SHINKI NEWS

Onegai shimasu

Editorial

Text: Johannes Hoffmann

Liebe Mitglieder,

nach langer Durststrecke haben wir endlich wieder eine gut gefüllte Ausgabe. Vor allem freuen wir uns, dass wieder Lehrgänge stattfinden konnten und wir gleich mit drei Lehrgangsberichten aufwarten können.

Nach dem Rundbrief von Sensei, in dem er das Verhälnis von Mu (Nichts), Ki und Wort reflektiert, werfen wir im Leitartikel ein Blick in die Vergangheit. Christoph Tischer erinnert sich an die Anfänge des Aikido in der DDR und erzählt, wie ihn die Begenung mit Sensei nachhaltig beeinflust hat.
Nicht ganz so weit, aber doch auch 30 Jahre, blickt Claudia Buder in ihrem Jubiläumsbreicht zum Dojo Weimar zurück. Auch hier spielt ein gewisser M.D. Nakajima eine entscheidende Rolle.

Mit den folgenden Beiträgen wechseln wir in die Gegenwart. Alejandro Gvirtz schreibt über das Vorteile, die Aikido-Training für Kinder bringen kann. Tamás Haraszti geht in seinem Dan-Aufsatz auf die Bedeutung des Atems ein und beschreibt zwei Techniken dazu: Kiai und Kotodama. Michael Danner schließlich gibt ausführliche Informationen zur Überarbeitung der Prüfungsordnung und der Kata-Beschreibung, die seit eineigen Wochen auf der Hompage zu finden sind.

Den Abschluss bilden die drei Lehrgangsberichte, die alle den Geist der Freude über das gemeinsame Üben in größerer Gemeinschaft atmen.

Wir wünschen eine anregende Lektüre, und einen schönen Sommer!
Das Team der Shinki-News

SHINKI NEWS

Inhalt

Shinki News No. 28 / Juni 2022

Seite 04 / **Soke hat das Wort** (M. D. Nakajima)

Seite 07 / **Beiträge**

Seite 21 / **Lehrgangsberichte**

Seite 30 / **Graduierungen** (22. Februar 2022 – 23. Mai 2022)

Seite 33 / **Lehrgänge** (2022)

Seite 35 / **Impressum**

Soke hat das Wort

Text: Michael Daishiro Nakajima

Bei verschiedenen Gelegenheiten habe ich schon gesagt, dass Mu (das „Nichts" des Zen) und Ki die zwei Seiten ein- und derselben Medaille seien. Heute möchte ich noch einen Aspekt hinzufügen, der aus dem Mu entspringt neben dem Ki. Aus dem tiefen Mu entsteht das tiefe wahre Wort. Man könnte es verallgemeinernd auch die „Worthaftigkeit" nennen. Diese enthält natürlich das Wort selbst, aber auch die Vernünftigkeit, die Logik und die kosmische Gesetzmäßigkeit. Wie auch beim Ki, das anscheinend paradoxerweise aus dem Nichts entsteht, entsteht auch das Wort (griechisch: Logos) unerklärlicherweise aus dem Nichts. Das ist ein Erfahrungsgut, das man allein mit der ratio (Verstand) nicht erklären kann. Ohne Ki ist das Wort leer und kraftlos, und umgekehrt ist das Ki ohne Wort bzw. Worthaftigkeit blind und orientierungslos. Es geht hier um das Ki-erfüllte Wort und um das worthafte Ki. Beide zusammen erzeugen m. E. das schöpferische Leben.

Schauen wir das genauer an: ist Mu wirklich nichts, woraus Ki und Wort hervorgehen? Dadurch, dass wir uns leer machen oder fallen lassen, schaffen wir im Grunde genommen kein „Nichts". Denn unsere Existenz ist trotzdem da. Nicht das Dasein wird zu nichts sondern nur unsere Erkenntnis. Ja, aus dem tiefen stillen Da(-sein) entstehen Ki und Logos, nicht aus dem ontologischen (existenziellen) Nichts. Ki (griechisch: pneuma) und Logos sind die beiden Grundstrukturen des tiefen Seins - letztendlich des Urgrundes des Seins.

Die alten Chinesen haben diesen Ursprung z.B. Dao (jap. Do) genannt. Während das Dao selbst unermesslich und unbegreiflich ist, zeige es sich durch Ri (etwa das kosmische Gesetz) und Qi (Ki), sagen sie. Wir sehen eine große Gemeinsamkeit zwischen dem Mu des Zen und dem Dao der alten chinesischen Philosophie. Die Triade von Dao - Ri - Qi ist der chinesische Ausdruck der Triade Mu - Wort - Ki. Auch wenn im Zen das Wort anscheinend nicht so klar erwähnt wird, sprechen z. B. die Worte von Dogen in seinem Werk „Shobogenzo" von der Worthaftigkeit des Zen, und auch die Kultur, die dem Zen entsprungen ist, zeigt sehr deutlich Worthaftigkeit und deren schöpferische Gestaltungsformen: z.B. Gartenbau, Ikebana, Tee-Zeremonie, Kalligraphie, Malerei, usw.

Erst wenn wir diese beiden Aspekte des Ur-Seins sehen lernen, ist m. E. das Mu richtig verstanden und erfahren. Es zeigt die Fülle der schöpferischen Kraft des Ur-Seins. Übrigens haben auch die alten Griechen (z.B. Platon) diese Aspekte gespürt und sie als Logos und Eros bezeichnet, wobei der Begriff Eros im Sinne Platons viel umfassender aufgefasst werden muss als im heutigen Sprachgebrauch.

Erst wenn wir das in unserer Meditation realisieren, würden wir der tiefen Realität entsprechend geistig üben, und uns nicht z.B. nur mit dem eigenen Seelenfrieden zufriedengeben, sondern zur kosmisch-dynamischen Ordnung mit beizutragen beginnen. Dazu gehört ein entsprechender Lebensstil: beispielsweise die Bemühung um ein ökologische Balance , aber ebenso um die Gestaltung der Gesellschaft, auch angesichts der nicht zu leugnenden Tatsache, dass Böses leider Realität ist.

Bemerkungen

Shinki Toho
Die schon bestellten 10 Bokutos sind leider noch nicht angekommen (Stand: 11.06.2022, weil die japanische Post z. Z. wegen des Ukraine-Kriegs keine Pakete nach Europa schickt. Wir müssen warten.

Das Händlerpaar der Onigote-Produktion hat angefangen, (nach der DVD) Shinki-Toho zu üben. Die Eheleute (Shiina Midori und Kazumi) haben beide den 7. Dan-Grad im Kendo. So hoffe ich, dass sie eine gute Basis für die Entwicklung in Japan schaffen.

