SHINKI NEWS

Onegai shimasu

Editorial

Text: Lukas Underwood

Liebe Mitglieder,

Weihnachten steht vor der Tür und das Jahr neigt sich dem Ende entgegen. Die letzte Ausgabe der Shinki New in diesem Jahr, ist gleichzeitig die erste Ausgabe unserer Reise durch die drei Disziplinen. Bevor wir uns in dieser Ausgabe ganz dem Thema Aikido widmen werden, noch einige Worte in eigener Sache.

Die Shinki News sind ein Mitgliedermagazin, das euch allen die Möglichkeit gibt eure Gedanken und Anregungen zu veröffentlichen. Für uns, die wir viel Planung und Energie in das Erstellen jeder Ausgabe stecken, ist es ungemein wichtig zu planen. Leider erlebe ich es häufiger, dass entweder gar nicht, oder nur uneindeutig auf Anfragen reagiert wird. Das erschwert uns die Arbeit ungemein. Es ist vollkommen in Ordnung eine Anfrage abzulehnen, schließlich kostet das schreiben eines Artikels Zeit und Energie und lässt sich nicht immer mit dem Arbeitsalltag verbinden. Wenn ihr merkt, dass euch der Zeitpunkt zum Schreiben nicht passt, sagt es daher gerne frei heraus, damit ist uns mehr geholfen als mit Uneindeutigkeit.

Die Klarheit die wir uns in der Kommunikation wünschen, suchen wir auch im alltäglichen Training. Nach Senseis Rundbrief erörtert Duncan Underwood (Vorsitzender der Prüferkommission) die Chancen und Möglichkeiten, die sich uns im Aikido Training bieten. Daraufhin erzählt Jürgen Dimt von seinen langjährigen Erfahrungen mit der Entwicklung des Shinki Rengo. Martin Smentekt aus München berichtet im Folgenden vom Trainingsalltag von vier verschiedenen Aikidoverbänden unter einem Dach. In unserer neuen Kategorie „Mitgliederstimmen“ berichten neun Übende aus Dresden, Leipzig und Bad Segeberg davon, warum sie Shinki Rengo Aikido trainieren. Im Anschluss finden sich die beiden ersten Dan-Aufsätze, die wir mit Genehmigung der beiden Autoren hier abdrucken. Die Aufsätze zum Ni-Dan von Deniz Seven und Jochen Schröder finden sich daher im Anschluss. Des Weiteren finden sich drei Lehrgangsberichte vom Lehrgang mit Sensei in Cottbus, Senseis Sommerlehgang in Weiler und dem Sommerlehrgang von Duncan Underwood in Oldenswort. Den Abschluss dieser Ausgabe bildet eine Buchrezension von Nicole Knutsen zu Gerda Itals „Der Meister, die Mönche und ich“.

Nun wünschen wir von der Shinki News Redaktion euch viel Freude mit der vorliegenden Ausgabe, ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr

Das Shinki News Team

SHINKI NEWS

Inhalt

Shinki News No. 10 / Dezember 2017

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

Seite 07 / **Aikido – Chancen und Möglichkeiten** (Duncan Underwood)

Seite 11 / **Interview mit Jürgen Dimt**

Seite 13 / **Vier Verbände unter einem Dach** (Martin Smentek)

Seite 15 / **Mitgliederstimmen**

Seite 19 / **Dan-Aufsätze**

Seite 24 / **Lehrgangsberichte**

Seite 39 / **Buchrezensionen**

Seite 43 / **Graduierungen** (01. September – 12. November 2017)

Seite 45 / **Lehrgänge** (2017/2018)

Seite 47 / **Impressum**

Soke hat das Wort

Text: Michael Daishiro Nakajima

Nicht wenige von Euch haben von meinem Lebensmotto gehört, das ich (und auch viele andere) theoretisch sozusagen immer wusste, aber jetzt bewusst formuliert habe. Es lautet: „Wenn es draußen dunkel ist, sollst du selber leuchten."

Natürlich rede ich nicht in erster Linie vom Wetter oder der Jahreszeit, obwohl das nass-kalte Novemberwetter auf unserem Gemüt manchmal schwer lastet, so dass wir uns innerlich aufraffen müssen. Es gibt aber auch die Dunkelheit der nahen Umgebung (Krankheit, Zwist, kriminelle Ereignisse, Tod) oder der Weltlage (verschiedene Naturkatastrophen, besonders aufgrund des Klimawandels, Umweltzerstörung, Korruption, eklatanter Egoismus mancher Superreichen und mancher Nationen, oder Kriege).

Es ist durchaus verständlich, wenn manche Leute angesichts dieser massiven Tatsachen resignieren, verzweifeln oder versuchen, sie zu ignorieren. Trotzdem wissen wir alle, dass diese Art der Reaktion nichts bringt und die Lage noch schlimmer macht. Gleichzeitig machen wir zum Glück auch die Erfahrung, dass unsere kleine Hilfe oder unser kleines Lächeln manchen Menschen in unserer Umgebung Freude macht. Also, eigentlich ist der Weg klar, auf dem wir gehen sollten. Ja, wir müssen gut sein trotz der manchmal treffenden aber auch oft nicht angemessenen Kritik am „Gutmenschen". Von uns sollte nur Gutes kommen, selbst wenn das Problem ohnehin unlösbar aussieht oder wir Contra erfahren müssen. Wir müssen die Menschen lieben, wie sie eben sind. Dann können wir leuchten und Leben schenken. Das setzt einen harten Kampf (z.B. gegen die Resignation oder gegen den Hass) in uns voraus. Das ist Budo des Herzens.

Aber wie können wir leuchten, wenn in uns kein Licht ist? Meiner Überzeugung nach reicht es nicht, wenn wir uns nur auf unsere Fähigkeit und Qualität verlassen, auch mancher Pathos wie von Albert Camus (Französischer, anscheinend atheistischer Schriftsteller), der für die konsequent von der Liebe durchzogene Revolution plädiert, sehr sympathisch klingt. Denn wir müssen nüchtern unseren leiblichen, seelischen und geistigen Schwächen und Mängel ins Auge schauen. Wir machen alle Fehler, manchmal auch gravierende.

Wo ist dann die Quelle des Lichts und des Lebens, aus der wir schöpfen können? Die Suche nach ihr ist der Do, der nicht nur die Meditation sondern auch unsere leibliche, denkerische, seelische und geistige – also gesamtmenschliche – Bemühung verlangt. Wenn wir sie entdecken, von ihr schöpfen und daraus trinken, erhalten wir das Leben, und können es weitergeben. Am Ende sollten wir uns ganz durchlässig machen wie ein Rohr für den Wasserstrom, der von der Quelle kommt, damit alle daraus trinken können. Oder mit einer anderen Metapher gesprochen, soll das Glasfenster unseres Herzens rein poliert sein, damit das Licht, das tief in uns leuchtet, hindurchscheinen kann nach außen. Manchmal ist diese Polierarbeit kraftraubend, weil der Dreck fest klebt, und sie muss immer wiederholt werden, weil es immer wieder neu verschmutzt wird wie unser Hausfenster, auch wenn wir manchmal das Glück haben, dass das Regenwasser es zumindest außen sauber macht.

Dass wir die Quelle tief in unserem Herzen tragen, wird dadurch klar, dass wir uns nach der Erfüllung, dem Sinn und dem Glück sehnen. Wir sehnen uns nach etwas, das im Prinzip möglich, aber noch nicht verwirklicht ist. Und wir sollten nach der eigentlichen Quelle suchen und uns nicht mit der Pfütze zufrieden geben. Dann fangen wir an Leben zu sprühen und zu leuchten – wenn vielleicht auch nur ein wenig.

Bemerkungen

Neue Homepage

Johannes Hoffmann (Bad Segeberg), Jann-Volquard Hansen (Hamburg), und Matthias Becker (München) sind eifrig dabei, unsere Homepages general zu überholen. Alles wird unter „Shinkiryu Aiki Budo“ integriert, aber die einzelnen drei Disziplinen sind trotzdem separat zugänglich. Der erste Entwurf sieht schon sehr gelungen aus. In absehbarer Zeit (spätestens zum Termin des Aikido-Dan-Lehrgangs Anfang Februar) wird die Seite veröffentlicht werden.

Aikido – Chancen und Möglichkeiten

Text: Duncan Underwood

Es sind schon viele Dinge über Aikido geschrieben worden. Ist hier schon alles gesagt oder gibt es Dinge, die man noch hinzufügen kann? Wahrscheinlich eher nicht. Aber man kann natürlich Aspekte herausgreifen und einige Dinge beleuchten.

Gerade nach dem Lesen einiger Texte über Inhalte und Ursprung von Budo und dessen grundsätzlichem Verständnis, ist mir nochmal deutlich geworden, wie wenig verstanden wird von dem, wohin dieser Weg führt oder wofür dieser Weg steht. Mir ist klar, dass jeder für sich diese Aspekte in eigene Worte fasst und damit der Interpretation Tür und Tor geöffnet werden. Trotzdem, meine ich, dass durch das Geschriebene ersichtlich wird, ob ein gewisses Verständnis vorhanden ist oder nicht.

Man kann nicht oft genug betonen, dass letztendliches Verstehen nur durch das selber Lernen, Tun und Sehen wollen geschieht. Man kann noch so viele Texte und Bücher lesen, man wird nie wirklich dahinterkommen, was der Weg bedeutet. Einerseits kann das für uns westliche Menschen zunächst sehr frustrierend erscheinen, andererseits bietet uns dieser eher auf Erfahrung beruhender als auf intellektuelles Begreifen ausgerichteter Weg, die Option einen für jede erfahrbare Möglichkeit aufzuzeigen. Dieser Weg ist nicht abhängig von intellektuellen und auch nicht unbedingt von besonderen körperlichen Voraussetzungen. Er hängt einzig und allein von dem sich darauf einlassen ab. Nicht mehr und nicht weniger.

Wieso muss oder soll ich mich auf so etwas einlassen, um Kampfkunst zu erlernen? Sind da nicht Dinge verborgen, die mir auch gefährlich werden können, so dass ich die Kontrolle über meine Gedanken und Emotionen verliere? Wenn man Techniken lernt, wozu ist dann ein philosophischer Aspekt notwendig?

