



Trainingsprogramm 2012-1

Thema	<i>kihon</i>		
	'Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim Fundament verweilen.' (Anton Bruckner)		
	Das japanische Wort <i>kihon</i> bedeutet Basis, Fundament, Grundlage; im Budo sind damit die Grundtechniken gemeint. Für den langen gemeinsamen Weg, den wir nun vor uns haben, wollen wir ein solides Fundament legen, indem wir uns die ersten Monate mit der Basis beschäftigen, die neben den spezifischen Elementen der einzelnen Techniken auch allgemeine Ideen wie die körperliche und geistige Haltung, das rechte Maß an Spannung und Entspannung sowie den freien Fluss der Atmung beinhaltet.		
Vorbereitung	<i>Traditionelles Aufwärmen:</i> Die rituellen Bewegungsformen lassen uns ein gutes Bewusstsein für unseren <i>seika tanden</i> entwickeln, den Ursprung aller Bewegung.		
	<i>bokken suburi:</i> Eine der grundlegenden Bewegungen im Aikido ist der <i>shomen uchi</i> , welcher mit dem <i>bokken</i> besonders gut studiert werden kann.		
Techniken	Grundtechniken in <i>omote</i> und <i>ura</i> .		
Angriffe	01-01	15-01	gyaku hammi katate tori
	16-01	29-01	ai hammi katate tori
	30-01	12-02	morote tori
	13-02	26-02	ryote tori
	27-02	11-03	shomen uchi
	12-03	25-03	kata tori men uchi
	26-03	31-03	Fragen zum bisher Geübten?
Abschluss	'Ball unter Wasser drücken' aus <i>heiko tachi</i> (Füße parallel) sowie <i>musubi tachi</i> (Fersen berühren einander).		



Thema	<i>shisei</i>		
	<p><i>„Shisei wird übersetzt mit: Position, Haltung, Positur, Stellung. Sugata (shi) drückt die Form, das Aussehen, die Gestalt aus; ikioi (sei) die Kraft, die Energie, den Elan. Shisei enthält beides.“ (aus: Tamura, Aikido, 1986, S. 27).</i></p> <p>Eine gute Haltung beruht auf einem ausgewogenen Zusammenspiel zwischen Statik und Dynamik, zwischen Leib und Seele. Wir suchen nicht die ‚perfekte Pose‘, in der wir dann reglos verharren, vielmehr wollen wir eine leib-seelische Haltung finden, welche bereits in der Ruhe durch und durch lebendig wirkt.</p>		
Vorbereitung	<p><i>Chi Gong Tamura:</i> Um es ‚taoistisch‘ zu formulieren: Die Einheit der Stille erschafft die Zweiheit von Einatmung und Ausatmung. Die Zweiheit der Atmung erschafft die Dreiheit von Himmel (Kopf), Mensch (Herz) und Erde (Bauch). Die Dreiheit von Himmel, Mensch und Erde erschafft die Vielheit der Bewegungen.</p>		
Techniken	<p>Arbeit des <i>tori</i> und des <i>uke</i>: Die Rolle des <i>uke</i> wird oft als passiv verstanden, der <i>uke</i> stellt sich zur Verfügung, damit der <i>tori</i> seine Techniken üben kann. Aber um eine gute Entwicklung für beide zu fördern, sollten <i>uke</i> und <i>tori</i> gleich aktiv sein: Sie arbeiten an unterschiedlichen Bewegungen, aber an den gleichen Prinzipien!</p> <p><i>Jo waza.</i></p>		
Angriffe	01-04	15-04	yokomen uchi
	16-04	06-05	ushiro waza
	07-05	20-05	katate tori, sode tori, kata tori
	21-05	03-06	tsuki: chudan & jodan
	04-06	19-06	Selten geübte Angriffe
Abschluss	<p><i>‘Ball unter Wasser drücken‘</i> aus <i>heiko tachi</i> (Füße parallel) sowie <i>musubi tachi</i> (Fersen berühren einander).</p>		



Thema

kokyu

„Das Einatmen, sagte der Meister einmal, bindet und verbindet, im Festhalten des Atems geschieht alles Rechte, und das Ausatmen löst und vollendet, indem es alle Beschränkung überwindet. Aber das konnten wir damals noch nicht verstehen.“ (aus: Eugen Herrigel, ‚Zen in der Kunst des Bogenschießens‘).

Kokyu bedeutet einfach ausatmen – einatmen. Die Atmung ist eine derart grundlegende Körperfunktion, dass wir sie normalerweise erst wahrnehmen, wenn sie nicht mehr richtig abläuft. Aber sie geht weit über den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid hinaus: Im Budo verleiht ein gutes Kokyu dem Übenden mehr Energie, und in vielen spirituellen Traditionen gilt es als *Tor nach innen*.

Vorbereitung

Tamura Stretching: Wir wollen die japanischen Dehnungsübungen wie Haltungen im Yoga verstehen, in denen wir möglichst tief und ruhig weiter atmen.

Techniken

Becken über den Füßen: Je besser sich der Schwerpunkt über den Füßen positioniert, desto feiner und effizienter werden die Bewegungen des ganzen Körpers.

Bokken: Das Heben des Schwerts ist auf selbstverständliche Weise mit dem Einatmen verbunden, das Schneiden mit dem Ausatmen.

Angriffe

02-07	15-07	ai hammi katate tori
16-07	29-07	shomen uchi
30-07	12-08	kata tori men uchi
13-08	26-08	ushiro ryote tori
27-08	09-09	ushiro ryo kata tori
10-09	30-09	Selten geübte Angriffe

Abschluss

2 Atemübungen, bei denen die Arme einen Kreis beschreiben und das Becken beim Einatmen vor- und beim Ausatmen wieder zurückgeht.



Thema	<p><i>gyo</i></p> <p><i>„Nur über die Askese (gyo) beginnt man, zu einem Verständnis zu gelangen. So brillant auch die Erklärungen sein mögen, die man über Aikido geben kann, sie bedeuten nichts, wenn man es nicht praktiziert.“ (aus: Tamura, „Aikido“).</i></p> <p>Aikido kann man sich nicht aufsetzen wie einen Hut. Es ist keine Sammlung von Kampftechniken, die man ‚auswendig lernen‘ kann. Wer Aikido verstehen will, muss es durch regelmäßige disziplinierte Übung in seinen Körper ‚sichern lassen‘. Claude hat jahrelang neben Beruf und Familie an sieben Tagen pro Woche Aikido geübt. Wie oft übst Du?</p>															
Vorbereitung	<p><i>Chi Gong Tamura:</i> Das Wort Gong, welches auch in Gong Fu (Kung Fu) vorkommt, deutet ebenfalls auf eine asketische Praxis hin. Es bedeutet ‚stetige harte Arbeit‘.</p>															
Techniken	<p><i>Ins Zentrum kommen/aus dem Zentrum handeln:</i> Indem wir einen Angriff ganz annehmen, kommen wir in unser Zentrum, aus dem heraus wir ihn energiegeladen beantworten können.</p> <p><i>Jo suburi:</i> Es ist die oftmalige, bewusst ausgeführte Wiederholung der einfachen Grundübungen, die unseren Körper effiziente Bewegungen lehrt und den Geist frei und klar werden lässt.</p>															
Angriffe	<table border="0"> <tr> <td>01-10</td> <td>14-10</td> <td>gyaku hammi / ai hammi katate tori</td> </tr> <tr> <td>15-10</td> <td>28-10</td> <td>shomen uchi / kata tori men uchi</td> </tr> <tr> <td>29-10</td> <td>11-11</td> <td>yokomen uchi</td> </tr> <tr> <td>12-11</td> <td>25-11</td> <td>ushiro waza</td> </tr> <tr> <td>26-11</td> <td>LG mit Claude</td> <td>Beantwortung von Fragen zu Techniken, zu Prinzipien, zur eigenen Übungspraxis</td> </tr> </table>	01-10	14-10	gyaku hammi / ai hammi katate tori	15-10	28-10	shomen uchi / kata tori men uchi	29-10	11-11	yokomen uchi	12-11	25-11	ushiro waza	26-11	LG mit Claude	Beantwortung von Fragen zu Techniken, zu Prinzipien, zur eigenen Übungspraxis
01-10	14-10	gyaku hammi / ai hammi katate tori														
15-10	28-10	shomen uchi / kata tori men uchi														
29-10	11-11	yokomen uchi														
12-11	25-11	ushiro waza														
26-11	LG mit Claude	Beantwortung von Fragen zu Techniken, zu Prinzipien, zur eigenen Übungspraxis														
Abschluss	<p>2 Atemübungen, bei denen die Arme einen Kreis beschreiben und das Becken beim Einatmen leicht vor- und beim Ausatmen wieder zurückgeht.</p>															



Thema	<i>Unteres Zentrum</i>		
	<p>Als unteres Zentrum bezeichnen wir den <i>Bauch</i> rund um den physikalischen <i>Schwerpunkt</i> des Körpers, der etwas unterhalb des Nabels liegt. In der indischen spirituellen Tradition liegen in diesem Bereich das <i>Wurzel-Chakra</i> und das <i>Sakral-Chakra</i>, welches in chinesischen Lehren <i>Xia Dantian</i> (jap. <i>Seika Tanden</i>) heißt.</p> <p>Das untere Zentrum ist die der <i>Erde</i> zugeordnete <i>archaische</i> Sphäre. Es hat mit <i>Instinkt</i>, <i>Überlebenswillen</i> und <i>Selbsterhaltung</i> zu tun, weshalb es in traditionellen asiatischen Kampfkünsten eine wesentliche Rolle spielt. „<i>Aus dem Bauch heraus handeln</i>“ oder „<i>dem Bauchgefühl folgen</i>“ sagen wir auch heute noch im Deutschen.</p>		
Vorbereitung	<i>Chi Gong Tamura</i> : Während der Übungen nehmen wir bewusst wahr, wie das untere Zentrum den Rumpf, die Arme und den Kopf trägt.		
Techniken	<p><i>Prüfungsvorbereitung</i>: Michael und Johannes bereiten sich auf die Prüfung zum Shodan vor, weshalb wir verstärkt prüfungsrelevante Techniken üben wollen.</p> <p>Insbesondere wollen wir Wert legen auf <i>suwari waza</i>, <i>hammi handachi waza</i> sowie die Arbeit mit dem <i>tanto</i> und dem <i>jo</i>.</p>		
Angriffe	14-01	27-01	shomen uchi
	28-01	10-02	kata tori men uchi
	11-02	24-02	yokomen uchi
	25-02	10-03	chudan tsuki
	11-03	LG mit Claude	jodan tsuki
Abschluss	<p><i>Zwei-Finger-Schwert-Übung</i>: In breiter Stellung beschreiben die Arme beim Ein- und Ausatmen einen großen Kreis, die gestreckten Zeige- und Mittelfinger symbolisieren ein Schwert.</p> <p><i>Alle Sinne öffnen</i>: In der kurzen Meditation am Ende des Trainings öffnen wir alle Sinne, in der Vorstellung auch die Poren der Haut, ohne an den Sinneseindrücken haften zu bleiben.</p>		



