



NO. 13

神氣

The title 'NO. 13' is rendered in a bold, black, brush-stroke style. The letter 'O' is replaced by a red circle containing three white cherry blossoms and the Japanese characters '神氣' (Shinkiki) written vertically in black. The background features a light, textured wash of grey and white ink.



SHINKI NEWS

Inhalt

Shinki News No. 13 / September 2018

Seite 03 / **Soke hat das Wort** (M. D. Nakajima)

Seite 05 / **Lehrgangsberichte**

Seite 14 / **Graduierungen** (15. Mai – 14. August 2018)

Seite 16 / **Lehrgänge** (2018)

Seite 18 / **Impressum**



道

Morihei Ueshiba

神
氣

神
氣

Soke hat das Wort

Text: Michael Daishiro Nakajima

In der letzten Ausgabe der Shinki-News ging es um „Itsuki“ (sprich: Its'ki, übersetzt etwa: Festklammern), als etwas, das man vermeiden sollte. Das soll hier nun etwas genauer betrachtet werden. Kurz gefasst spricht man nur dann von Itsuki, wenn man sich an Nebensächlichkeiten festklammert, nicht aber, wenn man an der Zielsetzung für das Wesentliche festhält. Im Gegenteil, das ist Do. Zwei japanische Sprüche drücken es aus:

順天行道 (junten koudou):
dem Himmel folgen und den Weg gehen
樂命知天 (rakumei chiten):
des Lebens erfreuen und den Himmel kennenlernen

Beide Sprüche zeigen die Haltung des Menschen, der das Wesentliche verwirklicht. Hier spürt man den Sinn, der jenseits der kopflastigen Fragestellungen nach dem Sinn liegt und einfach gelebt wird.

Manche entdecken solchen wesentlichen Weg relativ schnell und andere sehr langsam bzw. spät. Hauptsache, man findet ihn im Leben überhaupt! Meine persönlichen Erfahrungen zeigen, dass es nicht so einfach ist, solchen Weg geradewegs zu vertiefen. Jeder gewöhnliche Mensch (wie ich auch) muss viele Irrwege durchlaufen. Vielleicht muss auch ich das noch in Zukunft. Meine Erfahrungen sagen aber auch, dass das Streben nach dem Weg – selbst wenn man sich auf einem Irrweg befindet – einer Orientierung und neue Energie schenkt. Auch wenn man fällt, kann man wieder aufstehen. Oder, wie es im Tantra heißt: Der Boden, auf den man fällt, ist nötig, um wieder aufzustehen. 七転八起 (nanakorobi yaoki) sagt ein anderer japanischer Spruch, der heißt „Siebenmale fallen, aber achtmale aufstehen“.

Solche Lebensprinzipien könnten natürlich auch als etwas Individuelles verstanden werden. Aber wir leben immer mit und unter den Mitmenschen sowie in der Mitwelt. Daher sollte unser Weg als Suche nach der tiefen Mitte auch sozial motiviert sein. **Wir vertiefen uns nicht nur für uns selbst sondern auch für die Mitmenschen und die Mitwelt. Hier liegt unsere Verantwortung.** Es ist deswegen sehr amateurhaft, wenn wir nur über die „Oberflächlichkeit“ der Welt klagen. Wir müssen sie mitziehen. Und wenn wir das nicht können, sollen wir bescheiden bleiben. Es ist schon etwas, wenn wir einem Menschen auch nur für eine kurze Zeit Freude schenken könnten. Dazu brauchen wir aber selbst Kraft, die aus der Tiefe kommt, die uns Freude und Leben schenkt. Eine oberflächliche Freude kann keinen Menschen wirklich glücklich machen. Und um sich diese wahre Freude anzueignen, müssen wir durch leidvolle Erfahrungen hindurch gehen. Ja, das ist Do.

Bemerkungen

Shinki Toho: die nächste Bokuto-Bestellung für die Shinkiryu-Mitglieder muss spätestens bis zum 30. September bei mir eingehen.

Veröffentlichung der Graduierungen: Da der Datenschutz immer strenger gehandhabt wird, möchte ich fragen, ob jemand die Veröffentlichung der eigenen Graduierungen nicht wünscht. In diesem Fall sollte er oder sie das mir einfach mitteilen.

