SHINKI NEWS

Onegai shimasu

Editorial

Text: Lukas Underwood

Liebe Mitglieder,

ein Jahr ist es nun her, dass wir diese kleine Zeitung ins Leben gerufen haben und es ist sehr viel passiert. Zunächst einmal das Offensichtliche: Unsere Redaktion hat Zuwachs bekommen. Alex Frederiksen aus Weiler und Johannes Hoffmann aus Bad Segeberg werden uns in Zukunft unterstützen. Wir freuen uns sehr, sie bei uns zu haben und heißen die beiden auch hier noch einmal offiziell herzlich Willkommen!

Die nächste Änderung betrifft die kleine Shinki News. Wie ihr ja wisst, hatten wir vor, nur in der großen Ausgabe, die im Juni und Dezember erscheint, Lehrgangsberichte zu veröffentlichen. Dies hat sich in diesem Jahr geändert. Zukünftig werden wir in den kleinen Ausgaben der Shinki News bis zu sechs kurze Lehrgangsberichte publizieren. Auf Grund des hohen Arbeitsaufwandes werden diese aber sehr viel kürzer sein als jene in der großen News. Auch hier gilt, wer zuerst kommt, mahlt zuerst. Also bitte meldet euch bei uns, sobald ihr wisst, dass ihr einen Lehrgangsbericht schreiben wollt. Dieser letzte Punkt ist uns sehr wichtig, da wir ansonsten nicht planen können und dafür ist das Projekt leider zu zeitaufwendig. Wenn ihr also etwas schreiben wollt oder Fragen oder Anregungen habt, schreibt uns an shinki.news@gmail.com

Jetzt wünschen wir euch viel Spaß mit der aktuellen Ausgabe der Shinki News
Das Shinki News Team

SHINKI NEWS

Inhalt

Shinki News No. 6 / Dezember 2016

Seite 05 / **Soke hat das Wort** (M. D. Nakajima)

Seite 08 / **Ein Jahr Shinki News: Rück- und Ausblick** (Lukas Underwood)

Seite 10 / **Lehrgangsberichte**

Seite 35 / **Graduierungen** (08. August – 27. Oktober 2016)

Seite 38 / **Lehrgänge** (2016/2017)

Seite 40 / **Impressum**

Soke hat das Wort

Text: Michael Daishiro Nakajima

Heute möchte ich einigen Gedanken über Gesellschaft und Individuum nachgehen, die mir wichtig erscheinen: Auf der einen Seite leben wir zusammen in einer Gesellschaft unter vielen Menschen. Wir müssen also einen Weg finden, mit anderen Menschen gut auszukommen. Wenn es um eine beliebige und frei zu wählende Gesellschaft geht, haben wir die Freiheit, in eine solche Gesellschaft nicht hinein zu gehen oder – wenn wir schon darin sind – von ihr auszutreten. Wenn es aber um die Menschheit geht, können bzw. dürfen wir nicht einfach Adieu sagen. Ich sollte nicht egoistisch nur meine Ziele verfolgen. Ich sollte eher versuchen, nicht nur mit ihr auszukommen, sondern auch für sie etwas zu tun, zu ihrem Gedeihen etwas beizutragen, damit sie sich besser entwickelt. Eine gute Gesellschaft setzt engagierte Menschen voraus.

Aber auf der anderen Seite muss die Gesellschaft dem einzelnen Menschen Freiheit lassen. Eine totalitäre Gesellschaft ignoriert den Menschen als Träger von Geist. Der Totalitarismus ist daher zum Scheitern verdammt. Er untergräbt die Talente des Einzelnen und verarmt dadurch selbst. Aber auch hier ist die Egozentrik des frei gelassenen Individuums abzulehnen. Einseitige Profitgier in vieler Hinsicht – auch geistig – verursacht Unzufriedenheit der anderen und Unruhe in der Gesellschaft.

Brauchen wir also einen Kompromiss zwischen der Gesellschaft und dem Individuum? Ein Kompromiss ist manchmal nötig, aber keine endgültige Lösung. Er steht auf wackeligen Füßen und schwankt ständig nach der einen oder anderen Seite hin und her.

Die Lösung müsste darin liegen, dass man die positive Bedeutung des Opfers sehen lernt. Die Gemeinschaft opfert sich zuweilen, indem sie den Einzelnen seinen Weg gehen lässt und duldet, dass dieser manchmal nicht für sie zur Verfügung steht. Der Einzelne opfert sich für die anderen und für die Gesellschaft, indem er darauf verzichtet, „sein“ Ding zu tun und seine Zeit für sich zu beanspruchen. Und manchmal leidet er umgekehrt auch darunter, dass er gerade nicht der Gesellschaft zur Verfügung steht, weil er sich um eines größeren zukünftigen Beitrages für die Gesellschaft willen einsetzen muss und diese Aufgabe ihn völlig absorbiert. Auch das ist ein Opfer. Es ist nicht einfach ein Kompromiss, denn durch ein solches Opfer wächst der Mensch innerlich, weil er lernt, die Eigenliebe in Schranken zu halten. Wir sind dann eigentlich dahin geführt, andere Menschen zu lieben. Sehr schade ist, dass wir diese große Chance leider nicht gut nutzen. Wenn es kein „Hindernis“ gibt und alles glatt läuft, wird unser Geist nicht geschult. Unbemerkt gefallen wir uns und lieben uns selbst. Das ist aber noch lange nicht Liebe, die sein sollte. Ja, es ist nicht leicht lieben zu lernen. Wir schwachen Menschen brauchen eine gewisse „Zwangssituation“, um zu lernen, wirklich zu lieben. Und wenn wir dies gelernt haben, dann verschwindet auch das Gefühl des Zwangs.

