
Inhalt

9	Vorwort des Übersetzers
	Grundprinzipien
20	Typische Missverständnisse über Aikidō
23	Sensei, dürfte ich nur einmal Ihr Handgelenk fassen?
25	Aikidō bedeutet das Studium von Grundprinzipien
28	Der Zwischenfall in den Straßen von Shinjuku
34	Atemi machen 70 Prozent aus
36	Das Geheimnis liegt im vorderen Knie
39	Eine Lehre aus dem Krieg über die Widerstandskraft des Körpers
42	Atemi ist nur Timing
44	Das Timing eines tödlichen Schlages
46	Das richtige Timing bei der Abwehr von yokomen uchi
49	Greife an, kurz bevor die Kraft ihren Höhepunkt erreicht

52	Bei einem Faustangriff den voll ausgestreckten Arm zurückstoßen
55	Iriminage gegen einen Betrunkenen
57	Dem Angriff nach vorne ausweichen
59	Dem Messer ausweichen und mit uraken schlagen
62	Den Eifer des Gegners nutzen
66	Ein Besuch von Mike Tyson im Dōjō
69	Shihōnage an einem amerikanischen Soldaten
72	Würfe, die Jūdōka bezwingen
74	Werfen in vier Richtungen ist die Grundlage
77	Den Gegner überstrecken
81	Dem Gegner ohne Schmerz das Gleichgewicht brechen

Atemkraft – kokyū ryoku

86	Kokyū-Kraft nimmt nicht ab
89	Kraft der Mittellinie: Die Körperachse aufrechterhalten
92	Ergreife den Boden mit deinen Füßen
94	Analyse der Bewegung des Körperschwerpunkts bei Ō-Sensei
96	Die konzentrierte Kraft des Körpers
99	Selbstverteidigung durch fokussierte Kraft
102	Anwendung von shūchū ryoku im Umgang mit Waffen
104	Prinzipien von kokyū ryoku

106	Kokyū ryoku entspringt der Leere
109	Wer ist schneller?
112	Ki – die Konzentration des Gleichgewichts
114	Unsere Kraft in die Schwachstelle des Gegners lenken
116	Das Geheimnis, die Kraft loszulassen
119	Training gemäß den Grundprinzipien
121	Meine Jūdō-Tage
124	Meine erste Begegnung mit Ueshiba Sensei
126	Der Unterschied zwischen Jūdō und Aikidō

Shugyō

134	Mein Unterricht an der Shotokan-Karateschule
137	Wie Kendō von Aikidō profitieren kann
142	Lerne es, und vergiss es!
144	Veränderungen in jeder Situation wahrnehmen
147	Das harte körperliche Training in meiner Jugend
149	Nach einer Phase intensiven Trainings hast du keine Kraft mehr
152	Die Entwicklung des natürlichen Körpergefühls
155	Erspüre die Gefühle deines Lehrers
158	Die geheimnisvollen Kräfte von Ueshiba Sensei
161	Einer Pistolensalve ausweichen
165	Goldene Lichtstrahlen
167	Duell gegen den Meisterschützen
169	Eines Tages wird es mir gelingen, Ueshiba Sensei zu werfen

171	Trainiere ernsthaft genug, um deinen Lehrer herauszufordern
173	Aikidō-Erleuchtung in Shanghai
177	Der 9. dan
180	Studium der Grundprinzipien durch festgelegte Formen
183	Aikidō braucht keine Wettkämpfe
186	Eine erste Auseinandersetzung ist die Vollendung des intensiven Trainings

Aikidō und das Leben sind Eins

190	Die Grundprinzipien sind Ausdruck von Harmonie
192	Wir sollten alle Kinder werden
194	Dein Körper ist ein Tempel der Götter
197	Im Yōshinkan gibt es keine Vorschriften
200	Die Entdeckung der versteckten Mängel
203	Gehen ist Budō
205	Gib dein Ego auf und du wirst deinen Gegner verstehen
208	Werde Eins mit Himmel und Erde
210	Aikidō ist die Anwendung von Harmonie
214	Glossar

Der Unterschied zwischen Jūdō und Aikidō

Was mich anfänglich bei meinem Training im Ueshiba Dōjō faszinierte, war, dass mir meine Jūdōbewegungen überhaupt nichts nützten. Während ich Ueshiba Sensei sehr verehrte, ging ich immer noch mit dem Selbstvertrauen daran, das ich im Jūdō entwickelt hatte und dachte, naiv, alles würde einfach werden. Wie sehr ich mich täuschte!

Ueshiba Sensei sagte mir: »Du musst alles vergessen, was du bis jetzt gemacht hast.« Und es stimmt, solange sich noch Gewohnheiten vom Jūdō halten, verhindern sie eher die Entwicklung im Aikidō, als dass sie sie unterstützen.