Lehrgangsberichte





Aikido-Lehrgang auf Hiddensee

Bernd und Petra Hubl / 14.–22.04.2018

Text: Nadja Podbregar, Fotos: Alev Sargin

Haltung, Spannung, Atmung – unter diesem Motto stand der diesjährige Aikido-Lehrgang auf Hiddensee. Eine Woche lang haben zwölf Aikidoka aus verschiedenen Regionen Deutschlands die Chance genutzt, sich in Meditation, Aikido-Training und Shinkitoho auf diese Aspekte zu konzentrieren.

Und wo ginge dies besser als auf der kleinen Ostsee-Insel Hiddensee? Als wir ankamen, lag die Insel noch gleichsam im Winterschlaf: Kaum Menschen, die Natur begann gerade erst, aus der winterlichen Ruhe zu erwachen. Weil es auf Hiddensee keine Autos, kein geschäftiges Wuseln gibt, durchdringt eine tiefe Ruhe den gesamten Tag. Und auch die weite, karge, von Heide, Dünen und Gräsern geprägte Landschaft strahlt Stille aus. Genau diese Ruhe inmitten der Natur ist es, die diesen Lehrgang immer wieder prägt und besonders macht.



Bei der täglichen Morgen-Meditation ist es diese Ruhe, die uns hilft, auch innerlich ruhig zu werden. Nur das Zwitschern der Vögel, das leise Rauschen des Windes und ab und zu das Klipp-Klopp eines Pferdefuhrwerks unterbrechen die Stille. Haltung, Spannung, Atmung. Bewegungslos sitzend, dem Atem nachspürend, beginnt das kreisende Karussell der Gedanken langsamer zu werden. Der Stress, die Ablenkung des Alltags sind weit weg, der Geist kann sich öffnen.

Das Leitmotiv des Lehrgangs zieht sich auch durch das anschließende Aikido-Training in unserem Dojo im mit Matten ausgelegten Konferenzraum des Hotels Heiderose. Haltung: Das ist natürlich das richtige Kamae, das stabile Stehen und die korrekte Technik. Aber es ist auch die innere Haltung – das Gespür für die Bewegungen des Partners und den eigenen Schwerpunkt. Es ist die Konzentration und innere Ruhe, die das Ki fließen lässt und die intensive Arbeit ermöglicht. Genau das versuchen wir im Laufe unserer Woche auf Hiddensee immer wieder zu üben. Spannung: Es gilt, die Energie unseres Gegenübers aufzunehmen und fließend in die entsprechende Technik umzusetzen – für uns Schüler nicht immer ganz einfach. Manchmal ertappt man sich dabei, doch wieder nur mit Kraft zu agieren, ein anderes Mal – vor allem gegen Ende der Trainingseinheiten – fühlt man sich eher wie ein schlapper Mehlsack ohne jede Körperspannung. Und nicht zuletzt üben wir die Atmung im Einklang mit den Bewegungen.

Das tägliche Training und die im Laufe der Zeit zusammenwachsende Gruppe helfen uns dabei, sich auf die drei Aspekte des Lehrgangsmottos zu konzentrieren. Bernd und Petra gelingt es dabei immer wieder, gezielt unsere Schwächen zu erkennen und an diesen Punkten mit hilfreichen Hinweisen und weiteren Übungen anzusetzen. Am Ende der intensiven Trainingswoche haben Eugen, Okan, Matthias und Burkhardt ihre jeweilige Kyu-Prüfung erfolgreich bestanden.



Eines der Highlights und die prägende Besonderheit des Hiddensee-Lehrgangs ist das Training am Strand. An mehreren Nachmittagen geht es durch die karge Dünenheide ans Meer. Hier, mit Blick auf den weiten Horizont und am weitgehend menschenleeren Sandstrand, üben wir die ersten Formen von Itto-den Shinki Toho Ô-dachi.

Die Natur um uns herum verleiht auch diesem Training eine ganz besondere Atmosphäre. Der Blick auf das Meer und das gleichmäßige Rauschen der Wellen helfen gerade bei

den Kumites Ruhe zu finden und sich zu konzentrieren – Haltung, Spannung, Atmung. Gleichzeitig aber sind der unebene, nachgebende Sand und die immer wieder im Weg liegenden Algenklumpen durchaus eine Herausforderung: Es gilt, trotz gelegentlichen Strauchelns beim Shinki-Toho die Konzentration zu wahren. In diesem Jahr haben wir Glück mit dem Wetter: Der manchmal ziemlich kalte Wind weht diesmal eher mild und die Sonne hat den Sand so aufgewärmt, dass einige von uns sogar barfuß trainieren.