Thema	<p><i>Mittleres Zentrum</i></p> <p><i>„Neurowissenschaftlich heißt Intuition, dass die Energie und Information aus dem neuronalen Netzwerk verfügbar wird, das um das Herz und die inneren Organe herum angeordnet ist.“ (aus: Daniel Siegel in ‚Damit das Denken Sinn bekommt‘).</i></p> <p>Das mittlere Zentrum im Bereich von Herz und Brustkorb ist die dem Menschen zugeordnete <i>emotionale</i> Sphäre. In der indischen Tradition ist vom <i>Herz-Chakra</i> die Rede, welches von <i>Solarplexus-Chakra</i> und <i>Kehlkopf-Chakra</i> eingefasst ist, in der chinesischen Tradition spricht man vom <i>Zhong Dantian</i>. Das mittlere Zentrum hat mit <i>Intuition, Kommunikation, Ichgefühl</i> und <i>Mitgefühl</i> zu tun.</p> <p>Ein körperlicher Konflikt, wie wir ihn im Aikido studieren, geschieht <i>zwischen</i> Menschen, was den konstruktiven Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen erfordert, insbesondere mit <i>Angst</i>, einer Übererregung des mittleren Zentrums.</p>															
Vorbereitung	<p><i>Aiki taiso</i>: Gerade das traditionelle Aufwärmen mit seinen vielfältigen Rumpfbewegungen wirkt sehr anregend auf das mittlere Zentrum.</p>															
Techniken	<p><i>Prüfungsvorbereitung</i>: Michael möchte beim Österreich-Lehrgang des ÖAV Mitte Juni zum Shodan antreten, weshalb wir verstärkt prüfungsrelevante Techniken üben wollen, insbesondere <i>suwari waza, hammi handachi waza, tanto</i> und <i>jo</i>.</p>															
Angriffe	<table border="0"> <tr> <td>08-04</td> <td>21-04</td> <td>katate tori</td> </tr> <tr> <td>22-04</td> <td>05-05</td> <td>ryote tori</td> </tr> <tr> <td>06-05</td> <td>19-05</td> <td>ushiro ryote tori</td> </tr> <tr> <td>20-05</td> <td>02-06</td> <td>ushiro ryo kata tori</td> </tr> <tr> <td>03-06</td> <td>Ö-LG</td> <td>Prüfungsprogramm</td> </tr> </table>	08-04	21-04	katate tori	22-04	05-05	ryote tori	06-05	19-05	ushiro ryote tori	20-05	02-06	ushiro ryo kata tori	03-06	Ö-LG	Prüfungsprogramm
08-04	21-04	katate tori														
22-04	05-05	ryote tori														
06-05	19-05	ushiro ryote tori														
20-05	02-06	ushiro ryo kata tori														
03-06	Ö-LG	Prüfungsprogramm														
Abschluss	<p><i>Gassho-Meditation</i>: Bei dieser Übung zur Aktivierung des Herzzentrums kommen die Hände zusammen (<i>„gassho“</i>) auf Höhe der Brust, die Aufmerksamkeit liegt in dem Punkt, wo sich die Kuppen der beiden Mittelfinger berühren.</p>															



Thema	<p><i>reigi</i></p> <p><i>„In einer Gesellschaft, die sehr leicht auf Techniken, Kraft und Macht großen Wert legt, erlauben die Regeln der Etikette, die Existenz höherer Werte zu fühlen.“ (aus: Tamura, Etikette und Weitergabe, 2000, S. 21).</i></p> <p>Der Begriff <i>reigi</i>, den wir mit <i>Etikette</i> übersetzen, hat seinen Ursprung im Bereich der Religion. Er bezeichnet die Ordnung, welche die ‚Feier des Heiligen‘ regelt.</p> <p>Im Aikido hat die Etikette zwei wesentliche Aspekte: Einerseits ermöglicht sie ein relativ gefahrloses Üben potenziell gefährlicher Techniken für den Kampf. Andererseits schafft sie einen sicheren Rahmen, in dem wir unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Handlungen mit deren Auswirkungen auf andere Menschen gut beobachten können. So lernen wir uns selbst besser kennen.</p>		
Vorbereitung	<p><i>Tamura Stretching:</i> Wir achten darauf, bei jeder einzelnen Übung den Körper als ein Ganzes wahrzunehmen sowie möglichst tief und ruhig zu atmen.</p> <p><i>Übungen für die Handgelenke:</i> Um unsere Handgelenke zu dehnen und zu kräftigen, wollen wir die traditionellen Übungen für nikkyo – kote gaeshi – sankyo – yonkyo wieder aufnehmen.</p>		
Techniken	<p><i>Prüfungsvorbereitung:</i> Die für die Prüfung zum 5. Kyu relevanten Techniken sollen immer wieder natürlich in das Training einfließen.</p> <p><i>Bokken:</i> Bei der Arbeit mit dem Schwert ist die Einhaltung der Etikette besonders wichtig, damit ein intensives Training ohne Verletzungen ermöglicht wird.</p>		
Angriffe	08-07	21-07	ai hammi katate tori
	22-07	04-08	morote tori
	05-08	18-08	ushiro katate tori kubi shime
	19-08	01-09	mae geri
	02-09	15-09	chudan tsuki
	16-09	29-09	Prüfungsprogramm 5. Kyu
Abschluss	<p><i>Alle Sinne öffnen:</i> In der kurzen Meditation am Ende des Trainings öffnen wir alle Sinne, insbesondere die Augen, die Ohren und, in der Vorstellung, auch die Poren der Haut, ohne an einzelnen Sinneswahrnehmungen haften zu bleiben.</p>		



Thema	<i>keiko</i>															
	Üblicherweise wird dieser Begriff mit <i>Training</i> übersetzt, wörtlich bedeutet er aber: <i>das Alte bedenken</i> . Die traditionellen japanischen Künste werden seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergegeben, indem der Schüler den Lehrer sehr genau beobachtet und zunächst durch nachahmendes Üben zu verstehen versucht. Dabei kann in einem winzigen Detail das Wesentliche einer Übung enthalten sein.															
Vorbereitung	<p><i>Traditionelles Aufwärmen</i>: Die überlieferten Übungen, wie <i>tori fune</i>, das Rudern, oder <i>furi tama</i>, das „Schütteln der Seele“, wirken simpel, aber ihre Wirkung auf Körper und Geist kann sehr tief gehen.</p> <p><i>Körperdrehungen</i>: Indem wir Formen wie <i>tenkai ashi</i>, <i>tenkan</i> und <i>irimi tenkan</i> zunächst jede/r für sich üben, können wir daran arbeiten, diese Bewegungen besser in die Techniken mit PartnerIn zu integrieren.</p>															
Techniken	<p><i>Prüfungsvorbereitung</i>: Die für die Prüfung zum 5. Kyu relevanten Techniken sollen immer wieder natürlich in das Training einfließen.</p> <p><i>Jo</i>: Wie handhabe ich den Stock, damit er wie zu meinem Körper gehörig wirkt? Welche Kleinigkeiten machen die Effizienz einer Anwendung aus?</p>															
Angriffe	<table> <tr> <td>07-10</td> <td>20-10</td> <td>kata tori</td> </tr> <tr> <td>21-10</td> <td>03-11</td> <td>shomen uchi</td> </tr> <tr> <td>04-11</td> <td>17-11</td> <td>kata tori men uchi</td> </tr> <tr> <td>18-11</td> <td>01-12</td> <td>yokomen uchi</td> </tr> <tr> <td>02-12</td> <td>LG mit Claude</td> <td>sode tori</td> </tr> </table>	07-10	20-10	kata tori	21-10	03-11	shomen uchi	04-11	17-11	kata tori men uchi	18-11	01-12	yokomen uchi	02-12	LG mit Claude	sode tori
07-10	20-10	kata tori														
21-10	03-11	shomen uchi														
04-11	17-11	kata tori men uchi														
18-11	01-12	yokomen uchi														
02-12	LG mit Claude	sode tori														
Abschluss	<i>Kreis-Atemübung</i> : In breiter Stellung beschreiben die Arme beim Ein- und Ausatmen einen großen Kreis.															



Thema	<p><i>Achse</i></p> <p>Claude weist immer wieder auf die Bedeutung der Achse im Aikido hin. Damit ist <i>anatomisch</i> gesehen die vertikale Achse unseres Körpers gemeint, die vom Scheitel durch den Schwerpunkt zum Beckenboden führt. Beim Üben wird sie entweder lotrecht gehalten oder etwas nach vorne gekippt, bleibt aber in sich so gerade wie möglich. <i>Traditionell</i> spielt diese Achse eine wesentliche Rolle beim Ausgleichen und Verteilen von Energien: Im Yoga wird sie <i>Sushumna Nadi</i> oder Zentralkanal genannt, in der TCM <i>Chong Mai</i> oder Durchdringungsgefäß. Für unsere Zwecke mag die Vorstellung von einem ein bis zwei Finger breiten biegsamen Rohr hilfreich sein, welches die drei Zentren Kopf, Herz und Bauch verbindet und in ihrer Lage hält. „<i>Vereine Oberes, Mittleres und Unteres</i>“, ist bei O-Sensei in <i>Budo</i> zu lesen.</p>		
Vorbereitung	<p><i>Chi Gong Tamura</i>: In diesen Übungen korrespondieren Bewegungen der Achse mit Bewegungen der Ein- und Ausatmung. Damit kann jede/r in sich eine Ordnung finden, die ihr/ihm dann bei den Partnerübungen zur Verfügung steht.</p> <p><i>Körperdrehungen</i>: Positionierungen wie <i>tenkai ashi</i>, <i>tenkan</i> oder <i>irimi tenkan</i> gelingen am besten, wenn die Achse während der Drehung lotrecht bleibt.</p>		
Techniken	<p><i>Bokken</i>: Das Verständnis des Gebrauchs der Achse bei Schnittbewegungen wie <i>shomen uchi</i> oder <i>yokomen uchi</i> trägt wesentlich zur Effizienz der Bewegungen auch in den waffenlosen Techniken des Aikido bei.</p>		
Angriffe	06-01	19-01	kata tori men uchi
	20-01	02-02	muna tori
	03-02	16-02	ushiro ryote tori
	17-02	02-03	ushiro ryo kata tori
	03-03	16-03	kata tori
	17-03	30-03	yokomen uchi
Abschluss	<p><i>Arme fallen lassen</i>: Wir atmen ein, während wir die Arme nach oben führen. Dann lassen wir sie fallen und bringen sie wieder auf Schulterhöhe, während wir den Atem anhalten. Wir atmen aus, während wir die Hände vor den Bauch führen.</p> <p><i>Arme oben lassen</i>: Nun lassen wir die Arme auf Schulterhöhe und drehen nur die Hände, bevor wir ausatmen.</p>		



