

Fonds de solidarité AIKIDO

23.10 - 25.10.2009



Balerna (Svizzera)

6° seminario internazionale di aikido con il Doshu, Sensei Kenjiro Yoshigasaki

Fotografie di: Michael Kunst, Andrea Beduschi



Assecondato da un clima insolitamente mite per la stagione, durante lo scorso fine settimana si è svolto a Balerna il 6° seminario internazionale di aikido, magistralmente diretto dal Doshu Kenjiro Yoshigasaki.

Per l'occasione, non è mancata la presenza dei "vecchi amici" di sempre e la presenza molto gradita di nuove leve sul tatami balernitano per partecipare ad un raduno ricchissimo di novità nell'ambito della pratica della nostra Arte



Da alcuni mesi il nostro Doshu sta apportando modifiche sostanziali e molto interessanti al programma tecnico - che non dovrebbe mai essere disgiunto dal concetto di pace e armonia - cercando il più possibile di evitare ogni atteggiamento mentale e fisico di aggressività mentre si pratica aikido.

Concordiamo che tale concetto dovrebbe essere applicato anche nella vita quotidiana - non perché dettato dall'alto come un dogma - ma semplicemente perché dovrebbe corrispondere alla condizione naturale dell'aikidoka.

E' evidente che non siamo ancora a questo punto, visto che il Doshu lo ribadisce in ogni occasione.

Probabilmente l'invito è che ognuno cerchi di riconoscere e trasformare nella propria mente e proprio cuore quegli aspetti dettati dall'ego - che, chi più e chi meno tutti abbiamo - portano a voler prevaricare, a volte in maniera anche molto negativa, sugli altri.



Durante la lezione del venerdì sera Sensei Yoshigasaki ha proposto il nuovo Kenkotaiso, quindi con modifiche ai primi due esercizi, con lo scopo di rendere più consapevole la mente dei praticanti sul concetto delle linee laterali del corpo.

E' seguito lo stretching a terra per le gambe e hanmi handaci, con lo stesso scopo.

Per il nuovo Hitoriwaza: funakogi waza, ikkyo waza, zengo waza, preparazione all'esecuzione di happowaza con passo in avanti e gamba dietro sollevata, happowaza, tekubi kosa waza, kaho e joho, sayu waza, sayu choyaku waza, udefuri waza, aprire e chiudere i piedi, gyaku hanmi, tai sabaki con gyaku hanmi, ushiro tekubi dori zenshin waza, ushiro tekubi dori koshin waza.

E' seguita la spiegazione e lo studio delle tecniche del 9. nuovo tsuzukiwaza: Munetsuki.



La serata si è conclusa allegramente al Grotto del Mulino nel Parco delle Gole della Breggia per assaporare la zuppa di cipolle e i formaggini della Valle di Muggio.

Non sono mancati "gli affamati" che nonostante l'ora tarda hanno gustato una doppia cena a base di carne d'agnello con contorno, il tutto accompagnato dall'ottimo vino Bongio prodotto a Balerna dall'Istituto Agrario Cantonale di Mezzana.

Un grazie di cuore alle signore cuoche che hanno preparato gli eccellenti piatti per il nostro gruppo e alle gerenti del Grotto per la calorosa accoglienza.

Il sabato mattina ci ha accolti con tiepidi raggi di sole promettendo una giornata molto luminosa.

Sul tatami erano presenti una sessantina di partecipanti.

Il Doshu ha dato molte spiegazioni e ha sviluppato molte considerazioni e concetti sulle tecniche di alcuni nuovi tsuzukiwaza: sul 9. Munetsuki, già iniziato la sera precedente, sul 19.mo Munetsuki, sul 16.mo Handaci, sul 25.mo Happogiri.

La pausa del mezzogiorno ha convogliato una parte del gruppo presso l'abituale e vicino ristorante Federale per gustare in armonia un ottimo pranzo preparato con cura dalla gerente signora Laura Schuler.