Ein gutes Beispiel ist die Art und Weise Kraft einzusetzen. Beim Jūdō trainiert man eher die Zugkraft. Im Gegensatz dazu funktioniert Aikidō mehr durch Kraft nach vorne. Die unterschiedliche Einsetzung von Kraft bedeutet auch, dass die Techniken, auch wenn sie oberflächlich betrachtet gleich aussehen mögen, grundlegend anders funktionieren. Bis ich diesen Unterschied bewältigte, blieb alles sehr schwer für mich. Ich bin überzeugt, wenn heutzun-

tage jemand von Jūdō zu Aikidō wechselt, wird er genau die gleichen Probleme haben.

An dieser Stelle möchte ich noch etwas mehr über Jūdō sagen. Es gibt einige Unterschiede zwischen Jūdō und Aikidō, zum Beispiel die Distanz zwischen den Gegnern und, wie bereits erwähnt, der Einsatz von Kraft. Gleichzeitig wäre es falsch anzunehmen, es gäbe keine Gemeinsamkeiten. In Bezug auf das Geheimnis der Kreisbewegung sind beide gleich.

Wenn wir an jemanden denken, der die Kreisbewegungen des Jūdō wirklich anwenden konnte, dann kommen wir an Mifune Kyuzo Sensei nicht vorbei. Wenn wir uns die wertvollen Filme von ihm ansehen, dann trifft uns die Erkenntnis, dass seine Bewegungen von Grund auf verschieden sind von dem, was wir im Wettkampfsūdō heute sehen.

Ohne sich der Kraft des Gegners zu widersetzen, führt er Kreisbewegungen aus, um den Angriffen des Gegners auszuweichen, um ihn dann, genau im richtigen Augenblick, mit einer scharfen und schnellen Bewegung in einem Atemzug zu werfen. Es gab keinerlei Kollision. Mifune Sensei fasste dieses Prinzip wie folgt zusammen: »Wenn du geschoben wirst, zieh dich zurück. Wenn du gezogen wirst, drehe dich weg.« Sogar heute ist das in der Welt des Jūdō vermutlich der am meisten wiederholte Spruch.

»Ein Kreis ist unendlich«, ist eine andere Art, dies auszudrücken. Wer an den Rand eines Abgrunds getrieben wird und nur geradlinige Bewegungen ausführen kann, wird hi-

nunterstürzen. Wer sich dabei jedoch dreht, kann seine Bewegungen weiter ausführen ohne rückwärts zu fallen. Auf diese Weise sind Kreisbewegungen unendlich. Das deckt sich genau mit dem Geheimnis von *taisabaki* im Aikidō.

Sobald man den Namen Mifune Sensei hört, denkt man an seine Spezialtechnik, den *kuki nage*. Das war keine mysteriöse Technik, mit der er seine Gegner warf, ohne sie zu berühren. Vielmehr ist es eine sehr raffinierte Technik, mit der man den Gegner wirft, indem man den Fluss der Kraft ändert und engen Kontakt mit ihm aufnimmt. Die Atmung hat sehr viel mit *kokyū nage* im Aikidō gemeinsam. Es ist vermutlich das Gleiche wie *yobimodoshi* im Sumō. In diesem Sinne hat Aikidō kein Patent auf die Kreisbewegungen, die den Kraftfluss des Gegners verändern, um ihn so ohne zu viel eigenen Krafteinsatz zu werfen.

Ursprünglich war dies eine von allen Kampfkünsten eingesetzte Taktik. Aber in anderen Kampfkünsten wurden die Kampfmethoden durch Regeln begrenzt, und der Fokus hat sich auf sportlichen Wettkampf verlagert. Mit der Folge, dass mehr und mehr Bewegungen dazu führen, dass die Wettkämpfer zusammenstoßen. Immer weniger Gedanken werden auf Techniken verwendet, die auf Sekundenbruchteil genauem Timing basieren. Da Aikidō nicht durch Wettkämpfe limitiert ist, können wir die essenziellen Aspekte der Kampfkünste gründlich studieren.

Insofern profitieren sicher alle Kampfsportler vom Aikidōtraining und von *taisabaki*. Tatsächlich kamen vor

längerer Zeit Jūdōka von der »T«-Universität in mein Dōjō um Aikidō zu üben. Obwohl sie alle schon ziemlich gut Jūdō konnten, kamen sie, um *taisabaki* zu erlernen. Nach einiger Zeit fleißigen Übens nahmen sie an einem Wettkampf teil und berichteten mir danach, dass ihr Aikidōtraining sich als sehr nützlich erwiesen hatte.

Ein Mitglied dieser Gruppe erzählte mir, dass er einen schnellen Sieg errungen hatte, indem er nach vorne stürmte und seinen Gegner mit *iriminage* warf. Da es jedoch im Jūdō keinen *iriminage* gibt, wusste der Kampfrichter nicht, was er tun sollte. Mit einem etwas gezwungenem Lächeln erzählte er, dass entschieden wurde, seine Siegestechnik als eine Variante von *uchi mata* oder *harai goshi* zu betrachten.