Thema	<i>ju tai</i>	
	<p>Für das Studium der Grundlagen haben wir bisher viel mit solidem Körper, <i>ko tai</i>, gearbeitet. Auf diesem Fundament wollen wir uns nun mehr dem flüssigen Üben, <i>ju tai</i>, widmen. Der Begriff kann mit „weicher, nachgiebiger Körper“ übersetzt werden, die Silbe <i>ju</i> findet sich auch in <i>Ju Jitsu</i> oder <i>Judo</i>.</p> <p>Beim flüssigen Üben ist es wesentlich, die Bewegungen einer Technik zu einem dynamischen Ganzen zu verbinden. Dabei spielen die Eingänge eine wichtige Rolle, wo es um <i>tai sabaki</i>, das Positionieren des Körpers, <i>ma ai</i>, eine gute Distanz zum Angreifer, <i>kuzushi</i>, den Gleichgewichtsbruch, sowie korrektes <i>Timing</i> geht.</p>	
Vorbereitung	<p><i>Stretching Tamura</i>: Flüssiges Üben erfordert einen flexiblen und durchlässigen Körper, weshalb wir das Training mit den japanischen Dehnungsübungen von Tamura Sensei beginnen wollen.</p> <p><i>Körperdrehungen</i>: Für das Lernen von entspanntem und sicherem <i>tai sabaki</i> ist es sinnvoll, <i>tenkai ashi</i>, <i>tenkan</i>, <i>irimi tenkan</i> etc. auch ohne PartnerIn zu üben.</p>	
Techniken	<p><i>Eingänge</i>: Während <i>uke</i> durchaus solide angreifen soll, hat <i>tori</i> die Aufgabe, den Angriff vom ersten Kontakt an weich und doch entschieden aufzunehmen.</p> <p><i>Jo</i>: Übungsformen wie <i>jo tori</i> und <i>nage no jo</i> sind eine wunderbare Möglichkeit, die Dynamik von Bewegungsflüssen zu studieren.</p>	
Angriffe	<p>31-03 20-04 gyaku hammi katate tori 21-04 11-05 ai hammi katate tori 12-05 25-05 muna tori 26-05 08-06 ushiro eri tori 09-06 LG mit ushiro katate tori kubi shime Claude</p>	
Abschluss	<p><i>Arme fallen lassen</i>: Wir atmen ein, während wir die Arme nach oben führen. Dann lassen wir sie fallen und bringen sie wieder auf Schulterhöhe, während wir den Atem anhalten. Wir atmen aus, während wir die Hände vor den Bauch führen.</p> <p><i>Arme oben lassen</i>: Nun lassen wir die Arme auf Schulterhöhe und drehen nur die Hände, bevor wir ausatmen.</p>	



Thema	<i>kokyu ryoku</i>		
	<p>„Ohne kokyu ryoku kann es die Form einer Technik geben, doch dann ist es nur eine leere Form“, schreibt Tamura Sensei in seinem Buch „Aikido“. <i>Kokyu ryoku</i>, übersetzt <i>Atemkraft</i>, gibt den Techniken, die wir üben, ihre Lebendigkeit. Sie kann sich nur dann voll entfalten, wenn wir leiblich wie seelisch im Gleichgewicht sind, wenn unsere Haltung – <i>shisei</i> – aufrecht und unsere Position zum Angreifer – <i>ma ai</i> – stimmig ist, anders gesagt: wenn wir uns selbst erlauben, frei zu atmen.</p>		
Vorbereitung	<p><i>Chi Gong Tamura</i>: Die Bewegungen von Rumpf und Gliedmaßen korrespondieren hier mit den Bewegungen der Ein- und Ausatmung. Claude betont, man müsse vollständig ausatmen, um wieder gut einatmen zu können.</p> <p><i>Meditation für Zentren & Achse</i>: Mit dieser geleiteten Meditation reinigen wir die Atemräume und führen dem Organismus frische Energie zu.</p>		
Techniken	<p><i>kokyu ho & kokyu nage</i>: Wie muss ich stehen und dem Angreifer gegenüberstehen, in verschiedener Hinsicht, damit ich frei atmen kann?</p> <p><i>Bokken</i>: Das Heben des Schwerts ist eine Bewegung nach oben, welche mit dem Einatmen verbunden ist. Das Schneiden ist eine Bewegung nach vorne, welche mit dem Ausatmen verbunden ist.</p>		
Angriffe	01-07	20-07	ryote tori / morote tori
	21-07	10-08	ushiro ryote tori / ushiro ryo kata tori
	11-08	31-08	ushiro katate tori kubi shime / ushiro eri tori
	01-09	Nieder- öblarn	jodan tsuki / chudan tsuki / mae geri
Abschluss	<p>(1) Handballen nach unten – ausatmen, Hände über Kopf – einatmen, Hände zu den Knöcheln – ausatmen, Hände wandern Beine entlang nach oben – einatmen. (2) Danach: Hände bleiben auf den Knöcheln – einatmen, Hände wandern Beine entlang nach oben – ausatmen, im Stehen – einatmen usw.</p> <p><i>Hautatmung</i>: In seiza sitzend, stellen wir uns vor, mit der gesamten Oberfläche unseres Körpers zu atmen. Dabei „atmen“ wir auch alle Sinneswahrnehmungen ein und aus, ohne daran haften zu bleiben.</p>		



Thema	<p><i>zanshin</i></p> <p>„Der höchste Mensch gebraucht sein Herz wie einen Spiegel. Er geht den Dingen nicht nach und geht ihnen nicht entgegen; er spiegelt sie wider, aber hält sie nicht fest.“ (aus: Wilhelm, „Dschuang Dsi – Das wahre Buch vom südlichen Blütenland“)</p> <p>Wörtlich bedeutet <i>shin</i> Herz/Geist und <i>zan</i> verweilen/unbeweglich bleiben. <i>Zanshin</i> hat also, wer <i>bei sich bleibt</i>, wer Gewahrsein, Präsenz, Geistesgegenwart zeigt. Im Aikido sind das bewusste Ausführen der Techniken, das Wahrnehmen eigener Empfindungen und Gefühle, die Achtsamkeit im Umgang mit anderen Übenden oder auch das Befolgen der Etikette gute Möglichkeiten, <i>zanshin</i> zu entwickeln.</p> <p>Die drei Prinzipien <i>shisei</i> (Haltung) – <i>kokyū</i> (Atmung) – <i>zanshin</i> (Präsenz) sind mit den drei Zentren <i>Bauch</i> (Erde) – <i>Herz</i> (Mensch) – <i>Kopf</i> (Himmel) verbunden. Wenn wir sie üben, dann üben wir Aikido, ob auf der Matte oder im Alltag.</p>		
Vorbereitung	<p><i>Aiki taiso</i>: Um die Arbeit mit den traditionellen Übungen zu vertiefen, wollen wir die Bewegungen des Körpers mit bestimmten geistigen Vorstellungen verknüpfen.</p>		
Techniken	<p><i>Kontakt finden, halten & lösen</i>: <i>Zanshin</i> zeigt sich oft im <i>Zwischen</i>, in Übergängen. Auf technischer Ebene sollten die bewusste Begegnung mit dem Angreifer und das bewusste Lösen des Kontakts die Geistesgegenwart nicht „stören“.</p> <p><i>Jo tori / Nage no jo</i>: Bei <i>jo tori</i> hat anfangs <i>uke</i> einen Stock, bei <i>nage no jo</i> anfangs <i>tori</i>. Das Begegnen und Lösen erfolgen hier vermittelt durch den <i>Jo</i>.</p>		
Angriffe	29-09	19-10	ai hammi katate tori / muna tori / shomen uchi
	20-10	09-11	gyaku hammi katate tori / kata tori / yokomen uchi
	10-11	30-11	muna tori men uchi / kata tori men uchi
	01-12	LG mit Claude	Selten geübte Angriffe
Abschluss	<p><i>Ball unter Wasser drücken</i>: erst aus <i>heiko tachi</i> (Füße parallel) mit Verlagerung des Gewichts, dann aus <i>musubi tachi</i> (Fersen zusammen) mit Anheben der Fersen.</p> <p><i>Körperatmung</i>: Wir stellen uns vor, mit der Vorder- & Innenseite des Körpers (<i>yin</i>) einzuatmen und mit der Rück- & Außenseite (<i>yang</i>) auszuatmen.</p>		



Thema	<i>ukemi</i>		
	„Die angeborene Furcht ist die Furcht vor dem Fallen.“ – Moshé Feldenkrais		
	<p>Physiologisch lässt sich zeigen, dass Furcht zunächst eine angeborene Reaktion auf das Fallen ist, die im Körper mit einer Kontraktion der Beuge- und Hemmung der Streckmuskulatur einhergeht. Durch Ukemi üben wir nicht nur den Umgang mit der Schwerkraft in Verbindung mit der Kraft des Werfenden/Hebelnden, sondern auch das bewusst akzeptierte Verlieren und geordnete Wiedergewinnen unseres Gleichgewichts. Indem wir beim Aufstehen die Spannung in den Beugern auf der Vorderseite des Körpers lösen, finden wir in eine lebendige Haltung zurück.</p>		
Vorbereitung	<p><i>Ba Duan Jin</i>: Die von Tamura Sensei für das Aikido adaptierten Qigong-Übungen, wörtlich die <i>Acht Stücke Brokat</i>, machen den Körper durchlässig und sorgen für einen Ausgleich zwischen Ein- und Ausatmung, zwischen Vorder- und Rückseite, zwischen Kopf und Bauch. Damit bereiten sie uns gut auf das Ukemi vor.</p> <p><i>Fallübungen</i>: Wenn wir stets mit dem ganzen Körper auf einen Wurf oder Hebel reagieren, bleiben wir so lange wie möglich handlungsfähig.</p>		
Techniken	<p><i>Suwari waza & hammi handachi waza</i>: Sobald der Werfende/Hebelnde kniet, ist oft ein anderes Fallen erforderlich als beim Üben im Stehen.</p> <p><i>Bokken</i>: Ukemi ist ein Schließen und Öffnen, das Schneiden mit dem Schwert ist ein Öffnen und Schließen.</p>		
Angriffe	02-01	25-01	gyaku hammi katate tori / yokomen uchi
	26-01	15-02	ai hammi katate tori / shomen uchi
	16-02	08-03	ushiro waza
	09-03	LG mit	ryote tori
		Claude	
Abschluss	<p>(1) Handballen nach unten – ausatmen, Hände über Kopf – einatmen, Hände zu den Knöcheln – ausatmen, Hände wandern Beine entlang nach oben – einatmen.</p> <p>(2) Danach: Hände bleiben auf den Knöcheln – einatmen, Hände wandern Beine entlang nach oben – ausatmen, im Stehen – einatmen usw.</p>		



