



Neuigkeiten aus unserem Club

AB - Nach Sommerferien, Sommerwetter und Sommerstages hat auch im Aiki-Kai Zürich vor ein paar Wochen der «Normalbetrieb» wieder Einzug gehalten. Das bedeutet in unserem Club: Über ein Dutzend Trainingsgelegenheiten pro Woche und ungefähr alle sechs Wochen Gelegenheit für einen Wochenend-Lehrgang.

Und seit August gibt es ein paar Neuerungen: Bruno bietet nun auch am Mittwoch von 16.00 – 17.15 Uhr ein Training für Kinder und Jugendliche an. Der Kurs für Kinder und Jugendliche am Freitag von 17.15 – 18.15 Uhr wird weitergeführt, neu unter der Leitung von Alex. Er ist seit den Frühlingsferien zusammen mit seinen zwei Kindern mit von der Partie und freut sich auf sein neues Tätigkeitsfeld. Das Freitags-Kindertraining wurde von Barbla und Bruno über Jahrzehnte mit grossem Elan aufgebaut und mit viel Ideenreichtum weiterentwickelt. Wir freuen uns, dass wir nun Kindern und Jugendlichen zwei Aikido-Trainings pro Woche anbieten können! Barbla ist nach einer Schulterverletzung auf dem Weg der Genesung und wir hoffen, dass sie bald wieder mit uns auf den Matten sein und Aikido üben kann. Eine weitere Neuerung, die schon vor den Sommerferien ihren Start hatte, betrifft das Training am Donnerstag von 18.00 – 19.25 Uhr. Seit vielen Jahren leitet Herbert dieses Training. Nun wird dieses neu als Tandem geführt, Herbert und Alex werden es alternierend leiten. Somit gibt es in unserem Club drei Tandems: Montag 19.35 – 21.00 Uhr Daniel und Michael Müller, Dienstag 19.35 – 21.00 Uhr Herbert und Ivo, sowie eben Donnerstag 19.35 – 21.00 Uhr Herbert und Alex.

Weniger neu ist der Aufruf, in eurem Bekanntenkreis für unseren Club etwas Werbung zu machen. Verweist auf unsere Homepage, die hat schon viele in unser Dojo gelockt. Und: Wer Facebook nutzt, mag doch unsere Seite dort «likern» (www.facebook.com/aikikaizurich). So wird unser Club auch auf diesem wichtigen Kanal populärer. Vielen Dank!



*Aikido-Demo unseres Clubs am Grünau-Fest August 16
(Bericht geplant für nächste Ausgabe)*

ZanShin

Vor Beginn des Trainings sitzen wir mehr oder weniger lang still in einer Reihe. Hat das mit Aikido zu tun? Ist das einfach ein Teil der japanischen Kultur, die wir «nachmachen» oder ist das Meditation? Was soll man da tun? Einfach warten, bis das Training beginnt? Geht es um Konzentration, Disziplin oder darum die Knieschmerzen auszuhalten? Während dem Training erleben wir ein emotionales auf und ab: Stress vor, Zwang während, Unaufmerksamkeit nach einer Bewegung, und je nach Erfolg sind wir dann stolz oder frustriert. Im Aikido suchen wir aber eine innere Ruhe und Klarheit, die nicht von der äusseren Dynamik aufgewühlt wird. In Japan wird das als ZanShin bezeichnet, was mit verweilender Geist oder balancierter Geist übersetzt wird. Das ist ein unmittelbares Gewahrsein, das nicht in Zeit (Absicht, Berechnung) oder Raum (Fixierung auf den Gegner) eingeschränkt ist. ZanShin kann man am Anfang beim Sitzen und bei den Atemübungen für sich üben. Anspruchsvoller ist es dann beim Training mit Partner. Natürlich muss man dazu die Basis (Techniken, Schritte, Ukemi) beherrschen. Dann muss man mit dem Partner zusammen eine Dynamik finden, die herausfordert, die keine Zeit zum Denken oder Reden lässt. Die Technik ist nur das Werkzeug, um diesen offenen, wachen Geist zu polieren. ZanShin ist nicht etwas, das man irgendwann hat, man muss es in jedem Moment neu finden... und irgendwie ist es dann doch einfach da... und verändert den Alltag.

