



# Inhaltsverzeichnis

<b>Ki und wir</b> .....	<b>7</b>
<b>Geleitworte</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Ki: Prinzip einer ganzheitlichen Lebensweise</b> .....	<b>11</b>
Ki, die geistige Kraft .....	12
Woran ist ein starkes Ki erkennbar? .....	15
Welche Auswirkungen hat Ki? .....	15
Wie können Sie Ihr Ki stärken? .....	15
Was bedeutet Ki <i>nicht</i> ? .....	16
<b>2. Ki-Übungen und Körpererfahrung</b> .....	<b>16</b>
Grundstellung .....	17
Zaho .....	18
Sabaki .....	19
Zentrums- und Atemkraftübungen .....	23
Entspannungsübungen .....	44
<b>3. Meine täglichen fünf Ki-Minuten</b> .....	<b>48</b>
<b>4. Ki im Alltag – Entwicklung der Persönlichkeit</b> .....	<b>53</b>
Angst als Grundmotiv des Handelns .....	53
Selbstsicherheit und Gelassenheit .....	54
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung .....	57
Absichtslosigkeit .....	59
Rhythmus .....	60
Regelkreis-Modell .....	61
Einheit von Körper und Geist .....	62
Selbstzufriedenheit durch Freude an der Leistung .....	66
Kommunikation und nonverbale Signale .....	67
Konflikte und Bewältigungsressourcen .....	68
Antizipation .....	69
<b>5. Ki und Gesundheit</b> .....	<b>70</b>
Gefahren für die Gesundheit .....	70
Prävention im Zentrum des Lebens .....	71
Ganzheitlicher Ansatz als Schlüssel zur Gesundheit .....	73
Ein starker Rücken hilft .....	75



Im Gleichgewicht sein .....	81
Stressempfinden und -verarbeitung .....	82
Hilfe zur Selbstheilung .....	85
Lehr- und Heilberufe .....	88
<b>6. Aikido: sportlich-bewegte Übungsform von Ki .....</b>	<b>89</b>
Sport – und mehr .....	89
Vorbereitende Übungen .....	91
Grundprinzipien und Bewegungselemente .....	99
Praxis auf der Matte – zeiten- und nationenübergreifend .....	114
Aikido unterstützt die Gesundheit .....	116
Zielgruppe Kinder und Jugendliche .....	116
<b>7. Demonstration von Ki in Aikido-Techniken .....</b>	<b>119</b>
Basisübungen .....	119
Verteidigungstechniken bei waffenlosen Angriffen .....	124
Besondere Übungsformen .....	138
Umgang mit Übungswaffen .....	144
Waffentechniken .....	158
<b>8. Dank und Ausblick .....</b>	<b>164</b>
<b>9. Wörterverzeichnis .....</b>	<b>165</b>
<b>10. Literatur .....</b>	<b>170</b>

## Was bedeutet Ki nicht?

Aus der japanischen Tradition heraus mit ihren Jahrhunderte dauernden Bürgerkriegen waren Budo-Disziplinen ursprünglich Kriegskünste, die möglichst viele Gegner in kürzester Zeit kampfunfähig machen sollten. Nach der Befriedung des Landes im 17. Jahrhundert trat ein neuer Aspekt in den Vordergrund, nämlich die Entwicklung der Persönlichkeit, die ein ernsthaftes kontinuierliches Studium einer solchen Kunst bewirkt.

In diesem Sinne sind Ki und sein Einsatz zu verstehen. Auch bei einer auf Effizienz ausgerichteten Budo-Disziplin wird keinem weh getan, nur um ihm weh zu tun. Niemand soll k.o. geschlagen werden, selbst wenn sich einige Übungen leicht so ab-

wandeln ließen, dass einem Angreifer ein tatsächlicher Schaden zugefügt würde. Ki kann zwar einem anderen gegenüber zum Einsatz zu kommen; es geht aber primär um Selbstkontrolle. Hierzu gehört die feste Absicht, seinen Partner nicht zu verletzen und schon gar nicht umzubringen.

Der Ki-Fluss stellt keinen geheimen Trick dar, mit dessen Kenntnis jeder zum plötzlichen Supermann wird. Die Wirkung von Ki z. B. im Aikido beruht auf physikalischen Gesetzmäßigkeiten und auf Psychologie, deren Wirkung man richtig abschätzen muss. Ein wichtiges Ziel besteht darin zu lernen, wie man gefährliche Situationen frühzeitig erkennt und möglichst meidet. In einer aussichtslosen Lage ist eine rechtzeitige Flucht immer noch der bessere Teil der Tapferkeit.

## 2. Ki-Übungen und Körpererfahrung

Aus den folgenden Übungen sollten nahezu täglich einige Formen ausgewählt und konzentriert ein paar Minuten lang durchgeführt werden. Unseren Vorschlag für ein Grundrepertoire finden Sie dann in Kapitel 3.

Ob zu Hause, im Büro, in der Sporthalle, im Freien, als Aufwärmteil beim Sport oder als alleiniger Trainingsinhalt: Stets können Ki-Übungen zum Einsatz kommen. Man macht dadurch besondere Erfahrungen mit der Reaktionsweise des eigenen Körpers und bekommt ein neues Gefühl dafür. Diese Grundformen sind die Basis für weitergehende



Abb. 6 a–f: Ki-Übungen

Körperbewegungen, beispielsweise bei Verteidigungstechniken im Budo, und haben einen positiven Einfluss auf Körperhaltung, -spannung sowie Atmung. Die Übungen gehen mit der Zeit als Teil des Verhaltens in das Unterbewusstsein über, wodurch sich die Bewegungen des Körpers auch im Alltag merklich zu ändern beginnen. Man absolviert damit weiterhin ein ausgezeichnetes Anti-stressstraining, welches den Körper aktiviert und den Geist beruhigt.

