



Aikido-Taiji-Hamburg e.V.
Rothestraße 62
22765 Hamburg
www.aikido-taiji-hamburg.de



Der innere Reichtum

Vortrag von Annette Morinaga
Zur Präsentation von Ken Morinaga
Im Museum für Völkerkunde

Bewegung aus der Mitte

Ich möchte Sie ganz herzlich im Namen des Aikido-Dojo Rothestraße begrüßen. Mit unserem Auftaktvortrag knüpfen wir an die Vortragsreihe vom letzten Jahr an, bei der verschiedene ostasiatische Kampfkünste und deren Entstehungsgeschichte vorgestellt wurden. Dieses Mal möchten wir Ihnen die Gemeinsamkeiten dieser Kampfsportarten näherbringen und deren Geheimnisse transparenter machen. Unsere Präsentation teilt sich in 3 Teile, zuerst gibt es etwa 20 Minuten einen theoretischen Teil, dann werden wir, wenn Sie möchten, gemeinsam mit Ihnen einige leichte Übungen machen, bei denen Sie selbst Ihr Gleichgewicht und Ihr Zentrum spüren können und danach zeigt Ihnen Ken Morinaga mit einigen SchülerInnen die Wirkungsweise der Techniken.

Aikido ist eine in den 20er Jahren von Meister Uyeshiba in Japan entwickelte Kampfkunst, die sich inzwischen auch im Westen etabliert hat. Aikido heißt übersetzt soviel wie *Ai-Liebe/Freundschaft*; *Ki-Energie* und *Do-der Weg*. Die sinnliche Übersetzung von Ai-Ki bedeutet *gleiches Timing*, also soviel wie Gleichzeitigkeit des Angriffs und der Verteidigung. Sie zeichnet sich besonders vor allem durch die fehlende Aggressivität aus. Es geht nicht um Sieg oder Niederlage. Das frühere Erkennen der Absicht leitet das Ausweichen ein. Unbeeindruckt von der äußerlichen Gewalt des Gegners leitet der Angegriffene dessen Energie um und bringt diesen aus dem Gleichgewicht. Die Wirkung beruht auf der eigenen Energie, dem Ki. Innere Ruhe, Konzentration, Stabilität, Technik lassen die Kraft aus der eigenen Mitte entstehen. So entstehen mühelose, fast tänzerische Bewegungen, die leicht und mühelos wirken und dennoch sehr wirkungsvoll sind. Das Gleichgewicht, sowohl das innere als auch das äußere, spielt bei dieser ganzheitlichen Kampfkunst eine zentrale Rolle.

Gleichgewicht heißt soviel wie Balance, Ausgewogenheit, gleichmäßige Gewichtsverteilung oder Harmonie. Das Gleichgewicht zu erreichen ist ohne zentralen Mittelpunkt nicht möglich.

Die Mitte - unser Zentrum - befindet sich etwas unter unserem Bauchnabel. Sie ist der stabilste Körperteil.

Zentrierung ist nur möglich, wenn unsere Mitte stabil und diese mit allen anderen Körperteilen verbunden ist.

Stellen sie sich vor, dass sie den Po nach hinten strecken. Wenn Sie sich nicht mit dem Rest Ihres Körpers im Gleichgewicht befinden, also z.B. nicht mit den Füßen stabil auf dem Boden stehen, geraten Sie aus dem Gleichgewicht und müssen mit einem Schritt die Destabilisierung ausgleichen.

Für die Stabilität müssen alle Körperteile miteinander in Beziehung stehen, also im Gleichgewicht sein. Stellen Sie sich vor, Sie sind durch einen Faden mit dem Himmel oder der Decke verbunden. Gleichzeitig sind Ihre Füße wie ein Baum in der Erde verwurzelt. Wenn Sie sich das mit geschlossenen Augen kurz vorstellen, werden Sie sich bewußt, wo sie vielleicht angespannt sind um dann Ihre Haltung korrigieren zu können und aufrechter stehen. Aufgerichtet sein heißt also nicht nur kerzengerade dazustehen, die Brust herauszustrecken und vielleicht auch noch ins Hohlkreuz zu kommen. Die Füße müssen stabil mit dem Boden verbunden sein und die richtige Verteilung wirkt sich auf die gesamte Körperlage - also eine gerade Achse, die für jeden Körper individuell stimmig ist - aus.

Dafür brauchen wir unsere Wirbelsäule. Sie ist am stärksten, wenn die Wirbel parallel zueinander stehen, sowohl in Ruheposition als auch beim dehnen oder zusammenziehen. Dann ist es auch für die Wirbelsäule am wenigsten belastend. Um die Füße mit dem Boden zu verwurzeln ist es ganz elementar, innerlich zu sinken. Hierzu ist die Entspannung ein Hauptfaktor. Angespannt kann man nicht sinken. Das Sinken ist möglich über die Bewußtheit der einzelnen Körperteile. Wenn man es schafft diese zu entspannen und die Schwerkraft nach unten zu verlagern, spürt man, dass die Fußsohlen sich verbreitern und gleichmäßig belastet auf dem Boden stehen. Oben leer und unten voll heißt das Prinzip. Das Sinken ist zuerst mal ein mentaler Prozess, der sich körperlich auswirkt. Der Prozess wirkt sich also nicht nur auf der horizontalen, sondern auch auf der vertikalen Ebene aus.

