

• • •

mit Adriano Trevisan

In den Anfängen des Aikidojournals haben wir schon einmal ein kleines Gespräch mit Dir veröffentlicht, auch Dein Buch haben wir besprochen ... Hast Du nicht vor einiger Zeit Dein 30-jähriges Aikidojubiläum gefeiert?

(Längeres Nachdenken)

Oh, das ist jetzt schon fünf Jahre her! Auch sind es mittlerweile elf Jahre, dass ich hier in diesem Dojo in der Wörthstraße bin.

Dein Weg ist immer noch der von Nishio Sensei?

Ich arbeite sehr viel, und ich habe das Gefühl, dass es immer mehr wird. Meine anfängliche Arbeit, bei der mich Nishio Sensei bestätigte, wird aber immer komplexer... Ich bin, wenn Du so willst, auf einem anderen, ungewöhnlichen Weg zu Nishio Sensei geraten. Ich kopierte ihn nicht einfach, wie ich es bei Vielen sah, die ihn in ihrer totalen Begeisterung zu kopieren versuchten, denn ich hatte ja schon meine Erfahrung. So ließ ich langsam seine Technik in mich hineinsickern. Ständig prüfe ich, warum ich mich so bewege und warum er sich so wie ich oder anders bewegt. Ich habe dann versucht seine Bewegung zu erlernen, um sie mit dem zu vergleichen, was ich bisher, auch in den 25 Jahren vor Nishio, erlernt hatte. Ich kann mich niemals so wie er bewegen, jedoch kann ich das von ihm Erlernte für mich umsetzen.

Sicher ist, dass er einen unverkennbaren, eigenen Stil hat. Ich sehe aber auch Parallelen zu anderen Meistern: Nishios Fußstellung ist z. B. der des kürzlich verstorbenen Hirokazu Kobayashi ähnlich. Was Nishio meines Erachtens allen anderen aber voraushat, ist seine Waffenarbeit, die schon sehr speziell ist. So wie er mit dem Jo



*... Aikido entzieht
sich diesen statischen
Gesetzen, man kann
kein Mosaik daraus
machen.*

und mit dem Bokken umgeht, vor allen aber die von ihm hergestellten Zusammenhänge zum waffenlosen Ausführen der Technik, dies macht seinen Unterricht einzigartig. Die von ihm gezeigten Bewegungen bilden ein geschlossenes, sich aber immer wieder erweiterndes System.

Nehmen wir z. B. das *lai-do*, das er zeigt. Wenn man es sehr lange übt, und nur erst dann, versteht man, warum er es so zeigt. In seinen gesamten Techniken findet man das geschlossen wieder, was er in seinem *lai-do* zeigt. Aber, wie gesagt, man muss es lange üben, bis man es versteht.

So war es logisch, dass ich Veränderungen bei mir habe einfließen lassen. So hat sich z. B. mein *shihon-nage* nur geringfügig, der *nikyo* aber auffällig verändert. Meine Fußstellung hat sich etwas verändert, der Abstand der Füße ist wesentlich geringer geworden. Aber auch das kann man nicht von heute auf morgen assimilieren. Man muss erst die Zusammenhänge erfassen und verstehen können, dass die Ausführung bestimmter Techniken erschwert wird, wenn man zu breite Schritte macht. Es stellt einen globalen Lernprozess dar.

Das ist doch auch die natürliche Haltung.

Ja, ich habe noch niemanden gesehen, der breitbeinig spazieren geht.

Wenn man sieht, wie sich Nishio bewegt, dann versteht man nicht gleich, was er zeigen will und warum er es zeigt. Man muss schon länger bei ihm trainieren, um die Feinheiten zu erkennen, denn erst dann erkennt man, dass alles sehr einfach ist. Es ist nie ein Widerstand da, immer nur eine Drehung, die vom ganzen Körper

durchgeführt wird. Die Fußarbeit ist dabei sehr präzise.

Ich glaube, das ist genau das Problem, was beim Aikido oft nicht berücksichtigt wird, die Arbeit der Füße. Darauf wird viel zu wenig geachtet. Die meisten sind mehr auf die Wirkung der Bewegung auf die Zuschauer bedacht. Die Verpackung stimmt, der Inhalt bleibt fragwürdig.

