

Newsletter

Nr. 44 • November 2023

„正中線 seichūsen – Richtige Achse“



Liebe Aikidoka, liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene. **Konnichiwa**

Jetzt verrät ein Blick hinaus: es ist Herbst geworden, November. Könnt Ihr Euch noch an den Newsletter 36 erinnern, im November 2022? Das Thema war: Tōrō nagashi – Lampions im Fluss, die japanische Zeremonie, die unserem Allerheiligen entspricht, aber bereits beim O-bon-Fest im August gefeiert wird. Zeitpunkt und zeremonielle „Form“ mögen eine andere sein, der „Inhalt“ des Festes ist kulturell übergreifend der gleiche: das Verbundensein mit unseren Ahnen.

Ein „**Verbundensein**“ ist im Aikido ein zentrales Prinzip. Sowohl als universelles Verbundensein, das existiert, ohne unser Zutun, als auch als persönliches Verbundensein, das wir „herstellen“. Und dieses Herstellen üben wir im Aikido. Ständig. Als Kontakt. Als Präsenz. Als Aufmerksamkeit. Als Wahrnehmung unserer selbst und des anderen. Als Begegnung. Als Bewegung. Im Aikido kennen wir das als Musubi (lebendiger Kontakt von Uke und Tori), als Awase (synchronisierte Verbindung mit der Bewegung des Partners/der Partnerin). Verbinden bedeutet zuallererst, sich mit sich selbst zu „verbinden“. Atmung, Gliedmaßen, Skelett. Alles in eine „richtige Ordnung“ bringen. Das beginnt bei der eigenen Mitte, beim Zentrum, bei der eigenen Achse.

Die Technik soll uns ermöglichen, die Prinzipien zu studieren und zu erlernen. Im Training geht es dann konkret darum, beispielsweise bei einem Angriff wie Kata Dori sich über die eigene Schulter mit dem Arm und der Wirbelsäule des/der anderen (Uke) zu „verbinden“ (*Günther Steger Sensei*).

Jede der Techniken und Anwendungen bei den Partner:innen-Übungen setzt voraus, dass wir vorher mit „uns selbst“ verbunden und in unserer „richtigen Achse“ sind. Neulich im Training betonte *Junichi Yoshida Sensei* die Bedeutung von **正中線 seichūsen** (Zentrum, Mitte, richtige Achse) – danke Daniel für die Nachhilfe (Übersetzung) 😊.

Es gibt im Aikido und Budo allgemein ein paar Systematisierungen von Prinzipien. In einem Buch (Aikido Randori, von *Tetsuro Nariyama*) werden sechs Konzepte bzw. Prinzipien vorgestellt, davon ist eines die „richtige Achse“:

- Ma-Ai: 間合い
Distanz, in der die Begegnung stattfindet
- Metsuke: 目付け
Augenkontakt und alles-um-sich-herum sehen bzw. wahrnehmen
- Seichūsen: 正中線
Zentrale Linie. Das ist ein dynamisches Konzept, die Linie / Achse mit der größten Stabilität und Kraft. Wir üben und lernen zu verstehen, wie sich diese eigene „richtige Achse“ in der Konfrontation/Begegnung/Attacke verhält, sozusagen mit den Kräften „interagiert“.
- Tegatana: 手刀
„Schwerthand“. Hand und Arm funktionieren wie das Katana, das Japanische Schwert.
- Toitsu Ryoku: 統一力
Verbindung des ganzen Körpers zu „einer Einheit“
- Idō Ryoku: 移動力
Die Kraft der Bewegung, anstelle der Kraft, sich bewegen zu können. Wir finden die Bewegungslinie, in der wir Kraft erzeugen können, anstelle in den Widerstand zu gehen oder „noch mehr“ zu drücken.



