



## «Gribouillage» – Gabriel Valibouze Shihan im Aiki-Kai Zürich

«Faites un gribouillage!» - Dieser Satz war eine der häufigsten Aufforderungen von Gabriel Valibouze Shihan bei seinem letzten Stage im Aiki-Kai Zürich. «Macht eine Kritzelei, einen Entwurf, erlaubt euch manchmal auch eine Schmiererei an der immer gleichen Stelle, statt den perfekten Kreis erzwingen zu wollen!» So sollen wir gemäss Gabriel Aikido üben. Statt angestrengt in jeder Ausführung die perfekte Technik zu suchen, sollen wir mit Freude und ohne Sorge auf Perfektion üben. Die perfekte Technik findet sich im intensiven und unablässigen Üben.

Manchmal merken wir, dass wir die perfekte Technik realisiert haben, manchmal realisieren wir sie bewusst und manchmal entsteht sie aus reinem Zufall. Wenn dann die perfekte Technik gelingt, so ist die Freude und Überraschung umso grösser. Um merken zu können, ob gerade eine perfekte Technik gelungen ist, muss man auch die Details studieren, die eine perfekte Technik ausmachen. So habe ich einen anderen bemerkenswerten Satz von Gabriel verstanden: «Le choc a un temps!» Diejenige Millisekunde kann im Detail studiert werden, in welcher der Angriff von Uke physisch und psychisch auf Nage trifft. Kann ich in diesem Moment ruhig und gelassen bleiben oder erschrecke ich? Ist es mir möglich, offen zu sein oder gerate ich in eine Abwehrhaltung? Und wie nutze ich diesen Moment, um aus der Konfrontation Aiki, also Harmonie zwischen mir und meiner Partnerin herzustellen? In wunderbaren Übungsanlagen hat uns Gabriel ermöglicht, diesen Fragen ohne viel Gerede und Erklärungen nachzugehen.

Leider war dieses Wochenende mit Gabriel mit einem anderen Schock verbunden. Der Stage war – wie andere in diesem Aikido-Jahr ebenfalls – nicht sonderlich gut besucht. Diesbezüglich brauchen wir wohl einen neuen Entwurf in unseren Köpfen. Die Stages im Aiki-Kai Zürich sind von besonderer Bedeutung für das, was unser Dojo so wertvoll und einzigartig macht - nämlich die Einheit in der Vielfalt.

*Ivo Wallimann-Helmer*



### Editorial

Jahraus, jahrein gibt's im Aiki-Kai Zürich zwölf Trainings pro Woche – plus Kindertraining. Was für ein breites, was für ein reiches, was für ein vielfältiges Angebot! Wie prickelnd die Vorstellung eine Aikido-Intensivwoche einzulegen und sämtliche unserer Keikos zu besuchen. Vielleicht schaffe ich das einmal, wer weiss... Um unseren Mitgliedern die Breite, den Reichtum und die Vielfalt unseres Clubs im Detail näher zu bringen startet mit dieser Ausgabe eine neue Rubrik. Jeweils auf der rechten Seite der dritten Seite werden, dem Wochenablauf folgend, unsere einzelnen Trainings vorgestellt. Idealerweise von jemandem, der dieses Training oft besucht und so ein besonders gutes Verständnis für die Feinheiten hat. Jürg Thöny macht den Anfang – vielen Dank! Eine im weitesten Sinne verwandte Rubrik startete – unangekündigt, das hole ich jetzt nach – in der letzten Ausgabe: Der Aiki-Kai Zürich im Bild. Mit einem einzelnen, grösseren Foto sollen besondere Momente aus unserer Aikido-Praxis und unserem Clubleben eingefangen und zur Ansicht gebracht werden. Unser Club bietet viel. Ich hoffe, diese Ausgabe gibt interessante Einblicke dazu. Viel Spass bei der Lektüre!

*Alexander Büchi*

### Osoji!

Am 19.12.2015 findet bei uns im Club das traditionelle grosse Dojo-Putzen statt. Teilnehmende mögen zwischen 11.30 und 12.30 h erscheinen. Im Dojo hängt eine Liste – bitte einschreiben und mitwirken!



