

Tamura Sensei: Prinzipien im Aikido

Eine Besonderheit des Aikido ist, dass die philosophischen Prinzipien (Ethik, Menschenbild, Gewaltlosigkeit, etc.), die psychologischen Prinzipien (Einstellung, Motivation, Emotion etc.) und die physiologischen Prinzipien (Haltung, Atmung, Entspannung, etc.) zusammen im Erlernen und Ausführen der Aikido Techniken unmittelbare Anwendung finden. Philosophische und psychologische Grundannahmen stellen keinen theoretischen „Überbau“ dar, losgelöst von der physischen Realität in der Praxis beim Training im Dojo. Möglicherweise ist dies das wesentlichste Aikido Prinzip.

Tamura Sensei hat in seinen beiden Büchern mit dem gleichen Titel „Aikido“ (1974 und 1986, Marseille: AGEP) die im Folgenden dargelegten Aikido Prinzipien beschrieben.

AI: Einheit, Harmonie Liebe: Tamura 1986 „Von einem echten Sieg kann man in dem Augenblick sprechen, wenn der Gegner einem mit Freude folgt, wenn der Gegner und man selber zu EINEM werden. (S: 22). Die Kraft welche die Gegensätze einigt, nennt O Sensei Liebe.“ (S:24). Der Weg (DO) ist die Rückkehr zur Einheit der zehntausend Dinge. Diese Einheit ist Harmonie mit Sich Selbst, den Anderen, dem Leben und der Umwelt, oder mit den Worten O Senseis dem Universum. „Wenn man mit dem Universum EINS geworden ist, dann stellt sich die Einheit mit allem, was existiert, ganz natürlich ein“ (Tamura 1986 S.:23).

MUSUBI: Verbinden, Vereinen, Verschmelzen: Vereinen führt zur Einheit durch die Kraft, Energie (KI) mit der die Gegensätze Ying und Yang durch Zusammenführen, Verschmelzen zum Ganzen aufgehoben werden. Andererseits ist nur durch Ying und Yang, „weil sie verschieden sind, MUSUBI, die Verbindung, möglich“ (Tamura 1986 S 23).

WIDERSTANDSLOSIGKEIT (Tamura 1974) Die Widerstandslosigkeit ermöglicht, sich in eine Handlung bzw. Bewegung zu integrieren, Teil dieser zu werden und dadurch aktiv das Geschehen gestalten zu können.

SHISEI: Shisei ist die Verbindung von äußerer und innerer Haltung die in Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Entspannter Wachheit, Vitalität und Aufmerksamkeit sichtbar wird (Tamura 1996 S: 27.)

IRIMI: „Irimi drückt die Vorstellung aus, durch den Eingang in ein Haus zu gehen, ...Irimi bedeutet seinen eigenen Körper in den Körper des Gegners zu bringen, indem man seinen Angriff nützt und übernimmt, dringt man ein. Wenn man ... das Gefühl hat, den Gegner zu umschließen, eins mit ihm zu sein, dann kommt er von sich aus ins Innere von einem selbst. Genau das versteht man beim Aikido unter Irimi“. (Tamura 1986 S.: 35)

TENKAN: „Tenkan wird mit der Bedeutung von Änderung der Richtung, der Führungslinie und der Geisteshaltung verwendet. Jede Änderung des Zustandes oder der Position ist Tenkan. Daher ist Irimi – Tenkan die Vorder – und die Rückseite der selben Sache.“ (Tamura 1986 S.: 37.)

URA – OMOTE: „Jede Aikido Technik hat zwei Aspekte: Ura Wasa und Omote Wasa. Ura stellt die Kehrseite, den Rücken, das Gegenteil, den verborgenen Aspekt der Dinge dar. Omote die Vorderseite, die Oberfläche, das Äußere, die Fassade, den sichtbaren Aspekt der Dinge.“ (Tamura 1986 S.: 37).

TAI SABAKI: „Tai Sabaki bedeutet, dass man in dem Augenblick, in dem man von einem Gegenstand oder Menschen getroffen ...oder angegriffen wird, seine eigene relative Position beurteilt und sie entweder verändert oder einfach einen Teil des Körpers bewegt und somit eine Lage wieder herstellt, die vorteilhaft für einen selbst ist. Im Aikido verlangt Tai Sabaki noch mehr: im Augenblick der Aktion den Aite aus dem Gleichgewicht bringen und ihn, als logische Folge davon, in eine Lage versetzen, in der er sich nicht mehr bewegen kann.“ (Tamura 1986 S.: 39. und weiter 1974 S.: 29) „Tai Sabaki ist eine Grundbewegung des Aikido und besteht darin den Gegner zu führen, indem man seine Kraft ... durch Rotation des Körpers lenkt.“

