

"Werfen ohne zu berühren"

Auszug aus dem Buch

"Die geheimnisvolle Kunst des "Ki"

von Karai Kozo (Shuppangeijutsusha, Japan1996)

Übersetzung: Thomas Witty©

Kapitel 1 " Werfen ohne zu berühren "

Kann man einen Menschen durch die Luft werfen ohne ihn zu berühren?

Als der Autor sein Vorhaben über "Ki" zu schreiben begann, hörte er, das obschon die "göttliche" Technik von Ueshiba Morihei, dem Begründer des Aikido angeblich am Ende ihrer Entwicklung angelangt war, ein Meister, der die Legende vom "aus der Entfernung treffen" tatsächlich verwirklichen könne, in dem vom Altmeister eröffneten Aikido Aikikai anzutreffen sei. Da dieses Phänomen so gut zum Thema seines Buches passte, besuchte der Autor als erstes den Aikikai-Hombu-Dojo.

Der Meister hieß Watanabe Nobuyuki. Meister Watanabe, 7. Dan, gehört gegenwärtig zu den leitenden Lehrern des Aikikai-Hombu-Dojo. Sein Unterricht findet jeden Samstag zwischen drei und acht Uhr abends in drei Einheiten von jeweils einer Stunde statt.

Der Aikikai (vor dem Krieg hieß er noch "Kobukai") hat seit seinem Gründer Ueshiba Morihei bis zu dessen Sohn und gegenwärtigen Leiter zwei Generationen überdauert und eine große Zahl herausragender Aikidoka hervorgebracht. Shirata Rinjiro, Muroshige Arioshi, Shiota Kozo, Abe Tadashi, Ozawa Kisaburo (alle verstorben), Tomiki Kenji, Tohei Koichi, Mochizuki Minoru, Saito Morihiro usw.

Erst vor kurzem hatte Nishino Kozo, ebenfalls ein früherer Lehrer des Aikikai Honbu, mit einer Vorführung des "entfernt treffen" (toatatte) in den Medien Aufsehen erregt.

Was jedoch unter dem Begriff "Ki" zu verstehen ist, so sind die Meinungen hierzu geteilt. Normalerweise halten es die meisten Leute für ein Mysterium, und bezeichnen die vorgeführte Technik als Wunder.

Gemeinsam mit Moriyama Takeshi begab sich der Autor an einem etwas regnerischen Tag Ende März nach Shinjuku, Wakamatsucho zum Aikido Honbu Dojo. Ort der Vorstellung war der große Dojo in der dritten Etage des Gebäudes. Über dem Ehrenplatz an der Kopfseite des Raumes hing eine Kalligraphie des Gründers. Der Besuch fand während des normalen Trainings in einer ganz natürlichen Atmosphäre statt.

Nach der Aufwärmgymnastik vor dem Training Begrüßung. Endlich beginnt die Vorführung von Meister Watanabe. Der Ukemi ist nach vorne gelaufen. Nach Austausch einer kurzen Begrüßung kommt der Moment, in dem der Ukemi versucht zu schlagen.

"AAH": Ein kurzer, hervor gestöhnter Laut ist zu hören und ein hoch gewachsener Mann beginnt wie das Blatt eines Baumes zu flattern.

Während dessen berührt Meister Watanabe den Angreifer mit keinem Finger. Nicht nur das, er steht sogar noch einige Meter entfernt!

Wer so etwas zum ersten Mal sieht, wird kaum etwas anderes als puren Zweifel in den Augen haben. "So etwas, das gibt es doch nicht!" dachte der Autor, die Ernsthaftigkeit der Demonstration bezweifelnd.

Werter Leser, es tut mir leid. Von "gesehen" sofort zu "glauben" zu gelangen, wäre sicherlich nicht sehr klug. Aber wie wäre es, ohne es gesehen zu haben, einmal lachend zu fragen" so etwas Verrücktes, das gibt es?".

Im Übrigen, die Technik von Meister Watanabe kann jeder, der in den Aikikai-Hombu-Dojo geht, selbst sehen. Es handelt sich daher nicht um ein unwiederbringliches Ereignis etwa wie das Auftauchen eines Gespenstes oder eines UFO.

Diskussion "Lässt sich der Andere denn nicht einfach werfen?"