Machen Sie alle Übungen, die Sie vorgestellt bekommen, möglichst gleich mit! Lassen Sie sich Zeit und notieren Sie, welche Ihnen besonders gut gefallen!

## Grundstellung

Es gibt zwei mögliche Ausgangshaltungen (japanisch: Kamae) für Ki-Übungen: mit den Füßen nebeneinander (Grundstellung 1) oder aus einem Ausfallschritt heraus (Grundstellung 2).

### Grundstellung 1

Man steht aufrecht, die Beine nicht ganz schulterbreit nebeneinander, wobei die Fußspitzen



Abb. 7: Grundstellung 1

leicht nach außen zeigen (neutrale Grundstellung; japanisch: Shizentai). Dann geht man leicht in die Knie, welche über die großen Zehen geführt werden. Dies entspricht der natürlichen Ausrichtung der Kniegelenke, wie sie für eine gesunde Haltung wichtig ist.

Aufgrund der leichten Beugung der Knie kippt das Becken etwas nach hinten, wodurch der Rücken gestreckt, die Wirbelsäule aufgerichtet und die Rückenmuskulatur entlastet wird. Die Schultern werden nach hinten geführt und locker fallen gelassen. Gleichzeitig nimmt man das Kinn etwas zurück und richtet die Halswirbelsäule auf. Hilfreich ist die gedankliche Vorstellung, dass ein Faden den hinteren oberen Teil des Kopfes in Verlängerung der Halswirbelsäule etwas hochzieht.

### Grundstellung 2

Der Beginn entspricht der Grundstellung 1: Man steht zunächst schulterbreit und die Füße zeigen leicht nach außen. Die Knie werden etwas gebeugt. Aus dieser Haltung heraus schiebt man ein Bein nach vorn. Hierbei gleiten der entsprechende Fuß und das Hara, der im Unterbauch befindliche Körperschwerpunkt, gemeinsam horizontal vorwärts, als ob sie sich auf Schienen bewegten.

Die Arme hängen anfangs locker an der Seite. Gleichzeitig mit der Bewegung des vorgleitenden Beines kann ein Arm nach vorn genommen werden. Dessen Hand wird so gedreht und aufgestellt, dass die Kleinfingerseite (Tegatana; japanisch: Hand wie ein Schwert) nach vorn zeigt und leicht gespannt ist. Die zweite Hand liegt locker geöffnet dem Bauch an. Sie unterstützt die Konzentration auf das Hara. Beide Arme sind stets locker (keinesfalls krampfhaft) gestreckt.

Am Ende jeder korrekt ausgeführten Körperbewegung müssen die Füße erneut in der beschriebenen Position stehen, um die volle anatomische Beweglichkeit der Hüftgelenke zu gewährleisten. Ausschließlich aus dieser richtigen Stellung heraus kann die Atemkraft ungehindert nach vorn fließen und bei körperlichen Angriffen auf einen Gegner übertragen werden. Anhand der Fußstellung lässt sich z. B. nach Gleit- oder Drehbewegungen kontrollieren, ob das Körperzentrum richtig eingesetzt wurde. Ein falscher Stand weist darauf hin, dass man hauptsächlich den Oberkörper verdreht, nicht aber den Körper als Ganzes bewegt.



Abb. 8 a: Vorbereitung zu Grundstellung 2



Abb. 8 b: Grundstellung 2

### Zaho

Zaho stellt eine traditionelle japanische Art des Sitzens auf Knien und Fersen dar. Hierbei kniet man sich auf den Boden bzw. eine Matte. Die Kniegelenke werden etwa zwei Fäuste weit auseinander

genommen und die Zehen abgelegt. Die Körperhaltung ist sehr aufrecht, die Wirbelsäule bis zum Kopf hin gestreckt. Die Unterschenkel bilden ein ungefähr gleichseitiges Dreieck und bieten dem Körper so eine maximale Unterstützungsfläche auf dem Boden.

Beim Sitzen ist die innere Konzentration auf das Zentrum gerichtet, welches „tief gehalten“ werden muss. Man versucht, in sich die starke bildliche Vorstellung zu entwickeln, dass der Körperschwerpunkt mit jedem Ausatmen weiter absinkt und sich schließlich direkt am Boden befindet. Dies bewirkt, dass sich Verspannungen des Rumpfes lösen und der Körper die Unterstützungsfläche der Beine „satt“ annimmt. Die Übung darf allerdings nicht dazu verführen, einen Rundrücken zu machen, um so den Oberkörper durch eine leichte Beugung abzusenken. Die Konzentration erfolgt ausschließlich auf das Zentrum, welches nach



Abb. 9 a–b: Zaho



Einnahme der Position unverrückbar über dem Dreieck der Beine verbleiben muss.

