

„Ich denke, Aikido ist die Reinigung der Seele und die Suche nach Schönheit“

Auszüge aus einem Interview mit Meister Nobuyuki Watanabe Shihan
(8. Dan Hombu-Dojo, Tokyo)

Copyright 1996 Ken Bu Kan Dojo e.V. München

„Geh mit guter Haltung!“ sagt er den Schülern, die nach dem „Keiko“ (dem Training) nach Hause gehen wollen. Wenn man gut überlegt ist das selbstverständlich, aber er hat Gründe, dies zu sagen. Als er etwa fünfzig Jahre alt war, bekam er eine Glatze und musste wegen Kurz- und Stabsichtigkeit eine Brille tragen. Nachdem er angefangen hatte, als Chiropraktiker zu arbeiten merkte er, was für den menschlichen Körper wichtig ist: Die Streckung der Wirbelsäule und die Symmetrie des Körpers. Seitdem hat er angefangen, den eigenen Körper gerade auszurichten. Bald danach hatte er mit seiner Selbstbehandlung Erfolg. Ihm wuchsen wieder Haare und seine Augen normalisierten sich.

„Der Körper ist wie eine Tonröhre. Wo er gebeugt ist, sammelt sich Schmutz. Wie kann man die eigene Wirbelsäule strecken? Man soll die Knie gestreckt halten. Eine Aikidotechnik mit gebeugten Knien ist unverständlich. Wenn die Knie gestreckt sind, können sie gebeugt werden. Die Muskeln werden unlebendig, wenn sie von Anfang an gebeugt sind. Es ist unverständlich, dass eine Haltung mit gebeugten Knien stabil sein soll.“

Normale Menschen beugen sich mit Absicht und heben mit Absicht. Aber Watanabe Sensei sagt: „Man versucht z.B. bei der Ikkyo-Technik meistens den eigenen Arm zu heben, um dem Shomenuchi des Partners entgegen zu kommen. Dies ist zu spät. Man soll den Arm zuerst nach unten bewegen. Eine Rakete startet auch, indem sie zuerst nach unten strahlt. In der japanischen Religion sagt man: Weil es die Ruhe gibt, gibt es das Ereignis. Das Ereignis bedeutet dabei die Technik.“

Wenn man nur die eigene Stärke sucht, wird man klein und kann kein Ki entwickeln.

Wenn man nur die eigene Stärke sucht, wird man klein und kann kein Ki entwickeln. Man soll sich strecken. Das Strecken des Körpers ist sehr wichtig für den Blutkreislauf. Ein guter Blutkreislauf hilft bei der Entwicklung von Ki. Die Übungen zur Ausdehnung der Blutgefäße und der Nerven sind wichtig. Bei den Haltetechniken sollte der Liegende seine Beine strecken, damit nicht nur die Arme, sondern der ganze Körper gestreckt wird. Wer gebeugt übt, bekommt keinen guten Blutkreislauf und kein Ki.

Wer nur die eigene Stärke sucht, wird kleiner. Es wirkt großartig, wenn man sich mit angehaltenem Atem bewegt. Aber nur wenn man natürlich atmet, kann man eine Technik gut ausführen. Es ist auch wichtig, das Gleichgewicht links und rechts vom Körper zu halten. Wenn die Richtung Himmel - Erde die Zentripetalkraft ist, dann ist die Richtung Links - Rechts die Zentrifugalkraft. Man kann erst dann große Kraft entwickeln, wenn man das Gleichgewicht links und rechts vom Körper hat. Es ist ein großer Nachteil, wenn die Kraft links und rechts verschieden ist.

Es ist wichtig, auf einem Punkt der Erde zu stehen und mit guter Haltung und gleichmäßig zu gehen. „Zuerst stehen, dann gehen. Das ist wichtig. Mit den Fersen fest auf dem Boden, den Anus zusammengezogen, auf einem Punkt stehen. Auf einem Punkt zu stehen bedeutet, in der Bewegung frei zu sein.“

„Während wir gehen, ist das Bein auf einem Punkt. Wenn wir gehen, sollten wir zuerst von der Ferse abrollen, den großen Zeh nach oben ziehen und gleichmäßige Schritte machen, Fersen zur Erde, Finger zum Himmel. Man kann leichter Treppensteigen, wenn man die Daumen nach oben zieht. Himmel und Erde spielen hier eine Rolle. Der menschliche Körper wird von der Erdanziehung stark beeinflusst, obwohl die Menschen dies im alltäglichen Leben kaum merken. O-Sensei sagte, man solle sich mit den universellen Kräften vereinen und im Mittelpunkt des Universums stehen. Dies steht im Zusammenhang mit der Anziehungskraft.“

„Wenn wir einen Schrei ausstoßen, atmen wir nach oben aus. Das Bewusstsein zum Himmel zu richten ist gut, weil der Körper sich dabei streckt. Wenn man das mit Absicht macht, steigt das Bewusstsein nach oben. Man atmet nach oben aus, während die Arme nach oben gestreckt werden, also umgekehrt als üblicherweise. Es ist leichter, einen Luftballon aufzublasen, nachdem man ihn auseinander gezogen hat. Wenn man bei gestrecktem Körper einatmet, kommt leichter Luft rein.“