Es gibt viele Fragen, die man sich stellen kann. Es gibt auch viele verschiedene Gründe, mit dem Aikido anzufangen, es überhaupt interessant zu finden und sich der Mühe auszusetzen, es aus zu probieren. Ich habe mich daran erinnert, wie es für mich war. Was hat mich dazu gebracht, Aikido zu machen? Es ist zwar schon eine ziemlich lange Zeit her, etwas mehr als 37 Jahre, aber ich kann mich noch gut an meine damalige Situation erinnern.

Vorrausschicken muss ich allerdings, dass mich von Kindheit an die Suche nach unserem Ursprung umgetrieben hat. Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Es hört sich vielleicht ein wenig banal an, aber es war für mich schon immer die Frage nach dem Sinn unseres Daseins. Ich komme aus einem christlichen Umfeld und bin sehr religiös erzogen worden. So haben sich automatisch die Fragen nach Gott und wie wir als Menschen diese geistliche Größe fassen können, aufgeworfen. Es würde den Rahmen sprengen, im Detail über meinen inneren Werdegang zu sprechen. Nur so viel sei gesagt, es hat einige Menschen in meinem Leben gegeben, die meinen Weg immer wieder eine scheinbar andere Richtung gegeben haben. Scheinbar deswegen, da es eigentlich immer um dasselbe ging, aber die Vorzeichen einen anderen Charakter bekamen. Auch habe ich nicht immer zu den jeweiligen Zeitpunkten erkannt, dass ich mich eigentlich immer auf dem gleichen Weg befunden habe. Aber das ist als junger Mensch sicherlich normal. Und so war ich nach intensiven Auseinandersetzungen mit der christlichen Religion und mit verschiedenen Philosophen immer noch nicht zufrieden mit dem was vor mich hingestellt wurde.

Als ein Freund mich mit Zen in Kontakt brachte, war ich sehr schnell begeistert. Das allerdings nach dem Lesen von Büchern, ohne Kontakt zu wirklichen Lehrern. In sehr engem zeitlichen Kontext erzählte mir ein Freund meiner damaligen Freundin (meiner jetzigen Frau), dass er eine japanische Kampfkunst angefangen hat und dass dabei körperliche Kraft alleine nicht die Hauptrolle spiele, sondern das sogenannte „Ki". Es hat mich sofort fasziniert. Ich dachte Zusammenhänge zwischen dem, was ich über Zen gelesen hatte, und der Aussage des Freundes über das Aikido zu erkennen. Gab es hier etwas, dass mir Geheimnisse zeigen könnte, die ich bis jetzt nicht verstanden hatte?
Und so kam ich zu dem Geschenk über die Bewegung, das Erlernen von Techniken und die Auseinandersetzung mit der Kampfkunst für mich einen Weg nach Innen zu finden. Ein Weg der für mich aus verschiedenen Perspektiven bestand und mir damit die Möglichkeit gab, mich in meiner Körperlichkeit und Geistigkeit einzubringen. Ich bin schon immer ein Mensch gewesen, der sich gerne bewegt hat. Sport hatte immer schon eine zentrale Bedeutung in meinem Leben gespielt. Schließlich bin ich nach einem englischen Fußballnationalspieler benannt! Wie sollte es dann anders sein?
Wie man unschwer erkennen kann, ist das Erlernen und die Faszination des Aikido für mich von Anfang an durch die Möglichkeit, mehr sehen, zu lernen, als nur das Ausüben von Kampfsport, bestimmt gewesen. Mir ist vollkommen bewusst, dass das nicht für jeden so sein muss. Die schönen Bewegungen und die vielseitigen Möglichkeiten als Kampfkunst sind Legitimation genug Aikido zu betreiben. Und auch dafür braucht man viel Zeit und Mühe.
Ich bin aber fest davonüberzeugt, dass diese äußerlichen, technischen Aspekte wirklich nur ein kleiner Teil von dem sind, die diese Kunst uns bietet. Es wäre sehr schade, sich dieser Aspekte zu entziehen und die Zeit, die man investiert, nicht auch für dieses „Mehr sehen" nutzt. Man kann immer wieder darauf hinweisen, aber annehmen und suchen muss letztendlich jeder selber.

Die Gefahr der Ablenkung von diesem Suchen nach dem inneren Grund sind beim Aikido vielfältig.

• Es kann sich gerade beim „Immer besser werden" ein „Sich selbst genügen" und auch ein „In sich selbst verliebt sein" einstellen. Man merkt, dass man die Situationen, die sich beim Training stellen, beherrschen kann und dass man die Konfrontationen mit dem Uke kontrollieren lernt. Es kann dazu führen, dass man meint, am Ziel zu sein, Kontrolle erlangt zu haben. Leider passiert das nicht selten. Und Überheblichkeit und Eigensinn machen das Leben mit solchen Mitmenschen beim Training nicht gerade leicht.

• Aikido kann als menschliche Auseinandersetzungsinstrument benutzt werden. Dies liegt ja auch in seinem Wesen, aber es nur als psychologisches Werkzeug zu sehen, ist sicherlich sehr verkürzt. Es ist durchaus möglich mit den Mitteln, die hier erlernt werden, die Konfrontationen und die Probleme bei menschlichen Begegnungen zu analysieren. Auch können dann Möglichkeiten abgeleitet werden, wie der Umgang mit diesen Problemfeldern gemeistert werden kann. Da es sich hierbei um doch tiefgehende menschliche Verhaltensweisen dreht, sind die Zusammenhänge komplex und sicherlich nicht trivial. Dennoch stellt dieses Herauslösen dieses Aspektes aus dem Ganzen eine verkürzte Sichtweise und nicht das Eigentliche der Kunst dar.

• Wie oben schon erwähnt, ist das „sich verlieben" in die fließenden schönen Bewegungen häufig ein großes Problem. Auch dieser Aspekt ist durchaus im Aikido vorhanden, aber eine reine harmonisierende Technik, verschließt die Augen vor der notwendigen Schärfe.

• In diesem Zusammenhang muss überhaupt die Reduzierung auf Technik erwähnt werden, wie auch immer diese aussieht. Eine Betrachtung der Einstellung zum Aikido über bestimmte festzulegende Abläufe, die nur so und nicht anders zu befolgen sind, engt und verkürzt die Dimensionen dieser Kunst und damit auch die Entwicklungsmöglichkeiten jedes Einzelnen ein. Sportlichkeit und Dynamik machen sehr viel Spaß, vor allem wenn man die körperlichen Möglichkeiten dazu hat. Aber das sind Teilaspekte und wie gesagt im Leben jedes Menschen limitierte Zeiten.

• Auch diese Kampfkunst nur als Möglichkeit der körperlichen Auseinandersetzung, d.h. miteinander kämpfen, zu sehen, verkürzt die eigentlichen Ziele sehr. Das bedeutete die Reduzierung auf einen reinen sportlichen und auch aggressiven auf schnellen Erfolg zielenden Effekt. Aikido ist sicherlich nicht das Mittel der Wahl, um im Nahkampf zu überleben. Was nicht bedeutet, dass es nicht auch diese Dinge vermittelt. Da sie aber nicht das Ziel sind weswegen trainiert wird, entdeckt und entwickelt man sie erst nach und nach und es braucht dafür relativ viel Zeit. Schnelle Erfolge in Sachen Effektivität sind beim Aikido nicht zu erwarten.

Die Vielschichtigkeit im Aikido wird einem relativ schnell, nachdem man zu trainieren angefangen hat, ersichtlich. Die obigen Ausführungen zeigen einen Teil davon auf. Jeder der diese Kunst ausübt und es längere Zeit durchhält, weiß ein Lied davon zu singen, wie viele Phasen es gibt, die durchlebt werden. Immer wieder stößt man an Grenzen, verzweifelt und findet zunächst keine Lösung. Aber durch das Durchschreiten öffnet sich immer wieder auch eine neue Tür. Zu jeder Zeit kann eine neues „Sich bewusst werden" eintreten.
Die Möglichkeit sich in dieser Bewegungs- und Kampfkunst als ganzer Mensch zu entwickeln, sind mannigfaltig. Und ich finde, das zeichnet das Aikido aus. Es ist und bleibt eine Kampfkunst. Gleichzeitig ist es darauf ausgerichtet Menschen zusammenzuführen. Ihnen die Möglichkeit zu geben sich dem ganzen Kosmos gegenüber zu öffnen. Es befriedigt und befriedet. Es zeigt auf, wie mit Konfrontationen umgegangen werden kann, ohne dass dadurch Vernichtung entstehen muss. Dies betont O-Sensei ja auch immer wieder. Diese tiefe Einsicht sollte im Laufe der Zeit für jeden erkennbar werden. Das zeichnet das Aikido im Verhältnis zu den anderen Kampfkünsten deutlich aus. Einerseits durch akzentuiertes Eintreten eine klare Position schaffen und damit auch eigentlich schon ein Beenden der Auseinandersetzung herbeiführen, andererseits nicht die Schärfe dazu benutzen zu vernichten, sondern am Ende durch Umleiten das Auflösen der Konfrontation.

Um alle diese Dinge zu erlernen und zu erfahren, erfordert es viel Fleiß, Ausdauer und Durchhaltevermögen. Alle „Geheimnisse" können und müssen durch jeden selber ergründet werden. Der Lehrer kann immer nur immer wieder hinweisen, berichtigen und anstoßen. Die Verantwortung für sich selber muss jeder alleine tragen. D.h., dass es auch jedem selber überlassen bleibt, wie weit er/sie gehen will, wie viel traut er/sie sich zu und was sind letztendlich die Ziele die jeder einzelne verfolgt. Der Möglichkeiten sind viele und die Chance viel zu erreichen ist immer gegeben.
Nur das Leben als Ganzes bietet einem all diese Möglichkeiten. Und durch das Aikido wird einem ein sehr wirksames Instrument an die Hand gegeben. Das lebendige Miteinander, das ständige Lernen wollen und auch das sich immer wieder in Frage stellen sind die Grundbedingungen für das Voranschreiten.

