

# SHU HA RI



SHU

bewahren



HA

verstehen



RI

loslassen

## Shu Ha Ri – Der Weg vom Lernen zur Meisterschaft

Im kommenden Aikido-Workshop widmen wir uns dem Prinzip *Shu Ha Ri*, einem traditionellen Modell, das den Entwicklungsweg in den japanischen Künsten beschreibt. Ein Weg, der aufzeigt, wie sich unsere Praxis über die Jahre verändert und reift.

**Shu** bedeutet, die grundlegenden Formen, Bewegungen und Etikette des Aikido treu zu bewahren.  
Wir üben präzise, folgen der Technik und lassen uns von ihr formen.

**Ha** lädt dazu ein, die Struktur zu hinterfragen: Wir beginnen, Prinzipien wie Ki, Verbindung und Timing zu verstehen und die Techniken offener zu interpretieren.

**Ri** schließlich beschreibt den Zustand, in dem Technik, Körperwissen und Philosophie eins werden.  
Bewegung entsteht intuitiv, Form wird transzendiert – frei und authentisch

**Gemeinsam erkunden wir, wie sich diese drei Stufen im Aikido ausdrücken und wie sie unsere persönliche Praxis vertiefen können.**

### *... deine Gelegenheit*

Wie schon im vergangenen Jahr möchten wir jungen, fortgeschrittenen Aikidoka die Möglichkeit geben, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und innerhalb des Workshops eine Aikido Stunde zu gestalten und anzuleiten. Auf der Matte triffst du auf Schüler aller Altersstufen – Kinder, Teenager und Erwachsene aus verschiedenen Dojos mit unterschiedlichem Hintergrund und Aikido Erfahrungen.

Melde dich, wenn du Interesse hast und wir werden versuchen, den Zeitplan des Workshops danach auszurichten. Du findest dazu im Online-Anmeldeformular ein entsprechendes Feld.

[Online Anmeldung](#)

Wenn du weitere Fragen hast, melde dich per E-Mail:

aikido.doyo@infinitymoves.de

