



# AIKIDO 合気道

Japanische Kampfkunst, modern und defensiv

Michèle Stocco-Dolder



## Inhalt

Vorwort.....	3
Was ist Aikido?.....	4
AI KI DO 合気道 .....	5
Warum Aikido und wie ich dazu kam.....	5
Meine AIKIDO – Lehrer .....	8
Grundelemente im Aikido.....	11
Meine Lieblingstechniken.....	11
Das Leben im Dojo .....	15
Das Aikido Training in Shingu .....	16
Meine Reisen nach Japan .....	17
Kii-Mountains Weltkulturerbe / Region Kumano .....	18
Shingu.....	19
Hongu.....	20
Nachi.....	20
Onsen / Heisse Bäder.....	21
Shintō .....	22
Kimono und Hakama.....	24
Das japanische Essen.....	25

### Impressum

Copyright © 2011 by Dortmund-Verlag | Franz Krämer, Hohe Str. 16, 44139 Dortmund  
Autorin: Michèle Stocco-Dolder, Biel, Schweiz  
Layout, Gestaltung und Satz: Franz Krämer  
Druck: Dortmund-Verlag.de | Franz Krämer, Hohe Str. 16, 44139 Dortmund  
www.dortmund-verlag.de

1. Auflage Oktober 2011



### Haftungsausschluss:

Alle in diesem Buch / eBook aufgeführten Informationen stammen aus praxisbezogenen eigenen und fremden Quellen. Diese Quellen gelten als glaubwürdig. Dennoch kann von Seiten der Autorin und Verlegers keinerlei Haftung oder Garantie für die Verbindlichkeit der Informationen, ihre gesundheitliche und juristische Unbedenklichkeit oder die erwartete Wirkung übernommen werden. Die Übernahme und Anwendung dieser Hinweise erfolgt ausdrücklich auf eigene Gefahr des Lesers. **Anmerkung des Verlages zur Rechtschreibung:** Im Buch wird statt „ß“ immer „ss“ geschrieben. Grund: Das amtliche Regelwerk der deutschen Rechtschreibung“ erwähnt auf §25 E2 folgendes: „In der Schweiz kann man immer ss schreiben.“

### Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf in irgendwelcher Form (Druck, Fotokopie oder irgendeinem anderen Verfahren) ohne schriftliche und ausdrückliche Genehmigung des Verlages oder unter Verwendung elektronischer Systeme oder Medien verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden, auch bei auszugsweiser Verwertung. Bei Zuwiderhandlung und missbräuchlicher Verwendung kann Schadensersatz gefordert werden.

Bildnachweise: © Marius Hasnik, Sebastian Kaulitzki, Wad, frenta, Diezer, Kobold-knopf81, aratum, Stephen Leyk - Fotolia.com, Michèle Stocco-Dolder, Dortmund-Werbung.de | Franz Krämer

**Edition Rainbow Specht Bestell-Nr. ERS\_9\_02**

**Print-Book** neu 978-3-943262-01-8

**E-Book**



## Vorwort

Der Wunsch ein Booklet über Aikido zu schreiben entstand bei mir im Dezember 2010 als ich in Aachen für meine Arbeit als Feng Shui Beraterin war. Mein erstes Buch „Feng Shui – Funktion des Ba'Gua und der 5 Elemente“ war fertiggestellt und somit konnte der Startschuss für mein zweites Buch fallen.

Klar war für mich sofort, in diesem, meinem zweiten Buch werde ich nicht nur über Aikido schreiben, sondern auch über meine Liebe zu Japan und was ich in diesem Land erleben durfte.

Im Herbst 2004 begann ich mit AIKIDO - einer modernen, defensiven japanischen Kampfkunst. Zwei Japan-Besucher, die ich kennen lernte, berichteten über das Training im Kumano Juku Dojo, wo unser Lehrer 12 Jahre täglich zwei Mal trainierte. Ich war sofort fasziniert und wusste, eines Tages werde auch ich Japan besuchen. Und nun, im Herbst 2011, werde ich dieses Land zum fünften Mal besuchen.

Bei meinen Aufenthalten in Japan habe ich sehr vieles kennen und lieben gelernt. Daher ist es mein grosser Wunsch Japan den Menschen hier im Westen näher zu bringen. Durch das grosse Erdbeben vom 11. März 2011 vor der Küste Fukushimas, das einen über 30 Meter hohen Tsunami auslöste, verstärkte sich dieser Wunsch. Ich war von diesem Ereignis sehr betroffen, denn Japan ist für mich zur zweiten Heimat geworden. Erleichtert erfuh ich, dass es meinen Freunden gut geht.