Wie lässt sich das zusammen denken und praktizieren? Ma-Ai kann als „horizontale Achse“ verstanden werden, Seichūsen als „vertikale Achse“. Metsuke ist dann das „Maßnehmen“ dieser beiden Achsen. In jedem – wirklich jedem 😊 – Training mit *Stephané Benedetti* Shihan, gerade zuletzt wieder im Oktober in Wien, geht es darum, dass Tegatana als zielgerichtete Toitsu Ryoku den anderen durch Idō Ryoku bewegt. Das lautet dann ungefähr so, in seinen Worten: „The reality is that all the force applied badly will not do anything. The idea of generating power is nothing if you cannot direct that power.“ Das könnte auch die Übersetzung seines Spruchs „scientific laziness“ sein. Use less useless force. **Direct your power.** Keep on moving – while looking at the sea 😊



STÉPHANE BENEDETTI
Wien, Oktober 2023

Rückblick: Wir besuchten zwei Lehrgänge, den jährlichen Trainer:innen-Lehrgang des ÖAV (Österreichischer Aikidoverband) in Niederöblarn im September, und den Lehrgang mit *Stephané Benedetti* Shihan in Wien im Oktober.

Im Oktober fanden die World Combat Games in Riyadh statt. Daniel Derflinger und Nora Weiler waren dabei und präsentierten Aikido aus Österreich und der Schweiz. Bravo! Infos findet Ihr in den social media.

Eindrücke vom Trainerlehrgang



Bis zum
nächsten Jahr!

Ausblick: Unsere wöchentlichen Trainings in Sankt Josef gehen dieses Jahr bis 20. Dezember. Dabei gilt zu beachten: Adventmarkt und Musikschule benötigen in den KW 48 und 49 den Turnsaal. Wir passen unsere Trainings an. Und, ein paar super Herbst „specials“ gibt es 😊 Termine notieren!

- 8.11.: übliche Zeiten
- 15.11.: Kinder- und Jugendtraining wie üblich. 17-19 Uhr Training mit *Tino Valentin Lasnik*, anschließendes „Zusammenhocken“.
- 22.11.: übliche Zeiten
- 29.11.: (geänderte Zeit) für alle um 17 Uhr LAB.Haus. Je nach Wetter Outdoor-Training und dann Vereinsmitgliedertreffen. Infos und Austausch. Bibliothek, Bücher, Videos schauen ...



- ➔ 6.12. Kein Training
- ➔ 13.12.: Kinder- und Jugendtraining wie üblich. *Günther Steger Sensei* kommt. Wir trainieren 17-19 Uhr gemeinsam und integrieren die KYU Prüfungen. Im Anschluss gemeinsamer Ausklang.
- ➔ 20.12.: übliche Zeiten, Weihnachtstraining und Graduierungen für alle um 17 Uhr (Eltern sind willkommen)

Weiteres:

Wer mag kommt speziell am 28.11. und am 5.12. ins Training nach Graz (16-18 Uhr Raiffeisensportpark Hüttenbrennergasse; und/oder 19.30 bis 21.30 Sporthalle Eggenberg). Auch zur KYU Vorbereitung.

Informiert euch bei mir oder auf den homepages www.aikidograz.at und www.aikidopro.at über die täglichen Trainingszeiten.

Kids-Wochenende Seminar in Linz 18-19 November.



Weitere Informationen:
Seminar für Kinder ab ca. 8/9 Jahre
Maximal 25 Plätze
5-6 Stunden Training (gesamt)
Gemeinsame Aktivitäten
Schlafen im Dojo

2 Trainerinnen:
Sue Ling (Dojo Steingasse Linz)
Rainer Loidl (Dojo Sankt Josef)
Weitere Co-Trainerinnen
bzw. Begleitpersonen

Seminargebühr: EUR 100,-
für Training, Aikidobücher,
Verpflegung und Nächtigung

Voranmeldung: -10%
Anmeldung: -10%
Bis 30. September -10%
Bis 31. Oktober je nach Platz

