

In Frankfurt angekommen, war es ungewohnt, wieder deutsche Schrift zu sehen und die deutsche Sprache zu hören. Ich flog mit Tyrolean Airlines nach Wien, während die Briten nach London weiterflogen und die Schweizer mit der Swissair Richtung Basel heimkehrten.

Mit unserem Abschied in Frankfurt endete für uns wirklich das Uchideshi-Training. Für uns war es wie ein Traum, der nun zu Ende ging. Aber in meinem Herzen lebt das Uchideshi-Training weiter.

Am 17. November, als mein Jetlag abklang, besuchte ich als frischgebackener 3. Kyu den Shumeikan Dojo. Es war für mich wie eine Heimkehr. Als Symbol für einen Neubeginn schnitt ich mir die Haare ungewohnt kurz ab.

Drei Wochen später erlebte ich eine angenehme Überraschung. Einer der fünf weiteren Prüfer meiner Prüfung, erschien bei einem Lehrgang im Musubikan und Shumeikan obwohl ich seinen Namen nicht wusste, erkannten wir uns augenblicklich.

»Oh, du bist also in diesem Dojo«, war seine erste Frage gewesen. Nachdem ich endlich seinen Namen erfuhr, fragte er noch, wie es meiner



Zen Garten Ryoan Tempel.

Schulter ginge. Denn Taira sensei hatte ihm wohl gesagt, dass ich in Wien lebe. Wenn er mich sehen sollte, sollte er mir danach fragen.

Durch diese Begegnung fühlte ich mich für einige Augenblicke wieder nach Hikone versetzt. Nach dem Training hatte mich die Realität wieder ... Wien. ■

## ...im Gespräch mit

Auszug aus N°40D – 2/2004

# Kenji Hayashi

Warum wolltest Du mich sprechen?

*Als ich letzthin in Paris war, platzte ein Interview. So sass ich in meinem Hotelzimmer und las und ordnete meine alten Schintoaufzeichnungen, um diese dann auf unsere Homepage stellen zu können. In diesem Zusammenhang dachte ich, Dir einige Fragen über Schinto zukommen zu lassen...*

In letzter Zeit kreisen meine Gedanken immer wieder um die Fragen, was ist »Natur« und damit »natürlich«.



...was ist »Natur«,  
was ist »natürlich«?



Wenn ich an Natürlich denke, dann denke ich automatisch auch an Schinto, denn der Schintoismus orientiert sich stark an der Natur. Zwar bin ich kein Fachmann der Schinto-Religion, aber es ist eigentlich eine Religion, die keine Religion ist.

Aber Du hast die Gottheiten wie den Wassergott, den Feuergott usw. So kannst Du die Gottheiten als Energie, als »Ki« ansehen. Wenn

**Horst Schwickerath**  
Beaumont/F  
aus den Japanischen Ulla Hayashi

Du die Gottheiten Wasser, Baum - Holz siehst, dann ist da erst einmal keine Verbindung zu dem Ki des Budo da.

Wenn Du nun irgendeine Kampfkunst betrachtest, dann wirst Du immer in der Bewegung die Schwerkraft da drin finden. Einmal zieht die Erde und die Sonne, um die wir uns drehen. In diesem Raum, in dem mehrere Kräfte wirken, bewegen wir uns. Aus diesem »Kräftespiel« bedingt durch unseren Körperbau werden aus unseren Bewegungen Kreise und Spiralen. Das ist nichts Neues, denn man findet im Aikido und natürlich im täglichen Leben permanent Kreis- und Spiralbewegungen.

Bei meinen Überlegungen ist mir noch bewusster geworden, dass ich mich noch mehr kreis- und spiralförmiger in den Techniken bewegen, ausdrücken muss. Denn es ist ja bekannt, dass wenn Kraft gegen Kraft bewegt, kein Fließen entstehen kann.

Bei Sprial-Bewegungen muss man an irgendeinem Punkt auch wieder zurück gehen, sonst bekäme man nur ein sehr hartes Ende, weil es ja immer enger wird, knotenähnlich.

Diesen »Rückzugspunkt« zu finden, einzubauen, damit habe ich mich jetzt sehr stark auseinandergesetzt. Da ist diese zuvor genannte Anziehungskraft, die Schwerkraft, wie die eigene Körperachse, die Senkrechte, Körpermittelachse und Schwerpunkt sind daran beteiligt. Wichtig ist eben auch wie man Becken, Knie und Ellenbogen einsetzt. Es geht darum, wann man die Ellenbogen mit Himmel und Erde verbindet. Das ist keine Bewegung nach »gut dünken«, sondern das sind ganz klar Natur-Gesetzmässigkeiten, nach denen man sich bewegen muss, damit eine Technik effektiv wird.

Wenn man das nicht beachtet, dann wird nicht nur die Technik nicht gut, sondern man schädigt auch seinen eigenen Körper.

Damit habe ich mich in letzter Zeit auseinandergesetzt, und habe das bewusst in den Techniken einfließen lassen. Es gibt Spannung und Entspannung in diesen Spiralbewegungen, man kann darin dann die Mittelachse und den Tandempunkt spüren und auch den Energiefluss wahrnehmen.

*Ich frage gerne, wie es denn mit der sogenannten Effektivität ausschaut in den Aikidotechniken. Denn immer wieder beobachte ich den Einsatz der Kraft, sei es um eine schlechte oder falsche Stellung zum Partner zu kompensieren...*

Das ist ein schwieriges Thema, ich spüre diesen Kräfteinsatz, und bin mit mir unzufrieden, zumal ja O sensei forderte ohne Kraft zu arbeiten. Es ist und bleibt eine weitere Aufgabe.

Das ist auch ein Thema der Meditation, denn für mich ist es ein Suchen und Fragen an die Göt-

ter, »wie muss ich mich bewegen«. Ein ständiges sich Öffnen, in den Bewegungen, um spüren zu können. Nur offen kann ich spüren. Sobald eine kompensierende Kraft zum Einsatz kommt, blockiere ich, das spürt und versteht man vielleicht in jungen Jahren noch nicht, aber mit zunehmendem Alter, erhält man eine »ungewollte Hilfe«, der Körper wehrt sich gegen die Kraft...

Ich habe ja drei Jahre mit der Eisenstange gearbeitet, wie ich in unserem letzten Gespräch erzählte. Dadurch bin ich stark geworden, was auf der einen Seite nicht schlecht war, aber die gesamte Schultermuskulatur verhärtete sich. Wenn ich Ukemie übte, dann haben sich aber viel schneller die Nackenwirbel verschoben, die Verletzungsgefahr war viel grösser. Später haben wir feststellen müssen, dass sich durch dieses harte Training das Knochenskelett verschoben hat. Dieses wieder zu »reparieren« gelang mir nur durch das »sotaiho« (Körper- Gleichgewichtsübungen), das ich in Japan kennengelernt habe. Das ist eine Methode, in der man sich von einer schmerzenden, unangenehmen zu einer angenehmen Seite führen lässt. Dies geschieht, in dem man einen leichten Druck aufbaut, – dies kann mit einem Partner durchgeführt werden, der