## Was ist Aikido?

Aikido ist eine defensive japanische Kampfkunst, die mit allen japanischen Budo Arten verwandt ist. Im Aikido werden Techniken mit dem Tanto (Holzmesser), dem Bokken (Holzschwert) sowie mit dem Bo (Langstock) geübt. In jedem Training kommt der Übende sich selbst näher, denn nicht nur der Körper wird trainiert, sondern auch Geist und Seele. Diese harmonisch in Einklang zu bringen, ist in jedem Training eine Herausforderung.

Im Unterschied zu anderen japanischen Kampfkünsten gibt es im Aikido keine Wettkämpfe. Der Gründer Morihei Ueshiba wollte dies nicht. Prüfungen gibt es allerdings schon. Ab dem Shodan, dem 1. von 10 Dan-Graden, bekommt man nicht nur den schwarzen Gürtel, sondern darf auch einen Hakama tragen. Das ist ein traditioneller, schwarzer, Hosenrock aus Japan.

Viele, die Aikido das erste Mal sehen, meinen, dass es wie ein eleganter Tanz aussieht. Dieser Eindruck entsteht durch die beiden Übenden, welche versuchen Harmonie in die Bewegungen zu bringen. Aikido kann auch sehr schnell sein und mit dem richtigen Einsatz des Ki's wirkt das Training mitunter grob.





## Über mich

1978, im Jahre des Erd-Pferdes, erblickte ich in Bern das Licht der Welt. Mein Sternzeichen ist der Krebs, mein Aszendent der Löwe.

Das Jahr 2004 mit dem Wechsel in die Glücksperiode 8 (von 2008 bis 2023 ist der Stern 8 der Chef und bringt Glück und Reichtum) hat in meinem Leben viel verändert. Ich übersiedelte von Bern nach Biel, entdeckte „zufällig“ in einem Buchladen das Buch „Feng Shui Total“ von Lilian Too und begann mit der japanischen Kampfkunst AIKIDO. Dabei lernte ich meinen späteren Ehemann kennen und lieben. Jetzt teilen wir gemeinsam die Leidenschaft zu diesem asiatischen Sport und dem Land Japan, in dem wir schon einige Male zu Gast waren.

Harmonie und Freude an den schönen Dingen der Natur begleiten mich seit meiner Kindheit. Feng Shui und Aikido haben beide zum Ziel, Ausgewogenheit herzustellen. Harmonische Energien sind für das Leben wichtig.

Meine medialen Fähigkeiten helfen mir diese Kräfte zusätzlich zu lenken. In Meditationsabenden, Aura-Malkursen für Kinder und Seminaren für die persönliche Entwicklung gebe ich dies weiter.

Michèle Stocco-Dolder  
Energien lenken – glücklicher Leben!  
[www.fengshui-zen.ch](http://www.fengshui-zen.ch)  
[info@fengshui-zen.ch](mailto:info@fengshui-zen.ch)



## Aikido – faszinierend für viele Europäer

„Wenn einer eine Reise tut ...“ so lautet das Sprichwort.

Hier aber ist es viel mehr als nur der Besuch Japans. Es ist vielmehr über die moderne und vorwiegend defensive Kunst des Aikido hinaus die mentale Reise des gesamten Menschen, die hier von Michèle Stocco-Dolder beschrieben wird.

Die Mischung aus Erlernen des Aikido, die mühsam und langwierig ist und sicherlich nicht einfach über die Aufnahme des Wissens und Könnens von unterschiedlichen Lehrern ... bis hin zu den ersten Glückserlebnissen, wo man sagen kann: „Jetzt bin ich auf dem richtigen Weg“, das ist das wirklich Faszinierende.

**Eine der Subskriptionsleserinnen berichtet:** „Oft habe ich mir vorgenommen, Aikido zu lernen. Es ist meist an den kleinen Dingen des Alltags gescheitert, um es wirklich in die Tat umzusetzen. Jetzt mache ich es!“

**Ein Japan-Liebhaber:** „Wie Frau Stocco-Dolder ihren Weg zu Aikido und in das Leben in Japan erzählt, ist sehr einfühlsam und sachkundig. Sie wird sicherlich ihren Weg zur Vervollkommenheit weiter gehen und dabei ihr Ziel mehr und mehr erreichen.“

„Sehr schön und beeindruckend!“, so **ein japanischer Leser**, der seit Monaten in Zürich lebt, „Die Autorin, Michèle Stocco-Dolder, weist den richtigen Weg direkt ins Herz Japans und der japanischen Kultur. Die Zartheit und doch auch Zielstrebigkeit spiegelt japanische Tugenden sehr gut wider.“



Bestellen Sie bei  
**www.dortmund-verlag.de**  
Bestell-Nr. ERS\_9\_02

**Edition Rainbow Specht Bestell-Nr. ERS\_9\_02**  
**Print-Book**



9 78-3-99814240-8-9

**E-Book**



9 78-3-99814240-9-6