

Enwa no Aikido

Taisabaki



体捌き

Narita Shinjuro

(...)

2. Kapitel, 2. Abschnitt: *Taisabaki* – allgemeine Einführung

[S. 77]

Im *Aikidō* von Hirai *Sensei* sind die *taisabaki* das Wichtigste und man muss so üben, dass alle Bewegungen aus diesen hervorgehen und damit Ausdruck dieser *taisabaki* sind. Oder anders gesagt, alle Bewegungen gehen aus *koshimawashi*¹ hervor. Alles beginnt und endet mit *taisabaki*.² Sodann ist es das Ziel, es als ein „Matrix“-*Budō*³ (kreatives *Budō*) zu vervollkommen, aus dem alle unterschiedlichen⁴ *Budō*-Gattungen hervorgebracht werden können.

Schwert⁵ und Stock⁶ übt man mit denjenigen *taisabaki*, die man auch mit leeren Händen ausführt, aber unter Berücksichtigung und entsprechend der Einschränkungen, die diese Waffen mit sich bringen, jedoch immer mit Bewegungen, die aus *koshimawashi* hervorgehen.

Ganz so, wie aus den Buchstaben „A,B,C,...“ ein Text geschrieben werden kann und das Alphabet so seinen Sinn erhält, so sind die *taisabaki* das Alphabet und die Matrix des *Budō* aus denen die verschiedenen Bewegungen auf natürliche Weise hervorgehen. Es ist nicht so, dass man willentlich ein festes Ziel festlegt und daraufhin bewusst einen bestimmten Teil eines *taisabaki* benutzt und versucht seinen Körper entsprechend zu bewegen. Würde man das tun, so verlöre man die wahre Bedeutung der *taisabaki* aus den Augen und man würde nichts weiter tun, als eine bestimmte Form auszuführen. Man erlernt vielmehr durch sie die *shimoku*-Fußbewegung und das *Yū* in Abhängigkeit der sich ändernden Winkel rotierend zu schicken, ohne dass die Mittelachse sich neigt und man eignet sich eine rund-harmonische⁷ Geisteshaltung an, innerhalb derer sich das „kreisende/rotierende-Fließen“⁸ ereignen kann.

Das Schneiden von oben nach unten⁹ erfolgt genau von der Mittelachse, d.h. von über dem eigenen Kopf herab und muss mit *koshi* ausgeführt werden. Die Bewegung darf auf keinen Fall so sein, dass die Bewegung der Arme die Mittelachse aus dem Lot bringt. Man muss das Prinzip des entstehenden *ki*¹⁰ und das „stets zur Mitte zurückkehren“¹¹ – diese technischen Prinzipien, die aus dem *taisabaki* kommen, muss man miteinander kombiniert erlernen und sich aneignen, das ursprüngliche Selbst¹² fühlen lernen und sich aneignen das Kugelprinzip¹³ mit dem Körper auszudrücken.

¹ *koshimawari* und *koshimawashi* werden synonym verwendet.

² will heißen: „Die *taisabaki* sind das „a“ und „o“.“

³ 武道, Kriegskunst, Kampfkunst

⁴ Mit unterschiedlichen *Budō*-Gattungen ist gemeint: z.B. der Umgang mit dem Schwert, dem Kurzsword, dem *jō*, der Lanze usw.

⁵ 剣 – *KEN*, *tsurugi* – Schwert

⁶ 杖 – *Jō*, Stab, Stock

⁷ *enwa* – 円和

⁸ *ruten* – 流転, „fließend-rotieren“

⁹ *kirioroshi* – 斬り下ろし, wörtl.: „runterschneiden“.

¹⁰ *okori no ri* – 起こりの理, „das Prinzip des *okori*“ (*ki-hatsu*)

¹¹ *chūshin kinō* – 中心帰納

¹² *honshitsu* – 本質

¹³ *kyūri* – 球理

Taisabaki bedeutet nicht das Training von einfach nur körperlichen Bewegungsformen, sondern es ist die „geistige Technik“¹⁴ sich das zunächst nur theoretisch dargelegte Kugelprinzip konkret körperlich anzueignen und eben nicht das Erlernen von rein technischen Methoden.

Nicht hinsehen aber mit den Augen alles einfach nur wahrnehmen¹⁵ und es muss die wahre sphärisch-kugelige Rotation sein, die entsteht, wenn die Natur des inneren ursprünglichen Geistes (Natur selbst, wahres Prinzip) das eigene Innere erfüllt.

Man wird erst dann sein *taisabaki* als „wahres *taisabaki*“ bezeichnen können, wenn man so weit fortgeschritten ist, dass von selbst eine Wirkung in Erscheinung tritt, die nicht vom eigenen Denken/Willen¹⁶ veranlasst wurde.

Es ist dies ein wahrhaft schwerer Weg, aber *taisabaki* ist sowohl der Beginn des Weges als auch sein letztes Geheimnis.¹⁷ Bis an sein Lebensende muss man sich anstrengen und üben.

Taisabaki [S. 78]

Häufig beginnt eine Diskussion: „Es gibt 8 verschiedene *taisabaki*!“, „Nein, es sind 7!“ und die Namen der Bewegungen seien soundso – nein, vielmehr soundso...; „...und dieser *taisabaki* wird in dieser Technik da und da benutzt und jener *taisabaki* wird zu dieser Technik usw.“

Wo ursprünglich das Aneignen der Kugelrotation, welche unzähligen Veränderungen unterworfen ist, das Ziel hätte sein sollen, wird oft der Ausdruck des Kugelprinzips, welches die Essenz der Lehre darstellt, nun mit der menschlichen Vernunft und dem analytischen Verstand in Kategorien zerlegt und mit der Denkweise vereinnahmt, dass man einer (von selbst entstandenen, d.Ü.) Bewegung eine bestimmte, mit dem Körper auszuführende Körperbewegung zuordnet und also versucht, einen bestimmten Teil einer Bewegung als *kata*/als Form aktiv anzuwenden bzw. zu benutzen. Dies ist jedoch ein riesengroßer Irrtum. Eine mündl. Überlieferung von *Ōsensei*¹⁸ lautet: „Wenn *koshi* sich nur dreht, dann ist (alles andere, d.Ü.) egal; wenn es sich nur dreht, dann führt es in jedem Fall zum Erfolg.“¹⁹