**Infos und Anmeldung
über die Trainerinnen
im jeweiligen Dojo**

**AIKIDO
KIDS-Wochenende**
Samstag, 18. & Sonntag, 19. November 2023
Linz, Dojo Steingasse

Mein Name ist Sue Ling
Ich bin in Hong Kong geboren und lebe seit 1992 in Österreich. Ich trage den 3. Dan Aikido und Brankai. Auf der Suche nach Geborgenheit und innerer Ruhe betrieb ich Chi Kung und startete Aikido im Jahr 2010. Durch die koreanischen Kampfkunstbewegungen des Aikido verstand ich, dass „das Kraft im Zentrum liegt“. 2019 nahm mich Mark Pickering (6. Dan Shihan Aikikai und Brankai) als Schülerin auf und ab 2022 begann ich als Erzieherin auch Ta Chi auszuüben. Seit 2016 trainiere ich Kinder in Aikido in Linz und lebe seit 2021 auch das Kindertraining in der Aikidoschule Steingasse.

Mein Name ist Rainer Loidl
Ich begann Aikido in den 1990er Jahren bei Georg Menzl zu trainieren, der das Dojo Steingasse in Linz gründete. In Graz machte ich bei Günther Steger weiter. Unser Dojo ist Mitglied im Mutokukai Europa, einem großen europäischen Dachverband, der von Stéphane Benoit (Shihan 7 DAN Aikikai) geleitet wird. Bei ihm lernte ich auch meine Aikido zum 3. DAN ab. Aikido ist für mich „Jahresgesamtpaket“, es hält mich geistig und körperlich fit, wach & beweglich. Kindertraining begleitet ich bereits in Linz, später dann in Graz. Seit 2017 gebe ich Trainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in meinem Heimenhof Sankt Josef/Weidenmark.



2-3 Dezember: Seminar mit Tino Valentin Lasnik in Graz. Wir finden sicher auch Gelegenheit, uns mit dem KYU-Prüfungsprogramm zu befassen.



Zeiten:
Samstag: 10.00-12.30 Uhr und
15.00-17.30 Uhr
Sonntag: 10.00-12.30 Uhr und
15.00-17.30 Uhr

Ort:
Raiffeisen Sportpark
Hüttenbrennergasse 31
8010 Graz, Austria
www.raiffeisen-sportpark.at

Seminargebühr:
Gesamtes Seminar: EUR 55,-
Ein Tag: EUR 30,-
Ein Block: EUR 20,-
Frühbucher-Bonus bei Anmeldung
mit Überweisung bis 31.10.: -10%

ASKÖ Aikidoclub.at
Raiffeisenbank Schilcherland
AT53 3804 3000 0272 4102

**Seminar mit
TINO - Valentin Lasnik**
4. DAN Aikikai
2 bis 3. Dezember 2023 • Graz, AUSTRIA

Valentin Lasnik (4. DAN Aikido Aikikai) kommt mit einem Bündel an Erfahrungen in „Martial Arts“. Vor 40 Jahren begann er und betrieb über viele Jahre statische Kampfsportarten wie Hapkido, Taekwondo, Shadin-Kung-Fu, Tai-Ji und Kickboxen als Schüler und später als Meister bzw. Lehrender. So hält er auch den 2. DAN im Taekwondo und den 1. DAN im Hapkido (beides koreanische Graduierungen). Tino greift in seiner Aikido-Praxis auf ein großes Spektrum in Kampfkünsten zurück, welches er im intensiven Training einfließen lässt. Aikido studiert Tino seit über 20 Jahren unter mehreren Lehrern (Aikikai), vor allem bei Günther Steger (6. DAN), Frank Koren Shihan (6. DAN) und Stéphane Benedetti Shihan (7 DAN). Bereits seit etlichen Jahren unterrichtet Tino Aikido, 2018 gründete er den ASKÖ Aikidoclub in Graz.

Tino erzählt: „Budo hat mich schon immer interessiert. Besonders die geheimnisvolle, mystische über die körperliche Ebene führende Entwicklung Sinnesweiterung und Wahrnehmungsschärfung durch Kampftaining, das geht über Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft hinaus. Wie ich Aikido begann? Das war Zufall. Und dann waren es Begegnungen mit Günther, das war sehr dynamisch und energiegelad und mit Nobuyoshi Tamura Alles auf einen Punkt: Zeit, Geist und Bewegung Großartig.“



Kangeiko und Training in den Weihnachtsferien und Neujahr: wir sind noch in Abklärung wegen Turnhalle. Infos folgen.