Selbstverständlich kann man das denken. Aber nicht wenige Schüler, darunter auch solche aus fernen Ländern, sind, nach dem Training in zahlreichen Dojos, in ihrem Bestreben das eigentlichen Prinzip des Budo zu verstehen bei der Aiki Technik von Meister Watanabe angekommen.

Und wie so viele andere Schüler aus dem Ausland hat sie auf der Suche nach einem Budo des "Ki" das "aus der Ferne treffen" des Meisters alle gleichermaßen fasziniert. Und tatsächlich, vor meinen Augen wird eine Vielzahl von Menschen durch die Luft geworfen.

Wenn es so wäre, das alle sich nur werfen ließen, müsste zwischen allen an diesem Ort Anwesenden eine Art geheimes Einverständnis bestehen. Aber der Aikikai hat immerhin 1,5 Millionen Schüler und Meister Watanabe ist im Aikikai nur ein Meister unter vielen. Weder hat Meister Watanabe alle Schüler des Aikikai zusammengebracht, noch trainieren alle Schüler nur unter seiner Leitung.

Es einfach bei der Erklärung "werfen lassen" bewenden zu lassen fehlt es daher an Überzeugungskraft. Um sicher zu gehen bitte ich die Photos überprüfen (Anm. d. Übs.: im Buch abgebildet).

Ist das vielleicht die geheimnisvolle Technik des "Ki"?! Der begeisterte Autor war plötzlich wie aufgescheucht, und nach dem Ende des Trainings begab er sich sofort zu Meister Watanabe, um ihn über das Geheimnis der Technik des "entfernt treffen" sowie über den Weg auf dem der Meister Körper und Geist bis hierher gebracht hatte zu befragen.

Meister Watanabe ist im Jahre Showa 5 (1930) geboren. In der Zeit als er noch im Statistischen Amt des Büros des Ministerpräsidenten angestellt war, geriet er erstmals mit dem Aikido von Ueshiba Morihei in Berührung. Das war im Jahre Showa 33 (1958). Bis dahin hatte er sich bereits im Sumo und Judo abgehärtet und besaß schon ein gewisses Selbstbewusstsein, aber als er durch die Technik des Aikido ganz einfach geworfen wurde, unterlag er dessen Faszination sofort.

Noch im Statistischen Amt eröffnete er einen Aikido Dojo und begann sich bald ganz dem Aikido zu widmen. Im Jahre Showa 39 (1964) im Alter von 34 Jahren, gab er seine Stelle auf, um sich im Hombu-Dojo zu registrieren. Besonders erstaunlich war es zu hören, das er zu dieser Zeit bereits Frau und Kind besaß, jedoch ohne diese überhaupt um Rat zu fragen sich so entschied.

Aber mehr ist hierzu nicht zu sagen, denn Meister Watanabe hat sich mit seiner ganzen Leidenschaft dem Aikido verschrieben und das war ebenso echt wie sein Wahrheit suchender Geist geradlinig war. Gegenwärtig ist er im Hombu-Dojo als Lehrer beschäftigt und unterrichtet Aikido auch bei den Verteidigungskräften und an der Universität.

Gleich am Anfang des Interviews spricht Meister Watanabe etwas Schockierendes aus. "So etwas kann jeder!"

Dinge wie jemanden ohne ihn zu berühren durch die Luft fliegen zu lassen, erscheinen in jedem Fall wie eine übermenschliche Fähigkeit, aber der Meister sprach darüber ganz unbekümmert. Ein gleichzeitig anwesender Schüler, ebenfalls Mitglied des Aikikai, stimmt zu. Auch er konnte es anfangs nicht glauben, als Meister Watanabe ihm sagte, das dies jeder könne. Aber im Laufe des Trainings stellt sich durch ständiges Üben das Gefühl ein, der Aussage "das kann jeder" vertrauen zu können.

Keine Frage, nicht alle Schüler des Aikido wollen das "entfernt treffen" erlernen und dafür trainieren. Daher gibt es viele die, nur oberflächlich betrachtend, dieses latente Potential gar nicht wahrnehmen. Aber durch welchen Anlass ist Meister Watanabe selbst auf diese Technik aufmerksam geworden?

