

Zu viele Menschen in dieser Welt müssen leiden.

Ich weiss nicht, ob das harte Leben, das ich gelebt habe als leidvoll bezeichnet werden kann. Da meine Kinder nun erwachsen sind und ihren eigenen »Weg« gefunden haben, kann ich behaupten, dass ich das Leiden hinter mir habe.

Ich habe mich entschlossen, mein eigenes Leben zu leben, den Rest dieses kostbaren Lebens. Indem ich meiner inneren Stimme und der Weisheit folge, die ich durch meinen bitteren Kampf mit dem Schicksal erreicht habe. Durch das Schreiben dieses Buches erhoffte ich, von der Belastung befreit zu werden, die ich selbst tragen musste, nachdem Steven Seagal plötzlich in die Vereinigten Staaten zurückgekehrt war und unsere Familie, das Dojo und mich zurückgelassen hatte.

Heutzutage arbeiten viele Frauen, auch in Berufen, die früher nur von Männern ausgeübt wurden. Es ist nichts Aussergewöhnliches für eine Frau, gleichzeitig zu arbeiten und Kinder zu erziehen. Aber bei mir war es anders, denn ich musste meine Familie durch das Unterrichten von Aikido unterstützen.

Auch wenn Aikido keine wirklich offensive Kampftechnik ist, war es doch zu Beginn eine Kampfkunst, die überwiegend von Männern ausgeübt wurde und ich musste aufgrund der Kinder lange auf das Training verzichten.

Es ist beschämend für mich als Aikidolehrerin: Eines Tages während des Trainings habe ich einen Fehler gemacht und mich dadurch an beiden Knien verletzt. Dies ist vor langer Zeit geschehen. Vor allen Dingen mein rechtes Knie schmerzt sehr, so sehr, dass wenn ich Treppenstufen auf- oder absteige, ich gezwungen bin, die Handleisten zu benutzen.

Durch die Akupunktur, die ich auf mich selbst angewandt habe wurden meine Knie viel besser bis ich mal wieder in einer Unterrichtsstunde ei-

ne schlechte Drehung machte, die beinahe zu einer Verletzung führte.

Wenn man ein wundes Gelenk hat, dann ist man immer vorsichtig, wenn man eine Technik ausführt. Dann muss man sich immer bemühen nicht die gleichen Verletzungen wieder zu verursachen.

*Miyako Fujitani
Osaka / Japan*

Von diesem Tag an dachte ich viel zu viel an diesen Unfall, was dazu führte, dass ich mich nicht genug bewegt habe. Die Würfe hatten ein schlechtes Timing, usw. Das Ergebnis war, dass mein Uke voll auf mein verletztes Knie gefallen ist. Dank der grossen Erfahrung meines Ukes und wahrscheinlich auch durch den günstigen Aufprallwinkel war die Verletzung nicht so schlimm.

Im Aikido sollte der Partner ins Ukemi gehen, wenn er geworfen wird oder während des Atemis. Es gab schon immer Leute, die meinten, sie müssten zeigen wie stark sie sind, indem sie das Ukemi verweigerten. Wenn man aber zu Techniken kommt wie z.B. Iriminage, dann kann man sich gut vorstellen, was für Folgen ein dauerhafter Widerstand hat: ein verletzter Hals oder Schulter.

Das gleiche passiert mit Ketegaeshi, wenn der Partner Widerstand gegen das Ukemi zeigt. Uke wird früher oder später ein gebrochenes Handgelenk haben.