Sozialfonds
Eine dokumentarische Fernsehsendung hat bestätigt, was wir schon von einigen betroffenen Menschen gehört und auch selbst befürchtet haben, nämlich dass der Wiederaufbau Syriens gar nicht vorangeht, und - eine auch für uns neue negative Nachricht - dass 90 % (!!) der Syrer*innen unter der Armutsgrenze leben. Daher ist es verständlich, dass es der Großfamilie unserer „Namika“ weiterhin sehr schlecht geht. Ihrer Schwester „Yukié“ geht es momentan (22. 05. 2022) gar nicht gut. Sie ist im Krankenhaus, kann aber kaum etwas bei sich behalten, was sie zu essen versucht. In der schon erwähnten Kellerwohnung ist im Moment Yukié's 22-jährige Tochter mit den Zwillingen von knapp 2 Jahren zusammen mit ihrer jügeren Schwester. Die 22-jährige hat - wie schon erwähnt - ihren Mann unter sehr mysteriösen Umständen verloren und ist psychisch sehr belastet. Auch die Mutter von Namika und Yukié ist schwer Diabetes-krank und leidet unter der schlechten Nachricht von Yukié aus Syrien. Da sie nach Ägypten geflüchtet ist, kann sie ihre Tochter auch nicht besuchen. Namika, die hier mit wenig Geld mit ihren 4 Söhnen lebt, von denen bis jetzt nur einer einen Job hat und Geld verdient, versucht den Verwandten irgendwie zu helfen. Wenn irgendeine Rückzahlung vom Finanzamt kommt, geht nicht das ganze Geld in ihre knappe Kasse sondern in die Richtung Syrien und Ägypten. So gesehen bedeutet die Hilfe aus unserem Sozialfonds enorm viel. Dafür sind sie und auch Susanne und ich sehr dankbar. Denn wir sind für uns privat allmählich am Limit der finanziellen Hilfsmöglichkeiten angekommen. Aber da viele von Euch großherzig gespendet haben und immer noch spenden, können wir diesen Menschen ganz konkret helfen. So erreichen wir Leute, die sonst in unserer Gesellschaft im Stich gelassen werden, und keine sonstigen Wege haben, Hilfe zu erlangen. Ich achte sehr Euer Vertrauen und Wagnis. Ich bin sehr überzeugt, dass Ihr in wesentlichen Dingen unerwartet viel Reichtum bekommen werdet - von wo oder von welcher Größe auch immer.

Beiträge

Es war einmal – Aikido in der DDR

Text: Christoph Tischer

Auf die Frage von Lukas Underwood „Wie war es denn vor der politischen Wende im Osten Deutschlands mit dem Aikido?“ kann man mit dem zeitlichen Abstand von drei Dekaden nur noch mit unscharfen Erinnerungen antworten. Da Aikido in der früheren DDR ja inoffiziell betrieben wurde, kann man dazu sicher viel im Stasi-Unterlagen-Archiv nachlesen, wenngleich ich dazu noch nicht gekommen bin. Wahrscheinlich und das lässt sich schwer rekonstruieren, waren wir in Senftenberg die ersten Aikidoka im deutschen Osten. In Ost-Berlin gab es nach unserem Wissen eine Parallelgruppe, die aber etwas später angefangen hatte. Vom Leistungs- und Breitensport Judo kommend haben wir nach etwas anderem Ausschau gehalten, da Judo als in der DDR intensiv betriebene Wettkampfsportart insbesondere für Kinder und Jugendliche bis auf eine Trainerlaufbahn keine sinnvolle Alternative für ältere Budoka bot.

Dank seiner Westverwandtschaft konnte Alois Fischer (Ali) 1985 ein erstes Buch dieser für uns geheimnisvoll erscheinenden Kampfkunst besorgen. Dabei handelte es sich um das Aikido-Brevier der Sektion Aikido im Deutschen Judo-Bund (DJB). Leider waren die tollen Zeichnungen in diesem Buch ungeeignet, die komplizierten Aikido-Techniken zu erlernen. Während Shiho-Nage noch einigermaßen logisch erschien, sind wir an Irimi-Nage gescheitert, weil – wie sich später herausstellte – der besseren Sichtbarkeit halber ein unkommentierter 180°-Ansichtswechsel zwischen den Handzeichnungen erfolgte, den wir aber unwissend für eine 360°-Drehung hielten und bei aller Akrobatik nicht nachvollziehen konnten.

Nach weiteren Büchern konnten wir uns jedoch erste technische Abläufe erschließen, die aber aus heutiger Perspektive wahrscheinlich wenig mit den dynamischen und weichen Bewegungen des Aikidos zu tun hatten. Lehrgänge und YouTube waren damals vorerst noch Illusion. 1986 fuhren wir dann jedoch abwechselnd mit dem Zug (jeweils 27 Stunden hin und zurück) zu ungarischen Aikido-Interessierten, die schon deutlich weiter waren als wir und in Szomathely eine Aikido-Gruppe und bereits Lehrgänge mit westlichen Lehrern ausgerichtet hatten. Auf der Matte und auf der Arbeitsstelle, dem Postamt, des dortigen Gruppenleiters, Josef Horvath, versuchten wir die komplizierten Techniken einzustudieren. Der Erinnerung nach waren auch die Techniken der Ungarn nicht weich, weil auch sie vom Judo zum Aikido gewechselt sind. Auf jeden Fall haben wir in Ungarn eine sehr hohe Gastfreundschaft und auch Hilfsbereitschaft kennengelernt. Noch 1986 gelang es uns dann in Senftenberg einen ersten Aikido-Lehrgang mit dem Ungarn Robert Boda auszurichten. Daran sind schöne Erinnerungen geknüpft. Wenn unsere Fortschritte auch klein waren, ließen wir uns nicht entmutigen und haben mit einem damals hohen Risiko Kontakt zum DJB aufgenommen und 1987 einen Lehrgang in Senftenberg mit Fritz Vortmüller aus Lüneburg ausgerichtet, der von der bereits erwähnten Überwachungsorganisation nicht unbemerkt geblieben sein dürfte. Wir waren damals – und sind es heute noch – sehr dankbar für diese große Unterstützung, da wir ja mit der Ostmark keinen westdeutschen Lehrer bezahlen konnten. Im Gegenteil, vor der Wende mussten Westdeutsche an der Grenze ja noch Eintrittsgeld bezahlen.

Der bedeutendste Motivationsschub für die Entscheidung mit dem Aikido intensiv weiterzumachen war dann ein Aikido – Lehrgang im ungarischen Szombathely 1988 mit unserem Sensei, Michael Daishiro Nakajima. Nicht nur das Aikido, sondern insbesondere auch die geistige Haltung und die Erklärungen der tieferen Dimension dieser Budo-Kunst haben mein Leben und Streben seitdem geprägt. Noch ein halbes Jahr vor der politischen Wende im November 1989 haben wir Daishi nach Senftenberg eingeladen und einen Lehrgang mit ihm, seiner Frau Susanne und Helmut (Nachname vergessen) veranstaltet. Um nicht wieder alles zu vergessen, haben wir die Techniken mit einer Schmalfilmkamera aufgenommen und nach dem Lehrgang immer wieder nachgeschaut, wie die Techniken funktionierten.

Damals trainierten wir auf immer wieder zusammenzunähenden und sehr schweren Seegrasmatten, auf deren unebener Oberseite ein weiches Gleiten und Fallen kaum möglich war. Leute, die das nicht gewohnt waren und von außerhalb kamen, sind immer wieder auf diesen Matten gestolpert.