Wenn der Meister alleine übt, schlägt er mit dem Bokken. Er sagt, man solle dabei auf den Atem achten. *„Schreit man »leiiiiiii« wenn man das Schwert nach unten schlägt, oder wenn man es nach oben hebt? Mit dem Ausruf »leiiiiiii« hebt man das Schwert nach oben, danach schlägt man nach unten. Das heißt: Man atmet aus, wenn man das Schwert hebt.“*

Der Meister sagt, man solle dreimal am Tag »Aaahhhhhh« nach oben zum Himmel schreien. Natürlich kommt einem das komisch vor, falls man zu jeder Zeit und an jedem Ort so schreien würde. Deshalb hat er uns eine Weise gelehrt, die wir überall üben können: Die Arme werden mit waagrechten Handflächen nach unten gestreckt und mit den Gedanken nach unten gedrückt. Dann ist das Gesicht ganz von selbst zum Himmel gerichtet und man atmet mit »Aaahhhhhh« nach oben aus.

Beim Aikido soll man die eigene Energie mit der des Partners verbindend den Körper und die Seele reinigen

„Weil ich die »Welt des Kojiki« verstehen wollte, bin ich von meiner Arbeitsstelle als Beamter im Referat für Statistik des Premierministeriums zurückgetreten.“ Das Aikikai Hombu-Dojo befindet sich in der Nähe seiner früheren Arbeitsstelle. „Ich gehörte zum Judo-Club des Statistik-Referats. Auf Empfehlung eines Aikidokas besuchte ich zum ersten Mal das Hombu-Dojo. Als ich die Hand eines Aikidokas griff, wurde ich von ihm mit Leichtigkeit geworfen.“ Das war 1958. Seitdem ist er von Aikido gefesselt. Sofort gründete er einen Aikido-Club im Statistik-Referat und sechs Jahre später trat er schweigend aus dem Amt aus, obwohl er Familie hatte. Er gehört seitdem zum Hombu-Dojo. Damals war er 34 Jahre alt und hatte den 2. Dan. „Damals konnte ich gar nicht verstehen, was der KAISO (O-Sensei) erzählte, weil er dauernd von Gott sprach. Darum habe ich angefangen, Kojiki (ein klassisches japanisches religiöses Werk) zu lesen. Ich dachte, wenn ich Kojiki verstehen könnte, wäre Geld nicht die Frage. Beim Aikido soll man die eigene Energie mit der des Partners verbindend den Körper und die Seele reinigen. Mit Kraft allein geht es nicht. KOKYU (Atemkraft) ist einsame Waschung. Deshalb kann man sagen, dass Aikido auch religiöse Aspekte hat.“

Seine Hobbys sind IAIDO und SHAKUHACHI (Bambusflöte). Als seine Meister ihm Tee servierten, schmeckte ihm der Tee hervorragend. Die Teeblätter waren ganz normal, aber Tee aus den gleichen Blättern schmeckte ihm zu Hause nicht besonders. Wer das versteht, hat ein ziemlich hohes Niveau im Denken. Als er beim Meister eine Technik „Werfen ohne Berührung“ sah, dachte er, das sei nicht wahr. Aber auch er kann diese Technik seit ein paar Jahren. Er beschreibt dies so: *„Ich male nur geometrische Figuren in die Atmosphäre. Als ob ein Kalligraphie-Meister eine riesengroße Schrift in der Luft schaffen würde. Dann gibt es Reibung zwischen der kalten und der warmen Luft. Wenn man den Partner ganz akzeptiert, wächst das KI und die Liebe. Wenn es dabei keine Liebe gibt, rollt der Partner nicht. Die Liebe ist eine luftleere Situation. Wenn die Situation mit dem Partner luftleer wird, dann bekommt man KI. Man soll nicht mit Absicht werfen. Aber dieses nicht-alltägliche Phänomen, das nicht jeder versteht, bezieht sich auf die alltägliche Bewegung.“*

„Ich denke, Wasser zu trinken ist Aikido. Wir kommen einem Glas voll Wasser entgegen. Das ist meiner Ansicht nach Aikido. Wenn man dem Glas voll Wasser entgegenkommt, beugt man sich automatisch nach vorne. Diese Haltung zeigt Dankbarkeit. Man trinkt nicht mit der nach hinten ausgestreckten Haltung. In diesem Sinne sich selbst entgegenzukommen ist Aikido. Beim Entgegenkommen oder sich Bedanken bekommt man ein freies Gefühl. Wenn man ein freies Gefühl hat, sieht man mehr, weil die Augenlinie höher wird als sonst. Wie ein Wurfnetz - wenn es ausgebreitet wird, kommt der Gegner ins Netz.“

Die gute Haltung, das Gleichgewicht des Körpers links und rechts, lieben, entgegenkommen und sich bedanken. Dadurch sollte man die Technik des KI erreichen. Haben Sie das Geheimnis des Tees inzwischen gelöst?