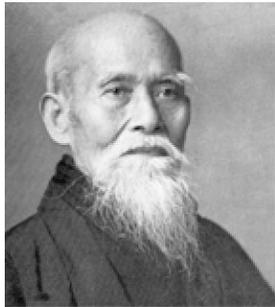


# Aikido – ein Überblick

## Ursprung



Aikido ist eine moderne, friedfertige und gewaltlose, japanische Kampfkunst, die ihren Ursprung im traditionellen japanischen Budo (Kodex der Samurai) hat. Es wurde von **Morihei Ueshiba** (1883 – 1969), liebevoll O Sensei (großer Lehrer) genannt und wohl einer

der letzten Großmeister alter Schule, aus Elementen vieler früherer japanischer Kampfkünste geschaffen und zeitlebens verfeinert. Besonderen Einfluss hatten dabei die waffenlosen Techniken (Jujutsu) der Daito-Ryu von Sokaku Takeda und die Schwert- und Stockkampfkünste, von denen viele Bewegungen abgeleitet sind. Durch die Erlebnisse des zweiten Weltkrieges hat O Sensei das historische, eher kämpferische Budo zum modernen Aikido weiter entwickelt und seine friedvollen, universellen Aspekte betont und gelehrt.

## Aikido ist Bewegung

Aikido ist weder Kampfsport noch Selbstverteidigung im herkömmlichen Sinne. Es gibt kein Leistungsstreben, keine Wettkämpfe, keine Gewinner und keine Verlierer. Man kann Aikido als Zen in Bewegung oder Yoga sehen. Es geht im großen und ganzen darum, sich der bereits gestörten Beziehung zwischen Körper und Geist anzunehmen und durch Training und Optimierung die Einheit von Himmel und Mensch wieder herzustellen. O Sensei erläuterte dazu:

- *Aikido dient weder dazu, den Feind zu bekämpfen, noch ihn zu besiegen: Es ist ein Weg, die Welt in Einklang zu bringen.*
- *Aikido ist da, um sich selbst zu verstehen, um die universellen Phänomene zu studieren.*
- *Aikido ist nicht der Endzweck. Übt man Aikido, findet man seine eigentliche Aufgabe.*

## Bewegung für Körper und Geist

Die allgemeine Fitness und Koordination wird durch das regelmäßige Training - ganz nebenbei und unbewusst - nachhaltig gesteigert. Die vielseitigen Bewegungsformen garantieren ein hervorragendes und sehr ausgewogenes Organ- und Kreislauftraining. Die tiefe Entspannung und gleichzeitige Dynamisierung der gesamten Muskulatur, des Bewegungsapparates und der Atmung bietet einen unschätzbaren Ausgleich zu den Belastungen unseres modernen beschleunigten Lebensstils. Rückenschule und Skigymnastik werden überflüssig. Das Nervensystem und die mentalen Funktionen werden durch das Erlernen der variablen, teils dynamischen, teils meditativen Bewegungsabläufe, die ein hohes Maß an körperlich-geistiger Koordination bewirken, gestärkt und beruhigt. Dabei wird eine vorausschauende und subtilere Wahrnehmung entwickelt und gefördert.

## Aikido als Selbstverteidigung

Aikido lehrt einen verantwortungs- und respektvollen Umgang miteinander ebenso wie Achtsamkeit und Selbsteinschätzung. Obwohl nicht explizit als solche gelehrt, stellt Aikido langfristig eine herausragende Selbstverteidigung dar. Es lehrt spontan und flexibel zu agieren und die Techniken können äußerst effizient gegen Angriffe aller Art sein. O Sensei war nur 1,55m groß und hat, trotz vieler Herausforderungen, nie verloren, doch gilt:

- *Das Ziel im Aikido ist nicht, den Angreifer zu besiegen, sondern ihn so zu führen, dass er seine feindliche Einstellung aufgibt.*

## Jeder kann Aikido üben

Alle, gleich welchen Alters oder Geschlechts, können mit Aikido beginnen und es mit Gewinn üben. Es gibt keine speziellen körperlichen Bedingungen. O Sensei hat bis zuletzt im Alter von 86 Jahren täglich trainiert.