Nel primo pomeriggio, un folto gruppo di bambini della miniscuola di aikido diretta dagli istruttori Andrea Beduschi, Yvette Voumard e Govert Erkelens, si è radunato sul tatami alla presenza di genitori, fratellini e nonni per partecipare ad una lezione diretta dal Doshu.

Grande era l'emozione dei bambini, molti dei quali ancora non conoscevano Sensei.

In attesa del Doshu, Moreno Maule (istruttore e Novara) e Andrea Beduschi hanno dato vita a giochi spontanei divertenti ai quali i bambini hanno immediatamente aderito.

Uno spasso!



I lavori sono ripresi di buona lena per tutti al termine delle "performances" dei bambini.

La giornata si è svolta con intensa attività e impegno da parte dei partecipanti.

In chiusura di serata, Anna e Cristina dell'Osteria-Ostello del Fumighin di Sagno ci attendevano per l'aperitivo e per servirci un'ottima cena preparata con amore e fantasia.

A loro vada un grazie di cuore per l'ottima accoglienza dei invitati alla cena e di coloro che unitamente a Sensei Yoshigasaki pernottano ormai abitualmente all'Ostello.



Domenica mattina tutti puntualmente presenti sul tatami (dall'ora legale si passava all'ora solare) per lo studio e la pratica: del 25.mo nuovo tsuzukiwaza Happogiri, del 16.mo Handachi e del nuovo interessantissimo 30.mo Shinken.

A mezzogiorno si è quindi concluso un seminario di alto livello tecnico e filosofico, che ha coinvolto molto intensamente tutti i partecipanti e che, ne siamo certi, ha dato nuovi spunti di lavoro e di ricerca per rendere l'Arte che pratichiamo un importante ed efficace strumento di crescita interiore e non solo esteriore o di forma. E' con gratitudine e stima che vogliamo ringraziare il nostro Doshu per l'insegnamento profuso, di cui faremo sicuramente tesoro, e per le risposte "senza giri di parole" che sa dare ai nostri interrogativi.



Dopo il saluto di commiato agli amici che con la loro presenza hanno reso possibile la manifestazione e l'augurio di un buon viaggio di rientro alle proprie case, il solito gruppetto, unitamente a Sensei Yoshigasaki, si è ancora radunato attorno al "tavolo degli amici" del Grotto del Mulino per un ultimo momento conviviale e per gustare la "pita e curnitt", un piatto nostrano molto apprezzato.

Cadeva proprio domenica il 12.mo compleanno del giovane Dario Erkelens - che già fu allievo della miniscuola di aikido di Balerna - ed è stata per noi una gradita occasione averlo a tavola con i genitori e il fratellino Max e poterlo festeggiare semplicemente, gustando con lui due buone torte "fatte in casa".



Un sentito grazie va alla nostra creativa Harriet Erkelens per l'omaggio delle belle e particolari decorazioni floreali che hanno dato un tocco di femminilità all'ambiente di pratica, e al Comune di Balerna per la messa a disposizione gratuita della palestra e dei suoi annessi

E grazie anche a tutti coloro che si sono adoperati per la buona organizzazione del dojo e del seminario.

Un caro arrivederci a tutti per altri appuntamenti sui tatami, con il cuore e con la mente.

Yvette Voumard, Balerna (CH)

6. Internationaler Lehrgang mit Doshu Yoshigasaki in Balerna (CH)

Am vergangenen Wochenende fand bei einer für die Jahreszeit ungewöhnlich milden Witterung in Balerna das 6. Internationale Seminar mit Doshu Kenjiro Yoshigasaki statt, das dieser wie immer meisterlich leitete.

Es fehlten natürlich nicht die bekannten Gesichter der "alten Freunde", die immer da sind, aber höchst willkommen waren auch zahlreiche Neulinge auf den Tatami von Balerna, bei einem Lehrgang voller neuer Einblicke in unsere Kunst des Aikido.