Hiddensee-Lehrgang bedeutet aber nicht nur Meditation, Aikido und Strandtraining – er lebt auch von der Gemeinschaft und dem intensiven Austausch. Ob beim gemeinsamen Frühstück am langen Tisch in der „Heiderose“, beim Ausflug per Fahrrad nach dem Ort Kloster und zum Leuchtturm oder bei der gemeinsamen Wanderung an der Steilküste entlang: Immer wieder gibt es Gelegenheit für Gespräche, den Erfahrungsaustausch und die schöne Möglichkeit, die anderen Teilnehmer und auch die mitgekommenen Nicht-Aikidoka besser kennenzulernen. Abends wird in den Ferienhäusern lecker gekocht oder es geht zum gemeinsamen Essen ins Restaurant. Immer wieder ist aber

auch Zeit, für sich zu sein, die Natur zu genießen und die „Seele baumeln zu lassen“.

Am Ende der Lehrgangswoche sind wir an Körper und Seele aufgetankt, voll mit neuen Eindrücken und Erfahrungen und frisch motiviert, auch im Alltag dranzubleiben – Haltung, Spannung, Atmung. Viele der Teilnehmer kommen aus diesem Grund jedes Jahr wieder – Hiddensee macht einfach süchtig!

Für kommendes Jahr gibt es bereits einen Termin: 06.-14.04.2019.



Text: Nadja Podbregar



Fotos: Alev Sargin



Einheit in Vielfalt – Lehrgang in Weimar

Mathias Haaß und Danijel Rolli / 12. & 13.05.2018

Text: Claudia Buder / Fotos: Claudia Buder

Weimar grüßt mit Friedrich Schiller:
Strebe nach Einheit, aber suche sie nicht in der Einförmigkeit.

Das bislang recht weiße Daitoryu-Blatt im Osten unseres Landes wurde im Mai 2018 mit neuer Lehrgangs-Farbe gefüllt: Mathias Haaß und Danijel Rolli eröffneten mit ihren Einsichten neue Aussichten im Kanon des Shinkiryu Aiki Budo.



Initiative

Unser Leben ist ein unbändiger Strom. Wie viele Möglichkeiten ergeben sich in einem gewachsenen Geflecht von Gegebenheiten?

Jeder Augenblick eröffnet eine Entscheidung. Hier in dieser Welt. Initiative ist eine Entschlusskraft, eine Fähigkeit zur Handlung aus sich selbst heraus. Sie entsteht in der Gegenwart von Rückblick und Ausblick.

Also: Die Gelegenheit beim Schopfe packen. Das ist es.

Auf der Matte üben wir es immer und immer wieder. Doch es ist nicht nur die Matte.

Unser Shinki ist universell.

Initiative als Unternehmungsgeist.

Was tun wir also ... für Shinki?!

Übung

Die Einsicht kann so weise sein, aber sie will durchlebt werden. Die Tat zählt. **Es gibt eben keine Abkürzungen. Unser kleines Ich ist manchmal so pffiffig imerspähnen von leichten Wegen.** Leichtsinnig?

Lass das kleine Denken fallen. Öffne dich. Begib dich hinein. Tue es. Du hast es doch schon erkannt.

Übe! Lass nicht nach. Bemühe dich.

Usus est magister optimus.



Verantwortung

Am Anfang des Weges schaut man mit offenem Staunen und nicht ohne Sehnsucht zu den Erfahrenen. Alles ist neu und offen. Da ist ein Weg. Die Schritte folgen. Und mit den Schritten kommt die Erkenntnis, das Erkennen einer Antwort. Welche Antwort gibst du? Wo stehst du? Verantwortung ist Bekennen. Aus der Mitte heraus.

Lebendigkeit

Sich hineinbegeben.

Danijel und Mathias haben sich auf den Weg gemacht und ihren Weg gezeigt. Ein jeder auf seine Weise. Einzigartig. Erkennen realisiert sich im Öffnen. Lebendigkeit ist Bewegung. Schlichtweg auf dem Weg sein. Der Weg wandelt sich im Laufe der Zeit. Und in der Veränderung steckt unweigerlich das Andere. Eben Leben.

Shinki

... ist unsere Einheit. Unser Zentrum. Unsere Mitte. Auch unser Glück.

Denn diese Einheit ermöglicht unsere Vielfalt.
Shinki lässt neue und vielfältige Gaben wachsen.
Unsere Aufgabe ist es, eine Einheit anzunehmen, die über persönliche Vorlieben hinausgeht.
Einheit in Verschiedenheit.