Wir waren vor der Wende etwa ein halbes Dutzend, von denen neben Ali, Daniel Irrgang und mir wahrscheinlich keiner mehr dem Budo verbunden ist. Dass wir trotz teilweise weiter Distanzen freundschaftlich verbunden geblieben sind, ist auch ein toller Effekt des damals holprigen Anfangs mit Aikido. Nach der Wende am 3. Oktober 1990 veranstalteten wir dann in Großräschen eine Vorführung und erlebten eine sehr hohe Resonanz. Der gegründete Verein in Großräschen wuchs dann rasch auf 35 Mitglieder

an und erlebte so kurz nach Gründung seine Blütezeit. Da unser Repertoire damals begrenzt war, man den Leuten noch sehr viel mehr zumuten konnte, hatte jeder seine zum Teil nicht lange andauernde Aikido-Laufbahn mit achtwöchigem Sabaki-Training begonnen. Überhaupt waren damals alle Menschen noch viel anspruchsloser und bescheidener. 1994 konnten wir uns dann mit eingeworbenen Spenden- und Fördergeldern eine richtige Tatami (120 m²) kaufen, wobei wir 20 m² als Dauerleihgabe an Duncan Underwood gegeben hatten, der sich für seinen Verein im hohen Norden auch erst Matten zusammensammeln musste.

Infolge des wirtschaftlichen Zusammenbruchs der Region sind sehr viele junge Leute in der Folgezeit in den Westen abgewandert und haben den Altersdurschnitt der Region so nachteilig angehoben, weshalb der Verein über die Jahre immer kleiner wurde und heute um das zahlenmäßige Überleben kämpft. Die Trainingsteilnehmer kommen dankbarerweise heute oft aus Cottbus oder auch Hoyerswerda über lange Strecken angereist. Die Dynamik im Training ist nach wie vor sehr hoch, obwohl wir auch aus beruflichen Gründen nur noch einmal pro Woche trainieren können. Damals hatten wir drei bis vier Mal pro Woche geübt und man kann es sich heute nicht mehr vorstellen, sogar am Samstag früh um sechs Uhr!

Aikido und die Lehren sowie das Lernen von Daishi haben uns stark geprägt. Budo findet nicht nur auf der Matte statt, sondern auch in unserem täglichen Leben. Obwohl Corona uns alle ausgebremst hat, bestimmt das Gelernte unser Denken und Handeln im Alltag. Solange wir ein paar Leute bleiben, wird das Aikido-Training auf der Matte in Großräschen auch weiterhin stattfinden.

Text: Christoph Tischer

Im Fluss der Zeit – 30 Jahre Shinki Rengo Aikido in Weimar

Text: Claudia Buder

Es ist schon so, wie Søren Kierkegaard sagte:
vorwärts leben – rückwärts verstehen!

2022 → 1992.

Der Blick in das Jahr 1992 fühlt sich an wie ein Blick in eine völlig andere Zeit. Als wäre es eine ganz andere Welt gewesen. Nun, immerhin war es ja auch ein anderes Jahrtausend.
Unvergessen ist der Anfang: Begeisterung! Mit unbekümmertem Idealismus: Los. Einfach machen!

Lasst uns üben! Wo? Wer sucht der findet.

Zack. Das heutige Universitätssportzentrum öffnete 1992 einladend die Tür zum Mattenraum der Sporthalle „Falkenburg“. Ein Ort, in dem auch heute noch die ersten Schritte eines langen Weges immer wieder von Neuem beginnen.

nachfolgend

weitergeben

beim Sommerlehrgang in Oldenswort

Oktober 1992. Die unerwartete Flut von Interessierten für das erste Trainingsangebot – es gab über 40 Einschreibungen – ließ der absoluten Anfängerin Claudia das Herz in die weiße Hose rutschen. Upps! Was mache ich denn jetzt? Bin ja selbst erst seit Juni über die Matte gerollt, möchte aber eben gerne weiter üben. Da, wo ich bin und wo Aikido noch Neuland ist.

Also: Griff zum Telefonhörer (ja, richtig mit Griff …) mit einem Hilferuf ins Shinki Dojo. Sensei! Sensei! Was mache ich denn jetzt?
Ein kurzes Überlegen im Schweigen. Dann: Ich komme!
Direkt. Spontan. Einfach so, mitten in der Arbeitswoche.
Hurra!!
Das erste Training leitete also Sensei und ich vergesse nicht, wie er durch den Applausregen der Anwesenden hindurchschreitend den Mattenraum betrat.

Dieser Geschichte des Anfangs folgen unzählige und doch liegt in ihr eine Essenz: die des Gemeinsamen, des Verbindenden, die des Handreichens.

Shinki prägt. Sensei prägt. Sowohl mit den Worten in der Meditation als auch mit Taten auf der Matte des Lebens.
Gemeinsam folgen wir: Lehrgänge nah und fern, kurz und lang. Schwitzend, feiernd, durch die Nacht erörternd, fragend.

Und wir alle kennen die Herausforderungen des Übens: Der Alltag der Matte ist ein anderer als der des inspirierenden Lehrgangs voller Begegnungen am Wochenende. Oder doch nicht?

Dies ist eine Erfahrung, die durch lange Jahre hindurch wachsen kann: Jeder Augenblick zählt! Klingt simpel. Ist doch klar! Wirklich? Ich höre, wie Sensei von der Tiefe des Alltags spricht und ein Lächeln huscht über die dreißig Jahre.

klingendes Souvenir in Sapporo

Mattenraum in der Falkenburg 2011

weiterüben

im Shinki Dojo

Gemeinsamer Lehrgang mit Henry bei Katrin in Schkeuditz

geschafft

Weimar hat im Fluss der Zeit viele Aikido-Generationen erlebt: Große und kleine Menschen, dicke und dünne, alte und junge, anschmiegsame und herausfordernde, kurz verweilende, lang bleibende, wiederkehrende.

Alles dabei. Das ganze bunt gefüllte Leben.

Und nun?

Ja, weiter üben! Mit der Geduld einer Unendlichkeit und mit der Begeisterung des Anfangs. Wie 1992. Den Griff des Telefonhörers gibt es inzwischen nicht mehr. Das Ohr des Hörens aber schon.

Shinki Toho Lehrgang mit Sensei in der PSV-Halle

Aikido Lehrgang mit Duncan kurz vor Corona

Für diesen Augenblick gibt es aber nur noch Eines zu sagen: Domo arigatou!

Ein Dank geht an die jetzige Weimarer Gruppe, allen voran Ben mit Arian, Doro, Franz, Franziska, Michel, Nana und Stefan, die fleißig und zuverlässig dabei sind.

Danke an euch alle in der großen Shinki Rengo Familie. Es ist wunderbar, gemeinsam mit euch auf dem Weg zu sein! Was für eine Freude, dass wir all die Jahre zusammen üben.

Im Oktober 2022 feiern wir in Weimar mit einem Lehrgang das Jubiläum. Herzlich willkommen!

In tiefer Verneigung für Sensei der O-Dank! Du hast uns mit Shinki einen Weg eröffnet, der wie ein Strahl in die Zukunft weist.

Fotos: Claudia Buder / Benjamin Burse / Arian Wichmann

Text: Claudia Buder

auf dem Weg

Aikido für Kinder

Text: Alejandro Gvirtz

Ich möchte kurz erörtern, welche Vorteile das Aikido-Training für Kinder bringen kann. Es stellt sich die Frage, was für Training wir des Alters wegen anbieten sollten.

