

Gesprächsreihe mit:

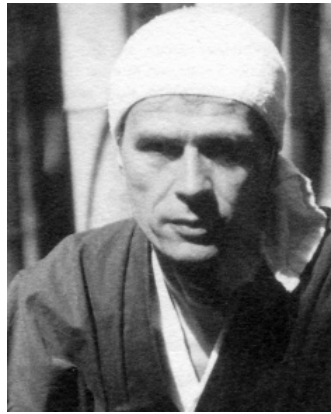
Gerhard Walter

Berlin

Lieber Horst,

Seit nahezu vierzig Jahren praktiziere ich Aikido. Weil es Anfangs keine Lehrer gab, musste ich bereits nach wenigen Monaten den Übungsleiter spielen. Die ersten Monate brauchte ich nicht viel nachzudenken, welche Technik ich wohl trainieren wollte, ich kannte nur eine: Shihonage. Nach einem Lehrgang in Münster kamen dann aber bald ein oder zwei weitere Techniken hinzu: Iriminage und Ikkyo. Für mich bestand jedoch niemals die Wahl der Qual, ich wusste nie vorher, was ich machen wollte. Die Anregungen dafür kamen und kommen stets von den Übenden. Ich sah, wie die Teilnehmer standen oder Tai Sabaki machten, dann wusste ich, was ich zu tun hatte.

Genauso geht es mir mit dem Schreiben. Ich lese dein Aikido-Journal und finde die Stellen, die für mich unstimmig sind. Damit aber niemand denkt, ich sei Philosoph, will ich noch etwas über »Das Becken« (S 13) schreiben. Es ist tatsächlich so, dass wir unsere Durchlässigkeit selbst beim Bewegen des kleinen Fingers nicht verlieren dürfen. Es sollte immer der ganze Mensch sein, der sich bewegt. Man kann sagen, dass dem Becken eine zentrale Bedeutung zukommt, weil dessen richtige Positionierung die Verbindung von Hand und Fuß oder von Kopf und Fuß ermöglicht. Aber wir dürfen nicht der Versuchung verfallen, das Große und Augenfällige an die erste Stelle zu setzen, es ist das Ganze, das zählt. Eine Zergliederung ist der Grund dafür, warum das Becken nicht seine zentrale Funktion ausüben kann. Wir können das Becken nicht in die richtige Position bringen, wenn an einer anderen Stelle etwas diese Bewegung nicht mitmacht. Immer wieder rief Noro Sensei früher: »Das Becken, das Becken«! Ja, was soll ich sagen?

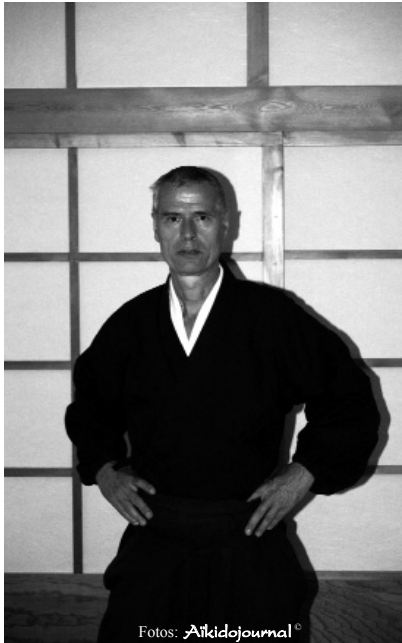


Wir befinden uns im Einstein Jahr, weshalb ich diesen Text auch im Café Einstein schreibe. Durch Einstein wissen wir, dass keine Anziehungskraft existiert, sondern dass Masse den Raum derart krümmt, dass Gravitation zu existieren scheint. Tatsächlich fallen wir in Richtung Erdmitte. Jede einzelne Zelle, jeder Knochen, jeder Muskel unterliegt dieser Fallsucht. Aber wir unterliegen nicht dieser Gravitation, Leben gleicht diese Anziehungskraft in Form permanenter Selbstregulierung aus. Dieser vollkommene Kräfteausgleich aber ist gestört, wenn wir uns in einen Gegensatz setzen zu uns selbst, wenn wir glauben, einen Körper zu haben und in einzelne Glieder auseinander fallen, die wir dann glauben, koordinieren zu müssen.