Die Aufrichtung des Beckens bei Zaho erlaubt ein sehr aufrechtes Sitzen ohne Hilfsmittel (Lehne) und eine freie Atmung, was sich besonders für meditative Übungen anbietet. Dieser japanische Kniesitz erfordert allerdings etwas Übung und kann anfänglich meist nur kurz eingenommen werden. Als wesentliches Hindernis erweist sich oft eine mangelnde Streckbarkeit in den Sprunggelenken, die sich im Laufe der Zeit jedoch kontinuierlich verbessern lässt.

Eine weiche Unterlage (Tatami, weicher Teppich, Campingmatte) ist angenehm. Für Ungeübte kann die Ausführung erleichtert werden, indem man eine kleinere Handtuchrolle oder ein schmales Kissen unter die beiden Fußrücken (jeweils Rist) und ein größeres Polster unter das Gesäß legt.



Abb. 10 a–b: Meditation in Zaho

## Sabaki



Abb. 11 a–c: Tai-sabaki



Sabaki sind typische Bewegungsformen im Aikido und prägen das optische Bild dieser Bewegungskunst. Es handelt sich um „tänzerisch“ anmutende Gleitschritte und Körperdrehungen. Der Eindruck des Tänzerischen kommt daher, dass die Bewegungen immer sehr aufrecht und mit dem ganzen Körper als Einheit ausgeführt werden. Es ist hierbei äußerst wichtig, nicht nur einzelne Körperteile (z. B. Oberkörper oder Arme) zu bewegen. Der gesamte Bewegungsfluss soll aus der Körpermitte kommen und von dort gesteuert sein. Sabaki dienen dazu, einem Angriff mit Ki auszuweichen.

**Tai-sabaki** (Abb. 11): Doppelschritt-Drehung abwechselnd rechts – links, links – rechts aus der Grundstellung 2 heraus. Der regelmäßige Wechsel der Bewegung verbessert die Koordination und spricht den Körper sowie beide Gehirnhälften gleichmäßig an. Ein bloßes Hin- und Herpendeln von der einen auf die andere Seite ist jedoch nicht sinnvoll: Jede Drehung sollte in einer stabilen Grundstellung enden; das Zentrum (oder auch der Nabel) muss dann wieder nach vorn zeigen.

Tai-sabaki ist eine Kombination aus Irimi- und Tenkan-ashi:

**Irimi-ashi:** Übung des steten Wegdrehens nach vorn aus der Grundstellung 2 heraus. Der Körper bewegt sich vorwärts, indem das hintere Bein einen Schritt macht; der Fuß wird dabei sanft auf die Zehenballen aufgesetzt und es erfolgt eine impulsartige Drehung des kompletten Körpers auf den Fußsohlen um 180 Grad. Beim Schritt nach vorn nimmt man die vordere Hand nach unten und anschließend an die Wendung erneut nach oben. Je besser man die Drehbewegung beherrscht, umso spontaner und mit mehr Ki kann sie ausgeführt werden. Der Körper muss in jeder Phase aufrecht und im Gleichgewicht sein. Am Ende der Drehung sind ein guter Stand sowie die Kontrolle der Körperhaltung und der Fußstellung wichtig.

Die Übung erfolgt wiederholt auf eine Seite (z. B. Rechtsstellung im Uhrzeigersinn), dann wird die Stellung und damit die Drehrichtung gewechselt.

**Tenkan-ashi:** Übung des steten Wegdrehens nach hinten aus der Grundstellung 2 heraus. Die vordere Hand wird nach unten zum Körper geführt, welcher gleichzeitig ausweicht und der Hand den Weg auf die andere Seite freimacht. Hierbei spannt man die Hand etwas an und hält sie so, dass die Finger immer in die Richtung der



Abb. 12 a–c: Irimi-ashi





Abb. 13 a–c: Tenkan-ashi

Abb. 14 a–b: Tenkan-ashi mit Partner

weiteren Bewegung (= Richtung des Kraftflusses) zeigen, bis erneut die Grundstellung (um 180 Grad gedreht) erreicht ist. Der Arm darf in keiner Phase abknicken, die Hand sich nie zur Faust ballen. Die anfängliche Bewegung gleicht dem Schöpfen einer Handvoll Wasser vor dem Körper mit der hohlen Hand. Auch diese Übung erfolgt mehrmals auf jeder Seite.

Wenn das vordere Handgelenk von einem Partner gefasst wird, spürt dieser bei korrekter Handführung sehr deutlich, welche Spannung in dem Griff aufgebaut und welche Kraft durch die Drehung aus dem Körperzentrum übertragen werden kann.

**Sabaki-Übung mit wechselnder Drehrichtung:** Man stelle sich vor, dass ein Partner versucht, durch einen Fassgriff (über Kreuz)

erst das eine und danach von hinten das andere Handgelenk zu greifen. In dieser Situation bringt man zuerst die Arme so nach vorn, dass ein großer Ring (mit einer Lücke) entsteht; gleichzeitig beginnt man, sich in die gleiche Richtung wie der Partner zu drehen. Durch beide Maßnahmen wird ihm der Weg zu seinem Ziel (nämlich das zweite Handgelenk zu erreichen und die Hände auf den Rücken zu ziehen) verlängert und erschwert. Die Geschwindigkeit der Ausweichbewegung sollte sich an das Tempo des Angreifers anpassen. Kurz bevor dieser die zweite Hand fassen kann, erfolgt ein schneller Tai-sabaki in die Gegenrichtung, mit dessen Hilfe man sich unter dem zuerst angreifenden Arm des Partners hindurchdreht und sich so aus der drohenden Umklammerung befreit.



