



v.l.: Dr. Dirk Müller & Roberto Martucci

gemeinsamen „Flow“ also die Idee von „Kimusubi“ mehr in den Vordergrund unserer Übung zu stellen und eigene Bewegungen zu entdecken, die durch den lebendigen Kontakt mit dem Partner entstehen.

Zwischen den Übungsstunden blieb genug Zeit, um diese tiefen Eindrücke auf uns wirken zu lassen. Die intensiven Erfahrungen, die wir im Dojo machen konnten, sind kaum zu beschreiben. Sie begleiteten uns auch durch den Rest des Tages, wenn wir unsere Freizeit miteinander verbrachten und



in den Momenten der persönlichen Introspektion.

Jeden Tag wiederholte sich diese Magie, die uns mit Freude auf den Erfahrungen der vergangenen Tage aufbauen ließ.

Zusammenfassend hatten wir die Gelegenheit, an einer tief beeindruckenden Aikido Reise in dieser herrlichen toskanischen Küstenlandschaft teilzunehmen, umgeben und geführt von ungewöhnlichen, wunderbaren Menschen und Lehrern.

Dank ihnen können wir künftig von diesen Erfahrungen und aufrichtigen Gefühlen zehren und das erworbene Wissen in unsere Übungen auf und außerhalb der Matte einfließen lassen.

Wenn wir wissen, dass wir ein starkes, sich ständig weiterentwickelndes Zentrum haben, können wir dieses Wissen teilen, ohne die Angst zu haben, dabei unser Gleichgewicht zu verlieren.

Was wir in diesem Sommer erfahren durften, wird in uns weiter wirken und wir werden uns immer wieder daran zu erinnern können. ■

## Über die Wichtigkeit von *Waza*

Übersetzt von Stefan Schröder, New York

*Aikidojournal N°72DE - 4/2012*

Uyeshiba Morihei sagte: Es steckt eine tiefere Bedeutung in den Techniken, überwinde das Konzept von Subjekt und Objekt, vereine beides, vergiss den Unterschied zwischen dir und dem anderen. Durchdringe den Körper des Angreifers mit den durchdringenden Augen des *Tenchi*."

Aikido zu üben bedeutet einem Dojo anzugehören. Doch ein Dojo ist mehr als ein Unterrichtsraum, es steht für eine Abmachung zwischen einem Lehrer und seinem Schüler. Die Lehre wird von Angesicht zu Angesicht vermittelt. Es entsteht eine Beziehung wie zwischen Vater und Sohn. So sollte man das sehen. Zum Aikido gehört das Training des Körpers ebenso wie die beständige Korrektur des Geistes und das Erlernen von Disziplin. Dazu gehört ebenfalls das Erlernen des Umgangs mit einem Angriff. Wenn das Training lax ist, wird man keine guten Ergebnisse erzielen.

Eine anständige Grundhaltung ist essentiell.

Aikido wird auf verschiedenen Ebenen betrieben. Wenn man beginnt sind die Techniken das Wichtigste. Man kann bis zum Ende aller Tage über die Theorie und den Geist des Aikido philosophieren, doch all das zählt nicht, wenn die Philosophie sich nicht aus den Techniken speist und sich in akkuraten, effektiven, kreativen und schönen Techniken zeigt.

Zu viele Schüler und Lehrer verstehen dies nicht und fasseln gedankenlos von Harmonie, Gewaltlosigkeit und anderen esoterischen Konzepten, die sie nicht in ihrem alltäglichen Leben anwenden



*...Imitation ist keine geeignete Beschreibung  
dessen, was vor sich geht.*

können. An dieser Stelle möchte ich erläutern, was für mich die Wörter „Lehrer“ und „Übungsleiter“ bedeuten. Ein Lehrer ist eine Person, welche die Prinzipien und die höhere Bedeutung des Aikido verstanden hat und umsetzen kann. In seinem Leben und seiner Ethik manifestieren sich die höchsten Ideale des Budo. Er interessiert sich weder für Ruhm, Rang noch die Politik, die in Organisationen hiermit befasst ist. Anders gesagt: Er schwelgt nicht in seinem Ego oder künstlichem Status. Solche Menschen sind selten und sie sind es wert ihnen nachzueifern. Ein Übungsleiter ist jemand, der über ausreichend technisches Wissen und Erfahrung verfügt, um Anfänger bis zu seinem eigenen Niveau zu unterrichten. Unglücklicherweise gibt es zu viele Übungsleiter, die der Illusion erliegen, sie seien Lehrer im oben beschriebenen Sinne. Doch genug davon.