"Beim Fahren im Zug ist es mir schon öfter passiert, das eine neben mir stehende Person plötzlich angespannt verharrte und nach oben schauend sich ab wand. Eines Tages fiel es mir auf, das wenn ich einen Schritt zurückging, die Person wieder in ihre ursprüngliche Haltung zurückkehrte. Also sieht es so aus, als sei ich selbst die Ursache gewesen (lacht)."

"Wenn ich mich dann im Zug setze, passiert es, das ehe ich mich versehe die auf beiden Seiten neben mir Sitzenden einschlafen und sich an mich anlehnen. Also, dachte ich mir, muss es wohl so sein, dass die Dinge von meinem eigenen "Ki" beeinflusst werden."

Das Wichtigste ist die Atmung

Die Unterhaltung ließ den Eindruck entstehen, es handele sich hier um eine Art Hypnose, aber sowohl der Autor als auch Herr Moriyama hatten alles mit eigenen Augen gesehen und waren mehr als zwei Stunden Augenzeugen der Technik gewesen.

Darüber hinaus bestätigten die vom Meister geworfenen Schüler, dass das "entfernt treffen" von Meister Watanabe ganz eindeutig von seiner Kunst des Aikido herrühre und nichts mit Hypnose zu tun habe. Und sowohl der Gründer des Aikido als auch der jetzige Doshu haben immer wieder betont, das es bei hohen Danträgern an einer der "geheimnisvollen Kunst des Ki" verwandten Episode nicht fehlt. Haben denn diese herausragenden Aikidoka alle etwas gemeinsam?

"Also die Atmung. Alle Dinge besitzen stets Yin und Yang, Vorder- und Rückseite. Zum Beispiel wenn man mit einem Holzsword schlägt: "Schlagen" bedeutet, dass man zuerst das Schwert nach oben bewegen muss. Die meisten Leute denken beim Schlagen nur daran das Schwert nach unten zu bewegen, aber es geschieht ganz von selbst, dass Dinge nach unten fallen, deshalb sollte das Bewusstsein nach oben auf das "hochnehmen" (des Schwertes) gerichtet sein.

Jemand der Aiki nicht versteht, richtet das Bewusstsein auf den Schlag des Schwertes nach unten und atmet deswegen bei dieser Bewegung aus. Wir heben das Schwert während wir ausatmen nach oben und lassen es nach dem Einatmen fallen. Beim "fallen lassen" wird die Energie im Bauch (Hara) gesammelt und der Atem angehalten. Das ist Atmung, das heißt genauer "Bauchatmung".

Während man den Atem anhält, dehnt man den Körper wie einen Ballon aus. Mit den Worten des Begründers ausgedrückt heißt das: 'Der Mittelpunkt ist der Schwerpunkt und der Schwerpunkt ist der Mittelpunkt.' Der eigene Mittelpunkt ist hierbei der Nabel."

Auf die Frage, ob das gleichbedeutend mit "Hara" ("Tanden") sei, lautete die Antwort des Meisters jedoch nein.

"Das Wort "Hara" ist etwas abgedroschen und ich gebrauche es deshalb normalerweise nicht. Ich benütze das Wort "Nabel" und dessen Bedeutung ist anders. Für den Zen-Priester mag das Wort "Hara" richtig sein, da, weil er sich nicht bewegt, er im Zazen nur das "Hara" entwickelt. Aber ein Budoka muß sich bewegen. In diesem Fall ist es nach meinem Gefühl nicht der Punkt drei Sun (9 cm) unter dem Nabel, sondern der Nabel selbst von dem aus man sich bewegt. D.h. mit dem Nabel im Mittelpunkt bewegt man sich. Wenn man selbst ganz mit Luft

gefüllt ist, bewegt man sich leicht. In diesem Fall ist es wichtig, auf die Fersen zu achten. Beim Gehen berührt man zuerst mit der Ferse den Boden. Der Anus wird geschlossen und die Ferse fest auf den Boden gesetzt.

Die Handfläche und die Daumenkuppe bilden die "Ferse" der Hand. Wenn man die Hände bewegt, richtet sich das Bewusstsein auf diese Stellen. Und wenn man dann noch richtig atmet, wird die Körperhaltung automatisch richtig.

Die Schultern nicht senken sondern heben

Die vorhergehende Aussage war noch nicht allzu erstaunlich, konnte sie doch von jemandem, der über eine gewisse Lernerfahrung im Budo verfügte, nachvollzogen werden.

