

Ich bin



kein Samurai

Seit dreizehn Jahren besteht dieses Dojo in der Dietrichstrasse und davor gab es bereits fast dreieinhalb Jahre ein »kleines Dojo« in Hannover. Was hat Dich vor ca. 17 Jahren nach Deutschland bewegt, Kenji?

Kenji Hayashi: Ulla ist in Japan krank geworden und ich sah es als eine Chance für mich, in Deutschland Fuss zu fassen. Die Genesung von Ulla wäre ausserdem in Japan nicht so einfach gewesen. So konnte ich denn ein Dojo eröffnen. Ich habe mich für einen neuen Lebensabschnitt entschieden.

Wie, wo hast Du in Japan Aikido trainiert?

Ich war acht Jahre bei Meister Tada, dort habe ich von Morgens bis Abend am Training teilgenommen. So wurde ich Assistent und leitete auch manchmal das Kindertraining. Ich war damals dritter Dan Aikido. Dann sind wir nach Deutschland gegangen.

Wir?

Ulla Hayashi: Ja, wir, ich war damals in Japan.

Was hast Du in Japan gemacht, Ulla?

Ich habe früher schon Aikido praktiziert und war dabei, Töpferei zu lernen, ich bin »Grünplaner« (Landschaftspflege), um beides besser praktizieren zu können, bin ich nach Japan gegangen. Durch eine japanische Freundin, die ihrerseits japanische Töpfer kannte, wurde mir das natürlich erleichtert. Wie das Leben so spielt...

Ihr habt Euch dort also kennen gelernt. Es war eine gemeinsame Entscheidung, nach Deutschland zu gehen und ein Dojo zu eröffnen. Warum ist es so schwierig, in Japan ein Dojo zu eröffnen.

In der Region Tokyo, in der wir lebten, hat es zum einen viele hochrangige Aikidoka. Es ist in Tokyo auch nicht sehr einfach, Räume für private Zwecke zu finden oder ein Dojo zu mieten. Kostenmässig ist das schier unmöglich.

»Shizentai« – sprechen Sie dieses Wort einmal aus. Shiiizentaiiii – spüren Sie die Entspannung, das lockere und leicht Schwingende? Shizenntaiiiii. Es ist wie ein befreiender Seufzer.

Des weiteren hatte ich die Vorstellung, nicht nur Aikido zu vermitteln und zu üben, ich wollte in meinem Tun auch einen gesundheitlichen Aspekt mit hinein bringen. Der Gedanke kommt natürlich auch aus meiner Vergangenheit, denn ich habe eine Ausbildung für Shiatsu und Akupunktur, beides übte ich in Japan aus. Zwar ist Shiatsu und Akupunktur etwas typisch Japanisches, aber ich konnte mir nicht vorstellen, mich damit und mit einem Dojo etablieren zu können. Durch die Erzählungen und Erfahrungen meiner Frau Ulla schien es – und ist es ja nun auch – »einfacher«, dies in Deutschland zu tun.

Wenn ich Gesundheit und Aikido verbinde, bin ich dann immer noch auf dem Weg von O'Sensei?

Gesundheit bedeutet für mich, ein natürliches Leben führen, das stark mit körperlicher Gesundheit einher geht. Ich, der O'Sensei nicht erlebte, las und hörte aber immer wieder, dass er, vor allem im Iwama, früh aufstand und vor den Göttern betete und ein einfaches, schlichtes Leben führte. Das verstehe ich unter einem einfachen, gesundheitsbezogenen Leben. Das können wir auch auf hier beziehen und konsequent leben.

Wo bleibt da die Kampfkunst? Ist Aikido eine Kampfkunst?

Für mich ist Verteidigung, das spüre ich in der letzten Zeit immer mehr, sehr wichtig – das Wichtigste schlechthin. Die Körperachse gerade halten,

den Schwerpunkt – »tanden« – ausloten. Wenn ich das in einem noch weiteren, grösseren Radius betrachte, bedeutet die absolute Selbstverteidigung, dass ich den eigenen Körper gerade ausrichte, nicht verdreht, nicht gebeugt, sondern gerade bin.