Dies gilt auch für eine kleine Gesellschaft wie Shinki Rengo.

Susanne und ich wünschen Euch ein segenreiches Weihnachtsfest, das es gibt, weil Einer mit Liebe in die Welt, die Gesellschaft der Menschen, eingetreten ist, um sich zu opfern.

Bemerkungen

Termin- sowie Ortsänderungen einiger Lehrgänge

Der Termin vom Shinki-Toho-Lehrgang in München 2017 wird auf den 14. – 15. Oktober (also 2 Wochen später als ursprünglich geplant) verschoben, weil alles (auch Übernachtungen) während des Oktoberfestes wesentlich teurer ist. Auch der Termin des Berliner-Lehrgangs muss verschoben werden, und zwar auf den frei gewordenen Termin, der ursprünglich für München gedacht war, also 30.09. – 01.10.2017.

Die Mitgliedscha t im Shinkiryu Aiki Budo

Wie Ihr wisst oder wissen solltet, habe ich die Shinki-Richtung nach meiner Idealvorstellung des Budo gegründet, und das wird weiter so verfolgt. Wenn die Mitgliederzahl steigt, kann eine gewisse Verwässerungstendenz entstehen. Daher möchte ich hier etwas Grundsätzliches schreiben. Da Daitoryu hier nicht so verbreitet ist und Shinki Toho eine eigene einmalige Sache vertritt, kommen die Leute bewusst, um das zu lernen, was ich unterrichte. Mit dem Aikido ist die Lage etwas anders. Es ist weit verbreitet, und es gibt verschiedene Stilrichtungen. Abgesehen von den Mitgliedern, die schon früh zu mir gekommen sind, gibt es Leute, die ohne bewusste Entscheidung für den Shinki-Stil zu uns gestoßen sind. Früher war ich auch stark dazu geneigt, die Aikidokas, die aus verschiedenen Gründen sozusagen „in der Luft hingen", zu „retten", d. h. die Aikikai-Graduierung zu vermitteln. Solange sie unseren Stil – geistig und technisch – geachtet haben, habe ich sie auch akzeptiert.

Mit der Zeit musste ich aber feststellen, dass dadurch die oben erwähnte Verwässerung eingetreten ist. Auch wenn wir dem Aikikai zugehören, ändert sich nichts daran, dass unser Aikido „Shinki Aikido" ist. Daher werde ich in Zukunft niemanden aufnehmen, der sich nur wegen der Graduierung mir anschließen will. Denn der Shinki-Stil – vor allen Dingen geistig – darf nicht verwässert werden. Nur diejenigen, die von unserer Sache überzeugt sind, sollen in Shinkiryu eintreten und bleiben. Wenn die Danträger_innen unter Euch – denn vor dem Dan kann man „Bewährungsfrist" lassen – in sich gehen und meinen, dass sie solche Überzeugung nicht haben, dann möchte ich sie bitten, darüber nachzu-denken, und wenn sie keine Zuneigung zu unserem Stil spüren, dann sollen sie uns verlassen und einen anderen Meister finden, der für ihre Graduierung sorgt. In dieser Hinsicht bin ich sehr sachlich, und ich trage das nicht nach. Mittlerweile ist Shinkiryu mein Lebenswerk geworden. Ich möchte nicht Trümmerteile davon hinterlassen.

Ein Jahr SHINKI NEWS: Rück- und Ausblick

Text: Lukas Underwood

Ein Jahr ist vergangen, seitdem wir dieses Projekt ins Leben gerufen haben, Zeit ein wenig zu reflektieren was von den Zielen geblieben ist. Als ich vor gut 1 ½ Jahren an Sensei heran trat, hatte ich die Idee, ein Organ zu schaffen, das unserem Verband zur Kommunikation dient. Ich hatte das Gefühl, dass es einen besseren Austausch zwischen den einzelnen Vereinen geben müsste und dieses Organ sollte dazu beitragen. Schnell konnte ich Jann, mit dem ich seit 17 Jahren Aikido übe, dazu gewinnen. Gemeinsam entwickelten wir erste Entwürfe und Skizzen für eine erste Ausgabe. Ziel war es, unseren Beitrag zu dem Verband zu leisten, der uns beide schon so lange Zeit unseres Lebens begleitet und dem wir viele wundervolle Erinnerungen verdanken. Diese Zeitung war jedoch notwendiger Weise in ihren Möglichkeiten begrenzt, denn ein schriftlicher Austausch ist immer inhaltlicher Natur. Der Gegenstand der Kommunikation setzt das voraus und so sollte auch die Shinki News ein von Inhalt getragenes Mitglieder-Magazin sein. Schnell konnten wir Rick und Monika dazu gewinnen, die ihre sprachlichen Fähigkeiten in den Dienst des neuen Organs stellen wollten. Gleichzeitig ging mit der Gründung auch die Sorge darüber einher, ob wir es schaffen würden, die Zeitung dauerhaft zu füllen.