Ein guter, stabiler Stand wird auch hier über die richtige Verteilung der Körperteile erreicht, die in den Füßen wurzeln. Die Ausgewogenheit und Entspanntheit muß alle Bereiche erfassen, denn die einzelnen Körperteile stehen miteinander in Verbindung. Wenn schon die Schultern angespannt sind, wirkt sich das auch auf den Stand aus. Die Aufrichtung entwickelt sich also von oben, mental, nach unten durch das Sinken, die Verbundenheit durch das Bewußtsein in der Mitte und der Erdung der Füße. Und so aufgerichtet kann auch nicht jeder Windhauch bzw. der Angriff eines Gegners eine Destabilisierung hervorrufen.

Die Genauigkeit der Körperstellung verstärkt die Körperkontrolle, trainiert die Koordination und Verbindung.

Genauso wie unser Körper mit seinen sämtlichen Körperteilen miteinander in Verbindung steht, steht er mit seiner Sinneswahrnehmung oder auch einfach durch die Schwerkraft mit seiner natürlichen Umgebung in Verbindung. Diese Verbundenheit stellt auch eine Zugehörigkeit und Achtung vor der Umwelt her. Der Begründer des Aikido, Uyeshiba hat seine Verteidigungstechniken mit Bäumen als Partner geübt.

Das Bild eines Baumes lässt sich auch leicht auf die Natürlichkeit der eigenen Bewegungsabläufe übertragen. Stellen wir uns vor, dass unsere Füße wie bei einem Baum mit der Erde verwurzelt sind, aber die Äste sich so flexibel im Wind bewegen können, dass die Äste nicht brechen. Die Äste und die Wurzeln sind aber mit einer stabilen Mitte, der Wirbelsäule, dem Baumstamm verbunden. Durch diese Art der natürlichen Bewegung erreichen wir größtmögliche Stabilität.

Hierbei kommt nun auch die Bewegung zum tragen. Die Stabilität des Körpers bedeutet, dass es wichtig ist, seine Grenzen der Bewegung in alle Richtungen zu kennen. Das Ausbalancieren der Bewegungen nach zwei oder mehreren Seiten, das Timing des Aufnehmens der Kräfte des Gegners und das Wissen um den zentralen Punkt in jedem Bereich des Körpers, um den dieser Bereich rotiert ergibt Stabilität.

Um eine große Kraft eines Angriffs abzuwehren reicht es eben nicht aus wie ein Stein unbeweglich stehen zu bleiben. Vielmehr ist es wichtig die Koordination seiner Bewegungen zu kennen und diese in Beziehung zum Partner zu setzen. Wenn die empfangene Kraft verändert wird, wird sich durch die eigene Reaktion die Reaktion des Gegners ändern müssen. Angriff oder Abwehr haben die gleiche Qualität. Bei beiden Handlungsabläufen wird von beiden Partnern das eigene Zentrum bewußt auf das des Partners gerichtet. Es nützt nichts einen Angriff nur mit den Extremitäten abzuwehren, und auch der Angriff selbst ist ohne Bewußtheit über das Zentrum nicht wirkungsvoll.

Normalerweise würden wir auf einen Angriff mit dem Zusammenziehen der Muskeln reagieren. Das macht uns hart und ermöglicht dem Gegner auch, unsere heftige Reaktion schnell zu erkennen und dieses vielleicht für einen zweiten Schlag auszunützen. Widerstand erzeugt Widerstand. Bei einer weichen Reaktion läuft der Gegner sozusagen ins Leere. Er hat dann keinen Angriffspunkt mehr. Die Wucht der Energie des Angreifers wird durch eine Ausweichbewegung abgeleitet. Hierbei ist es auch wichtig, den eigenen Angriff so zu dosieren, dass man nicht selbst aus dem Gleichgewicht gerät. Der Wunsch, den anderen zu bezwingen, also mit Muskelkraft zu Fall zu bringen, egal wie, sollte nicht das Ziel sein. Vielmehr das sensitive Erspüren der Absichten des Gegenübers erweitert die Möglichkeiten. Der Angegriffene schützt sich besser durch das Mitgehen, das Aufnehmen der Kräfte um dann mit einer Gegentechnik zu reagieren.

Hierbei ist auch wichtig zu bemerken, dass die schnelle, weiche und flexible Reaktion auch durch den mentalen Einsatz zustande kommt. Der „Geist“ sollte schneller sein als die Körperbewegungen, sonst ist die eigene Reaktion zu spät. Dafür ist wieder wichtig, dass wir psychisch im Gleichgewicht sind. Wenn wir nicht konzentriert genug sind, zu sehr beschäftigt sind mit uns selbst oder schon einen vorgefertigten Weg im Kopf haben, haben wir sicher nicht die nötige Freiheit, um angemessen und flexibel genug reagieren zu können. Ein guter Unterricht bewegt sich deswegen immer auf drei Ebenen – Geist-Körper-Technik. Das ermöglicht den Schülern eine Auseinandersetzung mit sich selbst. Wenn man sich darauf einlässt, kann man sich besser kennenlernen und sein eigenes Spektrum erweitern. Das Vertrauen in seinen Körper bzw. in die Organisation seines Körpers führen langfristig zu der Vervollkommnung der Bewegungen.