Seit einigen Monaten präsentiert uns der Doshu wesentliche und sehr interessante Änderungen im technischen Programm - das man keinesfalls losgelöst vom Konzept des Friedens und der Harmonie betrachten darf. Er lotet bis zum Extrem aus, wie sich jegliche Verhaftung in mentale oder körperliche Aggressivität vermeiden lässt, wenn man Aikidotechniken übt.

Wir sind uns einig, dass ein solches Konzept auch im täglichen Leben angewendet werden sollte - nicht weil es wie ein Dogma von oben verkündet wird, sondern weil es einfach der Natur eines Aikidoka entsprechen sollte. Es ist klar, dass wir noch nicht so weit sind, sonst würde uns der Doshu dieses Thema nicht immer wieder aufnehmen.

Es ist möglicherweise eine Einladung an jeden von uns, in sich selbst die vom Ego diktierten Aspekte zu entdecken und zu transformieren, die bei uns allen unterschiedlich stark ausgeprägt, andere dominieren wollen, manchmal auch auf eine sehr unschöne Weise.



Im Training am Freitagabend stellte Yoshigasaki Sensei die neue Kenkotaiso (Gesundheitsgymnastik) vor. Die ersten beiden Übungen haben sich geändert, das Bewusstsein der Übenden soll stärker auf die lateralen Linien gelenkt werden.

Es folgten Dehnübungen für die Beine am Boden und hanmi handachi, wieder mit der gleichen Intention.

Die Reihenfolge der Hitoriwaza entspricht der ursprünglichen, es gibt aber auch neue Übungselemente: funakogi waza, ikkyo waza, zengo waza, Vorbereitung auf happowaza mit einem Schritt vorwärts und dem hinteren Bein abgehoben, happowaza, tekubi kosa waza, kaho und johō, sayu waza, sayu choyaku waza, udefuri waza, öffnen und schließen der Beine, gyaku hanmi, tai sabaki mit gyaku hanmi, ushiro tekubi dori zenshin waza, ushiro tekubi dori koshin waza.

Es folgte die Erklärung der Techniken der 9. Tsuzukiwaza, Munetsuki.



Der Abend klang aus in fröhlicher Runde im Grotto del Mulino im Park der Breggiaschluchten, man liess sich die vorzügliche Zwiebelsuppe und Käse aus dem Valle di Muggio schmecken.

Es gab aber auch noch einige, die kurz vor dem Verhungern waren und sich daher zu vorgerückter Stunde noch zusätzlich Lamm mit Beilagen bestellten. Dazu gab es als Wein den sehr guten Bongio aus dem kantonalen Agrarinstitut Mezzana zu Balerna.

Herzlichen Dank an die Köchinnen, die uns diese hervorragenden Gerichte zubereitet haben und an die Inhaber des Grotto del Mulino für ihr warme Gastfreundschaft.

Der Samstagmorgen empfing uns mit den milden Strahlen der Sonne, die uns einen sonnigen Tag versprochen. Auf der Matte fanden sich etwa 60 Teilnehmer ein.

Der Doshu erklärte sehr genau die Techniken. Er präsentierte viele Überlegungen und Konzepte zu den Techniken der 9. Tsuzukiwaza (munetsuki), mit der wir am Abend vorher schon angefangen hatten und weiter die 19.

Tsuzukiwaza (munetsuki), die 16. Tsuzukiwaza (handachi) und die 25. Tsuzukiwaza (happogiri).

In der Mittagspause zog ein grosser Teil der Teilnehmer wie gewohnt ins nahe gelegene Restaurant Federale, und liess sich einträchtig ein sehr gutes Mittagessen munden, das die Inhaberin Frauch Laura Schuler mit Sorgfalt zubereitet hatte.