Letzteres hat sich Gott sei Dank als unbegründet herausgestellt. Viel mehr ist es so, dass wir bei jeder Ausgabe unsere intern gesetzten Obergrenzen überschreiten, da wir zu viele Beiträge bekommen. Darüber freuen wir uns ungemein und bedanken uns bei allen, die dieses Projekt mit ihren Beiträgen möglich machen. Shinki Rengo ist, wie selbstredend jeder Verband, getragen von seinen Mitgliedern. Dass dieses Projekt weiterhin lebendig ist, kann als Indikator für unseren Verband gesehen werden. Solche Momente lassen mich für die Zukunft hoffen.

Was uns sehr freut ist, dass Vereine aus den verschiedensten Ecken der Bundesrepublik durch Beiträge zeigen, was bei ihnen gerade geschieht. Ich merke mehr und mehr, dass ein Aspekt der Shinki News in den Vordergrund rückt, welchen ich bisher unterschätzt habe: die Sichtbarkeit. Das Schreiben macht sichtbar und ohne letzteres kann keine Verbindung entstehen. Gleichzeitig hatten wir auch das Gefühl, dass sich gerade Lehrgangsberichte immer häufiger an den formalen Strukturen des Lehrgangs anstelle an den eigentlich wichtigen inhaltlichen Aspekten abarbeiten. Darum haben wir unsere formellen Richtlinien um einige inhaltliche Aspekte ergänzt. Ich persönlich würde mich aber auch sehr freuen, wenn mehr Menschen mutig genug wären, ihre Gedanken zu einem bestimmten Gegenstand, das Aikido betreffend, zu äußern und so ggf. Debatten innerhalb des Verbands anzustoßen. Dies gilt auch für die Vereine, die nicht in Deutschland ansässig sind. Es wäre großartig, mehr über das Training und das Aikido derjenigen zu erfahren, die man nicht so häufig auf Lehrgängen sieht.

Insgesamt ist es sehr schön zu merken, wie das, was aus einer fixen Idee entsprang, durch gemeinsames Bemühen eine solche Lebendigkeit entwickeln konnte. Wir alle hoffen durch unsere Arbeit in der News zu einer guten Entwicklung unseres Verbands beitragen zu können. Wie Sensei so schön im Interview in der vorletzten Ausgabe gesagt hat: Shinkirengo ist hauptsächlich Inhalt. An diesem Kredo wird sich auch der zukünftige Erfolg dieser Zeitung messen lassen müssen. Wenn wir gemeinsam in eine positive Zukunft blicken wollen, müssen wir damit beginnen uns stärker miteinander inhaltlich auseinanderzusetzen. Wir hoffen, dass wir mit dieser Zeitung unseren Beitrag dazu leisten können. Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr mit euch allen und auf noch viele gute Beiträge. Natürlich gilt auch in Zukunft, dass die Shinki News ein Organ ist, was jedem Mitglied offen steht. Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn noch mehr Menschen diese Möglichkeit, ihre Gedanken zu artikulieren, nutzen würden. Natürlich kann diese Zeitung nur ein kleiner Beitrag sein, denn im Zentrum steht immer das Training. Aber manchmal gibt es auch Zeiten, in denen man das Schwert gegen die Feder tauschen sollte.

Text: Lukas Underwood

Lehrgangsberichte

Jugendlehrgang 2016

M. D. Nakajima, Michael Danner, Marius Trzaski, Enzio Ermarth, Jochen Schröder und Charlene Jehle / 11. & 12. Juni 2016

Text/Fotos: Michael Danner, Enzio Ermarth

Ort: Oberkessach

Am 11. und 12. Juni kamen zum wiederholten Male viele Kinder und Jugendliche zu einem Aikidolehrgang in Oberkessach zusammen. Zu Beginn konnten einige der Jugendlichen der Meditation von Sensei Nakajima beiwohnen. Sie hielten tapfer durch, aber Sensei hatte natürlich seine Meditation entsprechend jugendgerecht gestaltet. Danach konnten die Jugendlichen ein Training unter Sensei genießen und bekamen viele – auch besondere – Techniken gezeigt.

Organisiert hatten den Lehrgang Michael Danner und Marius Trzaski, die zusammen mit Enzio Ermarth, Jochen Schröder und Charlene Jehle den Lehrgang als Trainer begleiteten. Die Trainer gestalteten nacheinander ein abwechslungsreiches Programm, das bis mittags, dann nachmittags und am darauf folgenden Vormittag den Jugendlichen viel Konzentration und Ausdauer abverlangte.

Für das leibliche Wohl sorgte Marius mit Hilfe einiger Jugendlichen – und der tatkräftigen Unterstützung seiner kleinen Tochter. Eine kleine Nachtwanderung rundete den ersten Tag ab.