Südfrankreich – Ardèche 5 Ferienwohnungen

in ruhiger Alleinlage, ganzjährige Vermietung,
in schön-wilder Natur, mit terrassiertem
Kastanienwald, nächtlichem Nachtigallengesang,
ungeahntem Reichtum an Flora und Fauna
(Asterix und Obelix lassen grüssen).
...saubere Luft, tolle Schwimmlüsse, Natur pur
fürs tägliche Joggen, Biken, Ausruhen, Sein,
Seele baumeln lassen, Aikido für den, der will...

und... Superparadies für Ferien mit Kindern
und Haustieren.

www.chateau-du-blatt.de

C h â t e a u d u B l a t

B . P . 2 7 , F - 0 7 2 6 0 J o y e u s e
Tel: 0033 / (0)4 75.39.56.32 / hs@aikidojournal.de



Stellen wir uns vor, dass Sie beim Laufen überfallen werden und jemand will Sie mit einem Messer erstechen. Die, die sich gegen ein Ukemi wehren, werden es nicht schaffen, mit Hilfe von Tenkan (Ausweichen), eines der Basisprinzipien des Aikidos, aus der Angriffslinie zu entkommen. Wird ihr Körper fähig sein, die Situation automatisch wahrzunehmen, richtig zu reagieren und die notwendigen Bewegungen machen? Ich glaube nicht.

Das ist der Grund, warum ich beim Aikidounterricht meinen Schülern immer sage: »Machen Sie das Ukemi, wenn Sie geworfen werden, nicht vorher«. Ukemi ist keine Vorführbewegung, der Ur-Sinn ist, den Körper vor Verletzungen zu schützen. In Ukemi zu fallen heisst nicht, dass man Verlierer ist. Wenn Uke versteht, was für eine Technik angewandt wird, dann kann er ihr entkommen, daraus einen Vorteil gewinnen und seinen Gegenangriff vorbereiten. Beim Durchführen einer Technik ist Ukes Rolle nicht nur, korrekt Ukemi zu machen ohne dem Wurf zu widerstehen, sondern auch das Timing der Technik zu beobachten, um so die Fähigkeit zu entwickeln, die Technik zu »lesen«. Immerhin ist es eine Übung für beide, der Ausführer des Waza und der Empfänger.

Das ist der Grund, warum es trotz meiner früheren Fehler bei der Ausführung von Techniken nie zu ernsthaften Verletzungen kam. Der gut trainierte Uke wurde sich der Situation bewusst und machte den Aufprall weicher. Mein Fehler war es, dass ich versuchte mein lahmes Knie zu schützen und machte so meine Bewegungen nicht breit genug, um ein gutes Gleichgewicht nach dem Wurf zu haben.

Folgende Diskussion über dieses Thema hatte ich mit einem meiner Schüler:

1. MEINUNG: In der Kampfkunst sind die Knie für das Gleichgewicht des Körpers verantwortlich. Es gibt keinen Grund, warum man sie die ganze Zeit belasten sollte. Leute, die so praktizieren, neigen dazu, Fehler zu machen.

KOMMENTAR: Ich fühle Schmerz in meinen Knien, auch wenn ich Techniken im Stehen ausführe, auch wenn ich sie nur ein wenig knicke z.B., wenn ich die Hanmi-Stellung einnehme. Ich fühle Schmerz, auch wenn ich meine Knie nicht überbeanspruche. Das ist der Grund, warum ich beim Ausführen einer Technik darauf achten muss, diese präziser zu machen, um die Last auf meinem verletzten Knie zu verringern.

2. MEINUNG: Wenn man seine Knie verdreht, dann stoppt der Ki. Das ist wie wenn man die Schultern verdreht, wenn man mit einem Schwert schlägt. Menschen mit schmerzenden Knien können die Bewegungen nicht korrekt ausführen. Sie müssen ihre Technik verändern um sich selbst auf genauere Bewegungen einzustellen und so den gleichen Effekt mit der Technik zu erreichen. Sie müssen alle unnötigen Bewegungen aus der Technik entfernen. Indem man die Bewegungen präziser macht, gewinnt man an Geschwindigkeit. Für den Partner sieht es so aus wie ein plötzliches »Verschwinden« vor ihm. Uke wird noch nicht mal begreifen, was passiert ist, wenn er geworfen wird.