Text: Duncan Underwood

Interview mit Jürgen Dimt

Shinki News: Jürgen, du bist das Shinki-Rengo-Mitglied, das mit am längsten dabei ist. Erzähl doch mal von den Anfängen. Was hat dich damals, als du 1984 eingetreten bist, am Shinki-Rengo Aikido fasziniert?

Jürgen Dimt: Als ich im Februar 1984 von einem damaligen Bekannten und Kollegen von Nakajima Sensei zum ersten Mal mit Aikido in Berührung kam, beeindruckte mich als erstes die harmonische Disziplin beim Training. Es gab keine hierarchische Strenge, jeder übte mit jedem und selbst kurze Gespräche untereinander ließen den Übenden das Ziel, die vorgeführte Technik zu erlernen, nicht aus den Augen verlieren. Auch die Bewegungen, die Ausführungen der Technik begeisterte mich so, dass ich mich entschied, beim nächsten Training gleich mitzumachen. Zu diesem Zeitpunkt lief das Aikido noch unter dem SSV des GTO (Schulsportverein der Ganztagsschule Osterburken).

Shinki News: Wenn du mit heute vergleichst: Was hat sich verändert?

Jürgen Dimt: Bis 1991 wurde ausschließlich Wert auf die runde harmonisch-dynamische Bewegung des Gründers M. Ueshiba-Senei gelegt, dann wurden in die technisch unveränderte Aikido-Bewegung Elemente des Daitoryu-Aiki-Jujutsu integriert. 1995 als Yonezawa Shihan die Stilrichtung Bokuyokan gründete und Nakajima Sensei zum Europa-Repräsentant wurde, hat er Aikido und Daitoryu im Training wieder differenziert und innerhalb eines Aikido Trainings einige Daitoryu Techniken geübt. Ab 2002 wurde das Training mit Schwertübungen ergänzt, die dann ab 2009 mit der Gründung von Ittoden Shinki Toho einen festen Platz im Training eingenommen hat.
So hat heute jede Form ihren festen Platz im Training im Shinki Dojo in Oberkessach, d.h. je ca. 40 Minuten Shinki Toho, Daitoryu und Aikido, was zu einem strengen disziplinierten Training führt.
Unverändert blieb in all den Jahren der hohe Stellenwert, sich mit dem Shinki in meditativ-geistiger Schulung zu befassen. Denn ohne diese können wir weder menschlich noch technisch die erforderliche Reife erreichen.

Shinki News: Es gab ja mehrere Bestrebungen sich in internationale Verbände einzugliedern, wie hast du diese wahrgenommen?

Jürgen Dimt: Ich hatte nie das Gefühl, dass Nakajima Sensei sich in irgendwelche internationalen Verbände eingliedern wollte, vielmehr lag ihm daran, von der größten Internationalen Aikido-Organisation, dem Aikikai- Zentral-Dojo in Tokyo anerkannt zu werden. Dies ist ihm dann auch 1995 mit Hilfe von Yamaguchi-Sensei ohne Inhaltliche Verluste des Shinkiryu -Aikido gelungen. Alles Weitere ergab sich durch die unermüdliche Suche nach den Wurzeln des Aikido.
Um der Historie gerecht zu werden, sollte an dieser Stelle erwähnt werden, dass es seitens Senseis tatsächlich den Versuch mit dem Kôrindo-Aikido von Minoru Hirai Sensei Kontakt aufzunehmen gab. Aber dieser Kontakt kam nicht zu Stande, weil Hirai Sensei wahrscheinlich wegen seines hohen Alters solche organisatorische Erweiterung nicht mehr wollte. Dies war nach Tendoryu und vor Aikikai und wurde von Nakajima Sensei nicht öffentlich komuniziert.

Shinki News: Hat sich die inhaltliche Entwicklung auch auf die Techniken niedergeschlagen?

Jürgen Dimt: Natürlich gibt es ab einer gewissen Entwicklungsstufe bei der ein oder anderen Technik Vermischungen um eine Technik zu ver- oder entschärfen. Doch gibt es im Aikido, im Daitoryu und im Shinki Toho festgelegte Grundtechniken, die stringent geübt werden müssen. Nur so bekommen wir ein starkes Fundament, um den Stand und das Niveau von Shinkiryu zu erhalten.

Shinki News: Was wünscht du dir für die zukünftige Entwicklung?

Jürgen Dimt: Dass das „Erbe" des Nakajima Senseis sowohl im Technischen als auch im Geistigen verantwortungsvoll geübt und weitergegeben wird.

Interview mit: Jürgen Dimt

„Vier Verbände unter einem Dach“

Text: Martin Smentek

Im Herbst 2015 feierte der Aikido Dojo München e.V. sein 20-jähriges Bestehen. Gegründet wurde der Verein von einer Handvoll enthusiastischer Aikidoka (m/w), die unterschiedlichen Verbänden zugehörig waren und sind. Ihnen lag von Anfang an ein verbandsoffenes Dojo am Herzen. In der Vereinssatzung des gemeinnützigen Aikido Dojo München e.V. heißt es denn auch, dass es Zweck des Vereins ist, das Aikido zu fördern. Der Verein sollte nicht Mitglied einer Aikido-Organisation werden, die nur eine einzelne Gruppierung vertritt oder ihren Mitgliedern (m/w) eine bestimmte Aikido-Prüfungsordnung vorschreibt. Den Vereinsmitgliedern (m/w) steht es frei, persönlich Mitglied beliebiger Aikido-Organisationen zu sein. An dieser Ausrichtung des Dojos hat sich bis heute nichts geändert.

Der Verein unterhält ein eigenes Dojo, welches durch die Mitgliedsbeiträge finanziert wird. Laufende Kosten des Vereins belaufen sich auf über 3200 € im Monat. Derzeit sind noch zwei der Gründungsmitglieder des Vereins als Trainer im Dojo aktiv. Einer davon ist Dr. Gerhard Scheitler aus dem „Shinki Rengo“. Das andere Gründungsmitglied ist dem „Aikikai Deutschland“ verbunden. Insgesamt unterrichten sieben Trainer/Innen im Dojo. Drei davon gehören dem „Shinki Rengo“, zwei dem „Aikikai Deutschland“ und jeweils eine Trainerin dem „BDAL“ und dem „Aikikai Schweden“ an.

Die möglichen Trainingseinheiten – es werden von Montag bis Freitag täglich mindestens zwei Trainingseinheiten angeboten – sind unter den Verbänden verteilt. Jedem Vereinsmitglied steht es – unabhängig von einer etwaigen Verbandmitgliedschaft – frei, an allen Trainingseinheiten teilzunehmen. An den Wochenenden wird das Dojo zudem vielfach zur Prüfungsvorbereitung oder für Lehrgänge genutzt.

Grundlage für ein harmonisches Miteinander innerhalb der „Trainerschaft" sind gegenseitiger Respekt und hohe Kompromissbereitschaft. Unterschiedliche Verbandszugehörigkeiten spielen im Trainingsalltag keine Rolle, ebenso wenig wird die Qualität des anderen in Frage gestellt. Neben dem Vorstand repräsentieren die Trainer/Innen das Dojo nach innen und außen. Nach innen sind sie insbesondere verantwortlich für die Qualität ihres Unterrichts, für die Praxis des Budogedankens und ein harmonisches Miteinander innerhalb des Dojos. Selbstverständlich gibt es bei so vielen Trainer/Innen auch Meinungsverschiedenheiten. Aber die Tatsache, dass allen Aikido und das Unterrichten am Herzen liegt, ist ein gemeinsamer Nenner, der viele Probleme löst. Die Organisationsstruktur unseres Dojos sorgt für eine breit aufgestellte Expertise. Diese wird auch von den Trainer/Innen entsprechend nach außen kommuniziert.

Die Trainer/Innen vertreten sich bei Bedarf innerhalb des Dojos verbandsübergreifend oder greifen auf fortgeschrittene Vereinsmitglieder – ggfs. auch aus anderen Verbänden – zurück. Einige Trainer/Innen nehmen auch am Training ihrer Mitstreiter teil. Grundsätzlich wird das vielseitige Angebot in unserem Dojo von den Mitgliedern positiv bewertet. Neben der zeitlichen wird auch die inhaltliche Vielfalt sehr geschätzt. Selbstverständlich gibt es aber auch diejenigen, die das reiche Angebot zunächst überfordert und sich daher vorerst ausschließlich auf das Training bei einem bestimmten Trainers (m/w) konzentrieren, bevor sie am Training anderer teilnehmen.

Wie sieht's nun mit „Shinki Rengo" in unserem Dojo aus?
Dr. Gerhard Scheitler, Matthias Becker und Birgit Bolk unterrichten Aikido. Hierbei ist Gerhard der „Chef" in punkto Aikido. Er nimmt die Prüfungen ab, Matthias und/oder Birgit sind Beisitzer. Matthias ist in erster Linie für Daitoryu und Birgit für Itto-den Shinki Toho verantwortlich.

Die Trainer/Innen wie auch der Vorstand waren und sind die tragenden Säulen des Aikido Dojos München e.V. Es ist ihr Verdienst, dass das Dojo mit seinen verschiedenen Verbänden unter einem Dach seit über 20 Jahren erfolgreich besteht. Wir freuen uns auf die nächsten 20 Jahre.

Text: Martin Smentek

Mitgliederstimmen

Dresden

Bernd Jung
1. Dan, seit 10 Jahren Aikido

Warum mache ich Aikido?
In meinem Alltag, vor allem im Beruf, erlebe ich oft, wie meine Energie nicht optimal eingesetzt werden kann, weil eine Vielzahl von ablenkenden Faktoren auf mich einwirken. Aikido ermöglicht mir einen Ausgleich zu finden, hilft mir die Energie wieder zu finden und zu konzentrieren. Ich kann erleben, wie eine Begegnung und gemeinsame Bewegung ein größeres Ganzes ergeben.