Thema	<i>Erdung</i>		
	„Wenn unsere Persönlichkeit unter der Dominanz der oberen Körperhälfte steht, verlieren wir unsere natürliche Harmonie.“ – Alexander Lowen, Begründer der Bioenergetik.		
	In der TCM ist der Bereich unterhalb des Nabels der Erde zugeordnet. Für unser Üben bedeutet Erdung die Wahrnehmung der Verbindung zwischen dem Boden und unserem Unteren Zentrum. Wenn wir geerdet sind, wirkt sich das nicht nur positiv auf unser physisches Gleichgewicht aus, es macht uns auch bewusst, <i>wo wir stehen</i> . Eine Veränderung, die subtil, aber nicht zu unterschätzen ist.		
Vorbereitung	<i>Aiki taiso</i> : Die traditionellen Vorbereitungsübungen sind darauf angelegt, das Untere Zentrum zu stärken. Wenn wir dabei die Knie gut beugen, nehmen, symbolisch gesprochen, unsere Wurzeln frische Energie aus dem Boden auf.		
	<i>Schritte & Drehungen</i> : Durch Schritzübungen ohne Partner, etwa inform von <i>suburi</i> , sowie durch Körperdrehungen wie <i>tenkai ashi</i> , <i>tenkan</i> , <i>irimi tenkan</i> etc. können wir unsere Verbindung zum Boden bewusst spüren und verbessern.		
Techniken	<i>Prüfungsprogramme</i> : Nachdem wir einige Kandidaten für Kyu- und Dan-Prüfungen haben, wollen wir den Fokus auf Techniken aus den Prüfungsprogrammen legen.		
	<i>Jo</i> : Der Jo kann uns als Werkzeug dienen, unsere Erdung bei der Arbeit mit Waffen zu studieren.		
Angriffe	06-04	26-04	shomen uchi / kata tori men uchi
	27-04	15-05	Prüfungsvorbereitung
	18-05	07-06	ushiro ryote tori / ushiro ryo kata tori
	08-06	LG mit Claude	morote tori
Abschluss	<i>Sohlenatmung</i> : Im Qigong heißt diese Übung auch <i>Yongquan-Atmung</i> . Das ist in der TCM jener Punkt in der Mitte der Fußsohle, an dem der Nieren-Meridian beginnt. Im Japanischen heißt er <i>Yu Sen</i> , das bedeutet <i>Sprudelnde Quelle</i> . Wir atmen ein mit der Vorstellung, frische Energie über den Yu Sen von der Erde aufzunehmen und durch die Beine in das Untere Zentrum zu bringen. Wir atmen aus mit der Idee, verbrauchte Energie auf dem umgekehrten Weg an die Erde abzugeben. Dabei verwenden wir die <i>Umgekehrte Bauchatmung</i> .		



Thema	<p><i>kamae</i></p> <p><i>Fülle dich mit Ki, öffne deine Beine in sechs Richtungen und begegne dem Angreifer in der Hanmi-Irimi-Stellung des Aiki. Mit diesen Worten beginnt der Absatz zu kamae im Buch Budo des Begründers des Aikido. Das Zeichen für kamae setzt sich aus den Bildern für „Holz“ und „Verzapfung“ zusammen, etwa im Sinne von Konstruktion. Im Aikido bedeutet kamae eine kampfbereite leiblich-seelische Grundhaltung.</i></p> <p><i>Fülle dich mit Ki</i> meint eine Bewusstheit, die uns den ganzen Körper spüren lässt, vom Scheitel bis zu den Sohlen. <i>Sechs Richtungen</i> bezieht sich auf ein traditionelles chinesisches Konzept, seine Kraft in alle Richtungen (oben – unten, vorne – hinten, links – rechts) auszudehnen, um stabil und zugleich flexibel zu stehen. Die <i>Hanmi-Irimi-Stellung des Aiki</i> ist unsere Grundstellung, welche aus dem Kampf mit Speer und Schwert hervorgegangen ist, wobei hanmi für „halber Körper“ steht.</p>															
Vorbereitung	<p><i>Stellungen:</i> Das Halten von <i>shizentai</i>, der natürlichen Grundstellung, bei der die Füße in Schulterbreite nebeneinander stehen, von <i>migi hanmi</i> (rechter Fuß vorne) oder <i>hidari hanmi</i> (linker Fuß vorne) für mehrere Minuten ist bereits eine Übung für sich, welche das richtige Maß zwischen Spannen und Lösen schult.</p> <p><i>Schritte & Drehungen:</i> Wenn die Fußarbeit, japanisch <i>ashi sabaki</i>, korrekt ist, dann bleibt das Gleichgewicht beim Wechsel von einer Stellung in eine andere erhalten.</p> <p><i>Tamura Stretching:</i> Die japanischen Dehnungsübungen unterstützen uns dabei, den ganzen Körper bewusst wahrzunehmen und <i>mit Ki zu füllen</i>.</p>															
Techniken	<p><i>Bokken:</i> Die Arbeit mit dem Schwert, seien es Solo- oder Partnerübungen, ist gut dazu geeignet, uns die Bedeutung von kamae zu erschließen.</p>															
Angriffe	<table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">06-07</td> <td style="padding-right: 20px;">26-07</td> <td>sode tori / kata tori</td> </tr> <tr> <td>27-07</td> <td>16-08</td> <td>kata tori men uchi</td> </tr> <tr> <td>17-08</td> <td>06-09</td> <td>jodan & chudan tsuki</td> </tr> <tr> <td>07-09</td> <td>Nieder-</td> <td>Selten geübte Angriffe</td> </tr> <tr> <td></td> <td>öblarn</td> <td></td> </tr> </table>	06-07	26-07	sode tori / kata tori	27-07	16-08	kata tori men uchi	17-08	06-09	jodan & chudan tsuki	07-09	Nieder-	Selten geübte Angriffe		öblarn	
06-07	26-07	sode tori / kata tori														
27-07	16-08	kata tori men uchi														
17-08	06-09	jodan & chudan tsuki														
07-09	Nieder-	Selten geübte Angriffe														
	öblarn															
Abschluss	<p><i>Arme fallen lassen:</i> Einatmen und Arme heben, Arme fallen lassen und wieder auf Schulterhöhe bringen, Ausatmen und Arme senken.</p> <p><i>Arme oben lassen:</i> E., Arme auf Schulterhöhe lassen und nur die Hände drehen, A.</p>															



Thema	<i>suki</i>		
	„Tritt ein, wenn er sich entscheidet!“ – Claude Pellerin		
	<p><i>Suki</i> bedeutet im Budo <i>Öffnung, Lücke, Zwischenraum</i>. Damit ist eine momentane Öffnung in der Deckung – <i>kamae no suki</i> oder auch Konzentration – <i>kokoro no suki</i> gemeint, die einen Kämpfer verwundbar macht. Öffnungen beim Gegner können genutzt, aber auch bewusst <i>geschaffen</i> werden. Tamura Sensei hat einmal gesagt, man müsse die Fähigkeit entwickeln, von einem <i>suki</i> „angezogen“ zu werden, also eine <i>Lücke</i> ohne Verzögerung zu <i>füllen</i>.</p>		
Vorbereitung	<p><i>Ba Duan Jin</i>: Mit den Qigong-Übungen arbeiten wir an Haltung – <i>shisei</i>, Atmung – <i>kokyu</i> und Achtsamkeit – <i>zanshin</i>. Damit stärken wir unser leib-seelisches Gleichgewicht, was uns bei den Partnerübungen weniger anfällig für <i>suki</i> macht.</p>		
Techniken	<p><i>Prüfungsprogramme für den 5. und 4. Kyu</i>: Als Vorbereitung auf die Kyu-Prüfungen am Jahresende wollen wir unseren Fokus auf die Prüfungstechniken legen.</p> <p><i>Suwari waza & hammi hantachi waza</i>: Die Haltungen und Bewegungen im Knien sind ungewohnt, das macht es uns schwieriger, im Gleichgewicht zu bleiben.</p> <p><i>Jo</i>: Das Konzept der <i>suki</i> hat seinen Ursprung in der Arbeit mit Waffen. Scheinbar einfache Bewegungen bekommen ihre Bedeutung erst durch das Füllen von raumzeitlichen Lücken <i>zwischen</i> zwei Übenden.</p>		
Angriffe	28-09	18-10	gyaku hammi / ai hammi katate tori
	19-10	08-11	shomen uchi / kata tori men uchi
	09-11	29-11	ushiro ryote tori
	30-11	Osoji	Prüfungsvorbereitung
Abschluss	<p><i>Arme heben & einatmen, Rumpf beugen & ausatmen:</i></p> <p>vor – nach links drehen – nach rechts drehen – vor – links seitlich – rechts seitlich – vor</p>		



Thema

dojo

„Man 'bewohnt' den Körper, wie man ein Haus bewohnt oder den Kosmos, den man sich selber geschaffen hat.“ – Mircea Eliade, „Das Heilige und das Profane“, 1984.

Das Wort *Dojo*, deutsch: *Weg-Ort*, hat seinen Ursprung im religiösen Bereich. Laut Tamura Sensei bezeichnet es einen Ort, der nicht nur als Trainingshalle (*gymnase*), sondern auch als Kirche (*église*) zu verstehen ist. Solche Vorstellungen sind uralte: Der *Weltenbaum*, die *axis mundi*, macht aus dem *Chaos* einen geordneten *Kosmos*. Die *Kamiza*, wörtlich *Götter-Sitz*, macht aus der Trainingshalle eine Kirche. Die innere Übung macht schließlich sogar aus dem eigenen *Leib* ein *Dojo*.

Aikido ist keine Religion, das Dojo bleibt aber ein besonderer Ort. Selbst wenn AnfängerInnen und BesucherInnen das (noch) nicht spüren können, werden sie gebeten, die Etikette dieses Ortes zu respektieren, um die Übung nicht zu stören.

Vorbereitung

Aiki taiso: Die ursprüngliche Bedeutung der Ruderübung *tori fune*, mit der wir die Reihe beginnen, war es laut Claude, *von der profanen in die spirituelle Welt zu rudern*. Wie von Eliade beschrieben: Wir überqueren die *Schwelle vom Alltag zum Training*.

Techniken

Hebel: Die Hebel im Aikido basieren auf *Ikkyo* in seinen Versionen *omote* und *ura*. Wir wollen näher untersuchen, wie das zu verstehen ist.

Bokken: *Shomen uchi*, der vertikale Schnitt, bildet in Verbindung mit dem *Gehen* und dem *Atmen* die Grundlage für Aikido an sich. Er verbindet oben und unten, damit erlaubt er uns das Studium der Körperachse im Schwerfeld.