Am frühen Nachmittag tummelte sich auf der Matte eine Gruppe Kinder aus Aikido-Minischule, die von Andrea Beduschi, Yvette Voumard und Govert Erkelens geleitet wird. Sie versammelten unter den Augen ihrer Eltern, Geschwister und Grosseltern zu einer Unterrichtseinheit, die vom Doshu selbst geleitet wurde. Die Freude bei den Kindern war gross, viele von ihnen kannten den Sensei noch nicht. Während die Gruppe noch auf den Doshu wartete, initiierten Moreno Maule (Aikidolehrer aus Novara) und Andrea Beduschi spontane Spiele, bei denen die Kinder fröhlich mitmachten. Ein wahres Vergnügen!
(Leider bekam der Übersetzer dies nicht mit, er war damit beschäftigt einem Profi zu helfen, der gerade den im Auto eingeschlossenen Schlüssel kunstvoll und trickreich und unter Verwendung sehr geeigneter Werkzeuge aus dem verschlossenen Auto fischte.)



Nach den Vorführungen der Kinder setzten die Erwachsenen ihr Training mit Eifer fort.



Den ganzen restlichen Nachmittag wurde mit Einsatz und Hingabe trainiert

Zum Beschliessen des Abends warteten Anna und Cristina von der Osteria-Ostello del Fumighin in Sagno mit

einem Aperitif auf uns und servierten uns ein hervorragendes Abendessen, das sie mit Liebe und Fantasie zubereitet hatten.

An sie geht und ganz herzliches Dankeschön für ihre Gastfreundschaft gegenüber den Teilnehmern am Abendessen und denen, die ebenso wie der Doshu, im Furmighin übernachteten.



Am Sonntagmorgen waren wieder alle pünktlich auf der Matte. Über Nacht waren die Uhren von der Sommer- auf die Winterzeit umgestellt worden, man hatte dadurch länger schlafen können. Es wurden die Tsuzukiwaza 25 (happogiri), 16 (handachi) und die neue und sehr interessante 30 (shinken) geübt.

Am Mittag endete dann dieser Lehrgang von hohen technischen und philosophischen Niveau, der alle Teilnehmer sehr beeindruckt hatte, und der, dessen bin ich mir sicher, wieder neue Impulse zum Üben und Suchen gegeben hat, damit diese Kunst, die wir ausüben, zu einem wirksamen Instrument des inneren Wachstums wird, nicht des äusseren oder der blossen Form.

Mit Dankbarkeit und Wertschätzung danken wir unserem Doshu für seinen Unterricht, den wir sicher wie einen Schatz behalten werden, und für die Antworten ohne ausweichende Umschreibungen, die er uns auf unsere Fragen zu geben weiss.

Nach einem Abschiedsgruss an die Freunde, die diese Veranstaltung erst durch ihre Teilnahme ermöglicht hatten, und mit guten Wünschen für die Rückfahrt nach Hause, versammelte sich die übliche Gruppe quasi am Stammtisch der Grotto del Mulino zu einem abschliessenden Zusammensein und um sich die "pita e curnitt" - ein speziell gekochtes Huhn - schmecken zu lassen, ein sehr geschätztes Hausmachergericht.

Auf diesen Sonntag fiel auch der 12. Geburtstag von Dario Erkelens - der auch einst in der Aikido-Minischule teilgenommen hat. Es war für uns gern gesehene Gelegenheit, ihn zusammen mit seinen Eltern und seinem jüngeren Bruder Max am Tisch zu begrüßen und mit ihm zu feiern. Wir verspeisten mit ihm zwei selbst gebackene Kuchen.

Ein aufrichtiges Danke geht an unsere kreative Harriet Erkelens, die uns ganz besonders schöne floreale Kompositionen gestiftet hatte und damit dem Lehrgang einen femininen Hauch gegeben hatte. Wir danken ebenso der Kommune Balerna für die Überlassung der Halle und der anderen Räume.

Danke auch an alle, die bei der Durchführung und Organisation des Lehrgangs mitgeholfen haben.

Ein liebes Wiedersehen an alle bei anderen Gelegenheiten auf den Tatami, mit Herz und Verstand

Yvette Voumard, Balerna (CH)

Übersetzung Bernhard Boll, Hechingen (D)