Weshalb bin ich im Shinki-Rengo?
Ein wichtiger Aspekt ist für mich, dass ich hier die Budo-Idee ganzheitlich vorfinde. Sowohl die Sicht nach innen, bzw. das Spirituelle durch die Meditation, als auch die Wirkung nach außen durch die konkrete im Kampf wirksame Technik werden betont. Genauso entscheidend ist für mich der gute und niveauvolle Umgang der Aikidoka miteinander, den ich in meiner Trainingsgruppe vorfinde und bei Lehrgängen erlebe.

Enrico Thies
2. Kyu, seit 10 Jahren Aikido

Warum mache ich Aikido?
Aikido hält mich sehr gut in Form und Bewegung. Es hilft mir, mich in schwierigen Situationen zu konzentrieren. Als Beispiel sei hier meine letzte Feuerwehrprüfung genannt. Ich war total aufgeregt. Mit ein paar „Trockenübungen“ könnte ich mich sehr gut in mir selbst zentrieren. Die Prüfung lief dann auch ganz entspannt.

Weshalb bin ich im Shinki-Rengo?
Zum Shinki - Aikido bin ich durch Zufall gekommen. Das Training hat mir von Anfang an sehr gefallen. Äußerst ansprechend finde ich zum Beispiel das Training mit dem Schwert. Es vermittelt einen guten Bezug auf das eigene Zentrum, Distanzverständnis und Timing. Mir gefällt auch sehr gut, dass jeder mit jedem trainiert. Das ist aus eigener Erfahrung nicht überall so. Der wichtigste Punkt ist jedoch die sehr gute Methodik der Lehrer. Ich lerne bei jedem Training und bei jedem Lehrgang etwas dazu.

Mario Kaden
3. Kyu, seit 8 Jahren Aikido

Warum mache ich Aikido?
Es war ein Jugendwunsch, durch diverse Actionfilme.

Weshalb bin ich im Shinki-Rengo?
Den großen Anteil daran hat mein Sensei. Die Eleganz, die weichen, aber doch direkten Techniken, die auch mit einer gewissen Schärfe ausgeübt werden. Situationen aufzulösen und dabei innere Gelassenheit beizubehalten. Aikido ist mehr als nur Kampfsport, eine Lebenseinstellung.

Leipzig

Tino Schwierzy
4. Kyu, Aikido seit 04. 2014, Shinki Rengo seit 11. 2014

Warum mache ich Aikido?
Die Frage, warum übe ich Aikido, stellt sich nicht! Ich übe seit 18 Jahren Iaido und habe, seit ich 14 war, alle möglichen Kampfkünste trainiert. Im Aikido und besonders im Shinkirengo finde ich alles wieder, was zuvor in Teilen enthalten war. Ich könnte jetzt sagen, das Aikido war von Anfang an vorbestimmt, ich habe es nur sehr spät erkannt.

Weshalb bin ich im Shinki-Rengo?
Shinkiryu, weil Nakajima Sensei seinen Weg mit einer Hingabe und Liebe vorlebt, dass mir klar wurde, dass ich von ihm lernen und damit einen ganzheitlichen Weg beschreiten möchte.

Matthias Paetz
1. Dan (DAB), Aikido seit 1995, Shinki Rengo seit 11. 2016

Warum mache ich Aikido?
Aikido gibt meinem Leben neben der Familie einen für mich wichtigen spirituellen Inhalt. Es hilft, gute Eigenschaften zu stärken, die Konzentration, Ausdauer und Gelassenheit zu schulen. Ziel bleibt, bis ins hohe Alter die Fitness zu behalten. Aikido habe ich 1995 aufgrund der friedfertigen Prinzipien über ein Buch und den DAB begonnen und stehe seit über 15 Jahren als Trainer vor dem 2. Dan. Ab Ende 2016 trainiere ich parallel in beiden Verbänden.

Weshalb bin ich im Shinki-Rengo?
Über die Wirksamkeit, Schnörkellosigkeit und Vielfalt der Techniken und natürlich über den freundschaftlichen Umgang in der Gruppe habe ich, nunmehr wieder als Schüler, zum Shinki Rengo gefunden.

Katrin Reimer
2. Dan, Aikido / Shinki Rengo seit 10. 2000

Warum mache ich Aikido?
Zum Aikido gekommen bin ich auf der Suche nach körperlicher Betätigung. Geblieben bin ich, weil Aikido Körper und Geist bearbeitet. Körperlich und geistig üben wir locker zu werden und loszulassen. Beide Seiten fördern einander. Im Lauf der Zeit hat mir das Gelassenheit und neue Möglichkeiten im Umgang mit nicht so seltener verbaler Aggressivität im Alltag gegeben – und Neugier auf das, was aus Alltagskonflikten Positives entstehen kann.

Weshalb bin ich im Shinki-Rengo?
Warum Shinki Rengo? Weil hier das Aufnehmen und Einbeziehen des Anderen im Vordergrund steht, sowohl beim Üben der Techniken als auch beim Miteinander in der Gruppe. Das Wir kommt klar vor dem Ich.
Anmerkung im Hintergrund ;-) Das „bearbeitet“ im zweiten Satz ist im wahrsten Sinne des Wortes gemeint, so wie ein Bildhauer einen Stein bearbeitet: hämmern, schleifen, polieren, Überflüssiges abtragen...

Bad Segeberg

Alexander Eisenkrätzer
1. Dan, Aikido seit 20 Jahren

Ich habe vor ca. 20 Jahren mit dem Aikido in einem anderen Verband angefangen. Vor einem Jahr habe ich mich entschieden in den Shinki Rengo Verband zu wechseln. Warum: die Qualität, die Vielseitigkeit, die Entwicklungsmöglichkeiten, die Organisation des Verbandes, der eine bundesweite Plattform bietet und tiefe Wurzeln im Heimatland des Aikido hat. Vor allem aber die freundliche Aufnahme durch die Menschen, die sich im Shinki bewegen und sich mit Hingabe und Geduld bemühen meinen Leistungsstand auf das Shinki Rengo Level zu heben.

Christiane Saß
2. Kyu, Aikido seit 24 Jahren

Ich habe 1993 mit Aikido begonnen und dann von 1995 bis 2005 eine große Trainingspause eingelegt. Seit 2005 trainiere ich regelmäßig. 2013 habe ich meinen ersten Shinkirengo Sommerlehrgang in Oldenswort besucht. Die Gemeinschaft, Herzlichkeit und Intensität während des Lehrgangs haben mich sehr berührt. Gleichzeitig bin ich zu der Zeit noch tiefer in meine Feldenkrais-Arbeit eingestiegen und die Parallelität von der Feldenkrais-Methode und gerade des Shinkirengo-Aikidos faszinieren und inspirieren mich in meiner Arbeit und meinem Alltag. Die Klarheit und Körperlogik des Shinkirengo-Aikidos und die gleichzeitige Zugewandtheit dem Gegenüber ständig im Blick haben, machen das Üben im Shinkirengo für mich zu einem dynamischen intensiven Erleben, welchem ich so lange wie möglich nachgehen möchte. Graduierungen stehen für mich im Hintergrund, da ein Denken daran mich ausbremsen würden. Ich bin 55 Jahre alt und nehme das Leben wie es kommt und möchte mich mit Prüfungsstress nicht mehr belasten. Ich lerne auch ohne immer weiter.

Bernd Timm
Noch keine Graduierung, Aikido seit gut einem Jahr

Warum mache ich Aikido?
Ich bin von dem Aikido-Virus in Bad Segeberg, während des Kindertrainings meines Enkelsohnes Neo durch Johannes Hoffmann angesteckt worden. Aikido hat mein Leben zum positiven verändert. Reaktionsvermögen und die Geschmeidigkeit werden geschult und gestärkt. Wahnsinn!!

Weshalb bin ich im Shinki-Rengo?
Weil ich zwei gute geduldige Lehrer, Alexander Eisenkrätzer und Johannes Hoffmann, habe. Weil wir dynamisch fließende Bewegungen aus dem Zentrum heraus trainieren, um präsent und gelassen zu sein. Weil wir auch mit dem Schwert üben – frei nach dem Motto von Helmut Theobald: nicht viel Schnick-Schnack, ein Schnitt und alles ist vorbei! Und weil es in Oldenswort eine tolle Aikidogruppe von Duncan Underwood gibt, wo Shinkirengo gelebt wird!

Dan-Aufsätze

Do, Dojo-Cho, Shu-ha-ri

Aufsatz zum 2. Dan von: Deniz Seven, Berlin, September 2017

Eigentlich sollten wir ja alle auf dem Weg sein. Jemand, der dem Budo folgt, also eine japanische Kampfkunst ausübt, folgt damit automatisch auch einer inneren Lehre oder Philosophie, die durch die Silbe Do ausgedrückt wird. Ich bin auf dem Weg.

Mich beschäftigt die Frage, was gehört dazu, um auf dem „Weg" voranzukommen. Ich sehe alle möglichen Aspekte, die dabei eine Rolle spielen, komme jedoch ziemlich schnell an den Punkt, dass der jeweilige Aikido-Lehrer oder der für den/die Schüler zuständige Sensei, im Sinne einer Wegbegleitung eine zentrale Bedeutung hat. Den Dojo-Cho sehe ich in jedem Training. Er lebt vor und zeigt uns seinen Weg.

Ich übe fleißig und versuche, konstruktive Kritik anzunehmen und sie umzusetzen. Ich will lernen. Das Aikido-Training ist nicht leistungsbezogen, im Sinne eines Wettbewerbes, und dennoch wollen wir vorwärtskommen. Ich komme aus dem Leistungssport und habe verstanden, dass ich nicht auf eine Prüfung hinarbeite oder gar nur die Prüfungstechniken übe. Vielmehr soll das tägliche und andauernde Training die Reife dafür zeigen.

Auf der Matte treffen sich alle möglichen Schicksale. Das Erlebte zeigt sich im Training, in der Bewegung und Haltung. Manchmal gibt es zwischen den Schülern Unstimmigkeiten und auch Auseinandersetzungen. Es soll Harmonie im Dojo herrschen, das Training soll spannend und motivierend sein, und wir wollen vertrauen, dass das Training uns vorwärts bringt. Die Techniken werden geübt und verfeinert. All diese Punkte müssen „gehändelt" werden. Es braucht wohlwollende Führung, die auch Freiraum zulässt, damit ich ausprobieren kann. Raum ist wichtig für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Das ist für mich Wachstum, der einzelnen Schüler und damit des Dojos.