## Hilfe zur Selbstheilung

Eine regelmäßige ganzheitliche Gymnastik ist ergänzend zum täglichen Ki-Üben oder zu Beginn einer Trainingseinheit wichtig, um Agonisten und Antagonisten (also Muskelgruppen und ihre Gegenspieler) in eine Balance zu bringen. Damit der Körper als Ganzes im Lot bleibt, bedarf es eines solchen Gleichgewichts ebenfalls zwischen Armen und Beinen, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Vorder- und Rückseite.

Wenn erst einmal eine ausreichende Bewusstheit für den eigenen Körper entwickelt ist, lassen sich gelegentlich auch Blockierungen der Wirbel oder der großen Gelenke erspüren. Diese sollten dann beseitigt werden, da sie zu Verspannungen und Kopf- bzw. Rückenschmerzen führen können. Für solche Maßnahmen sind insbesondere Chiroprapeuten geeignet.

Körperliche Beschwerden zeugen teilweise von Kettenblockaden: Ist das Handgelenk blockiert, schmerzt der Ellbogen. Ist das Gelenk zwischen Schlüsselbein und Brustbein blockiert, schmerzt die Schulter o. Ä.

Regelmäßige Ki-Übungen, möglichst verbunden mit einer funktionellen Gymnastik und evtl. physikalischen Maßnahmen wie einem wohltuenden Bad, helfen, Blockierungen zu vermeiden und das normale Gelenkspiel zu erhalten. Leichte Blockaden können sich aufgrund der kontrollierten und gleichzeitig entspannt ausgeführten Bewegungen manchmal spontan lösen. Dies zeigt sich u. U. in Form eines leisen „Knackens“, dessen charakteristischer Ton durch eine Verschiebung von Gelenkflüssigkeit entsteht. Mitunter kommt es zu einem wohligen Wärmegefühl. Der Körper fühlt sich locker, bestens durchblutet und so gut an, dass dies auch die Seele streichelt, was wiederum den Gesundheits- und Gesundheitserhaltungsprozess fördern und die Heilkräfte der Natur unterstützen kann.

Ki-Übungen stärken die Selbstheilungskraft und helfen Blockierungen vermeiden.

Die folgenden **Gymnastikelemente** sind erfolgversprechend, um dem Körper (unter Nutzung des Atemflusses) Blockierungen im Bereich der Wirbelsäule lösen zu helfen bzw. deren Entstehung

zu verhindern<sup>2</sup>. Die langsam und bedächtig auszuführenden Bewegungen bewirken auch eine Erhöhung der Sensibilität für den eigenen Körper; je besser diese ist, desto intensiver und effizienter wird jegliches körperliches Training.

### Drehdehnende Gymnastik im Liegen:

1. Ausgangsposition: Rückenlage, die Arme liegen entspannt neben dem Körper; die Beine sind angezogen; die Füße stehen auf dem Boden. Nun zunächst den Kontakt der gesamten Wirbelsäule mit der Unterlage erspüren. Dann die geschlossenen Knie kontrolliert und sanft mit dem eigenen Gewicht zu Boden führen, gleichzeitig den Kopf dagegen rotieren und ausatmen. In der Endposition die Rumpfmuskulatur entspannen und einige Sekunden so verbleiben. Bei der Rückkehr zur Ausgangsposition einatmen. Die Übung abwechselnd auf



Abb. 73 a–b: Drehdehnende Gymnastik im Liegen (1)

<sup>2</sup> Diese Erläuterungen ersetzen jedoch keine medizinische Diagnostik oder Therapie.

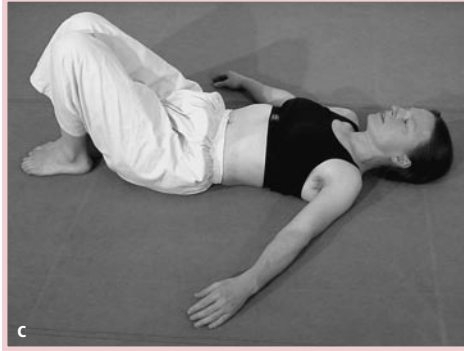


Abb. 73 c–d: Drehdehnende Gymnastik im Liegen (1)  
(Fortsetzung)

beiden Seiten durchführen. Ein angenehmer Untergrund und eine ausreichend warme, ruhige Umgebung bilden die Voraussetzung dafür, dass eine wirkliche Entspannung (mit Lösen des Muskeltonus) erfolgen kann.

- Die gleiche Ausgangsposition wie bei der vorigen Übung einnehmen; dann werden beide Knie behutsam auf eine Seite (beispielsweise nach links) gekippt, wobei sich diesmal der Fußriss des oberen (rechten) Beines in die Kniekehle des unteren Beines modelliert. Das



Abb. 74 a: Drehdehnende Gymnastik im Liegen (2)



Abb. 74 b: Drehdehnende Gymnastik im Liegen (2)  
(Fortsetzung)

obere Knie wird nun sanft von der auf dieser Seite liegenden (linken) Hand nach unten gedrückt, während sich der Kopf beim Ausatmen auf die andere Seite (nach rechts) dreht. Der Blick ist also auf den Arm gerichtet, welcher gestreckt am Boden verbleibt. Auch hier die Endposition einige Sekunden halten. Mit der Einatmung die Spannung lösen und zur anderen Seite wechseln.

