



Dojo Rundbrief - April 2006 Aikido Dojo Rodgau

29. März 2006

Liebe Aikidoka, liebe Eltern,

es ist Frühling – und das ist auch deutlich am Elan und der Aktivität bei uns im Dojo zu spüren.

Mit dem Frühling kommen allerdings auch die Frühjahrsferien – von den Kindern heiß ersehnt, jedoch auch mit Auswirkungen auf unseren Trainingsplan...

Ferientrainingsplan

Wie immer in den Ferien werden wir die Gruppen der Kinder und Jugendlichen auf den Dienstag-Termin (11. und 18.4., je 16:30-17:30 Uhr) zusammenlegen. Für die Erwachsenen findet am 2.4. (So.), 9.4. (So.), 14. (Karfreitag) bis 18.4. (Di. vorm.) und am 23.4. (So.) kein Training statt. Bitte beachtet auch die Änderungen des Trainingsplans durch die Lehrgänge...

Lehrgänge

Lehrgänge sind ein fester und wichtiger Bestandteil unseres Aikido-Trainings. Am letzten Wochenende war Daishi (Nakajima Sensei) in Offenbach – wir waren zahlreich da, sogar einige unserer beginnenden Aikidoka waren begeistert dabei. Für Eure Planung ist hier die aktualisierte Liste der anstehenden Lehrgänge für 2006:

- 29. April 29 – 1. Mai: Stefan Stenudd in Berlin. Einige von uns fahren hin. Freitag (28.4.), Sonntag (30.4.) und Montag (1. Mai, Feiertag) ist kein Training in Rodgau (auch kein Jugendlichen-Training).
- 17./18. Juni: Daishi in Weimar. Einige von uns fahren hin. Sonntag (18.6.) ist kein Training in Rodgau.
- 15./16. Juli: Daishi in Züttlingen. Einige von uns werden für Samstag hinfahren.
- **29. Juli – 5. August: Unser 2. Aikido Sommer Camp in Fergitz im „Dojo auf dem Lande“.** Bitte kommt zahlreich und meldet Euch rechtzeitig an. Die Erfahrung des letzten Jahres zeigte klar, wie deutlich der Fortschritt in einer Woche intensiven Trainings (gerade auch für Anfänger) sein kann!
Für die Zeit vom 28. Juli (Fr.) bis 13. August (So.) haben wir Dojo-Ferien (zwei Wochen).
- **19.-27. August: Mitsugi Saotome Shihan in LeVigan/F.** DER Lehrgang für die Fortgeschrittenen unter uns. Interessant natürlich für alle, aber im Training folgen kann nur wirklich wer schon ein paar Jahre dabei ist. Absolut empfehlenswert! Für die Zeit vom 18. – 27. August haben wir unsere dritte Woche Dojo-Ferien.
- **16. September: Mini-Lehrgang und 5-Jahres Feier in unserem Dojo!**
- 14./15. Oktober: Daishi in Züttlingen. Einige von uns werden für Samstag hinfahren.
- 11./12. November: Daishi in Züttlingen. Einige von uns werden für Samstag hinfahren.
- 9./10. Dezember: Daishi in Oberkessach. Einige von uns werden für Samstag hinfahren.
- **30. Dez. – 1. Jan.: 6. Silvesterlehrgang in Rodgau. Unser traditioneller Jahresausklang & Start ins neue Jahr!**

Thema

Ich habe mir vorgenommen, mit jedem Rundbrief auch ein Thema oder einen Begriff mit Beziehung zum Aikido zu erläutern. Nicht als Belehrung, sondern als Erklärung für unsere neueren Aikidoka und als Anregung zum Nachdenken. Auch ich befinde mich (wie ihr) auf dem Weg des Lernens - aber ich hoffe dennoch, damit dem einen oder anderen von Nutzen sein zu können. Ich selbst betrachte meine Lehrer nicht als „Vorturner“, sondern brauche und erwarte von ihnen auch und vor allem Nahrung für Geist und Seele, Anregung zum Nachdenken und Verstehen. Damit verbunden ist in meinen Augen gleichzeitig eine Bringschuld meinerseits – nämlich meinen Schülern gegenüber...

Die erwachende Energie des Frühlings erinnert mich an ein interessantes Begriffspaar: **keiko und shugyo**.

Oberflächlich betrachtet bedeuten beide Training oder Übung. Warum also zwei Begriffe? Nun, als *keiko* bezeichnet man das Training im Dojo, das Teilnehmen an einer Trainingseinheit, den organisierten Unterricht. Eben das, was man gemeinhin als die Form des Aikidotrainings ansieht. Der Anzug den wir tragen heißt ja auch *keiko-gi*.

