

Karate-Lehrgang am 23.11.19 in Heilshorn

Auf Einladung der Karate-Abteilung des SF-Heilshorn e.V. und deren Dojoleiter Andreas und Birte Seebeck machte ich mich am Samstag, den 23.11.19, auf den Weg nach Osterholz-Scharmbeck, um dort in Heilshorn einen dojo-internen Karate-Lehrgang zu

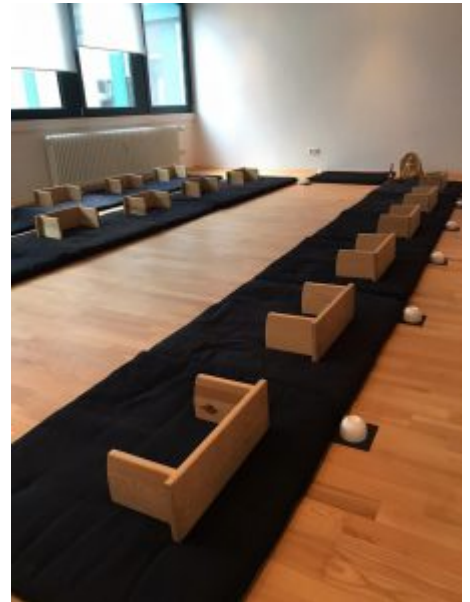


geben. Beim Training legte ich dieses Jahre meinen Schwerpunkt auf die Fokussierung des Blickes auf den Gegner bzw. Partner (jap. Metsukau – „*die Augen benutzen!*“) während des Üben von Kihon, Kumite und Kata. Im Anschluss erfolgte noch für 8 Karateka des SF-Heilshorn e.V. die Prüfung zur nächst höheren Graduierung. Die Prüfung endete für alle mit erfolgreichem Ergebnis. Im Anschluss kamen wir dann noch bei Speis und Trank zusammen. Liebe Birte und Andreas, herzlichen Dank noch einmal für die nette Einladung! Ich wünsche euch auf diesem Wege noch eine weiterhin tolle Entwicklung eures Dojo!!!

Jörg Gissel

1. Zen-Workshop des Tendokan Stade e.V. am 16.11.2019

Am Samstag, den 16.11.2019, haben wir zum ersten Mal für unsere Mitglieder einen mehrstündigen Zen-Workshop angeboten. In Zusammenarbeit mit der Zendo-Gruppe aus Stade und unter Leitung von Steffen Jantzen gab es für alle Zen-Interessierten eine Einführung in die Zen-Meditation. Unterstützt wurde Steffen dabei von Zen-Praktizierenden aus einem Allgäuer Zen-Kloster sowie der Hamburger Zen-Gruppe.



Als perfekt geeignete Örtlichkeit für die 17 Teilnehmer wurde der stimmungsvolle Übungsraum der Praxis für Yoga, Hypnose und Tiefenentspannung von Imke Kittelmann ausgewählt. Hierfür noch einmal an alle herzlichen Dank!

Nach einer geschichtlichen Einführung zum Buddhismus und dem hieraus entstandenen Zen-Weg, ging es schon gleich mit der ersten Meditationsphase los. Es sollten einige folgen. Neben der Zen-Meditation im Zen-Sitzen, rezitierten wir gemeinsam (so gut jeder konnte) das Herz-Sutra (einen uralten japanischen buddhistischen Text) der schon allein durch den Klang und den damit verbundenen Schwingungen der Stimmen tief wirkte. Wir versuchten unseren Einklang von Körper und Geist durch Gehmeditation zu schulen und übten uns in der „Königsdiziplin aller Achtsamkeitsübungen“, der japanischen Teezeremonie. Unser Energiefluß wurde mit der Form des Pferdes aus dem Qigong weiter in Bewegung gesetzt. Wer mochte, hatte die Chance zu einem Taiwa, einem 4-Augen-Gespräch, mit einer Zen-Lehrerin.



Gruppenfoto mit allen, die den 1. Zen-Workshop ermöglicht haben :-)

Alles in allem passte so harmonisch ineinander, dass die Zeit der Ruhe und des eigentlichen bewußten „Nichtstun“ wie im Flug verging. Für die meisten war es die erste intensive Berührung mit dem Zen-Weg, aber dem Feedback nach, wohl bestimmt nicht die letzte. Wir möchten das auf jeden Fall gerne wiederholen!!!

Daher einen herzlichen Dank noch einmal an Steffen für die schöne Zeit, die Du uns um das Zen geschenkt hast! Auch natürlich ein großes Dankeschön an alle die mit dazu beigetragen haben, dass wir einen tollen Tag in den Räumen der Paxis für Yoga, Hypnose und Tiefenentspannung erleben durften!!!

Auf ein Wiedersehen,

Jörg Gissel

Iaido-Lehrgang mit Patrick Fehr Sensei (8. Dan Kyoshi) im Tendokan Stade e.V.

Der vergangene Samstag (09.11.2019) stand in unserem Dojo ganz wieder im Sinne des Schwertes: Der Cheftrainer der Europa-Shibu (unserer dem japanischen iaido-Verband angeschlossenen Sektion), Patrick Fehr Sensei (8. Dan Kyoshi), folgte unserer Einladung, um wieder einen Iaido-Lehrgang hier in Stade zu geben. Und dies bereits schon zum 9. Jahr in Folge!



Neben Teilnehmern aus unserem Dojo konnten wir auch wieder Gäste aus unserem befreundeten Dojo Kenshinkai Berlin e.V. von Dojoleiter Christoph und Martina Kopp, begrüßen.

Den Lehrgangsinhalt legte Patrick Fehr Sensei diesmal auf den Schwerpunkt der Toho- wie Battoho-Kata. Bemüht jedes auch noch so winzige und dennoch wichtige Detail zu erklären und durch Übung zu vertiefen, verging der Tag wie im Flug. Ein



Schwerpunkt des Lehrgangs bildete am Ende auch das Üben der Reiho, d.h. der An- und Abgrüßetikette. Diese ist ja auch immer wichtiger Mitbestandteil von Prüfungen und ggf. Wettkämpfen im iaido. Ein, meines Erachtens, schönen Erklärungsansatz für das Üben der Reiho besteht lt. Patrick Fehr Sensei auch insbesondere darin, seinen Geist dadurch zu beruhigen, um mental gestärkter auf Herausforderungen wie z.B.

Prüfungen, zu reagieren.

Zum Ende des Lehrgangs hatten zwei Iaidoka unseres Dojo die Möglichkeit dies gleich in der Praxis zu demonstrieren; so stellten sich Mirko Gehring der Prüfung zum 1. Kyu und Lars Heyer zum 3. Kyu und bestanden diese erfolgreich. Herzlichen Glückwunsch noch einmal an Mirko und Lars zum Erreichen der nächst höheren Graduierung!!!

Ein Wiedersehen wird es mit Patrick Fehr Sensei spätestens im Sommer 2020, wenn er wieder in Begleitung von Motomu Tanaka Sensei (9. Dan Hanshi) unser Dojo aufsuchen wird. Bis dahin heißt es weiterhin Üben, Üben, Üben ...

Ganbatte kudasai

Jörg Gissel