Ich verstehe, dass die Entwicklung im Aikido wesentlich durch das Erlernen der Technik und Verstehen der zugrunde liegenden Bewegung geprägt wird. Hier hat vielleicht auch der jeweilige Stil eine Bedeutung.

Dennoch ist der nicht sichtbare oder weniger äußerlich sichtbare Anteil für mich zunehmend wichtig, d. h., alles, was die Begegnung mit dem Partner ausmacht: Ob meine Körperhaltung und Ausrichtung stimmen, ich aufmerksam bin und die Tendenz und Richtung der Energie möglichst genau wahrnehme, ich den richtigen Abstand zum Partner habe und meine Bewegung möglichst natürlich und fließend ist, so dass ich aus meinem Zentrum stark und zugleich ohne Krafteinsatz und ohne zu verletzen bewegen kann, ob ich meine Atmung einsetze, um dabei Ki zu entwickeln.

Für mich haben diese die Techniken ergänzenden oder auch zugrunde liegenden Qualitäten eine wesentliche Bedeutung für meinen Weg und damit meine Entwicklung und das Verständnis im Aikido. Meine Frau sagt, ich habe mich durch das Aikido verändert. Ich erkenne das selbst an einzelnen Begebenheiten.

Ich habe von dem „Bild" des Shu-ha-ri gehört und betrachte es als Strukturhilfe auf dem Weg. Gemäß Wikipedia handelt es sich um ein japanisches Kampfkunstkonzept, welches die Stadien des Lernens, die Beherrschung des Erlernten und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit beschreibt.

In der ersten Stufe ‚Shu', lernt man, indem man nachahmt. Man lernt die Regeln, um sie zu beherrschen. Wenn man sich dann in der weiteren Entwicklung später darüber hinweg setzt, verliert man die Kunst an sich nicht. ‚Ha' als zweite Stufe bedeutet weiteres Lernen, aber die Standards und Regeln können variiert und der eigenen Situation angepasst werden. Dazu gehört auch, die Hintergründe zu verstehen, um so über das reine Befolgen der Regeln hinaus zu kommen. Die höchste Stufe ‚Ri' bedeutet, die Muster können verlassen werden, um von eigenen Impulsen gesteuert, Neues zu finden. Das bedeutet nicht, dass Regeln verlassen werden können. Sie werden gelebt.

Ich habe gehört, dass man bis zum sandan „bekommt" und irgendwo ab yondan „gibt". Ein kleines Stück des Weges bin ich schon gegangen. Es heißt, er ist nie zu Ende. Ich möchte ihn weiter gehen und meine innere Haltung weiter daran ausrichten, so dass sich Do auch in jeder Lebenssituation für mich zeigt, auch außerhalb der Matte.

Text: Deniz Seven

Von „richtig“ und „falsch“ – gibt es die einzig wahre Ausführung?

(Gedanken aus der Sicht eines Schülers, eines Trainingspartners und eines Lehrers)

Aufsatz zum 2. Dan von: Jochen Schröder, Karlsruhe, 11. Juni 2017

Der Schritt ist falsch.“, „Du stehst zu hoch/zu tief/zu breit ...“, „Du musst dahin werfen.“ – Wie oft wurde ich in meinem Aikidoleben (sicher oft zu Recht!) korrigiert und kritisiert: schlechte Haltung, schlechte Schritte, schlechte Ausführung.

Als Schüler dreier Lehrer, die unterschiedlichen Stilrichtungen angehören (der klare Vor-, aber in manchen Dingen auch der Nachteil einer heterogenen Aikido-Gruppe beim Hochschulsport), kam es durchaus auch vor, dass Trainer A das kritisierte, was Trainer B im letzten Training propagiert hatte. Konkret wollte zum Beispiel einer, dass ich tiefer stehe, während der zweite bemängelte, dass ich bei gleicher Ausführung zu tief stehen würde. Dankbar war ich für die begründete Formulierung „Ich würde nicht so tief stehen, weil ....“, unglücklich war ich über die Gegenformulierung „Dein Stand ist falsch.“, die in ihrer Absolutheit den Aussagen des anderen Trainers widersprach.

War ich anfangs noch verunsichert und gewöhnte mir sogar teilweise an, im Training der Trainer A und B unterschiedliche Ausführungen zu machen, um den entsprechenden Trainer zufrieden zu stellen, so wurde meine Selbsteinschätzung zu der Frage richtig/falsch im Laufe der Zeit immer klarer. Ich lernte, die Aussagen der Trainer besser einzuordnen, was im Umkehrschluss aber auch bedeutete, dass ich – den Lehren des einen Trainers folgend – in manchen Situationen den Aussagen des anderen Trainers nicht immer folgen konnte oder wollte. In vielen Fällen hatte ich das Gefühl, dass sich für mich beides „richtig“ oder gut anfühlt, auch wenn ein Trainer die Variante des anderen Trainers kritisierte oder gar als „falsch“ bezeichnete; in anderen Situationen bevorzugte ich die Variante des einen Trainers, in anderen die des anderen und in manchen Situationen fühlten sich gar beide Varianten für mich nicht wirklich gut und sinnvoll an. Mein Körper begann, seine eigene Wahrheit zu suchen und zu spüren, was – sehr zu meinem Leidwesen – natürlich immer noch hin und wieder von den Trainern kritisiert wurde.

Insbesondere durch mein eigenes Training (als Co-Trainer bei den Jugendlichen, später eigenständiger Trainer für Jugend für Erwachsene) beschäftigte ich mich intensiv mit dieser Fragestellung nach dem Richtig und Falsch, vor allem aber auch mit der Frage „Gibt es die einzig wahre Ausführung einer Technik?“

Im Nachfolgenden verwende ich vor allem eine der Grundtechniken (die ich als Trainer in fast jedes Training einbaue), um meine Aussagen zu untermauern: Irimi-Nage. Selbstverständlich gibt es viele andere Beispiele von Techniken, für die ähnliche Aussagen auch gelten.

Für meine Aussagen gehe ich davon aus, dass nicht eine ganz andere Bewegung durchgeführt oder gar geradewegs vorwärts in einen Messerangriff gelaufen wird; vor allem der letztgenannte Extremfall kann natürlich nur als grob falsch bezeichnet werden. Ich gehe also davon aus, dass die durchgeführte Technik in einer erkennbaren Grundform durchgeführt wird.

Als Trainer vermeide ich (wenn möglich) bewusst die Formulierung „falsch", versuche aber dennoch, den Schülern klar zu sagen und zu begründen (und am besten zu zeigen), wenn ich eine Bewegung für unglücklich halte. Um das klarzustellen: Es gibt Dinge (außerhalb der oben genannten Extremfälle), die ich als falsch ansehe: Ein Beispiel der Technik Irimi-Nage ist der „vergessene Arm", der bei der Körperdrehung hinter der Schulter zurückfällt und am Ende von ganz hinten kommt und versucht, den Partner mit Kraft (die nur aus der Schulter kommen kann) zu Boden zu werfen. Aber kann ich einem 1,65 Meter großen Schüler mit einer Masse von 100 Kilogramm wirklich sagen, dass er die Führung bei Irimi-Nage exakt so machen muss, wie ich das tue, knapp 30 Zentimeter größer und deutlich leichter? Es ist klar, dass er mich als großen Angreifer deutlich mehr brechen und auf seine Höhe herunterbringen muss, um Chancen zu haben, mich Irimi-Nage zu werfen, als ich dies tun muss oder gar kann. Den Nachteil, dass er mich mehr brechen muss, kann er in einen Vorteil umwandeln, weil er mich auch deutlich einfacher brechen kann. Im Gegenzug hat er bei anderen Techniken wie zum Beispiel Koshi-Nage dank seines tiefen Schwerpunkts deutliche Vorteile, die ich nicht habe.

Genauso, wie ich mir zugestehe, einzelne Techniken nicht exakt so zu machen, wie sie der Lehrer im Training oder wie Sensei diese auf der DVD zeigt (denn offensichtlich haben wir völlig unterschiedliche Voraussetzungen und ich muss manche Techniken anders durchführen, um meine körperlichen Stärken einzusetzen und die körperlichen Nachteile zu umgehen), muss ich auch meinen Schülern zugestehen, Techniken nicht genau so zu machen, wie ich das tue und zeige – und solange sich für sie und für ihre Trainingspartner eine runde und gute Bewegung ergibt, kann die Bewegung dann falsch sein?

Als Trainer und Trainingspartner (aber auch als selbst Trainierender) sehe ich meine Aufgabe somit eher darin, herauszufinden und zu spüren, ob die Bewegung meines Gegenübers (und meine eigene Bewegung) zu unseren gemeinsamen Voraussetzungen passt, und ihm dabei zu helfen, seinen eigenen Weg zu finden, anstatt ihm meinen Weg aufzuzwingen, der für ihn vielleicht gar nicht sinnvoll ist. Jeder muss mit seinen eigenen Voraussetzungen (und den Voraussetzungen seiner wechselnden Partner) umgehen lernen: Ist der eigene Schwerpunkt hoch, ist er tief, hat der Angreifer mehr oder weniger Masse, längere oder kürzere Arme, ist er weich oder unbeweglich, ...?

Es gibt vieles, was es zu beachten gilt, wenn man die Technik durchführt, und schlussendlich kann man nur selbst spüren (!), ob eine Bewegung sinnvoll ist oder nicht.

Ich denke, das ist eines der Dinge, die mich am Aikido am meisten faszinieren, dass jeder seinen eigenen Weg finden muss. Das macht Aikido leider absolut nicht einfach, aber der Weg ist das Ziel – ein Weg, auf dem man zwar Hilfe durch die Trainer bekommt, doch es ist der eigene Weg, den man nur selbst gehen kann.

