



## Aikido-Lehrgang in Bratislava

Er hat eine sehr leichte Art, wie er während seiner Demonstrationen arbeitet.

Der Aikido-Lehrgang im Oktober in Bratislava brachte mich dazu, dieser wunderschönen Stadt erneut einen Besuch abzustatten. Nur dieses Mal gab es noch einige besondere Gefühle – wundervolle Gefühle.

Obwohl es erst einen Monat her war, dass ich Waka Sensei in Klausenburg (Cluj-Napoca) getroffen hatte, wollte ich unbedingt an seinem Training teilnehmen. Außerdem freute ich mich darauf, Asai Sensei wiederzusehen, da ich ihn das erste Mal vor zwei Jahren auf dem Kongress in Tokio getroffen hatte. Durch Quaranta Sensei trug ich eine unschuldige Neugierde auf Asai Senseis Training in mir. Ich hatte zuvor noch nicht das Glück, unter seiner Leitung Aikido trainieren zu dürfen.

Ich muss sagen, dass die Erfahrungen, die ich auf der Matte gemacht habe, wundervoll und lehrreich waren. Waka Sensei begeistert durch seine freundschaftliche Lehrweise. Wenn man mit ihm trainiert, fühlt es sich so an, als ob etwas, das vorher sehr kompliziert schien, auf einmal wirklich simpel wird, weil er das Detail, das den Unterschied macht, wie ein Freund herausgestellt hat. Beispielsweise machte ich gerade Juji Garami, als Waka Sensei zu mir kam und meine Aufmerksamkeit auf die Position einer meiner Hände lenkte, die nötig war, um die Technik korrekt auszuführen. In seiner Art lag keine Aufdringlichkeit oder Überheblichkeit, obwohl er die Technik sicherlich tauschende Male gezeigt hatte. Ich hatte

zudem das Gefühl, dass mir ein Freund bei meiner Entwicklung geholfen hatte.

Dennoch trägt Waka Sensei auch die Eigenschaft eines Anführers, genau zu wissen, was als Nächstes passieren wird. Er ist sehr jung? Ja, das stimmt, aber steht wirklich mitten in allem, was mit Aikido zu tun hat. Ich mag die Energie, die er auf den Tatami ausstrahlt, wirklich sehr. Auch seine Demonstrationen habe ich sehr genossen. Er hat eine sehr leichte Art, wie er während seiner Demonstrationen arbeitet. In Bratislava, Slowakei, war es ganz genau so.

Masaya Tokuda, 3. Dan Shindoin, war Waka Senseis Uke in diesem Lehrgang und da ich dem Uke des Ukes immer besondere Aufmerksamkeit zu kommen lasse, sind mir seine Schläge auf die Matte, seine anhaltende Geschwindigkeit, das Geräusch des Aufpralls, seine zirkulären Bewegungen, seine Atmung und seine Verbindung zu Tori aufgefallen. Asai Sensei sagte, dass er denkt, ein Uke müsste sehr still und sanft sein, weil man sich verletzen kann, wenn man auf der Matte aufkommt und dabei zu hart abschlägt. Ich denke nicht, dass diese beiden Ideen sich widersprechen. Viel mehr glaube ich, dass es auf die Situation ankommt, solange die Geschwindigkeit der Gegenattacke, der Aufprall, der Abstand etc. für Uke angenehm sind, halte ich es für richtig und angemessen. Ich erinnere mich, wie ich

einmal auf Eis gefallen bin und ein einfaches Yoko Ukemi einsetzte, aber hart abschlug. Ja, meine Hand tat etwas weh, aber sonst ging es mir wirklich gut. Wäre jemand anderes vielleicht weich auf das Eis gefallen? – Vielleicht. Das Wichtigste ist, dass beide Varianten die Sicherheit gewährleisten. Dennoch arbeite ich natürlich daran, mein Ukemi zu verbessern und es gibt auch noch viel zu lernen (nicht nur in dieser Hinsicht).