Das Nachmittagsprogramm war geprägt von verschiedenen erlebnispädagogischen Angeboten, wie Bogenschießen, Torwand schießen, Boxen mit Boxhandschuhen und dem Ringkampf mit verbundenen Augen auf einem schmalen Steg.
Die Jugendlichen wurden in mehrere Gruppen eingeteilt und wechselten die von den Trainern begleiteten Angebote durch.

Es war ein sehr vielseitiges und ereignisreiches Wochenende, das die Jugendlichen und auch die Trainer mit vielen neuen Erfahrungen entließ und viel Lust auf eine Wiederholung nächstes Jahr machte.

Text & Fotos: Michael Danner und Enzio Ermarth

Lehrgang in Leopoldshafen

Claudia Buder / 16. – 17. Juli 2016

Text: Charlene Jehle / **Fotos:** Michael Danner

Ort: Leopoldshafen

An diesem Wochenende kam Claudia zum ersten Mal zu uns nach Leopoldshafen, um dort einen Lehrgang bei der Sportgruppe am KIT abzuhalten. Dazu nahm sie einen weiten Weg auf sich, kam sie doch am Freitagabend direkt aus Italien angereist. Dennoch nahm sie gleich nach ihrer Ankunft am gemeinsamen Training teil und ließ ihre Eindrücke daraus am nächsten Morgen in die Meditation einfließen.

Damit begannen wir um zehn Uhr morgens. Mit der Idee, unsere Techniken weniger stark zu durchdenken und unseren Körpern mehr Arbeit zu überlassen, starteten wir in ein Training, das entspannend und anstrengend zugleich war. Claudias Techniken waren voller Dynamik und Lockerheit und genau diese Dinge übertrugen sich während des Übens auch auf uns. Vor allem aber hatten wir eines: Spaß.

Den hatten wir auch zwischen den einzelnen Einheiten beim gemütlichen Beisammensitzen. Am Samstagmittag bewirtete uns Tinos Frau Elvira im Vorraum der Halle, abends gingen wir Pizza essen und musizierten gemeinsam – dabei kam ein Gitarrenquartett zusammen, laut Claudia die „bisher größte Gitarrenkombo des Shinki Rengo“. Da waren ein paar Lieder zum Mitsingen dabei, Max spielte alleine, aber auch ein paar klassische Stücke, und Edme und Matthias gaben im Duo modernere Lieder zum Besten. Claudia hatte außerdem ihr Akkordeon mitgebracht und entlockte diesem unfassbare Klänge, teilweise begleitet von der Gitarre.

Im Vordergrund stand aber natürlich das Training. Unter dem Leitmotto, die Techniken tausendmal mit tausend verschiedenen Ukes zu machen, starteten wir anfangs mit eher grundlegenderen Techniken wie Iriminage, die wir jedoch mit verschiedenen Ukes übten. Auch als später schwierigere Techniken hinzukamen, hatten wir die Gelegenheit, diese ein zweites oder sogar drittes Mal mit anderen Partnern zu machen. Dabei bemerkte ich schnell, wie sehr das subjektiv empfundene Gelingen der Techniken von den Trainingspartnern abhängen kann. Es ist eine Sache, das zu wissen, und eine ganz andere, wenn man diesen Sachverhalt direkt erleben kann. Immer wieder kam es vor, dass ich glaubte, eine neue Technik eigentlich schon ganz gut auszuführen – bis ich einen neuen Uke bekam und plötzlich gar nichts mehr klappte. Nicht selten zeigte mir das auch meine bisherigen Fehler auf.

Claudia konzentrierte sich an diesem Wochenende jedoch nicht nur auf Aikido-Techniken. Auch aus dem Daitoryu durften wir einige alte und neue Dinge kennen lernen, daneben standen am Samstag Übungen mit dem Schwert und am Sonntag Training mit Stöcken an. Diese Mischung empfand ich als sehr gelungen. Übten wir zunächst einige grundlegenden Bewegungsformen, so konnten wir später darauf aufbauen und Tachi- oder Jo-dori üben. Claudia machte uns dabei deutlich, wie wichtig es ist, die Schläge oder Stöße mit den Schritten gemeinsam auszuführen. Auch das ist eine Sache, die ich schon oft gehört und genau so oft wieder vergessen habe. Insgesamt hatte ich das Gefühl, dass wir hier auf dem Lehrgang die Möglichkeit hatten, auf Grundlagen aufzubauen und dann langsam davon ausgehend zu wachsen, bis wir ein wenig über unsere bisherigen Fähigkeiten herausgewachsen waren.

Immer wieder betonte Claudia die Lockerheit, die ihr sehr am Herzen lag: Nicht nur im Training sollten wir entspannt sein, sondern auch im Ernstfall. Für uns heute, so beschrieb es Claudia, sei dies zwar kein Kampf auf der Straße mehr, dafür aber vielleicht eine Situation in der Prüfung oder bei einer Vorführung, in der wir unter Druck stehen. Um auch dabei locker zu trainieren, wie wir es sonst auch immer taten (oder tun sollten), übten wir gegen Ende des Lehrgangs sehr viel Jiyu-waza. Zunächst alle gleichzeitig, jeder in einer kleinen Gruppe, dann durfte jeder einmal mit seiner Gruppe einige Techniken vor allen Anwesenden zeigen. Auch hierbei kamen wir wieder richtig in Bewegung.

