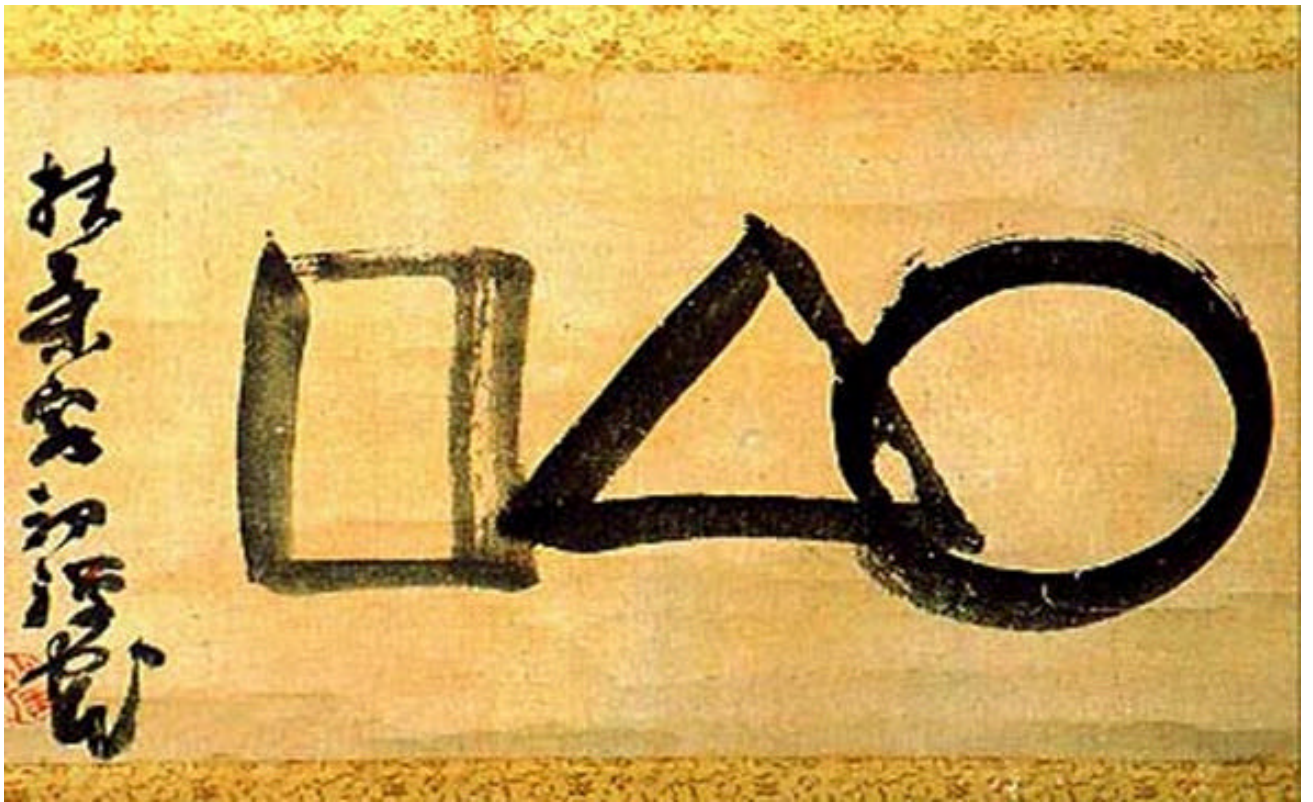





Aikido in Liechtenstein



Was ist eigentlich Aikido?

