



Aikido – das Handwerk einer Kampfkunst (Teil II)

Der vorliegende Text von Daniel Perruchoud wurde erstmals in der Zeitschrift «feldenkrais zeit» im Jahr 2018 veröffentlicht. Im letzten Heft wurde der erste Teil abgedruckt, nun folgt der zweite Teil.

Fortschritt und Zusammenspiel

Im traditionellen Unterricht demonstriert der Lehrer eine Technik einige Male und kommentiert wichtige Punkte nur kurz. Der Schüler beobachtet aufmerksam, saugt das Gezeigte in sich auf, um es durch unzählige Wiederholungen zu verinnerlichen. Dies kann sich schwierig gestalten, wenn Beobachtung und Selbstreflexion aus Lektionen bei unterschiedlichen Lehrern zu einem scheinbaren Widerspruch führen. Frank Doran hat mir geraten, in solchen Fällen das gemeinsame Prinzip hinter zwei scheinbar unterschiedlichen Formen zu suchen. Fatal ist es, wenn der Schüler Unterschiede zu früher Gezeigtem nicht erkennt, denn dies verhindert jeden Fortschritt. Beobachtungsgabe, Offenheit, Selbstreflexion und Disziplin sind darum für mich zentrale Werkzeuge der persönlichen Entwicklung im Aikido.

Das wichtigste «Werkzeug» im Aikido ist der Partner, denn Fortschritt ist nur gemeinsam möglich. Die Rolle des Angreifers und ein respektvoller, fürsorglicher Umgang miteinander («Ji ta kyo ei»^[5]) sind deshalb zentral. Als Angreifer bin ich Schüler und Lehrer zugleich: Ich erfahre, wie Fortgeschrittene die Technik mühelos und effektiv «an mir» ausführen und leite als Angreifer Partner mit weniger Erfahrung wortlos durch die Bewegung. Beide Partner üben dem Niveau des Gegenübers angepasst. So wächst das Können auf beiden Seiten stetig, zuerst unter Verwendung von statischen Angriffen (z.B. Halten einer Hand), um die Kraft des Angriffes zu erfahren und die Form mechanisch zu erarbeiten («Ko tai»^[7]), dann mit fließendem Angriff (z.B. Angreifer nähert sich und greift die Hand), um das Timing zu verstehen («Ju tai»). Es folgt das dynamische Üben «mit Handicap», bei dem der Angriff im Fluss modifiziert und die Technik während der Ausführung leicht angepasst wird («Eki tai»). Auf der höchsten Stufe werden Art und Zeitpunkt des Angriffs nicht mehr nur vom Angreifer gesteuert, sondern vom Angegriffenen errahnt, ausgelöst und gelenkt, indem dieser eine scheinbare Öffnung gibt («Ki tai»).

Die Ehrlichkeit des Angriffs («Makoto»,^[5]) ist wichtigster und schwierigster Bestandteil dieses «Spiels». Wenn nach Vorgabe des Lehrers eine vordefinierte Technik geübt wird, hat der Angreifer fast immer die Möglichkeit, den Partner zu stoppen. Die Kunst ist es deshalb, Kraft und Schwierigkeit des Angriffs dem Niveau des Partners so anzupassen, dass dieser die Technik noch ausführen kann. Ebenso muss der ausführende Partner die Fähigkeiten des Angreifers, eine Technik zu absorbieren, kennen und dosiert agieren. Geübt wird, wie ein Angriff ohne Krafteinsatz gelassen abgewehrt werden kann und wie der vorgegebene Angriff kräftig und unverkrampft auszuführen ist. Beide Rollen

Unsere Trainings:

Samstag, 10.00 – 11.30 h
bei Herbert Looser

Samstagsmorgen. Der Tag ist noch unverbraucht. Der Geist noch frisch, fokussiert, bereit. Seiza, Stille, Gruss. Konzentrieren geht wie von selbst. Die erste Bewegung ist wie der erste Strich auf einem weissen Bogen Papier. Runde um Runde wärmt sich der Körper auf. Ein erster Flow stellt sich ein, absichtslos. Dieser Fluss trifft auf den Strom eines halben Jahrhunderts Budo-Erfahrung. Herbert lässt uns daran voll teilhaben.