Die geistige Ebene über die wir jetzt sprechen, spielt auch bei der Begegnung mit Übungspartnern eine große Rolle. Wir bewegen uns ja meist beim Training im Kontakt mit Übungspartnern. Und dafür ist auch die psychische Ausgewogenheit von zentraler Bedeutung. Wir können nur gut mit einem anderen trainieren, wenn wir von Vorurteilen frei sind und den anderen als vollwertiges Gegenüber respektieren, diesen ernst nehmen, aber uns auch nicht zu stark von ihm beeindruckt lassen. Am idealsten begegnen wir dem anderen mit einer Offenheit und Gelassenheit, so dass der Kontakt uns nicht aus dem Gleichgewicht bringt. Das ritualisierte Verhalten, das wir im Dojo lernen, z.B. das Verbeugen voreinander, der gegenseitige Respekt und dass jeder mit jedem übt, unterstützt das achtsame Umgehen miteinander. Auch bei Anfängern spielen die gleichen Prinzipien genau dieselbe Rolle. Wenn ich nicht an meine Fähigkeiten glaube und den Partner gleich mit meiner Frustrationshaltung: „Das kann ich ja doch nicht, das klappt doch nie.“ oder: „Die ist ja viel besser als ich.“ oder mit dem Gegenteil: „Ach, der ist ja ungeschickt oder hart.“ begegne, ist es sicher hinderlich, gut miteinander zu üben und selbst zu lernen.

Gerade weit fortgeschrittene Schüler wissen am besten, dass man gerade mit Anfängern besonders gut und überzeugend die Technik durchführen muß, da diese ja noch völlig unbefangene reagieren. Die Kunst ist es, gleichzeitig bei sich zu bleiben und mit der vollen Aufmerksamkeit beim Partner zu sein. Das ist sicher eine der schwersten Übungen. Ein häufig auftretendes Problem ist, dass man gerne seine Technik ausführt, die man sich vorher zurechtgelegt hat, aber den Partner vergisst und dadurch, falls dieser gut ist, nicht flexibel genug reagieren kann.

Im Idealfall sollten sich beide Körper wie ein gemeinsamer anfühlen. Im Gespräch miteinander sein. Dazu ist aber genau wie auf der Körperebene die Ausbalanciertheit der Psyche wichtig. Für Übende ist es sicher nicht leicht, immer wieder mit den eigenen Grenzen konfrontiert zu werden. Immer wieder sich dem Lernen, Erarbeiten zu stellen erfordert eine hohe Bereitschaft. Dafür muss man offen sein und es wollen. Über die eigene Kenntnis der Fähigkeiten und Stabilität, lässt sich leicht Instabilität des Gegners erforschen. Eine technische, oder rein praktische Voraussetzung ist sicher eine gute Kenntnis des eigenen Instruments, damit ich mich selbstbewußt auf der Orchesterebene bewegen kann. Gerade anfänglich ärgert es einen, wie schwer es doch ist, diese mühelosen Bewegungen zu erreichen. Es kann sein, dass sich der Körper gegen die Anforderungen des Denkens wehrt. Wir wollen in unsere alten Bewegungsmuster zurückfallen. Versagensangst, ein zu hoher Anspruch, der Wunsch nach direkter Befriedigung hindern uns beim lernen. Geduld, ständige Wiederholung und Ausprobieren neuer Wege helfen uns dabei. Es ist wichtig, die Übungen um ihrer selbst willen auszuführen. Das Lernen geht nicht immer den kerzengeraden Weg nach oben, sondern enthält auch viele Durststrecken, die es auszuhalten gilt.

Das aber gerade ist auch das spannende dieser Verteidigungskampfkunst, dass die einzelnen Techniken so viele Dinge beinhalten, dass es um eine ständige Verfeinerung geht und man eigentlich nie ausgelernt hat. Vielleicht mit einem Musiker vergleichbar, der zwar die Noten kann, aber der sein Spiel immer weiter vertieft um ein Meister zu werden. Durch die Ganzheitlichkeit während des Unterrichts, die konzentrierte, respektvolle Lernatmosphäre und die ständige Auseinandersetzung mit uns und die Konfrontation beim Kontakt mit den Partnern werden uns Dinge bewusst, die wir alle auf den Alltag übertragen können, wenn wir das möchten. Wir lernen nicht aus Selbstverteidigungsgründen für die Anwendung auf der Straße, sondern für uns selbst. Es gilt also, die Bereitschaft daran zu haben, den inneren Reichtum zu entdecken und das, wenn wir sonst gesund sind, bis ins hohe Alter.