

Aikidō Yōshinkan Kraft aus der Mitte

Durch *budō* das wahre Selbst entdecken – Andō Tsuneo

Buch I: Theorie



Der Autor Andō Tsuneo

Andō wurde 1958 in Niihama, Japan, geboren. Während seines Studiums an der Fakultät für Ingenieurwissenschaften an der Tokushima-Universität kam er zum ersten Mal mit Aikidō in Kontakt. Nach seinem Abschluss arbeitete Andō zunächst als Angestellter bei einem großen japanischen Handelsunternehmen, entschloss sich dann jedoch zu einer professionellen Aikidō-Ausbildung als *uchi deshi* in der Yōshinkan-Weltzentrale, dem *honbu dōjō*, in Tokyo. Er gab dem 1994 verstorbenen Begründer dieser Stilrichtung, Shioda Gōzō, vor seinem Tod das Versprechen »ein wahrer Meister zu werden«. Nach 20 Jahren harten Trainings offenbarte sich Andō das Geheimnis von Aikidō: die »Kraft aus der Mitte«. 1996 machte er sich selbständig und gründete die Aikidō-Schule Yōshinkan Aikidō Ryū, deren Leiter er bis heute ist. Die Stadt Urayasu in der Präfektur Chiba ist das Zentrum seiner Lehraktivitäten und Andōs leicht verständlicher Unterrichtsstil, bei dem er stets großen Wert auf die Grundlagen legt, erfreut sich bei seinen Schülern großer Beliebtheit. Inzwischen kommen immer mehr Aikidōkas aus dem Ausland nach Japan, um an seinem Unterricht teilzunehmen. Neben den regulären Trainingseinheiten hält er Aikidō-Unterricht an Grundschulen oder Selbstverteidigungskurse für Frauen. Andō trägt heute eine der höchsten Graduierungen weltweit (8. *dan*) und strebt weiterhin danach, das Wesen von Aikidō zu ergründen.

Inhaltsverzeichnis

<i>Über den Autor: Andō Tsuneo</i>	7
<i>Vorwort der deutschen Ausgabe</i>	
<i>Hiromichi Nagano, Bundestrainer Deutschland</i>	9
<i>Einleitung</i>	11
<i>Empfehlung 1: Aikidō – mein Lebensbegleiter</i>	
<i>Yamada Hideo: Präsident der Aikidō Yōshinkai-Stiftung</i>	13
<i>Empfehlung 2: Menschen werden durch ihre Hobbys geprägt</i>	
<i>Sasaki Masando: Lehrmeister des Aikidō Honbu Dōjō</i>	15
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Aikidō – Das wahre Ich entdecken</i>	21
<i>Kolumne: Der Schwarzgurt-Unterricht</i>	27
<i>Kapitel 2</i>	
<i>Der Pfad – Die Geschichte von Yōshinkan Aikidō</i>	29
<i>Kolumne: Erinnerung an ein yakiniku-Essen</i>	35
<i>Kapitel 3</i>	
<i>Die natürliche Körperhaltung – Gesund werden aus der Körpermitte</i>	37
<i>Kolumne: Der Schwerpunkt des Goldfisches</i>	43
<i>Kapitel 4</i>	
<i>Die fünf Sinne – Denken mit den fünf Sinnen</i>	45
<i>Kolumne: Stumme Botschaft</i>	51
<i>Kapitel 5</i>	
<i>Misogi – Das Selbst schmieden</i>	53
<i>Kolumne: Zeit</i>	59
<i>Kapitel 6</i>	
<i>Die Essenz – Was uns Aikidō lehrt</i>	61
<i>Kolumne: Himmel- und Erdewurf</i>	67

<i>Kapitel 7</i>	
<i>Ryū (Drache) – Die geheime Entstehungsgeschichte von Aikidō Ryū</i>	69
<i>Kolumne: In Urayasu</i>	75
<i>Kapitel 8</i>	
<i>Selbstbeherrschung – Hindernisse überwinden</i>	77
<i>Kolumne: Die positive Seite des Schmerzes</i>	83
<i>Kapitel 9</i>	
<i>Der Mensch – Wir leben im Augenblick</i>	85
<i>Kolumne: Gedanken</i>	91
<i>Kapitel 10</i>	
<i>Kampf – Aikidō als Kampfkunst und als Selbstverteidigung</i>	93
<i>Kolumne: Ueshibas Begegnung mit Pistolen</i>	99
<i>Kapitel 11</i>	
<i>Das Erwachen – An sich selbst glauben</i>	101
<i>Kolumne: Das Gute an der japanischen Kultur</i>	107
<i>Epilog</i>	109



*Andō Tsuneo vor seinem dōjō
in Urayasu*

Bevor ich Yōshinkan begegnete

Meinen ersten Kontakt mit Aikidō hatte ich als Student an der Tokushima Universität. Bis dahin war ich eher ein Streber. Ich trat in die Technische Fakultät der staatlichen Universität ein und da ich mir über meine Zukunft erst einmal keine Sorgen machen brauchte, hatte ich mir vorgenommen meinen Körper zu trainieren. Da es einen älteren Kommilitonen aus meiner Heimat gab, der dem Karate-Club angehörte, wollte ich in den Karate-Club eintreten. Aber als ich dies mit ihm besprochen hatte gab er mir den Rat: »Andō, Aikidō wäre besser weil du klein bist. Bei Karate entscheidet die Körperkraft über Sieg oder Niederlage, deshalb ist es hart, wenn man klein ist.« Schließlich trat ich in den Aikidō-Club ein. Damals gab es bei der Tokushima Universität je nach Fakultät unterschiedliche Aikidō-Clubs, bei der Technischen Fakultät war es die Stilrichtung Aikikai. Der Aikikai-Leiter der Präfektur Tokushima kam ein Mal pro Woche, um uns zu unterrichten. Im Sommer nahmen wir Studenten an einem Trainingslager im Aikikai *honbu dōjō* teil, außerdem war es Brauch, dass der Leiter des Clubs im Iwama-Dōjō in Ibaraki von Meister Saitō Morihiro direkt unterrichtet wurde.

Das waren zwar äußerst gute Umstände, aber hinsichtlich des Trainingsinhaltes gab es einiges, das ich nicht verstand. Warum gibt es einen Angriff wie *shōmen uchi*? Aus welchem Grund fassen wir die Hände und warum üben wir Techniken, die in einer realen Situation scheinbar nicht anwendbar sind? Eine Entscheidungshilfe, die beispielsweise festgelegt hätte, sich bei einer bestimmten Technik auf diese oder jene Weise zu bewegen, gab es nicht. Selbst wenn ich etwas fragte, bekam ich keine befriedigende Antwort. Schließlich bewegte ich mich aus reiner Gewohnheit ohne nachzudenken. Es gab eine Zeit, in der ich verzweifelt war, weil ich nicht wusste, wie ich Grundlegendes richtig machen sollte. Als ich dann im vierten Jahr an der