Nun aber setzte Meister Watanabe zu seiner eigenen, ganz besonderen Theorie an und sprach über die "geheimnisvolle Technik" in bisher nicht gehörter Weise.

..... die Erleuchtung lautete wie folgt:

Auf einmal sagte der Meister, es sei wichtig die Schultern zu heben.

"Allein dadurch, das man die Schultern hebt und die Schulterblätter fest schließt entsteht "Ki" im Körper. Normalerweise heißt es 'Schultern fallen lassen', aber wenn man die Schultern senkt, wird die Lunge enger und weil dadurch nicht genügend Luft in den Körper gelangt, wird dieser schwer.

Darüber hinaus lassen sich, wenn man anstatt die Schultern zu senken, die Schultern hebt und die Schulterblätter schließt, die Arme viel freier bewegen. Das kann jeder sofort verstehen, der es einmal ausprobiert. Und das gilt nicht nur für die Arme. Versuchen Sie einmal den Kopf mit herabhängenden Schultern und einmal mit angehobenen Schultern zu drehen und vergleichen Sie beides. Wenn man die Schultern fallen lässt, werden die umliegenden Muskeln nach unten gezogen und dadurch lässt sich der Kopf nicht horizontal bewegen. Man kann dies leicht feststellen, indem man überprüft wohin sich der Blick richtet, wenn man den Kopf mit angezogenen oder mit herabhängenden Schultern bewegt.

Ich versuche normalerweise immer die Schultern nicht hängen zu lassen. Ich nenne das 'die Ärmel hochbinden'.

Wie ich gerade erklärt habe, wenn die Schultern nach unten hängen werden die umliegenden Muskeln nach unten gezogen und dadurch werden die Schultern steif. Wenn man 'die Ärmel hochbindet', passiert das nicht.

Aber nicht nur die Arme und der Kopf. Es lässt sich ganz leicht ausprobieren, ob die eigene Körperhaltung bei hochgezogenen oder bei hängenden Schultern stabiler ist, indem man sich von vorne von jemand stoßen lässt. Auch wenn es ungewöhnlich klingt, bei hochgezogenen Schultern wird man nicht so leicht nach hinten gestoßen.

Wenn man nun mit hochgezogenen Schultern die Lunge ganz mit "Ki" anfüllt und beide Hände vor sich nach unten bewegt, gelangen die Hände automatisch an die Stelle, an der sich der Nabel befindet. Nicht an die Stelle 3 Sun darunter.

Zum Thema Schultern hochnehmen oder hängen lassen, ist mir noch etwas Interessantes aufgefallen.

Bitte betrachten Sie einmal einen Vogel. Gewöhnlich hat ein Vogel, wenn er nicht fliegt, die Schultern gesenkt. Umgekehrt zieht ein Vogel im Moment des Aktivwerdens die Schultern hoch, so wie man es bei einem Adler oder Habicht beobachten kann.

Für die Haltung noch wichtiger ist die Wirbelsäule. Wenn man die Wirbelsäule nicht gerade hält, gerät das "Ki" ins Stocken. Das ist genauso, als ob ein Rohr verstopft ist. Wenn man das Rückgrat nicht gerade hält, bedeutet das nur, dass man sich nach rechts und links bewegen kann.

Von einer, "natürlichen Haltung" wird oft ohne viel zu überlegen gesprochen, aber das ist etwas überraschend Schwieriges.

Das die Dinge nach unten fallen ist etwas Natürliches. Aber das ein Baum in den Himmel wächst auch!?

Mit anderen Worten, ich denke, die natürliche Haltung für einen Baum ist, sich nach oben zu richten.

Genauso wäre es, wenn der Mensch sich darauf verlasse, alles nach unten fallen zu lassen, denn dann würde die Energie, das Blut ebenfalls nach unten "fallen". Wenn man dagegen den Körper streckt, wird der Blutkreislauf frei und der Energiefluss verbessert sich. Wer in sich zusammengekrümmt trainiert, dessen Blutkreislauf ist weder gut noch entsteht "Ki". Wer sich immer wieder zu wachsen vornimmt",

..... dessen Energie wird wie die fließende Bewegung eines schönen Tanzes nicht ins Stocken geraten, sprach Meister Watanabe.