5.1.2024: Kangeiko in Semriach

Wir bereiten vor und organisieren weitere Seminare und Lehrgänge. Zwei davon sind schon fixiert. Ins 2024 hinein ...



!! Save-the-Date !!

Vereinsexkursion

1-2 März 2024: Lehrgang mit Günther Steger (6. DAN Aikido Aikikai) in OÖ, Linz und Wels. Unser Verein macht erstmals eine Aikido-Seminar-Exkursion. Das heißt: der Verein lädt ein mit dabei zu sein und trägt die Seminaregebühr! Fahrt und Unterkunft organisieren wir uns gemeinsam. Reserviert euch das Datum 😊 Meldet Euch direkt bei uns an.



!! Save-the-Date !!

Internationaler Lehrgang in Graz

5-7 April 2024: Internationaler Lehrgang mit Christophe Depaus (6. DAN Aikido Aikikai). Unser Verein organisiert wieder den Internationalen Lehrgang mit Christophe. Zum dritten Mal kommt er zu uns nach Österreich. Termin-check, ist vorgemerkt 😊

Ab Anfang Dezember sind die Anmeldungen möglich, online über unsere Homepage www.aikidoclub.at. Wir freuen uns sehr!

Seminar mit Christophe Depaus 6. DAN Aikikai
5. bis 7. April 2024 • Graz, AUSTRIA

Zeiten:
Freitag: 20.00–22.00 Uhr
Samstag: 10.00–12.00 Uhr und 15.00–17.00 Uhr
Sonntag: 10.00–12.00 Uhr

Ort:
Raiffeisen Sportpark
Hüttenbrennergasse 31
8010 Graz, Austria
www.raiffeisen-sportpark.at

Seminargebühr bei Anmeldung und Überweisung bis 28. Februar 2024: EUR 80,-

Seminargebühr vor Ort: EUR 88,-
Einzelne Einheit: EUR 30,-
Unter 18 Jahre: 50%

Anmeldung und Information bald auf: www.aikidoclub.at

Christophe Depaus begann Aikido im Alter von 11 Jahren 1985. Er wurde schon ab seinen Anfangsjahren ein enger Student von Sugano Sensei, dem er in seiner Aikidobildung auf Seminaren in Europa, den USA und nach Japan folgte. Christophe Depaus Sensei legte seine Prüfungen erfolgreich bei Sugano Sensei ab, wurde einer dessen Otomo (Assistenten) und erhielt das Aikido-Lehrer-Diplom von ihm. Christophe blieb Sugano Sensei's Student, bis dieser im Jahr 2010 verstarb.

Ab 2000 entdeckte Christophe zudem eingehend das Aikido von Christian Tissier Sensei in vielen Seminaren. Mit 37 Jahren erhielt er den 5. DAN Aikikai auf Empfehlung sowohl von Sugano Sensei und Tissier Sensei, dann im Jahr 2017 seinen 6. DAN Aikikai. Über die Jahre reiste Chris-

tophe wiederholt nach Japan und besuchte das Aikido Aikikai Horibu Dojo in Tokyo, wo er mit vielen großen Aikido-Meistern trainierte und persönlich kennt.

Im Jahr 2006 gründete Christophe sein eigenes Dojo, das REN SHIN KAN, in Brüssel und hält seither über seine wöchentlichen Dojo-Trainings hinaus regelmäßig Aikido-Seminare im internationalen Umfeld. Seine Vision von Aikido, angewandt auf gesellschaftliche Fragen, Erziehung und Bildung, brachte er in einer TEDx conference held in 2014 in Luxembourg. <https://www.renshinkandopo.com/>

2022 hielt Christophe Depaus ein erstes Aikido-Seminar in Graz (erstmalig in Österreich) und nun folgt die Fortsetzung!

Auf bald. Lieben Gruß und „auf geht´s“
onegaishimazu

Rainer 06641008073, rainer.loidl@aikidoclub.at

