

Der Geist des Aikido: Der Erlernen, Erfühlen und Weitergeben der Essenz

von Dennis Clark

Übersetzt von Stefan Schröder

"Um den Körper und den Geist zu schützen ist es wichtig, die Hände, die Füße und die Hüften in Einklang und Harmonie mit dem Geist zu bewegen. Desweiteren ist der Gebrauch der Hände ein kritischer Faktor beim Führen anderer, aber auch wenn man geführt wird. Führe mit der einen Hand und kontrolliere mit der anderen. Bemühe Dich dies zu verstehen. In dem Augenblick in dem Dein Gegner beabsichtigt zu drücken, lade ihn ein, reize ihn zu drücken, verführe seinen Geist zu drücken, noch bevor er es ausführt. Mit fortschreitendem Training sollte es Dir möglich sein Dir die Schwächen Deines Angreifers zu Nutze zu machen, sie zu erkennen, noch bevor er selbst dies tut.

Finde seine Öffnungen, bevor er es tut. Mit anderen Worten, enthülle Öffnungen wo er sich nicht angemessen verhält und wende dort Deine Technik an. Das Finden dieser Öffnungen ist der Weg des Aiki" Morihei Ueshiba, O-Sensei

Es folgen Ausschnitte aus Sunamadori-Senseis Lehre während eines Aiki Manseido Yudansha-Seminars am 3. Oktober 2004 in Kumamoto, Japan.

Das Studium von Kokyu durch den Gebrauch der Hände



Der Begründer lehrte: "Durch den Gebrauch der Hände kann Kokyu (Atem/Rhythmus) wahrhaftig verstanden werden." Durch die Hände kann das Kokyu des Angreifers gelesen werden. Das Üben anderer Techniken ist fruchtlos, wenn nicht verstanden wurde, wie sich die

Atemkraft durch die Hände manifestiert. Erst wenn Du verstehst Dir Kokyu durch die Hände zu Nutze zu machen, kannst du es in verschiedenen Techniken nutzen, sei es an der Schulter, dem Ellenbogen, einem Finger oder am Kragen.

Der Augenblick des Kontakts

In der Vergangenheit bauten die Techniken stark auf die Anwendung von Atemi (Stößen und Schlägen), bevor eine Technik gegen einen körperlich überlegenen Angreifer ausgeführt wurden. Tatsächlich jedoch sind Schläge in derartigen Fällen viel zu langsam. Die Techniken werden nicht funktionieren, wenn Du Dich nicht vollständig mit Deinem Angreifer verbindest, von dem Moment an, in dem er Dich berührt.

Der Zustand unseres Herzens zeigt sich durch unsere körperliche Technik

Die Effektivität einer Technik lässt sich im Augenblick des Kontakts bestimmen. In diesem Moment kannst Du die körperliche Kraft Deines Angreifers ermessen, seine Fähigkeiten und auch sein Herz und seine Gedanken lesen. Um dies zu erreichen, darfst Du nicht im mindesten die Absicht haben ihn umher zu schubsen. In jeder Situation musst Du Dich bei der ersten Berührung Deinem Angreifer völlig anvertrauen. Dies wirklich zu tun ist ein Problem, dessen Lösung in Deinem Herzen und Geist liegt. Der Begründer sagte ausdrücklich: "Das Reich des Körpers darf keinen Vorrang genießen." Dies bedeutet, dass der Geist den Körper bewegt. Wenn Du dies wahrhaft verstehst, verschwindet der Zusammenhang zwischen dem physischen Körper und der Leistung der Technik. Trotz meines recht fortgeschrittenen Alters kann ich noch mit euch 70 oder 80 Leuten trainieren. Es wäre unmöglich meine Techniken auszuführen und Euch zu werfen, wenn ich auf körperliche Kraft angewiesen wäre. Wenn Du Dich Deinem Gegner völlig anvertraust, kannst Du ihn mit Leichtigkeit werfen, egal welcher Angriff. Wenn Dein Gegner Deinen Arm greift, dann sollte Dein Arm so entspannt sein, dass er - ließe Dein Gegner los - von seinem eigenen Gewicht nach unten fällt. Ist der Arm derart entspannt, kann der Angreifer keine Technik anbringen.

Eine friedliche Welt durch Training in den Kampfkünsten



Der Geist ist am wichtigsten. Diejenigen, die sich auf ihre physische Stärke verlassen sind dazu verdammt, wiederum derartige Stärke zu erleiden. Der Versuch Widerstand zu vermindern führt

zu Umständen wie derzeit im Irak. Anderen mit einer aggressiven Geisteshaltung zu begegnen und durch physische Mittel oder mit Waffen wird immer zu Verbündungen der Opposition führen. Sich solcher Mittel zu bedienen führt in den Herzen unserer Gegner zu dem Wunsch nach Rache. Der Begründer predigte uns, die Kampfkünste dazu zu benutzen, eine Welt frei vom Kampf zu erschaffen. Er sprach davon "unsere Gegner auszulöschen" und davon "eine wundervolle Welt aufzubauen". Diejenigen von uns, die Aikido üben, müssen diesen Worten des Begründers folgen und dem Geist, den er uns überlassen hat.