#### Drehdehnende Gymnastik im Sitzen:

- Ausgangsposition: Aufrecht am Boden sitzend wird ein Bein (z. B. das linke) über das



Abb. 75 a–b: Drehdehnende Gymnastik im Sitzen (1)

andere geschlagen und der (rechte) Arm der Gegenseite von außen angelegt. Dadurch kann man den Oberkörper mit Gefühl nach (links) hinten (in Richtung des Gesäßes des übergeschlagenen Beines) rotieren, wobei sich die Anspannung der Rumpfmuskulatur lösen sollte. Die andere (linke) Hand stützt sich am Boden ab und stabilisiert die Position gegen Umfallen. In der Endposition ausatmen und die Spannung einige Sekunden halten, dann Wechsel zur anderen Seite.

2. Dieselbe Ausgangsposition wie bei der vorigen Übung einnehmen; das gebeugte (z. B. rechte) Knie wird mit beiden Händen umfasst und in Richtung der gegenüberliegenden (linken) Schulter an den Körper herangezogen; in der Endposition ausatmen und die Spannung einige Sekunden halten. Hierbei kommt es zu einer Dehnung der Gesäßaußenseite (der so genannten Abduktoren des Beins) und der unteren Rückenmuskulatur. Falls die Übung besondere Mühe bereitet, weist dies auf muskuläre Verkürzungen im Bereich des Hüftgelenks hin.



Abb. 76: Drehdehnende Gymnastik im Sitzen (2)

Alle Bewegungen sollten stets kontrolliert und mit Gefühl erfolgen. Weiterhin ist wichtig, auf die Atmung zu achten, weil diese den Spannungs- bzw. Entspannungszustand des Körpers steuert. Nach den Übungen wird häufig ein angenehmes Gefühl entstehen, evtl. auch Wärme in den beübten Körperbereichen zu spüren sein.

Weitere Erläuterungen finden Sie in unserem Buch „Funktionelle Gymnastik – Was? Wie? Warum?“.

Achten Sie darauf, dass Sie mit Ihrer Wirbelsäule immer behutsam umgehen. Meist genügen kleine Bewegungen oder ein sanfter Wechsel von Spannung und Entspannung in der richtigen Position, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Der Mensch steht mit seinem ganzen sonstigen Körper auf den Füßen – diese müssen daher Schwerstarbeit leisten. Gibt es Probleme mit Füßen oder Beinen, beeinflusst das den kompletten Körper und führt evtl. zu einer Fehlstatik. Um die hohen Anforderungen zu bewältigen, benötigen die Füße eine ausreichend gekräftigte Stütz- und Muskulatur, die idealerweise täglich (oder zumindest regelmäßig) durch eine Fußgymnastik trainiert werden sollte.

Bereits im Kindesalter zeigt sich beispielsweise bei Schul- oder Vorsorgeuntersuchungen häufig eine Fehlhaltung der Füße, die aus einer zu schwach ausgeprägten Fuß- und Beinmuskulatur resultiert. Spätestens dann empfiehlt sich ein Üben unter Anleitung nachdrücklich. Auch häufiges Barfußgehen zu Hause, auf der Wiese, im Sand oder im Budo-Sport auf der Tatami (Übungsmatte) trainiert die entsprechenden Muskeln. Für die harten Böden des Alltags ist weiterhin ein gutes Schuhwerk wichtig. Eine dadurch begünstigte positive Wirbelsäulenentwicklung bei Kindern kann sich in der Körperhaltung äußern; die späteren Erwachsenen senden mit ihrem aufrechten Stand ein deutliches Signal von Selbstbewusstsein aus.

*Test für eine ausreichend kräftige Fußmuskulatur:* Wenn Sie sich auf die Zehenspitzen stellen, muss das Fußlängsgewölbe weiterhin deutlich erkennbar sein (Abb. 77).

Auf den Füßen steht der Mensch; ihre Probleme setzen sich nach oben fort. Achten Sie also auf gesunde Füße.

Es gibt eine wichtige Beziehung der Fußstellung zu den Beinachsen: Im aufrechten Stand sind bei geschlossenen Beinen die Kniegelenke üblicherweise dann parallel ausgerichtet, wenn die Zehen leicht nach außen zeigen. Beim Einnehmen eines breiteren Standes drehen sich auch die Knie etwas nach außen (siehe „Grundstellung 1“ in Kapitel 2).

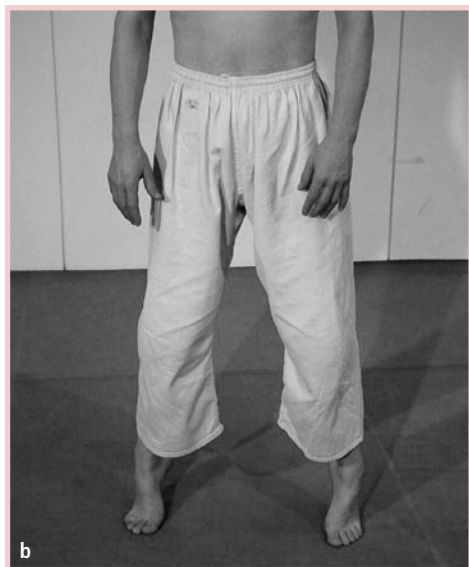
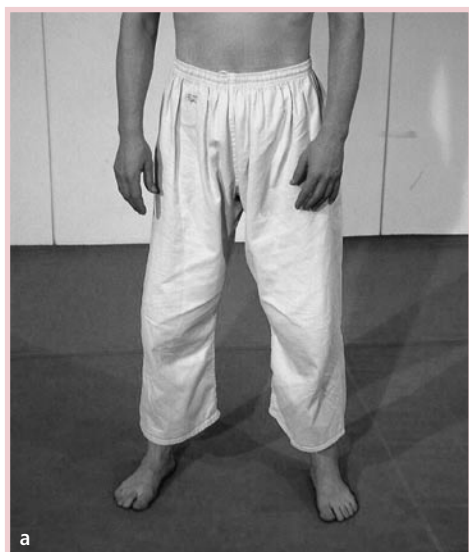