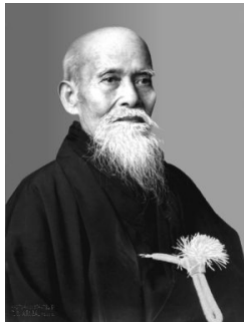
	<p>Es ist wohl kaum ein Zufall, dass in Zeiten des weltweiten Chaos und der vermeintlichen Aussichtslosigkeit (2. Weltkrieg), in Japan die Idee des Aikido entstand, die auf Gewaltfreiheit, Freundschaft und Offenheit basierende Inspiration eines verantwortungsbewussten Menschen namens Morihei Uyeshiba. Er transformierte das kampforientierte Budo in einen Weg der Gewaltfreiheit, der es den Übenden erlaubt, ihr Gefühl für eine bessere Beziehung zwischen Mensch und Umwelt, der Grundlage wahrer Freundschaft zu verbessern.</p> <p>Die Größe dieses Meisters besteht darin, eine Methode entwickelt zu haben, die uns das Prinzip der Liebe bis in die Technik der Selbstverteidigung hinein anwenden lässt. Da AI (Harmonie) identisch ist mit AI (Liebe), hat er sich entschlossen, sein Budo „AIKIDO“ zu nennen, obgleich das Prinzip AIKI sehr alt ist.</p> <p>Diese Bewegungs- und Verteidigungskunst hat sich mittlerweile stark verbreitet und findet in Ost und West zunehmend Anklang.</p> <p>AIKIDO ist ein Übungsweg, und eigentlich etwas, worüber man nicht viele Worte verlieren kann, denn es ist eine Sache des Tuns und Handelns.</p>
--	---

**AIKIDO ist der Weg (DO), zu lernen,
seine Energien (KI)
auf harmonische Art (AI) und konstruktiv einzusetzen.**

Es geht hier nicht um Wettkämpfe, nicht um ein Siegen und Dominieren, weder um Zermürbung noch um Verletzung. AIKIDO ist eine ganzheitliche Körper-Geistschulung auf der Basis eines einheitlichen Übungssystems, wobei dynamisch-meditative, einfache und anspruchsvollere Verfahren zur Anwendung kommen.

Der Begründer des Aikido

Morihei Uyeshiba 1883-1969



Der Begründer des Aikido, wie wir es heute kennen, ist der Japaner Morihei Uyeshiba. O'Sensei Morihei Uyeshiba wurde am 14. Dezember 1883 in Tanabe, in einem kleinen Städtchen bei Osaka, geboren. In seiner Jugend beschäftigte er sich mit allen Kriegskünsten und war ein Experte in verschiedenen Formen des Schwertkampfes. Entscheidend war für ihn die Begegnung mit der Verteidigungskunst des Daitoryu-Aiki-ju-jutsu im Jahre 1910. Diese damals der Öffentlichkeit noch nicht zugängliche Verteidigungskunst, die über Jahrhunderte hinweg nur innerhalb eines ausgewählten Personenkreises von Generation zu Generation weitervererbt worden war, erlernte Uyeshiba in der Abgeschiedenheit des ländlichen Dojos von Meister Sokaku Takeda auf Hokkaido.

Aus den Elementen des Daitoryu-Aiki-Ju-Jutsu, des Schwertkampfes und anderen Schulen formte Morihei Uyeshiba dann das Aikido.

O'Sensei Morihei Uyeshiba starb am 26. April 1969 im Alter von 86 Jahren. Bis kurz vor seinem Tod hatte er noch Aikido praktiziert und unterrichtet. Viele der damaligen Schüler von Meister Uyeshiba unterrichten heute in allen Teilen der Welt und sind das lebendige Vermächtnis des Aikido Begründers.

Aikido ist ausserhalb Japans erst nach dem zweiten Weltkrieg bekannt geworden. Da das Aikido darauf verzichtet hat, den Weg des Wettkampfsportes zu gehen wie andere Budo-Arten, hat es sich den Charakter einer anspruchsvollen Kampfkunst weitgehend erhalten können.

Der Aikikai - Liechtenstein

ist heute ein Verband der Aikido-Vereinigungen von:

Bregenz, Chur, Dornbirn, Feldkirch, Liechtenstein, Meiningen und Zürich

Im Jahre 1983 begann Dietmar Näscher In Eschen Aikido zu unterrichten. Im selben Jahr wurde auch der Aikido Verein gegründet.

