NO.14

Onegai shimasu

Editorial

Text: Lukas Underwood

Liebe Mitglieder,

so wie das Jahr 2018 endet mit dieser Ausgabe auch unsere Reihe über die drei Elemente des Shinkiryu Aiki Budo. Wir freuen uns darüber, dass wir mit dieser Ausgabe unsere erste, ausgabenübergreifende, stringente Serie abschließen! Dieses Ende bedeutet aber auch, dass es viel Raum für Ideen zur Schwerpunktsetzung für die kommenden Ausgaben gibt. Solltet ihr daher Ideen haben, oder einfach nur Themen, die euch interessieren, dann teilt sie uns sehr gerne mit.

In der vorliegenden Ausgabe findet ihr von Sensei, neben dem obligatorischen Rundbrief, den Leitartikel zu dieser Ausgabe über das Shinki Toho. Im Anschluss könnt ihr die persönliche Sicht von Susanne Nakajima auf die Entwicklung hin zum Shinki Toho und den Folgen die das Training eben dieses für den/die Übende/n hat nachlesen. Der Schwerpunkt wird wie immer von den Dojo-Stimmen abgeschlossen. Dieses Mal stammen sie aus Euskirchen, Oberkessach und Oldenswort.

Abschließend finden sich Lehrgangsberichte aus München (Shinki Toho; Birgit Smentek), vom Sommerlehrgang in Oldenswort (Xenia Gorodnia) und vom Sommerlehrgang von Sensei (Elisabeth Fay).

Abschließend möchte ich mich bei Johannes bedanken, der mich und Jann so wunderbar in unseren Babypausen in der letzten Ausgabe ersetzt hat und eine hervorragende Arbeit geleistet hat! Ebenfalls bedanken möchte ich mich beim ganzen Team der Shinki News für die tolle Zusammenarbeit.

Nun wünschen wir euch viel Spaß mit der vorliegenden Ausgabe, schöne und erholsame Feiertage, sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr.

SHINKI NEWS

Inhalt

Shinki News No. 14 / Dezember 2018

Seite 05 / **Soke hat das Wort** (M. D. Nakajima)

Seite 08 / **Itto-den Shinki Toho – Entstehung und Kennzeichen** (M. D. Nakajima)

Seite 14 / **Die Pazifistin an der Seite des Samurai** (Susanne Nakajima)

Seite 17 / **Mitgliederstimmen**

Seite 22 / **Lehrgangsberichte**

Seite 36 / **Graduierungen** (15. August – 9. November 2018)

Seite 39 / **Lehrgänge** (2019)

Seite 41 / **Impressum**

Soke hat das Wort

Text: Michael Daishiro Nakajima

Dies ist das berühmte Labyrinth der Kathedrale von Chartres (südlich von Paris). Es ist dort auf dem Boden zu finden, Durchmesser über 12 m. Wenn nicht gerade Stühle darauf stehen, kann man es auch heute noch abschreiten. Der Eingang ist ganz unten. Es sieht so aus, als ob man durch einen kleinen Schlenker nach links und wieder nach rechts geradewegs ins Zentrum gelangen könnte. Aber nein, man muss die Wege alle laufen, um schlussendlich in die Mitte kommen zu können. Auf der einen Seite ist es ein sehr weiter Weg (im Original 261,5 m). Auf der anderen Seite stellt man fest, dass es keine Sackgasse gibt, sondern nur Umwege, auch wenn die manchmal sehr weit zu sein scheinen. Dass dieses Bild im sakralen Bereich eingerichtet ist, zeigt, dass es sich nicht um ein kindliches Spielfeld handelt, sondern um die Sinndeutung des Lebens. Es ist nicht leicht, das Zentrum zu erreichen, aber wenn man Ausdauer hat und nicht stehen bleibt oder umkehrt, kommt man sicher hinein.

Es gibt übrigens die Überlieferung, dass auf dem Labyrinth an Festtagen getanzt wurde, der Bischof allen voran, und dass das Labyrinth die Tanzwege vorgibt. Man muss den Weg also nicht mit finsterer Miene und verbissenem Ernst gehen, sondern – das Leben tanzen?

Das rechte Festhalten am Ziel, von dem im letzten Rundbrief die Rede war, wird hier exakt versinnbildlicht. Es gibt keine Sackgasse, das ist eine wunderbare Botschaft. Ein alter evangelischer Pfarrer aus Japan sagte, für Gott gebe es keinen Punkt (als Satzzeichen), sondern nur ein Komma. Es geht immer weiter, in welcher Situation man auch steckt. Im Buch Jesaja heißt es, „Das geknickte Rohr zerbricht er (Gott) nicht und den glimmenden Docht löscht er nicht aus.“ (Jes 42,3) „Ja, das stimmt“, bekennt einer, der bereits 75 Jahre gelebt und Höhen und Tiefen des Lebens erfahren hat.

Seid also zuversichtlich und mutig in Eurem Leben! Ein flapsiger Spruch sagt: Umwege erweitern die Ortskenntnis. Auch das kann ich bestätigen. Kehren wir ins Zentrum zurück, nachdem wir hin und her probiert haben und herumgeirrt sind. Schritt für Schritt laufen wir voran.

(Grafik: Ssolbergj - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=23252646)

Bemerkungen

Mailverteiler:
Unser Versuch, die E-Mail-Adressen der Mitglieder in einen Verteiler zusammenzuführen, ist gescheitert. Zum einen gab es technische Fehler und Unzulänglichkeiten, so dass mehrere nicht mitbekommen haben, dass wir solche Aktion gestartet haben. Zum anderen waren offensichtlich viele Mitglieder entweder nicht aktiv, um einen Klick zu machen, oder nicht willig, in solchen Verteiler aufgenommen zu werden, obwohl von uns nur beachsichtigt war, die nötigen verbandsbezogenen Nachrichten zu schicken, und nicht, Werbung für irgendetwas zu verbreiten.

Die Folge ist, dass wir in diesem Verteiler nur ca. 1/3 aller Mitglieder erfassen konnten. Leider muss ich in Zukunft wieder auf die gute alte Methode zurückgreifen, Mitglieder gruppenweise zu benachrichtigen. Denn über 600 Mails kann ich nicht mit einem Mal schicken. Zuletzt habe ich die Mitglieder in acht Gruppen unterteilt und als Fazit acht gleiche Mails gesendet. Da dies ziemlich aufwändig ist, werde ich in Zukunft nur ganz selten solche Mitteilungen machen. Ich bitte Euch, öfter in unsere Homepage hineinzuschauen. Dort auf der ersten Seite der Shinkiryu-Site gibt es seit Neuestem den Raum für „aktuell". Um künftig der Datenschutzverordnung genüge zu tun, werden Neumitglieder informiert, dass sie durch die Angabe der E-Mail-Adresse einwilligen, von uns angeschrieben zu werden. Wer das nicht möchte, verzichtet eben auf diese Angabe.

Itto-den Shinki Toho – Entstehung und Kennzeichen

Text: Michael Daishiro Nakajima, Hoshu

Schwertführung als Zentrum und Grundsatz des japanischen Budo

Wenn man die Kampfkünste überblickt, kann man sie grob in zwei Gruppen teilen: Kampfkunst mit Waffen und Kampfkunst ohne Waffen. Wenn man speziell die japanischen Kampfkünste betrachtet, kann man schnell feststellen, dass diejenigen der Samurai die Grundlage ausmachen. Da die Samurai oft um ihr Leben kämpfen mussten, mussten sie sowohl mit als auch ohne Waffen kämpfen können. Bei einem Duell konnten sie zwar oft die Waffen untereinander bestimmen, aber in vielen unvorhergesehenen Kämpfen war das nicht der Fall. In jeder Situation mussten sie gegen jeglichen Angriff bereit sein. Das Herz der Samurai-Kampfkünste aber war das Schwert. Hier müssen wir bedenken, dass die Einführung von Feuerwaffen nach Japan im 16. Jahrhundert die Situation der Kampfkünste wesentlich verändert hat. Seitdem haben diejenigen Fürsten, die diese neuen Waffen vor allem eingeführt haben, Kriege gewonnen. Ein typisches Beispiel war Oda Nobunaga (1534–1582).

Das Samuraitum, in dem das Schwert als das Zentrum betrachtet wurde, blieb aber in der Seele der Japaner verwurzelt, auch nach Einführung der Feuerwaffen. Nachdem eine zivile Gesellschaft entstanden war (1868) und Waffen – zum Glück – immer weniger gebraucht wurden, gewann das Taijutsu (Kampfkunst mit dem Körper) immer mehr an Bedeutung, das die Schwertbewegung zur Grundlage hat.

