

**Sondertrainings : Neujahr So. 1.1.2023 / Himmelfahrt Do. 18.5.2023  
 Allerheiligen Mi. 1.11.2023 / Neujahr Mo. 1.1.2024  
 jeweils 17.00–ca. 20.30 Uhr**

Block 1 : ca. 1 Stunde

Im Sitzen : Mukuso in Stille

mit Rassel und Spiraling into the center (TW)

Su - Übung

Su-u-u-u-yu-mu

U O A E I / A-O-U-E-I

Namyo ho rengo kyo

om mani padme hum

Im Kreis stehen :

Atemübungen öffnen – schließen (verschiedene)

Gasho + 4x klatschen

Kokyu-soren Atemübungen nach Tada Sensei / Kenji Sensei

Gasho stehen

Ama no torifune (Ruderübung) auf eh – ho und eh - sa  
 und Furitama (Seele schwingen)

Otakibiri

Gasho stehen + 4x klatschen

Toho kami emi tame (Bewegungs- und Brüllmeditation  
 im Sitzen, Stehen und „tanzen“)

Alle Lied mit Bewegung

Jeder Atem, der in mich strömt, schenkt mir das Leben.

**Pause 20 min.**

Block 2 im Stehen

**Stock** : ca. 20 min.

Pinselübung zum Himmel

Pinselübung zur Erde

Suburi

**Schwert:** ca. 20 min.

Suburi zählen

Sssss Shomen uchi mit Partner

**Pause 20 min.**

Block 3 : ca. 1 – 1 ½ Stunden

**Aikido :**

Im Sitzen :

Angrüßen

aiki – o –kami

Masakatsu-agatsu-katsuhayabi

Im Stehen :

Su mit Achse

Spiegel putzen

Achten

Koi-no-te und Ai-no-te

Erdkreis ( eh - ho )

Himmelskreis ( eh – sa )

Verschiedene sabaki

Ikkyo aus ai hanmi

Atemspirale

Mond ins Wasser setzen mit Lied alle :

Into the silent of the night,

Im Sitzen :

Lachen

Lied alle : I spüre mi selba, i bin bi mir

Endritual mit mokuso,

Su, U O A E I, Otakibiri (Mm genießen), Om (aum), Aun, Amen

3x schnell seufzen 1x langsam / mukuso

## Texte zum Block 1 :

# Su

## Su-u-u-u-yu-mu

Su = Samenton des Weltalls, der Schöpfung, des reinen Vibrierens, aus dem alle Dinge hervorgehen. / U = Zeugung / Yu = Harmonisierung des Feuers und Wassers / Mu = physische Geburt.

## U-O-A-E-I

rumpfbetonte, untere Resonanzräume öffnen

## A-O-U-E-I

Kopf – Geistbetonte, obere Resonanzräume öffnen

## Nam myoho rengo kyo

Heiliges Wort mit verschiedenen Bedeutungen  
Meditationsbild der Lotus der im Sumpf wächst.

## om mani padme hum

Heiliges Wort mit verschiedenen Bedeutungen  
Meditationsbild der Lotus der im Sumpf wächst.

## Toho kami emi tame

Reinigungsmantra aus dem Shintoismus  
Die Götter mögen lächeln und mich segnen !  
Toho = Schwert / Speer / Mut / Dreieck  
Kami = Spiegel / Verstand / Viereck / Götter  
Tame = Kugel / Kreis / Frieden –Liebe / Kreis

Jeder Atem, der in mich strömt,  
schenkt mir das Leben.

Mit jedem Atem, der aus mir strömt,  
schenke ich mein Leben.

Mein kleines Stirb und Werde  
im großen Atem der Erde

## Texte zum Block 3 :

Aikido - aiki – o –kami

Masakatsu-agatsu-katsuhayabi

Into the silent of the night  
 into the silent of the moon  
 we making our dreams come true

into the silent of the night  
 into the silent of the moon  
 we making our doing come true.

In der Stille dieser Nacht  
 in der Stille dieses Monds  
 da träumen wir unser Leben

In der Stille dieser Nacht  
 in der Stille dieses Monds  
 da leben wir unsere Träume.

I spüre mi selba, i bin bi mir  
 und us demma schöpf i mine Stärke  
 und in demma laf i was i bin.

Endritual mit mokuso,

Su, U O A E I, Otakibiri (Mm genießen),

Om (aum), Aun, Amen

3x schnell seufzen 1x langsam / mukuso