Für die meisten von uns wäre die Antwort selbstverständlich. Wenn eine erwachsene Person sich für Aikido interessiert, ist es in der Regel auch so, dass Aikido nicht nur einfach als Sport betrachtet wird.
Das gleiche gilt für Jugendliche abhängig von Alter und Entwicklung.
Es gibt mehrere Faktoren, die diese Annäherung beeinflussen können.
Man ist auf der Suche nach einer Kampfsportart, die den eigenen physischen und geistigen Bedürfnissen entspricht.
Man hat vielleicht davon gehört, man bekam eine „Empfehlung", man hat sich ein Video angesehen und fand die Aikido-Bewegungen schön, oder man hat etwas über die unterschiedlichen philosophischen Sichtweisen gelesen und findet das interessant.
Was sicher ist, ist dass es sich um eine bewusste Entscheidung handelt.
Wenn jedoch Kinder mit Aikido anfangen, werden diese von deren Eltern zum Training gebracht.
Viele Eltern haben sich damit beschäftigt und über die Vorteile von Aikido nachgedacht. Ziele und Nutzen, welche für einen Erwachsenen selbstverständlich sind und die auch für uns als Trainer wichtig sind.

Wie verhält sich das alles aber mit dem Aikido-Training für Kinder? Einige wichtige angestrebte Ziele können wir unter verschiedenen Aspekten betrachten.

Körperliche Entwicklung und Psychomotorik:

- Das Training hilft bei der Entwicklung der körperlich-motorischen Fähigkeiten (altersgerecht): Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Flexibilität.
- Technische Arbeit mit Händen und Füßen, die Suche nach einer besseren Stabilität fordert die wahrnehmungsmotorischen Fähigkeiten, welche bei der Anpassung an verschiedene Situationen des täglichen Lebens helfen.
- Mit Übung werden die Kinder einen besseren Sinn für das Gleichgewicht und den eigenen Körper entwickeln können. Sie erlangen eine größere Koordination und Beweglichkeit.
- Techniken werden Werkzeuge, die als Grundlage für die Herstellung neuer Bewegungen dienen, um den Körper in verschiedenen Situationen optimal zu nutzen.
- Die Konzentration, die Körperhaltung, die Stärkung der Muskeln und Knochen und die Kontrolle der Atmung werden unterstützt und gefordert.

Gewaltlosigkeit:

- Das Kind wird nicht versucht sein, einen Kampf mit Aikido zu beginnen, da Aikido durch das Prinzip der Gewaltlosigkeit gekennzeichnet ist und keine Aggression gegenüber anderen stimuliert.
- Es wird die Fähigkeit erhöhen, Konflikte auf andere Weise als durch direkte Konfrontation zu lösen.

Angemessene Verteidigung:

- Aikido versucht, den Konflikt zu harmonisieren, die aggressive Absicht des Gegenübers abzuschrecken und zu neutralisieren, um Schaden zu vermeiden.
- Die Kraft oder Effektivität von Aikido basiert nicht auf Größe, Geschwindigkeit oder Gewicht. Es geht darum, Bewegungen zu optimieren und mit minimalem Aufwand das beste Ergebnis zu erzielen.
- Aikido-Techniken funktionieren sehr gut, auch wenn die Kinder klein sind. Und die sind erstaunt, wenn sie diese auf Erwachsene anwenden können.

Disziplin – Selbstbeherrschung:

- Die Praxis des Aikido lehrt, ruhig zu bleiben und Unruhe und Ungeduld zu kontrollieren. Das erleichtert zum Beispiel, in der Schule zu sitzen, sich auf Hausaufgaben zu konzentrieren oder sich während der Ausübung einer anderen Sportart oder Aktivität zu konzentrieren.
- Während des Aikido-Unterrichts gibt es wie überall Momente zum Spielen, Momente um ernst zu sein, Momente zum Reden, Momente zum Entspannen, Momente zum Lernen. Die Kinder werden sich bewusst, dass es diese verschiedenen Momente gibt und lernen, sich auf natürliche Weise an jede Situation anzupassen.
- Durch das Training werden das Bewusstsein geschärft und Regeln, Grenzen und Werte assimiliert.

Respekt – Toleranz – Werte:

- Aufgrund seines großen ethischen Inhalts lernen sie durch Aikido Respekt, Disziplin und Zusammenarbeit zwischen Gleichaltrigen, die nichts mit dem Wettbewerbscharakter zu tun hat, der in fast allen öffentlichen Bereichen unserer Tage vorhanden ist.
- Die Praxis des Aikido lehrt sie, dass durch das Verursachen von Problemen nichts gewonnen wird. Es sind die eigenen Einstellungen (ein korrekter, ruhiger und positiver Geisteszustand), der es ihnen ermöglicht, auch in ungünstigen Situationen Ruhe zu bewahren und Erfolge zu erzielen.
- Durch die Etikette im Dojo lernen die Kinder diese Werte und traditionelle Bräuche einer anderen Kultur kennen. Das Befolgen und Verstehen dieser Bräuche entwickelt eine respektvolle Einstellung gegenüber anderen Menschen.

Selbstvertrauen – Durchsetzungsvermögen:

- Diese Art des Übens stärkt das Bild des Schülers von sich selbst, sowohl körperlich als auch geistig.
- Konzepte wie Selbstwertgefühl und Selbstbild werden verstärkt, sie gewinnen Sicherheit und Durchsetzungsvermögen, und bringen den Schüler dazu, sich selbst zu respektieren und zu schätzen und auf diese Weise auch andere zu respektieren.

Sozialisation – Affektivität:

- Im psychosozialen und psychoaffektiven Bereich entwickelt die Praxis des Aikido soziale Fähigkeiten und stärkt den Charakter: Um eine Technik zu erlernen, müssen sie zusammenarbeiten und sich gegenseitig helfen. Das bedeutet, sich gegenseitig mit Respekt zu behandeln, ihre Selbstbeherrschung zu stärken und das Kontrollieren ihrer Emotionen zu verbessern.
- Kinder und Jugendliche lernen, dass es einen anderen Weg gibt, Konflikte zu lösen, der nicht darauf basiert, wütend zu werden oder sich gegenseitig zu schlagen.

Ausdauer:

- Das Bemühen des Kindes, Ziele zu erreichen und zu lernen nicht aufzugeben, wird verstärkt und belohnt.
- Die Praxis des Aikido erfordert keine besonderen Fähigkeiten. Der Schlüssel zum Fortschritt im Aikido ist einfach: durchzuhalten und eine positive Einstellung zu haben.

Wie wir gesehen haben, gibt es Ziele, welche mehr zur körperlichen, andere mehr zur geistigen Entwicklung beitragen können, während andere für das Zusammenleben, für die Gesellschaft wichtig sind.
Obwohl diese nicht immer direkt angesprochen werden, sondern durch die Trainingsroutine und das Beispiel mitgegeben werden sollten, dürfen wir sie nicht auf dem Augen verlieren.

Wenn wir als Trainer das erreichen können, wird sich nicht die Frage stellen, was Aikido ist. Aikido wird zum Weg der Harmonie mit sich selbst, mit unseren Mitmenschen und mit der Natur.
Und diesen Weg mitzugehen wird die Harmonie zwischen Spaß, Sport und Budo bringen.

Aktualisierung der Prüfungsordnung und Kata-Beschreibungen

Text: Michael Danner

Von einem der auszog, ein paar Fehler zu korrigieren...