Abb. 77 a–b: Zehenstand – Test für eine kräftige Stütz-  
muskulatur des Fußes

## Lehr- und Heilberufe

Angehörige von pädagogischen und Lehrberufen jeglicher Art – von der Erzieherin über die Lehrkraft an einer Schule bis hin zu Sozial- und Diplompädagogen sowie Professoren an Fach- oder Pädagogischen Hochschulen, Berufsakademien und Universitäten – haben ständig Berührung mit Supervision, Selbstreflexion und Feedback. Ki-Übungen und Aikido unterstützen beim Erspüren des eigenen Körpers und Tuns, außerdem steigern sie die Effizienz des Energieeinsatzes. Es steht ein kontinuierliches nonverbales Feedback in Form des persönlichen Erlebens bzw. der Reaktion des Trainingspartners zur Verfügung, ergänzt durch verbale Rückmeldungen des Übungspartners oder Trainers.

Die geübten Deeskalations- und Konfliktbewältigungsstrategien bewähren sich im beruflichen Umfeld. Sie lassen sich auf den Unterricht bzw. den Umgang mit den betreuten Personen anwenden. Es bietet sich dabei an, die Inhalte nicht nur selbst zu nutzen, sondern sie auch den Schülern, Studenten usw. zu vermitteln.

Für einen effektiven Einsatz von Ki ist wichtig, dass Therapeuten bzw. Lehrkräfte ihr eigenes trainieren. Allerdings bringt es bereits einen Nutzen, den Ansatz verstanden zu haben. So beschreibt ein amerikanischer Unternehmensberater und Managertrainer, der sich nur auf theoretische Weise damit befasste, Aikido als die alles erklärende Philosophie in Wirtschaft und Organisationen.

Die möglichen therapeutischen Aspekte sind für Ärzte, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten, Heilpädagogen oder Heilpraktiker anwendbar. So hilft Ki den Therapeuten, Patienten bei Wirbelsäulen- und manchen Gelenkproblemen beispielsweise mit Chirotherapie zu behandeln oder aber bei psychischen Problemen Einfluss auf die Seele zu nehmen. Welcher dem Ki-Einsatz zugängliche Behandlungsbereich es auch sein mag: Die Patienten wissen eine fachkundige Anwendung, Anleitung oder Empfehlung, sich darin zu üben, sicherlich zu schätzen.

## 7. Demonstration von Ki in Aikido-Techniken

Die in den bisherigen Kapiteln gegebenen Hinweise zur Bedeutung von Ki sollen nochmals an exemplarisch ausgewählten Aikido-Techniken vertieft und veranschaulicht werden. Elemente wie Ki-Fluss, Körperhaltung/-spannung, Bewegung aus dem Hara und Konzentration auf dieses finden sich an vielen Stellen der Verteidigungstechniken wieder. Sie sind in den anfänglich komplex und vielleicht auch verwirrend aussehenden Bewegungen nicht ganz leicht wahrzunehmen, machen jedoch bei einem fortgeschrittenen Aikidoka den wesentlichen optischen (und vom Zuschauer unbewusst wahrgenommenen) Eindruck seiner Kunst aus. Speziell in Prüfungen zu höheren Dan-Graden ist die gut erkennbare Demonstration der Zentrumskontrolle und des Ki-Flusses ein wichtiges Kriterium, das über den rein technischen Aspekt einer gezeigten Bewegung hinausgeht.

Es bedingt einen lebenslang fortdauernden Lernprozess und bedeutet eine hohe geistige, koordinative und intuitive Anforderung, eine schnelle und passende Antwort auf eine plötzlich eingetretene neue Situation zu finden. Derartige Momente gibt es im Leben aber häufig, sodass das Training von Intuition, innerer Ruhe bei äußerer Belastung (also Stress in welcher Form auch immer) und Vertrauen in die vorhandene Leistungsfähigkeit eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit einnimmt.

Versuchen Sie, in den gezeigten Aikido-Bildfolgen Ihre Erkenntnisse des bisherigen Buches nachzuvollziehen.

### Basisübungen

Den Basisübungen kommt beim Aikido eine große Bedeutung zu. Sie sollten in jedem Training intensiv geübt werden, da sie den Grundstein der Techniken darstellen.

