

## Aikido und der Körper

Im Aikido unterscheidet man drei Ebenen des Seins: Den Intellekt (Geist), den Affekt (Gefühl) und die Physik (das Körperliche). Diese Elemente sind untrennbar, nur zusammen ergeben sie Sinn, um vereint das Individuum (Einzelwesen) zu formen. Mit den folgenden, wenigen Zeilen werden wir versuchen, die Übung im Aikido auf der körperlichen Ebene näher auszuführen, ohne dabei aus dem Blick zu verlieren, daß diese Übung durch die zwei anderen Ebenen mit beeinflußt wird und ihrerseits Rückwirkungen auf diese hat. Anstatt eine theoretische und wahrscheinlich unverständliche Erklärung zu geben, werden wir ein Beispiel heranziehen. Aber man muß wissen, daß einzig durch die Übung wirkliches Verstehen erreicht wird.

Irgend jemand erscheint im Aikidokurs, so wie er/sie ist (vécu - Erscheinung, durch Lebensvorgeschichte bis zum "jetzt" festgelegt und gewählt). Er/sie ist weder geeignet noch unfähig für die Übung, weil Aikido als natürliches Prinzip für alle geeignet ist. Die Übung wird aus dem Körpergedächtnis des Schülers eine gewisse Anzahl von Vorfällen, die sein bisheriges Leben betreffen, ansprechen und hervorrufen.

### Beispiel:

Ein traumatisches Erlebnis (nicht bewältigter Schock/ Verletzung, dessen Ursprung man nicht sucht) hat eine gewisse Zahl von Ausgleichsvorgängen (Kompensationen) aneinandergereiht, die wir im folgenden auflisten:

- Nach innen gedrehte Knie
- Blockieren des Beckens
- Übergroße Krümmung im Lendenwirbelbereich
- Blockieren der Schultern und starke Nackenwölbung

Es ist nicht das Gebiet des Aikido-Lehrers sich als Therapeut zu sehen. Aikido ist überhaupt keine Therapie. Es ist eine Übung, zu der man kommt, nur um zu üben. Wenn sich doch eine therapeutische Wirkung zeigt, so ist dies eine einfache Folge des körperlichen Bewußtwerdungsprozesses des Schülers. Der Aikido-Lehrer soll nicht versuchen zu erforschen, welchen Schaden auch immer zu beheben. Er gibt vielmehr dem Schüler Gelegenheit, sich seiner, in unserem Beispiel schlechten Körperhaltung bewußt zu werden. (Übung mit Bokken und Jo, Suche nach dem Gleichgewicht, bis er ein Gefühl für richtige Körperhaltung entwickelt, dabei und danach die Stellung der Knie verbessert, danach usw. ...). Wir betrachten hier nicht weiter die Kette der Ausgleichsvorgänge, zumal die Wirkung unseres Übens an allen Punkten gleichzeitig ansetzt. So erreichen wir mit Suwari-waza eine freiere Bewegung des Beckens, Aikiken hilft die Wirbelsäule aufzurichten und die Schultern zu entspannen.

Beim Aikido wird der Körper sich befreien, es gelingt ihm zu fühlen, sich zu äußern, zu schwingen. Diese Entwicklung wird erreicht durch eine genau festgelegte (strukturierte) Technik, die aber alles an Ausdrucksform, an Empfindungen zuläßt. Wir machen den Körper nicht zum Abhängigen seines Körperbaus. Das einfache Üben bewirkt, ohne es zu wollen, eine entspannte, lange Muskulatur ohne Verspannung. Wir verfolgen keine erzwungene Entspantheit, die verletzungsanfällig ist, sondern nur eine Lockerung der Verspannung der Muskeln dadurch, daß wir ihrer bewußt werden. Blockierter Körper (sehr oft Ursache von Organschwierigkeiten) und Schultern wie Holzfäller (verantwortlich für Rückenschmerzen und -verspannungen und ungenügende, nur teilweise Atmung), haben ihm Aikido nichts zu suchen. Durch Arbeit am Atem, durch umfassendes und ausgeglichenes Tun erreicht man ein Bewußtwerden seiner eigenen inneren Widersprüche (Ursache von Ängsten) und aus diesen abzuleitenden Muskelverspannungen (oft als Folge der Ängste).

In unserer Zivilisation, wo die Störung des biologischen Gleichgewichts oder umfassender: des natürlichen Gleichgewichts soziale Spannungen (Krankheiten physischer und psychischer Art) oder einfach nur Unwohlsein hervorruft, ebnet Aikido einen Weg zur Wiederherstellung wesentlicher Zusammenhänge und Funktionen.

Seine Möglichkeiten lassen sich zusammenfassen mit: "Schauen, Verstehen, Handeln".

Diese Betrachtung ermöglicht das Erkennen der Probleme, die Übung führt zum wirklichen Leben und zur Integration der Prinzipien des natürlichen Ausgleichs (universelle Gesetze), folglich handeln wir danach. Das Bewußtwerden erfolgt durch die Übung, die Begegnung mit den fundamentalen Gesetzmäßigkeiten erfolgt durch die Übung; das Tun, welches der Entwicklung dient, ist das Üben.

André Cognard, Aikido-Meister, 6. Dan

Übersetzt und interpretiert: Walter Oelschläger / 1990