



### **Aikido Mittwoch Klasse 18:30 - 20:00 - Aikido Prinzipien**

In dieser Klasse sind die Aikido Prinzipien im Vordergrund, weniger die Form und Technik. Die Klasse ist offen für alle, auch für neue Menschen im Dojo.

Die Eigenverantwortlichkeit für das Lernen und Erforschen wird angesprochen und ist erwünscht. Mit anderen Worten, die Teilnehmenden kreieren die Klasse mit ihren Interessen mit.

#### **Hier eine kurze Beschreibung des Ablaufs bzw. Grundrahmens der Klasse:**

Wir beginnen im Kreis sitzend mit einer kurzen Meditation, gefolgt von einem individuellen Ankommen im eigenen Körper. Du kannst dem nachgehen was dein Körper gerade braucht.

Vielleicht tauchen in diesem Prozess Themen auf, die du später gerne vertiefen möchtest.

Beim erneuten Zusammenkommen im Kreis mit kurzem Austausch wird ein (oder mehrere) Thema für den Abend gewählt.

Während des anschliessenden Erforschen über den Körper und Partnerübungen gibt es immer wieder Momente des verbalen Austausch.

Es ist eine Lehrpersonen anwesend, die den Rahmen hält und die Klasse mit der Gruppe Co-Kreiert. Der Abschluss findet wieder im Kreis statt.

Da wir in dieser Klasse die übliche Etikette des Dojos etwas entspannen, kannst du auch in nicht-Aikido-Kleidung kommen, bequem zum Bewegen und bevorzugt nicht allzu auffällig.

### **Was sind Aikido Prinzipien? Hier eine kleine Auswahl als Beispielen**

#### **Wir sehen Aikido von 3 Ebenen her**

Manifest / Sichtbar - Form / Technik

Hidden / Verborgen - Prinzipien (Abstand, Ausrichtung zu Partner, unter P's Zentrum sein, ...)

Divine / Göttlich - Perspektive / Höchste Ausrichtung

#### **Kokyu**

Präsenz

Innerkörperliche

Ausrichtung

Zentrum / Mitte

Sinken - Steigen

#### **Musubi**

Nicht Widersatnd

Verbindung

“Linking“

Spüren

Including

#### **Awase**

Spontaneität

Kreativität

Activ / Receptiv

Führen

to blend / mischen

#### **Zanshin**

Aufrichtigkeit

Klarheit

Verfügbarkeit

Präsenz

Gefüllte Pause

**Kokyu:** Aus- und Einatmen. Ausdruck der dem KI folgenden Körperbewegung.

**Musubi:** Vereinen, Verschmelzen. Nur durch Ying und Yang, weil sie verschieden sind, ist Musubi, die Verbindung möglich.

**Awase:** Vermischen in Bewegung, gemeinsame Bewegung. Wie im gemeinsamen Spiel oder Tanz.

**Zanshin:** Ob wir bewegen oder still sind, die Aufmerksamkeit ist offen und kontinuierlich. Wie wenn du jemandem winkst und nachschaust bis er/sie aus deinem Blickfeld verschwindet.