*Wer daran glaubt, in
zehn Jahren sich
selbst näher
gekommen zu sein,
scheitert in diesem
Augenblick, er
verfehlt die
Unendlichkeit dieses
Augenblicks und
damit sich selbst.*

Die Gravitation hält uns also am Boden und wir richten uns auf, nicht gegen, sondern im Einklang mit der Gravitation. Wenn wir von vorn, von hinten oder von der Seite auf die Menschen schauen, scheint dem Becken tatsächlich eine zentrale Bedeutung zuzukommen. Wir sehen uns oder andere Menschen selten von oben, von oben besehen erkennt man die zentrale Bedeutung der Mittelachse. Uns aufrichtend, balancieren wir die Gravitation aus. Die Füße und unsere imaginäre Mittelachse sollten ein zentrales Thema im Aikido-Training sein. Yamaguchi Senseis gesamte Gymnastik stärkte das Empfinden einer Mittelachse. Das Verstehen seines Aikido ist nur möglich, wenn der permanente Ausgleich der Schwerkraft empfunden wird. Wer durch vollkommene Balance die Gravitation neutralisiert, erreicht einen Zustand, der dem Schweben nahe kommt. Die Menschen aber, die glauben einen Körper zu besitzen, pendeln die Gravitation nicht aus, sie stehen nicht durch ein Sich-Aufrichten sondern durch Versteifung. Gelenkschäden resultieren daraus, dass sie sich gegen diese Versteifung

REFLEXION



Fotos: Aikidojournal®

bewegen müssen. Dort, wo Bewegung auf Erstarrung trifft, werden Menisken zermalen, Kreuzbänder gezerrt, Gelenke verschlissen. Verspannung stellt sich natürlicherweise ein, wenn Muskeln etwas tragen müssen, wofür sie nicht geschaffen sind.

Der »Körperschwerpunkt« sollte sich also nicht im Beckenbereich befinden, sondern – in Form einer imaginären Mittelachse – über den Füßen. Die Kraft, die wir im Aikido benötigen, sollte aus einer leichten und schnellen Verlagerung der Mittelachse kommen. Dann kommt die Kraft aus der natürlichen Verbindung zwischen den Händen und den Füßen, also aus der Durchlässigkeit. Nur wenn wir unseren Schwerpunkt (Mittelachse) richtig über beiden Füßen (im Stehen) halten, entsteht die Leichtigkeit der Bewegung. Das Freisetzen eines Fußes, das ableiten der Kraft aus dem Standbein erlaubt das freie Setzen des Spielbeines. Wenn wir uns im Gehen – den Schwerpunkt verlagernd – drehen, um Arme und Beine in Bewegung zu bringen, geht eine Schulter nach hinten, eine nach vorn. Wenn wir uns im Stehen drehen, ist das ebenso. Die nach hinten gehende Schulter nutzen wir zum Ziehen, die nach vorne gehende Hand zum Schieben oder zum Stoßen. Ein Schwert hebt man, indem man das Gewicht durch eine Drehung verlagert. Eine Drehung und das Schwert schwebt nach oben, gezogen und geschoben durch eine einzige Bewegung. Keine Bewegung der Arme. Wo ist nun der Auslöser derartiger Bewegung? In einem Bewusstsein, das letztlich physischer Natur ist. Keine Trennung, keine Dualität.