Mitgliedergalerie:

## Julian Lang

Schon als Junge war Julian Lang von Kampfkünsten fasziniert, insbesondere die Waffentechniken hatten es ihm angetan. Mit vierzehn Jahren begann er mit Aikido im Jugendtraining des Aikido Dornbirn, in Vorarlberg, Österreich. Zwei Jahre darauf wechselte er in das reguläre Training des Aiki-Kai Hohenems, wo er bei Wolfgang Peter intensiv zu üben begann. Am Aikido gefiel ihm (und gefällt ihm nach wie vor) die Auseinandersetzung mit sich selber, die Dynamik und das Wechselspiel zwischen Angriff und Verteidigung. In jener Zeit besuchte Julian das Gymnasium, sprachliche Ausrichtung. Doch was ihn wirklich faszinierte war etwas anderes: die Kosmologie. Entsprechend schrieb er seine Abiturarbeit zum Thema Relativitätstheorie und entschied sich, Physik zu studieren. Im Sommer dieses Jahres schloss er das Gymnasium ab, absolvierte die Prüfung zum 3. Kyu und brach kurz darauf seine Zelte in Vorarlberg ab. Und auf ging's nach Zürich, wo die ETH mit dem Ruf lockte, die beste Hochschule Kontinentaleuropas zu sein. Einigermassen in der Limmatstadt eingelebt, schaute sich Julian nach einem neuen Dojo um. Unsere Webpage sprach ihn besonders an ... und nun ist er bei uns. Breites Lächeln, voller Einsatz, unermüdlicher Lerneifer – das zeichnet Julian Lang aus. Mit ihm trainieren macht mächtig Spass. Herzlich willkommen im Aiki-Kai Zürich!

Alexander Büchi

## Ein halbes Jahr leben und trainieren in Japan

Zuerst lernte ich Akiko kennen. Akiko meinte es sehr gut mit mir. Sie ist die Sekretärin der Gruppe, in welcher ich an einem Forschungsprojekt im Rahmen eines Forschungsstipendiums der *Japanese Society for the Promotion of Science* arbeitete. Ich verbrachte sechs Monate am Riken Brain Science Institute in Tokio – während dem unglaublich feucht-heissen japanischen Sommer 2015. Akiko war mir dabei wirklich eine grosse Hilfe. Denn Japaner lieben Regeln. Diese Regeln führen zu Administration und die will erst verstanden und dann abgearbeitet werden. Meine Ankunft musste denn auch akribisch vorbereitet und abgewickelt werden, durch Ausfüllen zahlreicher Formulare, sowie Besuchen von Banken, Gesundheitsdiensten und diversen weiteren Behörden. Was äusserst umständlich erschien, klappte schliesslich aber auch reibungslos. Organisation, Optimierung und ein freundlich harmonisches, den Regeln folgendes Erledigen alltäglicher Vorgänge sind meiner Erfahrung nach im japanischen Alltag von zentraler Bedeutung. Eine Regel hilft, Vorgänge in harmonischer Weise abzuwickeln und wird deswegen als etwas ausschliesslich Praktisches betrachtet. Und Praktisches lieben sie, die Japaner.

In Japan zu leben, zu arbeiten und am japanischen Alltag teilzuhaben war für mich ein vielschichtig berührendes Erlebnis: Die kleinen Gespräche beim Essen in der Kantine – mit Hiromu zum Beispiel, darüber, wie sehr er seine neugeborene Tochter und seine Frau vermisst, welche im Anschluss an die Geburt, wie in Japan scheinbar üblich, eine Weile bei den Eltern der Mutter wohnen. Die in japanischem Englisch geführten «Group Meetings». Die offiziell feierlichen Essen bei Ankunft und Abschied eines Mitarbeiters – und den allseits verkaternten Morgen danach. Das Einkaufen im japanischen Kaufhaus. Das Erröten Uikos auf ein Kompliment zu ihrem Pullover hin. Die Spaziergänge durch Parks, Gärten und Tempelanlagen. Die verschiedenen Charaktere in meiner Arbeitsgruppe. Und ach so viele Kleinigkeiten mehr, an welche ich mich nun manchmal plötzlich erinnere, die mich dann meist schmunzeln machen und mit Gemeinplätzen wie den obigen wirklich nicht erfasst werden, obwohl auch die schon ein bisschen wahr sind.

Einen wunderbaren Eindruck in das alltägliche Japan ermöglichte mir auch das Aikido-Üben im Hombu Dojo. Ich wohnte auf dem Gelände der Riken Forschungsinstitution, in Wakoshi, etwas in der Peripherie Tokios. Und so bestieg ich bis zu sechs Mal wöchentlich die Fukotoshin-Line und fuhr 25 Minuten bis nach Higashi-Shinjuku. Nach 10 Minuten zu Fuss durch ein ruhiges Quartier erreichte ich das Hombu Dojo.