Wir danken unserem
Sensei – Michael Da-
ishiro Nakajima.
Er öffnet immer und
immer wieder das Tor.
**Folgen wir seiner
Initiative!**

Epilog – über alle Länder
und Grenzen hinweg:

**Erst wenn wir uns
einander ganz und
ernsthaft öffnen und
annehmen, nähern wir
uns dem tieferen Sinn
von Einheit.**
(Richard von Weizsäcker)



Text & Fotos: Claudia Buder



Graduierungen

15. Mai – 14. August 2018

Aikido

1 Dan	Eisenkrätzer, Alexander	Bad Segeberg
1 Kyu	Buechner, Stefanie	Berlin Tomosei
1 Kyu	Niederbacher, Petra	Heidelberg
2 Kyu	Kiefer, Christian	Heidelberg
2 Kyu	Weiß, Uwe	HD Umlauf
3 Kyu	Briegel, Steffen	Weiler
3 Kyu	Zebandt, Sandra	Weiler
3 Kyu	Tada, Aika Marie	EZ Bonn
9 Kyu	Arnold, Tobias	Weiler
9 Kyu	Arnold, Sandra	Weiler
10 Kyu	Buhr, Sophie	Rheinbreitbach
10 Kyu	Rabitz, Romeo	Wi-Sonnenberg
10 Kyu	Maier, Natalie	Oberkessach
10 Kyu	Maier, Stefanie	Oberkessach
10 Kyu	Sibert, Eldar	Oberkessach
10 Kyu	Tibelius, Phiipp	Oberkessach
10 Kyu	Rösch, Nico	Weiler
10 Kyu	Lehmann, Andor	Weiler
10 Kyu	Göhlert, Lena	Weiler
10 Kyu	Göhlert, Jonas	Weiler

Daitoryu Aiki Jujutsu

Dairi-Kyoju	Rolli, Danijel	Edingen
4 Dan	Broll, Alexander	Landau
3 Dan	Palm, Dominik	Oberkessach
1 Kyu	Frank, Waldemar	Landau
2 Kyu	Dieterle, Michael	Oberkessach
2 Kyu	Schneider, Daniel	Cottbus
3 Kyu	Rispeter, Harald	SG KIT
3 Kyu	Maier, Alexander	Oberkessach
3 Kyu	Heuser, Dag	Lahnstein
3 Kyu	Jung, Max	Landau
3 Kyu	Habath, Sophia	Landau
4 Kyu	Parvaneh-Sayar, Mohammad-Hossein	Wiesbaden
4 Kyu	Roessler, Jens	Oberkessach
4 Kyu	Holtz, Alexander	Lahnstein
4 Kyu	Goldemann, Cedric	Landau
4 Kyu	Brand, Monika	München
4 Kyu	Wohlleber, Sophia	Landau
4 Kyu	Biegholdt, Martin	München
4 Kyu	Mbassa, Cedric	Landau
4 Kyu	Belting, Stefan	Landau
4 Kyu	Laber, Katharina	Landau
5 Kyu	Konrad, Tobias	Oberkessach
5 Kyu	Weingärtner, Tobias	SG KIT

Lehrgänge

2018

Lehrgänge 2018

- Sa 8. – So 9. September** **Schkeuditz: Aiki-Budo**
mit Claudia Buder und Henry Kyerim Kowallik
- Sa 22. September** **Heidelberg: Aikido-Lehrgang**
mit M. D. Nakajima Shihan
- Sa 13. – So 14. Oktober** **Schkeuditz: Itto-den Shinki Toho**
mit Helmut Theobald
- Sa 13. Oktober** **Leopoldshafen: Aikido-Lehrgang**
mit Michael Danner, Jochen Schröder, Edme Hardy
- Sa 10. – So 11. November** **Edingen: Aiki-Budo-Lehrgang**
mit M. D. Nakajima Soke
- Sa 24. – So 25. November** **Dresden: Aiki-Budo**
mit M. D. Nakajima Soke

Arigato gozaimasu

Ausblick Shinki News No. 14

Die nächste Ausgabe mit dem Schwerpunkt Shinki Toho erscheint im Dezember 2018.

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

Einen schönen Herbst voller Ki wünscht das Shinki News Team.

Impressum

Copyright 2018 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 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



Alex Frederiksen



Johannes Hoffmann



Jann-Volquard Hansen