Das ist so, weil *koshimawari* ursprünglich keine Form ist, mit der man als Methode einer bestimmten Situation begegnet, sondern es handelt sich um eine „Wirkung“²⁰ die sich um

¹⁴ *shinjutsu* – 心術

¹⁵ *utsusu* – 写す

¹⁶ *omowazaru* – 思わざる

¹⁷ Anmerkung: Die *taisabaki* werden einem gegeben wenn man anfängt zu trainieren, sind also das, was der Anfänger als erstes zu üben hat und gleichzeitig liegt in ihnen die Essenz und das letzte Geheimnis des Budō verborgen.

¹⁸ *Ōsensei* [大先生] = Hirai Minoru

¹⁹ ...回りさえすれば何でも百点満点である。 - wörtl.: „...wenn es nur dreht, dann ist alles/dann hat man 100 von 100 Punkten.“

²⁰ ハタラキ – *hataraki* – Wirkung oder etwas, das eine Arbeit verrichtet, eine Wirkung hat etc.

360° in alle Richtungen entfaltet und die jegliche Opposition²¹, jeglichen Widerstand rund-harmonisiert und die (stets, d.Ü.) fließend rotiert.

Als einmal im *Dōjō* von Shizuoka *Waka-sensei*²² anlässlich der Recherche einer Zeitschrift gebeten wurde, angefangen vom *kotegiri-sabaki* einen *taisabaki* nach dem anderen vorzuführen und zu erklären, da packte *Ōsensei*, der normalerweise nicht die Gewohnheit zu Wutausbrüchen hatte, der Zorn und er schrie unversehens: „*gedō!*“²³ „Hängt Ihr denn immer noch an der Form? Habt Ihr denn die Essenz“²⁴ (der Lehre, d.Ü.) vergessen?“ Er litt unter dem fundamentalen Fehler seiner Schüler, die die Bewegung als körperlichen Ausdruck (des Prinzips, d.Ü.) *taisabaki* kategorisierten und in einer bestimmten Technik anwenden wollten und er war sehr tief betroffen, dass er nicht verstanden worden war.

Ursprünglich sind die Variationen, wie man auf eine Situation reagieren kann unzählig. Wollte man sie nun in Kategorien einteilen, so wäre auch das eine unendliche Zahl und es besteht durchaus keine Möglichkeit, dies mit nur 7 oder 8 verschiedenen Formen hinreichend zu tun.

Gerade weil es sich um das fließende Rotieren einer Kugel im mentalen Zustand des Schwebens²⁵ handelt, kann man frei innerhalb der jeweiligen Situation das „Gegeneinander“ „rund-harmonisieren“.

Das unversehens im Absichtslosen und im Nicht-anhaften erscheinende sog. *koshimawashi* harmonisiert den Widerstand in einem zentripetalen Wirbel/Strudel, das Ganze wird zu einem vereinigten Zustand²⁶ und man muss nach einem Training streben, das dies in zahllosen Variationen zum Ausdruck kommen lässt. So wurde ich belehrt: „Strebe danach, die *taisabaki* gleichsam wie im Traum zu tanzen“. So wurde ich für gewöhnlich unterrichtet. Es muss das Ziel der *taisabaki* sein, das Sich-seiner-selbst-bewusst-sein (das Absichtsvolle, d.Ü.) wegzuerwerfen und sich durch nichts einnehmen zu lassen, „du selbst sollst zu einer Kugel werden“, und man soll ein Selbst erschaffen, das in der Lage ist, dem Kugelprinzip Ausdruck verleihen zu können.

Im *Kōrindō Aikidō* gilt die Philosophie, dass alles aus dem einen Kugelprinzip hervorgebracht wird, ob mit bloßer Hand oder bewaffnet ist ohne Unterschied, auch die Anzahl, der Abstand oder der Winkel der Angreifer ist nicht festgelegt, es ist ein kreatives *Budō*, ein sog. Matrix-*Budō*²⁷ welches gleichzeitig und gleichmäßig in alle Richtungen um 360° wirkt.

Die nicht-endende Kugelrotation²⁸, der eine Ursprung der Kreisharmonie²⁹, fließende Rotation³⁰, das entzieht sich der Erschließung durch die menschliche Intelligenz. Daher kann

²¹ 対立 – *tairitsu* – wörtl.: „das Entgegenstehen“ = → ←

²² wörtl.: „der junge Meister“ – so nennt man i. d. R. den designierten Nachfolger des „amtierenden“ Großmeisters (meistens, wie auch in diesem Fall, der Sohn des Meisters). Gemeint ist hier der verstorbene 2. *Dōshu* (洞主) Hirai Tomohiro [智大] *Sensei*.

²³ wörtl.: „außerhalb des Weges!“, „abwegig!“

²⁴ *honshitsu* – 本質, also „das Eigentliche“, „das, um was es wirklich geht“, wörtl.: HON = „Ursprung – ursprüngliche“, SHITSU = Qualität“.