Taijutsu gab es eigentlich immer als Ergänzung zum Schwertkampf. Aber mit der Zeit war es nicht nur als Ergänzung gedacht, sondern aus dem Bedürfnis heraus, den Konflikt möglichst nicht ins gewaltsame Extrem eskalieren zu lassen. Auf dem Weg zu dem Ideal, vollkommen auf Waffen zu verzichten, gab es schon einige Samurai, die ihre Schwerter an Tsuba und Saya (Scheide) festgebunden haben, so dass sie ihre Schwerter nicht sofort ziehen konnten. Von Katsu Kaishu (1823–1899), der wichtige Ämter in der Tokugawa-Regierung innehatte, gerade in der bewegenden Zeit der Unruhe und des Niedergangs dieser Regierung, sagt man, dass auch er sein Schwert festgebunden hatte.

Ein solches Ideal wird nach dem Desaster des Zweiten Weltkriegs zur Sehnsucht einiger nachdenklicher Menschen. Der Aikido-Begründer Uéshiba Morihei ist ein typisches Beispiel dafür. Allerdings irrt man sich, wenn man nur seine weiche Bewegung als Ideal betrachtet. Zunächst muss man die budotechnischen Voraussetzungen des Aikido als Kampfkunst und die harte Schulung von Uéshiba Sensei sehen. Aikido ist keine Wellness-Bewegung zu zweit, sondern Kampfkunst. Man darf auch nicht übersehen, wie gründlich Uéshiba Sensei sich geistig und religiös geschult hat. Erst diese geistige Haltung gab dem Aikido die Stärke als Kampfkunst und gleichzeitig die Größe als Weg zum Frieden.

Mit diesen beiden Aspekten von kampftechnischen und geistigen Schulungen haben es auch die zwei Disziplinen des Shinkiryu Aiki Budo neben Aikido, nämlich Daitoryu Aiki Jujutsu und Itto-den Shinki Toho, zu tun.

Ich habe 1970 erstlich mit dem Aikido ernsthaft angefangen. Vorher, abgesehen von „Chanbara“ (kindliches Herumschwingen des Holzstocks gegen die Spielkameraden) und leidenschaftlichen Sumo-Kämpfen in der Grund- und Mittelschule habe ich mich auch für Judo und Kendo interessiert, aber zu ordnungsgemäßem Training ist es nicht gekommen. Während ich Aikido trainierte, regte sich in mir die Sehnsucht nach den Ursprüngen immer stärker. Dann kam zuerst die Begegnung mit Yonezawa Katsumi Sensei des Daitoryu Aiki Jujutsu 1989. Die Aikido-Voraussetzung hat bei mir sehr positiv gewirkt, was auch von Yonezawa Sensei bestätigt wurde. Mittlerweile habe ich erfahren, dass Takeda Sokaku (1859–1943), der Lehrer von Uéshiba Morihei und der Erneuerer des modernen Daitoryu, die Kenjutsu-Stile von sowohl Ittoryu Nakanishi-ha als auch Jiki-Shinkage-ryu meisterhaft beherrscht hat. So begann meine Suche nach der Möglichkeit zur Übung einer dieser beiden Schulen. Denn beide zu lernen war für mich zeitlich nicht möglich.

Warum Ittoryu?

Man sagt, dass es ca. 1000 Schwertschulen in Japan gab, und mehrere Stile werden auch heute noch geübt. Ich hätte zwar irgendeine Schwertschule lernen können, aber es ist natürlich umso besser, wenn sie mit unserem Aikido und Daitoryu eng verbunden ist. Zuerst ging ich daher zum Dojo des Yagyu-Shinkage-ryu. Denn sowohl Jiki-Shinkage-ryu als auch Yagyu-Shinkage-ryu stammen vom großen Schwertmeister Kamiizumi Nobutsuna (ca. 1508 – ca. 1573). Und das Dojo von Jiki-Shinkage-ryu habe ich damals nicht in Tokyo gefunden. Aber der Lehrer des Yagyu-Dojo wollte mich nicht als Schüler annehmen, weil ich im Ausland wohnte. Es schien ihm unmöglich, vom Ausland her die Schwertführung zu lernen. Als nächstes habe ich Reigakudo besucht, das Dojo von Onoha Ittoryu. Der Soke und seine drei Hauptschüler haben mich gerne und sehr freundlich aufgenommen. Das war im Jahr 2002. Seitdem habe ich sieben Jahre lang Onoha Itto-ryu geübt. Auch der „Freundeskreis des Onoha Itto-ryu Deutschlands“ ist rasch gewachsen, weil meine Aikido-Schüler meinem Beispiel folgten.

Leider wurde diese Entwicklung nicht unbedingt begrüßt von einigen Leuten im Reigakudo. Es liegt nicht in meinem Interesse, diese zu kritisieren. Aber die ungefähren Gründe, die 2009 zu meiner Trennung vom Reigakudo führten, werde ich kurz erwähnen. Es ist meine persönliche Sicht, die einige meiner an der Sache beteiligten Schüler wohl bestätigen können, aber die Angehörigen von Reigakudo würden das wohl anders beurteilen. Das ist ihr Recht. Meine Sicht ist also:

1. Es soll keine gleichberechtigten Führungskräfte geben. Wenn zwei Führungskräfte verschiedene Anweisungen geben, werden die Schüler verwirrt.

2. Zu häufige Änderungen der technischen Anweisungen verwirren die Schüler. Es ist zwar normal, dass es im Laufe der Geschichte Änderungen in den Ausführungen gibt. Jeder Soke hat seinen eigenen Akzent. Aber wenn bezüglich einer Technik von Jahr zu Jahr andere Erklärungen gemacht werden, und manchmal das, was in einem Jahr anders gemacht wurde, im nächsten Jahr wieder zur Erklärung vom Vorjahr zurückgeht, dann schließe ich daraus, dass es eine Unsicherheit in der Technik gibt. Außerdem sollten wir, die wir in der heutigen „friedlichen" Zeit leben, bezüglich der Techniken mehr Respekt vor den Meinungen derjenigen haben, die tatsächlich um Leben und Tod gekämpft haben.

3. Zusammenhängend mit dem oben Dargestellten kann man sagen, dass die Überlieferung unsicher geworden ist. Auch wenn die Vertreter einer Stilrichtung für sich in Anspruch nehmen, dass ihr Stil die einzig richtige Nachfolge bedeute, gibt es keine Garantie dafür, wenn man diese häufigen technischen Änderungen sehen muss und wenn es auch manch andere Stilrichtungen, also andere Interpretationen, des Ittoryu gibt.

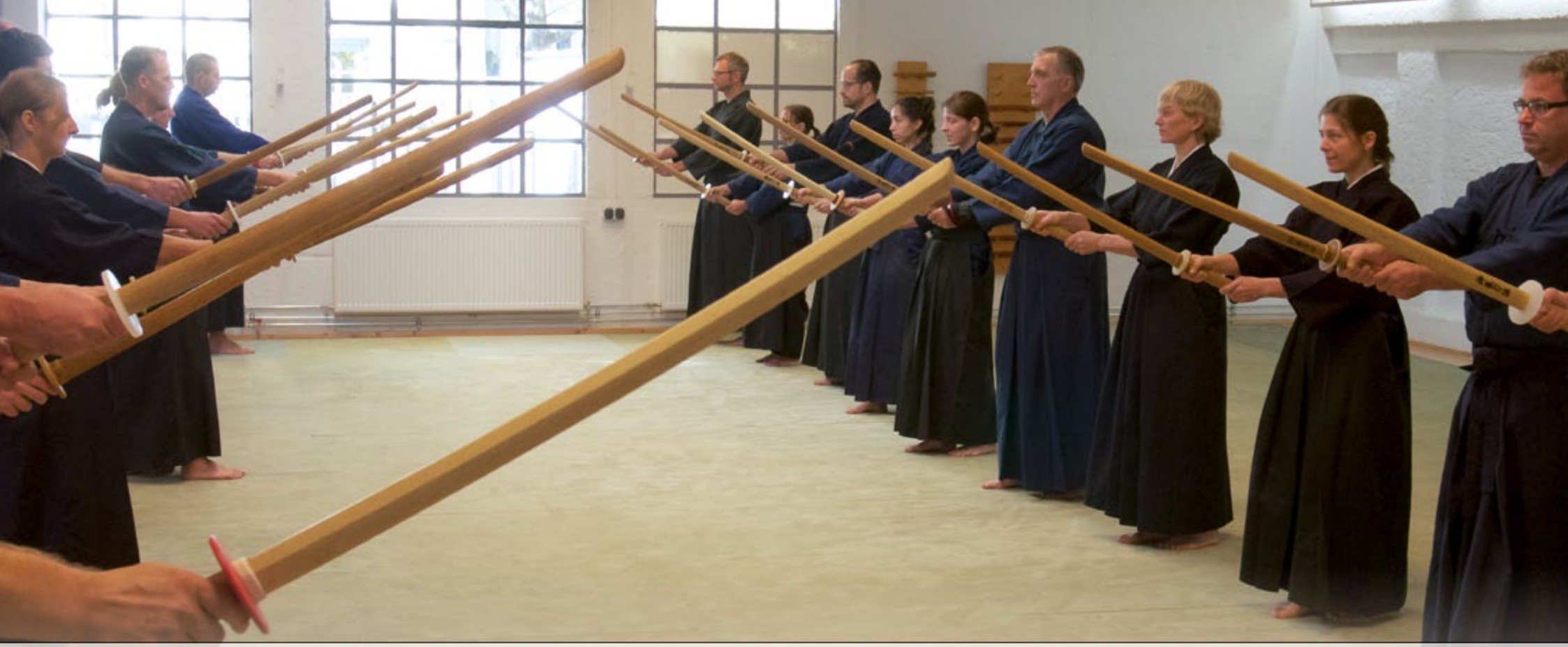
4. Die alte, verschlossene Organisationsstruktur ist nicht mehr zeitgemäß. M.E. sollte man organisatorisch offen sein, um die Verbreitung der Schwertkunst zu ermöglichen. Denn heute wollen wir die Schwertkunst nicht im wirklichen Kampf verwenden, so dass wir sie geheim halten müssten, sondern durch die Schulung der Schwertführung unseren Geist schulen. Wenn eine Sache gut ist, sollte man sie nicht zu streng regulieren, sondern vielen Menschen, die daran Interesse zeigen, den Weg der Übung öffnen. Wenn nur derjenige, der den höchsten Grad (Menkyo Kaiden) erhalten hat, eine eigene Schule öffnen darf, dann ist die Verbreitung sehr eingeschränkt, und viele Interessierte haben keine Chance, die Schwertkunst zu üben. Das würde bedeuten, dass wir den Schatz vielen Menschen vorenthalten. Selbstverständlich besteht die Gefahr, dass die Überlieferung im Laufe der Verbreitung verwässert wird. Deswegen müssen die Trainer immer mit dem Soke (Hoshu beim Shinki Toho) Kontakt halten. Aber wie auch beim Aikido, kann man das letzten Endes nicht vermeiden. Trotzdem ist es wertvoll, diese Schwertkunst zu verbreiten.