Ich halte Nishio für ein Genie in seinem Fach. Sein System ist einfach genial. Jetzt, wo ich schon so lange in dieser Richtung arbeite, sehe ich die Unterschiede zu anderen. Aber ich denke, Lehrer wie Tamura, die haben auch eine sehr gute Entwicklung hinter sich. Lernen kann man allemal von ihnen.

Tamura zieht z. B. den *shihon-nage* mehr nach außen, dafür muss er aber einen Schritt mehr machen. Nishio macht ihn mehr oval.

Also tiefer gehend?

Ja, wegen des Schwertziehens.

Ich darf Dir aber sagen, dass ich z. B. bei Tamura den shihon-nage so gelernt habe, dass man eng am Körper des Partners steht, mit übersetzten Füßen, sehr tiefgehend drehend und wieder hoch, sodass die Füße also auf der Stelle bleiben. (Ich führe es vor). »Um den Partner nicht zu stören«, waren seine Worte dazu.

Ja, die Füße schon, beide Hände aber fern vom Partner vor der eigenen Stirn.

Mal abgesehen von Tamura oder Nishio, erzähl doch was über Deine Entwicklung.

Nun, ich wiederhole, dass Nishio mich sehr beeinflusst hat. Vor allen Dingen in den vergangenen fünf Jahren hat mich seine Waffenarbeit stark beschäftigt. Endlich habe ich gefunden, was ich viele, viele Jahre gesucht habe. Ich habe schon früher omorio iai-do geübt. Auch habe ich versucht, katori shinto ryu iai-do aus Büchern zu studieren. Die Stock- und Schwerttechniken von Saito habe ich ebenfalls erlernt. Aber ich war mit alldem nicht zufrieden. Alles war teilweise zu starr, zu festgelegt. Als ich dann



Internationaler Aikidolehrgang in Bernau am Chiemsee mit

Yoshimitsu Yamada Sensei

8. Dan Shihan

28. August bis 3. September 2005

Sporthalle:
Bernau am Chiemsee

Übungszeiten:	
07.00 – 08.00	Aikido versch. Lehrer
09.45 – 10.45	Aikido Yamada Sensei
11.00 – 12.00	Aikido Yamada Sensei
15.00 – 16.30	Yoga, Shiatsu
16.45 – 17.45	Waffen, Iaido
18.00 – 19.00	Aikido versch. Lehrer

Info:
Shusoko Dojo Rosenheim
Am Roßacker 7
D-83022 Rosenheim
Tel.: +49/8031-334 19
Fax: +49/8031-359 248
E-mail: shusoku.jm@t-online.de
http: //www.aikido-rosenheim.de

Lehrgangsgebühren Euro 150.- /Lehrgang
Euro 35.- /Tag



Adrianos Dojo Wörthstrasse 18a in München

die Arbeit von Nishio sah und diese lernte, da wurde mir bewusst, dass es im Vergleich zu dem, was ich bisher gelernt hatte, einen großen Unterschied gab.

Das hindert mich nicht daran, das schon Erlernete weiter zu pflegen.

Leute tendieren schnell zum Sektentum. Ich sehe viele, die einen Lehrer sehen und ihn dann kopieren, um dann seine Lehre als die »einzig Wahre« zu missionieren. . . Ich fühle mich glücklich, wenn ich mich bewege und merke, dass ich dadurch ein Problem lösen kann. . .

Nishio hat bei mir viele Knoten, viele Probleme gelöst. Viele Fragen wurden durch das beantwortet, was er gezeigt hat. Natürlich gibt es da noch viel zu erforschen, aber vom Prinzip her ist vieles klar.

Für mich ist es wichtig, nicht zu kopieren, sondern zu assimilieren. Er sagt auch ganz klar: »Ich habe euch etwas gegeben, ihr müsst es wei-

terentwickeln«. Auf dieser Basis muss man das eigene Aikido finden. Da ich weiß, dass das nie endet, kann ich doch relativ zufrieden sein.

Ich kann auch sagen, dass ich, obwohl ich schon einige Jahre mit ihm arbeite, erst in den letzten fünf bis sechs Jahren etwas von ihm mitgenommen habe, denn in den ersten beiden Jahren habe ich nur sehr wenig verstanden. Es war eine Auseinandersetzung mit einer neuen, mir unbekanntem Welt, bis ich dann Parallelen zum schon Erlernen fand. Das ist wie beim Spielen von Musik, erst müssen die Noten gelernt werden, bis man sie dann endlich auswendig spielen kann. Dann übt man die schwierigsten Stellen, und irgendwann fängt es an zu fließen. Das ist wie im Aikido. Man bewegt und bewegt sich, bis man in Fluss kommt.