²⁵ *fu* – 浮

²⁶ „Nichtzweiheit“

²⁷ *bōtai budō* – 母体武道

²⁸ *kyūten mokyū* – 球転無窮

man es vielleicht nur die Wirkung der Götter³¹ nennen, einen Ausdruck einer wundersamen³² Wirkungsweise. Die Handlung, die entsteht ist das Form gewordene Ergebnis einer widerstandslosen und absichtslos kreisenden Kugelrotation, des fließend Rotierenden. Und ein genau solches Selbst herauszubilden, muss das Streben in der Übung sein. Ein „mentales“ *koshimawari*, das mit dem Auge nicht zu sehen, das angefüllt von Natürlichkeit absichtslos entsteht, das muss das Ziel des Trainings von *taisabaki* sein. Man darf nicht vergessen, dass uns die *taisabaki* als Trainingsmethode zu diesem Zweck gegeben wurden.

Matrix und *taisabaki*

[S. 79]

Matrix bedeutet hier insofern „Kreativität“ als sie etwas ist, das in der Lage ist, alle möglichen (unendlich viele) Dinge hervorzubringen und die in jedem von uns von Geburt an angelegt ist. Sie ist die ursprüngliche Essenz³³ die uns von der Natur selbst gegeben wurde und sie ist es, die uns leben lässt. Das ist es, was um 360° in alle Richtungen weich seine Wirkung entfaltet.

So dann darf man nicht vergessen, dass es innerhalb dieser weichen Matrix ein Zentrum gibt. Wiederum – weich bedeutet in diesem Zusammenhang: „unzählige Rotationen“. ³⁴ Es bedeutet „Vollendung“ und dass man in seiner Mitte etwas birgt, das man als „Fülle“ bezeichnen könnte. Mitte bedeutet sowohl unser „Herz/Geist“³⁵ als auch unseren Körper. Wodurch diese sich bewegen also in Bewegung versetzt werden, das ist *koshi*, die „Angel“³⁶. In dessen Mitte kann das Auge zwar keine Kugel sehen, wenn aber etwas entsteht, dass man als „formlose Mitte“³⁷ bezeichnet, dann entsteht zum ersten Mal etwas vollkommen rundes, eine vollkommene Kugel.

„Mitte“ ist Gedanke und Gefühl. Sie liegt in der eigenen Überzeugung, im eigenen Glauben daran. In dieser Überzeugung gibt es keine Angst. Das ist die Gestalt der *taisabaki*. *En* (Kreis) bedeutet: Eine natürliche Kugelsphäre im vollen Umkreis von 360°. Dieser Umkreis stellt das eigene, absolute Verteidigungssystem dar. Weil das Gegenüber, der Partner, aus irgendeinem Winkel (des Umkreises, d.Ü.) angreifen wird, ist es für ihn aussichtslos und er unterliegt.

²⁹ *enwa-ichigen* – 円和一元

³⁰ *ruten* - 流転

³¹ Der Begriff *kami* [神], „Götter“, „Gottheit“ oder „Gott“ darf hier nicht als ein christlicher Gottesbegriff missverstanden werden, sondern fällt in diesem Zusammenhang, um damit ein Synonym zu „Natur“, „ureigenes Wirkprinzip“ oder „die letzte Essenz bzw. Grundlage unserer Existenz“ anzuführen.

³² 霊験あらたかな – *reigen aratakana*

³³ *honshitsu*, 本質

³⁴ 無数の回転 – „unzählige Umdrehungen/Rotationen“

³⁵ 心 *kokoro*

³⁶ Anm. d. Übers.: 腰 – *koshi*, „Kreuz“, Beckengürtel, Hüfte; [要 – *kaname*, „Angel, Angelpunkt“]. Man vergleiche auch die beiden Schriftzeichen für *koshi* und *kaname*. *Koshi* besteht aus 2 Komponenten, nämlich einem linken Teil, der „*nikuzuki*“ genannt wird und „Körper/Körperteil“ bedeutet und einem rechten Teil, der für sich selbst gesehen *kaname* – „Angel/Angelpunkt“ gelesen wird. So ist also bereits im Schriftzeichen für *koshi* etymologisch die Bedeutung enthalten, dass dieser Körperteil, nämlich der Beckengürtel, der Dreh- und Angelpunkt des Körpers ist.

³⁷ 無形の中心 *mukei no chūshin*

Die *taisabaki* die aus *koshimawari* hervorgehen sind nichts, was man willentlich hervorbringt, sondern sie sind etwas, das auf Grund der Bewegung des Partners im jeweiligen Augenblick als „spontane Antwort“³⁸ entsteht. Wenn die Absicht aufkommt, dass man selbst (die Bewegung, d.Ü.) ausführen will, dann blockiert man den spontanen Ausdruck, der doch gerade entstehen wollte.³⁹ Wenn man sich dem Geschehen überlassen kann und das *koshimawari* alles hervorbringen kann, dann hat man (O-Ton, d.Ü.) „mit voller Punktzahl bestanden“⁴⁰.

Dies muss man („fanatisch“)⁴¹ glauben. Die so entstehende Kampfkunst⁴² nennt man „übernatürliche/göttliche/göttergleiche Kampfkunst.“⁴³

Wenn man die eigenen Sorgen vollständig wegwirft, dann entsteht von selbst etwas, an welches das eigene bewusste Denken nicht heranreicht, ein Ausdruck von etwas wundersamen, das durch eine Erklärung, die auf die Logik von Ursache und Wirkung zurückgreift, nicht erfasst werden kann.

In die Mitte der Mitte zurückzukehren, das nennt man *kami*⁴⁴. Eben weil es darauf ankommt, der festen Überzeugung zu sein, inwieweit es da etwas gibt, was durch die Natur⁴⁵ zustande gekommen ist. Es gibt nur einen einzigen, wahren und richtigen Weg, das ist *kami* (*kokoro*), das Zentrum der Kugel. Wahres Budō ist, daran auch nicht den kleinsten Zweifel zu hegen. SHIN (Vertrauen), SHIN (Natur), SHIN (Herz), die fließende Rotation der „Kugel“, an dieses Gesetz des Universums zu glauben, davon sollte das eigene Selbst erfüllt sein. Wenn man fest davon überzeugt ist, dass es zur geistigen Weiterentwicklung keinen anderen Weg gibt, und man gleichsam wie ein Fanatiker daran glaubt und übt, dann gelangt man dahin, dass alles aus einem selbst heraus einfach entsteht. Und das was dann entsteht, hat einen absoluten Charakter.