5. Es ist reichlich bekannt, dass Mitori-Geiko (Lernen durch Schauen) für die Entwicklung sehr wichtig ist. Aber wenn der Anteil der praktischen Übung bei einem Lehrgang, zu dem viele Schüler von Weitem kommen, zu gering ist, ist das auch nicht zielführend.

Nach der Trennung von Reigakudo habe ich einige andere Stilrichtungen des Ittoryu studiert und begonnen, mein eigenes System zu entwickeln. Hierbei hat mir am Anfang hauptsächlich Mathias Haaß und später Helmut Theobald beigestanden, sozusagen als mein Experimentierpartner. Bis jetzt entstanden sind „Shoden" elf Formen, „Chuden" zehn Formen, „Okuden" elf Formen, „Jun-Menkyo" elf Formen, „Hon-Menkyo" zehn Formen und „Menkyo Kaiden" bis jetzt acht Formen. Es werden noch vier Formen kreiert werden. Wir nehmen uns viel Zeit, bis die Techniken sitzen.

Kennzeichen des Itto-den Shinki Toho

Es ist Erfahrungsgut und deswegen schwer verbal zu vermitteln, aber in den drei Disziplinen (Aikido, Daitoryu und Kenjutsu) gibt es verschiedene Arten der Ki-Erfahrung. Wenn ich rückblickend reflektiere, finde ich gut, dass man erst durch Aikido ein großes fließendes Ki lernt, und dann zum Daitoryu weiterschreitet, um das konzentriertere Ki zu entdecken. Von dieser Voraussetzung kann man noch einen Schritt weitergehen und mit dem „gefährlicheren" Schwert als Waffe das Ki steigern. Jedenfalls wird die Konzentration und die Aufmerksamkeit automatisch gesteigert, weil man nicht vom Schwert getroffen werden und auch den Partner nicht verletzen möchte. Diese Lern-Reihenfolge der Disziplinen ist natürlich keine Notwendigkeit und kein Muss. Historisch gesehen ging die Entwicklung die gerade umgekehrte Richtung. So oder so aber sollte man das Ki erfahren, was bei uns letzten Endes zur Erfahrung von Shinki führen soll.



Als praktische Anweisung möchte ich sagen, dass die „abgemachte“ Formenübung allein noch nicht das Ki vollends entwickeln lässt, besonders wenn Uchidachi nicht wesentlich höher qualifiziert ist. Früher hat man ergänzend mit dem Bokuto (Holzschwert) oder Shinai (Bambusschwert) freie Kämpfe praktiziert. Im Fall vom Bokuto war das Sundome (3 cm vorher stoppen) meistens vorausgesetzt, weil das Treffen schwerverletzend oder gar tödlich wäre. Aber das gelang nicht immer, so dass es oft doch zu Verletzungen kam. Außerdem konnte man dann den Schlag nicht richtig zu Ende führen. Daher entstanden die Onigote. Allerdings ist die Schlagstelle dann sehr begrenzt. Um diese Nachteile zu überwinden, hat man das Shinai (das Bambusschwert aus mehreren gespleißten Bambusleisten, wie es im Kendo verwendet wird) erfunden und auch eine Schutzrüstung (Men, Kote und Do). Die Grenze der Shinai-Übung besteht darin, dass die Schnitt-Führung doch etwas anders wird als mit dem richtigen Schwert. Auch die Schutzrüstung schützt nicht alle Körperstellen. Zum Beispiel sind die Beine ungeschützt. Wenn man nur auf die Stellen schlägt, die geschützt sind, dann wird die Übung etwas einseitig. Wenn das noch dazu im Wettkampf geschieht, dann konzentriert man sich eben nur auf die „zugelassenen“ Stellen, und andere Stellen werden vernachlässigt. Heute sieht man z.B. beim Kendo-Wettkampf, dass man gegenseitig die Stelle, die beim echten Schwert der Schneide entspricht, gegen den Hals des Gegners hält. Beim echten Kampf wäre so etwas unmöglich. Trotzdem finde ich als Kompromiss und Ergänzung das Kendo nicht unbedingt negativ. Eine andere Art der Ergänzung, während wir mit dem Bokuto und Onigote üben, wären die Wiederholungen des Suburi. In einer Stilrichtung soll es geheißen haben: „Morgens dreitausend Male, abends achttausend Male“. Heute wäre auch nur täglich dreihundert Male nicht schlecht. Man kann auch von verschiedenen Kamae-Formen (Seigan, Jodan, In, Yo usw.) ausgehend Suburi machen, damit die Variationen entstehen und man nicht schnell müde wird. Zu empfehlen ist auch das Schwingen des Schwertes im Wald. Allerdings sollte man die lebendigen Bäume nicht quälen und auf die Umgebung sehr achten. Auch das gehört zur Schulung!

Die Pazifistin an der Seite des Samurai

Text: Susanne Nakajima

Kaum zu glauben – aber ich habe meinen Mann auf der Aikido-Matte kennengelernt.
Das ist im Laufe unsres Lebens und unsrer Shinkiryu Aiki-Budo-Gründung noch einigen anderen passiert, wie wir alle wissen. Da steht inzwischen bereits mancherorts die nächste Generation auf der Matte.

Für mich lag das aber alles andere als nahe.
Erstens, weil ich generell in puncto sportlicher Betätigung nie durch besonderen Ehrgeiz aufgefallen bin. Zweitens, weil ich eher jemand bin, der Konfrontationen aus dem Wege geht. Dieser Punkt war es aber, der mich den Versuch mit Aikido machen ließ. Ich dachte mir, es sei für mich vielleicht wichtig und gut, körperliche Auseinandersetzung zu erlernen, und über Aikido wusste ich, dass es dabei nicht um Schläge oder Tritte geht, sondern vor allem um Verteidigung mit Hilfe von Hebeln und Zentrifugal- bzw. -petalkraft. Und das, indem man die Angriffsenergie umleitet und den Gegner mit der eigenen Kraft zu Boden bringt. Zudem gibt es hier keine Wettbewerbe, und hinter der Kampfkunst steht eine Denkweise, die das Üben auf der Matte als geistige Schulung begreift.

Soweit die Theorie, und das ging ja alles gut zusammen mit meiner prinzipiellen Ablehnung von Gewalt und Krieg. Ich würde mich ohne weiteres als Pazifistin einstufen. Militär? Soldaten töten. Ich lehne das ab. Aber hier hatte ich eine „gewaltlose“ Kampfkunst gefunden.

Ich übergehe jetzt eine lange Epoche, in der ich das Kämpfen durchaus erlernt habe – allerdings eher im Nahkampfbereich Familie-Haushalt-Beruf-Ehe als auf der Matte.
Mein Mann war bald Trainer und daher zwangsläufig regelmäßig im Aikido, während ich mich um die wachsende Kinderschar kümmern musste. Aikido in daily life (wie ein Buchtitel von Koichi Tohei lautet).

