



Mein Aikidō während der Corona-Krise, wie übst du Aiki?

Sind wir einfach nur schwache Kreaturen, die den Launen der Natur und den Raubzügen eines Virus ausgesetzt sind oder sind wir etwas viel Größeres?

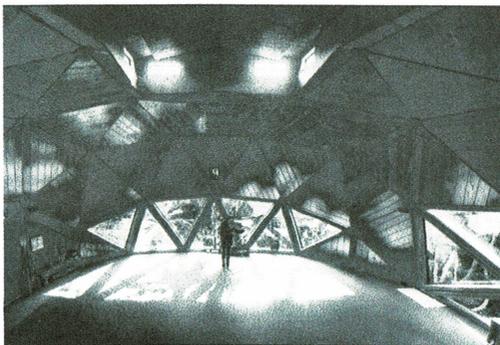
Vielleicht sind wir individualisierte Einheiten eines Universellen Geistes, aber wir haben diese Tatsache bisher nicht erkannt?

Meiner bescheidenen Meinung nach ist jetzt ein guter Zeitpunkt, über diese Frage nachzudenken.

Wir werden aus unserer Selbstgefälligkeit herausgerüttelt – lernen wir aus dieser Erfahrung.

Versuchen Sie, die wahre Bedeutung der Grundlagen zu ergründen. 終わり

Von David Lynch – The Kuro Dōjō,
Whitianga; Neuseeland



... Eine Violistin spielt im Kuro Dōjō

Bei dieser Frage von Horst kommen mir viele Gedanken, ich lasse sie einfach kommen und gehen. Das Corona-Virus ist für uns unsichtbar, jeder muss und sollte sich dennoch davor schützen. Die Geschäfte sind geschlossen, die Hallen sind zu, das Training findet nicht mehr statt. Alle paar Stunden gibt es aktualisierte Meldungen von noch mehr infizierten Mitbürgerinnen und Mitbürgern und auch die Sterblichkeitsrate steigt. Um sich zu schützen, sollten nicht mehr als zwei Menschen zusammen sein, nur noch der engste Familienkreis, ständig Hände waschen und desinfizieren und Abstand halten. Das Leben verändert sich.

Das Gefühl von Aiki kommt mir oft beim Training von Aikidō und Daitoryu Aiki Jujutsu Bokuyokan. Im Dōjō trainierten wir noch kürzlich auf der Matte, wir übten in Suwari Waza, Hamni Handachi, Tachi Waza verschiedene Techniken, dazu Ukemi, Hebel- und Wurftechniken. Wir achteten auf die Sauberkeit der Techniken, das eigene Zentrum, die Fußstellung, die Koordination, das Timing, den Abstand. Das Aikidōtraining ist körperlich sehr nah und wir sollen die Nähe zum Anderen während der Zeit des Corona-Virus vermeiden. Zunächst dachte ich, wir üben einfach weiter und zwar draußen im Freien mit Jo und Bokken. Da

ist der nötige „Virus“- Abstand gewahrt. Aber als Dōjōleiter und -leiterinnen übernehmen wir Verantwortung für andere und ich möchte absolut nicht, dass das Virus sich innerhalb des Dōjō's und seinen Mitgliedern weiter vermehrt.

Aiki ist für mich ein hoher Energiezustand. Es ist für mich, mit minimaler Kraftanstrengung den Angriff kurzzeitig auszuhebeln und umzuleiten. Doch das sind nur die Auswirkungen, das Sichtbare von Aiki. Es geht nicht nur um die/den Angreiferin/Angreifer, ihrer/seiner physischen und psychischen Verfassung, die Vielfältigkeit des Angriffs und das genaue Erkennen des Angriffswillens. Es geht um sich selbst, um die eigene Verfassung, den eigenen Zustand, um im richtigen Augenblick adäquat zu agieren und zu reagieren. D.h. Aikidō ist nicht nur das Training auf der Matte.

T.K.Chiba Shihan, Uchideshi bei Ōsensei und Gründer von Birankai erwähnte immer wieder fünf Grundpfeiler des Aikidōtrainings, die auf der Matte und für mich auch im täglichen Leben Anwendung finden: "zentrieren, verbinden, offen, lebendig und das Ganze sehen" (centered, connected, open, lively, whole). Aiki ist flexibel und ohne eine bestimmte Form anwendbar. Beim Aikido lernen wir zunächst eine be-



Aiki intensiver

stimmte Ausführung einer Technik z.B. Ikkyō, ob letztendlich die Ausführung genauso auf der Straße nachvollzogen wird, ist nicht wichtig, sondern vielmehr ist das Prinzip bzw. die Essenz davon wichtig, die Technik und auch das Aiki wird somit formlos und intuitiv. Das zu üben und das Gefühl zu bekommen, denke ich, kann Jahre und sogar Jahrzehnte dauern.