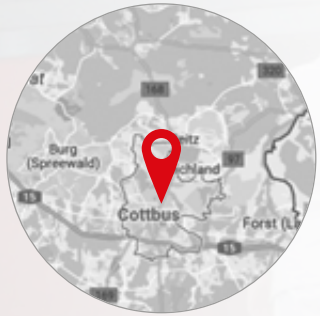
Text: Jochen Schröder

Lehrgangsberichte

Lehrgang in Cottbus

Nakajima Shihan / 06. & 07. Mai 2017

Text: Nigel K. Downes / **Fotos:** Inga Themann



Ort: Cottbus

Es ist immer eine besondere Erfahrung, an einem Aiki-Budo-Seminar mit Nakajima Shihan teilzunehmen. Umso mehr, wenn dein Dojo das Seminar veranstaltet. Wir vom Aikido-Dojo Cottbus haben uns daher sehr gefreut, dass wir am 6. und 7. Mai 2017 zu einem Seminar mit Nakajima Shihan einladen durften. Studiert und geübt wurden Aikido und Daitoryu Aiki Jujutsu.

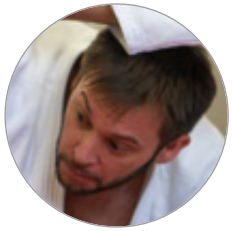
Mit einer gemeinsamen Meditation starteten wir in den jeweiligen Trainingstag. Nicht fragen, wo wir stehen, sondern immerfort trainieren. Begleitet von den Worten Senseis gingen wir in die nächsten zwei Trainingseinheiten über.

Zunächst erforschten und verinnerlichten wir die Techniken des Daitoryu Aiki Jujutsu. Sensei begann dabei einleitend mit den Grundübungen „Aiki age“ und Aiki sage“, um die Grundsätze des Daitoryu greifbar zu machen. Gewinnen mit dem Eingang, Verbindung und Kontrolle. Anschließend gingen wir in einfache Techniken aus den Übungsangriffen über. Jede Technik wurde bei der Vorführung von Sensei in mehreren Schritten entwickelt. Von der Eingangsbewegung über die Aufnahme des Angriffes bis hin zur eigentlichen Technik – gewinne erst, kämpfe später. Sobald die Teilnehmer sich die Grundprinzipien des Daitoryu bewusst gemacht hatten, wurden fortschrittlichere Techniken ausgeführt.

Den Spuren von O-Sensei folgend, gingen wir in dem zweiten Teil des jeweiligen Trainingstages vom Daitoryu Aiki Jiu Jitsu zum Aikido über. Sensei Nakajima hielt uns immer wieder dazu an, den Wandel des Ki-Flusses zu verfolgen. Wir gingen durch eine Reihe von grundlegenden Aikido-Techniken, die sich auf Kokyu-Nage und Irimi-Nage konzentrierten. Insbesondere in Hinblick auf Kontakt und Haltung trainierten wir diese Ki-reichen Techniken. Sensei Nakajima entwickelte auch hier von der einfachen Grundidee bis zur komplexen Technik hin. Am Sonntag trainierten wir hier insbesondere Aikidotechniken zur Abwehr von Angriffen mit dem Tanto.

Am Abend vom Samstag zu Sonntag fanden wir zu einem gemeinsamen Essen zusammen. Für viele war es das erste Mal, Nakajima Shihan sowohl auf als auch außerhalb der Tatami kennen zu lernen. So fanden unter anderem viele Studierende der ansässigen Technischen Universität zum Aikido-Dojo in Cottbus. Kulinarische Köstlichkeiten und interessante Gespräche machten den Abend unvergesslich.

Für uns war es ein wunderbares Erlebnis, Nakajima Shihan wieder einmal in Cottbus begrüßen zu dürfen. Das Seminar bot für Shinki-Rengo-Mitglieder und praktizierende Aikidoka aus ganz Deutschland die tolle Gelegenheit, sich zu treffen, auszutauschen und gemeinsam zu trainieren. Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Beteiligten und den zahlreich gekommenen Teilnehmern bedanken. Und insbesondere danken wir Nakajima Shihan, der mit seinen Lehren und seiner Lebenserfahrung uns auf unserem Weg wieder ein Stück weitergebracht hat. So wollen wir diesen beständig weitergehen …



Text: Nigel Downes

Fotos: Inga Themann

Sommerlehrgang in Oldenswort

Duncan Underwood / 24. – 27. Juli 2017

Text: Gunnar Clausen / **Fotos:** Johannes Hoffmann

Ort: Oldenswort

Was schreibt man nach 18 Jahren Lehrgang, was in all den Jahren noch nicht gesagt wurde? Wahrscheinlich nichts Neues. Was ist der Kern, das Besondere an diesem Lehrgang? Sind es die Aikidotechniken oder die Meditation, die kulturellen Beiträge der unterschiedlichen Teilnehmer oder doch eher die durch das Wetter ausgelösten, zum Teil recht abenteuerlichen Geschichten der unermüdlichen Zelter? Alles davon trägt einen Teil zum gesamten Bild des Lehrgangs bei. Und in alledem steckt ein Stückweit der gleiche Kern: Hingabe.

Auch nach vielen Jahren ist es, wie Duncan es vielleicht ausdrücken würde, „Immer das Gleiche". Hier ist es ganz wichtig, dies nicht falsch zu verstehen. Mit „Immer das Gleiche" ist nicht etwa ein sich wiederholender Ablauf von Aufwärmübungen zu Anfang des Trainings und anschließenden Techniken in unterschiedlichen Variationen gemeint. Vielmehr geht es um die Art und Weise, wie jeder Einzelne auch nach all den Jahren trainieren soll.

Es gilt sein Herz zu öffnen und mit voller Hingabe zu trainieren. Ob es sich dabei um die Meditation, Schwerttraining, Aikido oder um andere Aktivitäten außerhalb der Matte handelt, macht dabei keinen Unterschied.

Gerade bei einer solch trainingsintensiven Woche wie dem Sommerlehrgang lässt sich diese Hingabe besonders gut üben. Die körperliche Fitness wird auf eine willkommene Probe gestellt und ermöglicht es uns, nachdem die ersten körperlichen Ermüdungserscheinungen hinter sich gebracht wurden, sich zunehmend auf unsere innere Kraft einzulassen. Auch in diesem Jahr haben sich wieder eine ganze Reihe fleißiger Aikidokas dieser Herausforderung gestellt. Unterschiedliches Alter, Trainingserfahrung und sportliches Leistungsvermögen treten dabei in den Hintergrund. Für jeden gilt es mit Hingabe zu trainieren. Eine ganze Reihe an Leuten tragen maßgeblich zu dieser fortwährenden Entwicklung bei, indem sie die Matte und auch das Drumherum mit Leben füllen. Manch einer hat es vielleicht sogar geschafft, in jedem Jahr einen Beitrag auf die ein oder andere Weise zu leisten. Und für diese Beiträge soll ihnen ganz herzlich gedankt sein.

Das 18. Lebensjahr ist für junge Menschen ein besonders bedeutsames Jahr. Viele Umstände im Leben ändern sich, da man nun offiziell als erwachsen gilt. So ist vielleicht auch der Sommerlehrgang erwachsen geworden. Viele Erfahrungen im Training wurden gemacht, erfolgreiche Prüfungen absolviert und viel Organisatorisches, wie etwa der Mattenaufbau, der Aufbau des gemeinsamen Freitagabends oder etwa die Terminfindung für die traditionelle Schlickschlacht, erledigt sich mittlerweile routiniert. Doch diese Routine meint keine Gleichförmigkeit, sondern auch hier gibt es immer wieder neue Erfahrungen und Veränderungen. Und so gilt auch nach 18 Jahren: „Immer das Gleiche." Das Ende ist nicht erreicht und es geht weiter wie in den Jahren zuvor. Neue Erfahrungen werden gemacht und neue Wege und Perspektiven eröffnen sich, auf dass wir zum 36. Lehrgang hoffentlich noch um ein Vieles erfahrener sind und weiterhin mit der gleichen Hingabe trainieren können.

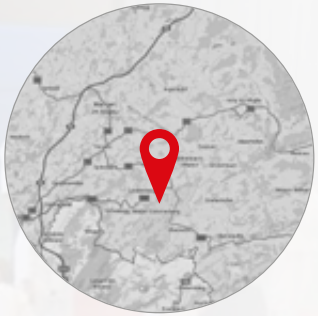
Text: Gunnar Clausen

Fotos: Johannes Hoffmann

Sommer-Lehrgang in Weiler

Nakajima Shihan / 01. – 06. August 2017

Text: Shinki Dojo Weiler / **Fotos:** Martin Smentek



Ort: Weiler

Zum nunmehr fünften Mal fand heuer der Aiki-Budo-Sommerlehrgang vom 01.08.17 bis 06.08.17 mit Soke Daishiro Nakajima in Weiler-Simmerberg statt.

Bei sportlichen Temperaturen um die 30°C fanden sich bis zu 50 Teilnehmer zum gemeinsamen Trainieren in gelöster und friedvoller Atmosphäre im Allgäu ein. Die nächsten sechs Tage sollte an den Feinheiten in den Disziplinen Aikido, Daitoryu Aiki Jujutsu und Itto-den Shinki Toho Kenjutsu gefeilt werden. Das Ganze wurde durch tägliche, kontemplative Meditationseinheiten abgerundet und geeint. Auf keinem Lehrgang mit Soke kannn tiefer und intensiver in die Konzeption des Shinkiryu Aiki Budo eingetaucht werden.

Der Tag der Anreise begann zur Einstimmung mit einer 2 ½ h Einheit Daitoryu und Aikido. Neben dem Üben der Techniken eine gute Gelegenheit mit allen bekannten und vielleicht zu diesem Zeitpunkt noch unbekannten Partnern, in Kontakt zu treten.