Erst dann bewege ich mich richtig, nämlich von der Mitte her, dann kommt auch ein gerader aufrechter Gang zustande, ohne Belastung der Wirbelsäule. Auf das kommt es in meinen Augen an. Ob ich nun Aikido, Kendo oder egal was mache – alles ist Selbstverteidigung. Aikido ist kein »Allheilmittel«.

Mit »shizen-taido« bin ich zwar dicht an den Aikidotechniken dran, aber ich habe es ja schliesslich wegen meiner Erfahrung »shizen-taido« und nicht »aikido« genannt.

Vor zirka 6 Jahren habe ich sehr viel »suburi« mit der Eisenstange geübt. Täglich, bis hin zu sechstausend Mal. Angefangen habe ich ca. mit tausend und dann gesteigert... das klingt jetzt vielleicht komisch, aber das war für mich wie eine »Erleuchtung«, zumindest so, um eine Richtung der Erfahrung und der Erkenntnis daraus zu erklären.

Ich ER-spürte, dass alle Bewegungen von der Erde herkommen, durch mich durch, durch den Mittelpunkt gehen und dann nach aussen strömen. Das ist eigentlich eine ganz einfache Sache, aber das vom Kopf her verstehen und vom Körper her begreifen, ist ja ein himmelweiter Unterschied.

Deshalb lese ich auch viel. Um von den Erfahrungen anderer zu erfahren, deren Umgang mit den Phänomenen zu verstehen, um dann vielleicht schneller »meine Fragezeichen« ordnen zu können. Ich habe nicht nur viele Bücher über Zen oder Misogi gelesen, sondern das auch ausgeführt und kann heute ganz klar sagen, dass das die Basis für alles ist.

Auf Grund dieser Erfahrungen werde ich diesen Weg weiter gehen. Selbst auf die Gefahr hin, dass wir hier uns »schülerzahlenmässig« stark verkleinern. Ich möchte meinen Weg gehen und nicht an einer kleinen Sache hängen oder kleben bleiben, gross und natürlich werden, viel »mehr akzeptieren«. Das soll meine Basis sein!

Ich gehe diesen Weg ja nun schon länger und hatte schliesslich das Problem: »Wie vermittele ich das?« Welche Techniken wähle ich?

Natürlich kam von den Schülern sofort: »Kenji, Du hast zwar den Namen gewechselt, aber Du machst trotzdem das gleiche weiter«. Ich übe eigentlich nur, um die Achse mit dem Schwerpunkt zu finden. Aikidotechnik ist nur ein Mittel dazu, Techniken sind nur ein Mittel.



Kenji Hayashi bereitet einen Matcha als Begrüssungsteee

O'Sensei ist und bleibt ein grosser Lehrer und Meister. Für mich aber ist das Ziel, die Achse auszurichten, in dieser Richtung werde ich weitersuchen.

Deshalb kann ich quasi mit keinem Verein oder Verband arbeiten, die Probleme sind vorprogrammiert. Denn es ist für mich nicht wichtig, auf das Aikido zu schauen, ich öffne mich und die Haltung ist mir wichtig.

Ich schaue auch, was machen sie z.B. in China beim Tai-Chi, mit der Ernährung oder mit der Atmung. Ich muss mich an allem und vielem orientieren, um das einfließen lassen zu können.

So ist es vom Finanziellen her zwar enger geworden, aber vom Geistigen her habe ich eine grosse Bereicherung erfahren. Auch bin ich viel entspannter und ruhiger. Ich habe mich davon befreit, ich muss keine Rücksicht mehr nehmen, weil ich das so und so positiv empfunden habe... das so und so ändern möchte – da gibt es keine Probleme, ich habe diese Freiheit.

Warum gibt es Probleme mit Verbänden, wenn ich mich aufrecht bewege?

Da sich einfach etwas ändert, sich etwas entwickelt, anders entwickelt, als es in einer Verbandsstruktur unterrichtet wird. Wenn ich zum Beispiel das Gefühl habe, »shihon nage« etwas ändern zu wollen, nicht weil ich daran etwas falsch finde, sondern weil ich zur Erkenntnis gekommen bin, dass man ihn ändern, evtl. sogar etwas verbessern kann, im Bewegungsablauf, dann sind die Probleme vorprogrammiert. Vorgegebene Techniken müssen, wenn es nach den Verbänden geht, »starke« nach Muster ausgeführt und übernommen werden...