Angriffe

05-01	24-01	ushiro ryo kata tori / ushiro ryo hiji tori
25-01	14-02	kata tori / kata tori men uchi
15-02	06-03	muna tori
07-03	LG mit Claude	chudan tsuki / jodan tsuki, auch mit <i>Tanto</i>

Abschluss

Ball unter Wasser drücken: erst aus *heiko tachi* (Füße parallel) mit Verlagerung des Gewichts, dann aus *musubi tachi* (Fersen zusammen) mit Anheben der Fersen.



Thema	<p><i>uke & tori</i></p> <p><i>Defense and offense, these are the two extremes points in the wide spectrum of human actions. – Chen Xin, „The Illustrated Canon of Chen Family Taijiquan“</i></p> <p>Um ein gefahrloses und konstruktives Üben zu ermöglichen, gibt es im Aikido die Rollen <i>Uke</i> – Empfänger der Technik, also Geworfener, Gehaltener – und <i>Tori</i> – Ausführer der Technik, Werfender, Haltender. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass die Rolle des Uke nicht passiv ist!</p> <p>In beiden Rollen folgen wir den gleichen Prinzipien: Der Uke übt, effizient anzugreifen und dann die Technik von Tori zu akzeptieren. Der Tori übt, den Angriff von Uke zu akzeptieren und dann eine effiziente Antwort darauf zu finden. Uke ist also zuerst <i>Yang</i> und dann <i>Yin</i>, Tori ist zuerst <i>Yin</i> und dann <i>Yang</i>. Der Moment, in dem diese Pole eins sind, ist der neutrale <i>Nullpunkt</i> einer gemeinsamen Übung, ein schöpferisches Nichts – <i>Takemusu Aiki</i>.</p>		
Vorbereitung	<p><i>Ba Duan Jin</i>: Auch in den Qigong-Übungen von Tamura Sensei finden wir einen steten Wandel von Einatmen – Ausatmen, Öffnen – Schließen, Heben – Senken.</p> <p><i>Ukemi</i>: Die Soloübungen für das Rollen und Fallen machen den Leib geschmeidig und massieren, wenn sie gut ausgeführt werden, den Rücken.</p>		
Techniken	<p><i>Jo</i>: In den Kata der traditionellen japanischen Waffenschulen übernimmt die Rolle des Uke oft der Lehrer, indem er dem Schüler Gelegenheiten für Angriffe bietet und sich dann darauf beschränkt, dessen Bewegungen zu <i>begleiten</i>.</p>		
Angriffe	04-04	24-04	gyaku hammi katate tori
	25-04	15-05	yokomen uchi
	16-05	05-06	morote tori
	06-06	LG mit Claude	ushiro ryote tori
Abschluss	<p><i>Arme fallen lassen</i>: Einatmen und Arme heben, Arme fallen lassen und wieder auf Schulterhöhe bringen, Ausatmen und Arme senken.</p> <p><i>Arme oben lassen</i>: E., Arme auf Schulterhöhe lassen und nur die Hände drehen, A.</p>		



Thema	<p><i>Urteilkraft</i></p> <p><i>Die Zeit verwandelt uns nicht. Sie entfaltet uns nur. – Max Frisch</i></p> <p>Ein Ziel unseres Übens ist es laut <i>Budo Charter</i>, unsere Urteilkraft zu entwickeln. Warum ist das wichtig? Frank hat uns bei seinem Besuch einen Hinweis gegeben: <i>Wir studieren Formen, um durch sie hindurchzugehen</i>. Aus 1 wird durch das Ur-teilen, Ein-teilen, Ent-scheiden, Unter-scheiden 2. Wir differenzieren: Ich/Du, Leib/Seele, Gut/Böse, Form/Leere. Ein archaisches Symbol für die Urteilkraft ist das <i>Schwert</i>. Auch <i>Justitia</i>, die Göttin der Gerechtigkeit, wird damit dargestellt.</p> <p>Im Aikido üben wir unsere Urteilkraft an Fragen wie: Funktioniert eine Technik oder nicht? Wende ich ein Prinzip an oder nicht? Fühlt sich etwas intuitiv richtig an oder nicht? Tut es mir gut oder nicht? Tut es den Mit-Übenden gut oder nicht? Das <i>Differenzieren</i> wird so zur Grundlage für das <i>Integrieren</i>, das <i>Aneignen</i>.</p>															
Vorbereitung	<p><i>Tamura Stretching</i>: Die Dehnungsübungen erlauben es uns, das Zusammenspiel von Körper, Atmung und Geist feiner wahrzunehmen und zu unterscheiden.</p> <p><i>Tai no henka</i>: Wie Frank gesagt hat, bilden einfache Solo-Übungen wie <i>ikkyo dosa</i>, <i>shiho giri</i> oder <i>kokyu dosa</i> das <i>kihon</i>, die Basis, für das gesamte Aikido.</p>															
Techniken	<p><i>Prüfungsprogramme für den 4. und 3. Kyu</i>: Die Vorbereitung auf eine Prüfung ist immer eine Arbeit an den <i>kihon waza</i>, den Grundtechniken.</p> <p><i>Bokken</i>: Ich erinnere mich an ein Gespräch von Tamura Sensei mit einer Inderin, bei dem er sagte: <i>Indischer Tanz ist schwer, Aikido ist leicht, Aikido ist das</i>. Dabei hat er mit der Hand <i>shomen</i> geschnitten. <i>Leicht, aber schwer. Schwer, aber leicht</i>.</p>															
Angriffe	<table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">04-07</td> <td style="padding-right: 20px;">24-07</td> <td>ai hammi katate tori / shomen uchi</td> </tr> <tr> <td>25-07</td> <td>14-08</td> <td>kata tori / kata tori men uchi</td> </tr> <tr> <td>15-08</td> <td>04-09</td> <td>ushiro ryote tori / ushiro ryo kata tori</td> </tr> <tr> <td>05-09</td> <td>Nieder-</td> <td>chudan tsuki / jodan tsuki, auch mit <i>tanto</i></td> </tr> <tr> <td></td> <td>öblarn</td> <td></td> </tr> </table>	04-07	24-07	ai hammi katate tori / shomen uchi	25-07	14-08	kata tori / kata tori men uchi	15-08	04-09	ushiro ryote tori / ushiro ryo kata tori	05-09	Nieder-	chudan tsuki / jodan tsuki, auch mit <i>tanto</i>		öblarn	
04-07	24-07	ai hammi katate tori / shomen uchi														
25-07	14-08	kata tori / kata tori men uchi														
15-08	04-09	ushiro ryote tori / ushiro ryo kata tori														
05-09	Nieder-	chudan tsuki / jodan tsuki, auch mit <i>tanto</i>														
	öblarn															
Abschluss	<p><i>Arme heben & einatmen, Rumpf beugen & ausatmen:</i> vor – nach links drehen – nach rechts drehen – vor – links seitlich – rechts seitlich – vor</p>															



Thema	<p><i>Intuition</i></p> <p><i>Folge deinem Herzen, auch wenn es dich vom Pfade ängstlicher Seelen wegführt.</i> – Wilhelm Reich</p> <p>Aus welcher Quelle speist sich die Urteilskraft, mit der wir uns zuletzt beschäftigt haben? In Kampfsituationen bleibt keine Zeit, das Für und Wider verschiedener Möglichkeiten intellektuell abzuwägen. Wer nur <i>re-agi</i>ert, wird zu langsam sein. Es gilt zu <i>agieren</i>, daher ist im Budo die Intuition wesentlich.</p> <p>Je mehr wir lernen, <i>auf unsere innere Stimme zu vertrauen</i>, die aus der Tiefe des Selbst zu uns spricht, desto <i>stimmiger</i> wird unser Handeln sein. Und wer weiß: Vielleicht kann das Vertrauen in die Intuition auch unseren Alltag bereichern? Es gilt, wie der spirituelle Lehrer David Steindl-Rast sagt, <i>mit dem Herzen horchen zu lernen</i>.</p>												
Vorbereitung	<p><i>Ba Duan Jin</i>: Die Qigong-Übungen nach Tamura Sensei bewirken, dass wir <i>zu uns kommen</i>. Das ist eine wesentliche Voraussetzung, Kontakt zur Intuition zu finden.</p>												
Techniken	<p><i>Prüfungsprogramme für den 4. und 3. Kyu</i>: Die Formen der <i>kihon waza</i>, der Grundtechniken, bilden den Rahmen, in dem sich unser <i>Gespür</i> entwickeln kann.</p> <p><i>Jiyu waza</i>: Gegen einen oder mehrere Angreifer setzen wir <i>freie Techniken</i> ein. Die Intuition hilft uns, <i>stimmig zu handeln</i> und auch unter Druck <i>im Fluss zu bleiben</i>.</p> <p><i>Jo</i>: Der Stock gibt uns mehr Freiheit als das Schwert: Wir können ihn an jeder Stelle greifen, und beide Enden sind zum Stoßen und Schlagen geeignet.</p>												
Angriffe	<table border="0"> <tr> <td>03-10</td> <td>23-10</td> <td>chudan tsuki / jodan tsuki</td> </tr> <tr> <td>24-10</td> <td>13-11</td> <td>ryote tori</td> </tr> <tr> <td>14-11</td> <td>04-12</td> <td>kata tori / sode tori</td> </tr> <tr> <td>05-12</td> <td>23-12</td> <td>yokomen uchi</td> </tr> </table>	03-10	23-10	chudan tsuki / jodan tsuki	24-10	13-11	ryote tori	14-11	04-12	kata tori / sode tori	05-12	23-12	yokomen uchi
03-10	23-10	chudan tsuki / jodan tsuki											
24-10	13-11	ryote tori											
14-11	04-12	kata tori / sode tori											
05-12	23-12	yokomen uchi											
Abschluss	<p><i>Spiralübungen</i></p> <p>1) Arm strecken & waagrecht schneiden 2) Arm strecken & senkrecht schneiden Die Achse bleibt lotrecht, das Gewicht wandert von einer Seite zur anderen.</p>												



