



Japan Art

In dieser Woche tauchst du ein in die faszinierende Welt Japans. Du wirst deinen Körper trainieren, deinen Geist beruhigen und dich mit dem Pinsel an japanischen Kanjis versuchen. Auf den ersten Blick wirken Kampfkunst, Kalligrafie und Meditation völlig verschieden. Doch du wirst schnell merken: Sie sind wie gute Freunde, die alle dieselbe Sprache sprechen. Hier erfährst du, was dich in den vier Bereichen des Workshops erwartet.

AIKIDO

gewaltfreie japanische Kampfkunst



Im Aikido gibt es keine Gewinner oder Verlierer, denn es gibt keine Angriffe, um jemanden zu verletzen. Stattdessen lernst du, wie du die Kraft eines Angreifers elegant aufgreifst und umleitest. Stell dir vor, jemand rennt auf dich zu und du weichst im perfekten Moment wie ein Wirbelwind im Kreis aus. Der andere läuft ins Leere, verliert das Gleichgewicht, und du kontrollierst die Situation – ganz ohne Gewalt. Du lernst hier, dich geschmeidig zu bewegen, sicher zu fallen und dich wie Wasser anzupassen.

JO & BOKKEN

Schwertkunst & Stocktechniken



Wir trainieren auch mit traditionellen Holz Waffen: dem Bokken (Holzschwert) und dem Jo (Holzstock). Keine Sorge, wir fechten nicht wild drauflos! Die Waffen sind eine Schule für deine Aufmerksamkeit. Wenn du ein Schwert führst, wird es zu einer Verlängerung deines eigenen Körpers. Du lernst, sehr präzise zu sein und genau Abstand zu halten. Da die Holz Waffen eine klare Struktur fordern, helfen sie dir dabei, deine eigene Körperhaltung perfekt aufzurichten und dich hellwach zu fokussieren.



Japan Art

SHODO

Japanische Kalligraphie



Shodo ist die traditionelle japanische Kalligraphie – also das schöne Schreiben mit einem großen Pinsel und tiefschwarzer Tusche auf feinem Papier. Das Spannende daran ist: Das Papier vergisst nichts. Wenn du einmal angesetzt hast, kannst du nichts mehr wegradieren oder korrigieren. Jeder Strich zeigt genau, wie du dich in diesem Moment fühlst. Bist du hektisch? Dann wird der Strich zitterig. Bist du ruhig und konzentriert? Dann fließt die Tusche kraftvoll und harmonisch über das Blatt. Du erschaffst dein eigenes Kunstwerk aus dem Moment heraus.

ATEM & ENTSPANNUNG

Die Kraft der Stille

*Zwischen all den Bewegungen setzen wir uns auf die Matte, schließen die Augen und atmen einfach nur tief ein und aus. Das nennen wir **Meditation**. Am Anfang ist es gar nicht so leicht, die Gedanken im Kopf ruhig werden zu lassen – da saust oft ein riesiges Gefühlschaos herum. Aber du wirst lernen, wie du durch das Beobachten deines Atems zu einer inneren Festung wirst. Diese Stille gibt dir frische Energie und sorgt dafür, dass du dich gut konzentrieren kannst.*



Die Verbindung:

*Vielleicht fragst du dich jetzt: Was hat ein Holzsword mit einem Pinsel zu tun? Die Antwort der japanischen Meister lautet: **Alles!***

- **Die unsichtbare Kraft (Ki):** Ob du einen Partner im Aikido fließend zu Boden führst, das Holzsword durch die Luft sausen lässt oder den Pinsel über das Papier ziehst – die Bewegung ist dieselbe. Sie kommt nicht aus den Muskeln deiner Arme, sondern aus deiner stabilen Körpermitte (dem *Hara*).
- **Der perfekte Moment:** Beim Schwertkampf wie auch beim Schreiben auf Papier gibt es keine zweite Chance. Du musst ganz präsent sein. Ein zögerlicher Pinselstrich kleckst; ein zögerlicher Schritt im Aikido funktioniert nicht.
- **Die Ruhe im Sturm:** Die Meditation ist der Klebstoff für alle diese Künste. Erst wenn du im Kopf ganz ruhig wirst, kannst du die Energie für einen schnellen Aikido-Wurf bündeln oder die absolute Ruhe finden, um ein wunderschönes Schriftzeichen zu malen.

12 Teilnehmer



11-15 Jahre