Die Grundtechniken *Ude Osae, Kote Hineri, Kote Mawashi, Shiho Nage, Irimi Nage, Kaiten Nage* und *Kote Gaeshi* (diese sieben Waza werden in unserem Dojo als *die Grundtechniken* unterrichtet) sind sehr einfach und gleichzeitig sehr ausgeklügelt und schwierig. Sie werden mit der Zeit nicht einfacher; doch durch endlose und wiederholte Übung beherrscht man sie besser – dies ist der Grund warum wir Aikido auf genau diese Weise trainieren. Aber dieses beständige Einüben sorgt auch für größere Vielfalt und dadurch wird es schwieriger zwischen Richtigem

und Falschem zu unterscheiden. Daher ist es immer interessant sich anzuschauen, wie die höheren Meister und Shihan diese Techniken ausführen.

Man wird – manchmal begleitet von Irritation – feststellen, dass sie verschieden ausgeführt werden. Die Einsicht, dass die gleiche Technik auf verschiedene Weisen gezeigt werden kann, ist wohl eines der Ergebnisse langjähriger Trainings.

Alle diese verschiedenen Fassungen sind natürlich richtig (das heißt sie funktionieren, sind realistisch und effizient). Dies veranlasste O-Sensei Uyeshiba Morihei zu behaupten, Aikido habe Tausende von Techniken.

*Auch Waza sollte auf formloser Energie gründen und „in meinem Aikido gibt es keine festgelegten Formen“* sind Aussagen, mit denen er sich darauf bezog.

Eine andere Ebene des Aikido-Trainings ist die praktische Erforschung der eigenen Disziplin, der persönlichen Prinzipien und der Selbstbetrachtung im Umgang mit anderen. Diese persönliche Dimension ist ein wesentlicher Bestandteil des Aikido, ob nun in der Beziehung zum eigenen Lehrer oder zu den anderen Mitgliedern des Dojos.

Eine Aikido-Karriere beginnt normalerweise, indem der Schüler seinen Lehrer und die fortgeschrittenen Schüler seines Dojos imitiert.

Die Techniken genau so ausführen zu können, dass der Sensei zufrieden ist, ist ein niemals endender Prozess oder zumindest dauert es viele, viele Jahre. Doch je weiter man versucht in diese Imitation der Technik des Lehrers einzudringen, desto mehr dämmert einem die Erkenntnis, dass Imitation keine geeignete Beschreibung dessen ist, was vor sich geht.

Das Wort Imitation hat den Beigeschmack des Nichtkreativen. Selbst wenn die Nachahmung der Technik des Lehrers gewissenhaft erfolgt, kann sie doch nur von begrenztem Wert sein, denn die Technik des Lehrers, die Technik des so genannten Nachahmers und auch deren Beziehung zu einander unterliegt einem ständigen Wandel.

Nachahmung ist natürlich ein essentielles Lehrmittel, insbesondere für die Aneignung physischer und mentaler Disziplin. Doch es bedarf Jahren andauernder Übung bis man überhaupt beginnt zu verstehen, was man überhaupt tut, wenn man Aikido praktiziert. Und selbst dann ist es keinesfalls sicher, dass man dieses Erkennen vermitteln oder auch nur in Worte fassen kann.

Aikido ist eine kreative Beziehung zwischen Menschen.

Es wäre am Besten wenn man einen Lehrer auswählt und dann hauptsächlich bei ihm lernt, statt von Lehrer zu

Bestellmöglichkeit:

[http://eu.aikidojournal.net/Online-Shop/Deutsche\\_Ausgabe/2012/](http://eu.aikidojournal.net/Online-Shop/Deutsche_Ausgabe/2012/)