Ich übte bevorzugt bei Miyamoto Sensei, Osawa Sensei und Kobayashi Sensei. Auch Yasuno Sensei fand ich faszinierend. Bei Doshu übte ich oft Freitag abends, nach Miyamoto Senseis Klasse. Aber die Keikos frühmorgens von Doshu und Waka Sensei konnte ich leider nicht regelmässig besuchen. Trotzdem stand ich also eigentlich ziemlich häufig im Hombu Dojo auf den Matten, und dachte dennoch hin und wieder, dass es schön wäre, wenn ich noch mehr würde üben können. Ich lernte Doshus Aikido schätzen und hätte gerne öfters seine Keikos besucht. Meine Aikido-Erfahrung zuvor war ausschliesslich geprägt von westlichen Lehrern, oder Japanern, welche im Westen lebten. Und so war ich unvoreingenommen und freudig endlich zu erfahren, wie Aikido denn im Ursprungsland praktiziert wird. Ich war nachhaltig beeindruckt.

Dieses Beeindruckt-Sein aber in Worte zu fassen ist nicht ganz einfach: Einerseits beeindruckte mich die Schärfe, die technische Finesse und die Präzision der erwähnten Lehrer, aber auch vieler Übender. Dies obwohl das praktizierte Aikido der verschiedenen Lehrer stilistisch bei weitem nicht homogen ist. Schärfe, Finesse und Präzision rühren also nicht daher, dass die Techniken detailgetreu und «gemäss Choreographie» beherrscht würden. Vielmehr erlebte ich es so, dass die bemerkenswerte stilistische Breite das Erkennen der darunterliegenden Prinzipien begünstigt. Weiter beeindruckte mich die Intensität des Übens, der konzentrierte ununterbrochene Fluss der Techniken in einem Tempo, welches fordert, aber nicht überfordert. Dieses Fordern erlebte ich als äusserst konstruktiv und nie als ein Verhindern-Wollen. Ich denke, der Kern liegt im Verständnis der Rolle des Ukes. Die Aufgabe des Ukes ist es demnach den Angriff konsequent weiterzuführen, auf aufmerksame, weiche Art und Weise unablässig und ruhig mit sanftem Druck den Kontakt zum Zentrum des Partners suchend. Ukemi in dem Sinn ist also nicht als isolierten Erstangriff mit anschliessendem Rollen oder Fallen zu betrachten, sondern als kontinuierlichen «Angriffsfluss». Das Fordern kommt dadurch zustande, dass Uke diesen Fluss etwas kräftiger fließen lassen kann, aber nicht dadurch, dass er stoppt oder sämtliche Bewegung blockiert. Ich denke, dass diese Art des Ukemi Tori wertvolle Information über Stabilität, Ausrichtung und Wirkung seines Körperinsatzes vermitteln kann.

Akiko ist nun nicht mehr Sekretärin. Sie hat sich entschieden, zu Hause zu bleiben und sich ihrem zweijährigen Sohn zu widmen. Hiromu, seine Frau und seine Tochter sind nun wieder vereint. Es geht ihnen gut. Es wäre schön, sie alle bald mal wieder zu besuchen.



Ein Eindruck des All Japan Aikido Embukai, Nippon Budokan, 23. 5.15 (Foto: Michael Graber)

Michael Graber

## Unsere Trainings: Montag, 18 h, bei Rolf Zuberbühler

Rolf eröffnet mit seinem Training die Woche im Aiki-Kai Zürich. Neben einem kleinen, aber treuen Kern begleiten uns immer wieder andere Aikidokas auf unserem spannenden Weg.

Das Aufwärmen ist meist gleich. Durch die bekannte Abfolge entsteht schnell eine gemeinsame, konzentrierte Atmosphäre. Sie hilft uns einerseits, den Alltag abzustreifen und bereitet uns andererseits für das folgende Training vor. Spannend wird es nach einem Stage. Da übt Rolf mit uns das, was er vom Stage mitgenommen hat. Immer wieder wird der Bezug zu Tamura Sensei hergestellt. Für Rolf ist Aikido ohne Krafteinsatz aus der Mitte heraus das Wichtigste. Er zeigt uns dies unermüdlich vor und lässt es uns auch selber erfahren. Es ist immer wieder erstaunlich, wie leicht es fällt, den Uke zu bewegen, nachdem man ihm zuerst seine Mitte genommen hat und ihn dann aus der eigenen Mitte heraus aus dem Gleichgewicht bringt. Ein anderer Aspekt, welcher Rolf wichtig ist, ist das unangekündigt Geschehen-lassen. Uke soll nicht spüren, wo es hingeht, es passiert einfach. So ist es ihm dann nicht möglich, etwas aktiv gegen die eingesetzte Technik zu unternehmen. Für mich ist es erstaunlich mitzuerleben, wie Rolf sich ständig weiterentwickelt. Dies wird für mich durch seine grösste Stärke, seine Bescheidenheit, ermöglicht. Im Aikido ist die Bescheidenheit, verbunden mit Respekt, die Voraussetzung für den persönlichen und gemeinsamen Fortschritt. Fast immer schliessen wir das Training mit Randori ab. Trotz sich einstellender Müdigkeit schaffe ich es dabei meist, etwas vom Gelernten einzusetzen. Was gibt es Schöneres, als jeweils mit Rolf in die Woche zu starten!