Zum Aikidō gehört auch die Meditation. Sie kann ein Weg in unser Inneres sein, dass wir achtsam und bewusst mit uns und unserer Umgebung (Mensch, Tier, Natur) umgehen. Im Alltag beinhaltet das für mich, auf sich und den eigenen Körper zu achten, auf die eigene Ernährung und Gesundheit sowie auf die Auswahl von Begegnungen. So kann die »Corona-Krise« eine Zeit der inneren Reinigung sein, auf sich und andere zu achten und schauen, was ist jetzt für mich wichtig. D.h. sich von »Alt«-Lasten so gut wie möglich freimachen (sich zentrieren und sich verbinden). Menschen sind auch sehr kreativ in diesen Zeiten. Es entstehen neue Ideen und Energien der Hilfeleistungen und des Aufeinander achtens (Offenheit und Lebendigkeit), trotz wirtschaftlichem Chaos und vielen Ängsten.

Für mich gehört Beides zusammen, auf der Matte zu sein - üben, üben und nochmals üben und gleichzeitig zu reflektieren und Zeit zu haben, innerlich zu reifen, auch außerhalb des Dojo. Dies geht nicht nur zu den Zeiten des Corona-Virus, aber es ermöglicht uns in dieser Zeit sich mit

auseinander zu setzen und es in den Alltag zu integrieren. Für das Üben von Aiki ist es unabhängig ob wir ältere Aikidōka sind, und nicht mehr auf der Matte trainieren können oder jung und mit körperlicher Fitness trainieren. Denn es geht auch um die innere Einstellung und den Reifegrad, wie wir uns und andere sehen und wie wir Verschiedenes betrachten und gestalten (das Ganze sehen).

Betrachten wir uns als Budōka (vergleiche auch die sieben Falten des Hakama, den viele von uns tragen und noch tragen werden), können wir mit unserem Tun und unseren Begegnungen eine stabile Brücke zu anderen und somit zur Welt sein.

Unterrichte ich Atemi:

Aikidō ist eine defensive Kampfkunst. Für mich bedeutet defensiv nicht, dass ich abwarten muss bis ich angegriffen werde. Schon der Wille des Aggressors ist ein Angriff, kurz danach folgt meist die körperliche Tat. Atemi zu unterrichten ist gar nicht so einfach, denn es geht um das richtige Timing und auch um die Beherrschung und Koordination des Willens und des Körpers. Atemi ist ein gezielter Schlag, Stoß oder Tritt auf bestimmte Körperpunkte, der nicht vor dem Körper halt macht, sondern durch den Körper geht, wie beim Üben mit Jō und Bokken. Atemi wird direkt und unmittelbar ausgeführt, ohne selbst vom Gegner getroffen zu werden. Aikidō-Techniken mit Atemi auszuführen, finde ich

sehr wichtig. Atemi als alleiniger Schwerpunkt unterrichtete ich momentan nicht. Doch wende ich es bei einigen Techniken an und Uke muss den Schlag empfangen können. Sehr vorsichtig bin ich im Dōjō bei den Aikidōka mit Kyugraden, da bei der Ausführung von Atemi die Verletzungsgefahr recht hoch ist. Deshalb und weil Aikidō eine Kampfkunst ist, bei der es um die Beherrschung des Körpers und des Geistes geht, unterrichtete ich zunächst auf der Matte das Verhalten des Uke, so dass sie / er sich anfangs nicht verletzt und später intuitiv reagieren kann.

Obwohl ich im Aikidō-Training nicht häufig Atemi übe, lasse ich bei Gelegenheit Schläge, Stiche und Tritte mit und ohne Pratzen in Jodan, Chudan und Gedan trainieren. Das Ausführen von Atemi kommt mir einerseits sehr entgegen, da ich aufgrund meiner kürzeren Arme sehr nah am Gegner bin und direkt in dessen Zentrum gelange, andererseits benötige ich einen längeren Weg und ein anderes Timing, um es effektiv anzuwenden.

Atemi ist ein wichtiger Bestandteil der Kampfkunst und sollte in das Training mit einfließen.

In diesem Sinne, bleiben Sie gesund.

🔚

Alexander Broll
Dojo Gen Ei Kan
Landau in der Pfalz