Zuerst das wichtigste, nämlich das Ergebnis
Wir haben seit Anfang 2022 einen aktualisierten Stand der Aikido Shinki Rengo Prüfungsordnung sowie der Beschreibungen der acht Kata aus unserem Prüfungsprogramm!

Die Prüfungsordnung sowie die Beschreibungen sind – wie bisher auch schon – auf der Shinkiryu-Homepage unter Organisation > Prüfungswissen sowie Kata-Beschreibungen zu finden.

Neu ist, dass alle Dokumente auch auf Englisch zur Verfügung stehen.

Was hat sich geändert?

Das Layout der einzelnen Dokumente wurde – soweit sinnvoll – angepasst und vereinheitlicht. Jedes Dokument hat nun eine einheitliche Titel- und Fußzeile, letztere enthält als Stand das Datum der Veröffentlichung bzw. der letzten Änderung (aktuell 01.01.2022).

Inhaltlich geändert wurde nur sehr wenig. So wurde das Vorwort zum Prüfungsprogramm von Soke überarbeitet und ergänzt. Der Kern unseres Verbandes kommt nun meines Erachtens deutlich stärker zum Tragen.

An den Prüfungstechniken hat sich beim Programm der Erwachsenen (5. – 1. Kyu sowie 1. – 4. Dan) inhaltlich nichts geändert. Die Prüfungs-DVD behält also weiterhin ihre Gültigkeit!
Es wurden Schreibweisen vereinheitlicht und kleinere Fehler im Layout beseitigt. Bei den Aufsätzen für die Dan-Graduierungen wurden die Anforderungen an den Umfang präzisiert, um hier die Erwartungen deutlicher zu formulieren.

Bei der Prüfungsordnung für die Jugendlichen (10. – 6. Kyu) wurden neben dem Layout in Tabellenform kleinere Angleichungen an die Prüfungsordnung der Erwachsenen vorgenommen. Auch hier wurde inhaltlich nichts geändert!
Eine Aufwertung des 6. Kyu oder eine Zwischenprüfung zwischen 6. Kyu (letzte Jugendprüfung) und 5. Kyu (erste Erwachsenenprüfung) steht noch auf der Agenda, konnte jedoch mangels Austauschs mit den anderen Jugendgruppen in den letzten 2 Jahren noch nicht weiterverfolgt werden.

Bei den Kata-Beschreibungen ging es v.a. um die Korrektur von einigen kleineren Fehlern in den Beschreibungen gegenüber der Prüfungs-DVD. Außerdem wurde auch hier das Layout vereinheitlicht und bei Tachi- sowie Jo-Kata Bezüge zu den Begriffen aus den jeweiligen Suburi-Kata übernommen bzw. ergänzt. Auch die Beschreibung der Kata Tenchi wurde vom Layout auf eine Tabellenform umgestellt und mit den Schriftzeichen im Kopfteil ergänzt. Inhaltlich wurde ein Detail bei den möglichen Angriffen geändert, die Kette beim Angriff Nr. 9 wurde entfernt, da wir ja nicht mit Ketten üben.

Die inhaltlichen Punkte wurden jeweils mit Soke und Georg Umlauf – von dem einige der Kata-Beschreibungen stammen – diskutiert und abgestimmt.

Rick Soriano hat schließlich alle Dokumente ins Englische übersetzt, so dass wir nun alles in Deutsch und Englisch anbieten können!

Wie kam es zu dieser Überarbeitung?

Die Shinki-Gruppen in Pforzheim, Karlsruhe und Leopoldshafen führen regelmäßig – so jedenfalls vor der Corona-Pandemie – Kata-Lehrgänge durch, in denen ausschließlich unsere Kata aus dem Prüfungsprogramm intensiv geübt werden. Hintergrund ist, dass diese im normalen Training doch oft zu kurz kommen, bei den Prüfungen aber ein wesentlicher Bestandteil sind!

Bei den Vorbereitungen auf diese Lehrgänge sind uns im Team (v.a. Jochen Schröder und Edme Hardy) ein paar kleine Fehler in den Beschreibungen aufgefallen, die wir gerne korrigiert gesehen hätten. Dies wurde auf den Kommissionssitzungen auf dem Dan-Lehrgang 2020 angesprochen und im Vorfeld gab es von Georg schon Vorschläge, wie diese zu berichtigen seien. Auf den Sitzungen kam dann auch die Idee auf, bei dieser Gelegenheit die Prüfungsordnung wieder auf einen neuen Stand zu bringen, da der letzte Stand von 2009 stammte.

Diese Aufgaben habe ich mitgenommen und dann während des ersten und zweiten Corona-Lockdowns immer mal wieder gewälzt, aber mangels Trainings nicht weiterverfolgt. Als dann aber bei uns in Karlsruhe und Leopoldshafen im Sommer 2021 das Aikido-Training wieder mehr oder weniger normal anlief wurde auch diese Aufgabe wieder aufgegriffen und in mehreren Runden vorangebracht! Dabei gingen unzählige Mails hin und her und einige Mitglieder der Prüfer- und Trainer-Kommissionen – hier möchte ich neben Georg vor allem Katrin Reimer und Rick Soriano nennen – haben immer wieder unterstützt, bis Ende 2021 endlich der nun vorliegende Stand mit Soke und den Kommissionsmitgliedern verabschiedet werden konnte!

Vielen Dank an die fleißigen Unterstützer, ohne die diese Arbeit nicht möglich gewesen wäre!

Text: Michael Danner

Judo ist die Welt der Nwtonschen Physik
In Gegensatz dazu ist Aikido Quantenmechanik.
from Eiichi Kuroiwa[1],
describing the difference between judo and aikido

Aufsatz über Aikido

Text: Tamás Haraszti

Das Atmen ist einer der wichtigsten Bestandteile unseres Lebens. Jede Kultur, jede Tradition erkennt ihn an. Auch wenn wir nicht jeden Tag darüber sprechen, so können wir doch den Beginn des individuellen Lebens eines Menschen mit dem ersten unabhängigen Atemzug bei der Geburt definieren.

In meiner Muttersprache, dem Ungarischen, sind die beiden Worte Atem (lélegzet) und Seele (lélek) sehr ähnlich, nahe beieinander, genau wie das Wort pneuma im Altgriechischen (das beides bedeuten kann). Diese Verbindung spüre ich nur in der Rolle des Atems im Aikido, durch kokyu, aber auch zwei andere Techniken, die ich in Japan kennengelernt habe und die ich in Europa selten finde.

Shiho giri und Kiai

Die erste ist eine einfache, kurze Schwertkata, die Shiho Giri oder „Vier-Richtungs-Schnitt“[2] genannt wird. Ich möchte sie kurz beschreiben. Sie beginnt mit einer normalen Kamae. Zuerst geht der linke Fuß nach vorne, und es wird ein gerader Schnitt ausgeführt (shomen uchi). Dann drehen wir uns zurück (kein Schritt, einfache Drehung) und schneiden erneut mit einem kleinen Gleitschritt des rechten Fußes. Jetzt den linken Fuß nach links gleiten lassen, nach links drehen und schneiden. Dann wieder ohne Schritt drehen und mit rechts gleiten, abschneiden. Der fünfte Schritt ist ungewöhnlich: die Linke macht eine Dreivierteldrehung in die ursprüngliche Richtung, und schneidet wieder shomen uchi. Wir sind wieder in der Ausgangsposition, aber mit der linken Seite nach vorne. Jetzt geht die rechte Seite nach vorne, und die fünf Schritte werden mit der anderen Seite wiederholt, wie zuvor.

