

合気道

Aikido Dynamik und Sanftmut

Ai-Ki-Do ist ein Weg (Do), die Lebensenergie (Ki) in Harmonie (Ai) zu bringen. Als Kampfkunst lehrt Aikido den achtsamen Umgang mit Anderen, die uns als Partner für die eigene Entwicklung dienen und umgekehrt.

Der Trainingspartner (Uke) bringt seine Energie in Form eines Angriffs ein. Diese Energie leitet der Aikidoka (Übende) weiter und führt sie in kreis- und spiralförmige Bewegungen, deren Zentrum der Verteidiger (Tori) selbst bildet.

Die Techniken des Aikido zeigen dem Angreifer, daß die gegen den anderen gerichtete Energie dadurch neutralisiert wird. Gleichzeitig geht es darum, einen Standpunkt einzunehmen und diesen klar zu vertreten.

Aikido-Techniken

Aikido unterscheidet sich von den üblichen Kampfsportarten schon dadurch, daß es keine Wettkämpfe gibt. Es gilt nicht, einen Gegner zu besiegen, sondern gemeinsam zu einer fließenden Bewegung zu kommen.

Um seinem Partner das Üben der Aikido-Techniken zu ermöglichen, übernimmt einer die Rolle des Angreifers (Uke) und bringt seine Energie in Form eines Fauststoßes, eines Schnittes mit dem Holzschwert (Bokken), eines Stoßes mit dem Holzstock (Jo) oder Holzmessers (Tanto) oder durch Zupacken ein.

Der Verteidiger (Tori) bewegt sich in dem Moment, in dem der Uke bei seinem Angriff die Richtung nicht mehr ändern kann, so weit aus der Angriffslinie, daß der Angriff ins Leere geht.



Um einen neuerlichen Angriff zu vermeiden, nimmt Tori Kontakt mit seinem Uke auf und führt dessen Bewegung weiter. In der Folge wird der Uke versuchen, seine Richtung zu verändern, damit er nicht das Gleichgewicht verliert. Dieser Richtungsänderung folgt Tori, wobei er darauf achtet, daß er, wie die Nabe eines Rades, das Zentrum der sich daraus ergebenden kreis- und spiralförmigen Bewegungen bildet.

Aufgabe des Uke ist es, seinem Tori, solange es ihm möglich ist, Energie in Form von Angriffen und Richtungsänderungen zu liefern. Ein abschließender Wurf ergibt sich daraus, daß der Uke sein Gleichgewicht endgültig verliert.

Dabei ist es Aufgabe von Tori, den Uke dabei so zu führen, daß dieser gefahrlos für sich und die ringsum trainierenden abrollen kann, um für die nächste Übung bereit zu sein.

Eine andere Variante des Abschlusses bilden Festhaltetechniken, die so auszuführen sind, daß der Uke unter Kontrolle gehalten wird. Jedoch ist darauf zu achten, daß gleichzeitig Gelenke gedehnt und somit der Energiefluß im Körper angeregt wird.

Geschichte des Aikido

Aikido wurde von Morihei Ueshiba (1883 - 1969) begründet. Schon in jungen Jahren begann Ueshiba Sumo, Jiu-jitsu, Judo, Kenjutsu (Schwertkampf) und Sojutsu (Speerkampf) zu trainieren. Besonders geprägt wurde Ueshiba von der Begegnung mit Takeda Sokaku, dem Großmeister des Daito-ryo-jujutsu, von dem er schließlich zum Shihandai (Ausbilder) in dieser Kampfkunst ernannt wurde.



Spirituelle Prägung erhielt Ueshiba durch Deguchi Onisaburo, dem Meister der religiösen Omoto-kyo-Bewegung. Onisaburo war Pazifist, Befürworter des gewaltfreien Widerstandes und der wehweisen Abrüstung.

Dort, beim Omoto-kyo Hauptsitz in Ayabe, gründete Ueshiba sein Dojo (Übungsraum), die Ueshiba Akademie für Kampfkünste. Zusätzlich übernahm er die Verwaltung der biologisch bewirtschafteten Landwirtschaft.

Für Ueshiba bestand eine besondere Beziehung zwischen Budo und Landwirtschaft, weil beide Aktivitäten das Leben nähren, reines Leben und hohe Gedanken unterstützen. Budo, der Weg des Kriegers (Samurai), ist ein geistiger Weg, der die Schöpfung widerspiegelt und zu Wahrheit, Tugend und Schönheit führt.

1942 zog sich Morihei Ueshiba in die Wälder von Iwama zurück, betrieb Landwirtschaft und widmete sich der von ihm weiterentwickelten Kampfkunst. Er entschied, diese Aikido - Weg der Harmonie und Liebe - zu nennen.