Das eigene Agieren fortzuwerfen und ichlos⁴⁶ zu werden bedeutet einen Zustand bei dem man, obwohl das Selbst weiterhin besteht, man sich in das hinein auflöst, woran man glaubt und dort wird einem eine Art Intuition⁴⁷ zu eigen. Hier entsteht nun etwas, das auch die „empfindungslose Empfindung“⁴⁸ genannt wird, etwas, das nicht dem eigenen Willen unterliegt, das man sich nicht bewusst machen kann und das man aus logisch-rationaler Sichtweise⁴⁹ heraus nur als „wundersam“⁵⁰ bezeichnen kann. Weil es sich um eine Art von Mysterium handelt, nennt man es auch *shinbu*⁵¹ oder auch *kantoku-bu*⁵². Es ist die Erfahrung

³⁸ *tō'i sokumyō*, 当意即妙 kann z.B. auch „Schlagfertigkeit“ bedeuten. Also im Sinne von „spontan die treffende Antwort finden“.

³⁹ frei übersetzt

⁴⁰ will heißen: „...dann siegt man vollendet.“

⁴¹ Wörtl.: 信奉, *shinpō*

⁴² Budō

⁴³ *Shinbu*, 神武 i.S.v. „übernatürliches/ göttliches Budō“

⁴⁴ wörtl.: „Gottheit, göttlich“ d.h. „Natur“.

⁴⁵ hier *kami* genannt. (d.Ü.: und eben nicht durch das Ego zustande gekommen ist.)

⁴⁶ *mushi* – 無私

⁴⁷ *kan* – 勘

⁴⁸ *mukan no kan* – 無感の感

⁴⁹ ... daß man aus der Sichtweise des auf Ursache und Wirkung basierenden Denkens heraus... (d.Ü.)

⁵⁰ *fushigi* – 不思議

⁵¹ göttliches bzw. göttergleiches Budō. – 神武

⁵² Budō der Wahrnehmung – 感得武

eines mentalen Zustandes, als ob man einen *kami*⁵³ wahrgenommen hätte. Mit *kami* meine ich das „wahre Prinzip“.⁵⁴

Gedanken über den Sinn, die *taisabaki* alleine zu üben

[S. 81]

Im Aikidō Lehrsystem von Meister Hirai bilden die *taisabaki* die Grundlage für alles. Als Essenz⁵⁵ der Lehre werden sie einem gegeben, wenn man anfängt zu üben und es wird erwartet, dass man damit fortfährt, sie lebenslang zu üben und sich zu verbessern. Es ist erklärtermaßen so, dass das technische Prinzip, welches den *taisabaki* innewohnt, die Matrix und die Grundlage dafür darstellt, dass daraus jegliches *Budō* hervorgebracht werden kann. Der Meister hat stets gesagt: „Etwas anderes als *taisabaki* mache ich nicht!“ Und es scheint mir tatsächlich so, dass diejenigen, die die *taisabaki* als nichts anderes als Formen⁵⁶ begriffen haben, sie (die *taisabaki*) nicht aus seinen Bewegungen herauslesen können. Vielmehr haben sie die *taisabaki* als *taisabaki*, die *kata* als *kata*, das *randori* als *randori*, usw., also jedes davon als eine gesonderte Sache aufgefasst und letztlich schien es mir, dass sie nicht glauben konnten, was der Meister sich gewünscht hatte uns mitteilen zu können. Nämlich dass sie (die *taisabaki*) die Basis sind, um alle Arten von *Budō* hervorzubringen. Das ist wahrhaft traurig.

Die *taisabaki* sind eine Form des solitären Trainings.⁵⁷ Und auf gleiche Weise sind die Stock oder Schwertbewegungen, die aus den *taisabaki* hervorgehen auch wieder alleine zu üben. Angenommen, man übt nun mit einem Partner, dann ist es für gewöhnlich so, dass einer den Verteidiger⁵⁸ und der andere den Angreifer⁵⁹ spielt, wobei beide eine festgelegte Form ausführen, bei der Sieg und Niederlage genau festgelegt ist. Bei den Formen mit Stock oder Schwert jedoch, die Meister Hirai festgelegt hat, ist es vielmehr so, dass beide, ausgehend von derselben *kamae*⁶⁰, dieselbe Bewegung ausführen. Warum wurde also alleine zu trainieren als Grundlage geschaffen inmitten der allgemeinen *Budō* Arten, die doch in der Auseinandersetzung den Kampf um Sieg und Niederlage als das Wichtigste betonen? Nun, da der Meister nicht mehr ist, gibt es keine Möglichkeit ihn auszufragen, aber nachdem ich viele Jahre hindurch mit dem Meister trainiert und viele Aufzeichnungen durchgesehen habe, glaube ich, dass seine Methode auf folgenden Gedanken beruht. Zunächst muss man nochmals ernsthaft überdenken worin das Ziel der *taisabaki* besteht. Um die einfachen Worte des Meisters zu gebrauchen: „Man muss sich selbst zu einer Kugel formen“.⁶¹ Das bedeutet, dass man durch das sich Aneignen des Kugelprinzips⁶² die Wirkung bei sich zur Entfaltung bringt, die kontinuierlich um 360 Grad im Umkreis um einen herum Wirkung entfaltet. Und im Zentrum dieser Kugelsphäre muss man eine ruhige Mitte aufrecht erhalten.