Lag in diesen Worten das Prinzip des "Wahren, Guten und Schönen" im Budo?

Der Unterschied zwischen dem "Ki" von Nishino und Aikido

Wenn die eigene Körperhaltung stimmt und die Atmung unter Kontrolle ist, bedeutet jemanden ohne ihn zu berühren zu werfen nur eine äußerliche Erscheinung, denn die Techniken sind alle gleich.

Wenn davon gesprochen wird, jemanden ohne ihn zu berühren "fliegen" zu lassen, bezieht sich das meist auf die berühmte Atemtechnik von Nishino Kozo, die eine Zeitlang ein von den Massenmedien beherrschtes Thema gewesen ist. Wie erwähnt, war Nishino zeitweise im Aikikai registriert. Auch jetzt noch findet dort ein Austausch mit ihm statt. Früher hatte Meister Watanabe ebenfalls mit ihm trainiert.

"Wie ich vorhin bereits gesagt habe, grundsätzlich ist jemanden ohne ihn zu berühren zu werfen etwas, das jeder kann und die Nishino Technik ist theoretisch dasselbe. Aber als wir zusammen trainiert haben, hatte ich das Gefühl, das die Energie von Nishino ein dem Ballettanz vergleichbares "Ki" ist und deshalb zumindest nicht das "Ki" des Aikido, so wie ich es mir vorstelle, darstellt.

Auf den Anderen zu reagieren und den Anderen reagieren zu lassen gleicht einem Spiegel. Zuerst muss man sich selbst korrigieren und dann den Gegner am eigenen Körper als Spiegel exakt wieder spiegeln. Wenn es im eigenen Spiegel Unebenheiten gibt, wird der andere nicht richtig wieder gespiegelt. Praktisch können Sie sich das so vorstellen, wie eine Trommel (Taiko), auf die man schlägt. Wenn man fest darauf schlägt, schwingt die Trommel kräftig zurück, wenn man leicht schlägt, schwingt sie leise zurück.

In diesem Sinne lassen sich trainierte und erfahrene Schüler leichter ohne zu berühren werfen als andere, weil sie ganz lebendig ihre Energie freierwerden lassen. Darüber hinaus kann man jemanden, der seine ganze natürliche Energie nicht entfaltet, auf keinen Fall ohne ihn zu berühren umstoßen bzw. werfen.

Das lässt sich leicht nachvollziehen, wenn man sich ein Segelboot vorstellt. Das Segelboot wird nicht einfach vom Wind vorangetrieben, sondern bewegt sich nach vorne, weil es den Wind optimal nutzt. Wenn der Wind leicht weht, bewegt es sich leicht voran, und je stärker er bläst desto schneller treibt es voran. Aber wenn gar kein Wind bläst, rührt es sich überhaupt nicht.

Was das Erlernen selbst angeht, so kann man bei ausreichendem Training, Talent und Anlagen einmal unberücksichtigt, in einem Jahr soweit gelangen, dass man diese Dinge versteht."

In seiner von ihm beschriebenen natürlichen Haltung sprach Meister Watanabe diese Worte. Dank seiner Worte fasste ich bei meinen Erkundungen gleichzeitig ein wenig Hoffnung.

Auch wenn der Begründer des Aikido Ueshiba Morihei schon lange nicht mehr in dieser Welt weilt, so bringt Aikido doch heute noch solche Meister des "Ki" hervor. Ich habe Zeugnis davon erhalten, das es gegenwärtig jemanden gibt, der einen Menschen ohne ihn zu berühren durch die Luft fliegen lässt und dabei erklärt, wenn man seinen Worten folgend entsprechend übe, könne das jeder lernen. Auch das "Ki" in engem Zusammenhang mit Atmung und körperlicher Haltung steht, habe ich in Erinnerung behalten.

Aber dummerweise hat der Autor bis jetzt nicht verstanden, was Meister Watanabe damit meinte, als er in seinem Gespräch erwähnte, das ein Segelboot sich fortbewegt indem es den Wind geschickt nutzt, und dies der Schlüssel zum Geheimnis des Aikido sei.

Vor weiteren Nachforschungen möchte ich an dieser Stelle aber versuchen, über das in der heutigen Gesellschaft offensichtlich im Überfluss vorhandene "Ki" ein wenig in größeren Rahmen nachzudenken.