### Kamae: Stand, Grundstellung



Abb. 107 a–b: Kamae

**Maai:** harmonischer Abstand, aus dem heraus am besten auf Angriffe reagiert werden kann



Abb. 108: Maai





**Tegatana:** Schwerthand und deren Gebrauch

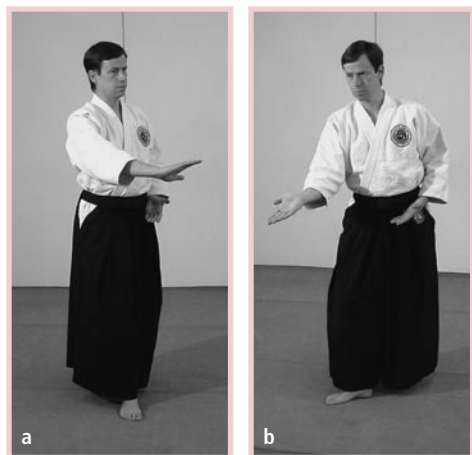


Abb. 109 a–b: Tegatana

**Sabaki:** verschiedene Bewegungsformen, die als Elemente von Techniken vorkommen.

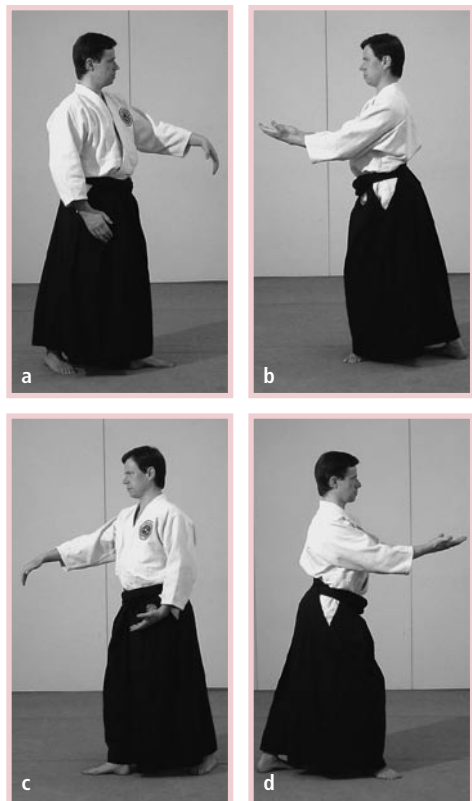


Abb. 110 a–d: Sabaki

**Kokyu-ho:** Atemkraftübungen ohne und mit Partner, z. B. bei Angriff Katate-ryote-tori

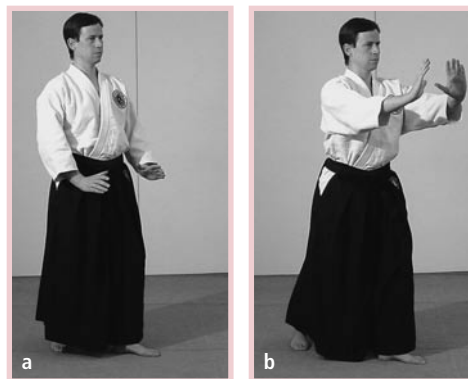


Abb. 111 a–d: Kokyu-ho



Abb. 112 a–b: Kokyu-ho mit Tenkan-ashi

**Kokyu-ho aus Zaho:** Atemkraftübungen im Kniesitz



Abb. 113 a: Kokyu-ho aus Zaho



Abb. 113 b–c: Kokyu-ho aus Zaho

(Fortsetzung)

**Ukemi**, d. h. die richtige Falltechnik, ist im Aikido-Training von besonderer Wichtigkeit. Der fortgeschrittene Aikidoka muss sich aus jeder Lage vorwärts oder rückwärts abrollen können, gleichgültig, ob die ideale Fallposition vorliegt oder aber der Abwurf mit viel Schwung, überraschend bzw. zu einem Zeitpunkt geschieht, in dem beide Hände vom Partner gefasst sind. Vielfältige Rollübungen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen gehören daher zum festen Programm nahezu jeder Trainingsstunde.

Die Fähigkeit von Uke, sich aus jeglicher Situation heraus abzurollen und selbst bei schnellen Würfen einen plötzlichen „Sturz“ auf die Tatami verletzungsfrei abzufangen, hat für ein ernsthaftes und intensives Aikido-Training aus nahe liegenden Gründen eine zentrale Bedeutung. Angstfreies Fallen, welches automatisiert, ohne innere Blockaden und praktisch ohne Einschaltung des Bewusstseins abläuft, kann aber auch im Alltag manche Verletzung verhüten.





Die regelmäßig geübte Falltechnik bietet vielfältige weitere konstruktive Aspekte: Desensibilisierung gegenüber Angstgefühlen, Unterstützung der Lösung von Blockaden, Massage von Körperregionen, Koordinationsübung, Förderung der Beweglichkeit, Kraftzuwachs und Vorbereitung auf das eigentliche Training.