⁵³ wörtl. „Gottheit“ (aber nicht im monotheistischen Sinne zu verstehen, sondern vielmehr i.S.v. nicht aus dem eigenen Ego, dem Bereich des Absichtlichen, sondern von selbst, aus der Natur, dem Absichtslosen heraus)

⁵⁴ *shinri* – 真理

⁵⁵ *gokui* – 極意

⁵⁶ *kata* – 形

⁵⁷ *tandoku-geiko* – 単独稽古 (wörtl.: Alleineüben)

⁵⁸ *shite* – 仕手 (wörtl.: der Ausführende, *shite* ist z.B. im *Nō* Theater der Hauptdarsteller)

⁵⁹ *uke* – 受け (wörtl. „der Empfänger“)

⁶⁰ 構え- Haltung

⁶¹ 自らを玉にする。

⁶² *kyūri* – 球理

Gefordert ist ein Körper und Geist, der das sog. *chūshin-kinō*⁶³ verwirklicht. Um das zu erreichen ist es eine unbedingt nötige Bedingung, dass man sein eigenes Selbst auf eine Weise herantreibt, so dass im Aufeinandertreffen mit dem Gegner das Kugelprinzip wirken kann. Natürlich ist es falsch, Körper und Geist⁶⁴ als getrennt zu behandeln, wenn man aber der besseren Erklärbarkeit halber beides als getrennt ansieht, so müssen folgende Bedingungen gleichzeitig und hinreichend erfüllt sein:

- In Bezug auf die mentale Seite: Leere⁶⁵, *aiki*⁶⁶, *enwa*⁶⁷, *yū*⁶⁸, *fu*⁶⁹, *dō*⁷⁰.
- In Bezug auf den Körper: abbilden⁷¹, enger Abstand der Füße in *shimoku*, die Mittelachse gerade.

Letztendlich bedeutet dies wohl, dass man auf eine Weise handelt, so dass der Gegner keinen Anhaltspunkt bei einem selbst findet und dass es kein „sich gegenüber stehen“, keinen Zustand der Opposition mehr gibt und dass man stets zum eigenen Zentrum zurückkehrt. Mit anderen Worten ausgedrückt ist in diesem Zustand das eigene Selbst leer⁷² und gleichzeitig ist das eigene Selbst zum wesentlichen Punkt erklärt.⁷³ So handelt es sich um eine Aufgabe, ja, um eine Lebensaufgabe herauszufinden, wie man der Welt des Relativen entrinnen kann.

Übt man alleine, so ist kein Partner vorhanden, deshalb wird man nicht von der Situation des „sich Gegenüberstehens“, der Opposition⁷⁴ eingenommen und man hat nicht das Gefühl eines Gegners in sich, daher kann man hauptsächlich mit dem Ziel üben, sich selbst zu berichtigen und sich die (richtige, d.Ü.) mentale Haltung (*mind-set*, d.Ü.) anzueignen.

Nun ist es aber keineswegs so, dass man sagen kann, dass, nur weil kein Partner da sei, könne man von nichts eingenommen werden.⁷⁵ Übt man *taisabaki* mit bloßen Händen, so gibt es da zunächst die Form (*kata*) und die Reihenfolge der Bewegung von der der Geist eingenommen werden kann und schon gibt man der rein äußerlichen Bewegung der Arme und Beine den Vorzug und man kann nur noch schwerlich davon sprechen, dass man sich darin übt, sich die zentralen Prinzipien des „zur Mitte zurückkommen“⁷⁶ oder das „fließende Rotieren der Kugel“⁷⁷ anzueignen.

⁶³ 中心帰納, wörtl. „zum Zentrum zurückkehren“.

⁶⁴ 心身, *shinshin*, wörtl.: „Herzleib“.

⁶⁵ 空, *kū*, die Leere.

⁶⁶ 合気- *aiki*

⁶⁷ 円和 „Kreisharmonie“, d.h. mit dem Partner zu einer harmonischen **Einheit** zu verschmelzen.

⁶⁸ 遊 „Spiel“, „ nicht anhaftende innere Freiheit“

⁶⁹ 浮 *fu* oder auch *uki* bzw. *uku* d.h. „schwebend“, „schwerelos“.

⁷⁰ 動 „in Bewegung seiend“ nicht stoppen.

⁷¹ 写し, *utsushi* d.h. nicht mit fixierendem unterscheidendem Blick, sondern mit offenen Augen die Wirklichkeit lediglich abbilden gleich einem Spiegel.

⁷² 自己滅却, *jiko-mekkyaku*. *mekkyaku* = wörtl.: „vernichten“.

⁷³ 自己第一義, *jiko-daiichi-gi*.

⁷⁴ 対立, *tairitsu*

⁷⁵ „eingenommen werden“ i. S. v. „der Geist haftet nirgendwo an“, „der Geist wird von nichts gestört“.

⁷⁶ 中心帰納, *chūshin-kinō*.

⁷⁷ 球の流転, *tama no ruten*.

Denkt man über das Problem der Opposition, des „einem anderen gegenüberstehen“⁷⁸ nach, so kommt man zu dem Schluss, dass es sich letztlich um ein Problem handelt, welches zur Gänze im eigenen Selbst begründet liegt. Alles wird durch mich allein verursacht.⁷⁹ Sodann ist es das Ziel, dem Kugelprinzip treu zu bleiben, wissend, was es für eine schwierige Aufgabe ist, selbst zu einer Kugel zu werden und dies dann auch noch inmitten einer Situation der Auseinandersetzung tatsächlich zum Leben zu erwecken.

Das Training⁸⁰ sei von einer Art, dass man ganz für sich allein ist, alle äußerlichen Objekte, die vor den Augen auftauchen ignorierend, so dass alle mentalen und körperlichen Faktoren voll zum Tragen kommen. Das bedeutet, dass sich die eigene Mitte stets inmitten eines inneren freien Spielraumes⁸¹ befindet, ohne aus der Balance zu kommen. Innerhalb dieses eigenen Handlungsspielraumes⁸² erlangt man die mentale Haltung des „Schwebens“⁸³ in der man in der Lage ist, alles kreisförmig zu harmonisieren. Die Mittelachse aufrecht, die Fußstellung schmal auf Art der *shimoku*-Haltung, die Augen schauen nicht, sondern bilden die Umgebung lediglich ab, die fließende Rotation des Zentrums⁸⁴ wird durch die Rotation der Mittelachse getragen und geschieht auch in der Dimension des vertikalen (auf und ab).

