

AIKIDO

Aikido ist eine moderne Budo-Disziplin, die aus den traditionellen japanischen Kampfkünsten und den philosophischen Inhalten des Zen-Buddhismus hervorgegangen ist. Begründet wurde Aikido von Meister **Morihei Ueshiba** (14.12.1883 - 26.04.1969), der die Prinzipien des Aikido in jahrelangem Studium und praktischem Üben entwickelte. Im Jahre 1927 gründete Ueshiba-Sensei eine erste Aikido-Schule in Tokyo. Inzwischen ist Aikido von den Schülern Ueshiba-Senseis in nahezu alle Länder der Welt weiterverbreitet worden.

Aus dem Japanischen übersetzt beschreibt Aikido die Methode oder den Weg (DO), der die Harmonie und Ergänzung (AI) der körperlichen mit der geistigen (auch seelischen) Kraft (KI) als Ziel anstrebt.

Aikido ist ein dynamischer Weg der Selbsterfahrung. Aikidoübungen bewirken das Erkennen von Verspannungen, inneren Blockaden, auch Ängsten und fördern die Entwicklung des in jedem Menschen vorhandenen Potentials an Flexibilität, Spontaneität und Kreativität und machen dieses frei verfügbar. Das gemeinsame Üben mit einem Partner ist äußerer Ausdruck der Harmonisierung von Körper und Geist des Einzelnen.

Aikido ist Kampfkunst. Der Übende studiert Kampftechniken und übt dabei die Beherrschung seines Körpers sowie die Kontrolle seiner Emotionen, so daß in fortgeschrittener Form Haß und Gefühle emotionaler Unausgeglichenheit gegenüber anderen, selbst gegenüber einem Angreifer, überwunden werden können. Aikido schließt jede Art von Wettkampf und Leistungsvergleich aus. Es zielt nicht darauf ab, Aggressivität zu entwickeln. Der Begründer, Morihei Ueshiba wählt hierfür die zunächst widersprüchlich erscheinenden Worte: "Das Ziel des Weges der Kampfkunst ist die Freundschaft". Zieht man jedoch in Betracht, daß man durch eine fortwährende Auseinandersetzung mit der Thematik und dem konfliktfreien Austausch mit dem Partner seine eigene Persönlichkeit und Umgangsformen schult und die Sinnlosigkeit des Angreifens erkennt, so wird dieser scheinbare Gegensatz aufgelöst.

Typisch für Aikido sind runde, fließende aber sehr zielgerichtete und energiegeladene Bewegungen. Die Kraft bzw. der Angriff des Gegners wird aufgenommen und durch eine Wurf oder eine Haltetechnik neutralisiert. Die ausgeführten Bewegungen laufen nicht den Gesetzen der Natur entgegen; so wird nicht Schlag mit Schlag oder Kraft mit Gegenkraft beantwortet (bildlich ausgedrückt: "Das Wasser umspült den mächtigen Stein."). Die Bewegungen im Aikido sind daher kreis-, kugel-, wellen- oder spiralförmig, niemals jedoch eckig. Ferner entwickelt sich ein Gespür für bedrohliche Situationen und der richtige Abstand zum Gegner wird intuitiv gefunden.

Die Bewegungen werden gemeinsam geübt, entspannt und locker, ohne Anwendung von Muskelkraft. Nicht zuletzt dadurch ist AIKIDO für Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer und ältere Menschen gleichermaßen geeignet.

Die Aikido-Gymnastik besteht aus Übungen zur Dehnung der Sehnen und Lockerung der Muskulatur; Atemübungen dienen der Erwärmung des Körpers; die inneren Organe werden durch Drucktechniken stimuliert und dadurch besser durchblutet.

Aikido wird nur mit dem Körper, als Aikitai, oder mit Waffen, als Aikijo bzw. Aikiken geübt.

Jo, der ca. 1,30m lange Holzstab, und Bokken, das Holzschwert, sind Waffen im Aikido. Ursprünglich als Waffen zur realistischen, kämpferischen und kriegerischen, und damit zur zerstörerischen Auseinandersetzung gebraucht, erfuhren die Waffen des traditionellen Bojutsu und Kenjutsu im Zeitalter der Atombombe im Aikido eine neue, veränderte Bedeutung. Unter Beachtung technischer und taktischer Prinzipien des Stock- und Schwertkampfes entwickelten sich Jo und Bokken zu Mitteln einer Kampfkunst, die es dem aus Ausübenden ermöglichen, in Einzel- und Partnerarbeit seine körperliche und geistige Haltung zu schulen, Kraft und Energie zu entwickeln, diese zu kontrollieren und die Prinzipien des Aikido auf andere Art bewußt zu machen. Beziehungen zu Mitmenschen können besser verstanden werden, wodurch sich Möglichkeiten zu friedvollen Konfliktlösungen ergeben.