Am Ende können wir auf einen schönen Lehrgang zurückblicken, der mit Aikidoka aus Leopoldshafen, verschiedenen Karlsruher Vereinen, Bruchsal und Pforzheim gut besucht war. Mir hat das Wochenende mit allen viel Freude bereitet und wieder einmal ein neues Verständnis von Aikido aufgezeigt, das ich sehr schön finde. Einige fleißige Helfer bei der Organisation und natürlich Claudia haben dies möglich gemacht – ein ganz herzliches arigatou gozaimasu geht an euch.

Text: Charlene Jehle

Fotos: Michael Danner

Sommer-Lehrgang in Oldenswort

Duncan Underwood / 25. – 30. Juli 2016

Text: Johannes Hoffmann / **Fotos:** Jann-Volquard Hansen

Ort: Oldenswort

Es ist jedes Jahr ein großes Wiedersehen – oder um es mit Edmes Worten zu sagen: wie Familie, aber ohne Familienstress. Gespannt sein, wer alles gekommen ist … sich freuen über die Entwicklung, die die anderen seit dem letzten Mal gemacht haben … ein paar Leute vermissen … neue Gesichter begrüßen.

Diesmal begann es bunt: blaue Gis aus Dresden. Gemäß dem Motto, man solle den Tag vor dem Abend loben, überreichte Henry – noch ehe es losging – ein entsprechendes Geschenk an Duncan. Die Pausen zwischen Schwert und Meditation verlängerten sich minimal, damit von Schwert-Blau nach Aikido-Weiß gewechselt werden konnte.

Der große Bogen dieser Woche war für mich das Zusammenspiel der vier Shinki-Disziplinen.

»Wenn wir mit dem Schwert üben«, sagt Duncan zu Beginn der zweiten Meditation, »trainieren wir vor allem Schärfe und Präsenz. Meditation ist nichts anderes. Es geht um Präsenz und Ruhe, aber auch um Schärfe und Klarheit. Beides hat eine Form, die man lernen kann, aber letztlich geht es darum den Inhalt hinter der Form zu finden.«

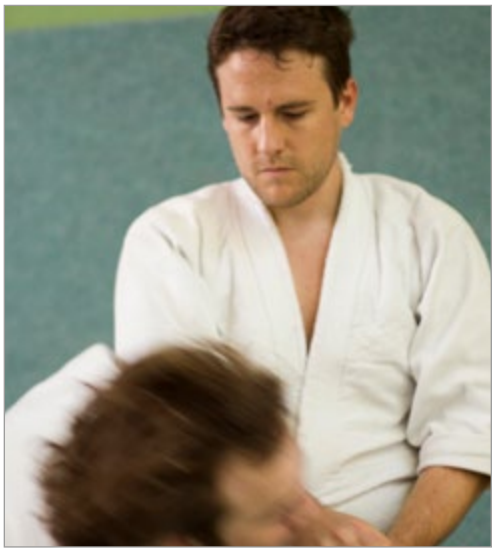
Während ich sitze, geht mir die letzte Schwertform durch den Kopf: Sanbon-me. Die Form ist inzwischen vertraut – mit welchem Inhalt fülle ich sie? Der große Schlag, voller Ki und doch eine todesmutige Verzweiflungstat. Ich lasse den Gedanken ziehen, atme ruhig, sitze aufrecht. Die Form der Meditation ist leichter zu lernen und die Ruhe findet sich bald. Wenn man sitzt, ist es einfacher, nicht in Hektik zu geraten. Und die Schärfe? Kotai. Shi-dachi nimmt den Schlag auf, souverän, gelassen zwei Schritte zurück, ruhig und gleichzeitig scharf nach vorne. Vielleicht ist der Inhalt immer schon da und wir müssen ihn nur lassen?

Elf Kumidachi werde ich am Ende des Lehrgangs gemacht haben. Manche füllen sich langsam mit Inhalt, bei Kyû-ban und Jûichi-ban bin ich froh, wenn ich die äußere Form hinbekomme, ohne allzuviel überlegen zu müssen. Bewunderswert, wie Duncan, Carin und Henrik zwischen den Formen hin und her springen können, denn das mussten sie oft bei drei verschiedenen Gruppen, die alle auf ihrem Stand nach Form und Inhalt suchten.

Wir üben Sabaki. Auch eine klare Form, eine einfache Bewegung, allein ohne Uke, tausend Mal gemacht. Die Mitte spüren, alles weglassen, was vom Bauch ablenkt, vor allem die Arme. Klingt einfach und ist doch ein langer Weg. Ganz bewusst die Bewegung machen, nicht mechanisch, aber auch nichts wollen, schon gar nicht inszenieren, um gut auszusehen. »Wenn man sich inszenieren will, lernt man nichts«, sagt Duncan.