Das Training der *taisabaki* ohne Partner ist eine Methode, sich das „Kugelprinzip“ körperlich anzueignen. Das bedeutet, dass die geistige Haltung, die man sich im Training für sich alleine angeeignet hat, nun auch in der Auseinandersetzung mit einem Gegner, ohne nachzudenken und ohne von dieser Situation beeinflusst zu werden, zum Ausdruck gebracht werden kann. Ansonsten wäre ein solches Training sinnlos.

Wenn man ein Trainingsmethode wählt, bei der man von Anfang an in einer auf einen Gegner bezogenen Situation übt, dann neigt man leicht dazu, sich nicht mehr um die Aneignung eines Prinzips zu bemühen, sondern vielmehr dazu, „Sieg oder Niederlage“, bzw. bewusst sich mit der logischen Analyse und der Beurteilung einer Situation zu befassen. Es kommt dann leicht dazu, dass man anfängt, für die jeweilige Situation bestimmte Techniken zu konstruieren.

Man muss wissen, dass es die große eigene innere Aufgabe ist, aus der Relativität⁸⁵ zu entkommen, selbst leer zu werden und sich im Zustand der „Nicht-Konfrontation“⁸⁶ zu befinden; erst wenn es gelingt, das eigene *Selbst-Bewusstsein*⁸⁷ vollständig abzuwerfen (Zustand der Ichlosigkeit)⁸⁸ und dem Prinzip⁸⁹ zu folgen, entsteht der erforderliche mentale Zustand.

⁷⁸ 相対, sōtai.

⁷⁹ 総ては我一人なすのである。

⁸⁰ 稽古-*keiko*, das japanische Wort, das man für das Üben einer Kunst gebraucht. Wörtl.: „das Alte (i.S.v. „das Tradierte“) überdenken“. Jap.: *inishie wo kangaeru*, [古を稽える]

⁸¹ ユー – 遊

⁸² Wörtl.: „Territorium“ – 領分, *ryōbun*

⁸³ FU – 浮, „Schweben“ → mit Worten nicht hinreichend definierbares Gefühl von Indifferenz, in der der Angreifer sein Ziel und seine Balance verliert. In der Folge trachtet der Angreifer nun nur noch danach, seine Balance wiederzufinden und vergisst gleichsam seine ursprüngliche Absicht, anzugreifen.

⁸⁴ ruten – 流転

⁸⁵ Aus der „Zweiheit“, aus dem „auf-den-anderen-bezogen-sein“-Zustand.

⁸⁶ *mu-tai-ritsu* – 無体立

⁸⁷ *jiko-ishiki* – 自己意識

⁸⁸ *jiko-mekkyaku* – 自己滅却

Erst wenn man es schafft „alleine für sich selbst“ zu sein, erst dann wird das Training, das man alleine absolviert hat, auch in der Auseinandersetzung mit einem anderen lebendig. Der größte Feind ist das eigene Selbst, wenn man das nicht erkennt und so dem Relativen entkommen kann, ist es unmöglich frei zu werden. Und so werden, wie bereits weiter oben ausgeführt, die alleine eingeübten *taisabaki* erst dann lebendig, wenn man sich in dem Augenblick, in dem das *ki* des Partners entsteht⁹⁰ und sich ausbreitet, sich mit diesem *ki* verbinden⁹¹, eins werden kann und alles sich rund und harmonisch zu einer Einheit verbindet.

Die mentale Haltung⁹² bei der Übung von *taisabaki*

[S. 83]

Wenn man bei den *taisabaki* nicht auf deren Essenz achtet, sondern sie als eine äußerliche, körperliche Bewegung wahrnimmt, und dann an einzelnen Teilen dieser Bewegung anhaftet und sie je nach eigenem Willen zum Erreichen einer bestimmten Wirkung einsetzen möchte, sie also als ein Mittel betrachtet, sich eine bestimmte Technik anzueignen, so ist das die falsche Ansicht. Es muss vielmehr Ziel der Übung sein, ein Gefühl für das „Kugelprinzip“ zu entwickeln und sich selbst zu einer Kugel zu formen. Allerdings, wenn man den mentalen Zustand auf ein allzu hohes Niveau empor hebt und jeglichen intellektuellen Zugang ablehnt, dann verschließt man sich den Eingang zu jeglicher Trainingsmethodik.⁹³

Freilich ist die letzte Essenz⁹⁴ nicht erklärbar, aber im Wissen, dass dies so ist, möchte ich trotzdem Worte und körperliche Bewegung als Ausdruck dafür heranziehen, auf diese Weise wenigstens Hinweise und Fingerzeige auf die rechte mentale Haltung zu geben und um Beispiele für die aus dieser hervorgehende, äußerlich sichtbare Bewegungen und Haltungen anzuführen.

Grundsätzlich gilt, dass man *taisabaki* für sich alleine übt und zwar mit dem Ziel, dass man sich das *Kugelprinzip*⁹⁵ aneignet. Denn dann sollte es möglich sein, dass auch im Angesicht eines Gegners dieses Prinzip seine Wirkung im 360° Umkreis entfalten kann.

