

# Aikido

## Mit Harmonie (AI) und mit der geistigen Kraft (KI) den Weg (Do) gehen

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die das Prinzip des Nicht-Widerstandes lehrt. Man stellt der angreifenden Kraft keine Kraft entgegen, sondern versucht diese umzulenken und gegen den Angreifer zu verwenden oder vollständig aufzulösen. Die Angriffsenergie wird meistens durch spiralförmige Bewegungen umgeleitet. Der Angreifer wird nicht vernichtet, sondern soll dazu gebracht werden, über die Sinnlosigkeit seines Verhaltens nachzudenken. Der Schüler lernt, sich vor dem Training leer zu machen, wie ein Gefäß und ist offen Neues aufzunehmen.

Aikido lehrt einfache Bewegungen zur Selbstverteidigung und zur Körperbeherrschung. Ebenso entwickelt man innere Stärke und geistige Ruhe durch Meditationen und Atemübungen. Mit dieser Einstellung macht uns Aikido wachsamer und lässt uns unsere Umwelt intensiver wahrnehmen. Im Aikido gibt es keinen Wettkampf. Aikido kann zu einem lebenslangen Wegbegleiter werden, weshalb in unserem Dojo die Mitglieder zw. 18 und 66 Jahre alt sind. Der Aikidoka ruht in sich, ist in seiner Mitte, lässt die Angst los und übt sich in Gleichmut. Aikido ist nicht nur eine Kampfkunst, sie ist eine Lebenskunst und hilft uns, unser EGO kleiner werden zu lassen. Das erklärt auch unser Dojo-Motto: „Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst.“

Am Anfang erlernen Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen Aikido. Manche wollen eine Selbstverteidigung erlernen, andere ihre Reflexe und Kondition verbessern. Wiederum andere wollen zu einer inneren Stärke und geistiger Ruhe finden. Aber erst eine Mischung aller dieser Gründe steigert die Gesundheit und macht uns wachsamer gegenüber Gefahren und lässt uns unsere Umwelt intensiver wahrnehmen. Aikido erlernen kann jeder. Größe und Gewicht sind irrelevant. Jeder übt mit jedem und die Techniken werden mit einer klaren Absicht ohne Verzögerung oder Täuschung geübt, so als ob das eigene Leben davon abhinge. Nur in diesem Geist tritt der wahre Geist des ‚Budo - Weg des Kriegers‘ zu Tage.

In diesem Anfängerkurs soll ein Einblick in diese faszinierende Kampfkunst gewährt werden. Wir werden Aikidotechniken, Atem- und Meditationsübungen machen. Auch werden alle die Gelegenheit haben, Übungen mit dem Jo (Stock), Bokken (Holzschwert) und dem Tanto (Holzmesser) zu vollführen. Auch hat man die Möglichkeit ins Iaido - die Kunst das Schwert zu ziehen - hinein zu schnuppern. Speziell Iaido hilft uns, Entscheidungen richtig zu treffen. Ist die Ent-Scheidung getätigt gibt es nur noch einen klaren Schnitt. Jeder Versuch einer Korrektur würde das Katana (Schwert des Samurai) brechen lassen. Jetzt liegt es nur noch an DIR deinen Aikidoweg mit dem ersten Schritt zu beschreiten.

Deine Bewegungen sollen hart wie Diamant,  
biagsam wie eine Weide,  
ruhig fließend wie Wasser  
und leer wie das All sein.

Morihei Ueshiba (O Sensei)  
Gründer des Aikido