»Wer glaubt, die Technik schon zu beherrschen, entwickelt sich nicht weiter. Das gilt gerade für die einfachen Dinge. Man kann immer etwas lernen.«

Ikkyo aus katate-tori ai-hanmi. Ich versuche, alte Muster hinter mir zu lassen, aus dem Zentrum zu arbeiten, die Lücke zu finden, in der es ohne Gewalt geht. Es gelingt durchaus – am besten wenn Uke mitmacht und schwächer ist. Ja, man kann auch mit Stärke gewinnen, aber – wie Duncan später bei nikyo ausführen wird – auf Kosten von Ukes Handgelenk und meiner Schulter. »Aikido üben wir aus der Mitte, wie die Meditation. Schärfe, die aus dem Zentrum kommt, ist etwas anderes als Gewalt, die Uke bescherrschen will.«



An dieser Stelle fange ich an, mich mit Daitoryu anzufreunden. Rainers Griff, der mich wie ein Schraubstock hält, hilft mir zu begreifen, dass mit den Armen nichts geht. No way. Hier hilft nur Weichheit und Ki. Mehr als beim Aikido wird für mich das Arbeiten vor und mit der Mitte deutlich, das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung. Meine Erfolgsquote liegt noch deutlich unter fünf Prozent, aber ich ahne, dass das, was von außen immer so brutal aussieht, sich sehr weich anfühlen und – zumindest für Nage – auch unanstrengend sein kann. Keine Konfrontation, sondern Verschmelzung von Ki. Mein Weg ist noch lang.

Eine Woche mit täglich sieben Stunden auf der Matte (und jeder Menge kulturell-kulinarischem Rahmenprogramm) bringt einen an die Grenzen – körperlich, geistig, seelisch. Den einen früher, die andere später. Manche sorgen gut für sich, andere wollen es wissen, scheitern vielleicht auch. Wir kommen mit unterschiedlichen Erfahrungen und nehmen unterschiedliches mit. Und genau darum geht es: Üben und selbst Erfahrungen sammeln. »Worte und Formen sind nur ein Geländer oder Krücken«, sagt Duncan. » Es ist gut, sie zu haben, aber sie sind keine Bedingung und schon gar nicht der Inhalt oder der innere Weg selbst.«

Text: Johannes Hoffmann

Fotos: Jann-Volquard Hansen

Sommer-Lehrgang in Weiler

Nakajima Shihan / 23. – 28. August 2016

Text: Kimbal Bottke / **Fotos:** Volker Bildhauer

Ort: Weiler

Vom 23.08.16.bis zum 28.08.16.fand in Weiler-Simmerberg nun zum vierten Mal der Aiki-Budo-Sommerlehrgang mit Soke Daishiro Nakajima statt. Geübt wurde in den Disziplinen Aikido, Daitoryu und Kenjutsu. Der Schwerpunkt lag dabei auf den Kampfkünsten Aikido und Daitoryu.

Die großartige Gelegenheit ,sich mit Teilnehmern aus ganz Deutschland, daneben bekannten Persönlichkeiten wie Petra und Bernd Hubl, Claudia Buder oder Helmut Theobald austauschen und mit ihnen trainieren zu können und insbesondere die Möglichkeit von Nakajima Shihan unterwiesen zu werden, half allen Trainierenden, einen großen Entwicklungsschritt auf ihrem Do zu gehen.

Vor allem Neuzugänge nahmen einiges von der intensiven Trainingswoche mit. Auch ich erlebte meinen ersten Lehrgang in dieser Form. Die erste Trainingseinheit kam einer Reizüberflutung nahe, jedoch stellte ich mich sehr schnell auf die immer wechselnden Trainingspartner, das herrschende Klima und die Vielzahl an neuen Techniken ein. Auch fand ich bald die Personen, mit denen ich am liebsten trainierte und zu denen ich den besten Draht fand. Durch das andauernde Trainieren mit weit fähigeren Aikidoka verfeinerten sich meine Techniken und viele Dinge wurden mir klarer.

Besonders beeindruckte mich der Respekt, den mir meine Senpai gegenüberbrachten. Trotz meiner Startschwierigkeiten ging von ihnen eine Geduld, Hilfs- und Lehrbereitschaft aus, die meine anfänglichen Unsicherheiten aufzulösen im Stande waren.

Da ich erst seit Herbst 2015 Aikido praktiziere, war der Sommerlehrgang auch für mich ein weiterer Sprung nach vorne. Nicht nur Konstitution, Technik und Ausdauer wurden geschult, sondern auch Disziplin, Ehrerbietung und Konzentration. Die konzentrierte Stimmung und Atmosphäre auf der Matte, die Nakajima Sensei und die Kursteilnehmer ausnahmslos verbreiteten, war sowohl für die Freude am Trainieren als auch für die Produktivität und das Endergebnis eines Jeden förderlich. Ohne seinen Sinn für Humor zu verlieren, schuf Sensei ein einzigartiges und wirksames Trainingsumfeld.

Der enge und für Beginner sowie teilweise fortgeschrittene Aikidoka schwer erkennbare Grat zwischen Aikido und Daitoryu wurde mit jeder Trainingseinheit klarer und die Disziplinen wurden besser von einander unterscheidbar.
Das Veranschaulichen von Bewegungen im Aikido durch den Einsatz von Jo oder Bokken ließ einigen Anwesenden ein Licht aufgehen.