Hans Balmer



Mitgliedergalerie:

Daniel Weber

Daniel Webers Budo-Weg begann vor vielen Jahren mit Karate. Doch weil dort der Umgang miteinander viel zu grob war, wechselte er zu Tai Chi. Dies praktizierte er sieben Jahre lang. Er reiste sogar für zwei Monate nach Peking, um Tai Chi zu üben und die chinesische Sprache zu lernen. Auf jener Reise besuchte Daniel auch das Shaolin-Kloster, wo über 3 000 Kampfkunst-Schüler unterrichtet wurden. Ganz besonders beeindruckend waren dort die Vorführungen, bei denen Hunderte von Teilnehmern exakt synchron anspruchsvolle Bewegungsabläufe vollführen. Daniel ist Vater von drei Kindern, beruflich ist er als Wirtschaftsinformatiker mit eigener Firma in Altstetten tätig. An einem Kommunikationskurs, der die für die Kommunikation relevanten theoretischen Erkenntnisse der Neurowissenschaft mit Aikido in der Praxis verband, kam Daniel in Berührung mit unserer Kampfkunst. Sein Interesse war geweckt, er recherchierte im Internet nach Aikido-Clubs und begann darauf vor eineinhalb Jahren bei uns, und zwar im Mittagstraining bei Van Thang. Daniel gefällt die offene, freundliche und respektvolle Atmosphäre in unserem Dojo. Er schätzt es, dass Aikido grundsätzlich zu zweit und somit mit einem Gegenüber praktiziert wird und er ist fasziniert, in welchem Masse sich beim Aikido-Üben Präsenz und Zentrierung aufbauen lassen.

Alexander Büchi

Full House: Stage der FSA-TK im Aiki-Kai Zürich

AB - Ganze vier Reihen füllten die Teilnehmer dieses Stages, als wir zu Trainingsbeginn im Seiza sass. Viele kamen aus dem Wallis, dem Tessin und der Waadt und auch viele aus unserem Dojo konnten sich diesen Mai-Samstag frei machen. Didier Venard eröffnete den Lehrgang mit einem ausgedehnten und dynamischen Aufwärmen: Atem- und Energieübungen, Dehnen, Schritt abfolgen. Danach übten wir mit dem Bokken. Zuerst jeder für sich, dann zu zweit. Zuerst Basistechniken, später anspruchsvollere Übungen. Didier legte besonderes Augenmerk auf das Timing. Die Herausforderung ist, sich nicht zu früh zu bewegen. Den Rest des Morgens übten wir diverse Techniken auf katadori (Fassen des Ärmels auf Oberarmhöhe). Wie lassen sich Techniken zuverlässig auf der «Innenseite» ausführen, dort wo stets von Ukes zweiter Hand Gefahr droht? Auch hier ist das Timing wichtig, zudem die präzise Positionierung zum Uke, das Atemi und der ununterbrochene Fluss der Bewegung. Das Mittagessen nahmen wir in der Quartierbeiz ein, ich sass mit ein paar aufgestellten Wallisern am Tisch. Gestärkt gingen wir in den Stage-Nachmittag. Dessen erstes Drittel fand in vier Gruppen statt. Daniel Perruchoud nahm sich den Teilnehmern bis zum dritten Kyu an, Rolf Zuberbühler unterrichtete die Träger des ersten und zweiten Kyus, Herbert Looser und Christine Venard hatten je eine Gruppe mit Danträgern. Ich wurde bei Herberts Gruppe eingeteilt. Wir übten diverse Techniken auf ushiro ryotedori. Tiefer Stand, direkter Weg, sensible Uke-Wahrnehmung und die eine oder andere Technik-Variation, bei der eine subtile Bewegung erstaunlich grosse Wirkung auf Ukes Gleichgewicht hat: dies kennzeichnete diese Übungssequenz. Themen, die auch beim anschliessenden Üben mit dem Bokken zum Zuge kamen. Im zweiten Drittel des Nachmittags absolvierten Yves Ebnöther und Marc Derron aus Lausanne erfolgreich ihre Shodan-Prüfung. Souverän, ruhig, sehr sicher, satelfest und mit sichtlichem Spass präsentierte Yves die Techniken. (Wie Yves seine Dan-Prüfung insgesamt erlebt hat, das könnt ihr auf Seite 4 lesen.) Das dritte Drittel war dem Feedback auf die an der Prüfung gezeigten Techniken gewidmet: Details, Variationen, Tipps und – auch der eine oder andere Trick. In Erinnerung bleibt mir, wie Tori bei bestimmten Techniken seine Stirn ganz direkt zum Einsatz bringen kann. So kann beim Eingang auf katadori menuchi shihonage via Kopf die Kraft des praktisch ganzen Körpers auf Ukes Hand gerichtet werden. Im vierten Drittel gab es... Apéro! Bei Weisswein und kalter Platte konnten wir in der Bistro-Ecke unseres Dojos mit Yves und Marc auf ihre Prüfung anstossen. Ein schöner Abschluss für einen gelungenen Stage!



