

Aikido

AIKIDO – Der Weg (do) zur Vereinigung (ai) mit der Lebensenergie (ki).

Aikido ist Selbstverteidigung und gleichzeitig spirituelle Lehre. Morihei Ueshiba, bekannt als O Sensei, entwickelte diese Kampfkunst im frühen 20. Jahrhundert. Er beherrschte zu diesem Zeitpunkt viele unterschiedliche Kampfkünste und fügte verschiedene Elemente zu einer neuen Disziplin zusammen. Aikido ist eine sehr harmonische Form der Selbstverteidigung, bei der die Ausübenden lernen können, ihr physisches, mentales und spirituelles Potential zu erkennen und zu entwickeln.

Aikido ist eine defensive Kampfkunst, deren Ziel ist, Aggression und Brutalität eines Angriffs ab- und umzulenken, anstatt mit einem Gegenangriff zu reagieren. Präzise und schnelle Bewegungen des Körpers neutralisieren die Energie des Angriffs auf effektive und sichere Weise und bringen den Angreifer zu Fall. Dabei ist Kraft nicht von Bedeutung, im Gegenteil, langfristiges Ziel für Aikidoka ist es, den Einsatz von Kraft auf ein Minimum zu reduzieren. Entscheidend sind dagegen flüssige Bewegungen, präzises Timing und Konzentration auf das eigene Zentrum, die Körpermitte.

Traditionell trainiert man im Aikido paarweise, wobei sich die Partner gegenseitig helfen und unterstützen. Gegenseitiger Respekt ist dabei einer der wichtigsten Aspekte. Das gilt für Anfänger gleichermaßen wie für Fortgeschrittene. Die Atmosphäre im Dojo (Trainingsraum) ist dementsprechend offen und freundlich.

Aikidotechniken sind sehr effektiv, darum ist es wichtig, zu lernen, sich als Angreifer durch gute Fallschule zu schützen. Dieser Teil nennt sich Ukemi und ist neben dem Erlernen der Techniken wichtiger Bestandteil des Trainings.

Nachdem Aikido zunächst nur einigen privilegierten Schülern in Japan beigebracht wurde, wird es mittlerweile auf der ganzen Welt praktiziert. O Senseis Sohn Kisshomaru Ueshiba sorgte dafür, dass Aikido sich verbreiten konnte und eine Kampfkunst wurde, die heute weltweit von Männern, Frauen und Kindern ausgeübt wird. Ob als Selbstverteidigung, sportliche, koordinative oder spirituelle Herausforderung oder als alles zusammen, diese Kampfkunst bietet ein sehr facettenreiches Spektrum, und wer sich ihr öffnet, wird schon bald merken, dass sie nicht nur ein schönes Hobby ist, sondern so viel mehr.

"Meistere die göttliche Technik und die Kunst des Friedens und kein Feind wird es wagen, dich herauszufordern."

O Sensei Morihei Ueshiba – Begründer des Aikido