Diese kleine Form ist eine einfache Kata, man übt sie mit einem Kiai bei jedem Schnitt. Sie wendet sich allen vier Richtungen der Welt zu und setzt in jeder von ihnen Energie frei. Noch faszinierender wird es, wenn wir die nächste Stufe erreichen. Führen Sie fünf Schritte mit einem einzigen langen kiai aus und atmen Sie gemeinsam aus. Ein solches langes Kiai ist kein scharfer, schneidender Schrei mehr, sondern ein resonanter, langer Klang, der die Bewegungen vereint. Es verwandelt das trennende Schwert in ein vereinigendes Schwert, das die vier Richtungen der Welt integriert und wieder nach vorne bringt. Natürlich kann man dies auch auf die nächste Stufe bringen, indem man die gesamten zehn Schritte mit einem langen ausatmenden Kiai ausführt. Ich habe einige Zeit gebraucht, um die fokussierende und vereinigende Kraft dieser Kata als Atemtechnik zu spüren, aber ich finde sie eine hervorragende Übung.

Kotodama:[3](言霊)

Kotodama oder kototama ist die den gesprochenen Worten innewohnende Kraft[4], oder die Worte des Geistes[5].

Obwohl sie als magischer Akt oder religiöse Reinigungspraxis angesehen werden kann, ist diese Übung nicht nur in Japan bekannt. Der indische Yoga kennt sie als Mantra, aber sie ist auch nicht weit von der westlichen Zivilisation entfernt. Wir neigen dazu, zu vergessen, dass wir auch in der westlichen Kultur sagen, dass das Aussprechen von etwas eine Kraft hat, eine Verpflichtung gegenüber dem Inhalt, der gesagt wird. Worte und Töne haben Macht. In der Bibel steht (Johannes 1,1): „Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott.“ Ein Mantra, ein Heilungslied setzt einen Klang frei, der im Körper und draußen in der Welt resoniert. Ein langes Ausatmen, mit

einem Klang, der den Raum füllt, aber auch Vitalität, Ki mit sich trägt. Das haben wir zu Beginn jedes Trainings geübt, mit einer Abfolge von einfachen Klängen und Worten. Normalerweise begannen wir mit „su-yu-mu“, dann „a-o-u-e-i“, jeweils dreimal. Zu meiner Überraschung (damals) war das Gefühl und die Resonanz nicht strikt von der Höhe des Tons abhängig, Stevens Sensei hatte eine Stimme, die eher in Richtung Tenor ging, und trotzdem hallte es durch.

Beim Üben von Kotodama übt man zum einen die Atmung. Ein tiefes, langes Ausatmen, das durch das Geben eines Tons reguliert wird. Er geht von der Mitte aus und schwingt in der Mitte des Körpers. Andererseits schwingt es, wenn es in einer Gruppe praktiziert wird, auch zwischen den Menschen mit und verbindet sie auf harmonische Weise.

Ich muss zugeben, dass ich zunächst überrascht war, als wir im Dojo Kotodama praktizierten, aber aufgrund meiner Studien und einiger schwacher Versuche mit Mantra-Yoga in meiner Jugend, war es ganz natürlich, mitzumachen. Als ich nach Europa zurückkam, war es irgendwie seltsam zu sehen, dass diese Technik nicht den Weg in die Dojos gefunden hat. Wenn ich den Artikel über Kotodama in der Wikipedia lese, könnte ich zu dem Schluss kommen, dass es als eine Art magische und religiöse Aktivität angesehen wird, aber ich denke, dieses Vorurteil ist einfach falsch. Persönlich habe ich beide Übungen als sehr erfrischend empfunden, und sie haben mir immer geholfen, meine Präsenz und Energien im Training oder im Alltag zu fokussieren. Wenn ich in Stress gerate oder unter Druck stehe, hilft mir die Erinnerung an Kotodama dabei, wieder regelmäßig zu atmen, mein Gleichgewicht zu finden und den Geist zu beruhigen.

––––

1 “Aikido and Me – Training with Aikido Founder Morihei Ueshiba” Aikido Journal 2016 February, https://www.aikidosangenkai.org/blog/aikido-me-training-aikido-founder-morihei-ueshiba/
2 This is one of the many known variations of shihogiri. The video on this link in its first part contains a demonstration presented by Rinjiro Shirata sensei:https://www.youtube.com/watch?v=nMMrKaVPle4&list=PLMdj8ZPNjabCeh7l5Aj7TtO3-_Stw6k1Z&index=4
3 https://en.wikipedia.org/wiki/Kotodama
4 Interview with Seiseki Abe (1) by Stanley Pranin. Aikido Journal April 14, 2015. https://aikidojournal.com/2015/04/14/interview-with-seiseki-abe-1/
5 Linda Holiday: Journey to the Heart of Aikido (The Teachings of Motomichi Anno Sensei) Blue Snake Books Berkeley, USA, 2013.

Text: Tamás Haraszti

Lehrgangsberichte

Shinki Toho Lehrgang in Schkeuditz

mit Hoshu Michael Daishiro Nakajima / 12. und 13. März

Der Lehrgang ist in mehrerlei Hinsicht erstmalig. Für viele ist es nach einer coronabedingten Trainingspause das erste Zusammentreffen und gemeinsame Üben. Entsprechend groß ist die Vorfreude unter den fünfzehn Teilnehmern. Für die Schkeuditzer Gruppe ist es der erste Lehrgang mit Sensei überhaupt. Das bedeutet Anspannung im positiven Sinn: Wird alles wie geplant laufen?

Leider gibt es diesmal eine Erstmaligkeit, die sich wohl niemand so gewünscht hätte: den unfassbaren Krieg in der Ukraine. Seit mehr als zwei Wochen kämpft man dort. Es ist der erste Lehrgang seit Beginn des Krieges. Dennoch – oder gerade jetzt – fällt die Entscheidung: Der Lehrgang soll stattfinden. Da wir kaum etwas tun können, um das Unrecht aufzuhalten, ist es die beste Wahl, gemeinsam Ki zu schulen – so sinngemäß Senseis Haltung.

Das Thema begleitet den Lehrgang und Sensei vermittelt dazu eine klare Botschaft: Die Tiefe der geistigen Schulung – und der Meditation – muss sich in schwierigen Situationen bewähren. Wenn man unter Druck gelassen bleibt und besonnen handelt, dann zeigt das den wahren Fortschritt. Umgekehrt sind unruhige Zeiten zugleich eine Chance, in die Tiefe zu kommen. Es gibt also durchaus Wechselbeziehungen.

Zur Meditation berichtet Sensei von einem persönlichen Erlebnis und dem damit verbundenen absoluten Ohnmachtsgefühl. Vor mehreren Jahren ist in der Nähe von Rosenberg ein Heißluftballon beim Landemanöver in Brand geraten und plötzlich und unerwartet schnell wieder aufgestiegen – noch bevor sich alle Passagiere in Sicherheit bringen konnten. Sensei und Susanne haben den brennenden Ballon vom Garten aus am Himmel ziehen sehen – mit dem Wissen, dass sich dort oben noch Menschen befinden und ohne die Möglichkeit, auch nur irgendwie helfen zu können.