Biographie des Aikikai Liechtenstein

1990 Gründung des Verbandes durch die Vereine Liechtenstein (gegründet 1983), Feldkirch (gegründet 1985) und Bregenz (gegründet 1986); Präsident ist Dietmar Näscher; der Verband besteht aus 3 Mitgliedsvereinen mit gesamt ca. 60 Mitgliedern.

1991 Der Verband veranstaltet seinen ersten internationalen Lehrgang mit Endo Seshiro Shihan

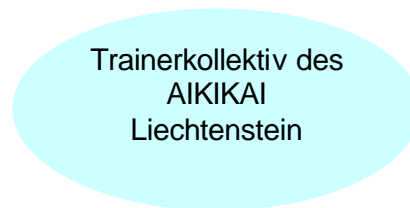
1992 Der Verein Dornbirn (gegründet 1991) tritt dem Verband bei

1997 Der Verein Meiningen (gegründet 1994) tritt dem Verband bei

2000 Das Dojo Chur (gegründet 1997) tritt dem Verband bei; der 10 internationale Lehrgang wird abgehalten; der Verband besteht nun aus 6 Mitgliedsvereinigungen mit insgesamt über 200 Mitgliedern, davon ca. 30 Kinder; in den Dojos werden von Montag bis Freitag ca. 20 Trainingseinheiten angeboten.

2003 Das Dojo Zürich (gegründet 1986) tritt dem Verband bei.

Die Struktur und die Organe



Sektionen:

Jede Sektion hat zwei Delegierte im Verband. Die Sektionen haben jedoch unterschiedliche Strukturen. Es gibt darunter Vereine und Schulen. Als Vollmitglieder können nur Vereine aufgenommen. Für andere Organisationsstrukturen ist eine Teilmitgliedschaft möglich.



Das Trainerkollektiv (TK) ist für die technische, philosophische und spirituelle Vermittlung des Aikidos verantwortlich.

Aufgabe des TK ist auch die Ausarbeitung und Pflege des Leitbildes, Prüfungsreglements, Prüfungsprogramms und Strukturpapiers des TK.

Zielsetzung

Der Zweck unseres Verbandes ist die Förderung und Vermittlung des Aikido im Sinne des Begründers, sowie die Zusammenarbeit mit in- und ausländischen Institutionen, Verbänden und Persönlichkeiten, die dieselben Zielsetzungen verfolgen.

Das Training

Einige Übungen haben eine jahrhundertealte Geschichte und werden in ihrer ursprünglichen Form vermittelt. Lernziel ist, durch zunehmende Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination von Bewegungsabläufen sowie Gleichgewicht und Standfestigkeit zu seiner eigenen „Mitte“, zu seinem Selbst zu finden. Wir verpuffen und verbrauchen viele unserer körperlichen und seelischen Kräfte durch Unruhe, Angst und Verspannung, durch fehlendes Selbstvertrauen, leichte Beeinflussbarkeit und Unentschlossenheit.

AIKIDO ist eine äusserst wirksame Methode, ohne Worte und technischen Aufwand die Voraussetzungen für eine bessere Lebensqualität zu schaffen. Einmal an Persönlichkeit gewonnen, wird Verteidigung hinfällig. Wir erreichen eine in unserem Selbst verankerte Standfestigkeit, die nicht mit Macht, Protzen und Gewalt gekoppelt ist – eine Position, die nicht provoziert. Dies ist die weiseste Verteidigung: mit Gelassenheit und einer friedfertigen Einstellung so in seiner „Mitte“ zu sein, dass man gar nicht mehr angegriffen wird.

AIKIDO bietet auch Schutz vor den versteckten, kalten Angriffen aus unserer modernen Lebens- und Arbeitswelt, indem eine grössere Widerstandskraft erreicht wird und persönliche Voraussetzungen für die Bewältigung von Lebensproblemen geschaffen werden. Obgleich AIKIDO manchmal als „Kunst des Ausweichens“ definiert wird, geht es nicht um die Einübung von Fluchtverhalten, sondern darum, Schwierigkeiten in kritischer Auseinandersetzung anzugehen und sich ihren Anforderungen zu stellen.

