

## *Quellenangaben*

### *Das Bild 2*

steht auf der Seite 138 dieses Buches:

John Stevens: The Essence of Aikido

Kodansha International

Tokyo, New York, London 1993

### *Die Bilder 1, 3, 4 und 5*

stehen auf den Seiten 125, 76, 109 und 13 dieses Buches:

John Stevens: The Secrets of Aikido

Shambala Publications, Boston and London, 1995

*Design und Layout von*

Gianmatteo Costanza

# *O Sensei im Bild*

Fünf Betrachtungen von Jakob Spälti

## *Sanft und bestimmt leiten, ohne eine offene Stelle zu haben*

1



Ein grossgewachsener Schüler hat mit seiner rechten Hand das linke Handgelenk des Meisters ergriffen. O Sensei formt seine Arme locker zu einem Kreis, in den auch der rechte Arm des Schülers einbezogen wird.

Der Schüler stürzt nach vorn, dorthin, wohin sein eigener Arm zeigt. Wird er vom linken Arm des Meisters geleitet? Um den Schüler in die erwünschte Richtung zu bewegen, dazu liegt die linke Hand des Meisters eher ungünstig. Zu ziehen wäre hier wohl gar nicht möglich. Wenn wir schauen, wohin der Schüler sich bewegt, dann sehen wir: es ist die Richtung zur rechten Hand des Meisters. Dorthin, zur locker angebotenen, einladenden Hand des Meisters soll der Partner kommen. Und da ist auch der Blick des Meisters. Alles läuft auf diesen Punkt hinaus, und nicht nur der Blick, sondern auch der Oberkörper und die Hüften sind auf diese Hand ausgerichtet.

Ist aber nicht der Kopf des Meisters gefährdet, könnte der Schüler nicht mit seiner linken Hand die Schläfe des Meisters treffen? Mir scheint: durchaus, wenn man nur darauf achtet, wie die beiden Körper zueinander stehen. Gewiss wäre der Kopf gefährdet, wenn der Meister zum Schüler blicken würde. Aber so: weil der Meister an allen Stellen seines Körpers entspannt ist und weil er so freundlich wie bestimmt mit der rechten Hand einlädt - der Schüler ist vollauf damit beschäftigt, dem Strom zu folgen, der ihm gelegt ist. Wohin der Fluss ihn wohl führt? Eine der Möglichkeiten sehen wir im nächsten Bild.

## *Guter Stand, Gleichgewicht, Zusammen-spiel von Füßen, Hüften*

2



O Sensei steht vor uns, dass es eine Pracht ist. Die Füße fest auf dem Boden, leicht nach aussen gewendet. Unten ist alles schwer, betont noch durch das tiefe Schwarz des Hakamas. Und oben ist alles leicht: die Arme locker gestreckt, dem Zuschauer entgegen. Die Daumen sind leicht abgewinkelt, was wir dank dem Lichteinfall gerade noch erkennen können.

Der Kopf ist über der Mitte des Körpers. Und der Körper ist ganz aufrecht und genau in der Mitte über den Füßen, vollkommen im Gleichgewicht.

Und der Blick? Nach links, dorthin, wo auch die Hände gewesen sind, die dann aber in einem grossen Bogen im Uhrzeigersinn dorthin gelangt sind, wo wir sie jetzt sehen: ziemlich genau über den Stellen, wo die Füße stehen.

Was für ein Schwung es gewesen sein muss, den nicht nur die Hände und Arme, sondern der ganze Körper des Meisters aus seiner Mitte heraus gemacht hat, das sehen wir nicht in diesem Bild. Oder wenigstens: nicht direkt. An der Art aber, wie der Körper des Schülers auf die linke Seite des Meisters ausschwingt wie ein Glocke, können wir erkennen, wie überzeugend, wie rund und fließend dieser Schwung gewesen sein muss.

Der Schüler ist ganz gepackt von einer Welle, seine Füße sind weit nach vorn gespült, an einen Ort, wo der Oberkörper nicht hinkommt, weil er von der Woge schon wieder zurückgeworfen wird, so, dass ihm nichts anderes mehr bleibt, als zu fallen. Und dass er angenehm landen wird, ahnen wir schon, da sein Körper so locker geworden ist und gelöst, weil er keinen Widerstand gefunden hat.

## *Einladen – und Aggression in friedliche Haltung verwandeln*

3



Wie eine Glocke haben wir den Körper des Schülers im letzten Bild ausschwingen sehen. Und hier sehen wir genau das Gleiche, allerdings aus einem anderen Blickwinkel festgehalten. In diesem Bild ist die Mitte des Körpers des Schülers am weitesten vorn, die Füße folgen erst, und Brust und Kopf sind schon rückwärts umgelenkt. O Sensei hat durch das Öffnen der Hüften den Angriff des Schülers verlängert, seine rechte Hand hat einen grossen Bogen im Gegenuhrzeigersinn beschrieben, und wie eine zurückfallende Brandung geht nun die Hand des Meister (Innenfläche voraus) nach links unten. Der Meister sichert mit seiner linken Hand den schon nach hinten geneigten Kopf des Schülers, der zwischen den beiden Händen des Meisters wunderbar geleitet und geschützt ist. Das Bild zeigt, was für eine Zuneigung, wie viel Wohlwollen der Meister seinem Schüler entgegenbringt. Und wir sehen, was es heisst, die Aggression des Angriffs in eine friedliche Haltung zu verwandeln.

