

# Aikido-Sonntag in Murten

*Murten / Einerseits konnten am vergangenen Sonntag erfahrene Aikido-Übende während fast fünf Stunden Aikido trainieren, andererseits fand als Abschluss des Aikido-Sonntags eine Schnupperstunde für jedermann statt.*

Urs Keller Sensei, der im Februar 2015 sein Aikido-Angebot von Lyss und Biel zusätzlich auf Murten erweitert hat, ist mit diesem Aikido-Sonntag sehr zufrieden: «Es hat mir Freude bereitet, an diesem Tag viel Aikido praktiziert und unterrichtet zu haben. Besonders schön war, dass während der Schnupperstunde zahlreiche Kinder und Erwachsene gemeinsam trainierten.» Während dem regulären Trainingsbetrieb unter der Woche trainieren Kinder und Erwachsene in separaten Trainings. Gemäss Keller hat man im Aikido das Ziel, Konflikten proaktiv aus dem Weg zu gehen. Man lerne im Aikido, die Energie eines Angriffes zu Gunsten einer friedlichen Lösung umzuwandeln. So können bereits Kinder lernen sich zu wehren, ohne böse zu werden oder ihrem Gegenüber weh zu tun.

Es hat sich in den letzten acht Monaten in Murten eine über zehnköpfige Aikido-Kindergruppe entwickelt. Urs Keller ist stolz, dass er bereits die ers-



*Urs Keller Sensei zeigt die Aikido-Bewegung «Kokyu Nage».*

ten Gelbgrurte gradieren konnte. Ebenso erfreut ist Keller über seine erwachsenen Aikidokas. Einige kämen einmal wöchentlich ins Training, die meisten von ihnen trainierten jedoch regelmässig zwei Mal pro Woche.

Im April dieses Jahres wurde Urs Keller Sensei sogar von einem seiner Murtner Aikido-Schüler auf einer Reise nach Japan begleitet. Da in seinem Aikido-Unterricht die technische, historische und spirituelle Seite des Aikidos betont wird, begibt sich Keller re-

gelmässig nach Japan, um sich dort an der Quelle zu inspirieren und weiterzubilden.

«In Japan die Orte, an denen der Aikido-Gründer gelebt und gelehrt hat, zu sehen und zu fühlen, hat mir für mein Aikido viel geholfen. Gerne bringe ich ein Stück japanischer Kultur und Tradition nach Murten. Interessierte sind auf Voranmeldung jederzeit herzlich willkommen, Aikido zu schnuppern» so Urs Keller.

Eing.

[www.aikidolehrer.ch](http://www.aikidolehrer.ch)