神氣
合氣道

Im Bereich Kenjutsu, der Herzdisziplin des japanischen Budo, unterrichteten Hoshù Nakajima und Shihandai Helmut Theobald getrennt Fortgeschrittene und Neulinge, was zu beider Nutzen war.

Vor allem im Kenjutsu offenbarten sich mir viele Dinge. Nuàncen in den Formen und eine gesteigerte Präzision in den Suburi waren Resultat der intensiven Trainingsmomente.

Auch hier war der Einblick in die verschiedenen Art und Weisen die Kumidach-Formen zu vollführen, oder neue Schnittübungen zur Perfektionierung der Technik zu erlernen, ein hohes Gut. Die unterschiedlichen Trainingspartner, ob rasch, kräftig und ökonomisch oder geduldig, bedrohlich und überraschend oder ruhig und wirksam, schulten die schnelle Anpassung an ungewohnte Gegner und regten zum Überdenken der eigenen Vorgehensweise an. Durch den wenigen Platz auf der Matte musste entsprechende Achtsamkeit an den Tag gelegt werden, welche manche dadurch erst entwickelten. Auch mir fiel diese Achtsamkeit neben dem Halten der Konzentration während der Übungen schwer, ich lernte aber über die Zeit dazu.

In die Gruppendynamik fand ich mich aufgrund der angenehmen Aufgeschlossenheit meiner Mittrainierenden schnell ein. Ein Gemeinschaftsgefühl konnte ich sehr schnell empfinden. Dazu trug auch der gemeinschaftliche Ausflug bei, der an einem der Tage unternommen wurde.

Für mich war der Sommerlehrgang mit Sensei Nakajima ein unvergleichbares Erlebnis, was ich um keinen Preis im nächsten Jahr verpassen möchte. Eine gute Gemeinschaft fand sich in der produktiven und ergiebigen Woche der intensiven Ausbildung vom 23.08 bis zum 28.08 im Westallgäu zusammen und die Mitglieder des Shinki-Dojos Weiler freuen sich auf das kommende Jahr, in welchem ebenfalls im August, diesmal vom 01. bis zum 06., der Sommerlehrgang wiederholt werden soll. Abschließend danken wir allen Beteiligten und besonders Soke für ihr Kommen und flächendeckenden Effet.

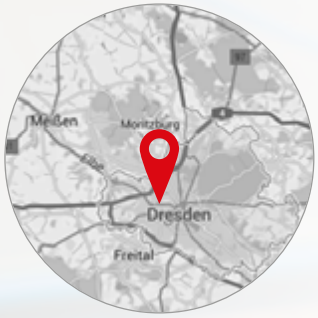
Text: Kimbal Bottke

Fotos: Volker Bildhauer

Lehrgang in Dresden

Nakajima Shihan / 12. & 13. November 2016

Text: Henry Kowallik / **Fotos:** Jann-Volquard Hansen



Ort: Dresden

»Klarheit schaffen«,

das war der rote Faden des Aiki Budo Herbstlehrgangs in Dresden 2016. Dieses Thema zog sich durch das ganze Wochenende, von der ersten Meditationseinheit bis zur letzten Minute des Aufräumens. Vom Shinki Toho übers Daitoryu ins Aikido.

So verwöhnt wir durch die Erfahrung mit der großen „MoMi"-Halle waren, fand dieser Lehrgang mit 63 Teilnehmern nun zum zweiten Mal in einer „in die Jahre gekommenen" Schulsporthalle statt, von außen voller Graffiti, innen mit immerhin gut 360 m² Tatami ausgestattet, gleichzeitig den Charme einer Grundschulsportanlage versprühend. Und genau das können wir als Sinnbild nehmen, was Aikido auch sein kann: der Weg, ein Ideal in den Alltag zu übertragen. Wenn es im Aikido darum geht, die Harmonie, den Aspekt der Liebe im Fluss des Ki zu erforschen, was passiert dann mit uns in der Konfrontation mit der täglichen Routine? Wenn wir im heimischen Straßenverkehr der Rushhour unterwegs sind, uns vom Chef provoziert fühlen, zu Hause mit den Gewohnheiten an unsere Grenzen kommen???

Wie weit sind wir auf dem Weg in unsere echte Mitte, wie weit ist es her mit der Tiefe unserer Budo-Erfahrung?

Immer mehr scheint mir die Erfahrung auf der Tatami ein Medium zu sein, das uns den Auftrag verdeutlicht, den wir uns „an Land gezogen haben". Der weit über die Praxis im Dojo hinausgeht, für dessen Realisierung wir diesen Weg intensivst gehen sollen: immer wieder „einmal alles fallen lassen". Nakajima Sensei betont immer wieder, dass wir solange wir jung seien (Juche!) fleißig trainieren sollen, weil das eine wesentliche Ebene unserer Erfahrungswelt ist. Und von dort aus: was bedeutet das in den Tagen zwischen den Lehrgängen? Was fangen wir an mit diesen Erfahrungen? Wie können wir sie integrieren, generalisieren?