Die Vorstellung, dieses könne man durch eine »gute« Körperhaltung erreichen, ist eine Illusion. Das gelingt kaum in ganz einfachen Bewegungsabläufen. Selbst das einfache Gehen ist bereits zu komplex, um durch Übung Natürlichkeit herbeiführen zu können. Die absoluten Topexperten rätseln noch immer herum, warum die afrikanischen Läufer sich derart genial bewegen. Vor wenigen Wochen las ich zum ersten Mal eine annähernd richtige Erklärung dieses Phänomens. Sportmediziner haben die Bewegungsabläufe eines zwölfjährigen Mädchens untersucht, das als Ausnahmetalent gilt und dessen Bewegungsökonomie derart optimal ist wie bei den besagten afrikanischen Läuferinnen und Läufern. Die Erklärung: Das Mädchen hebt nicht die Füße, bewegt nicht die Beine, es verlagert den Schwerpunkt derart, dass die Beine, von der Gravitation getrieben, geradezu von allein nach vorn, bzw. nach hinten fliegen. Und natürlich bewegen sich nicht allein die Beine, sondern der ganze Mensch. Effektivität durch Technik erreichen zu wollen, ist eine schöne Illusion. Das Großartige aber ist, »dass das Paradies von inwendiger Natur ist« (Jesus). Integrität – richtiger muss es heißen, dass nicht mehr Auseinanderfallen – geht weit über die Frage der Effektivität hinaus.

Fortsetzung, dieser Artikelreihe in Nr. 46D/März '06 ■■■

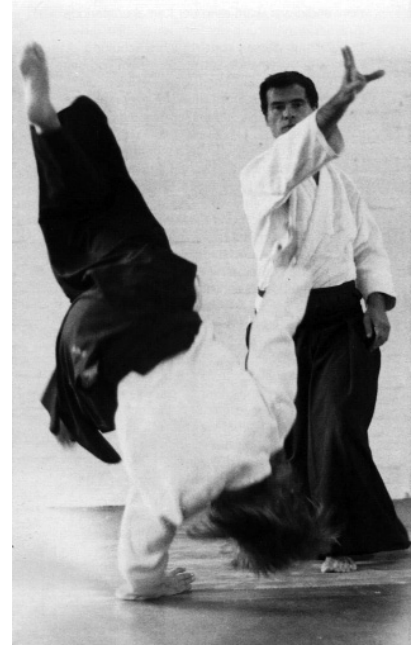
Anmerkung der Redaktion:

Gravitation

[lateinisch] die (Massenanziehung), die Anziehung, die alle Massen aufeinander ausüben. Zwei Massenpunkte der Massen m_1 und m_2 , die sich im Abstand r voneinander befinden, ziehen sich gemäß dem newtonschen Gravitationsgesetz mit einer Gravitationskraft an, die in Richtung ihrer Verbindungslinien wirkt und für deren Betrag F gilt:

$$F = G \frac{m_1 m_2}{r^2}$$

Der Proportionalitätsfaktor G , die Gravitationskonstante, ist eine Naturkonstante, $G 6,672 \cdot 10^{-11} \text{Nm}^2 \text{kg}^{-2}$; sie lässt sich z.B. mit einer Drehwaage experimentell bestimmen. Das Gravitationsgesetz gilt auch für ausgedehnte kugelsymmetrische Körper, wenn für r der Abstand der Massenmittelpunkte verwendet wird; dies ist v.a. für die Himmelsmechanik von Bedeutung. Die von der Erde (u.a. Himmelskörpern) ausgeübte Schwerkraft ist ein



Sonderfall der Gravitation. Das Gravitationsgesetz wurde 1687 von Issac Newton veröffentlicht, mit dessen Hilfe er u.a. die keplerschen Gesetze der Planetenbewegung und den freien Fall erklären konnte. Newton deutete die Gravitation als Fernwirkung.

Der im 19. Jahrhundert entwickelte Begriff des Feldes erlaubte es jedoch, die Gravitation auf das Vorhandensein von Gravitationsfeldern zurückzuführen, die den Raum in der Umgebung eines Körpers erfüllen, in dem dieser auf andere Körper eine Anziehungskraft ausübt. Eine völlig neue Formulierung der Gravitation entwickelte A. Einstein in seiner allgemeinen Relativitätstheorie (1916). Danach ist die Gravitation weniger eine Eigenschaft der Materie als des Raum-Zeit-Kontinuums: Dieses ist in seinen geometrischen (metrischen) Eigenschaften keineswegs gleichförmig, sondern erfährt durch die Anwesenheit von Materie innere Strukturänderungen (Raumkrümmung). ...