AIKIDO hat viel zu tun mit Entspannung und Loslassen. Dies ist es auch, was ihm eine spielerische, fast tänzerische Note gibt. Man lernt hier, einem Angriff nicht mit Widerstand und Blockierung zu trotzen, sondern sich in den Lauf der Angriffsbewegung zu stellen und die Energie des Partners zur „Verteidigung“ einzusetzen. AIKIDO ist nicht mit einer Trickkiste zu verwechseln, da es nicht darum geht, sich ein breites Repertoire von technischen Spitzfindigkeiten anzulegen. AIKIDO ist eine Schule des Seins und versteht sich nicht als Förderung des ohnehin schon verbreiteten Habens und Anhäufens.

Deshalb erfreut sich diese Bewegungskunst einer zunehmenden Beliebtheit, da man hier Abstand nimmt von rivalisierenden Kämpfen und wetteiferndem Messen und Gemessenwerden. Im AIKIDO wird versucht zu verbinden und nicht zu trennen, es betont nicht das Gegeneinander, sondern das Für- und Miteinander.

Aikido ist ein Weg zur Entwicklung von Körper und Geist auf der Grundlage der überlieferten japanischen Kampfkünste.

Gemeinsam mit vielen Schulungswegen gilt im Aikido

- das Streben nach der richtigen Haltung
- die Koordinierung von Atmung und Energie
- die Suche nach der Mitte
- beharrliches und geduldiges Üben

Die Natürlichkeit der Bewegung ist im Aikido eine wesentliche Voraussetzung auf dem Weg, die Harmonie zwischen Körper und Geist zu suchen und zu finden.

Aikido ist kein Wettkampfsport

Das Ziel ist nicht die Bezwingung des Gegners, sondern die Entwicklung einer Geisteshaltung, die frei ist von Aggression und Angst.

Der wesentliche Unterschied zwischen dem Aikido und der gängigen Vorstellung von „Kampfsport“ und „Selbstverteidigung“ ist der, dass es im Aikido keinen Kampf gibt, keinen Wettbewerb und kein Kräfteressen. Siege können im Aikido nur über sich selbst, über die eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten errungen werden. Ziel des Aikido ist es unter anderem, in Harmonie (AI) mit der geistigen Kraft (KI) zu gelangen, damit sie entwickelt und sinnvoll genutzt werden kann. Entsprechend dem Wesen des Weges (DO) ist dies nur über die körperliche Übung möglich.

Haltung

Die Suche nach der richtigen Haltung hat – wie das meiste im Aikido – einen körperlichen und einen geistigen Aspekt, die sich gegenseitig durchdringen und beeinflussen.

Unsere Haltung ist das Ergebnis unserer Lebensgeschichte: Alle Erfahrungen haben Spuren in unserem körperlichen und geistigen Ausdruck hinterlassen. Es gibt deshalb nicht nur eine einzige richtige und allgemeingültige Haltung. Sie ist auch nicht Haltung im Sinn von „Festhalten“, sondern Bewegung und Spiel mit dem Gleichgewicht. Jede Gliederbewegung verschiebt die Lage des Schwerpunktes, jede Wahrnehmung hat ihren Einfluss auf unseren Geisteszustand; beides nötigt zu ausgleichender Verschiebung des ganzen Systems. Wir können unsere Form nicht durch Festhalten bewahren, sondern müssen uns feinfühlig immer wieder von neuem einstimmen. Im Aikido suchen wir eine Haltung zwischen verkrampfter Anspannung und zerfließender Formlosigkeit: gestaltete Gelöstheit.

Wesentlicher Aspekt einer geistigen Haltung ist die ungeteilte Aufmerksamkeit am jeweils gegenwärtigen Tun. Eine gute Haltung ist Bedingung für ruhige und tiefe Atmung, ungehinderten Energiefluss und

den Aufbau unserer Mitte und umgekehrt: ohne stabile Mitte und durchatmetem Leib ist eine gute Haltung nicht möglich.