KAMAE: Kamae ist die Position als „Voraussetzung für die richtige Ausführung der Aikido Bewegung“ (Tamura 1974 S:27 und weiter 1986 S. 31): „Kamae hat in der japanischen Sprache folgende Bedeutung: Sich vorbereiten, eine aufmerksame Haltung annehmen. Im Aikido verwenden wir Hammni no KamaeHitoemi ist die Grundstellung im Aikido weil Hitoemi es erlaubt sich jeglichem Angriff gegenüber ohne Schwierigkeit zu bewegen“

MA-AI: Ma-ai ist die Distanz zum Gegenüber. Als „dynamische Distanz“ bezieht sie auch „die Kenntnis von Raum, Zeit und Gelegenheit ein (Tamura 1974 S: 28).Ma-ai ist jener Raum, „der gleichzeitig aus dem Herzen und dem Geist, aus einem selbst und dem anderen entsteht und der beide in einer konstanten Entwicklung zur vorteilhaften Position umfasst“ (Tamura 1986, S: 33.).

SEIKA TANDEN: Zentrum, Mittelpunkt. Das Zentrum ist sowohl „die Grundvoraussetzung für die Koordination von Geist und Körper, der Sammelpunkt für alle Energie“ (Tamura 1974 S.: 31, und weiter 1986 S. 23) das Zentrum ist auch „die Bedingung für Einheit“, für Verbindung, Musubi. Wobei „niemand kann behaupten, der Mittelpunkt sei wichtiger als der Kreisumfang.“

KI: „Ki ist die potentielle innere Energie des Körpers, die ihre Substanz aus dem Leben selber schöpft und sich auf verschiedene Arten manifestiert: Wille, Ausdauer, Überzeugungsfähigkeit, Lebenskraft.“ (Tamura 1974 S: 30 und weiter 1986 S. 24) „.... die Kraft der Einigung, die Kraft des Friedens – es ist Ki. O Sensei sagte:“ Ki ist das große Gesetz der Gesetze der Einigungskraft, alles wird durch und mit dem Ki verbunden.“

KOKYU: Aus-Einatmen. „Kokyu oder „die dem KI folgende Körperbewegung“ ist der physische Ausdruck der äußeren Expansion der potentiellen Körperenergie ...“(Tamura 1974 S.32)

KOKYU RYOKU: „Diese im Seka Tandem gespeicherte Energie die alle Körperteile erfüllt, diese Energie die von einem immer ruhigen, heiteren und entspannten Körper und Geist ausgeht um somit, falls nötig, jederzeit und in jeder gewünschten Richtung zu reagieren, diese Energie heißt Kokyu Ryoku“ (Tamura 1986 S.: 43).

ATEMI: Exakt platzieren, genau die gewünschte Stelle treffen. Im klassischen Budo: die lebenswichtigen Punkte treffen um den Gegner durch Ohnmacht oder Tot auszuschalten; in der Akupunktur zur Reanimation und Heilung. Im Aikido wird das Atemi verwendet um den Angriffswillen zu beherrschen, die Konzentration des Gegners zu stören und dessen Handlungsabsicht zu vereiteln. (Tamura 1986 S. 41.)

Um die Einstellung, die Haltung für das Training und deren Prinzipien zusammenfassend zu verdeutlichen zitiert Tamura (1986, einen Text, der seit 1993 im Aikikai Hombu an der Wand hängt:

1: Im Aikido kann ein Schlag über Leben und Tod entscheiden.
Während des Trainings müssen die Anweisungen desjenigen befolgt werden, der den Kurs leitet!

2: Über den Weg des Aikido kann man mittels des EINEN die zehntausend Seinsarten erreichen.
Selbst mit einem einzigen Gegner darf man seine Aufmerksamkeit nicht nur auf das richten, was vor einem passiert; man muß beim Trainieren nach vier, ja nach acht Richtungen hin wachsam sein!

3: Man muß mit Freude trainieren!

4: Der Unterricht des Trainingsleiters stellt nur ein Fragment des Aikido dar.
Wenn man durch die tägliche und ständige Suche und das Arbeiten an sich selbst zur Erkenntnis durch den Körper gelangt ist, dann ist einem der wirkliche Gebrauch der Wunder des Aikido erlaubt!

5: Die tägliche Übung beginnt mit dem Tai No Henka, danach wird die Trainingsintensität gesteigert, ohne dass die eigenen Grenzen überschritten werden, wodurch es älteren Personen möglich ist, mit Freude und ohne Verletzungsgefahr zu arbeiten und so das Trainingsziel zu erreichen.

6: Aikido ist eine Suche mit dem Ziel, durch Übung des Körpers und des Geistes, einen Menschen mit rechten Herzen zu formen.

Alle Techniken sind ausnahmslos geheim und dürfen nicht auf verantwortungslose Weise Nichttrainierenden gezeigt werden!

Man muß es vermeiden, sie jenen zu zeigen, die schlechten Gebrauch davon machen würden!