Wenn ich Misogi, Toho kami emi tame (»Mantra«) oder Zen in meiner persönlichen Form mit hineinbringe, dann ist das nicht so einfach. Ich will damit nicht sagen, dass ich über allem stehe oder dass ich besser bin. Nein, ich möchte meinen persönlichen Weg gehen, möchte erreichen, dass die Schüler, die zu mir kommen, sich wohl fühlen, so wie ich mich wohlfühlen möchte.

Vor drei Jahren haben wir das umgestellt. Schüler die weiterhin »DAS Aikido« betreiben möchten, auch Graduierungen haben möchten, die gehen zu Lehrgängen und machen dort ihre Prüfung, folgen aber meinen Weg. Andere wiederum verfolgen hundertprozentig meinen Weg.

**Horst Schwickerath
Beaumont**

Die Schüler können frei wählen. Das habe ich natürlich mit meinem Lehrer Meister Tada abgesprochen und besprochen. So bin ich auch heute noch freundschaftlich mit ihm verbunden. Voilà, das ist der Stand der Entwicklung bis zum heutigen Tage.

Was ist anders, wenn Du z.B. heute einen »shihon nage« erklärst/ausführst?

Lass uns auf die Matte gehen, ich möchte das zeigen. Die gerade Körperhaltung ist im japanischen Budo das Wichtigste. Dazu kommt, dass sie die natürlichste Haltung ist. Früher, wenn ich die Übungen mit der Eisenstange machte, dann war das eine Einheit.

Wichtig war dabei, dass die Fersen ganz leicht hochgehen. So liegt der Schwerpunkt, wie bei ganz vielen Techniken, vorne, nahe dem grossen Zeh. Auch beim Kendo ist das zu sehen. Es ist wichtig, dies zu erkennen und sich klar zu machen. Die Bewegung der Hand ist äusserst

wichtig, sie muss sich spiralenförmig bewegen. Das sind zwar Aikidotechniken, aber sie werden dadurch noch bewusster angewendet. Wenn ich diese Übung mit geradem Kreuz mache, ähnlich wie beim Aikido, jedoch nicht so tief gehalten wie im Aikido, so dass mir der Partner wegen der Kraftübertragung verloren geht, dann kann ich ihn eben besser halten.

Allein durch die Handbewegung, bleibt meine Körperachse gerade. Bei »aihamni« das gleiche, auch bei »iriminage«, da ändert sich nichts. Es ist das gleiche Prinzip. Die Hüfte und das Kreuz bleiben gerade. Von der Basis her ist es wie Kendo.

Wie ist es mit dem Herausdrehen?

Ich fixiere hier. Also wenn ich es weiss, dann könnte ich es hier versuchen. Ja, hier könnte ich es, wenn ich weiss, dass ein »shihon nage« folgt. Aber es ist gefährlich, weil Uke ja nicht im Gleichgewicht ist. Wenn ich jetzt, wie im »aikido« herunterführe, dann lagere ich das Gewicht auf mich selbst... und gebe Uke eine gute Chance, zumal Uke auch mehr Zeit bekommt.

Ich gehe mit dem Arm sehr hoch, hier hat Uke nicht mehr die Intension sich zu drehen, weil mein Bauch nach vorne geht.

Das sieht so ähnlich aus, wie Meister Tamura einen Eingang in den »shihon nage« macht. Da er ja auch nicht gerade einer der Längsten ist, springt er quasi in den Eingang und fixiert die Hand von Uke vor seiner Stirn. Zwar leicht schräg, nach vorne stehend, aber auch ganz gerade.

Bei Ikkoyo machte ich das auch so, und dann bin ich hier runter gegangen, bei allen »Tenkan«-Bewegungen. Aber das mache ich jetzt nicht mehr so, jetzt führe ich oben weiter – den Bauch nach vorne bringen, dann wird automatisch auch die Haltung gerade. Das ist das gleiche Prinzip, wie beim Schwert schlagen.