Offene, gerade Haltung, geschmeidige, zielführende Bewegungsabläufe, tiefer, stabiler Stand, glasklares Gesamtbild. Basisarbeit. Minimale Gewichtsverlagerung, subtiles Gleichgewichtsstören, empathisches Lenken des Uke, achtsame Adjustierung der Körperspannung. Feingefühl. Unbeirrter Blick, dezidierte Kontrolle der Zentrumslinie, offene Atemi-Ziele sind spürbar auf dem Radar, scharfem Angriff mit Nonchalance begegnen. Budo. Herbert hat als Kampfpilot etliche Situationen auf Messers Schneide gemeistert. Das sssssss eines unmittelbar gezogenen scharfen Katanas scheint im Dojo nachzuhallen.

Im Flow kombinieren, auch unerwartet, spontan, die Stimmung erfassen, den Rhythmus modellieren, dem Entdeckergeist Raum lassen, gemeinsam Neues kreieren, Augen zum Leuchten bringen. Aikido ist eine Kunst. Deren Kraft begleitet einem ins Wochenende. Es hat eben erst begonnen.

Alexander Büchi



Mitgliedergalerie:

Daniel Michel

Mit Daniel Michel trainieren ist spannend. Er vereint Ernsthaftigkeit mit Offenheit, In-sich-ruhen mit Kommunikationsbereitschaft, Geduld mit Schwung. Daniel ist ein weitgereister Mann. Nach seinem Studium als Kultur-Ingenieur (die Fachrichtung beschäftigt sich mit Güterzusammenlegung, Ent- und Bewässerung sowie Raumplanung) wanderte er 1987 nach Japan aus. Schon bald gründete er eine eigene Firma in Tokyo, die Bauherrenvertretung und Büro-Umzüge insbesondere für europäische und US-amerikanische Firmen anbot. Er erlebte den Aufstieg Chinas in den Neunzigerjahren aus der Nähe, wobei ihm der Umstand half, dass seine Frau, die er in Japan kennenlernte, Chinesin ist. 2003 kehrte Daniel mit der Familie in die Schweiz zurück und ist weiterhin als Bauherrenvertreter tätig. Sein Aikido-Weg ist nicht minder interessant. Dieser beginnt in den Siebzigerjahren, 1986 absolvierte er die Prüfung zum ersten Dan. In Japan trainierte er lange Jahre bei Shimizu Sensei in Tokyo. Zurück in der Schweiz kam Daniel, nach Stationen in anderen Dojos, vor ein paar Jahren zu uns in den Aiki-Kai Zürich. Er schätzt bei uns das grosse Trainingsangebot, die Flexibilität und die Vielfalt an Aikido-Zugangsweisen. Und was schätzt Daniel am Aikido selber? «Aikido tut mir gut. Es fördert den Körper ganzheitlich – und es befreit den Kopf von den tausenderlei Alltagsgedanken».

Alexander Büchi

sind paradoxerweise ähnlich anspruchsvoll. In jedem Fall ist zu bedenken, dass die Techniken im Aikido gefährlich sind und ein Kräftemessen deshalb nicht zulässig ist ^[8]. Dies beantwortet teilweise, weshalb es im Aikido keine Wettkämpfe gibt: solche sind z.B. im Judo und Karatedo nur möglich, weil gewisse Techniken verboten sind und ein starres Regelwerk angewandt wird.

Inhalt und Tiefe

Ich hatte das Glück, mit Frank Doran einen Lehrer zu treffen, der mich klar und undogmatisch anleitete. Zudem erläuterte er viele Techniken mittels Metaphern, was mir das Verstehen der Prinzipien und das Memorisieren der Formen erleichterte.