Gut. Wofür steht nun aber *shugyo*? Nun, wenn *keiko* die Form des Trainings ist, dann ist *shugyo* der Inhalt. Und damit hat *shugyo* vor allem mit der inneren Einstellung zu tun. Wie trainiere ich: Gehe ich durch die Bewegungen wie in einer Tretmühle, die Gedanken ganz woanders und ohne Lust – oder mache ich jede Technik, jede Rolle, zur Übung, hier und jetzt? Versuche ich in den Bewegungen die Prinzipien zu sehen, Energiefluss zu spüren, Möglichkeiten zu entdecken? Mache ich meine Bewegungen einfach wie immer, so wie ich sie glaube zu kennen – oder versuche ich den Weg den der Lehrer gerade zeigt? Kann ich Neues annehmen, auch wenn Sinn oder Form sich mir nicht sofort erschließen? Lehne ich bestimmte Dinge gleich rundweg ab, oder gibt es in allem einen Wert? Wie oft trainiere ich: Ist einmal pro Woche bequem für mich, weil ich meine privaten Prioritäten nicht (allzu sehr) verschieben muss? Oder will ich Aikido für mich entdecken, es verstehen, in seiner Tiefe erlernen und erleben? Mir fällt es so viel leichter, bzw. es ist gar keine

Frage – mein persönliches Prioritätengefüge verschiebt sich wie von allein, so dass Aikido den von mir gewünschten Raum einnehmen kann. Natürlich hat der Tag nur 24 Stunden, womit ich bei der nächsten Überlegung bin: Wann/in welcher Form trainiere ich denn? PartnerIn, Kinder, Beruf, andere Hobbys, Zeit zum Ausruhen, Kneipe, Kino, Freunde... es ist nicht immer möglich, so oft ich will zum Training ins Dojo (*keiko*) zu kommen. (Natürlich ist das als Lehrer „einfacher“ – man muss einfach da sein.). Aber, kann ich Aikido denn nur üben wenn ich auf der Matte stehe? Ich denke nicht! Wenn *shugyo* als beständige Übung zu verstehen ist, dann heißt das auch täglich. Und das ist im ausschließlichen Rahmen von *keiko* weder möglich (Familie etc. siehe oben), noch sinnvoll (der Körper braucht regelmäßiges Training, aber auch regelmäßige Regenerationsphasen).

Also, hier ist meine kleine Liste des *shugyo*-Trainings außerhalb des *keiko* im Dojo:

- Im Dojo ist zu wenig Zeit über die dem Aikido zugrunde liegende Philosophie zu sprechen. Ich denke, dass die Grundprinzipien unmöglich in ihrer Gänze und ihren Beziehungen zu einander ausreichend im Dojo erforscht werden können. Dafür ist mir die Zeit auf der Matte einfach zu knapp und kostbar für physisches Training. Viele erfahrene Lehrer und Meister haben jedoch ihr Wissen auch schriftlich dargelegt.

Angefangen beim Aikido-Begründer O-Sensei Morihei Ueshiba selbst – aber auch z.B. Saotome Sensei hat sehr wichtige Bücher verfasst. Für Einsteiger (und Fortgeschrittene) finde ich auch das Buch von Stefan Stenudd sehr gut. Bei uns im Dojo sind einige Bücher zu finden, da kann man sich Anregungen zum Weiterlesen holen. Ich selbst lese ständig und lerne auch dadurch... nicht zwingend ist es ein Buch, es gibt auch sehr viele interessante kurze Beiträge und Artikel erfahrener Lehrer – eine kleine Auswahl habe ich auf unsere Webseite gestellt.

- So habe ich selbst die *suburi* und *katas* gelernt, und sogar die *kumi-jo* und *kumi-tachi* habe ich so geübt: Ich nahm *jo* bzw. *bokken* aus dem Dojo mit nach Hause und übte einfach im Garten. Bei Sonnenschein und Vogelgezwitscher. Die Partnerübungen kann man mit visualisiertem Partner üben, oder mit einem Gleichgesinnten. Zugegeben, die Nachbarn gucken eventuell etwas verstört, aber das gibt sich...

- Die für uns heutzutage intensivste Form von *shugyo*, in Anlehnung an die historisch überlieferte Ausprägung des Zurückziehens in die Berge: Aikido Sommercamps. Nun, wir ziehen uns nicht total in die Berge zurück und vertiefen uns asketisch ausschließlich ins Training – aber alle die schon mal ein Sommercamp mitgemacht haben werden bestätigen, dass so eine Woche eine sehr intensive Erfahrung, auch mit sich selbst, ist.

- Wieder zurück zu Hause: Wie öffne ich eine schwere Tür, z.B. in Geschäften oder in der Firma? Reiß ich am Griff mit Kraft aus der Schulter, oder nutze ich eine Bewegung aus dem Zentrum? Wie ist meine Körperhaltung beim Sitzen am Computer, wie beim Gehen, wie beim Stehen in der Schlange beim Bäcker? Wie reagiere ich auf verbale Attacken von Kollegen, vom Chef, wie reagiere ich wenn mein Kind Unsinn macht? Ist das überhaupt „Unsinn“? Bin ich ein konstant fluchender, aggressiver, alle anderen für Idioten haltender Autofahrer – oder gelingt es mir ruhig mit dem Strom zu fließen, und dennoch zügig ans Ziel zu kommen? Nun, ich selbst ertappe mich immer wieder dabei nicht gut zu stehen, nicht angemessen zu reagieren,... aber dieses Ertappen selbst ist auch schon ein Zeichen von *shugyo* - tägliche, ständige Aufmerksamkeit und Training... wir sind nicht perfekt, aber auf dem Weg....

In diesem Sinne wünsche ich uns allen erfolgreiche, inspirierende und erfüllende Aikido-Übung, und einen wundervollen Frühling!

Liebe Grüße
Olaf