

Meine Gedanken zu Aikido

So wie in der Chinesischen Philosophie das Yin und das Yang faszinieren mich im Aikido unter anderem die einander Entgegengesetzten und dennoch aufeinander bezogenen Energien des Nages und des Ukes. Das Eine kommt ohne den Anderen nicht aus.



Uke

Sei weich und elastisch wie ein Bambus.
Den gesamten Körper bewegen verbunden über die Körpermitte.
Aufrichtig angreifen und das Ki das auf den eigenen Körper wirkt spüren.
Dieser Energie folgen bedeutet neutralisieren- überleben.
Blockiert man diese Energie wird man verletzt und Aikido kann nicht entstehen.

Nage

Geerdet und voller Ki sein.
So wie ein Fels in der Brandung.
Das Auge des Hurrikans sein. (In der Mitte ist Ruhe und rundherum tobt die Kraft)
Aus der Angriffslinie treten und den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen.
Den ‚blind spot‘ suchen.
Die Energie des Gegners auf den Angreifer zurückleiten.
Das eigene Körperzentrum (Hara) auf das Körperzentrum des Gegners richten.
Den Gegner in jeder Situation kontrollieren.
Dem Angreifer die Möglichkeit zum Überdenken seiner Taten und zu seiner Geistigen Weiterentwicklung geben. Jedoch auch die Möglichkeit den Gegner effektiv außer Gefecht zu setzen. Das Erspüren des richtigen Mai-ai. (der richtige Abstand zum Gegner).

Das Verhältnis zwischen Uke und Nage

Erspüren wann es Sinn macht als Nage zu agieren und wann man sich dem Ukemi hingeben muss. Diese Fertigkeit zu erlernen kann meiner Meinung nach auch eine sehr große Hilfe im Leben sein. Das Aikido ist, wenn man es mit dem richtigen Geist verfolgt eine unglaublich wertvolle Lebensschule.

Das Ego loslassen und im Hara (in der Körpermitte) sein.

Ein weiteres Grundprinzip im Aikido das mich fasziniert ist die Konzentration auf das eigene Hara - das Körperzentrum.
Das Loslassen ist eines der schwersten Dinge im Leben und im Aikido essentiell.
Immer wieder mit dem eigenen Ego kämpfen es klein machen.
In der Körpermitte mit Ki anstatt mit Muskelkraft agieren.
Die Spannung aus den Schultern nehmen.
Sich immer wieder auf das Hara konzentrieren.

Der Martiale Aspekt im Aikido

Im Angriff dem Gegner keine Angriffsfläche bieten.

Außerhalb der Linie angreifen.

Kontakt mit dem Nage halten, alles neutralisieren.

Beim Verteidigen sich aus der Linie bewegen und in den blind spot eintreten.

Das Gleichgewicht des Gegners brechen.

Die Energie des Angriffs nutzen und auf den Gegner umleiten.

Den Gegner immer kontrollieren.

Was für mich Aikido bedeutet

Im Aikido habe ich etwas in meinem Leben gefunden bei dem mein ganzes Herz dabei ist. Obwohl ich erst seit knapp einem Jahr Aikido betreibe, ist es ein täglicher Begleiter meines Lebens geworden ob körperlich oder geistig. Ich freue mich immer sehr auf das Training und es haben sich neue Ziele und Wege in meinem Leben aufgetan.

Das Verhältnis zu meinem Sensei Jürgen Schwendinger ist ein großer Teil „meines“ Aikidos. Ich vertraue meinem Sensei und das Vertrauen dass er in mich setzt, gibt mir Selbstvertrauen und Motivation. Er bringt mich an meine körperlichen Grenzen sowie an die Grenzen meines Könnens. Im Ukemi bin ich immer sehr fokussiert, da man sich keine geistige Abwesenheit erlauben darf. Dies lässt mich wachsen und besser werden.

Der soziale Kontakt zu meinem Sensei und den Vereinsmitgliedern auch abseits der Matte bereichert das Aikido sehr.

Ich bin stolz ein Schüler eines so tollen Senseis und Teil dieses Vereins zu sein.

Philipp Storf

5. Kyu

Aikikai Dornbirn – O Sen Kan