Jürg Thöny

## CLUB NEWS

### Wichtige Daten

#### Stages

19. Dezember 2015, ab 11.30 h  
Osoji, grosses Dojo-Putzen  
Aiki-Kai Zürich

16. – 17. Januar 2016  
FSA-TK  
Aikido-Dojo Sion

22. – 24. Januar 2016  
Stéphane Benedetti Shihan (7. Dan)  
Aiki-Kai Zürich

5. – 6. März 2016  
Janet Clift Sensei (6. Dan)  
Aiki-Kai Zürich

12. – 13. März 2016  
Robert Dalessandro Shihan (6. Dan)  
Budokan Lausanne

23. – 24. April 2016  
FSA-TK (anschliessend FSA-GV)  
Aikido-Club Biel-Bienne  
oder Lausanne

28. Mai 2016  
FSA-TK (inkl. Prüfungen)  
Aiki-Kai Zürich

18. – 19. Juni 2016  
Henri Avril Shihan (6. Dan)  
Aiki-Kai Zürich

6. - 10. Juli 2016  
FSA-Sommer-Lehrgang 2016  
Tiki Shewan Sensei (6. Dan)  
Didier Venard Shihan (6. Dan)  
Rolf Zuberbühler (5. Dan)  
Christine Venard (5 Dan)  
Budokan Lausanne

#### Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Alexander Büchi (AB)  
Ehrendingerstrasse 45  
5408 Ennetbaden  
Tel: 056 210 90 50  
alexanderbuechi@bluewin.ch  
Nächste Ausgabe erscheint  
im Februar 2016

## Rückblick, Ausblick und alles Gute zum neuen Jahr!

Seit etwas mehr als einem Jahr sind wir nun im neuen Dojo an der Bernerstrasse. Bereits eine GV hat hier stattgefunden und die Umbauarbeiten sind mehrheitlich abgeschlossen. An dieser Stelle unseren herzlichen Dank an all die Beteiligten. Ohne ihren zuverlässigen und engagierten Einsatz wäre dieser Umzug nicht möglich gewesen!

Nun gilt es, den Blick nach vorn zu richten. Wir müssen das neue Dojo mit Energie füllen und auch vermehrt neue Gesichter für unsere Gemeinschaft gewinnen. Bitte macht Werbung, wann immer und wo immer ihr könnt. Mund-zu-Mund-Propaganda ist nach wie vor die beste Art von Werbung. Auch die Technische Kommission des Aiki-Kai Zürich (TK) richtet den Blick in die Zukunft. Im Rahmen ihrer Erweiterung hat sich diese in bisher zwei Retraiten getroffen und über Zukunftsentwicklungen und -perspektiven des Aiki-Kai Zürich ausgetauscht. Diesen offenen, konstruktiven Austausch werden wir 2016 fortführen und euch informieren, sobald wir Konkretes erarbeitet haben. Wir wünschen euch alles Gute für das kommende Jahr – und vor allem viel Freude und viele schöne Begegnungen auf den Matten und nach dem Training!

*Für den Vorstand und die TK  
Rolf Zuberbühler / Daniel Perruchoud*

## Festtagspause

Im Aiki-Kai Zürich ist Festtagspause vom 23.12.2015 bis am 02.01.2016. Hans Balmer bietet am Sonntag, 27.12.2015 von 15.00 – 17.30 h und am Mittwoch, 30.12.2015 von 18.00 bis 20.00 h Spezialkeikos an.

## Gradierungen

Regula Heller Rosselet hat Mitte November 2015 die Prüfung zum 3. Kyu erfolgreich abgelegt. Maurizio Beltrami und Annette Wittwer haben Ende November 2015 am FSA-TK-Stage in Lausanne ihre Shodan-Prüfung mit Erfolg bestanden. Herzliche Gratulation!

## Der Aiki-Kai Zürich im Bild

