

## Aikido



Aikido ist eine recht junge Budokunst, die erst in im 20. Jahrhundert entwickelt wurde. Morihei Ueshiba (1883-1969), der Begründer sagt dazu: «Da das japanische Wort Ai sowohl für Harmonie als auch für Liebe steht, beschloss ich meine unvergleichliche Budokunst Aikido zu nennen, obwohl das Wort Aiki ein sehr altes ist. Dieses Wort wurde von den Kriegern in der Vergangenheit benutzt, jedoch in einer Bedeutung, die sich grundlegend von der Bedeutung unterscheidet, die ich dem Wort gebe. Aiki ist keine Technik, um den Feind zu bekämpfen oder zu besiegen, es ist der Weg, die Welt zu versöhnen und aus den Menschen eine Familie zu machen. Das Geheimnis des Aikido ist es, sich mit den Bewegungen des Universums in Einklang zu bringen und mit ihm zu harmonisieren. Derjenige, der das Geheimnis des Aikido erfasst hat, trägt das Universum in sich und muss sagen: Ich bin das Universum.»

## Wie wird Aikido geübt ?

Aikido ist anders als andere Budo-Sportarten kein Wettkampfsport mit Gewinnern und Verlierern. Das Grundkonzept von Aikido basiert auf einem Schema von Angreifer und Verteidiger, die ihre Rollen ständig abwechseln. Die Übungen wirken rund, harmonisch, nahezu tänzerisch. Ein Grundprinzip des Aikidos ist das Ausweichen vor dem Angriff und das Überleiten der Angriffsenergie ins Leere um den Angreifer damit aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Angreifer wird in eine Spiralbewegung geleitet, bis er die Kontrolle über seine Angriffsbewegung verliert. Die Abwehr erfolgt dergestalt, dass der Angreifer bei richtiger Falltechnik unverletzt bleibt. Zum Einüben der Abwehrtechniken werden stilisierte Angriffsformen verwendet. Der Zweck ist dabei nicht, eine spezielle Abwehr auf einen bestimmten Angriff anzuwenden, sondern die Angriffsenergie anzunehmen und geschmeidig den Energiefluss aufzunehmen. Jeder Angriff unterscheidet sich vom anderen. Der Aikidoka soll eine mentale Einstellung entwickeln, an jedem Ort, in jeder Situation und zum richtigen Zeitpunkt angemessen zu reagieren, um einen Angriff ins Leere umzuleiten. Die Aikidotechniken entfalten ihre volle Wirkung jedoch erst nach mehrjährigem ernsthaftem Training.

## **Wie wird Aikido unterrichtet ?**

Am Trainingsbeginn stehen wie bei anderen Budo-Sportarten auch Gymnastik und Dehnungsübungen um Muskeln, Sehnen und Bänder vor Verletzungen zu schützen. Alsdann werden spezielle Schrittfolgen, die allen Aikidotechniken zueigen sind, eingeübt

Meditative Atemübungen zu Beginn und Ende eines jeden Trainings dienen dem Sammeln der physischen und psychischen Kräfte. Atemkraft (Kokyu) und geistige Kraft (Ki) gehören ebenso zu den Techniken wie ihr rein physisches Einüben. Das Ki fließt bei jeder Aikidotechnik und wird von Verteidiger zu Angreifer oder umgekehrt geleitet und verleiht jeder Handlung eine verstärkende Kraft.

Bei den Falltechniken nehmen die Angreifer die Abwehrtechniken auf. Das richtige Fallen lässt den Angreifer unversehrt und wird somit für den übenden Aikidoka zur Sicherheitstechnik