

Sensei Shinji Akita, 5. Dan, am 02. Oktober 2009 zu Gast im Budokan München

München.

Grundlagentraining! Wie wichtig die gute Basis im Kihon ist, zeigte uns Sensei Shinji Akita in einer eindrucksvollen zweistündigen Lektion am Freitagabend des 02.10. im Budokan auf.

Schon das Aufwärmtraining war ein Erlebnis für sich, da doch überwiegend ruhige Übungen mit Anklängen aus Qigong und Yoga oder der Feldenkrais-Methodik uns sehr schnell "auf Betriebstemperatur" brachten.

"Shisei" - die "rechte" Haltung des Körpers in der Übung (und im täglichen Leben) übten wir dann in **ganz einfachen** Techniken, die wir alle eigentlich schon tausendmal gemacht zu haben glaubten. Daß dann plötzlich eine Übung wie Nekoashi-Dachi/Age-Uke - Kokutsu-Dachi/Shuto-Uke - Zenkutsu-Dachi/Gyaku-Zuki zu einer schweisstreibenden Angelegenheit wird, hätte sich wohl niemand zu träumen gewagt.

Und die darauffolgende Heian Nidan wurde natürlich ebenfalls unter dem Aspekt des Shisei geübt.

Wir freuen uns, daß Meister Akita seit diesem Jahr seinen Lebensmittelpunkt von England, wo er viele Jahre der Assistent von Meister Kawasoe war, jetzt nach Deutschland verlegt hat und auf die nächsten Lehrgänge mit ihm. Dewa mata sensei!

Wer mehr über Sensei Akita erfahren möchte, findet ihn unter:

http://www.shinjiakita.net/Home_Deutsch.html

Christian Gembe
Budokan München

www.kampfkunstschule-budokan.de

Bilder: Budokan München