Mein Mann Daishiro machte im Laufe der Jahre viele Wendungen und Entwicklungen durch, die auch seine Kampfkunst betrafen. Das hing u.a. mit dem Wechsel von Lehrmeistern zusammen, mit dem Hinzutreten von Daitoryu Aiki Jujutsu, und schließlich kam auch noch Kenjutsu dazu: Das war gewissermaßen, rückwärts gegangen, der Entwicklungsweg zum Aikido, das ja aus dem vielleicht am meisten japanischen Budo, nämlich dem Schwertkampf entstand.

Ehrlich gesagt habe ich mich manches Mal gefragt, ob Daishiros Schüler all diese Wendungen in seiner Laufbahn mittragen würden – aber zu meinem anfänglichen Erstaunen, später aber meiner großen Freude, war das weitgehend der Fall. Rückblickend muss ich ihm Recht geben.
Ich habe zunächst mit diesen Entwicklungen gefremdelt.
Als ich Daitoryu kennenlernte, erschien es mir ziemlich gewalttätig (zumal die Schüler von Yonezawa Sensei gern laut und theatralisch Schmerz zum Ausdruck brachten). Wo waren denn da die schönen, eleganten und weichen Bewegungen des Aikido? Die Aiki Jujutsu-Leute hatten Handgelenke wie Gorillas: Dick wie Baumstämme und dicht behaart. Mein ästhetisches Empfinden war beleidigt. Nix für mich.

Es hat lange gedauert, bis ich begriff und mich darauf einlassen konnte, dass es hier um dasselbe Grundprinzip geht, in äußerlich statischerer Form, aber auch durch die Wirkung von Ki, nicht durch Körperkraft. Und dass das durchaus funktioniert, auch wenn man keine Gorilla-Handgelenke hat oder haben möchte.

Anfang des Jahrtausends – etwas vorher – fand Daishiros Begegnung mit Onaha Ittoryu im Reigakudo von Sasamori-Sensei statt. Es war eine Initialzündung für ihn, weil mehr denn je klar wurde, dass Aikido die Fortführung der Schwertkunst ohne Schwert ist – dass man aber ohne wenigstens grundlegende Kenntnis der Schwertführung gewissermaßen „blind“ Aikido übt.
Mir erschließt sich ja alles zunächst über das Ästhetische. Und schön war das auf jeden Fall anzusehen.
Allerdings – bevor ich selbst im Reigakudo war, sah ich nur hie und da hier etwas davon.

Und da wir auch im Aikido bereits mit dem Bokken geübt hatten, war mir das nicht völlig fremd. Befremdlich war mir allerdings, dass zwei Leute aufeinander einschlugen – und zwar im Ernstfall mit Tötungsabsicht. Wir hatten in Deutschland noch keine Onigote, auf die man den Schlag ausführen konnte. Daher mussten die Schläge kurz vor dem Gegner gestoppt werden, was ja nach wie vor so ist, wenn man ohne Onigote übt.
Was sich mir zunächst als Eindruck bot, war eine abgezirkelte und streng standardisierte Choreographie, deren Sinn ich nicht verstand und die mir „verabredet“ vorkam. Wozu sollte das gut sein? Und was hatte das mit Aikido zu tun?

Vor allem anderen aber regte sich die Pazifistin in mir. Sollte ich denn diesen Salto rückwärts unternehmen und mich mit dieser archaischen Kunst wieder in einen tötungsbereiten (und zum Sterben bereiten!) Samurai verwandeln? Waren diese Zeiten nicht zum Glück vorbei?

Ich machte mit, aber mit einem gewissen inneren Widerstreben.
Bis heute bin ich mangels regelmäßiger Praxis nicht wirklich erfahren.
Aber was ich in der Folge an mir selber wahrnahm und erlebte, möchte ich doch schildern, weil ich vielleicht nicht die einzige bin, der es so oder ähnlich ergangen ist.

Eine Erinnerung kommt mir:
Vor vielen Jahren trainierte in unsrem Dojo jemand, ein sehr sympathischer junger Mann, der sich ziemlich zu Beginn sehr ausdrücklich als Pazifist bekannte. Das Lustige – ihm vermutlich so nicht Bewusste – daran war, dass er dieses Bekenntnis in einem Ton vortrug, der an Aggressivität nichts zu wünschen übrig ließ. Es klang etwa, als wolle er sagen: „Ich bin Pazifist, ich kämpfe nicht, und wenn das einer nicht glauben will, schlage ich ihm den Schädel ein!" Natürlich hat er das so nicht formuliert, und selbstverständlich hat er niemandem den Schädel eingeschlagen, aber er erweckte den Eindruck, dass er vor Aggressivität geradezu bebte.
Daran musste ich bei mir selbst denken, als ich zu üben begann:

Am Anfang versuchte ich, ohne große innere Überzeugtheit, die Bewegungsabläufe zu imitieren. Logischerweise war das Ergebnis entsprechend halbherzig und miserabel. Ich musste mich enorm konzentrieren, um schon die Kamae einigermaßen korrekt auszuführen. Zu Beginn konnte ich kaum bis zur Schwertspitze denken / fühlen, geschweige denn darüber hinaus.
Ich war komplett mit mir selber beschäftigt. Und das machte mich – aggressiv! Ich übte mit Ärger, vornehmlich über mich selbst.
Allmählich begriff ich aber, dass die O-dachi-Formen keine willkürliche Choreographie, sondern standardisierte Kampfformen sind, die – ausgeführt mit scharfen Waffen – den Tod oder zumindest eine schwere Verletzung des Gegners zur Folge hätten.
Ich übte nicht mehr und nicht weniger ein, als einem Gegner im Ernstfall den Schädel zu spalten, ihm den Arm abzuschlagen oder ihn durch einen Stich in den Leib ins Jenseits zu befördern. Auch, wenn ich zwei erfahrenere Kenjutsu-ka üben sah, fühlte ich zunehmend die Schärfe des Stahls und den tödlichen Ernst dieses Kampfes, obwohl sie doch „nur" hölzerne Waffen haben. Und nicht genug damit – es sah auch noch „schön" aus!

Wollte ich das eigentlich? Mit meinem Welt- und Menschenbild ging das nicht unbedingt zusammen. Und meine Ritter-Romantik-Epoche lag lange hinter mir. Auch eine allzu naive Verehrung der japanischen Samurai-Tradition war überwunden. Bei Mythenbildung werde ich schnell skeptisch.

Natürlich weiß ich gut, dass alle diejenigen, die da üben, im Alltag keiner Fliege etwas zu Leide tun, vor allem aber kein Schwert schwingen würden, um jemanden zu bekämpfen. Dennoch, ich musste das erst in mir abklären.
Das in Japan so überaus wichtig genommene Begrüßen (Rei und Nouto), das mit tiefer Verbeugung verbunden ist, mag manchen stolzen Europäern als überflüssiges Relikt aus Feudalzeiten erscheinen. Je mehr ich aber den Ernst und die Schärfe des Kampfes erfahre, umso wichtiger erscheint mir gerade das: Den Gegner, den Kampfkunstpartner als Mensch ganz und gar ernst nehmen, und das Gefühl von Dank und Achtung in mir aufrufen, bevor ich die Waffe gegen ihn erhebe. Mit Unterwürfigkeit hat das rein gar nichts zu tun, wohl aber mit der Bereitschaft, zu sterben (natürlich ist die Gefahr im Dojo nicht real, aber es geht ja um die Bereitschaft, sich einer Gefahr auszusetzen). Und nicht zuletzt geht es darum, den eigenen Stolz und Ehrgeiz im Zaum zu halten und in diesem Sinne „zu sterben", indem jedwede Eitelkeit und Großmannssucht (gibt es auch in weiblich) beiseite gelegt wird.

Allmählich konnte ich jenseits der Schwertspitze auch den Gegner wahrnehmen und Stück für Stück auch auf seine Bewegung reagieren. Was logisch und wirksam ist und was nicht, lerne ich eins nach dem anderen zu unterscheiden. Der Eindruck, nur eine Form nachzuahmen, ist mittlerweile völlig verschwunden.
Noch immer habe ich eher eine „Ladehemmung" bei dem Gedanken, einen tödlichen Streich zu führen.

Aber mittlerweile erfahre ich interessanterweise gerade bei Shinki Toho, dass es etwas mit mir tut, was ich eigentlich beim Aikido lernen wollte: Mich zu fokussieren, zu disziplinieren, ganz bei der Sache zu sein. Und Ki zu spüren (evtl. auch dessen Fehlen ...).
Es ist also das Tun selber, das mir meine Frage beantwortet: Nicht die Theorie („du sollst nicht töten" – das gilt nach wie vor), sondern die Praxis: Ich werde geradliniger, aufrechter, mutiger, wacher – ich werde aber NICHT aggressiver bei der Ausführung von Kenjutsu.

