Vera Kahmann

***Werdegang***

Erstes Aikido-Training im Mai 1984 bei Norbert Mayer, Exist-Rütte/München

Ab 1985: Training bei Giorgo Sapia, Hojo-Aikido-Partner e.V

1986 bis 1992: Lehrgänge bei Noboyuki Watanabe Sensei in Deutschland

Mai 1986: Lehrgang für Aikido und Hojo

bei Hideki Hosokawa Sensei in Cagliari/Sardinien

 (Hojo ist die erste von fünf Katas der Kashima Shinden Jikishinkageryu, die seit etwa 600 Jahren relativ unverändert tradiert wird. In dieser Kata werden die verschiedenen Qualitäten der vier Jahreszeiten gestaltet in entsprechend unterschiedlicher Dynamik, Kata-Sequenz und Atemtechnik.)

Lehrgänge ab 1986:

- Aikido bei Hosokawa Sensei und Hiroshi Tada Shihan in Italien,

 - Hojo bei Hosokawa Sensei/Italien und Masatomi Ikeda Sensei/Schweiz

1988 Graduierung zum 1. Dan durch Watanabe Sensei

 1989: vierwöchiger Trainings-Aufenthalt in Tokyo:

- Aikido im Aikikai Honbu Dojo (Aikido World Head Quarters)

- Hojo-Ken bei Yasui Namiki Sensei, (Jikishinkageryu)

Ab 1990 Training im Aikido Kreis Ohayo

***Warum ich immer noch Aikido und Waffentechniken trainiere:***

Es sind Disziplinen, die es einem auch in fortgeschrittenem Alter noch ermöglichen, geistige und körperliche Beweglichkeit zu üben:

Geschmeidigkeit der Gelenke - Kräftigung der Muskulatur - Ausdauer und Kondition - **besonders aber die bewusste Wahrnehmung der eigenen physischen und mentalen Verfassung im Augenblick - und ganz besonders die gleichzeitige Präsenz und Achtsamkeit im Kontakt mit dem Übungspartner -**

All das sind Aspekte, derentwegen es für mich lohnend ist, weiterhin zu üben.