Das Hervorbringen einer effektiven Wirkung im Angesicht des Gegners eignet man sich mit einer Methode an, bei der man für sich alleine übt. Man muss einmal ernsthaft darüber nachdenken, warum wir unterwiesen wurden, dass dies die Essenz unserer Lehre darstellt. Steht man dem Partner gegenüber, so ist es das absolut Wichtigste, dass man, wenn man den Körper positioniert, man sein Selbst auf gar keinen Fall von einem äußeren Subjekt

⁸⁹ *jiko-dai-ichi-gi* – 自己第一義 (die Korrektur des eigenen Selbst/Ich ist die wichtigste und erste Aufgabe)

⁹⁰ *kihatsu* – 気発

⁹¹ *aiki* – 合気

⁹² *Kokoro-gamae* – 心構え, wörtl.: “die Haltung des Herzens”

⁹³ Anm. d.Ü.: Soll heißen, dass man sich natürlich intellektuell mit der Qualität und dem Erreichen des korrekten *mind-set* beschäftigen soll. Man muss sich aber bewusst sein, dass alle Worte, Bilder und sonstige Vorstellungen nicht mehr sind, als Hinweise und Fingerzeige. Das tatsächliche selbst erlebte und gefühlte Wirken der „ursprünglichen Natur“ ist mit Worten nicht mehr hinreichend ausdrück- oder beschreibbar.

⁹⁴ *honshitsu*, 本質

⁹⁵ *kyūri*, 球理

einnehmen lässt.⁹⁶ Vielmehr muss man ein *mind-set* des „nicht-gegenüber-stehens“, oder auch der Widerstandslosigkeit⁹⁷ erlangen.

Daher beginnt man zuerst mit einem Training, bei dem es kein Gegenüber gibt und bei dem kein Anhaften entstehen kann (also ohne Partner), so dass man sich zunächst den körperlichen Ausdruck des Kugelprinzips aneignen kann.

Damit man sich sowohl körperlich, als auch mental dahingehend perfektioniert, in einem stets zum Zentrum zurückstrebenden Zustand⁹⁸ zu sein, übt man alleine. Man muss sich dahingehend vervollkommen, dass man Willensregungen, wie dem Gefühl, jemandem entgegen gerichtet zu sein, an etwas zu haften, dem Gefühl des Widerstandleistens usw. – diese Gefühle, die unweigerlich entstehen, wenn man sich in Relation zu einem anderen befindet, muss man aus dem eigenen Bewusstsein löschen und lernen, sich mit einem *mind-set* zu bewegen, das ist, als würde man gleichsam ganz für sich alleine tanzen.⁹⁹

Da man sich im solitären Training vervollkommen hat, kann das ursprüngliche Selbst¹⁰⁰ auch in der Auseinandersetzung¹⁰¹ seine Wirkung entfalten¹⁰², in dem es leer¹⁰³ wird. Wenn es gelingt, zu dieser hohen Geistesstufe¹⁰⁴ empor zu gelangen, dann besteht die eigene Bewegung nicht mehr einfach nur aus rein körperlicher Bewegung, sondern man wird zu einer Kugel, die innerhalb des Rund-harmonisierten (Sphäre, d.Ü.)¹⁰⁵ fließend-rotiert¹⁰⁶. Dieser Zustand wird zu einer Matrix, aus der heraus die Vielgestaltigkeit des Budō hervorgebracht werden kann. Dieses Potenzial, das sich im vollen Umkreis um 360 Grad entfalten kann, nennt man auch „die Wirkungsweise des unerschöpflichen Schwertes“.¹⁰⁷

Sehen wir uns z.B. einmal den *taisabaki* „*hyaku-hachi-jū-do*“¹⁰⁸ an. Man steht hierbei in *migi-hanmi* und hebt die Arme nach oben bis genau über den Kopf. In der Mittelachse dreht man dann nach links und schneidet, sobald man in *hidari-hanmi* steht, nach unten. Aber wenn man nun den *hyaku-hachi-jū* mit Absicht ausführen will, dann wird man, in dem Augenblick, in dem der Gedanke aufkeimt, diesen *taisabaki* auszuführen, die Bewegung der Hände und Arme und schließlich die gesamte Richtung der Bewegung als eine geplante Handlung ausführen und genau dies wird bewirken, dass die Ausführung selbst zum Ziel gemacht wird. Im Ergebnis wird man sich selbst der Möglichkeit berauben, dass das sogenannte *koshimawari* entstehen kann und die „fließende Rotation (*ruten*) der Kugel“ verloren geht. Und so muss man schließlich feststellen, dass es eine Handlung war, die vollkommen aus der eigenen Absicht hervorgegangen war. Diese Art und Weise des Übens ginge völlig an dem vorbei, was man mit dem Training der *taisabaki* eigentlich entwickeln sollte. Das Training

⁹⁶ D.h. es darf kein Anhaften an einem äußeren Gegenstand der Wahrnehmung entstehen. [d.Ü.]

⁹⁷ 無体立, *mutairitsu* (also so, dass man sich nicht in Relation zu einem Anderen, Äußeren fühlt. Es gibt kein Gegenüber, auf das man bezogen ist).

⁹⁸ *chūshin-kinō*, 中心帰納

⁹⁹ 我一人舞うが如き心境で行動出来るように

¹⁰⁰ *jiko-dai-ichigi*, 自己第一義

¹⁰¹ 相対の中で, d.h. wenn es auf ein Gegenüber bezogen ist.

¹⁰² Wörtl.: „leben“

¹⁰³ *mekkyaku*, 滅却 (wörtl. „vernichten“).

¹⁰⁴ 極意の境地, *goku-i no kyōchi*

¹⁰⁵ *enwa no naka de*

¹⁰⁶ *ruten*

¹⁰⁷ 無尽の剣の働き, *mujin no ken no hataraki*

¹⁰⁸ 180° Drehung

würde so zu einem völlig wertlosen und rein auf die äußere Bewegung zielendes Üben und damit vollkommen verfehlt.