Um bei Deinem Vergleich zu bleiben, dieses Üben »der schwierigen Stellen«, die verändern mich. . . warum aber brauchen wir so lange, jetzt aber im Aikido, um dahin zu kommen?

Unser Gehirn steht in Wechselbeziehung zu unserem Körper. Es unterliegt anerzogenen Mustern, auf die wir reagieren. So ist es äußerst schwierig, Gewohnheiten zu verlassen, um z. B. neue Lösungswege zu gehen. Man könnte diesbezüglich einen Vergleich anstellen: wenn ich etwas Schweres verrücken möchte, also wenn ich es von hier nach da schiebe, dann geht es auf der einen Seite zurück, schiebe ich es von der anderen Seite, dann geht es dort zurück. . . Um also etwas zu verändern, bedarf es anderer Voraussetzungen, die ich mir aber erst erschaffen muss.

Hinzu kommt, dass Aikido nicht, wie immer behauptet wird, einheitlich ist. In ihm verschmelzen mehrere philosophische und religiöse Aspekte.

Das Aikido von Nishio Sensei heißt eigentlich »YURUSUK – verzeihen – was bedeutet, dass jede Bewegung zunächst nicht so konzipiert ist, den Gegner zu werfen oder zu hebeln, sondern seinen Angriff zurückzuhalten. Erst dann wird wie gewöhnlich verfahren.

Andere z. B. schneiden den Gegner, während Nishio ihn zurückhält, um ihm erst dann auszuweichen. Selbst bei den Schwert- und Stocktechniken ist kein »Durchschneiden« zu sehen. Die Ausführung ist ganz auf das herkömmliche Erlernen ausgerichtet. Nur bei *kihon katame waza* wird geschnitten, wie z. B. beim *Ikkyo*, aber nur um die Bewegung des Herunterführens nachzuempfinden.

Das ist schwer zu interpretieren. Für jemanden, der es nicht kennt, der wird sagen, na, »YURUSUK«, aber die Schwertbewegungen sind massiv da, scharf und effektiv.

Aber sie sind das nur, um im taijutsu zu lernen, um zu zeigen, wie man eine solche Bewegung ohne Waffen macht, es hat Erziehungscharakter. Der *shihon nage* ist so ausgerichtet, dass er auf die Gelenke wirkt, jedoch ohne sie zu belasten. Also das ist ja etwas, was die meisten Aikidolehrer wollen, nur bei Nishio kommt es äußerst deutlich hervor. Der Italiener sagt dazu »crystallino« – durchsichtig –, es gibt »eine Transparenz«. Das, was man eigentlich im Aikido sucht, eine Klarheit, das »warum mache ich das?«.

Früher lernten wir üben, üben, üben. . . ich bin aber der Meinung, dass das Erlernen des Aikidos eben nicht nur üben, üben, üben ist, was meinst Du dazu?

LE CŒUR ÉPÉE
André NOCQUET
Original von André Nocquet 1983



Le Dojo du Maître UYESHIBA
 Président de l'Aikido
 à Orléans

Bücher von Meister
André Nocquet
 Le Cœur Epée (Schwertherz)
 26.– Euro Deutsche Übersetzung als Beiblatt 12.– Euro
 Zen et Aïki ne font qu'un
 19.– Euro deutsches Beiblatt 7.– Euro Preise zuzügl. Porto
 Editions **Aïkidojournal** S.A.R.L.
 B.P. 27 • 07260 Joyeuse • www.aikidojournal.fr



Früher war meine Vorstellung von Aikido, dass ich, wie in manchem Garten, alle Steine ohne eine bestimmte Ordnung anlege oder ein Mosaik ganz langsam vervollständige... aber das ist es nicht, Aikido entzieht sich diesen statischen Gesetzen, man kann kein Mosaik daraus machen. Es ist ein schwieriges Thema, aber prinzipiell muss man im Aikido erst einmal seine Mitte finden, von da aus ist es dann möglich, sich weiterzuentwickeln. Wenn man mosaikmäßig arbeitet, dann läuft man Gefahr, sich »kaputt zu üben«. Man sollte gewisse Naturgesetze beachten. Wenn mir ein Zeh weh tut, dann mache ich etwas falsch. Ich sollte dann nach der Ursache forschen, die vielleicht in meiner Art mich zu bewegen liegt... und nicht denken »das wird schon wieder!«