Shusoku

Schule für Aikido und Yoga • Rosenheim

täglich Aikido-Unterricht • Anfängerkurse
Kindergruppe • laufend Speziallehrgänge Yogaunterricht

Jochen Maier

Am Roßacker 7, D-83022 Rosenheim

Tel.: +49/(0)8031-334 19
Fax: +49/(0)8031-380 117
shusoku.jm@t-online.de



Aikido Iaido Kyudo

Corinne Laurent: Iaido, Kyudo
Gilles de Chénerilles: Aikido

*Schule für fernöstliche
Kampf- und Bewegungskunst*

Dudweilerlandstr. 87a-c
66123 Saarbrücken
www.sakura-dojo.de
Tel.: 0681 - 390 80 62
Info@sakura-dojo.de

KOMMENTAR: Wenn ich beide Hände über den Kopf hebe und sie verdrehe, dann spüre ich einen spitzen Schmerz in meinen Schultern.

Wenn ich meine Schultern verdrehe, habe ich das Gefühl, ich könnte meinen Körper zu jedem beliebigen Zeitpunkt verletzen, vor allen Dingen beim Ausführen von Tenchi-Nage. Das ist auch ein Grund warum ich über Jahre meinen Schülern beigebracht habe, nicht ihre physische Kraft zu benutzen.

Im Japanischen gibt es das Wort »Datsuryoku«, das man als »entspanne deinen Körper wie im Schlaf« übersetzen könnte. Wenn wir schlafen können wir normalerweise unsere Körper nicht überbelasten.

Viele glauben, dass eine »Kampfkunst« keine »Kampf«-Kunst mehr ist, wenn keine körperliche Kraft vorhanden ist. Also ist die Idee der Entspannung nicht gut.



Als Gegenbeispiel zu diesem Glauben weiss ich wie einfach man sich bei der Kampfkunst verletzen kann, wenn man verspannt ist. Man kann, wenn man es selbst erlebt hat, bei gleicher Angriffs- und Wurfgeschwindigkeit einen immensen Unterschied fühlen wenn man die Technik entspannt durchführt.

Vor langer Zeit habe ich mir beide Schultern verletzt und fühlte einen stechenden Schmerz, obwohl ich nur meine Hände über meinen Kopf erhob. Ich ging zu einem Arzt von dem mir gesagt wurde, er hätte Kendoerfahrung. Ich sagte ihm, dass ich Schmerzen fühlen würde, wenn ich ein Holzschwert über meinen Kopf hebe. Er meinte zu mir, dass sein Kendolehrer ihm folgendes beigebracht hätte: »Der richtige Weg ein Schwert zu halten ist, es mit der linken Hand zu halten, wobei die rechte Hand nur dazu da ist, das Schwert zu kontrollieren«. Er sagte mir, dass ich Schmerzen fühlen würde, weil ich zu viel Kraft für das Halten des Schwertes verwenden würde.



»Man kann ein Schwert ohne Kraft halten, also auch ohne irgendwelche Schmerzen zu spüren«.

Sehr wahrscheinlich sollte man diese Aussage heute als eine Diskriminierung der Frauen aufnehmen, vor allen Dingen wenn man mich nie praktizieren gesehen hat und auch nie selbst Aikido gemacht hat. Damals hatte ich nur ca. 10 Jahre Aikidoerfahrung. Sicher sagt die Dauer der Ausübung nichts über die Qualität des Aikidos aus, aber ich fühlte mich nicht weniger beleidigt.

Auch wenn ich mich angegriffen fühlte, beschloss ich nichts zu sagen, ich glaubte es wäre blöd wenn ich versuchen würde ihm was zu sagen. Seitdem habe ich mich oft gefragt, ob er die gleiche Aussage gemacht hätte, wenn ich ein Mann gewesen wäre, mit grossem und kraftvollem Körper.