Und er gab mir die Freiheit, andernorts Inspiration für meine Entwicklung zu holen und beantwortet auch heute meine Fragen bereitwillig. Generell ist die fürsorgliche Unterweisung durch einen erfahrenen Lehrer unabdingbar für die gesunde, persönliche Entwicklung in den Kampfkünsten. Dabei geht es nicht allein um Anleitung in technischen Aspekten, sondern viel grundsätzlicher um die innere Haltung. Der Lehrer erkennt, dass sein Schüler zu viel Kraft einsetzt, sich nicht aufrecht bewegt oder zu hektisch und mit ungenügender Genauigkeit durch die Technik hetzt. Das hat zu Beginn und auf der Oberfläche vielleicht mit fehlendem Können zu tun, kann sich aber unbemerkt als fehlerhaftes Muster in die Vorstellung des Schülers einprägen.

Die Entwicklung des Schülers verläuft in drei Phasen («Shu Ha Ri», ^[9]) und dauert Jahrzehnte. Zuerst verinnerlicht er die Technik vorbildgetreu durch endlose Wiederholungen («Shu»), bevor er deren Form mit Neugier hinterfragt und überwindet («Ha»), um das dahinterliegende Prinzip zu verstehen. In dieser Phase ist die Atmung vielleicht noch unregelmässig und der Krafteinsatz übermässig. Erst in der dritten Phase («Ri») drückt sich der Schüler gelassen, intuitiv und ohne unnötige Kraft aus und «sein» Aikido entsteht als Ausdruck der eigenen Körperlichkeit und Persönlichkeit. Die Energie des Angriffes wird dann ohne Verletzung des Angreifers neutralisiert. Auf dem Weg zur Meisterschaft wird der Schüler selber zum Zentrum der Bewegung und führt den taumelnden Angreifer entlang einer spiralförmigen Bahn zu Boden. Angreifer beschreiben zuweilen, wie der Meister im Moment des vermeintlich reüssierten Angriffes «verschwindet» und sie in die «Leere» stürzen. Dieser natürliche Entwicklungsprozess führt dazu, dass sich der Schüler in der kreativen Phase («Ri») von seinem Lehrer löst, wobei es zu Konflikten kommen kann: Sei es, weil der Schüler sich überschätzt, mehr Anerkennung verlangt und zu früh seinen eigenen Weg gehen will oder der Lehrer nicht loslassen kann.

Der Begründer des Aikido sagte «Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst» («Masagatsu agatsu» ^[7]). In einem frühen Stadium will ich mein Gegenüber beherrschen. Ich plane die Technik und kontrolliere den Angreifer mit Kraft. Jahre später erkenne ich meinen Irrtum und bemühe mich, die Form der Abwehr nicht zu planen und spontan zu reagieren. Erst der Meister sorgt sich dann nicht mehr, ob die Bewegung misslingt, und strengt sich auch nicht an, dass sie gelingt. Das Ego, das «ich will», rückt in den Hintergrund. Zunächst erwirbt man durch unzählige Wiederholungen eine gewisse technische Fertigkeit, welche Vertrauen gibt. Übt man unablässig weiter, wächst die Sicherheit und wird zur Gewissheit, dass eine angemessene Reaktion auf einen physischen Angriff möglich sein wird. Dadurch stellt sich Gelassenheit ein und man beginnt in dieser Situation ruhig zu werden. Man arbeitet an sich selbst und für sich selbst.

