



# AIKIDO

SHU MEI KAN WIEN DOJO



## Programm November und Dezember 2009

Thema	<p><i>Loslassen</i></p> <p>Décontracter les épaules – die Schultern entspannen – diese scheinbar einfache Anweisung gibt Tamura Sensei seit Jahrzehnten bei nahezu jedem Training. Und doch gelingt es uns nicht, uns zu entspannen und auch entspannt zu bleiben. Warum ist das so? Claude hat uns diesmal einen wertvollen Hinweis gegeben:</p> <p>Wir können nur körperlich <i>entspannen</i>, wenn wir geistig <i>loslassen</i>. Das ist riskanter als es zunächst klingt: Loslassen bedeutet nicht bloß, alle Vorstellungen davon zu verwerfen, wie unsere Aikido-Techniken zu funktionieren haben, es bedeutet letztlich auch, alle Vorstellungen davon zu verwerfen, <i>wer wir sind</i>. Denn wie können wir uns weiter entwickeln, wenn wir gleichzeitig das Bild festhalten wollen, das wir von uns selbst haben?</p> <p>Wir können die sichere Alternative wählen und Aikido nur konsumieren, dann ist es eine durchaus anspruchsvolle Freizeitbeschäftigung. Oder wir nehmen die <i>innere Arbeit</i> an uns selbst auf, die niemand anderer für uns tun kann, schon gar nicht unser Lehrer, dann wird aus unserer Übung ein Do, ein Weg.</p>												
Vorbereitung	<p><i>Tandoku dosa</i>: In Fortführung der letzten beiden Trainingsprogramme wollen wir die Arbeit ohne Partner betonen, weil uns das Loslassen natürlich leichter gelingen wird, solange wir nicht mit einem angreifenden Partner zu tun haben.</p> <p><i>Bokken suburi</i>: Claude hat das Bild vom Pfeil verwendet, den der Bogenschütze loslässt und damit auf den Weg bringt, um den Zustand zu beschreiben, den es beim Schneiden mit dem bokken zu finden gilt.</p> <p><i>Kleines Ukemi</i>: Indem wir ganz loslassen, wird aus dem Hinab ein Hinauf, und wir bleiben selbst beim Fallen im Gleichgewicht.</p>												
Techniken	<p><i>Prüfungsprogramme</i>: Im Hinblick auf die Kyu-Prüfungen Ende des Jahres wollen wir das Loslassen, das sich eigentlich in allen Techniken gleich anfühlt, besonders anhand der Prüfungstechniken üben.</p>												
Angriffe	<table><tr><td>02-11</td><td>15-11</td><td>gyaku hammi katate tori / yokomen uchi</td></tr><tr><td>16-11</td><td>29-11</td><td>ai hammi katate tori / shomen uchi</td></tr><tr><td>30-11</td><td>13-12</td><td>ushiro waza</td></tr><tr><td>14-12</td><td>LG mit Claude</td><td>Prüfungsvorbereitung</td></tr></table>	02-11	15-11	gyaku hammi katate tori / yokomen uchi	16-11	29-11	ai hammi katate tori / shomen uchi	30-11	13-12	ushiro waza	14-12	LG mit Claude	Prüfungsvorbereitung
02-11	15-11	gyaku hammi katate tori / yokomen uchi											
16-11	29-11	ai hammi katate tori / shomen uchi											
30-11	13-12	ushiro waza											
14-12	LG mit Claude	Prüfungsvorbereitung											
Abschluss	<p><i>Haishin undo</i>: Bei der Rückendehnung zu zweit können beide Partner die Mühen des vorhergehenden Trainings hinter sich lassen.</p>												