Ich finde es interessant, wenn durch einen Austausch mit Aikidō der Geist von »Das Weiche besiegt das Harte« oder »Klein gewinnt gegen Groß« im Jūdō wiederbelebt werden könnte. Darüber hinaus sagt mein Freund Kimura Masahiko: »Nachdem Jūdō die Verwendung von *atemi* aufgegeben hat, muss es heutzutage für den Nutzen als Selbstverteidigung einiges vom Aikidō lernen.« Als ein echter Kampfkünstler, der sehr viele Kämpfe bestritten hat, kennt er die Bedeutung von *atemi* in einer ernsten Konfrontation.

Auch wenn ich jetzt meine Grenzen etwas überschreite, möchte ich doch jeden Jūdōka herzlich dazu einladen, ein bisschen mit Aikidō herumzuspielen um die Essenz der Kampfkünste zu erfahren; eine Essenz, die im Kampfsport nicht existiert.



Aikidō ist die Anwendung von Harmonie

Auf der ganzen Welt ist Japan heute wegen der Verursachung von wirtschaftlichen Unstimmigkeiten unter Beschuss. Während der Nachkriegszeit hat es Japan für erstrebenswert gehalten, auf rücksichtsloses Profitstreben zu setzen. Somit haben wir unsere Wünsche über die Bedürfnisse anderer gestellt, ohne uns mit unserer Umwelt in Einklang zu bringen. Als Konsequenz entstehen weiterhin Konflikte, was aus Sicht der Aikidō-Grundprinzipien nicht anders zu erwarten ist.

Nehmen wir zum Beispiel Amerika, das zurzeit die Rolle des Fahnenträgers im Japanprügeln einnimmt. Wenn wir in Betracht ziehen, dass Japans Wohlstand Amerika zu verdanken ist, dann erscheint deren Erregung gar nicht mehr so unvernünftig. Als wir den Krieg verloren haben und Tokyo niedergebrannt war, hatte die Mehrheit der Japaner nicht einmal genug Reis zu essen. Damals versorgte uns Amerika kostenlos mit Sojabohnen und Mais. Diese Großzügigkeit rettete unzählige Japaner vor dem Hungertod.

Wenn wir darüber nachdenken, wie können wir dann unseren Eigennutz gegenüber Amerika geltend machen? Wir sollten vorerst die nationalen Eigeninteressen Japans außer Acht lassen und Dankbarkeit über diese Großzügigkeit zeigen, die wir von den Amerikanern erfahren haben. So entsteht gegenseitige Freundschaft.

Selbstverständlich sind die Umstände von Land zu Land verschieden, aber ich glaube Konflikte sind das Ergebnis davon, dass jeder nur noch an seinen eigenen Profit denkt. Wenn man nun den Egoismus ablegen und zu den Grundlagen menschlicher Interaktion zurückfinden könnte, dann würden sich diese Art von Problemen von alleine auflösen. Gewinnen oder Verlieren ist wirklich eine triviale Angelegenheit. Es ist sinnlos, mit seinen weltweiten Mitbürgern zu streiten.

Im Aikidō gibt es keine Wettkämpfe und das ist sehr gut so. Die gegenwärtige weltweite Akzeptanz von Aikidō liegt meines Erachtens an seiner nicht-aggressiven Haltung.

Ohne Zweifel handelt es sich bei Aikidō um eine außergewöhnliche Kampfkunst. Die Grundprinzipien erzeugen genügend Kraft, um einen Gegner mit einem Schlag auszuschalten. Jedoch sind die Zeiten, in denen Aikidō als Kriegswaffe eingesetzt wurde, bereits vorbei. Das Konzept von Aikidō als Kriegskunst endet mit mir. Stattdessen heiße ich das Grundprinzip von tiefer Harmonie herzlich willkommen, indem ich täglich die unglaublichen Techniken von Aikidō übe und seine Harmonie anwende. Das

genau ist die Aufgabe von Aikidō im 21. Jahrhundert, ich spüre es. Durch das Aikidōtraining wird die Harmonie aus unseren Herzen von Mensch zu Mensch weitergereicht. Das ist das Bestreben des Yōshinkan. Mein Traum ist, dass Menschen auf der Welt Aikidō üben und seine Grundprinzipien verstehen, dann könnte jeder Konflikt dieser Erde beigelegt werden. Ich bete von ganzem Herzen dafür, dass Aikidō als ein Weg des Lernens auf wundersame Weise die Menschen dazu bringt, sich die Hände zu reichen und die Prinzipien der Natur zu respektieren, um die Welt, in der wir leben, zu verbessern.