Die Wichtigkeit der Atmung als zentrales Bindeglied zwischen Körper und Emotionen wird in der Zen-Meditation wie in den Kampfkünsten betont ^[10]. Dieses Element erscheint mir in den letzten Jahren zunehmend wichtiger. Jeder von uns weiss, dass die Atmung unruhig wird, wenn man erschrickt, Angst hat oder trauert. Es ist dann schwierig, angemessen zu reagieren und richtig zu entscheiden. Gerade dies ist aber im Kampf zentral und wird in einer künstlichen Atmosphäre im Aikido geübt. Es kann dann sein, dass mich ein Gerangel in einer Bar oder ein direkter physischer Angriffsversuch nicht mehr beunruhigen. Andererseits erkenne ich meine Limitation, wenn mich ein beim Üben überraschend zugefügter, kleiner Schmerz innerlich für Sekundenbruchteile aus der Ruhe bringen. Das wahre Aikido Studium endet nicht bei der Technik und nicht auf der Matte. Einige meiner Freunde stellen an sich fest, dass sie im Alltag in Stresssituationen ruhig bleiben, seit sie regelmässig Aikido treiben. Ich selber finde es schwierig zu beurteilen, inwiefern mich Aikido in diese Richtung verändert hat und was auf meinen Charakter zurückzuführen ist. Sicher ist, dass ich im Aikido den Alltag regelmässig – bereits während des Aufwärmens – ausblenden kann und sich zuvor drängende Fragen nach Beendigung des Übens relativiert haben.

Kampf oder Kunst

Aikido zielt nicht primär darauf ab, eine effiziente Selbstverteidigungsmethode zu sein. Sonst würden wir nicht mit stilisierten Angriffen arbeiten und den destabilisierten Angreifer mit einem Minimum an Kraft und mit Rücksichtnahme in einer langen Bewegung zu Boden führen. Dennoch verwendet Aikido die Logik des Kampfes als Richtschnur, um Haltung, Fluss und Beweglichkeit im Lot zu halten. Das regelmässige Üben hilft Geist und Körper im Gleichgewicht zu halten und die eigene Trägheit und vielleicht auch Ängste zu überwinden. Weil es nicht um Sieg oder Niederlage geht, kann man im Aikido angepasst an Grösse, Kraft, Temperament, Alter und Geschlecht partnerschaftlich üben. Aus jeder Begegnung im Aikido lerne ich, mich angepasst zu verhalten und mich selber kennen.



Quellenangabe

- [5] P. Krieger (2005), *Genève, Ten - Jin - Chi ou une approche calligraphique du Budo*, ISBN 29503214-1-0 (s. «Makoto» S. 48, «Mutual prosperity» S. 52, «Yu yo» S. 54)
- [6] M. Ueshiba (2005), *Budo training in Aikido, Sugawara martial arts / Japan Publications*, ISBN 0-87040-982-4 (S.15)
- [7] N. Tamura (1986), *Aikido, Presse de l'AGEP (Marseille)*, ISBN 2-9501355-0-1
- [8] M. Ueshiba (1996), *Budo - Teachings of the Founder of Aikido, Kodansha America (New York)*, ISBN 4-7700-01532-1 (s. S.38 «Precautions for Training» #1)
- [9] D.F. Draeger (1996), *Classical Budo - Martial Arts & Ways of Japan Series, Vol 2., Weatherhill*, ISBN 0-8348-0234-1, Seite 22-40
- [10] Taisen Deshimaru-Roshi (1978), *Zen in den Kampfkünsten Japans*, Kristkeitz Verlag, ISBN 3-921508-04-5

Bokken: wie halten?



Foto aus «Saito Vol. 2»

Beim Üben mit dem Bokken spielt es eine entscheidende Rolle, wie wir das Bokken in den Händen halten. Tiki Shewan erklärt es in seinem Buch «Japanese Swordmanship» auf S. 28. Für mich am wichtigsten ist die Verbindung mit dem eigenen Zentrum durch die linke Hand, diese zieht – unterstützt von der Schwerkraft – wie ein Wasserfall von der Stirn zum Zentrum, und die rechte Hand führt nur die Angriffslinie. Das geschieht, indem man mit der linken Hand den Klein- und Ringfinger kräftig schliesst, die drei anderen Finger wickeln sich locker um den Griff. Die japanische Überlieferung unterscheidet zwei Fingergruppe: Ten und Chi, Himmel und Erde. Dies entspricht der Teilung der Innervierung des Armes und der Finger mit den Nerven Ulnaris und Radialis. Die Chi-Finger (Klein- und Ringfinger) mit der Unterseite des Armes vom Ulnarisnerv gesteuert, wirken als Erde- oder Wurzelteil, die Ten-Finger oder Himmelgruppe als lockere Baumkrone. Übrigens: Auch bei uns wird mit drei Fingern zum Himmel geschworen und mit der Faust auf dem Tisch geklopft, mit eingerolltem kleinem Finger.