Yves und Hans an der Aikido-Demo am Grünau-Fest

3-5 – Back to the Basics am Sommerstage in Lausanne



Der Sommerstage der FSA wurde 2010 in die Welt gerufen, demjenigen Jahr in dem mein Sohn Mathieu zur Welt kam. Deshalb ist dieses Jahr das erste, das mir eine Teilnahme erlaubt hat. Ich fürchte, ich habe viel verpasst, insbesondere auch die freundschaftliche Atmosphäre unter den Anwesenden FSA-Mitgliedern. An grossen FSA-Stages in unserem Dojo oder bei Grossanlässen wie demjenigen mit Fukakusa Sensei in Lausanne diesen Frühling kann man diese weniger leicht und weniger intensiv erleben. Deshalb zunächst etwas Klatsch. Als ich am Donnerstagmorgen nach frühmorgendlicher Zugreise im Budokan ankam, sass eine kleine Gruppe nach dem Waffen-Keiko gemütlich in der Sonne. Als erstes begrüßte mich Didier, dann ein netter Herr mit grauem Bart. Ich vermutete wie selbstverständlich ein altgedientes FSA-Mitglied. Doch in Tat und Wahrheit war es Tiki Shewan Sensei, der mich mit neuem und ganz anderem Erscheinungsbild höchstpersönlich willkommen hiess. Mit Tiki, Didier, Rolf und Christine haben wir intensiv üben dürfen. Soweit ich sehe, stand das Üben unter dem Motto: Back to the Basics! Zwei Zahlen habe ich mir hierzu gemerkt: 3 und 5. Diese beiden Zahlen als Inspiration für die Keikos ergaben sich nach Tikis genauem Beobachten unseres Übens. Er schaute uns bei einfachen Techniken zu und meinte dann: «Oh, I see that's your challenge!» Challenge Nummer 1: Die Zahl Drei hilft eines zu üben, nämlich nicht allzu viele Schritte bei Aikido-Techniken zu machen. Denn gemäss Tiki kann man jede Aikido-Technik mit drei Schritten erledigen. Alles andere sind unnötige Schnörkel. Soweit ich es testen konnte, glaube ich, es funktioniert. Aber immer nur drei Schritte zu machen ist anstrengend und erfordert sehr viel Präzision. Challenge Nummer 2: Die Zahl Fünf hilft bei der Wahl der drei Schritte für eine Aikido-Technik. Denn es sind gemäss Tiki genau fünf Schritarten, die ausreichen, um praktische jede Aikido-Technik auszuführen. Neben Kaiten und Tenkan sind dies Ayumi ashi, Okuri ashi und Tsugi ashi (Ich zeige die Schritte gerne vor, siehe auch auf unserer Homepage: [Fachbegriffe_AIKIKAI_ZH.pdf](#)). Die Namen und was sie genau bedeuten ist eigentlich nicht so wichtig. Wichtiger ist, dass das präzise Ausführen dieser Schritarten die eigene Aikido-Arbeit wesentlich erleichtert. Mathieu kann zwischenzeitlich ohne weiteres auf über 20 zählen. Für den Jüngeren meiner beiden Söhne, Frédo, ist es noch nicht so leicht. Für uns alle ist es zwar keine Kunst auf Drei oder Fünf zu zählen. Doch sich auf drei Schritte und fünf Schritarten zu beschränken, das ist eine hohe Kunst. Eine Kunst, die man genauso wie das normale Gehen mit Gewinn immer wieder üben kann.

Ivo Wallimann-Helmer

Unsere Trainings: Dienstag, 18:00 Uhr, bei Hans Balmer

Meist dringt schon vor 18:00 Uhr der helle Klang harter Hölzer aus dem Dojo, denn Hans bietet denen, die früher kommen können, ab 17:15 Uhr ein kurzes Waffentraining an. Um 18:00 Uhr sitzt die kleine, recht stabile Gruppe, die meisten seit vielen Jahren auf dem Aiki-Weg, still im Seiza – oft relativ lang. Für Hans ist dieser Teil sehr wichtig, geht es doch darum, den Alltagsgeist zur Ruhe zu bringen: Gedanken und Vorstellungen loslassen, auf nichts warten, absolut präsent sein, um dem Trainingspartner wirklich im Hier-und-Jetzt begegnen zu können. Beim Aufwärmen und den traditionellen Atem- und Energieübungen wird die grosse Erfahrung von Hans als Feldenkrais-Lehrer besonders spürbar. Er führt uns so durch die Übungen, dass diese sich jedes Mal neu anfühlen. Der Einstieg ins Training erfolgt dann meist über eine Basistechnik, anhand derer wir die Grundprinzipien immer wieder neu erarbeiten: richtige Haltung (Shisei), Distanz (Ma-ai), sowie Atmung/Energiefluss (Kokyu), aus deren Zusammenspiel sich die fließenden Bewegungen und unzähligen Varianten ergeben. Trotz intensivem Üben herrscht stets eine sehr gelöste Atmosphäre, auch wenn Hans uns mit endloser Geduld unsere Fehler und Fehlhaltungen spiegelt. Seine bildhaften Erklärungen lassen dabei oft eine andere Dimension aufblitzen: das grosse Ganze, um das es eigentlich geht. Ich fühle mich nach dem Training regelmässig sehr wohl und voller Lebensenergie.