Thema	<p><i>Eingänge</i></p> <p><i>When an opponent comes to attack you, just move your body slightly to avoid his attack, and let him go wherever he wants. This is Aiki. – Ueshiba Morihei</i></p> <p>Claude hat zuletzt auf die <i>Eingänge zu den Techniken</i> viel Wert gelegt. Oft achten wir nur auf die Ausführung der Techniken selbst. Tatsächlich kann der neutrale Nullpunkt, die schöpferische Leere, zwischen einem Eingang und einer Technik als <i>Aiki</i>, als Kern des Aikido, verstanden werden. Die eigentliche Frage ist also nicht: <i>Wie mache ich die Technik?</i>, sondern: <i>Wie komme ich zur Technik?</i></p>												
Vorbereitung	<p><i>Volle Ausatmung:</i> Im Kniesitz atmen wir einige Male möglichst vollständig aus, zur Unterstützung greifen die Finger dabei unter die Rippenbögen.</p> <p><i>Kleiner Kreislauf:</i> In seinen letzten Lebensjahren hat sich Tamura Sensei offenbar intensiv mit dem Taoismus beschäftigt und nicht nur die <i>Acht Brokate</i>, sondern auch eine Version des <i>Kleinen Himmlischen Kreislaufs</i>, im Chinesischen <i>Xiao Zhou Tian</i>, in seine vorbereitenden Übungen aufgenommen.</p> <p><i>Aiki taiso:</i> Wir beginnen das Jahr mit dem traditionellen Aufwärmen.</p>												
Techniken	<p><i>Bokken:</i> Da sich Aikido aus dem bewaffneten Kampf entwickelt hat, können wir in der Arbeit mit dem Bokken die Positionierungen zu verschiedenen Eingängen auf grundlegende Weise studieren.</p> <p><i>Mögliche Eingänge:</i> Diesmal wollen wir unseren Fokus nicht auf Techniken legen, die sich aus bestimmten Angriffen ergeben, sondern auf die Eingänge dazu.</p>												
Angriffe	<table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">06-01</td> <td style="padding-right: 20px;">29-01</td> <td>ai hammi katate tori / morote tori</td> </tr> <tr> <td>30-01</td> <td>19-02</td> <td>ryo kata tori / muna tori</td> </tr> <tr> <td>20-02</td> <td>12-03</td> <td>shomen uchi / kata tori men uchi</td> </tr> <tr> <td>13-03</td> <td>LG mit Claude</td> <td>Selten geübte Angriffe</td> </tr> </table>	06-01	29-01	ai hammi katate tori / morote tori	30-01	19-02	ryo kata tori / muna tori	20-02	12-03	shomen uchi / kata tori men uchi	13-03	LG mit Claude	Selten geübte Angriffe
06-01	29-01	ai hammi katate tori / morote tori											
30-01	19-02	ryo kata tori / muna tori											
20-02	12-03	shomen uchi / kata tori men uchi											
13-03	LG mit Claude	Selten geübte Angriffe											
Abschluss	<p><i>Zwei-Finger-Schwert-Übung:</i> In breiter Stellung beschreiben die Arme beim Ein- und Ausatmen einen Kreis, Zeige- und Mittelfinger symbolisieren ein Schwert.</p> <p><i>Sinne öffnen:</i> Die Aufmerksamkeit liegt bei dieser Meditation auf dem Nacken.</p>												



Thema	<p><i>shin gi tai</i></p> <p><i>Um gute Techniken ausführen zu können, muss man zuerst einen Geist und Körper erarbeiten, der die Techniken gut ausführen kann. – Tada Hiroshi, 9. Dan Aikikai</i></p> <p>Die Budo Charter weist darauf hin, dass es im Budo nicht darum gehe, dem bloßen Erwerb technischer Fertigkeiten nachzugehen, sondern vielmehr die vollkommene Einheit von Geist, Körper und Technik anzustreben, im Japanischen <i>Shin gi tai</i>. In einem Text beschreibt Tada Sensei sehr klar, was damit gemeint ist: Effiziente Techniken sind wie Musik, die nur dann erklingen kann, wenn der Musiker – der Geist – gut mit seinem Instrument – dem Körper – umgehen kann.</p> <p>Solange unser Geist dem Körper keine klaren Anweisungen geben kann, sind funktionale Bewegungen kaum möglich. Übt er aber zu viel Zwang aus, dann hemmt er die lebendige Entfaltung unserer Kraft. Indem wir dieses Zusammenspiel verbessern, was jeder Mensch nur in sich selbst tun kann, entwickeln wir mit der Zeit klare Absichten, aus denen spontan kraftvolle Handlungen entstehen.</p>												
Vorbereitung	<p><i>Zazen, Volle Ausatmung & Kleiner Kreislauf:</i> Mit den Übungen im Kniesitz kommen wir in unserem inneren Dojo an, der Geist füllt den Raum des eigenen Körpers.</p> <p><i>Ba Duan Jin:</i> Geist und Körper bewegen sich als Einheit, zunächst ohne Partner/in.</p>												
Techniken	<p><i>Jo:</i> Die Techniken des Aikido haben ihre Wurzeln im Umgang mit Bokken und Jo. Die Arbeit mit den Waffen lässt körperlich-geistige <i>Bewegungsbahnen</i> entstehen, welche den waffenlosen Bewegungen ihre Dynamik und Effizienz geben.</p>												
Angriffe	<table border="0"> <tr> <td>03-04</td> <td>23-04</td> <td>Ushiro eri tori</td> </tr> <tr> <td>24-04</td> <td>14-05</td> <td>Yokomen uchi</td> </tr> <tr> <td>15-05</td> <td>04-06</td> <td>Ryote tori</td> </tr> <tr> <td>05-06</td> <td>LG mit Claude</td> <td>Chudan tsuki, auch mit Tanto</td> </tr> </table>	03-04	23-04	Ushiro eri tori	24-04	14-05	Yokomen uchi	15-05	04-06	Ryote tori	05-06	LG mit Claude	Chudan tsuki, auch mit Tanto
03-04	23-04	Ushiro eri tori											
24-04	14-05	Yokomen uchi											
15-05	04-06	Ryote tori											
05-06	LG mit Claude	Chudan tsuki, auch mit Tanto											
Abschluss	<p><i>Haishin undo:</i> Die richtig ausgeführte Rückendehnung mit Partner/in ist nach den Belastungen des Trainings sehr wohltuend.</p> <p><i>Arme heben & einatmen, Rumpf beugen & ausatmen:</i> vor – nach links drehen – nach rechts drehen – vor – links seitlich – rechts seitlich – vor</p>												



Thema	<p>一期一会 <i>ichi-go ichi-e</i></p> <p><i>In Japanese Kyudo archery, the practitioner is taught to treat each and every shot as though it is the only one he or she will ever shoot in life, and there will never be a second chance.</i></p> <p>Die aus dem Zen stammende Redewendung <i>ichi-go ichi-e</i> bedeutet <i>eine Gelegenheit, eine Begegnung</i>. Sie soll uns daran erinnern, die Besonderheit jedes Augenblicks zu schätzen, jede Situation bewusst, mit allen Sinnen, wahrzunehmen.</p> <p>In unserem Training, ob als <i>uke</i> oder als <i>tori</i>, bedeutet das etwa, jede gemeinsam geübte Technik als ein Ganzes zu verstehen, mit dem anderen achtsam und aufrichtig umzugehen, sich nicht zurückzuhalten, aber immer so, dass beide davon profitieren können.</p>															
Vorbereitung	<p><i>Tamura Stretching</i>: Bei den japanischen Dehnungsübungen scheinen mir zwei Dinge wesentlich: stets den eigenen Körper als Ganzes wahrzunehmen, stets möglichst ruhig und gleichmäßig weiter zu atmen.</p>															
Techniken	<p><i>Bokken</i>: Das Holzsword wird gehandhabt wie ein echtes Schwert. Die intensive Arbeit damit lässt uns erahnen, was <i>ichi-go ichi-e</i> auf dem Schlachtfeld, in einem Kampf auf Leben und Tod, bedeutet hatte: <i>Jeder Moment kann dein letzter sein.</i></p> <p><i>Prüfungsprogramm 3. Kyu</i>: Im September werden wir Kyu-Prüfungen abhalten, darauf wollen wir uns gemeinsam vorbereiten.</p>															
Angriffe	<table border="0"> <tr> <td>03-07</td> <td>23-07</td> <td>gyaku hammi katate tori</td> </tr> <tr> <td>24-07</td> <td>13-08</td> <td>morote tori</td> </tr> <tr> <td>14-08</td> <td>03-09</td> <td>ushiro ryo kata tori</td> </tr> <tr> <td>04-09</td> <td>Nieder-</td> <td>Prüfungsvorbereitung</td> </tr> <tr> <td></td> <td>öblarn</td> <td></td> </tr> </table>	03-07	23-07	gyaku hammi katate tori	24-07	13-08	morote tori	14-08	03-09	ushiro ryo kata tori	04-09	Nieder-	Prüfungsvorbereitung		öblarn	
03-07	23-07	gyaku hammi katate tori														
24-07	13-08	morote tori														
14-08	03-09	ushiro ryo kata tori														
04-09	Nieder-	Prüfungsvorbereitung														
	öblarn															
Abschluss	<p><i>Haishin undo</i>: Das Rückendehnen mit Partner/in ist eine gute Möglichkeit, nach dem Training die Wirbelsäule zu entspannen.</p> <p><i>Öffnen & Schließen</i>: In <i>shizentai</i> öffnen wir Brust und Bauch, während wir einatmen, und schließen diese, während wir ausatmen.</p>															



Thema	物の哀れ <i>mono no aware</i>
	<i>To know mono no aware is to have feeling for all living things; for if one feels, then he is touched by things. – Motoori Norinaga (1730 – 1801)</i>
	Wörtlich bedeutet <i>mono no aware</i> ein tiefes Gefühl vom Wesen eines Phänomens. Indem wir das, was uns geschieht, wirklich in uns hinein lassen, nehmen wir mit der Zeit die Unbeständigkeit alles Phänomenalen wahr, auch der eigenen Existenz. <i>Ein tief empfundenes Ja zu meinem Tod macht mich aber nicht traurig, sondern lebendiger.</i>
	Im Buch <i>Aikido</i> weist Tamura Sensei darauf hin, dass es in unserem Üben nicht um <i>intellektuelles Verstehen</i> geht, sondern um ein <i>physisches Durchdrungensein</i> , japanisch <i>satoru</i> , wörtlich <i>verschlingen</i> . Um das zu verdeutlichen, zitiert er ein Gedicht:
	<i>Die Worte fliegen davon... Meine Lippen zittern in der Kälte Des Herbstwindes.</i>
Vorbereitung	<i>Ba Duan Jin</i> : Wie ein Töpfer seinen Ton, kneten wir unseren Körper, um die darin verborgenen Gesetze des Lebens zu durchdringen. Der <i>Mikrokosmos</i> , der wir sind, und der <i>Makrokosmos</i> , der uns umgibt, folgen den gleichen Regeln.
Techniken	<i>Prüfungsprogramm 4. Kyu</i> : Aiva möchte am Ende des Jahres zur Prüfung antreten, daher wollen wir unseren Fokus auf das Programm für den 4. Kyu legen. Jo: Stechen und Drehen, <i>irimi</i> und <i>tenkan</i> , der Jo ist ein Instrument der Reinigung. Das <i>misogi no jo</i> des Begründers strahlt sogar auf Video eine besondere Kraft aus.
Angriffe	02-10 22-10 shomen uchi 23-10 12-11 kata tori men uchi 13-11 03-12 ushiro ryote tori 04-12 LG mit ushiro ryo kata tori Claude
Abschluss	<i>In der Achse drehen</i> : Indem wir die Arme frei <i>fliegen lassen</i> , zunächst beide unten, dann einen oben & einen unten, lösen wir verbliebene Spannungen in der Brust, den Schultern und dem Rücken.



