

Aikido – Unterricht an der HRS Varel

Inhalte:

- **Dynamik und Bewegung**
- **Ruhe und Meditation**
- **Stock- und Schwertkunst**
- **Asiatische Heilgymnastik (Qi Gong, Yoga, Sotaiho)**

Was bedeuten die Schriftzeichen?

AI
KI
Do

Ai: steht für Harmonie, Freundschaft, Liebe

Ki : damit ist sowohl die universelle Kraft als auch die Lebenskraft, die in jedem Lebewesen aktiv ist, gemeint. Unser Ki wird stark, wenn wir unsere geistig- seelische Kraft und unsere körperliche Kraft in Harmonie bringen.

Do: ist der Weg, Ai Ki immer wieder zu üben, Ki zu entwickeln und in die Welt hineinzutragen.

Hintergrund:

Der Begründer des Aikido, Meister Morihei Ueshiba, lebte 1883 bis 1969 in Japan. Aikido ist also eine relativ junge Kampfkunst, die aus den jap. Schwertkampfkünsten und anderen Kampfkünsten entwickelt wurde. Meister Ueshiba wurde im Alter ein sehr gläubiger Mann, der Natur sehr zugewandt. Der Begriff Aikido meint auch, dass wir mit dieser **Selbsterfahrungskunst** üben können, im Einklang mit der Natur, in Harmonie mit dem Universum zu sein. Aikido wird heute auch oft als **Friedenskunst** bezeichnet.

„Eine zeitgemäße Budokunst sollte keine zerstörerischen Kräfte, sondern Mensch und Natur Wärme Licht und Kraft geben“, sagte einmal mein Lehrer Kenji Hayashi, der in Hannover Aikido/ Shizentaïdo unterrichtet. Diesen Satz habe ich mir zum **Leitmotiv** all meiner Trainingsstunden gemacht. Wenn ich eine solche Haltung übe gegenüber Mensch und Natur, dann übe ich gleichsam den achtsamen würdevollen Umgang mit mir, meinen Mitmenschen und Mitgeschöpfen und dem „großen Ganzen“.

Wie sieht das konkret im Üben auf der Matte miteinander aus?

Zum Beispiel verneigt man sich immer voreinander, wenn man mit einem Partner übt...und zwar am Anfang (ich möchte mit dir üben, dich dabei nicht verletzen: „Bitte“) und am Ende („Danke“ dass du mit mir geübt hast, dass wir miteinander üben konnten). Am Anfang und am Ende einer Aikidostunde verneigen sich auch Schüler und Lehrer voreinander. Es ist nicht nur ein Verneigen vor dem Gegenüber sondern auch ein Verneigen vor sich selber, eine „Danke“ dafür, dass ich bin. Nur diese kleine Geste, die immer wieder in der Stunde vorkommt, hat etwas mit Würde und Respekt üben zu tun ist sofort spürbar in der Atmosphäre einer Aikidostunde.

In meinen Stunden lege ich großen Wert darauf, dass die Schüler zunächst einmal sehr achtsam mit ihrem eigenen Körper umgehen, das heißt zum Beispiel Grenzen erkennen und akzeptieren. Mit Übungen aus dem Yoga, Qi Gong, Sotaiho bringen wir unseren Körper ins Gleichgewicht, machen ihn geschmeidiger und bringen mit unterschiedlichen Atemübungen unsere Energie zum Fließen, bevor es an die Partnerarbeit geht.

Wie übe ich mit dem Partner?

Beim Aikido gehe ich nicht gegen die Kraft meines Partners an, sondern ich nutze die Kraft und lenke sie um. Dies geschieht immer in harmonischen, ganz natürlichen Kreis und Spiralbewegungen. Ich lerne, mich mit unterschiedlichen Menschen zu bewegen. Ich lerne was über den richtigen Abstand, den richtigen Zeitpunkt und den Mittelpunkt.

Schaut man fortgeschrittenen Aikidoübenden zu, sieht es oft aus wie Tanz, die „Musik“ ist der weiche fließende Atem. In meinen Jugendgruppen mache ich immer wieder die Erfahrung, wie sich die Atmosphäre positiv verändert, wenn die Jugendlichen ganz real miteinander in Berührung und Bewegung kommen.

Überhaupt ist dieser körperliche Kontakt mit Partnern ein sehr wichtiger und schöner Aspekt im Aikido .Im Qi Gong zum Beispiel übt meist jede/r für sich. Auch hier geht es ja darum, die Energie in Fluss zu bringen und den Körper geschmeidig zu machen mit harmonischen Bewegungen und dabei die eigene Mitte zu entwickeln.

Beim Aikido kommt noch die Komponente hinzu , dass ein Partner mich unterstützt, meine Mitte zu entwickeln, indem er durch einen Angriff versucht, mich aus der Mitte zu bringen. Die Übung liegt also darin, trotz des Angriffs in der Mitte zu bleiben.

Dieses zu üben können wir auf alle Lebensbereiche übertragen. Ständig lassen wir uns von äußeren Reizen (positive und negative) aus unserer Mitte bringen, was ganz unterschiedliche Auswirkungen haben kann (schnell „aus der Haut fahren“, Konzentrationsschwäche, Krankheiten, „aus dem Häuschen sein“).

Mit Aikido lernen die Kinder und Jugendlichen ein Handwerkzeug kennen, das sie stärkt und sicherer macht. Sie lernen, mutig zu sein, sich aufzurichten und eine gute Haltung zu entwickeln.

Warum Stock- und Schwertübungen?

Die Erfahrungen mit den HRS Gruppen haben mich bestärkt, auch Stock- und Schwertkunst in die Übungsstunden einzubeziehen. Übungen mit Stock und Schwert stärken das Gefühl für die eigenen Mitte. Sie stärken die Wachheit aller Sinne und die Konzentration. Gleichzeitig wird die Aikidobewegung klarer und schärfer.

Aikido ist ein Weg der Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung.

Heike Kickler