Dieter Hoffmann

CLUB NEWS

Stages

30. September - 2. Oktober 2016
Hiroshi Ikeda Shihan (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich

8. - 9. Oktober 2016
Claude Pellerin Shihan (7. Dan)
Budokan Lausanne

29. - 30. Oktober 2016
Gabriel Valibouze Shihan (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich

5. - 6. November 2016
Stéphane Benedetti Shihan (7. Dan)
Budokan Lausanne

26. November 2016
Dan/Kyu Vorbereitung + Prüfung
Budokan Lausanne

10. - 11. Dezember 2016
Tiki Shewan Sensei (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich

Prüfungen machen...

Prüfungen zu absolvieren, ist nicht jedermanns Sache. Wieso soll man sich so etwas antun, wenn es doch schon im Beruf genug Stress hat? Viele geniessen die Wettkampflosgigkeit des Aikidos, die Suche nach dem Fluss im Moment, ganz ohne Erfolgsdruck. So kann man eigentlich über Jahre hinweg trainieren und auch Fortschritte machen, unabhängig von Kyu-Graden. Da ich aber kürzlich in unserem Dojo die Prüfung zum Shodan ablegen durfte und dies im umfassendsten Sinn positiv erlebt habe, hier zwei Gedanken zu den Prüfungen. Auf einer persönlichen Ebene können Prüfungen ein Fokuspunkt sein, sich ein definiertes, beschränktes Repertoire von Techniken genauer anzuschauen und anzueignen. Dadurch erhält z.B. die oben erwähnte Suche nach dem Fluss ein konkretes Gesicht, Fortschritte werden persönlich überprüfbar (« ...wenn ich es so und so mache, geht es besser... »). Die Prüfung wird dadurch mehr zu einer Präsentation des eigenen, aktuellen Kenntnisstandes, die Techniken zu formen, mit denen man seinen Fluss selbst erleben und auch anderen zeigen kann. Aus meiner Sicht sind die Prüfungen aber auch für unsere Dojo-Gemeinschaft eine wichtige Sache. Ich freue mich zum Beispiel jedes Mal, wenn ich mitbekomme, dass sich jemand für eine Prüfung angemeldet hat – sich also getraut, es zu versuchen, und seinen aktuellen, persönlichen Entwicklungsstand einem grösseren Kreis vorzuführen. Gerade weil es dazu ein bisschen Mut braucht, finde ich es motivierend, wenn andere sich dieser Herausforderung stellen. Die Prüfungs-Termine werden so zu saisonalen Meilensteinen auf dem gemeinsam beschrittenen Weg. Ich möchte also anregen, sich von den Prüfungen nicht ins Bockshorn jagen zu lassen, sondern sie im Gegenteil als Möglichkeiten zur eigenen, persönlichen Aikido-Entwicklung zu nutzen und so auch gleich noch zum Wachstum und zur Weiterentwicklung unseres Dojos beizutragen!

Yves Ebnöther

Gradierungen

Yves Ebnöther hat im Mai 2016 am FSA-Stage bei uns im Dojo seine Shodan-Prüfung (1. Dan) souverän bestanden. Michi Müller wurde im Juni 2016 von Frank Doran Shihan in Redwood City (Kalifornien) zum Yondan (4. Dan) befördert. Sunlay Almeida Rodriguez hat im Juli 2016 ihre Prüfung zum 6. Kyu mit Bravour absolviert. Patrick Engel hat im August 2016 seine Prüfung zum Sandan (3. Dan) bei Paul Muller Sensei in Wattens (Oesterreich) mit Erfolg bestanden. Herzliche Gratulation!

Der Aiki-Kai Zürich im Bild:



Aiki-Kai Mitglieder-Info:
Alexander Büchi (AB)
Ehrendingerstrasse 45
5408 Ennetbaden
Tel: 056 210 90 50
alexanderbuechi@bluewin.ch
Nächste Ausgabe erscheint
im Dezember 2016