Es bleibt ein seltsames Paradoxon:
Ich übe eine archaische Kriegskunst, um mich geistig – menschlich, charakterlich – zu schulen. Im Ergebnis bewirkt das ein Mehr an innerem Frieden, ein Mehr an Gerichtetheit, ein Mehr an Selbstvertrauen, allerdings ohne falsche Siegesgewissheit oder Überlegenheitsgefühle. Mit Überzeugung und aus guter Erfahrung kann ich jetzt sagen: Ich kann das jedem pazifistisch gesonnenen Menschen empfehlen.

Text: Susanne Nakajima

Mitgliederstimmen

Euskirchen

Jazinta Jacobs

Wie kam ich zum Shinki Toho?
Ich begann in den 1990er Jahren mit Aikido und Aikibudo und hatte anfangs Vorbehalte gegenüber den Waffentechniken. Sie schienen mir unrealistisch und nicht zeitgemäß und ich empfand eine Waffe in meiner Hand als Fremdkörper. Am liebsten hätte ich sie weggeworfen, um die Technik mit freien Händen ausführen zu können.
Dadurch fehlte mir beim Training zunächst der Zugang zum Shinki Toho und ich machte nur kleine Fortschritte. Mein Meister Volker Regh ermutigte mich jedoch, nicht nachzulassen und geduldig weiter zu üben. Obwohl ich von Anfang an die Nähe zwischen Daito ryu und Aikido gesehen habe, brauchte ich einige Zeit, um die offensichtliche Nähe von Shinki Toho zu diesen waffenlosen Techniken zu erkennen.

Was gefällt mir am Shinki Toho?
Auch wenn ich noch viel zu lernen habe, wird das Bokken jetzt immer mehr zum Teil meines Körpers und ich genieße die Harmonie der wechselseitigen Bewegungen. Dabei lerne ich viel von dieser Stilrichtung, das mir in den waffenlosen Kampfkünsten und in meinem Leben hilft. Die drei wichtigsten Lektionen, die mich Shinki Toho gelehrt hat, sind:

1. Das Zentrieren der Waffe und der Bewegung. Ich arbeite jetzt mit und ohne Bokken viel mehr in der Mitte meines Körpers.
2. Die Konzentration auf das Kissaki, dadurch hat sich mein Ki-Fluss in allen Techniken verbessert,
und:
3. Das ruhige Herz. Wenn man ruhig den Angriff mit einem Bokken abwarten muss, um dann im richtigen Moment „mit einem Schlag zu gewinnen", dann kann man diese Ruhe irgendwann auch in anderen Kampfkunststilrichtungen und sogar bei herausfordernden Situationen im täglichen Leben abrufen. Shinki Toho ist eine Stilrichtung, in der man ein ruhiges Herz erlernen kann.

Manuela und Franz Josef Frings

Wie kamen wir zum Shinki Toho?
Wir hatten beide eine lange Pause vom Kampfsport hinter uns und waren auf der Suche nach einer Sportart, die uns beiden zusagen sollte.
Auf einer Sportveranstaltung sahen wir zum ersten Mal Shinki Toho beim Aikibudo e.V. und waren sofort begeistert.
Wir kamen schnell mit Jazinta Jacobs und Volker Regh ins Gespräch und meldeten uns zum Probetraining an.
Seit nunmehr sechs Jahren ist das Schwerttraining ein fester Termin in unserem Wochenplan geworden und wir sind immer noch begeistert.

Warum trainieren wir Shinki Toho?
Am Anfang war es die Faszination der Bewegungen und der explodierenden Technik.
Je länger wir üben, desto mehr tritt jedoch die innere Ruhe und Gelassenheit in den Vordergrund.
Man ist aufmerksam, ruhig, beobachtet den Übungspartner und reagiert unbeeindruckt vom Schwert des Gegenüber.
Das Schwert "verschwindet" und man ist nur auf den Übungspartner fokussiert.
Es ist die Ruhe und Gelassenheit, die man wahrnimmt, um im entscheidenden Augenblick zu reagieren und danach aufmerksam auseinander zu gehen.
Für uns steht beim Shinki Toho das eigentliche Arbeiten an uns selbst im Mittelpunkt.

Euskirchen

Volker Regh

Wie kam ich zum Shinki Toho?
Ich habe schon sehr früh angefangen, die Wurzeln des Budo im traditionellen Schwertkampf zu suchen und habe daher verschiedene Stile ausprobiert. Auf diesem Wege kam ich damals zur Gründungsveranstaltung des Ono ha Itto-ryu Freundeskreises ins Shinki Dojo. Aber nicht nur die Stilrichtung selbst, sondern auch die Menschlichkeit innerhalb der Shinki-ryu und die Persönlichkeit von Nakajima Sensei hielten mich hier. Daher gab es für mich auch keine Frage, in welche Richtung ich gehen würde, als sich Itto den Shinki Toho aus dem Itto-ryu entwickelte.

Warum trainiere ich Shinki Toho?
Ich bin sehr froh, dass wir sehr früh auch hier im Aikibudo e.V. eine Shinki Toho-Trainingseinheit integriert haben, die mittlerweile gut angenommen wird. Meine Motivation zum Schwerttraining hat sich in den letzten Jahren immer mal wieder verändert. Aber der Hauptantrieb ist, dass ich merke, wie sehr es mir in meiner Entwicklung im Budo und auch im Leben hilft.

Oldenswort

Carin Klamberg

Eintreten, sich über die Mitte des Anderen stülpen. Aus beiden eine Einheit herstellen und die Bewegung konsequent, liebevoll und mit Schärfe zu Ende führen. Das ist in vielen Situationen schon schwer, aber wie stelle ich die Verbindung zur Mitte des Anderen über zwei Schwerter hinweg her?

Außerdem, ein Schwert! Wer hat nicht irgend einen Schwert schwingenden, Gerechtigkeit verbreitenden Helden im Kopf? Ging selten ohne Blut und Tod ab. Und nun nehmen wir ein Schwert in die Hand und sollen genauso klar und liebevoll, weich die Mitte des Anderen beherrschen. Dazu muss der Kopf und auch der Körper es schaffen, das Schwert zu einem Teil von einem selber werden zu lassen. So wie einen Stift in der Hand.

Nehmen wir also das Schwert in die Hände und lernen unsere eigenen Ängste vom verletzt werden und selber verletzen zu kontrollieren. Sie vielleicht sogar aufzulösen und eben so liebevoll und doch scharf das Schwert zu führen und so eine Einheit zwischen zwei Menschen und zwei Schwertern herzustellen, die wir in unserem Sinne bewegen können.

Nicole Knudsen

Was ist für mich das Besondere am Shinki Toho?
Shinki Toho ist in der Tat etwas Besonderes. Die Möglichkeit, mit dem Schwert zu trainieren, hat man ja nicht oft. Man braucht seine gesamte Konzentration bei den Ô-dachi-Formen. Und selbst, wenn man Ippon-me: Hitotsu-gachi zum hundertsten Mal übt, entdeckt man in der Form jedes Mal neu eine Tiefe – es wird nie langweilig. Ich entdecke die Formen quasi bei jedem Training neu. Auch finde ich, dass beim Schwert noch deutlicher wird, dass „Fehler" nicht verziehen werden. Man kann sich quasi nicht aus der Odachi-Form „mogeln".

Warum ich es trainiere
Beim Shinki Toho kann ich lernen, mein Ki durch eine „verlängerte Hand" zu schicken. Das gilt natürlich auch für Jo oder Tanto. Dafür werde ich allerdings noch einige Jahre brauchen. Meine größte Herausforderung ist es erst einmal, mit dem Schwert in der Hand die Schläge locker, weich und gleichsam „wie natürlich" auszuführen – bei aller erforderlichen Präzision und Schärfe. Ich würde gerne lernen, „eins" zu werden mit dem Schwert, weil ich glaube, dass das auch einer geistigen Weiterentwicklung dient.

Wie passt Shinki Toho zu den anderen Disziplinen Aikido Shinki Rengo und Daitoryu?
Viele Aikido-Techniken leiten sich ja aus den Schwertformen ab. Auch wenn die drei anderen Shinki-Disziplinen vordergründig andere Schwerpunkte haben, eint sie doch das Prinzip, mit dem Angreifer oder als Shidachi mit dem Uchidachi verschmelzen zu müssen, um wirksam auf den Angriff reagieren zu können.

Oberkessach

Jens Rößler

Warum trainierst du Shinki Toho?
Am Anfang war das Schwert, könnte man hier passend sagen. Kenjutsu – im speziellen Shinki Toho – repräsentieren für mich die Wurzeln des Bushido. Die japanische Kultur, insbesondere der Kodex des Bushido, wurden durch das Schwert geschaffen und geprägt wie in keinem anderen Land. In anderen Kulturen war das Schwert Mittel zum Zweck, zum Angriff und zur Verteidigung – eine Waffe. In Japan hauchte man dem Schwert eine Seele ein. Man gab ihm einen Namen, als wäre es ein lebendiges Wesen. Es war der verlängerte Arm des Kriegers. Ein Teil seiner selbst. Das spürt man auch im Shinki Toho. Die Techniken sind beseelt mit Leben und Ki. Ohne Einheit kein sauberer Schnitt, keine Führung.