Der Mittwoch begann mit einer morgentlichen Meditation. Soke begann ein Thema aufzubauen, das sich während des gesamten Lehrgangs durch die Meditationen ziehen sollte: Das stete Streben nach Tiefe. Im Budo, im Leben, im Sein. Daran schloss sich eine Einheit Daitoryu und Aikido an. Dynamisch und schwungvoll wurden neben den Grundbewegungen auch fortgeschrittenere Techniken geübt. Ein Hauptthema, dass sich durch alle Disziplinen des Lehrgangs zog, war das Loslassen und das Sich-in-die-Form-fallen-lassen. Im Rahmen eines Lehrganges können solche Grundpfeiler des Budos aufgrund der verschiedenen, oft auch „unbekannten" Partner besser erfahrbar gemacht werden und zu dem einen oder anderen Aha-Moment führen.

Am Nachmittag begann das Training in Itto-den Shinki Toho. Auch hier konnten sich die Teilnehmer in der 2 ½ stündigen Einheit intensiv und in Ruhe mit den Formen dieser Schwertkunst beschäftigen. Neben Soke standen auch der Shihandai Helmut Theobald und uchi deshi Mathias Haass auf der Matte, um uns immer wieder von ihrem Wissen und Erfahrungen profitieren zu lassen.

So beschreibt z. B. Hiltrud ihre Erfahrung: „Beim Üben ist mir vor allem im Daitoryu eine Stelle im Kopf geblieben, weil Soke es auch in der Meditation erwähnte, dass wir immer wieder ‚Loslassen' sollen. Wenn ich den Partner zu Boden bringe mit den ausgestreckten Händen, dann ist es nicht ein aktives ‚den-Anderen-nach-unten-bewegen oder ziehen', sondern ein ‚sich in die Form fallen lassen', – ein ‚Loslassen'; - schwer zu beschreiben – wichtig zu erfahren. Im Kenjutsu übe ich die Form „Ippon-me-hittosu-gachi" seit etwa einem halben Jahr immer wieder. Obwohl ich die Form nun schon die ganze Zeit wiederhole, löste es in mir einen ‚Aha-Effekt' aus, weil durch die Erklärungen von Sensei und dem Nachfragen meiner Trainingspartners ich sie noch besser verstehen, und dazu lernen konnte. Es ist überhaupt ein Geschenk an diesen Sommerlehrgängen teilnehmen zu dürfen".

Auch der Donnerstag startete mit Meditation und anschließendem keiko in Daitoryu und Aikido. An diesem Nachmittag stand, anstelle des Shinki Toho Trainings, ein gemeinsamer Ausflug auf dem Programm. Nachdem man in den letzten Jahren bereits sowohl zu Tale als auch zu Berge unterwegs war, ging es in diesem Jahr aufs Wasser. Eine Schifffahrt auf dem Bodensee mit Zielort Wasserburg. Ein entspannter, ruhiger und geselliger Tag wurde verbracht, bevor die Eisenbahn zu einem weiteren Programmpunkt des Tages zurückfuhr. Am Abend sollte uns ein Shakuhachi Konzert mit Viz Michael Kremietz erwarten. Viz ist Theater- und Performancemusiker. Er praktiziert seit 14 Jahren Zenmeditation und lernte sieben Jahre lang bei Jim Franklin Shihan das Spielen der Shakuhachi. Die für die Meisten wohl ungewohnten Klänge und die dadurch entstehende Atmosphäre ließen diesen Tag besonders entspannend ausklingen.

Der Freitag stand wieder ganz im Zeichen des Übens der drei Disziplinen des Shinkiryu. Ein kleines Highlight war die Aikido Prüfung auf den 1. Kyu von Anna-Antonia Berger, die seit kurzer Zeit in Kopenhagen lebt und trainiert.

Auch der Samstag war dem Training gewidmet. Hier konnten wir nach den Einheiten eine weitere Prüfung erleben. Dieses mal zum Shoden Grad in Itto-den Shinki Toho. Zwei Teilnehmer stellten sich dieser Herausforderung unter den Augen von Nakijama Soke und Theobald Shihandai. Auch hier trat Anna-Antonia Berger aus Kopenhagen an, daneben Markus Meer aus dem Dojo Simmerberg.

Am Samstag Abend stand traditionell ein gemeinsames Abendessen an, das, wie schon die letzten Jahre, in der Braustätt in Simmerberg stattfand. Diese Abschlussfeier war wie immer ein, gerade der gemeinschaftlichen Aspekte des Lehrgangs wegen, angenehmer Höhepunkt. Lernte man sich im Laufe zurückliegenden Einheiten immer besser kennen, saß man hier nun beinahe wie im Kreise einer Familie zusammen, ließ die Woche und die gemachten Erlebnisse Revue passieren und genoss sich und die Zeit mit den anderen bei lokalen Köstlichkeiten.

Am Sonntag fand dann die abschließende Einheit Daitoryu und Aikido, der Verabschiedung der Teilnehmer, Helfer und Sensei statt. Der gemeinsame Mattenabbau lief schnell und reibungslos, da alle Teilnehmer fleißig mit anpackten.

Abschließend sei noch die folgenden Danksagung von Rüdiger, stellvertretend für alle Teilnehmer zu übermitteln: „Meine Hochachtung gilt, Sensei Daishiro Nakajima der in dieser Woche unser intensives Üben in Meditation, Aikido, Daitoryu Aiki Jujutsu und Kenjutsu Itto-den Shinki Toho persönlich und in meinen Augen mit herzlicher Hingabe in allen Einheiten in Perfektion ermöglichte.

Auch sende ich ein herzliches Dankeschön an Shihandai Helmut Theobald, der ebenfalls einen souveränen, hochqualifizierten sowie liebevollen Umgang mit uns bzw. mit mir hilfesuchenden Budoka pflegte. Mit seiner kameradschaftlichen Art ermöglichte er es mir leicht Fehler, einzugestehen und seinen wohlgemeinten Rat anzunehmen."

Alles in allem eine übungsintensive, lehrreiche, herausfordernde, doch über alle Maßen befriedigende Sommerlehrgangswoche im Allgäu, die auf alle Fälle wiederholt werden will.

Im nächsten Jahr findet der Shinkiryu Aiki Budo Sommerlehrgang übrigens in Kroatien statt. Alle Informationen hierzu sind bereits auf der bekannten Plattform zu finden.

Text: Shinki Dojo Weiler

Fotos: Martin Smentek

Buchrezensionen

Gerta Ital

Der Meister, die Mönche und ich

Buchrezension von: Nicole Knutsen

Was macht dieses Buch hier? Zu Erläuterung führe ich einen Satz an, den ich schon bei einer Rezension über Willibald Jägers Buch über ZEN geschrieben habe.
„Was hat ZEN mit Aikido zu tun? Oder mit Budo? Gehört die Beschreibung dieses Buches – geschrieben von drei Autoren – hierhin? Irgendwie schon, wie ich finde. Budo hat naturgegeben seine Wurzeln im Buddhismus oder Shintoismus, ist geprägt von einer Welt, die nichts mit unseren Kontexten oder Konzepten zu tun hat, entstanden als Kriegskunst in einer fernöstlichen Spiritualität. ZEN hat dort ebenfalls seinen Ursprung. Beide haben ihren Weg durch Raum und Zeit zu uns gefunden."
Auf www.aikido-eiderstedt.de findet ihr mehr Buchbeschreibungen und natürlich sind auch Bücher über Aikido darunter.

Gerta wer? Zugegeben, auf Gerta Ital kommt man nicht einfach so, wenn man nach einem Buch über Buddhismus sucht. Und doch ist sie etwas Besonderes. Sie war die erste Fremde, erste Europäerin und erste Frau, die in den 1960er Jahren einige Monate in einem japanischen ZEN-Kloster verbrachte. Ihre Eindrücke schildert sie in ihrem Buch „Der Meister, die Mönche und ich". 1966 erschien die erste Auflage und so sollte man das Buch auch lesen: Nach heutiger Lesart altmodisch geschrieben zu einer Zeit, als fernöstliche Philosophien in Deutschland noch als großes Mysterium galten, unentdecktes Land, eine Zeit, in der Yoga nicht an jeder Volkshochschule angeboten wurde. So ist die Besonderheit zu verstehen: 1962 lässt sich Gerta Ital mit ungestilltem Verlangen nach spiritueller Erfüllung auf ein Abenteuer ein und reist ohne Vor- und Sprachkenntnisse des Landes, ohne Verständnis über Land und Leute, ohne Reisebüro und Google-Suchergebnisse nach Japan. Sie hört auf ihr Herz.

Doch acht Jahre vorher schon begann für die Autorin ihre innere Reise mit größter Selbstdisziplin im asketisch geprägten Raja-Yoga. Ital beschreibt ihre Erfahrungen mit der indischen Religion im Berlin der Nachkriegs- und Aufbruchzeit. So erlebte sie ihre ersten mystischen Vereinigungen mit außerirdischen Meistern.

Der Weg zur Erleuchtung ist für sie allerdings kein heller, fröhlicher Weg sondern ein ewiger Kampf, eine ewige Versuchung, voller schmerzhafter Prüfungen, nur für starke Menschen, selbst der Himmel stellt Fallen. Das klingt nicht nach einem schönen, erfüllten, glücklichen Leben.

Krankheitsbedingt musste sie kurze Zeit später ihren Beruf als Künstlerin aufgeben, woran sie fast zerbrach. Ein neues Leben begann: Stirb und Werde! Ein ihr weiteres Leben prägendes Motto.

Zur Mystik des Zens kommt sie erst 1951 durch das Buch „Die Kunst des Bogenschießens“ des noch heute anerkannten Professors Dr. E. Herriegel. Sie nahm Kontakt zu ihm auf, wurde seine Schülerin und ein neuer Lebensabschnitt begann.

So lernte sie auch den ebenfalls heute noch hochgeschätzten Jesuiten und Zen-Meister Hugo Makibi Enomiya-Lassalle und sein Standardwerk über Zen-Meditation kennen. Ihr Wunsch, ZEN in einem japanischen Kloster zu üben, wuchs und über mehrere schicksalhafte Begegnungen wurde er endlich erfüllt.