Was in solch einer Situation bleibt, ist Fassungslosigkeit, Ohnmacht – und der Wunsch, irgendetwas gegen diesen Zustand zu unternehmen.

Vor einer ähnlichen Situation stehen wir im Augenblick angesichts der Lage in der Ukraine. Was dort in Form des russischen Angriffs geschieht, ist unrecht. Und diejenigen, die unter der Situation leiden, sind andere als diejenigen, die das Geschehen lenken! Was tut man in diesem Zustand? Was kann man überhaupt tun? Spenden und jede Art humanitärer Unterstützung helfen, die Not an einigen Stellen lindern – und das ist wichtig. Doch das Unrecht an sich lässt sich so nicht aufhalten! Das Ohnmachtsgefühl bleibt.
Nehmen wir es also als eine Übungsaufgabe: Das tun, was man tun kann – und dann still und offen bei diesem Gefühl der Ohnmacht verweilen. Nicht nach Ablenkungen suchen. Nicht versuchen, es mit Kommentaren zum Verstummen zu bringen. Es nicht wegschieben, weil man es nicht spüren möchte. Aufmerksam die eigene Tiefe ausloten. Aus gelassener Ruhe heraus zur angemessenen Aktivität finden.

Wie dies aussehen kann, zeigt ein Beispiel historischer Persönlichkeiten aus dem Alten Japan. Sensei berichtet – wie schon in der letzten Ausgabe des Shinki News – von einem Fürsten (Uésugi Kenshin, 1530-1578), der wiederholt mit seinen Soldaten in kämpferische Handlungen eingegriffen hat, um Gerechtigkeit bzw. ein Gleichgewicht wiederherzustellen. Nach der Schlacht ist er jeweils sofort in sein Land zurückgezogen, ohne territorialen Anspruch auf das eroberte Gebiet zu erheben. Man weiß, dass er sich intensiv der Meditation und der geistigen Schulung gewidmet hat. Gerade vor schwierigen Entscheidungen bzw. angesichts kriegerischer Herausforderungen hat er sich ganz gezielt in Meditation zurückgezogen. Für ihn war dies offenbar der Weg, um zu einer klaren Sicht und einer sicheren Entscheidung zu finden.

Geistige Schulung ist nicht Selbstzweck. Es geht immer auch um die Haltung, mit der man dem Gegenüber und der Gemeinschaft begegnet – und etwas Gemeinsames entstehen lassen kann.

Beim Training haben wir genau dies „in Aktion" geübt: der Vorgabe der Formen (Kumidachi) folgend dem jeweiligen Übungspartner in der ganz konkreten Situation zu begegnen und zu einer lebendigen Interaktion zu kommen. Die Übung dehnt sich dabei in zwei Richtungen aus: Auf der einen Seite heißt es, das Verständnis für die Formen – als Rahmen der Übung – immer weiter zu schärfen. Auf der anderen Seite geht es darum, zu Kontrolle und Führung in der Situation angemessenem Rahmen zu finden – und so dem jeweiligen Moment gerecht zu werden.

Allen herzlichen Dank für dieses wunderbare Wochenende.

Text: Katrin Reimer

Aiki Budo Lehrgang in Bad Segeberg

mit Duncan Underwood / 26. März 2022

Neulich in einem Gespräch mit einer Bekannten stellten wir fest, dass die Leute überreizt sind und wenig dankbar für die alltäglichen Dinge. Dazu fiel mir der Aikibudo Lehrgang mit Duncan Underwood am 26. März 2022 in Bad Segeberg ein. Es war nach langer Corona Pause mal wieder ein richtiger Lehrgang mit ca. 20 Teilnehmern.

Ich selber fühlte eine gewisse Aufregung und Vorfreude und auch bei den anderen Teilnehmern kam diese Präsenz rüber. Es gab eine Wiedersehensfreude, die ich gut von Lehrgängen kenne, aber bei diesem Treffen war sie stärker. Auf der Matte hatte doch der ein oder andere nach längerer Coronapause mit seiner Kondition zu kämpfen. Duncan ließ uns, wie immer mit „sanfter Schärfe", seine durchaus anspruchsvollen Techniken üben. Er schonte uns nicht mit vertrauten Techniken, sondern zeigte seltenere Techniken (Karaminage, Maki Iriminage) und unüblichere Eingänge. Aikido, Daitoryu und Shinki Toho. War super!

Abends im Restaurant spürte ich Dankbarkeit und Wertschätzung bei allen Beteiligten. Dieses „raus sein" in der Coronazeit und wieder eintauchen in die „ Normalität", hat es klar gemacht! Wir leben absolut super hier, es ist nicht selbstverständlich, dass alle genug zu essen haben, dass es warm ist oder wir die Zeit haben, uns um unsere Entwicklung auf der Matte zu kümmern. Aber es darf gerne so bleiben, das schöne Leben genießen und aber auch zu wissen das es ein Privileg ist, im Wohlstand zu leben. Um auf meinen einleitenden Satz zurück zu kommen. Er wurde auf diesem Lehrgang widerlegt! Bis zum nächsten mal auf der Matte!

Text: Alexander Eisenkrätzer

Aiki Budo Lehrgang in Bad Segeberg

Mit M.D. Nakajima / 14. und 15. Mai 2022

Shinki Toho:

Die Einheiten beim Shinki Toho waren sehr lehrreich. Sensei und Nikolas haben einen auf viele Details in der Ausführung unterschiedlicher Formen aufmerksam gemacht, die einem vorher nicht bekannt waren. So habe ich zum Beispiel bei Sanbon-me: Uchi-komi-inashi gelernt, wie ich als Shidachi besser „reinsteche“, oder wie man bei Kyû-ban: Norimi den Uchidachi nach dem Wickeln kontrolliert. Beides war Augenöffnend für mich und ich werde diese und viele weitere kleine Anmerkungen noch lange im Gedächtnis behalten.
Es haben am Samstagnachmittag außerdem Prüfungen im Shinki Toho stattgefunden. Herzlichen Glückwunsch an alle Prüflinge zum bestandenen Shoden.

Text: Gunnar Pasberg

Meditation:

Man konnte sehr viel aus den Worten von Sensei mitnehmen.
Er sprach an beiden Tagen des Lehrganges vom Ki (気), und das der Baum (木) im Japanischen auch Ki (気) heißt. Diesen Vergleich mit dem Baum finde ich sehr treffend, weil ein Baum meiner Ansicht nach Kraft, Stärke und eine starke Präsenz ausstrahlt und dies verbinde ich mit dem Ki (気).

Besonders interessant fand ich, als Sensei von einem seiner Söhne erzählte, wie er ihn auf eine Fensterbank gestellt hat und sein Sohn dort hin und her gelaufen ist. Und irgend wann ist er mit einem glücklichen Lachen von der Fensterbank in seine Arme gesprungen. Sensei sagte, dass man dieses Vertrauen auch haben sollte. Und dass, wenn man sich dann innerlich fallen lässt, vom Ki ( ) gefangen wird.