Was ist das Besondere an Shinki Toho?
Ittoden Shinki Toho wurde von Sensei auf Basis von Ittoryu geschaffen – was durch das Wort Ittoden betont wird. Shinki Toho will sich aber nicht als reines Kenjutsu verstehen, sondern bringt auch noch die geistigen Aspekte (Shinki) mit in die Formen und orientiert sich auch an anderen Stilen, welche das Streben nach der Schwertlosigkeit zum Ziel hat. Es geht also nicht nur um das reine auswendig Lernen von Formen und diese mechanisch zu perfektionieren, sondern auch seinen Geist, sein Ki, immer in jeden Schlag, jede Finte, jeden Schnitt zu legen. Durch das Ki schließt sich der Kreis zu Aikido und Daitoryu.

Wie verbinden sich für dich Aikido + Daitoryu mit Shinki Toho?
Wie gesagt, fing mit dem Schwert alles an. Wäre das Schwert nicht gewesen, hätte man keine Techniken erfinden müssen, um sich dagegen zu verteidigen. In Daitoryu ist diese Absicht noch sehr gut erkennbar. Man tritt ein, bevor der Arm bzw. das Schwert gezogen werden konnte. Auch im Aikido findet man noch sehr viele Techniken, welche eine effektive Verteidigung gegen Messer (Schwert) ermöglichen – Kote-gaeshi z.B.
In meinen Augen ist es daher unerlässlich, Shinki Toho auszuüben, damit man als Nage spürt, wie einem Angriff zu begegnen ist. Da Schwerter eine größere Reichweite als Fäuste haben, ist hier besondere Konzentration notwendig. Auch als Uke ist Kenjutsu von essentieller Wichtigkeit, um präzise Angriffe mit Ki (mit der Schärfe eines Schwertes) vollführen zu können, damit der Nage effektiv darauf reagieren kann.

Jo Kasseckert

Warum trainiere ich Shinki Toho?
Verbeugen, konzentrieren, verinnerlichen. Wiederholen, reflektieren, wiederholen. Einmal, hundertmal, tausendmal. Für manche Mühsal, für andere die wahre Schule. Das gilt auch für mich. Shinki Toho-Training erfordert unermüdliche Geduld mit sich selbst, Selbstdisziplin, Demut und die Bereitschaft, konstruktive Kritik anzunehmen, Mut zum Scheitern, aber auch Freude am Üben, die Fähigkeit, kleine Fortschritte zu erkennen und mit Gleichgesinnten zu üben. Und nicht zuletzt das Bewusstsein des entgegengebrachten Vertrauens, mit einer äußerst wirksamen Waffe umzugehen.

Was ist das besondere an der Disziplin?
Shinki Toho ist nach meinem Verständnis nicht allein die hohe Kunst, das Schwert präzise zu führen, sondern gleichzeitig eine Chance, dessen Wesen zu erkennen, wachsam zu sein in jedem Augenblick, dankbar zu sein für jede Sekunde des Übens und korrigiert werdens, sich einander respektvoll zu begegnen, die eigenen Begrenztheit zu erfahren, um langsam zu wachsen.

Wie spielt Shinki Toho mit den anderen Disziplinen zusammen?
Im Shinki Toho finden sich Ursprung und Grundverständnis der Kampfkunst. Nicht umsonst heißt es Tekatana = Schwerthand. Shinki Toho, Daytoryu und Aikido bilden zusammen eine perfekte Einheit, die einzelnen Disziplinen bauen aufeinander auf, profitieren voneinander und ergänzen sich perfekt.

Lehrgangsberichte

Shinki Toho-Lehrgang in München

mit M.D. Nakajima Soke / 14.–15. Oktober 2017

Text: Birgit Smentek / **Fotos:** Kristina Aden

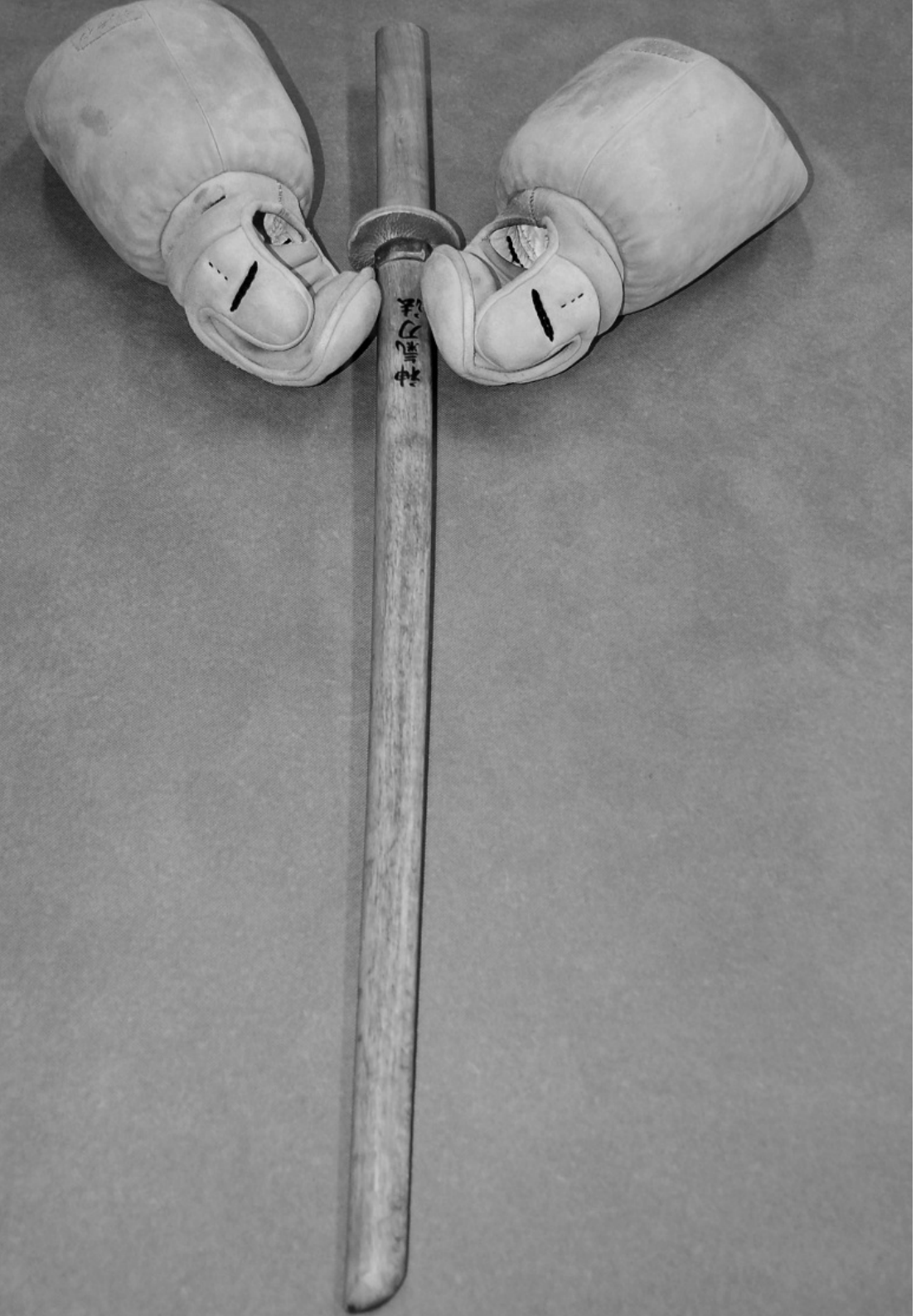
Ort: München

Schlicht und präzise

Itto-den Shinki Toho kann von außen betrachtet unspektakulär wirken. Die Kumidachis beinhalten festgelegte Bewegungsabläufe. Einige dieser Kumidachis (gemeint sind die Formen bis einschließlich Chuden) bestehen aus wenigen Schrittfolgen und Schwertbewegungen. Für mich ist Itto-den Shinki Toho eine schlichte und präzise Schwertkunst, die sich auf das Wesentliche konzentriert. Trotz dieser „Schlichtheit“ ist diese Schwertkunst unglaublich filigran, in ihr wirken die vielen wichtigen Details erst im Ganzen. Erst in der praktischen Ausführung von Itto-den Shinki Toho wird einem bewusst, wie viel Energie und Dynamik in dieser Schwertkunst tatsächlich steckt.