Entsprechend ist es beim Bokken-Griff, wobei Chi-Finger geschlossen und Ten-Finger locker sind. Die geschlossenen Chi-Finger stellen mit dem schwer werdenden linken Arm die Verbindung zum Zentrum, um

Fortsetzung folgt auf Seite 4

CLUB NEWS

23. November 2019
FSA-TK
Dan/Kyu Vorbereitung + Prüfung
Budokan Lausanne

07. Dezember 2019
Osoji
Aiki-Kai Zürich

14. - 15. Dezember 2019
Tiki Shewan Shihan (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich

23. Dezember 2019 - 05. Januar 2020
Ferien,
kein Training gem. Stundenplan
Traditionelles Weihnachtstraining
mit Hans
Do, 26. Dezember 15:30 - 17:30h
Mo, 30. Dezember 18:30 - 20:30h
Do, 02. Januar 18:30 - 20:30h



18. - 19. Januar 2020
FSA TK
Aikido Dojo Sion

31. Januar - 02. Februar 2020
Stéphane Benedetti Shihan (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich

Aiki-Kai Mitglieder-Info:
Alexander Büchi (AB)
Ehrendingerstrasse 45
5408 Ennetbaden
Tel: 056 210 90 50
alexanderbuechi@bluewin.ch
Nächste Ausgabe erscheint
im Februar 2020

Ki auszusenden. Dominieren, wie beim Yonkyo, die Ten-Finger, dann behindert die Kraft der Schultern die Schwerkraft und einen flüssigen Bewegungsablauf. Üben sollte man also aus einem entspannten, aber achtsamen Stand mit gesenkter Hüfte, lockeren Schultern und tiefer Bauchatmung. Durch das lustvolle, unbekümmerte Geschehenlassen der Bewegung entdeckt man vieles. Die Schwerkraft ist in uns, nützen wir sie.

Marianne Crivelli Looser

In eigener Sache

Termine planen, Themen aushecken, Autoren gewinnen, Texte verfassen, an Formulierungen feilen, Fotos sichten, koordinieren, zusammenfügen, gegenlesen und gegenlesen lassen, das Gut-zum-Druck geben, die neue Ausgabe in Händen haben... Das Mitglieder-Infoblatt des Aiki-Kai Zürich herauszugeben, das macht Spass. Und es ist intensiv. Manchmal so intensiv, dass manch anderes bei mir zu kurz kommt. Die aktuellen Infos zu Stages, Trainingszeiten und dergleichen sind schon seit Jahren auf unserer Homepage schnell, bequem und zuverlässig zu erhalten. Aber: Für Hintergrund, Vertiefungen und das «Club-Atmosphärische» ist das Infoblatt nach wie vor wertvoll. Wie weiter? Wir werden die Ausgaben des Infoblattes von vier auf drei pro Jahr reduzieren, indem die September- und die Dezembernummer zu einer Novembernummer fusioniert werden. Der neue Rhythmus lautet: Februar, Juni, November. Ich freue mich auf etwas mehr Luft, beim Herausgeben des Infoblattes – und in anderen Bereichen meines Alltages. Und ich hoffe auf das Verständnis von euch, unseren Clubmitgliedern!

Alexander Büchi

Gradierungen

Pedro Nunez absolvierte im Juli 2019 seine Prüfung zum 3. Kyu mit Bravour. Herzliche Gratulation!

Osoji am Sa, 7. Dezember 2019, 13.00 h

Nach dem Samstagmorgen-Keiko und einer Mittagspause putzen wir gemeinsam unser Dojo: Gemäss der japanischen Tradition kann so rein und frei von Ballast das neue Jahr gestartet werden. Bitte Datum vormerken, mittrainieren, mitputzen.

Aiki-Kai Zürich im Bild