Atmung

Im asiatischen Denken ist „Ki“ die Ur-Energie, die gegensätzliche Prozesse durchlaufen hat und immer wieder durchläuft (werden und vergehen, verdichten und verflüchtigen). Die Lebensenergie alles Wesenden ist ein Teil dieses universellen Ki. Über Atmung findet ein Austausch zwischen dem persönlichen und dem universellen Ki statt.

Je tiefer und ruhiger die Atmung ist, desto umfassender kann dieser Austausch geschehen und desto besser ist unser Befinden. Hinderungen im Energiefluss führen zu Krankheit und Bewusstseinsstörungen; Stillstand ist Tod.

Bedingung für das Fließen der Energie ist die Durchlässigkeit; Durchlässigkeit im Körper, in den Gelenken und Muskeln, Durchlässigkeit aber auch im Geist: nehmen und geben, sein statt haben.

Während die Ausatmung aktiv ist, erfolgt das Einatmen passiv, die Luft wird nicht eingesogen, sondern das durch die Ausatmung entstandene Vakuum wird automatisch aufgefüllt. Dem liegen auch zwei Qualitäten des Ki zugrunde: dem Ausatmen eine kraftvoll, dynamische Vitalität; dem Einatmen eine rezeptive Empfindlichkeit. Ebenso wie sich die geistige Verfassung auf die Atmung auswirkt und umgekehrt, sind Geist und Ki miteinander verwoben. Eine positive Einstellung verstärkt das Ki, während allein schon der Gedanke an ein Misslingen den Erfolg eines Tuns in Frage stellt.

Die Entwicklung von Ki und der Atemkraft in fließenden Bewegungen ist ein zentraler Aspekt im Aikido.

Die „rechte Mitte“

Die Redewendung „Ausser-sich-Sein“ veranschaulicht schön das Gegenteil des Zustandes dessen, der in seiner Mitte ruht. Unsere Mitte ist also der Ort, wo wir uns sammeln können, wo wir uns selbst (oder unser Selbst) finden.

Die Mitte bezeichnet auch den Gleichgewichtszustand zwischen Gegensätzlichkeiten, die Mitte zwischen hart und weich beispielsweise, oder zwischen Gewinn und Verlust.

In den asiatischen Kulturen wurde der Leibesmitte des Menschen von jeher grosse Bedeutung zugemessen. Unter anderem befindet sich hier das Zentrum der Energie (Ki) und strahlt von da in den ganzen Körper. Folgerichtig ist die Mitte auch der Ursprung der Bewegung, und solange wir unsere Mitte auch in einem dynamischen Kraftfeld (z.B. Konflikt) im Gleichgewicht halten können, bewahren wir auch unsere Integrität.

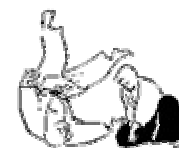


Übung

Aikido erklären zu wollen, ist immer eine ungenügende Sache. Aikido muss erfahren und von innen heraus begriffen werden. Es geht nicht um von aussen übernommene Systeme oder Inhalte, sondern allein wesentlich sind die am eigenen Leibe gemachten, aus eigenen Kräften gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse.

Durch geduldiges und regelmässiges Üben lernen wir unsere körperlichen und geistigen Bewegungen, unsere Atmung und unseren Energiefluss aufeinander abzustimmen und werden so befähigt, in geeigneter Weise auf das einzugehen, was von aussen auf uns zukommt.