Thema	<p>言霊 kotodama</p> <p><i>Der Große Geist formte kotodama; kotodama hüllt uns stets ein, innen wie außen, und führt uns auf dem Weg der Aufrichtigkeit [makoto]. Es zeigt uns, wie Himmel und Erde in Einklang zu bringen sind. – Ueshiba Morihei, Begründer des Aikido</i></p> <p><i>Nada brahma, die Welt ist Klang, heißt es bereits in den Veden, den heiligen Schriften Indiens. Was im Hinduismus und im Tantrischen Buddhismus <i>Mantren</i> sind, heißt im Shintoismus <i>Kotodama</i>, zu Deutsch: <i>Wort-Seele</i>. Ueshiba Morihei war ein Ausübender dieser Lehre von der spirituellen Kraft, welche beim Intonieren von <i>heiligen Silben</i> geweckt wird, und hat sie in sein persönliches Aikido integriert.</i></p> <p>Unser Üben ist natürlich keine religiöse Praxis. Trotzdem kann es interessant sein, den Zusammenhang der Atmung mit der Stimme zu erforschen, etwa beim <i>Kiai</i>, dem „Kampfschrei“, oder die beim Sprechen und Singen im eigenen Leib erzeugten Vibrationen bewusst zu spüren, was eine <i>reinigende Wirkung</i> haben kann.</p>												
Vorbereitung	<p><i>Om ah hum</i> (ॐ) : Um selbst eine Impression vom Üben mit der Stimme zu gewinnen, wollen wir das Training ab und zu mit einem einfachen Mantra aus dem Tantrischen Buddhismus beginnen.</p> <p><i>Aiki taiso</i>: Tamura Sensei schreibt, <i>Aiki</i> bestehe darin, sich mit dem Ki des Himmels und der Erde zu vereinigen. Der Begründer hat dazu vorbereitende Übungen entwickelt, zu denen auch die mit <i>Kiai</i> praktizierte „Ruderübung“ <i>torifune</i> gehört.</p>												
Techniken	<p><i>Rolle des Uke</i>: Einer der besten Wege im Aikido, sich einen geschmeidigen, weichen und durchlässigen Körper zu erarbeiten, ist das <i>Mitgehen</i> mit dem ganzen Körper, während <i>Tori</i> an seiner Technik arbeitet.</p> <p><i>Bokken</i>: Das Üben mit dem Schwert ist eine wunderbare Gelegenheit, ab und zu einen <i>Kiai</i> anzubringen und dessen Wirkung zu studieren.</p>												
Angriffe	<table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">05-01</td> <td style="padding-right: 20px;">28-01</td> <td>gyaku hammi katate tori</td> </tr> <tr> <td>29-01</td> <td>18-02</td> <td>sode tori / kata tori</td> </tr> <tr> <td>19-02</td> <td>11-03</td> <td>chudan tsuki / jodan tsuki, auch mit <i>Tanto</i></td> </tr> <tr> <td>12-03</td> <td>LG mit Claude</td> <td>yokomen uchi</td> </tr> </table>	05-01	28-01	gyaku hammi katate tori	29-01	18-02	sode tori / kata tori	19-02	11-03	chudan tsuki / jodan tsuki, auch mit <i>Tanto</i>	12-03	LG mit Claude	yokomen uchi
05-01	28-01	gyaku hammi katate tori											
29-01	18-02	sode tori / kata tori											
19-02	11-03	chudan tsuki / jodan tsuki, auch mit <i>Tanto</i>											
12-03	LG mit Claude	yokomen uchi											
Abschluss	<p><i>Ball unter Wasser drücken</i>: erst aus <i>heiko tachi</i> (Füße parallel) mit Verlagerung des Gewichts, dann aus <i>musubi tachi</i> (Fersen zusammen) mit Anheben der Fersen.</p>												



Thema

Spiralbewegungen



„So to sum up – the Floating Bridge of Heaven, also known as Heaven – Earth – Man, consists of creating a state within yourself by which you connect opposing forces and express that connection in spirals through the body.“
Christopher Li

Mit diesem Satz ist das *eine Prinzip*, auf dem der Weg des Aiki basiert, eigentlich erschöpfend beschrieben. Dass er nicht symbolisch, sondern durch und durch leiblich zu verstehen ist, spürt man aber erst nach vielen Jahren des Übens.

Man muss nicht die Kosmologie des Taoismus oder den Schöpfungsmythos des Shintoismus bemühen, um dieses *eine Prinzip* zu beschreiben. Das praktische wie theoretische Studium der Tradition – *keiko* – hilft allerdings, es zu verinnerlichen.

Ein geistiges Bild bewegt den körperlichen Schwerpunkt. Der Schwerpunkt bewegt die Achse. Die Achse bewegt Arme und Beine. Daraus ergeben sich fünf Spiralen, von denen jede in zwei Richtungen rotieren kann. Soviel zur Theorie. ☺

Vorbereitung

Volle Ausatmung im Stehen: Aus einer natürlichen Haltung – *shizentai* – atmen wir durch den Mund aus, soweit es möglich ist, indem wir den Rumpf vorbeugen.

Ba Duan Jin: Welche Drehungen des Kopfes und Rumpfes, der Arme und Beine sind in den Übungen enthalten? Wie spielen diese Drehungen zusammen?

Techniken

Tai Sabaki: In den Partnerübungen ergeben sich die gleichen Fragen.

Jo: In einem shintoistischen Mythos stehen die Götter Izanami (*Yin*) und Izanagi (*Yang*) auf der Himmelsbrücke und wirbeln mit einem Speer das Meer auf, um Land zu erschaffen. Für den Begründer war der Jo ein Symbol für diesen Speer.

Angriffe

09-04	29-04	ai hammi katate tori
30-04	20-05	shomen uchi
21-05	10-06	kata tori men uchi
11-06	LG mit Claude	muna tori

Abschluss

Spiralübungen

1) Arm strecken & waagrecht schneiden 2) Arm strecken & senkrecht schneiden
Die Drehung der vertikalen Achse steuert die Bewegungen der Arme und Beine.



Thema 初心 *shoshin*

Haben wir keinen Gedanken an Erfolg und Ansehen, denken wir nicht an uns selbst, so sind wir richtige Anfänger. Dann können wir tatsächlich etwas lernen. Shunryu Suzuki

Die Worte von Chiba Sensei haben mich inspiriert, nun den *Geist des Anfängers* - *shoshin* - in den Fokus unseres Übens zu bringen. Wie oft sind wir in unseren Konzepten und Gewohnheiten gefangen, reden uns auf dieses oder jenes aus, nur um das Gebiet, in dem wir uns sicher fühlen, nicht verlassen zu müssen?

Aber lernen können wir nur, wenn wir mit offenem Herzen durch unsere Angst hindurchgehen. Wenn wir bereit sind, alles so anzunehmen, wie es uns begegnet.

Vorbereitung *Meditation*: Unser Geist wird nicht leer, wenn wir die Gedanken unterdrücken. Vielmehr geben wir ihnen Raum, und mit der Zeit verlieren sie sich darin.

Tamura Stretching: Indem wir unseren Körper dehnen und seine Gelenke öffnen, bereiten wir für *shoshin* eine behagliche Wohnung vor.

Techniken *Gefühl*: Wenn dir eine Technik gut gelungen ist, dann merke dir das Gefühl und versuche, es wiederzufinden. So hat Tamura Sensei einmal beschrieben, wie wir im Aikido üben sollen. Es geht nicht um das, was wir schon wissen.

Bokken: Auch wenn wir immer wieder die gleichen Bewegungen üben, so sind es doch nie dieselben. ☺ Jede Situation ist ein neuer Anfang.

Angriffe

02-07	22-07	ryote tori
23-07	12-08	morote tori
13-08	02-09	ushiro ryote tori
03-09	Nieder- öblarn	ushiro ryo kata tori / ushiro eri tori

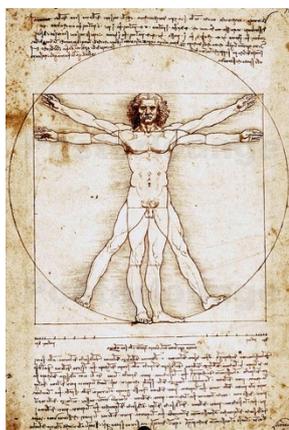
Abschluss *Haishin undo*: Das Rückendehnen mit Partner/in nach dem Training ist eine gute Möglichkeit, verbliebene Spannungen aufzulösen.

Öffnen & Schließen: In *shizentai* öffnen wir die Vorderseite des Rumpfes, während wir einatmen, und schließen diese, während wir ausatmen.



Thema 六方 *roppo*

Stretching the spine upward and down to become rooted in both heaven and earth, you establish yourself at the center of the six directions. William Gleason, 7. Dan Aikikai



Wörtlich bedeutet *roppo* die *sechs Richtungen*: oben – unten, vorne – hinten, links – rechts. Im Budo, aber auch im Kabuki-Theater, ist damit die *Kraft der Expansion* gemeint, die sich vom Schwerpunkt des Körpers in alle Richtungen ausdehnt. Im chinesischen Taijiquan entspricht sie der „abwehrenden Energie“ *peng jin*.

Das innere Bild der Ausdehnung in alle Richtungen lässt eine *dynamische Sphäre* um unseren Körper entstehen, deren Grenzen wir im Aikido durch bestimmte Muster der Ausrichtung und strukturierten Bewegung zu schützen lernen. Sie ist es auch, die uns einen funktionalen *Kontakt* zum Gegner erst ermöglicht.

In der Körpersprache des Alltags entspricht diese Sphäre der *intimen Zone* von etwa einer Armlänge Abstand, die unter Erwachsenen nur unterschritten wird, wenn diese sich sehr vertraut sind. Geben wir jemandem die Hand, dann berühren sich die Grenzen unserer Sphären. Das drückt Wohlwollen aus, es erlaubt uns aber gleichzeitig, das Gegenüber besser einzuschätzen.

Vorbereitung *Aiki taiso*: Die traditionelle Vorbereitung ist voller Übungen, in denen Expansion und Kontraktion im Rhythmus der Atmung ineinander übergehen.

Techniken *Suwari waza & hammi handachi waza*: Die Techniken auf den Knien lassen unseren Schwerpunkt nach unten wandern, die Sphäre wird zu einer „Kuppel“.

Jo: Auch wenn wir eine Waffe führen, ändert sich die Form der uns umgebenden Sphäre. Der Jo gibt uns mehr Reichweite und Kraft, aber eine größere Sphäre bietet auch mehr Angriffsfläche und ist damit schwerer zu verteidigen.