Die Ausübung der Kumidachi verlangt sehr viel Konzentration, ganz gleich, ob man die Rolle des Uchi-dachi oder Shidachi ausführt, einem Anfänger oder Fortgeschrittenen gegenübersteht. Als Uchi-dachi – d.h. in der Rolle des „Lehrers“ – hat man zudem eine besondere Verantwortung. Dieser wird man, besonders als Fortgeschrittener, am ehesten gerecht, wenn Uchidachi sich nicht als Gewinner gebiert und damit gegen Shidachi arbeitet, sondern sich vielmehr auf Shidachis Entwicklungsstand einstellt. Nur wenn Uchidachi immer wieder versucht, sein Bestes zu geben, damit Shidachi die Formen wie auch die Schwertführung üben kann, entsteht etwas Gemeinsames, bei dem sich beide entwickeln können – auch das Training mit einem Anfänger ist lehrreich. Es gibt einem auf beiden Seiten ausreichend Gelegenheit, an der eigenen Schwertführung zu arbeiten und die Formen besser zu verstehen.

Die oben erwähnte „Schlichtheit“ zeigt sich für mich besonders ausdrucksstark in der ersten Kumidachi – Ippon-me Hitotsu-gachi. Die Form besteht aus nur wenigen Schritten und zwei, davon einem wesentlichen Schwerthieb. In ihrer Gesamtheit ist die Kumidachi für das Verständnis von Timing, Abstand, Präsenz sowie klarer Schwertführung – besonders mit Blick auf die folgenden Kumidachis – von großem Wert. Insofern ist Ippon-me Hitotsu-gachi auch nach vielen Jahren und endlosen Wiederholungen immer wieder eine große Herausforderung und lehrreiche Erfahrung. Übt man Ippon-me Hitotsu-gachi mit jemanden, der sich wirklich auf die Kumidachi einlässt, ohne ständig die „Wirksamkeit“ zu hinterfragen, der achtsam und präsent bis zum Schluss bleibt (Zanshin), entsteht die Möglichkeit, die Energie zur nächsten Kumidachi zu übertragen, können sich Uchidachi und Shidachi wie Magneten verbinden und in ihrer Vorstellung entstehen vielleicht „Fäden zwischen ihren Schwertern“.



Diesen Herausforderungen durften wir uns anlässlich des Itto-den Shinki Toho-Lehrganges mit Soke am 14./15. Oktober 2017 in München (Aikido Dojo München e.V.) stellen.

Vielen Dank an Sensei und allen, die teilgenommen haben.

Text: Birgit Smentek

Fotos: Kristina Aden

Sommerlehrgang in Oldenswort

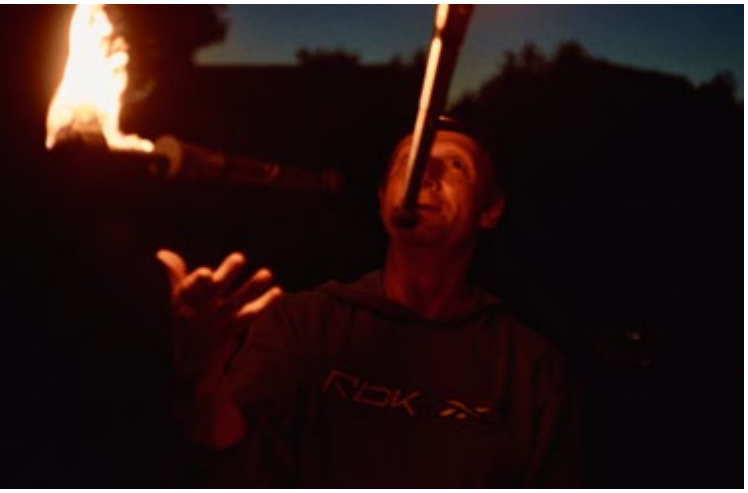
Duncan Underwood / 30. Juli – 4. August 2018

Text: Xenia Gorodnia

Ort: Oldenswort

Anfang August fand der sechstägige Aikido-Lehrgang unter Leitung von Duncan Underwood in Oldenswort statt. Knapp 30 Aikidoka versammelten sich zum 18. Mal, um Aikido und Shinki Toho zu trainieren, zu meditieren und um gemeinsam, jedoch jeder in seine eigene Mitte zu kehren. Ausgestattet mit geliehenem Gi und Schwert, einigen Monaten Aikido-Erfahrung und großer Neugierde stand ich ebenfalls auf der Matte. Ich fragte mich in diesem Augenblick, wie mein erster Aikido-Lehrgang wohl sein wird. Es ist nicht einfach, eine erlebnisreiche Woche gefüllt mit Technik, Wissen, Gesprächen und Stille zusammenzufassen. Dennoch, wenn ich die Augen schließe, sehe ich diese paar Schlüsselszenen vor mir, die mich berührten und meine Frage beantworten.

So war das erste Zusammentreffen auf der Matte eines dieser besonderen Momente für mich, als wir alle in einem Oval den Raum der Turnhalle füllten. Lauter unbekannte Gesichter in weißen Anzügen mit Schwertern standen in Stille und blickten in fernere Ferne als die Wände der Halle. Zum ersten Mal sah ich, wie ein paar Dutzend Aikidoka Kamae ausüben, jeder für sich und gleichzeitig wie einer. Ich ahmte die Bewegungen nach und versuchte vergeblich, aufmerksam zu sein. Denn mein Geist wütete vor Aufregung und Faszination. Bilder von lebendig gewordenen Samurai-Statuen mit Gesichtern aus milchigem Marmor geschnitzt, wirbelten darin. Die Menschen um mich und das ganze Geschehen, schien mir nicht ganz menschlich zu sein. Dafür war es viel zu erhaben und majestätisch. Dieser Moment fand ein paar Tage darauf beim gemeinsamen Ausflug zum Fest in Garding seine Vollendung. Dort fand ich mich in einer Menge bekannt und lieb gewordener Gesichter wieder. Jedoch sah ich gleichzeitig all diese Menschen um mich zum ersten Mal im Alltag.



Es ist unbeschreiblich faszinierend für mich beim Aikido, dass sich Menschen auf der Matte auf irgendeiner anderen, aber nicht alltäglichen Ebene, begegnen und kennenlernen. Diese Begegnung ist sehr ehrlich und respektvoll. In meinen Augen hat das einen unbezahlbaren Wert, vor allem in unserer schnellfunktionierenden Welt. Vermutlich ist es auch der Grund dafür, dass solch eine bunt zusammengesetzte Gemeinschaft aus unterschiedlichen Altersgruppen, Geschlechtern und Beschäftigungsfeldern oder Interessen so gut funktioniert. Ich bin sehr dankbar dafür, ein Teil dessen zu sein. Diese Komponente des Lehrgangs beindruckte mich mitunter am meisten, jedoch natürlich war es nicht das Einzige, was ich mitnahm. Darunter finden sich neue Aikido-Techniken, Gedankenansätze, Shinki Toho zum ersten Mal, Lebensweisheiten für den Alltag, eine erstmalig von mir gesehene Prüfung, ein wenig Mut zum Singen, schöne Erinnerungen, aufgeriebene Füße, Motivation, weiter zu trainieren, tolle Menschen und natürlich noch diese anderen Dinge, die man nicht in Worte fassen kann.

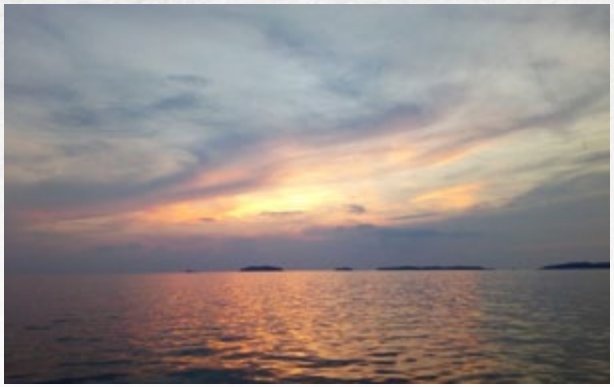
So werde ich auf die Frage, wie mein erster mehrtägiger Aikido-Lehrgang war, antworten: „Unbeschreiblich gut.“ Die meisten Erfahrungen, die man erstmalig macht, haben eine besondere Erlebnisintensität und ein hohes Wachsamkeitsgefühl in sich. So wünsche ich mir und jedem, der es wertschätzt, nicht nur weitere Aikido-Lehrgänge, sondern auch andere Situationen so wachsam und besonders zu erleben, als ob sie zum ersten Mal geschehen.