Meister Sunamadori sagt oft, dass "der stärkste Geisteszustand der ist, der nicht kämpft" und "sich völlig mit dem Partner zu verbinden". Jedesmal, wenn ich Meister Sunamadoris Handgelenk ergreife, bin ich von der Wahrnehmung ergriffen und überzeugt, dass dies nicht nur hehre Worte sind, sondern etwas, dass sich wahrhaftig durch unsere physischen Körper manifestiert. Wenn man das Handgelenk von Meister Sunamadori festhält und seine Technik spürt, dann kreischt man nicht auf vor Schmerz. Stattdessen erfährt man einen Moment Verwirrung, gefolgt von einem Lächeln.

Während jedes Seminars üben wir oft Techniken, bei denen der Gegner das Handgelenk ergreift. Während dieser Seminare ist der Schwerpunkt der Trainings das Erfühlen der Verbindung zwischen Nage und Uke. Durch diese Form des Trainings werde ich immer wieder auf schmerzhaft Weise an meine Unreife erinnert. Derzeit empfinde ich genau diesen Aspekt des Trainings als den sowohl interessantesten, als auch den frustrierendsten.

Copyright © 1974 - 2006 Aikido Journal *All Rights Reserved*

The Spirit of Aikido: Learning, Feeling, and Transmitting the Essence

by Dennis Clark

“To protect the body and spirit, it is important that the hands, feet, and hips move and operate in harmony with the mind and spirit. Furthermore, when leading people or being led, the use of the hands is critical. Lead with one hand and control with the other. Endeavor to fully grasp this. The moment that the opponent displays an intention to pull, invite this by giving him the incentive and causing in his mind a desire to pull before he has even done so. After your training progresses, you should be able to simply utilize the deficiencies of your opponent, recognizing them before he is able to do so.

Locate his openings before he does. In other words, uncover openings where there are inadequacies and apply technique. The detection of openings is the way of Aiki.” – Morihei Ueshiba, O-Sensei

The following are excerpts from Sunadomari Sensei’s instruction at the Aiki Manseido Yudansha Seminar that took place on October 3, 2004 in Kumamoto City, Japan.

Studying Kokyu Through the Use of the Hands



The Founder stated: “It is through the use of the hands that you can truly gain an understanding of kokyu (breath/rhythm).” Through the hands you can read your opponents kokyu. The practice of other techniques is fruitless without first understanding how to manifest kokyu power through

the hands. Once you grasp its use through the hands, you can begin to put it to work in various techniques such as those using the shoulder, elbow, finger, or lapel.

The Instant of Contact

The techniques of the past relied heavily on the application of atemi (strikes) before executing technique against a physically superior opponent. In reality, however, applying atemi in such instances is too slow. Techniques will not work if you do not completely connect with your opponent from the very instant that he makes contact.

The State of our Heart is Manifest through our Physical Technique

The effectiveness of technique is determinable at this moment of contact. In this instant, you can gauge your opponent's use of physical power, his level of ability, as well as, read his heart and mind. However, to do so you must not have even the slightest intention to push against him. Whatever the situation, you must always make contact with your opponent with a feeling of entrusting yourself completely to him. To truly do so is a problem for which the solution lies in the heart and mind. The Founder clearly stated: "the realm of the physical must not be given precedence." The meaning of this is that it is the spirit which moves the body. When you truly understand this, the relation of your physical body to the performance of technique disappears. Despite my relative old age, I am still able to train with 70 to 80 of you at one time. However, if I relied on physical power to apply technique and attempt to throw you this would be impossible. When you entrust yourself completely to your opponent you can move them with ease no matter how they attack. If your opponent grabs your arm, you should keep it so relaxed that if they were to release their grip, your hand will drop by its own weight. By keeping your arm in such a relaxed state your opponent cannot apply technique.

Creating a Peaceful World through Training in the Martial Arts



The realm of the spirit is most important. Those who rely on strength of a physical nature are doomed to be on the receiving end of more of the same. Seeking to decimate the opposition leads

to circumstances like those occurring in Iraq at present. Interacting with others with an aggressive state of mind and through physical means or the use of weapons never fails in compounding opposition. Using such means ultimately creates in our opponents` hearts a desire for revenge. The Founder preached about using the martial arts to create a world free of fighting. He spoke of “extinguishing our enemies” and of “building a wonderful world.” Those of us who practice Aikido must pursue the words of the Founder and the spirit that he left for us.

Sunadomari Sensei often says that “the strongest state of mind is one which does not fight” and “completely connecting yourself with your partner is most powerful.” Each time that I grab Sunadomari Sensei`s wrist and experience his technique, I am moved by the sensation and convinced that these are not just lofty words but something that truly can be manifest through our physical bodies. When you grab Sensei`s wrist strongly and feel his technique, you do not shriek out in pain. Instead, you experience momentary bewilderment followed by the sensation of a smile coming over your face.

At each seminar, we often train in techniques where the opponent grabs our wrists. During these seminars, the sensitivity and feeling of connection between uke and nage is the main focus of our training. Through this form of training, I am always painfully reminded of my own immaturity. Presently, it is precisely this aspect of my training that I find to be both the most interesting as well as the most frustrating.

Copyright © 1974 - 2006 Aikido Journal *All Rights Reserved*