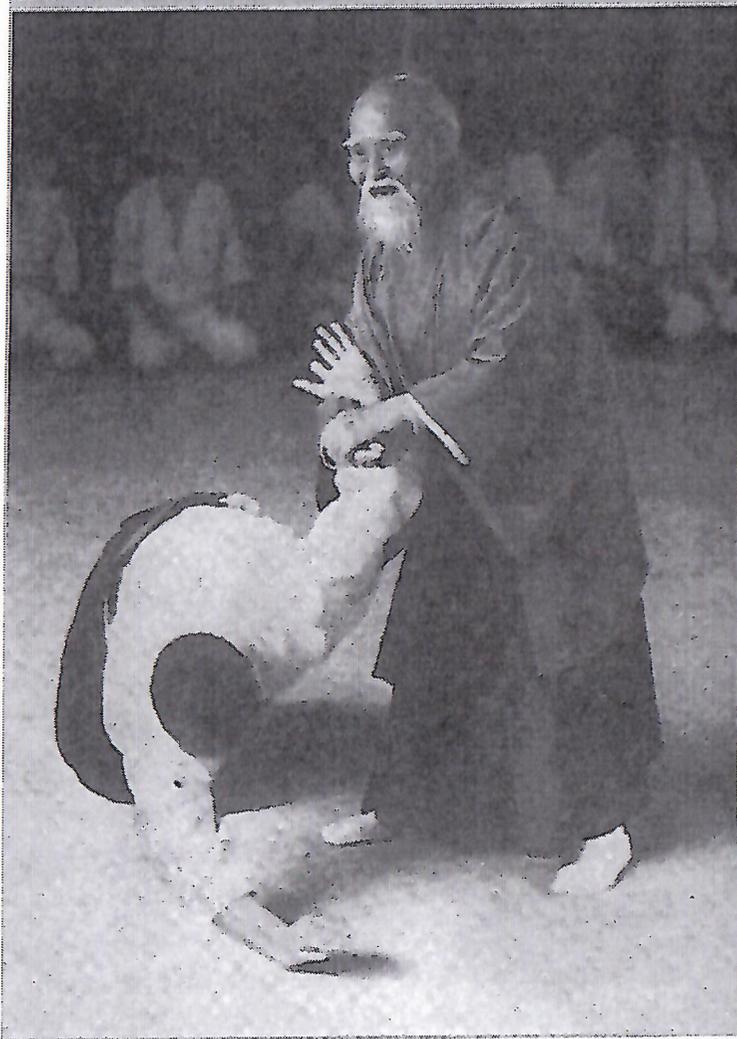
(Als Angriff war vermutlich Shomenuchi beabsichtigt, gleich wie im nächsten Bild, dem wir uns nun zuwenden wollen.)



Wieder, wie beim letzten Bild, eine Art Iriminage. Aber es ist wohl falsch, hier an eine Technik zu erinnern. Denn das Bild zeigt uns doch gerade, was O Sensei immer wieder gesagt hat: Es geht im Aikido nicht darum, Techniken zu üben. Die Techniken sind nur Hilfsmittel, die dazu dienen, das zu entwickeln, worauf es ankommt. Die Körpermitte des Schülers und seine beiden Hände sind auf einen Punkt ausgerichtet, der etwas hinter dem Kopf des Meisters liegt. Dorthin hat der Angriff des Schülers gezielt. Aber der Meister ist ihm zuvorgekommen.

Der Meister führt seine rechte Hand zum Hals des Partners. Diese Hand: die Innenfläche ist oben, die Finger sind aneinander anliegend und locker gestreckt, der Daumen ist natürlich absteht. Die Hand bewegt sich so, dass die Kante beim kleinen Finger vorausgeht. Schneidet sie also? Kaum, denn kräftig könnte sie dort, ganz auf der Seite des Körpers, wohl nicht sein. Was denn sonst? Es ist, so scheint es, als ob die Hand nur begleiten würde, was sowieso schon geschieht, als ob nicht die Hand es wäre, die bewirkt, was mit dem Schüler geschieht.

Der Meister weiss ganz genau, wo sein Partner ist und was mit ihm geschieht. Er hat sich ihm zugewendet, ohne von ihm in Anspruch genommen worden zu sein. Der Blick ist frei geblieben, und der Schritt geht weiter auf dem eigenen Weg.



Mit diesem Bild soll unsere Reihe der Bild-Betrachtungen abgeschlossen werden. Es ist ein Bild, das den Abschluss einer Bewegung zeigt. Wir sind uns zwar gewohnt, dass dieser Abschluss (Nikyo) auf den Knien gemacht wird. Vielleicht ist O Sensei auch gar nicht stehen geblieben und hat die Bewegung auf den Knien beendet. Wir wissen es nicht. Aber das macht nichts. Wir wollen lieber darauf achten, was hier das Wichtige ist. Und das ist: die innere Haltung des Meisters.

Der eine Ausdruck der inneren Haltung des Meisters ist die Haltung der Hände. Sie sind locker aufeinandergelegt, fast wie zum Gebet. Dies zeigt uns an, dass hier keine Spur von Zwang im Spiel ist. Keinesfalls soll der Partner spüren, dass er unterlegen ist. Das wäre mit dem Ziel, dass Friede und Freundschaft geschlossen werden sollen, nicht vereinbar.

Und der andere Ausdruck der inneren Haltung des Meisters ist das Gesicht. Es ist ein Gesicht voller Zufriedenheit und Güte, ganz Heiterkeit und Gelassenheit.