Text: Xenia Gorodnia

Sommerlehrgang in Rovinj (Kroatien)

Nakajima Shihan / 06.–10. August 2018

Text: Elisabeth Fay



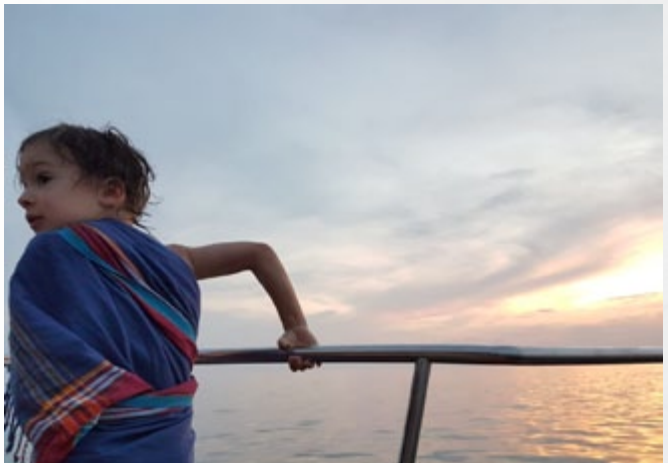
Rovinj, gelegen an Istriens wunderschöner Küste, war beim diesjährigen Sommerlehrgang von M. D. Nakajima der ideale Ort, intensiv Aikido, Daitoryu und Itto-den Shinki Toho zu trainieren, sowie „Land & Leute" zu genießen. Fünf wunderschöne und schweißtreibende Tage verbrachten wir im Kreis von Shinki-Rengo-Mitgliedern, Familie und Freunden.

Das Besondere am einwöchigen Lehrgang mit M. D. Nakajima ist, wie sicherlich schon viele erfahren durften, die Gelegenheit, fünf Tage lang tief in Aikido-Prinzipien einzutauchen und jeden Tag wieder an den Erfahrungen der vorherigen Trainingseinheiten anknüpfen zu können. Besonders deutlich wird das „Ineinander-Greifen" von Aikido, Daitoryu und Itto-den Shinki Toho. So profitiert jede Disziplin von der jeweils anderen.

Ort: Rovinj

Ein zentrales Thema für die Aikidoka dürften die Temperaturen gewesen sein. So manches Mal glaubte man, ein „laues Lüftchen“ wehen zu spüren, wenn man um 7.30 Uhr „auf der Matte stand“. Die Temperaturen sorgten für Schweißausbrüche beim Itto-den Shinki Toho-Training, machten uns „weich“ (Aufwärmen dürfte für diesen Lehrgang obsolet gewesen sein und es kam zu keinen Verletzungen – während dem Training!). Überhitzte Köpfe jedenfalls fanden bis spät nachts Erfrischung im Mittelmeer.

Die Meditation war auch bei diesem Lehrgang integraler Bestandteil. Sensei sprach von Menschlichkeit, die gerade jetzt von unschätzbarem Wert ist: „Herrscht Uneinigkeit über die Menschlichkeit, so entsteht Chaos.“ Diese Gedanken zum mitfühlenden Miteinander werden konkret, wenn man sich von einer Gemeinschaft so getragen fühlt, wie dies in Rovinj der Fall war. Dass wir alle Teil dieser Gemeinschaft sind, egal, ob groß oder klein – erfreulicherweise waren auch Kinder beim Lehrgang dabei –, und dass jeder Beitrag wertvoll ist, zeigt auch die Vorführung der „kleinen Aikidoka“ Tomke und Norek, die in einer „Verschnaufpause“ für Erheiterung sorgte. Beachtlich war die Ausdauer, mit der beide mittrainierten!



Neben dem intensiven Training war bei gemeinsamen Abendessen und Ausflügen mit dem Boot auch Raum für gemeinschaftlichen Aktivitäten und Erholung. Die Bootscrew indes sehr angetan von unserem Sensei, ließ es sich nicht nehmen, die Truppe zu einer Delphin-Tour einzuladen. Ich denke, alle, die dabei waren, werden das Erlebnis und die gesamte Lehrgangswoche in freudiger Erinnerung behalten.

Text: Elisabeth Fay

Graduierungen

15. August – 9. November 2018

Aikido

10. Kyu	Schmitt, Benjamin Lucien	Lahnstein
10. Kyu	Shishinyov, Yuriy	Lahnstein
8. Kyu	May, Ferdinand	Lahnstein
5. Kyu	Fay, Elisabeth	München
5. Kyu	Linhart, Radek	München
5. Kyu	Kuban, Robert	Cottbus
5. Kyu	Gässler, Anna	Ulm-Jablonski
5. Kyu	Sober, Scott	Mt. Pleasant
5. Kyu	Palmer, Keith	Mt. Pleasant
4. Kyu	Tröbst, Niko	Weiler
3. Kyu	Demachkovych, Volodymyr	München
3. Kyu	Ohnimus, Stephan	Berlin Tomosei
3. Kyu	Goettsching, Jana	Berlin Tomosei
3. Kyu	Filzek, Anja	Berlin Tomosei
3. Kyu	Braun-Nitka, Stephan	Berlin Tomosei
2. Kyu	Beuchle, Guenter	Leopoldshafen
2. Kyu	Tschirner, Frank	SG KIT
2. Kyu	Weingärtner, Tobias	Leopoldshafen
2. Kyu	Werner, Max	Eggenstein-L.
2. Kyu	Knudsen, Nicole	Oldenswort
1. Kyu	Walz, Marion	Oberkessach
1. Dan	Jehle, Charlene	Karlsruhe
1. Dan	Haschke, Christa	Ulm

Daitoryu Aiki Jujutsu

5. Kyu	Schmitz, Michael	Lahnstein
5. Kyu	Demachkovych, Volodymyr	München
5. Kyu	Fay, Elisabeth	München
5. Kyu	Dierschke, Franziska	Weimar
5. Kyu	Linhart, Radek	München
5. Kyu	Kolb, Nelli	München
5. Kyu	Wielgus, Slawomir	Wi-Sonnenberg
4. Kyu	Werner, Max	SG KIT
4. Kyu	Espitia Gascon, Carolina	München
3. Kyu	Haschke, Christa	Ulm-Kovacs
2. Kyu	Berger, Anna-Antonia	Flensburg
Okugi 3. Dan	Paluszek, Arkadiusz	Rödental

Itto-den Shinki Toho

Shoden	Dierschke, Franziska	Weimar
Shoden	Konrad, Tobias	Oberkessach

Lehrgänge

2019

Lehrgänge 2019

Sa 2. – So 3. Februar	**Edingen: Aikido Dan-Lehrgang** mit M. D. Nakajima Shihan und den Mitgliedern der Prüfer-Kommission
Sat 9. – Sun 10. March	**Weimar: Aiki Budo Seminar** with Duncan Underwood
Sa 6. – So 7. April	**Landau: Daitoryu Lehrgang** mit M. D. Nakajima Shihan
Sa 6. – So 14. April	**Hiddensee: Aiki Budo Lehrgang** mit Petra und Bernd Hubl
Sat 27. – Sun 28. April	**Bad Segeberg: Aiki Budo Seminar** with Duncan Underwood
Sa 4. – So 5. Mai	**Cottbus: Aiki Budo Lehrgang** mit M. D. Nakajima Soke
Sa 25. – So 26. Mai	**Düsseldorf: Aiki Budo Lehrgang** mit M. D. Nakajima Soke
Sa 15. – So 16. Juni	**Weimar: Ittoden Shinki Toho (Kenjutsu)** mit M. D. Nakajima Hoshu
Sa 29. – So 30. Juni	**München: Aiki Budo Lehrgang** mit M. D. Nakajima Soke
Mo 22. – Sa 27. Juli	**Oldenswort: Eiderstedter Aiki-Budo-Sommerlehrgang** mit Duncan Underwood
Di 6. – So 11. August	**Weiler: Aiki Budo Sommerlehrgang** mit M. D. Nakajima Soke
Do 5. – So 8. September	**Mt. Pleasant / Michigan / USA: Aiki Budo Lehrgang** mit M. D. Nakajima Soke
Sa 28. – So 29. September	**Königheim: Ittoden Shinki Toho Lehrgang** mit M. D. Nakajima Hoshu
Sa 19. – So 20. Oktober	**Ulm: Aiki Budo Lehrgang voraussichtlich** mit M. D. Nakajima Soke
Sa 9. – So 10. November	**Dresden: Aiki Budo Lehrgang** mit M. D. Nakajima Soke
Sa 23. – So 24. November	**Leopoldshafen: Aiki Budo Lehrgang** mit M. D. Nakajima Soke
Mo 30. Dezember 2019 – Mi 1. Januar 2020	**Oberkessach: Jahreswende Lehrgang** mit M. D. Nakajima Soke

Arigato gozaimasu

Ausblick Shinki News No. 15

Die nächste „kleine“ Ausgabe der Shinki News erscheint März 2019.

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

Ein Ki-volles Weihnachten und ein gutes neues Jahr wünscht das Shinki News Team.

Imprint

Copyright 2018 Aikido Shinki Rengo
Realization: Lukas Underwood and Jann-Volquard Hansen
Editing: Monika Popp
English translation: Rick Soriano and Alex Frederiksen
Layout and Design: Jann-Volquard Hansen and Johannes Hoffmann

The opinions expressed in this publication are not necessarily those of the editors of Shinki News. The authors themselves are responsible for the content of the posts.

All images may be used upon the consent of the creators of Shinki News. The copyright of the images lie with the photographer(s). All persons depicted gave their approval in advance.

Lukas Underwood

Monika Popp

Rick Soriano

Alex Frederiksen

Johannes Hoffmann

Jann-Volquard Hansen