

»Der Weg zur Harmonie von Körper und Geist«  
mit dem japanischen Lehrer  
**Ken Morinaga**

## Trainingszeiten

### Montag:

10.30–12.00 Taiji  
20.00–21.30 Aikido

### Dienstag:

10.30–12.00 Taiji (VHS HH-West)  
18.30–20.00 Taiji  
20.00–21.30 Aikido/Taiji Anfängerkurs \*

### Mittwoch:

07.30–08.45 Aikido  
18.30–20.00 Aikido  
20.00–21.30 Taiji

### Freitag:

17.00–18.30 Taiji  
19.30–21.30 Aikido-Basistraining Niko

### Samstag:

16.00–17.30 Aikido

### Sonntag:

10.30–12.00 Taiji  
(im Sommer im Wohlers-Park)

Es ist in jeder Stunde möglich, an einem kostenlosen Probetraining teilzunehmen (außer im Anfängerkurs).

\* 8-wöchige Kurse, nicht ohne Anmeldung

## Beiträge

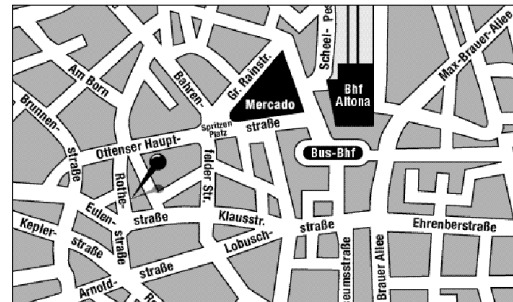
### Aikido:

erster Monat "Schnuppertarif" 25,00/Monat  
danach  
- normaler Monatsbeitrag 53,50/Monat  
- ermäßigt\* 41,00/Monat  
- Schüler 25,00/Monat

### Taiji:

- normaler Monatsbeitrag 46,00/Monat  
- ermäßigt\* 30,00/Monat

\*bei weniger als 850 Euro netto mtl. Einkommen



## Aikido-Taiji-Hamburg e.V.

(vormals Aikido-Verein Rothestraße e.V.)  
Rothestraße 62, 22765 Hamburg

Anmeldung und Information:  
Tel. 040-41 30 83 92

info@aikido-taiji-hamburg.de  
www.aikido-taiji-hamburg.de

Das Dojo kann gemietet werden.

Haspa BLZ. 200 505 50  
Konto-Nr. 1234 121 539  
Spenden sind steuerlich absetzbar.

# Aikido- Taiji

**Hamburg e.V.**  
www.aikido-taiji-hamburg.de

## Aikido

bedeutet übersetzt so viel wie »Weg zur Harmonie der Lebensenergie« (jap. Ki). Es ist eine um 1920 entstandene Kampfkunst.

Der Begründer, Meister Morihei Uyeshiba, entwickelte diese neue Form von Bewegungen aus dem Schwertkampf und anderen Kampfkünsten. Gleichzeitig spielten für ihn religiöse und philosophische Ideen eine große Rolle. Die Bedeutung des friedfertigen Kampfes und die Einheit von Körper und Geist sowie die Verbundenheit mit der Natur waren für Uyeshiba das Wesen des Aikido.

Das Training bewegt sich in dem Dreieck von Körper – Geist – Technik. Der Körper trainiert Geschmeidigkeit, Kondition und entspannte Bewegungen. Der Geist übt Konzentration, Achtsamkeit, Wachheit und kommt so zur Ruhe. Die Vervollkommnung der Techniken unterstützt diesen Prozess.

Der Übende nimmt die Energie des Gegners auf, leitet sie um, ohne ihr aktiven Widerstand zu leisten, und bringt den Anderen aus dem Gleichgewicht. Es entstehen runde, weiche Bewegungen, die leicht und mühelos erscheinen und dennoch sehr wirkungsvoll sind.

Das Ziel ist es, körperliches Gleichgewicht und seelische Ausgeglichenheit zu erreichen. So kann die innere Kraft aus der eigenen Mitte entstehen. Aikido ist ein Weg, der sich auf alle Bereiche des Lebens auswirken kann.

## Taiji

Das ganzheitliche Übungssystem aus China mit seinen fließenden, zeitlupenartigen Bewegungsabläufen führt zu mehr Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration im Alltag.

Ken Morinaga hat jahrzehntelange Aikido-Erfahrung und ist ein langjähriger Schüler von Patrick Kelly, einem Meisterschüler von Master Huang. Unterrichtet wird die Yang-Kurzform nach Cheng Man-Ching. Durch das Üben dieser Formen ist es möglich, sowohl die äußere als auch die innere Bewegung zu erlernen und zu erfahren.

Ken Morinaga ist anerkannter Taiji-Lehrer vom Taijiquan- und Qigong-Netzwerk Deutschland e.V.

## Der Verein

**besteht seit 1979. Heute üben hier etwa 60 Frauen und Männer im Alter zwischen 18 und 60.**

Man braucht keine speziellen Voraussetzungen, um mit dem Training zu beginnen. Jeder übt von dem Punkt aus, an dem er gerade steht, um sich von dort aus weiterzuentwickeln. Wesentlich ist das gemeinsame Üben und die gegenseitige Achtsamkeit. Einige Schüler geben auch Unterricht, aber alle begreifen sich als Lernende.

Wir freuen uns immer über neue Mitglieder, die sich entweder in den normalen Unterricht integrieren oder erstmal eine Grundlage durch mehrmals im Jahr stattfindende Anfängerkurse gewinnen wollen.

## Ken Morinaga

der einzige japanische Aikido-Lehrer in Hamburg unterrichtet seit über 20 Jahren in Ottensen.

Von 1974–1983 hat er vor allem bei seinen Meistern Yamaguchi Sensei und Takeda Sensei als auch im Honbu-Dojo Tokio seine Kampfkunst gelernt. Durch intensive, ständige Fortbildung in Taijiquan seit 1993 lässt er vielseitige Aspekte in den Unterricht einfließen.

Sein Stil ist geprägt von Weichheit, Zentriertheit, Flexibilität und Stabilität.

Er unterrichtet mit großem Einfühlungsvermögen, starker Individualität und abwechslungsreichen Übungen.