In Japan nimmt Ital Unterricht bei Meister O und meditiert lange und viel. Es gehört zu ihrem etwas befremdlich erscheinenden Schreibstil, dass sie im Buch vorkommende Wegbegleiter nur mit einem Großbuchstaben abkürzt (Frau M., Herr O.). Dadurch wird der Leser nicht wirklich Teil des Geschehens, des Alltags, Ital hält den Leser auf Distanz. Meister O. unterrichtet seine Schüler im ZAZEN, einschließlich harter Stockschläge, um die der Schüler seinen Meister bittet. Um Erleuchtung (SATORI) zu erlangen, nimmt Ital alles voller Verzücken und kritiklos hin. Dank harter Meditationsarbeit erreicht Ital bereits nach wenigen Wochen MU. Sie beschreibt ausführlich ihren Ehrgeiz und den Stolz auf diesen Erfolg, als sei die Meditation eine Hausaufgabe, die der Lehrer benotet. Und der Leser stutzt: Sollte jemand, der MU erlebt, also auch die Ich-Losigkeit, nicht frei sein von Stolz und Ehrgeiz?

Die anschließende Aufnahme im Kloster ist holperig, ohne den Beistand des Roshis wäre ihr Aufenthalt wohl ein Fiasko geworden. Abseits von den spirituellen Erfahrungen beschreibt Ital ihre Irrwege in dem fremden Land, erlebt aber auch außerhalb des Klosters Hilfsbereitschaft. Am meisten zu schaffen machen ihr aus gesundheitlichen und klimatischen Gründen die Torturen beim mehrtägigen großen ZAZEN.
Beeindruckt ist sie von den begleitenden ehrfurchtsvollen Zeremonien, eingeläutet von Trommeln, Pauken und Becken, beschreibt detailliert den Alltag im Kloster, bei dem die Mönche gleichsam Gefangene sind in eben diesen Zeremonien und Ritualen. Man muss es erlebt haben, um es verstehen zu können.

Das westliche Verständnis von gleichmütigen buddhistischen Mönchen scheint sich nicht zu decken mit den Beschreibungen Itals. Die Mönche lehnen sie als erste Fremde, als erste Frau und Europäerin ab, oft fühlt sich die Autorin unverstanden, gedemütigt und Schikanen ausgesetzt. Wissen muss man, dass es zwar auch Frauen gab in den Klöstern, doch waren sie als Nonnen nur für schwere und niedere Arbeiten zuständig.

Ital hat ihr Buch auf Grundlage ihres Tagebuchs geschrieben. Deswegen erscheinen die Geschehnisse oft stakkato aneinander gereiht. Der rote Faden, der ihren spirituellen Fortschritt beschreibt, ist darin verwoben. Die Irritation, dass Meditation für Ital etwas ist, was man unter Leistungsdruck ableisten muss, ihr Ärger über verlorene Zeit durch „falsche“ Meditationstechnik und falsche Antworten auf die Koans, bleibt bis kurz vor Ende des Buches.

Das tägliche Leben der Mönche besteht aus dem heilsamen Wechsel von harter körperlicher Arbeit und außerordentlicher geistiger Anstrengung. Geübt werden muss dabei „kein Unterschied". Das heißt, „(…) zwischen den gröbsten Arbeiten und der tiefsten Versenkung beim ZAZEN darf der Mönch keinen Unterschied aufkommen lassen. Innen und Außen, Geist und Körper sind EINS – solcherart haben seine Gedankengänge zu sein, ob er Unkraut jätet oder Reis kocht, denn sobald Unterscheidungen gemacht werden, entstehen Risse, Welt und Sein werden aufgeteilt und fallen in unendliche Verschiedenheiten auseinander. Die Wahrheit des ZEN aber ist Einheit alles Seienden, und sie hat der Mönch unablässig zu üben. Das Ergebnis ist, selbst wenn er noch weit entfernt von SATORI sein sollte, ein in sich selbst ruhender, heiter ausgeglichener Mensch, der sich an den Dingen des Lebens freut – ohne sie zu begehren (…)".

Es sind Sätze wie diese, die den Leser wieder versöhnen.

Erst in den großen Ferien hört Itals rast- und ruheloses Drängen auf und eine innere Leere stellt sich ein. Dann erfährt sie sogar beim Anblick der stillen Mönche einen Strom warmer, liebevoller Zuneigung und eine klare Erkenntnis: „Nicht diese Frau, die hier steht, ist die Liebende, sondern es ist etwas anderes, das durch sie hindurch auf die Wesen blickt: es ist Liebe an sich, unpersönlich aber alles durchdringend. (…) Nur dort, wo nichts mehr ist, kann sich das Eine Sein offenbaren." Das „ichhafte Bewusstsein" von einem selbst und allen Dingen verschwindet, so dass sich alles, was ist, miteinander verwebt.

Und ja: Kurz vor ihrer Abreise zurück nach Berlin erreicht sie SATORI, fühlt gleichsam die richtige Antwort auf ihr schwierigstes Koan „wie klingt eine Hand?". Sie muss klingen wie das Universum, denn es gibt nur das EINE, kein „von innen kommend", kein „von außen wirkend" – alles ist Eins. Alles ist Nichts. Das Leben ist alles in einem, ein Strom, der alles miteinander verbindet. Dieser Strom endet nicht auf DIESER Welt, nicht in DIESEM Universum. Die Teilhabe kann man nur fühlen, erfahren sie bleibt unbeschreibbar. Worte sind nutzlos, denn alles, für das es Worte gibt, ist Teil des Zustands.

Fazit: SATORI ist das Ziel des ZAZEN und neben Ital schrieben und schreiben auch alle anderen großen ZEN-Meister (auch Lasalle), dass man diese Erleuchtung nicht beschreiben kann, man sie erleben muss. Das macht ein Buch hierüber nicht eben einfach. Ital hat es anhand ihrer Biografie versucht. So ist das Buch „Der Meister, die Mönche und ich" halb Tagebuch, halb spirituelle Wegbeschreibung. Sie hätte vielleicht besser zwei Bücher daraus gemacht.

Mein Lieblingssatz in diesem Buch ist ein Zitat von Buddha: „meine Lehre ist gut zum Ergreifen, nicht zum Festhalten."

Buchrezension von: Nicole Knutsen

Graduierungen

01. September – 12. November 2017

Aikido

10. Kyu	Constabel, Justus	Wi-Sonnenberg
10. Kyu	Scherhorn, Marlene	Wi-Sonnenberg
10. Kyu	Stachelscheid, Tobias	Lahnstein
10. Kyu	Noll, Lucas	Lahnstein
10. Kyu	Althaus, David Christian	Rheinbreitbach
10. Kyu	Althaus, Johannes Nikolaj	Rheinbreitbach
10. Kyu	Maier, Isa Miriam	Ulm-Schmid
10. Kyu	Maier, Julian Maximilian	Ulm-Schmid
10. Kyu	Larouk, Mellina	Ulm-Schmid
10. Kyu	Larouk, Amir	Ulm-Schmid
9. Kyu	Chubarov, Vladyslav	Wi-Sonnenberg
9. Kyu	Pfeiffer, Gian-Luca	Wi-Sonnenberg
8. Kyu	Schuhmacher, Lovis Béla	Wi-Sonnenberg
8. Kyu	Nissen, Dana	Wi-Sonnenberg
7. Kyu	Rabitz, Lenny	WI Sonnenberg
3. Kyu	Stanciu, Paul - Olivian	Sibiu
3. Kyu	Knudsen, Nicole	Oldenswort
3. Kyu	Becker, Amadeus	Cottbus
3. Kyu	Dieterle, Michael	Oberkessach
2. Kyu	Germar, Ralf	Wiesbaden
1. Kyu	Schulz, Elmar	Cottbus
1. Kyu	Fries, Michael	München
1. Dan	Hansen, Jann-Volquard	Oldenswort
1. Dan	Jung, Bernd	Dresden
2. Dan	Erberich, Michael	Osnabrück
2. Dan	Seven, Deniz	Berlin Tomosei

Daitoryu Aiki Jujutsu

5. Kyu	Thies, Enrico	Dresden
4. Kyu	Oreski , Slavko	Maribor
4. Kyu	Shenson , Alexander	Maribor
4. Kyu	Germann , Reiner	Weikersheim
4. Kyu	Maaß , Lea	Edingen
4. Kyu	Maier , Alexander	Oberkessach
4. Kyu	Becker , Amadeus	Cottbus
4. Kyu	Heim (Rist) , Markus	Weiler
4. Kyu	Pfeifer Christoph	Dresden
4. Kyu	Richter , Winfried	Weiler
4. Kyu	Zebandt , Sandra	Weiler
4. Kyu	Bottke , Raban	Weiler
3. Kyu	Jung, Bernd	Dresden

Itto-den Shinki Toho

Shoden	Brand, Monika	München
Shoden	Reimer, Kathrin	Leipzig/Schkeuditz
Shoden	Schwierzy, Tino	Leipzig/Schkeuditz
Chûden	Bolk, Birgit	München
Chûden	Aden, Kristina	München
Chûden	Smentek, Martin	München
Okuden	Nicolas, Six	Oberkessach

Lehrgänge

2017/2018

Lehrgänge von M. D. Nakajima

30.12.2017 – 01.01.2018	Oberkessach, Jahreswende
03. – 04.02.2018	Edingen, Aikido-DAN-Lehrgang
24. – 25.02.2018	Bartholomä
14.04.2018	Weikersheim
21. – 22.04.2018	Euskirchen
25. – 27.05.2018	Landau, Internationaler Daitoryu-Lehrgang mit Tim Tung Sensei und M.D. Nakajima Sensei
09. – 10.06.2018	Königheim, Shinki Toho
30.06. – 01.07.2018	München
06. – 10.08.2018	Rovinj/Istrien/Kroatien, Sommerlehrgang
22.09.2018	Heidelberg
10. – 11.11.2018	Edingen
24. – 25.11.2018	Dresden

Sonstige Lehrgänge

30.07. – 04.08.2018	Duncan Underwood, Sommerlehrgang in Oldenswort
23.06. – 24.06.2018	Michael Danner u. co. Jugendlehrgang in Edingen

Arigato gozaimasu

Ausblick Shinki News No. 11

Die nächste Ausgabe der Shinki News erscheint im März 2018.

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.

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

Impressum

Copyright 2017 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