Fortgesetzte Übung verhilft nicht nur zum Können, sondern eröffnet immer wieder neue Bereiche des Verstehens. Das Üben ist deshalb ein Wert für sich und nicht auf das Erreichen eines Ziels gerichtet. Zweckgebundenes Üben verengt das Erfahrungspotential, und durch die oft damit verbundene Verbissenheit wird der Zugang zur harmonischen Bewegung erschwert. Im Aikido wird also nicht bloss die körperliche Leistungsfähigkeit und Funktionstüchtigkeit bewahrt und erhöht, sondern es geht um eine gesamtheitliche Persönlichkeitsentwicklung, um Werte wie Gelassenheit, innere Heiterkeit, Aufrichtigkeit und Bescheidenheit.



Wie kann das nun konkret aussehen?

Geübt wird auf einer weichen Unterlage, barfuss und vorzugsweise in einem reissfesten Trainingsanzug.

Vor dem Betreten der Matten verneigen wir uns – eine Geste des Respektes vor dem Ort und des Willens, uns ganz der Übung zu widmen. Eine kurze Meditation im Fersensitz dient der Sammlung.

Wir beginnen mit Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Übungen für die Haltung, Atmung, Energie und Mitte.

In der „Fallschule“ lernen wir uns auf verschiedenste Weise so abzurollen, dass wir Stürze unverletzt bewältigen können.

Anschliessend werden Aikido-Techniken geübt: mit einem oder mehreren Partnern und Partnerinnen, auf den Knien oder stehend, meistens ohne, manchmal aber mit Holz Waffen (Jo/Bokken).

Das Üben mit PartnerInnen fügt den Aspekten Haltung, Atmung und Mitte noch eine weitere wichtige Dimension hinzu: Zeit (timing) und richtige Distanz.

Eine Technik wird beispielsweise vorgegeben, wir suchen uns eine Partnerin oder einen Partner, es wird ausgemacht, wer die Rolle des Angreifens und wer jene des Verteidigers übernimmt. Die Technik wird ein paarmal links und rechts geübt, dann werden die Rollen vertauscht. Nach dem Studium einiger Techniken oder einer Technik auf verschiedene Angriffsmöglichkeiten folgt vielleicht noch ein freies Angreifen und Verteidigen.

Eine kurze Meditation beschliesst die Lektion.



Aktivitäten / Events

Aikido Verein Liechtenstein - Trainingszeiten

Mittwoch:	Vereinshaus Sportplatz 17.00 - 18.30 Uhr 18.30 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.30 Uhr Trainingsleitung/Infos	Ruggell Kinder ab 8 Jahren Anfänger Fortgeschrittene Kurt Lehmann
Donnerstag:	Lukashaus 18.30 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.30 Uhr Trainingsleitung/Infos	Grabs Anfänger Fortgeschrittene Paul Kubik

Lehrgänge 2003

28.-31. Dez. '02	Pasquale Aiello in Basel
3.-4. Januar	Kurt Bartholet in Dornbirn
24. Januar	Fortgeschrittenentraining in Zürich
	.
7.-9. März	Shimizu Sensei in Zürich
10.-12. März	Shimizu Sensei in Dornbirn
28. März	Fortgeschrittenentraining in Zürich
	.
23.-24. April	Jan Nivelius in Liechtenstein
25.-27. April	Jan Nivelius in Zürich
	.
6.-8. Juni	Endo Sensei in Frankfurt
9.-11. Juni	Endo Sensei in Frankfurt -> Yudansha
20. Juni	Fortgeschrittenentraining in Zürich
	.
12.-13. Sept.	Jan Nivelius in Zürich
	.
8.-12. Oktober	Internat. Lehrgang m. Endo Sensei in Eschen

Zukünftige Entwicklung / Resume

Vor rund 50 Jahren wurde also Aikido „erfunden“. Wie alles auf der Welt ist auch Aikido einem beständigen Wandel unterworfen. Jede und jeder der sich intensiv mit Aikido befasst arbeitet natürlicherweise auch am eigenen Selbst. So sind aus den Schülern des Gründers starke Persönlichkeiten hervorgegangen die ihren eigenen Stil prägten und ihren eigenen Weg gingen, wieder ihre eigenen Schüler hatten, welche schliesslich wieder ihre eigene Schule gründeten. So findet eine facettenreiche Verbreitung statt, welche jeweils mehr oder weniger individuell geprägt ist.

