



Aikido – Training für Körper und Geist

Es wird berichtet, dass der Begründer von Aikido Morihei Ueshiba bei der Anwendung seiner Aikido-Techniken einen Gegner oft schon beim Angriff vor seinem geistigen Auge an genau der Stelle liegen sah, an die er ihn nachfolgend werfen würde. Dies zeigt, dass M. Ueshiba eine sehr klare und starke Vorstellungskraft hatte, aus der heraus er seine Techniken anwandte. Der Geist führt den Körper und der Körper folgt dem geistigen Bild, wenn es deutlich genug ist. O-Sensei (japanisch: großer Meister; Ehrentitel des Aikido-Begründers) Ueshiba war sich wohl der Schwierigkeit bewusst, anderen eine innere, gefühlsmäßige Überzeugung nahe zu bringen. Er übermittelte daher seine Gedanken von einer friedlichen Gesellschaft auf eine körperlich fühlbare Art, die fortdauernd Menschen in aller Welt fasziniert. [...]

Eines der ganz wesentlichen Ziele besteht darin, einen Zustand zu erreichen, bei dem sich innere Vorstellungen ganz automatisch in körperlichen (Re-)Aktionen realisieren. [...] Das [...] Aikido-Training ist wie ein Unterrichtsbuch, das einen Schüler Schritt für Schritt in vielen Lektionen auf eine Harmonisierung (Ai) von Körper und Geist hinführt. Es beginnt mit einfachen körperlichen Übungen, die das Maß an Gleichklang zwischen der inneren Vorstellung und der Umsetzung durch den Körper offenbaren; später können sich komplexere Bewegungen anschließen. Dabei macht der Lernende eine überraschende Entdeckung: Eine Übung erscheint anfänglich wegen der Vielzahl der zu beachtenden Teilbereiche (Arme, Beine, Körper, Zentrumseinsatz usw.) oft verwirrend, obwohl sie völlig natürlichen Grundsätzen folgt, die durch die Physik und den Bau des menschlichen Körpers vorgegeben sind. Sobald jedoch



Der Cheftrainer der Aikido-Abteilung Dr. Thomas Oettinger bei einer Aikido-Wurftechnik

ein klares geistiges Bild darüber vorliegt, wie der Ablauf sein muss, genügt schon das Abrufen dieses Bildes, um die Bewegungsform ganz von selbst „geschehen“ zu lassen. In diesem Moment erst erschließt sich einem die tatsächliche Einfachheit und Schönheit der Übungen oder Techniken. Der zweite Schritt besteht darin, die gedankliche Vorstellung so stark werden zu lassen, dass ein (angreifender) Partner der eigenen Bewegung unwillkürlich folgt, ohne sich dessen bewusst zu sein. Dadurch wird dieser nicht (nur) körperlich bewegt, sondern (auch) geistig geführt, was den eigenen Ki- und Technikeinsatz erheblich erleichtert und erst das Geheimnis von Effizienz ausmacht. Wenn das ebenfalls

verstanden ist, kann man versuchen, die Prinzipien „Der Geist steuert den Körper“ und „Führen durch geistige Kraft“ in Situationen des Alltags umzusetzen. [...] In Japan wird die Beziehung zwischen Denken, Fühlen und Handeln durch die Begriffe Geist, Herz und Körper (japanisch: Ki, Shin, Tai) ausgedrückt. Die Einheit von Körper und Geist kommt dadurch zustande, dass diese drei Termini zu einem verschmelzen, dass sich also die Vorstellung eines klaren geistigen Bildes, verbunden mit einem entsprechenden (Körper-) Gefühl, in einer augenblicklichen Handlung des Körpers äußert. Im Aikido mit seinen drei gleichbetonten Silben Ai, Ki und Do [japanisch: der Weg] lässt sich die Harmonie von Geist und Körper beim Ausführen von Techniken auf mehreren Ebenen beschreiben: Der Übende führt die Bewegungen „stimmig“ mit dem ganzen Körper aus. Sein geistiges Bild davon ist so stark, dass der Angreifer unwillkürlich folgt und in die Technik hineingezogen, also auch geistig geführt wird. Es ergibt sich daraus eine Wechselwirkung von starkem Ki-Einsatz und sparsamen, effizienten Bewegungen. Für einen Zuschauer zeigt sich die Harmonie der Partner in der Rundheit der Aktionen.

Aus: Ki – Lebenskraft durch Bewegung: mit Beispielen aus der ganzheitlichen Kampfkunst Aikido von Dres. Barbara und Thomas Oettinger, Hofmann Verlag Schorndorf, siehe www.aikido-goeppingen.de/ki-buch-oettinger.html



Monis Nähstüble
Ihre Kleidung ist bei mir in guten Händen

Monika Bauer
Cäsar-Flaischlen-Straße 2
73033 Göppingen-Reusch

07161 - 6569154
Termine nach Absprache