Asai Katsuaki, 8. Dan Shihan, betonte, dass es keinen Sinn hat, komplizierte Techniken zu trainieren, wenn man das Sabaki noch nicht beherrscht. Ein großer Teil des Trainings konzentrierte sich auf das Tai Sabaki. Den Großteil trainierte jeder für sich, sodass man sich auf seine eigene Bewegung, die Unterbrechung dieser, das Ashi Sabaki und den Tenkai konzentrieren konnte. Positionieren, richtig stehen, eine gewisse Geschwindigkeit erreichen... Ich denke, jeder Aikidoka sollte das regelmäßig trainieren, schließlich ist es die Grundlage der Grundlagen. Egal, wie fortgeschritten man ist, man sollte immer wieder zu den Grundlagen zurückkehren: sich rund machen, die eigenen einfachen Bewegungen kontrollieren, was die Basis dafür bildet, auch komplexere Bewegungen kontrollieren zu können.

Es beeindruckt mich immer wieder, dass Asai Sensei ein direkter Schüler von Osensei ist. Der Kreis des Lebens hat schon viele seiner Schüler aus un-

serer Reichweite genommen und ja, wir sind sehr dankbar, dass die Kunst der Harmonie sich so stark verbreitet hat und Zeit und Raum bezwang. Als dieser Meister vor mir stand, vor dieser riesigen Gruppe, hatte er diesen speziellen Glanz, den Glanz, Raum und Zeit zu besiegen.

Michele Quaranta Sensei, 6. Dan, überraschte mich wundervoll mit seinem energiegeladenen Training und der fröhlichen Atmosphäre, die er entstehen ließ. Es sagte einmal jemand: „Wenn du nicht lächelst, kannst du nicht ernsthaft Aikido trainieren.“ Quaranta Sensei schien diesen Satz absolut wörtlich zu nehmen. Er investierte nicht viel Zeit in das Zeigen der Techniken, maximal dreißig Sekunden. Man musste absolut aufmerksam sein, um zu wissen, was man tun soll. Dennoch

arbeitete Quaranta Sensei sehr viel mit den Leuten auf der Matte, sodass er verschiedene Details der Technik korrigieren konnte. Es fällt mir schwer, herauszustellen, was seinen Stil auszeichnet, weil er eine besondere Art hat, sich zu bewegen, zu drehen, schneller zu werden. Aber es ist ein schönes Aikido, das man wirklich genießen kann. Ich würde mich freuen, ihn auf einem Lehrgang in Rumänien noch mal sehen zu können.

Außerhalb der Tatami erlebte ich Bratislava als eine sehr offenerzige Stadt. Ich besichtigte die Altstadt und die berühmte Burg. Es gab auch viel zu erleben in einer kleinen Brauerei, einem Rock-Klub und einem schicken Restaurant. Besondere Aufmerksamkeit widmete ich der photo&graphic-Aikido-Ausstellung, die während des Lehr-

gangs eröffnet wurde. Die rumänische Fotografin Anca State stellte einige ihrer Arbeiten aus und fröhlich stellte ich fest, dass auch ich auf einem ihrer Bilder war. Auch die Abschlussfeier war sehr herausragend, da ich hier Gelegenheit bekam, neue Freundschaften zu schließen. Wie wir dort alle unter einem Dach versammelt waren, grenzte es an die Unmöglichkeit nicht engere Kontakte mit den anderen Aikidoka zu knüpfen. Das Band des Aikido kennt wirklich die verschiedensten Formen!

Schlussendlich war es eine sehr schöne Reise mit ausgezeichnetem Aikido-Training! Ein großes Lob an die Organisatoren! Ich hoffe, sehr viele meiner neuen Aikidofreunde auf zukünftigen Lehrgängen zu sehen! 

Irina Gaspar – 2. Kyu, Aikidoka

... waka Sensei zeigt Suwanwaza – © Horst Schwickerath 2014