Er sagte auch, dass man sich bei der Meditation nicht nur mit dem Nichts beschäftigen solle, sondern dass aus dem Nichts ein positives Ki (気) entstehen sollte. Ich habe von anderen gehört, dass man sich nicht fallen lassen soll sondern da und präsent sein solle. So war es zumindest nach meiner Auffassungsgabe gemeint. Aber dieses Fallenlassen hat meine Meditation sehr bereichert. Ich persönlich konnte mehr eintauchen und die Meditation hat sich vollständig angefühlt. Dies habe ich auch bei den anderen Meditierenden bemerken können. Ich habe gespürt, dass alle eine Verbindung zum Ki (気) hatten und diese Energien waren bei uns allen präsent und haben eine tolle Atmosphäre geschaffen.

Es war eine tolle Meditation mit bereicherndem Inhalt, und hier mit ein großes Dankeschön an Sensei und auch an alle anderen, die dort mitgemacht haben. Es hat sehr viel Spaß gemacht.

Text: Ian Preiskorn

Daitoryu / Aikido:

Während des Aikdio-Trainings konnte auch ich als Neuling viel aus den für mich häufig neuen Techniken mitnehmen. Obwohl viele meiner Trainingspartner sehr viel mehr Erfahrung hatten als ich, hat sich jeder die Zeit genommen, mir zu zeigen, worauf ich achten und was ich verbessern kann.

Dieses gemeinsame Lernen und Lehren ist ja gerade das Besondere und Tolle an so einem Lehrgang: Jeder kann gerade dadurch, dass es so viele Unterschiede in den Erfahrungen und Gewohnheiten der versammelten Menschen gibt, immer etwas lernen und mitnehmen, egal wie weit er oder sie ist.

Nakajima Sensei ist, egal ob im Daitoryu oder im Aikido, ein guter und leicht zu verstehender Lehrer. Alles was er zeigt, erklärt und worauf er hinweist ist einleuchtend und verständlich.

Mich hat er Offenheit gelehrt. Offenheit und Reaktionsvermögen. Sich nicht festzulegen auf eine Technik, sondern das zu machen, was sich anbietet und was man kennt.
Viele der Übungen, welche er uns gezeigt hat, waren frei darin, wie man sie zu Ende bringt.
Diese Freiheit lehrt, immer bereit zu sein für das, was kommt, aber auch zuzulassen und zu akzeptieren, dass es vielleicht nicht so geht, wie man es will oder erwartet hat.

Gerade die letzten Übungen, welche Sensei uns während des Lehrgangs zeigte, forderten dieses schnelle Reaktionsvermögen, weshalb sie nach vier Stunden Training auch nochmal ordentlich Konzentration erforderten.

Vielen Dank an Sensei und alle TeilnehmernerInnen für diesen tollen und interessanten Lehrgang!

Text: Maren Rautman

Graduierungen

22. Februar 2022 – 23. Mai 2022

Aikido

8. Kyu	Buhr, Sophie	Rheinbreitbach
7. Kyu	Buhr, Niklas	Rheinbreitbach
6. Kyu	Mai, Kilian	Leopoldshafen-JG
6. Kyu	Steckler, Philipp	Leopoldshafen-JG
6. Kyu	Bittner, Nike	Wi-Sonnenberg
5. Kyu	Krissel, Sabine	Karlsruhe KIT
5. Kyu	Dao, Khanh Hoa	Cottbus
5. Kyu	Tsao, Wei-Hsin	Cottbus
5. Kyu	Kollum, Julia	Leopoldshafen-JG
4. Kyu	Reschke, Christian	Cottbus
3. Kyu	Dumitrescu, Luigi	Sibiu
3. Kyu	Rühl, Lea	SG KIT
3. Kyu	Lelyakin, Sergey	SG KIT
3. Kyu	Hiort, Bärbel	Wi-Sonnenberg
3. Kyu	Simon, Anke	Heidenheim
2. Kyu	Krüger, Lisa	Cottbus
2. Kyu	Medina, Juan	Cottbus
2. Kyu	Rose, Christian	Lahnstein
1. Kyu	Wielgus, Slawomir	Wi-Sonnenberg
1. Kyu	Kipke, Eugen	Wi-Sonnenberg
1. Kyu	Ahrens, Christina	Oldenswort
1. Kyu	Jochimsen, Frank	Oldenswort
1. Dan	Tschirner, Frank	SG KIT
1. Dan	Weingärtner, Tobias	Leopoldshafen
2. Dan	Tranca, Liviu	Sibiu
3. Dan	Brosi, Laura	Edingen
3. Dan	Zipser, Erwin	Bartholomä
3. Dan	Six, Nicolas	Oberkessach

Daitoryu Aiki Jujutsu

5. Kyu	Pieniazek, Wojciech	Coburg
5. Kyu	Pieniazek, Dariusz	Coburg

Shinki Toho

Shoden	Zipser, Erwin	Heidenheim
Shoden	Ahrens, Christina	Oldenswort
Shoden	Eisenkrätzer, Alexander	Bad Segeberg
Shoden	Hoffmann, Johannes	Bad Segeberg
Shoden	Kluge, Lukas	Bad Segeberg
Shoden	Thies, Enrico	Dresden
Chuden	Brand, Monika	München

Lehrgänge

2022

Lehrgänge 2022

Sa 25. Juni	**Leopoldshafen: Akido-Lehrgang** mit Rick Soriano
Sa 2. – So 3. Juli	**München: Aikido/Daitoryu Lehrgangmit M. D. Nakajima Shihan**
Mo 25. – Sa 30. Juli	**Oldenswort: Eiderstedter Aiki-Budo-Sommerlehrgang** mit Duncan Underwood
Di 23. – So 28. August	**München / Fürstenfeldbruck: Aiki Budo Sommerlehrgang** mit M. D. Nakajima Soke
Sa 17. – So 18. September	**Königheim: Shinki Toho Lehrgang anlässlich 25 Jahre Bucon Dojo** Shinki Toho Lehrgang mit Nakajima Soke
Sa 15. – So 16. Oktober	**Weimar: Aiki Budo Lehrgang zum 30-jährigen Jubiläum des Weimarer Dojo:** mit M. D. Nakajima Soke
Sa 19. – So 20. November	**in Bartholomä: Shinkiryu Aiki Budo Lehrgang** mit M. D. Nakajima Soke

Arigato gozaimasu

Ausblick Shinki News No. 29

Die nächste „kleine“ Ausgabe der Shinki News erscheint im September 2022.

Wenn Ihr einen Beitrag schreiben wollt, schreibt uns bitte vorher an shinkinews@shinkiryu.de oder sprecht uns an, damit wir planen können.

Einen Sommer voller Ki wünscht das Shinki News Team.

Impressum

Copyright 2022 Aikido Shinki Rengo
Realisierung: Lukas Underwood und Jann-Volquard Posenauer
Lektorat: Monika Popp
Englische Übersetzung: Rick Soriano, Nigel Downes
Layout und Design: Jann-Volquard Posenauer und Johannes Hoffmann

Die abgebildeten Meinungen entsprechen nicht notwendigerweise der Redaktion von Shinki News. Für den Inhalt der Beiträge sind die AutorInnen selbst verantwortlich.

Alle Bilder dürfen mit Zustimmung der UrheberInnen für die Shinki News und auch nur für diese verwendet werden. Die Urheberrechte der Bilder liegen beim Fotografen. Alle abgebildeten Personen gaben im Vorweg der Verwendung ihre Zustimmung.

Lukas Underwood

Monika Popp

Rick Soriano

Nigel Downes

Johannes Hoffmann

Jann-Volquard Posenauer