So ist auch aus unserem Verein ein Verband geworden. Dietmar Näscher, welcher sozusagen als Aikido-Pionier ins Ländle kam, unterrichtete während 10 Jahren und baute den Verband auf. Nach dieser Phase versuchte er eine gewisse Professionalität zu erreichen, musste aber leider erfahren das die Mitglieder des Verbandes und der Vereine dies nicht unterstützten. Daraufhin zog es ihn in die Region Basel, wo er sich einer neuen Herausforderung stellte. Ich habe damals die Verbandsleitung übernommen. Es war keine einfache Geschichte. Ich hatte eben meinen 1. Dan gemacht und war somit „fachlich“ der Erfahrenste, von Verbänden, Sitzungsleitung, Gruppendynamik usw. hatte ich aber wenig Ahnung. Wir hatten damals endlose Sitzung über Struktur, Ausrichtung, Stil und die Daseinsberechtigung des Verbandes. Wir mussten eine neue Identität entwickeln und herausfinden was eine Dachorganisation, die Gruppen aus 3 Ländern, verstreut vom Bodensee bis nach Chur, für eine Aufgabe hat und wie die einzelnen Gruppen davon profitieren können.

Eine andere Sache ist das Training. Aikido ist schwierig zu erlernen, für Anfänger oft ein wenig frustrierend. Anfängerkurse werden oft gut besucht, es sind jeweils aber nur wenige Personen welche sich entscheiden am Aikido dranzubleiben. Dennoch ist die Gruppe stetig gewachsen und es wird fleissig trainiert. Da es im Aikido keine Wettkämpfe gibt holen sich die Leute ihre Impulse über das Graduierungssystem. Früher haben wir in unserem Verein wenig Wert auf dieses Instrument gelegt, ich bin aber zur Überzeugung gelangt, dass es sehr hilfreich ist und das die Menschen aus unserer Gesellschaft darauf angewiesen sind auf gewisse Ziele hinzuarbeiten.

Unser Jahres - Highlight ist jeweils das von uns organisierte, internationale Aikido Seminar mit Endo Sensei in der 2. Oktoberwoche. Endo Sensei besucht uns schon seit über 10 Jahren. Er ist Lehrer im Aikido Hombu Dojo in Tokyo. (Das ist sozusagen das Aikido Hauptzentrum) Wir berüssen jeweils rund 150 Praktikanten aus ganz Europa und auch von anderen Kontinenten. Hieraus haben sich viele Kontakte und Bekanntschaft ergeben, welche wiederum zum Reisen einladen und es ermöglichen in vielen Ländern sofort gute Kontakte und Trainingsmöglichkeiten zu finden.

Wie Eingangs festgehalten besteht unser Verein seit 20 Jahren. In dieser Zeit haben wir immer in Turnhallen oder in Räumen von Judoclubs trainiert. Einige Male wurde darüber diskutiert nach eigenen Räumlichkeiten Ausschau zu halten, auch hat der eine oder andere zu Hause einen kleinen Übungsraum, es fand sich aber in all den Jahren keine ausreichend tragfähige Kerngruppe welche die Einrichtung eines vereinseigenen Dojos verwirklichen wollte. Diese Tatsache bringt uns Vor- und Nachteile auf die ich aber hier nicht näher eingehen möchte.

Es gibt im Aikido keine Siege zu erringen, ausser über sich selbst. Ein wirklicher Sieger braucht zum Sieg keine Verlierer. Mein Ziel ist, selbst möglichst kontinuierlich trainieren zu können und Aikido zu vermitteln. Ich habe nicht das Bedürfnis im Aikido einmal an einem bestimmten Punkt „anzukommen“Der Weg ist das Ziel!

Dass Schwaches das Starke besiegt
und Weiches das Harte besiegt,
weiss jedermann auf Erden,
aber niemand vermag danach zu handeln.

Tao te king (LXXVIII)