Zum Beginn der Weimarer Shinki-Gruppe sagte Nakajima Sensei, wir sollten die Wände unseres Dojos mit Ki füllen und damit den Raum prägen, vitalisieren. Auch das ist eine Analogie für unsere gesamte Umgebung: wir sind es, die unser Umfeld gestalten, wir schaffen unsere Wirklichkeit in unserem Alltag permanent selbst (zumindest mit). Und auch wenn das nur ein kleiner Anteil sein sollte, sind wir für diesen verantwortlich. Wie gehen wir mit dieser unserer Welt um? Danke Sensei für die Ermunterung auf dem Wege!

Text: Henry Kowallik

Fotos: Jann-Volquard Hansen

Graduierungen

08. August – 27. Oktober 2016

Aikido

10. Kyu	Haak, Eleni	Oberkessach
10. Kyu	Maj, Tim-Pawel	Oberkessach
10. Kyu	Baldauf, Luis	Weiler
10. Kyu	Jonas, Leonardo	Weiler
10. Kyu	von Waldburg-Zeil, Xenia	Weiler
5. Kyu	Bildhauer, Volker	Weiler
4. Kyu	Schöne, Hendrik	Dresden
4. Kyu	Domann, Stephan-Arthur	Düsseldorf
4. Kyu	Tanizawa, Yuh	Düsseldorf
4. Kyu	Senderak, Adam	Düsseldorf
4. Kyu	Werner, Steffen	Düsseldorf
4. Kyu	Schulz, Udo	Schkeuditz
4. Kyu	Schwierzy, Tino	Schkeuditz
4. Kyu	Mueller, Alfred	Pforzheim
4. Kyu	Piras, Clemens	Pforzheim
4. Kyu	Heizmann, Heinrich	Pforzheim
4. Kyu	Wohlleber , Sophia	Pforzheim
4. Kyu	Plaschke, Mike	Cottbus
4. Kyu	Becker, Amadeus	Cottbus
4. Kyu	Bottke, Raban	Weiler
4. Kyu	Ohnimus, Stephan	Berlin Tomosei
2. Kyu	Schulz, Elmar	Cottbus
2. Kyu	Jacobs, Jazinta	Euskirchen
2. Kyu	Regh, Volker	Euskirchen
2. Kyu	Budnychenko, Yurii	Berlin Tomosei
2. Kyu	Buechner, Stefanie	Berlin Tomosei
2. Kyu	Harutyunyan, Harutyun	Berlin Tomosei
2. Kyu	Wilken, Ludger	Berlin Tomosei
2. Kyu	Marter, Gregor	Berlin Tomosei
2. Kyu	Vukanovic, Slobodan	Berlin Tomosei
1. Dan	Richter, Winfried	Weiler

Daitoryu Aiki Jujutsu

5. Kyu	Bottke, Raban	Weiler
5. Kyu	Rist, Markus	Weiler
5. Kyu	Zebandt, Sandra	Weiler
5. Kyu	Becker, Amadeus	Cottbus
5. Kyu	Germann, Reiner	Weikersheim
5. Kyu	Maaß, Lea	Edingen
4. Kyu	Briegel, Steffen	Weiler
4. Kyu	Wenzel, Thomas	Weiler
4. Kyu	Kaiser-Kriegbaum, Astrid	München
3. Kyu	Dieterle, Michael	Oberkessach/Waldbach

Lehrgänge

2016/2017

Lehrgänge von M. D. Nakajima

04. – 05. 02. 2017	Edingen, Dan-Lehrgang
25. – 26. 03. 2017	Landau, Daitoryu
29. – 30. 04. 2017	Königheim, Jubiläum 20
06. – 07. 05. 2017	Cottbus
27. – 28. 05. 2017	Edingen
17. – 18. 06. 2017	Oldenswort
01. – 02. 07. 2017	München, Aikido/Daitoryu
01. – 06. 08. 2017	Weiler, Sommer-Lehrgang
16. 09. 2017	Heidelberg, Aikido/Daitoryu
14. – 15. 10. 2017	München, Shinki-Toho
30. 09. – 01. 10. 2017	Berlin
11. – 12. 11. 2017	Dresden (evtl. 25.-26. 11. 17)
18. – 19. 11. 2017	Ulm
30.12. 2017 – 01.01.2018	Oberkessach, Jahreswende-Lehrgang

Sonstige Lehrgänge

24. – 29. 07. 2017	Oldenswort, Sommer-Lehrgang, Duncan Underwood

Arigato gozaimasu

Ausblick Shinki News No. 7

Die nächste Ausgabe der Shinki News erscheint im März 2017.

Wenn Ihr einen Beitrag schreiben wollt, schreibt uns bitte vorher an shinki.news@gmail.com und haltet Euch bitte an die Vorgaben die wir gemeinsam besprechen.

Fröhliche Weihnachten, einen guten Rutsch ins neue Jahr und viel Ausdauer beim Training während der kalten Jahreszeit wünscht das Shinki News Team.

Impressum

Copyright 2016 Aikido Shinki Rengo
Realisierung: Lukas Underwood und Jann-Volquard Hansen
Lektorat: Monika Popp
Englische Übersetzung: Rick Soriano und Alex Frederiksen
Layout und Design: Jann-Volquard Hansen und Johannes Hoffmann

Die abgebildete Meinung entspricht 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

Alex Frederiksen

Johannes Hoffmann

Jann-Volquard Hansen