In dieser Atmosphäre von Frauendiskriminierung habe ich mehr als 10 Jahre Aikido unterrichtet. Ich hatte keinen starken Mann an meiner Seite, um mich in solch schwierigen Situationen zu unterstützen. Ich wurde alleingelassen, um in einem fast leeren Dojo Aikido zu unterrichten...

Indem ich die Techniken immer wieder und weiter poliert habe, habe ich meinen eigenen Aikidostil entwickelt, ein Aikido, das von Frauen ausgeübt werden kann, die keine körperliche Kraft haben.

Ich glaube, dass Männer, die meinen Stil ausüben einen grossen Vorteil haben. Wenn man von Anfang an auf seine Muskeln zurückgreift, dann gewöhnt man sich daran, immer Kraft zu benutzen. Man wird aber weder viel erreichen noch sich gross entwickeln. Wenn man aber die Basen wieder entdeckt ohne die Kraft zu benutzen, indem man nur auf die Technik setzt, dann sind Muskeln, Grösse usw. ein nicht zu unterschätzender Vorteil, wenn man einmal ein gewisses Niveau erreicht hat. Der Gründer des Aikido sagte »Aikido, das auf Körperkraft basiert ist einfach. Aikido ohne unnötige Kraft ist viel schwieriger.«

Ich weiss, dass wenn ich beim Aikidounterricht versuchen würde, mich auf Körperkraft zu basieren, dann würde ich keine einzige Technik hinbekommen und keinen einzigen Schüler haben.

Vielleicht kann man sagen, dass Aikidotechniken, die von Frauen entwickelt werden, der Schlüssel zu den letzten Geheimnissen des Aikidos sind – ein Aikido, das nicht auf Kraft zurückgreift. ■

DIE GRUNDBEWEGUNG IM AIKIDO IST DER KREIS

Wenn der Trainierende Waffen benutzt, so wie ein Katana (Schwert), Yari (Lanze) oder Bo (Stock), dann sind seine Bewegungen kreisförmig, als ob er Kreise in der Luft zeichnen würde. Manchmal sehen die Bewegungen selbst wie halbe Kreise aus.

In anderen Momenten muss der Trainierende schneiden oder aufschlitzen von oben nach unten, von rechts nach links oder in einer schwingenden Bewegung. Aber all diese Bewegungen werden mit der Idee des Kreises ausgeführt. Der Fluss des Ki ist immer kreisförmig.

Wenn man Ukes Zentrum bewegen will, dann sollte man sich nicht direkt auf sein Zentrum konzentrieren. Viel mehr sollte man die Richtung von Ukes Ki durch kreisförmige Bewegungen beeinflussen. Dies führt die Energie des Gegners gegen ihn zurück und bringt so seine Balance durcheinander. Auch verwendet man die Prinzipien der Hebel um einem das Gleichgewicht zu nehmen.

Die Philosophie des Aikidos verlangt, dass die Trainierenden diese Kunst mit offenen Herzen und offenen Geistern angehen. Ein wichtiger Grundsatz ist Uke mit Respekt zu behandeln – egal, ob er ihr Partner oder Gegner ist. In dieser Disziplin geht es nicht darum, jemanden zu verletzen oder die eigene Kraft zu demonstrieren. Wahres Aikido verlangt dieses Bewusstsein.

Ich erkläre oft und immer wieder, dass Aikido auf Technik beruht und nicht auf körperlicher Kraft. Auch wenn eine Person diesen Gedankengang verstanden hat, finde ich oft, dass sie Aikido mit Kraft praktiziert, teilweise ohne es zu merken.

Das Tenshin Dojo ist in der nahen Vergangenheit durch einige politische Veränderungen geprägt worden. Durch diese harte Zeit ist mir die wahre Natur des Aikidos bewusst geworden, von der der Gründer O Sensei (Morihei Ueshiba) sprach. Das ist der Höhepunkt meiner Erfahrungen.

Das ist das Aikido, das ich allen weitergeben möchte, die das Tenshin Dojo betreten.