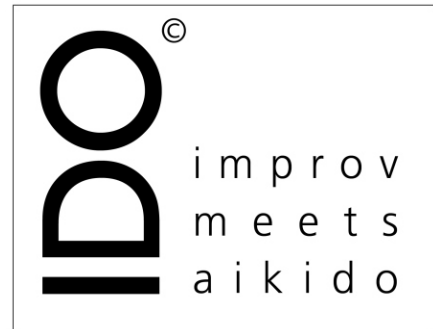


"IDO - improv meets aikido"



1. Was ist IDO?

IDO ist ein junges Trainingssystem, das die Vorzüge des europäischen Improvisationstheaters (nach Keith Johnstone) und die der asiatischen Kampfkunst aikiDO (nach Morihei Ueshiba) miteinander verbindet.

2. Über die beiden Wurzeln

Improvisationstheater nach Johnstone

In den 50er und 60er-Jahren in England entwickelt, hat "improv" als junge, spontane Theaterform eine große befreiende Wirkung. Frei von vorgegebenen Texten werden gemeinsam Geschichten entwickelt. Grundvoraussetzung dafür: das "Akzeptieren" der "Angebote" des (Spiel-)Partners.

Abgesichert durch einen erfahrenen Trainer, kann auf der Trainingsbühne jede Rolle eingenommen werden, persönliches Material findet seinen Weg, sich auf neue Weise auszudrücken.

Nach und nach wird "blockierendes" und "vermeidendes" Verhalten (Johnstone) abgelegt. Die Wahrnehmung auf das Umfeld schärft sich. "Fehler" werden im Improvisationstheater immer als Chance gesehen.

Es wird viel gelacht.

Aikido nach Ueshiba

Ebenfalls im 20. Jahrhundert entwickelt, gilt Aikido als DER sanfte Weg in den Kampfkünsten, um einen Konflikt zu lösen. In IDO findet sich vor allem die **Haltungs-** und Atemschulung des Aikido wieder.

"Betrachte diese Welt weder mit Angst noch mit Abscheu.
Stelle dich mutig allem, was die Götter ANBIETEN"
[Morihei Ueshiba]

IDO kann diese Lebens**haltung** trainieren.