



Traditionelle japanische
Kampfkunst.
Körper und Geist in Einheit.
... Wege der Harmonie

Was heisst Aikido?



AI Harmonie:
Einklang in uns und Harmonie mit der Kraft des Partners suchen.

KI Energie:
universelle Lebensenergie in uns entdecken.

DO Weg:
einen Weg beschreiten, der Einswerden von Körper und Geist schult.

Was ist Aikido ?

Aikido, ein Weg zur Entwicklung von Körper und Geist, ist dem Wesen der überlieferten japanischen Kampfkünste treu geblieben. Budo, der Weg das Unheil anzuhalten, als Suche nach Wahrheit und Selbstvervollkommnung.

Das Besondere an Aikido ist, den Angreifer als Partner zu sehen und unverseht zu lassen. Somit können in der Praxis alle Techniken mit voller Kraft und vollem Tempo ausgeführt werden, ohne den Partner zu verletzen.

Aikido-Techniken basieren auf kreis- oder spiralförmigen Bewegungen. Diese sind am besten geeignet, die Kraft eines Angreifers mit der des Verteidigers zu vereinen. Das harmonische Zusammenwirken der anfangs entgegengesetzten Kräfte und die vollständige Kontrolle des Angreifers in diesen Bewegungen, geben dem Aikido die ihm eigene Dynamik.

Im Unterschied zu den gängigen Vorstellungen von «Kampfsport» und «Selbstverteidigung» wird im Aikido auf jeglichen Wettkampf verzichtet. Bei einem Kampf Spielregeln und Punktrichter einzusetzen, statt einfach das Überleben zu zählen, ist absurd. Siege können nur über sich selbst, über die eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten errungen werden.

Üben, üben, üben

Aikido kann man vielleicht durch Worte und Begriffe erfassen, aneignen lässt es sich aber nur mit praktischen Übungen. Denn im Aikido muss die scheinbare Trennung von Körper und Geist aufgehoben und die natürliche Einheit wieder freigelegt werden. Das erreicht man nur durch ständiges Erleben und wiederholtes Erfahren dieses Zustandes.

Durch regelmässiges und geduldiges üben lernen wir unsere körperlichen und geistigen Bewegungen, unsere Atmung und unseren Energiefluss aufeinander abzustimmen. So werden wir befähigt, in geeigneter Weise auf das einzugehen, was von aussen auf uns zukommt.

Vorsetzungen

Um mit Aikido anzufangen muss man nicht sonderlich sportlich veranlagt sein. Voraussetzung ist vielmehr, bereit zum Lernen und offen für Änderungen zu sein. Wer sich zudem ein Minimum an körperlicher Fitness und Geschmeidigkeit bewahrt hat wird Anfangs davon profitieren können.

Mit der Zeit baut sich eine Sportlichkeit auf, die eigentlich ganz normal sein sollte.

Selbstverständlich eignet man sich bei einer guten Kampfkunst ein Körperbewusstsein und eine Bewegungsform an, die mit unseren Kräften rationell umgeht, sie optimal einsetzt und unseren Körper lange gesund und geschmeidig hält.