**Das Training ist fortlaufend, der Einstieg jederzeit möglich! Für ein gratis Probetraining genügt eine Trainings- oder Jogginghose! Termine bitte per Anruf oder Web prüfen.**

## Bedeutung der Aikido Kanji



**AI** ist die Harmonie und Liebe zu den Menschen und der Natur, ebenso die Ausgewogenheit zwischen Körper und Geist.

**KI** steht für die geistig-seelische Kraft und die Energie des Lebens, die Harmonie zwischen Körper und Geist voraussetzt.

**Do** ist der Weg, diese Prinzipien unbewusst durch beständiges Üben zu erlernen, um sie dann auf alle Bereiche des Lebens anzuwenden.



Die Trainer Erwin Meschenmoser und Hemann Marxer (von links) bei einer Partnerübung mit dem Stock (Bo).

## Aikido Training

### Trainingsstil

Wir üben traditionelles japanisches Aikido nach den Vorgaben von Shihan **Gérard Blaize** (7. Dan) aus Paris (Frankreich). Er ist langjähriger Schüler von Sensei **Michio Hikitsuchi** (10. Dan, 1923 - 2004) aus Shingu (Japan) und gibt heute seine Lehre weiter. Sein Stil betont die Hingabe an und Rücksicht auf den Anderen und das sanfte - aber bestimmte - Führen des angreifenden Partners. Nach Möglichkeit und Interesse besuchen wir seine regelmäßigen internationalen Lehrgänge.

### Trainingsablauf

Die Trainingseinheiten verlaufen traditionell:

- Ankunft ca. 10min vor Trainingsbeginn, Gespräche, Umziehen, Entspannen, Dehnen.
- Sitzen in Seiza (Kniesitz) - kurze Meditation zur Beruhigung und Einstimmung.
- Aufwärm- und Anregungsübungen (20 min) in Form eines ausgewogenen Ensembles aus einfachen Yoga-Dehnübungen und Aikido-Konzentrations- und Atmungsübungen.
- Intensive Übung der Aikidotechniken hauptsächlich in Partnerarbeit, aber auch in Einzelarbeit und in Form von Übungen mit dem Stock nach O Sensei (Masakatsu Bojutsu).
- Abschluß mit Atemübungen und kurzer Meditation in Seiza (s. Bild).



## Fudo Aikido Dojo Bad Waldsee – Reute

### Leitung

Hermann Marxer  
(2. Dan Aikikai Tokyo)  
Eschenweg 4  
88281 Schlier

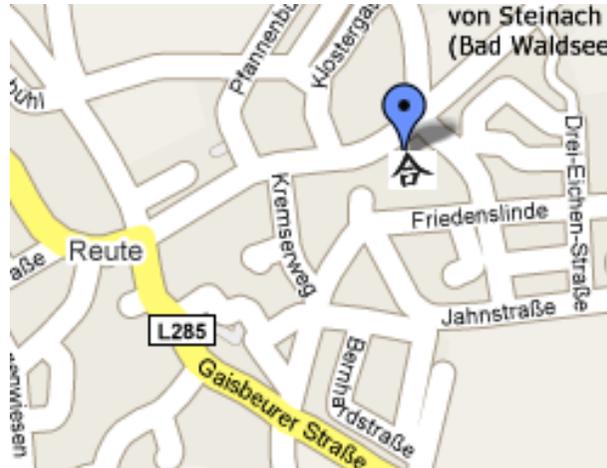
Erwin Meschenmoser  
(2. Dan Aikikai Tokyo)

### Info

Internet: <http://aikido.fudo.de>  
Email: [aikido@fudo.de](mailto:aikido@fudo.de)  
Telefon: (H.M.) 07529 91 37 34  
Mobil: 0151 15 58 71 32  
Mobil: (E.M.) 0175 2 23 40 30

### Trainings

Kath. Gemeindehaus Reute  
Sankt Matthäus Str. 9  
88339 Bad Waldsee - Reute  
**Mo und Mi 19.30 – 21.30 Uhr**



### Unkostenbeitrag

Erwachsene 15€ (2x) bzw. 10€ (1x)/Monat  
Jugendliche/Personen in Ausbildung 5€/Monat.



# Aikido

## Fudo Aikido Dojo Bad Waldsee – Reute



Eine freie Aikido-Trainingsgemeinschaft in der Stilrichtung von Shihan Gérard Blaize (7. Dan)