Die Basis des Stehens. Ich bringe das mit der Gesundheit in Verbindung, wer müde und kaputt ist, der geht mit einem nach hinten ausgestellten Schwerpunkt. Darum ist es für die Gesundheit, den Körper und unseren Bewegungsapparat wichtig, dass der Schwerpunkt vorne, innen bei den beiden grossen Zehen liegt. Aber kein Hohlkreuz, eigentlich wird das Hohlkreuz aufgehoben, wenn man richtig steht. Das ist für das Kreuz sehr viel angenehmer.

Im Ausführen der Technik habe ich des öfteren gerne das extreme »Geisha-gehen« gezeigt, die ja auf Grund der Kleidung nur sehr kleine Schritte vollziehen und nicht das von den Medizinern so gern gepriesene »Abrollen des Fusses«. Die Geishas heben den gesamten Fuss klein wenig an, schieben ihn parallel zum Boden nach vorn und setzen ihn wieder ab. So kommt auch dieses wie Du sagst »Bauch nach vorne bringen« zustande. Der Rücken bleibt entspannt, aufrecht, ohne Hohlkreuz.

Das Ausführen einer Technik ohne Hohlkreuz bereitet ausserdem weniger Probleme.

Genau, die Energie kann besser fließen. Für mich gibt es keine »Samurai-Techniken« mehr. Diese Ära ist vorbei. Im übertragenen Sinne muss jeder Königin oder König werden. Eben mit der damit verbundenen würdevollen

Haltung einherschreiten, nicht gehen. Ein Samurai ist ein Krieger, der auch im Gehen kämpft, spricht, nicht eben königlich ist.

Ich las ein Buch über Okinawa Budo, das liegt im süd-japanischen. Dort ist hauptsächlich Karate angesiedelt und früher gab es dort viele hohe Samurais, die wie Könige galten. Sie haben dort auch spezielle Techniken entwickelt, die sehr gut wirken. Ich las das und war begeistert und dachte, ich sollte auch in eine solche Richtung gehen. Aber meine Aufmerksamkeit zeigte mir, dass da etwas nicht stimmt, weil mein Körper bei einer solchen Ausführung in eine Haltung gezwungen wird, die nicht gesund ist, sie verursacht mehr Schaden, als dass sie etwas bringt.

Es ist für mich nicht wichtig, dass etwas unbedingt von Ueshiba Sensei abstammt, es kann auch von anderen Meistern kommen, z.B. auch aus dem Tanz. Wichtig ist, dass es zur Gesundheit des Körpers beiträgt. Ich lerne auch gerne von Menschen, die lange zufrieden und glücklich gelebt haben. Das ist mir wichtig.

Fortsetzung folgt ■■■

S
h
i
z
e
n
t
a
i





»Shizentai« ist eine japanische Bezeichnung für eine entspannte, lockere und leicht schwingende Körperhaltung, bei der die Lebensenergie »Ki« durch den ganzen Körper fließt.

Bei der Shizentai-Haltung soll der Körper gerade aufgerichtet sein und das Hüftgelenk und die Knie sollen entspannt sein. Wenn diese beiden wichtigen Gelenkpunkte locker gehalten werden, kann der Körperschwerpunkt nach unten in den Unterbauch zur Körpermitte, japanisch »Tanden«, sinken, bzw. im Stehen auch bis zu den Füßen

Wenn man sich gerade hält, steht das Kreuzbein senkrecht, der Hinterkopf ist nach oben, Richtung Himmel, gedrückt und die Füße stehen fest auf der Erde.

Was ist

Shizentai

Dadurch entsteht in dem vorhandenen Spannungsfeld zwischen Himmel (zieht nach oben) und Erde (zieht nach unten) ein Gleichgewichtszustand.

Bei einer solchen Körperhaltung vertieft sich auf ganz natürliche Weise die Atmung und der Körper schwingt in einer leichten Bewegung zwischen ausdehnen (Ki, Luft nach außen schicken) und zusammenziehen (Ki, Luft im Tanden konzentrieren).

...Misogi . Das ist eine shintoistische Reinigungsübung, bei der die Worte »oho kami emi tame« mit einer kräftigen kurzen Ausatmung vom Unterbauch her laut hervorgestossen werden. Durch die Atmung, durch kreisende Bewegungen und durch Rhythmus soll die Energie im Körper zum Fließen gebracht werden. Dabei stellt man sich immer wieder den kreisenden Energiefluss im Körper vor.