Ich habe jetzt seit gut zehn Jahren keine Rückenschmerzen mehr. Warum? Weil ich meine Gymnastik und meine Art mich zu bewegen geändert habe. Leider habe ich dann auf dem Gelände meines Dojos in der Toskana beim Führen eines Minibaggers einen Unfall gehabt, wobei mein linkes Bein in Mitleidenschaft gezogen wurde... Nach meiner Genesung sagte mir mein Arzt, er hätte keine fünf Euro darauf gewettet, dass ich wieder laufen werden könne. Aber ich habe es geschafft, mich nach einem Jahr wieder normal zu bewegen. Gut, ich habe noch gehumpelt, aber... dieser Unfall war auch ein sehr guter Lehrer für mich. Das brachte mich wenigstens zu der Einsicht, dass man das Baggerfahren denen überlassen soll, die es gelernt haben. (Lacht lange)

Um auf das Thema zurückzukommen, ich bin glücklich, dass ich Nishio Sensei kennen gelernt habe. Er hat mir viel gezeigt. In unverhältnismäßig kurzer Zeit lernte ich mehr als bisher. Sicher ist, dass ich, wie jeder von uns, von allen meinen bisherigen Lehrern gelernt habe. Es gibt keinen Menschen, der nur schlecht oder gut ist, jeder Lehrer versucht auf seine Weise seine Vorstellungen des Erlernenen zu vermitteln. Man kann sich

Adriano vor einigen Jahren



vielleicht über die manchmal überzogene und mittelalterlich anmutende Etikette streiten, die manche Lehrer übertrieben nachahmen, da wir Europäer keine Japaner sind. Aber jemand, der Aikido aufrichtig praktiziert, der sollte über solchen Dingen stehen.

Sollte!?

Sollte.

Mit gewissen Schwierigkeiten?

Ich habe schon oft erlebt, wie gewisse Personen auf der Matte ein vornehmes Verhalten und eine Nettigkeit gepaart mit der Philosophie des Aikis an den Tag legten, um sich kurze Zeit später völlig gegenteilig zu verhalten. Wichtig ist nicht, was wir auf der Matte lernen, sondern wie wir es in unserem täglichen Leben umsetzen, wie wir uns außerhalb der Matte verhalten, wie wir z.B. mit Freunden, unserer Familie, mit unseren Kindern und unserem Partner umgehen sowie mit allen Menschen, Tieren und Pflanzen. Das ist die wahre Herausforderung des Aikidos. Auch sollte man unbedingt lernen zu verzeihen.

Anfänger wollen meistens viel hören, aber ich glaube, ich enttäusche sie regelmäßig, denn ich sage ihnen nur, dass es mir viel gab, und dass es mir dabei behilflich war, die schwierigsten Situationen in meinem Leben zu überwinden. Ich bin nicht hundertprozentig dahin gekommen, wo ich sein möchte, aber ich bin der Überzeugung, dass mir Aikido mehr Charakterstärke, Ausdauer und Geduld gab. Dies gilt vor allem für Situationen, die sich zu Blockaden aufzubauen drohen, sei es auf der Matte oder im täglichen Leben. Man benötigt eben Geduld, das Blockieren des Gegenübers zu akzeptieren und die notwendige Zurückhaltung zu erlernen, zu akzeptieren und zu hinterfragen, woher der Wunsch entsteht, mich zu blockieren. Es kann nie schaden, darüber nachzudenken, wie man auf andere wirkt. Das gehört auch zum Aikido.

Wenn die Leute mehr darüber nachdenken würden, dann könnte auch Aikido ihre Natürlichkeit fördern. Für mich ist es eine gute Methode mich selbst zu erziehen, meinen Körper und meinen Geist zu disziplinieren, um mit mehr Leichtigkeit die Energie zu akzeptieren. Die so gewonnene Energie kann man durch Handlung in die Praxis umsetzen, was das Leben erleichtern kann.