Aufgrund der Geschwindigkeit mancher Techniken ist es teilweise notwendig, hart auf der Tatami zu landen. „Hart“ heißt dabei, dass der Schwung durch die richtige Körperhaltung mit einer möglichst großen Auftrefffläche sowie durch den kräftigen Schlag eines Armes bzw. Beines auf den Boden abgefangen und absorbiert wird. Von der Rückwärts- und Vorwärts- bis hin zur seitlichen Falltechnik sowie zum freien Fall



Abb. 114 a–d: Ushiro-ukemi (Rückwärtsfalltechnik)



Abb. 115 a–e: Mae-ukemi (Vorwärtsfalltechnik)

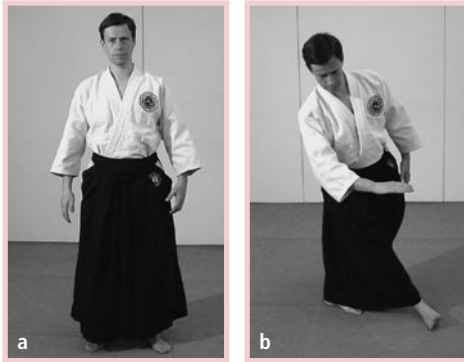


Abb. 116 a–d: Yoko-ukemi (seitliche harte Falltechnik)



Abb. 117 a–b: Yoko-ukemi mit Partner



Abb. 117 c: Yoko-ukemi mit Partner (Fortsetzung)

können mehrere Jahre der Übung vergehen, bis man schließlich sogar die „harte“ Falltechnik relativ „weich“ ausführen kann.



Abb. 118 a–d: Freies Fallen nach allen Seiten



Abb. 119 a–d: Üben des freien Falls mit Partner

## Verteidigungstechniken bei waffenlosen Angriffen

Prinzipiell ist die Art eines Angriffs nicht vorhersehbar und auch nicht eingrenzbar. Für ein systematisches und didaktisches Training bildeten sich jedoch einige **typische Angriffsarten** heraus, z. B. Fassangriffe von vorn, seitlich oder hinten, Schläge und Stöße mit Hand, Faust oder Waffen, Tritte und Kombinationen. Diese dienen als „Landmarken“ zur Erarbeitung einer angemessenen Reaktion und sind der Ausgangspunkt für Variationen.

Beim freien Training ergibt sich die Technik spontan aus der konkreten Situation heraus; grundsätzlich ist fast jede Technik bei jeglichem Angriff denkbar. So wird ein Repertoire von Verteidigungsvarianten gegen Fass- und Schlagangriffe eingeübt, das sich anfänglich wiederholt, dann aber auch ständig erweitert.

Möglich sind ebenfalls Angriffe mit dem Fuß, die nach den gleichen Bewegungsprinzipien aufgenommen und weitergeführt werden. Solche Angriffe stellen hohe Anforderungen vor allem an Uke, was Beweglichkeit, korrektes Ausführen der Bewegung, Gleichgewicht und insbesondere die abschließende Falltechnik anbetrifft. Im üblichen Aikido-Übungsbetrieb wendet man Tritte daher eher selten als Angriff an.

Es gibt zwei prinzipielle Möglichkeiten einer erfolgreichen körperlichen Abwehr: Einmal kann man Uke so am Boden festhalten, dass es ihm nicht mehr gelingt, aufzustehen und seinen Angriff fortzusetzen. Diese Formen werden als Halte-techniken (Katame-waza [gesprochen „wasa“]) bezeichnet. Alternativ hat Nage die Wahl, Uke mit den so genannten Wurftechniken (Nage-waza) durch geschickte Ausnutzung der Angriffsenergie oder eigenen körperlichen Schwung zu Fall zu bringen.

Ergänzend zur normalen Ausführungsform der Techniken bieten sich vertiefende Trainingsmöglichkeiten von Nage- und Katame-waza:

- in langsamer Form
  - erst mit Partner,
  - dann ohne Partner,
  - daraufhin ohne Partner mit geschlossenen Augen,
  - schließlich ohne Bewegung nur mental mit geschlossenen Augen;
- dieselbe Vorgehensweise in „Echtzeittempo“;
- als Kata;
- unter Randori-Bedingungen.

Die Zielsetzungen solcher Übungsaufgaben sind vielfältig: den Technikablauf studieren und perfektionieren, generell die Verinnerlichung fördern und schließlich auch das Ausmaß dieser Verinnerlichung prüfen.

Bei **Katame-waza** (Haltetechiken) nimmt Nage den Angriffsschwung unmittelbar aktiv auf und stört das Gleichgewicht des Angreifers. Der Angriff kommt daraufhin ins Stocken und endet schließlich. Nage lenkt die Energie von Uke so, dass dieser durch seine Attacke in eine ausweglose Lage kommt. Indem der Verteidiger eine günstige Stellung zum Angreifer einnimmt, kann er dessen Gelenke bis hin zur praktischen Bewegungsfähigkeit verhebeln (evtl. unterstützt durch das Drücken schmerzempfindlicher Körperpunkte). Vermag Uke nicht mehr anzugreifen, ist die Konfliktsituation beendet.

Die Katame-waza-Techniken haben Eigennamen, werden aber häufig entsprechend der überlieferten Reihenfolge auf japanisch als erste bis fünfte Form bezeichnet.

Aus der Vielzahl möglicher Angriffe und Verteidigungstechniken greifen wir hier, wie auch bei allen nachfolgenden Technikgruppen, einige Beispiele heraus.

- **Ude-osae** (1. Form, Ikkyo) bei Angriff Katate-ryote-tori



Abb. 120 a–b: Ude-osae Irimi



Abb. 120 c–d: Ude-osae Irimi

(Fortsetzung)



Abb. 121 a–b: Ude-osae Tenkan



Abb. 121 c–f: Ude-osae Tenkan

(Fortsetzung)



Abb. 121 g: Ude-osae (Detailaufnahme)

- Kote-mawashi (2. Form, Nikyo) bei Angriff Mune-tori



Abb. 122 a–c: Kote-mawashi