Angriffe	01-10	21-10	ai hammi katate tori / shomen uchi
	22-10	11-11	kata tori / kata tori men uchi
	12-11	02-12	sode tori / ryo sode tori
	03-12	LG mit Claude	Prüfungsvorbereitung

Abschluss *Arme fallen lassen*: E & Arme heben, fallen lassen, wieder heben, A & Arme senken.
Arme oben lassen: E & Arme heben, bis Schulterhöhe senken, A & Arme senken.



Thema

Rhythmus

Jeder Schritt, den wir machen, ist Rhythmus. Jedes Wort, das wir sprechen, ist Rhythmus.
Mansa Camio, Djembé-Musiker aus Guinea



Das griechische Wort *rhythmos* steht für *geregelt Bewegung, Zeitmaß oder Gleichmaß*, es stammt vom Verb *rheîn* ab, welches *fließen* oder *strömen* bedeutet. Wir können sagen, dass der Rhythmus die *zeitliche Ordnung einer Bewegung* ist und durch *Polarität, Wiederholung und Anpassung* charakterisiert werden kann.

Rhythmen in unserem Körper sind etwa der *Herzschlag* mit Systole und Diastole oder die *Atmung* mit dem Ein- und Ausatemimpuls. Beide wiederholen sich, sie bleiben aber nie völlig gleich, sie passen sich den jeweiligen Gegebenheiten an.

Bewegungen im Kampf folgen ebenfalls Rhythmen: angreifen und verteidigen, vorwärts und rückwärts gehen, anfangen und beenden, öffnen und schließen, ein- und ausatmen. Dabei sind auch die *Übergänge* oder *Zwischenräume* wichtig, etwa das Warten auf eine gute Gelegenheit. Ein Bewusstsein für Rhythmen lässt unsere Bewegungen freier und damit effizienter werden.

Vorbereitung

Ba Duan Jin: Auf ein Öffnen folgt ein Schließen, auf ein Einatmen folgt ein Ausatmen, das können wir bei diesen Übungen besonders gut studieren.

Techniken

Suwari waza & hammi handachi waza: Im Knien sind die Beine nicht so mobil wie im Stehen, die Arme müssen sich dem verlangsamten Rhythmus der Beine anpassen.

Bokken: Der Rhythmus bei der Schwertarbeit ergibt sich, im Zusammenspiel mit dem Gegner, aus dem Heben und dem Schneiden. Sobald wir *im* Rhythmus sind, können wir diesen auch zum eigenen Vorteil *brechen*.

Angriffe

04-01	27-01	shomen uchi / kata tori men uchi
28-01	17-02	gyaku hammi katate tori / yokomen uchi
18-02	10-03	chudan tsuki / jodan tsuki, auch mit <i>tanto</i>
11-03	31-03	ryote tori / ushiro ryote tori

Abschluss

Haishin undo: Das Rückendehnen mit Partner/in nach dem Training ist eine gute Möglichkeit, verbliebene Spannungen aufzulösen.

Öffnen & Schließen: In *shizentai* öffnen wir die Vorderseite des Rumpfes, während wir einatmen, und schließen diese, während wir ausatmen.



Thema

Ausrichtung



If you look at someone's left foot, you can see whether or not they can strike straight.

Iwatate Saburo Hanshi, 8. Dan Kendo

Der Begriff *Ausrichtung*, im Englischen *alignment*, wird u.a. definiert als: „the proper positioning or state of adjustment of parts [...] in relation to each other“ oder als „an arrangement of groups or forces in relation to one another“.

In statischer Hinsicht geht es im Aikido um eine anatomisch *gesunde Ausrichtung* der Körperteile zueinander, beginnend beim Becken und der Wirbelsäule, bis hin zu Armen, Beinen und Kopf. In dynamischer Hinsicht geht es um eine *funktionale Ausrichtung*: Relativ zu einem oder mehreren Angreifenden soll der Körper einerseits möglichst viel Kraft entwickeln können und andererseits Kräfte, die auf ihn einwirken, möglichst gut vermeiden, ableiten oder umlenken können.

Vorbereitung

Aiki taiso: Die vorbereitenden Übungen erlauben ein bewusstes Hineinspüren in das Funktionieren des Körpers bei der Ausführung bestimmter Bewegungen.

Techniken

Ukemi: Der Boden unter unseren Füßen (siehe obiges Zitat) und die Schwerkraft sind bei der Ausrichtung natürlich wesentliche Aspekte.

Jo: Die Arbeit mit dem Stock gibt uns sehr klare Rückmeldungen zur inneren Ausrichtung wie auch zu jener im Hinblick auf den/die Übungspartner/in.

Angriffe

01-04	21-04	ai hammi katate tori
22-04	12-05	morote tori / ushiro katate tori kubi shime
13-05	02-06	yokomen uchi
03-06	LG mit Claude	Selten geübte Angriffe

Abschluss

Haishin undo: Das Rückendehnen zu zweit unterstützt mithilfe der Schwerkraft die Rückkehr zu einer gesunden inneren Ordnung des Körpers nach dem Training.

Zwei-Finger-Schwert-Übung: In breiter Stellung beschreiben die Arme beim Ein- und Ausatmen einen Kreis, Zeige- und Mittelfinger symbolisieren ein Schwert.

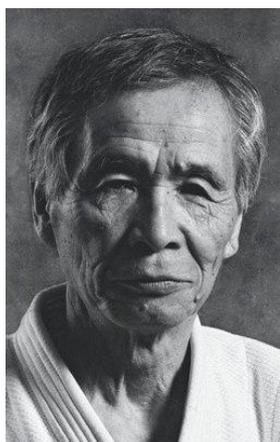


Thema

Tapferkeit

Für den Krieger ist diese Erfahrung des traurigen und zarten Herzens die Geburt der Unerschrockenheit.

Chögyam Trungpa



Seit Urzeiten gilt der Mut, die Tapferkeit, die Unerschrockenheit als wesentliche Tugend eines Kriegers. Glücklicherweise leben wir in friedlichen Zeiten, aber als Übende eines Budo werden wir immer wieder auf körperliche Weise mit unseren Ängsten konfrontiert und erhalten so auch die Chance, diese zu reflektieren.

Wie können wir hier und heute diese *Tugend der Tapferkeit* üben? Im obigen Zitat aus der tibetischen Tradition wird ein *trauriges und zartes Herz* empfohlen, was ist damit gemeint? Es ist eine *existenzielle Nacktheit*, eine Bereitschaft, sich zu zeigen, sich von der Welt berühren zu lassen, die uns zunächst traurig macht. Mutig bin ich demnach nicht, indem ich mich aggressiv verhalte, sondern indem ich meine Wahrnehmungen und Gefühle alle gleich würdige, auch den Schmerz, die Scham, die Schuld... Anders gesagt: *Ich bin tapfer, wenn ich keine Angst vor mir selbst habe.*

Vorbereitung

Tamura Stretching: Mittlerweile ist es fast schon eine Tradition, dass wir in den Sommermonaten die Dehnungsübungen von Tamura Sensei wieder aufnehmen.

Techniken

Suwari waza & hammi handachi waza: Um zwischen den Polen *Öffnen & Schließen* einen guten Tonus zu finden, sind die Techniken auf den Knien eine wertvolle Hilfe.

Bokken: Das Thema dieses Trainingsprogramms geht auf jene Situation zurück, in der ich Tamura Sensei zum ersten Mal mit einem Bokken gegenübergestanden bin.

Angriffe

01-07	21-07	ryote tori / ryo kata tori
22-07	11-08	ushiro ryote tori / ushiro ryo kata tori
12-08	01-09	kata tori / kata tori men uchi
02-09	Nieder-	sode tori
	öblarn	

Abschluss

Haishin undo: Das Rückendehnen mit Partner/in am Ende des Trainings ist ein *Öffnen* des Körpers und löst so Spannungen, die vom *Schließen* geblieben sind.

Arme heben & einatmen, Rumpf beugen & ausatmen:
vor – nach links drehen – nach rechts drehen –
vor – links seitlich – rechts seitlich – vor

Trainingsprogramm 2019-4

Thema

Oberes Zentrum

Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht.
aus dem Hohelied der Liebe (1 Kor 13,12)



Das Obere Zentrum wird in den spirituellen Traditionen auch *Drittes Auge* oder *Auge der Intuition* genannt. Im Hinduismus wird es mit einem Farbpunkt, *Bindi*, markiert, auf christlichen Ikonen ist es oft als *Heiligenschein* dargestellt. In den tantrischen Lehren feiern hier Shiva, das männliche *Bewusstsein*, und Shakti, die weibliche *Lebenskraft*, ihre Hochzeit. Im Taoismus finden hier Yin und Yang zu einer Einheit. Über den 8. Dan sagt Tamura Sensei: *Jenseits von Leben und Tod, ist der Geist klar und offen, fähig, Gegensätze zu vereinen, ohne Feind schlägt er sich nicht.* Und beim persischen Mystiker Rumi finden wir: *Wollt Ihr leben, so sterbt in Liebe.*

Unser 8. Übungsjahr geht zu Ende, dies ist das 32. und letzte Trainingsprogramm. Ich werde keines mehr schreiben.

Vorbereitung

Kleiner Himmlischer Kreislauf: Diese von Tamura Sensei in unsere Vorbereitung übernommene Übung stammt aus dem *Neidan*, der taoistischen *Inneren Alchemie*, und diente dazu, „Himmel und Erde zu vereinen“, zu einer *Quadratur des Kreises*.

Ba Duan Jin: Auf ein Oben folgt ein Unten, auf ein Vorne folgt ein Hinten, auf ein Links folgt ein Rechts. *So finden wir unseren Platz in der Ordnung des Ganzen.*

Techniken

Bilder: Unser Aikido ist nur so stark wie unsere *Vorstellungskraft*. Es ist wesentlich, dass wir unseren Körper nicht nur „sportlich trainieren“, sondern auch immer feiner wahrnehmen lernen, immer differenziertere *innere Bilder* für das Zusammenspiel seiner Teile finden. Das ist eine *mentale Arbeit*, jede/r Übende muss sie für sich selbst leisten, um auf dem eigenen Weg voranzukommen.

Jo: Für den Begründer wurden die Stock-Bewegungen mit den Jahren zu einem *misogi no jo*, einem shintoistischen Reinigungsritual. Aus der Konfrontation mit einem Gegner wurde die Manifestation von *masakatsu agatsu katsu hayabi*.

Angriffe

01-10	20-10	gyaku hammi katate tori / yokomen uchi
21-10	10-11	ai hammi katate tori / shomen uchi
11-11	01-12	jodan tsuki / chudan tsuki
02-12	Osoji	jiyu waza

Abschluss

Ball unter Wasser drücken: erst aus *heiko tachi* (Füße parallel) mit Verlagerung des Gewichts, dann aus *musubi tachi* (Fersen zusammen) mit Anheben der Fersen.