Mit analytischem Denken lässt sich die wahre Natur der Dinge nicht korrekt ausdrücken. Die Essenz, nach der uns verlangt, beruht vielmehr auf dem Unbewusst-von-selbst-entstehenden¹⁰⁹, aus welchem die kugelsphärischen Rotationen als Ausdruck hervorgehen. Im vollen Wissen, das dies so ist, sollte man trotzdem einmal folgendes bewusst versuchen: Man folgt mit der körperlichen Bewegung überhaupt nicht den Bewegungen der Arme und Beine, sondern man macht sich die sich fortbewegende Rotation der aufrechten und korrekten Mittelachse, sowie die sich auf dieser Mittelachse auf und ab, vor und zurück bewegend fließenden Kugelrotation (*tama no ruten*) bewusst.

Die fließende Kugelrotation¹¹⁰ muss auf der *shimoku*-Fußstellung¹¹¹ basieren. Die stets zurück zur Mitte strebende¹¹² fließende Rotation der Kugel¹¹³ ist gerade die Essenz, die das Üben von *taisabaki* ausmacht.

Das fließende Rotieren innerhalb des eigenen „freien Spielraumes“¹¹⁴, sowie die Bewegung dieses freien Spielraumes durch absenken und steigen lassen des Beckens¹¹⁵, indem man die Knie beugt und streckt, geschieht nicht, in dem man sich mit den Beinen (Füßen) vorwärts bewegt, sondern geschieht an Ort und Stelle, da wo man sich gerade befindet. Außerdem bewegt man das *yū*, in dem man den Körper durch Rotation des Beckens/Hüfte/*koshi* vorwärts bewegt. In jedem Fall muss man die gerade, aufrechte Haltung der Mittelachse, die sich rotierend voran bewegt, erhalten. Man muss sich sehr beherrschen, dass man sich auf keinen Fall ein Ziel wählt und dann dieses dadurch zu erreichen sucht, dass man den weit von der Körpermitte entfernten Körperteilen (z.B. *te-gatana*)¹¹⁶ priorisiert und dadurch die Mittelachse aus der Balance gerät und sich neigt. Auf diese Weise würde sofort die „innere Freiheit“ *yū* verlorengehen.

Sobald sich die Mittelachse nicht mehr im Lot befindet, ist es unmöglich, dass *koshimawari* entsteht und man wird dann keine andere Möglichkeit mehr haben, als mit einer bloßen Technik zu reagieren. Die Möglichkeit aber, dass eine Bewegung entsteht, die auf *koshimawari* beruht, ist dann bereits vollkommen verloren.

Bei dem *taisabaki* „*hyaku-hachi-jū-do*“¹¹⁷ handelt es sich also nicht um eine Bewegung, bei der man zunächst im *hanmi* stehend die Arme über den Kopf nimmt, sich dann nach hinten wendet und im jetzt umgekehrten *hanmi* mit den Händen nach unten schneidet. Vielmehr ist es eine Übung, bei der man lernt, wie sich die Mittelachse innerhalb des eigenen freien Spielraumes¹¹⁸ drehen und fortbewegen kann und wie dann die kugelförmige Rotation¹¹⁹ der

¹⁰⁹ 無意識自然 (wörtl.: das Unbewusst-von-selbst-so-seiende)

¹¹⁰ *tama no ruten*, 球の流転

¹¹¹ d.Ü.: Vielleicht sollte man besser von einer „Fußbewegung“ sprechen.

¹¹² *chūshin kinō*, 中心帰納

¹¹³ *ruten*, 流転

¹¹⁴ *yū*, 遊

¹¹⁵ *koshi*

¹¹⁶ 手刀, Wörl.: „Schwerthand“.

¹¹⁷ 180°

¹¹⁸ *yū*

¹¹⁹ *kyūten*, 球転

Mittelachse folgend sich auf und ab bewegen kann. (Selbstverständliche Vorbedingung ist, dass man im Augenblick, in dem sich das *ki* des Gegners zeigt, man mit diesem zu einer rund-harmonischen Einheit verschmilzt).¹²⁰

Die *taisabaki* erlernt man, in dem man sich zunächst die körperlichen Bewegungsabläufe aneignet. Sodann übt man diese mit großem Eifer. Wenn man daher den Namen eines *taisabaki* hört, dann taucht die körperliche Bewegung sofort im Bewusstsein auf und wie in einer Reaktion wird man die entsprechende Bewegung ausführen wollen. Was wir uns eigentlich durch die Übung von *taisabaki* aneignen wollen ist die Fähigkeit, dass wir, ohne es zu wissen, im entscheidenden Moment in der Lage sind, einer bestimmten Situation auf das Vollkommenste zu entsprechen. Dabei handelt es sich aber nicht um etwas, das man konkret und bewusst durch Form oder Bewegung hervorbringen oder an etwas bestimmtem festmachen könnte. Auch ist es nicht auf gleiche Weise wiederholbar. Auch muss man sehr aufpassen, dass man nicht durch eine bestimmte Vorstellung, die durch den Klang des namens eines *taisabaki* hervorgerufen wird, die benötigte mentale Haltung¹²¹ verliert. Denn die mentale Haltung sollte aus dem Kugelprinzip hervorgehen und allem ohne Unterschied und gleichmäßig begegnen, ohne eine einseitige Neigung hervorzurufen. Im Unterbewusstsein darf keine konkrete Vorstellung vorhanden sein. Man muss zugeben, dass dies wirklich eine schwierige Aufgabe ist. Immer weiter Bemühen und Anstrengen, das ist es.

Der Übungsprozess für die *taisabaki* – was ist warum die Essenz der Lehre?

[S. 86]

Der Übungsprozess:

(1) Zunächst eignet man sich die korrekten Bewegungen des Körpers, der Arme und Beine, inklusive der Winkel, genau an. (Je nach dem, von wem man unterrichtet wird, mag die Ausführung mehr oder weniger unterschiedlich sein, aber man sollte die Bewegungen gründlich erlernen.)

(2) Danach übt man, zu fühlen, dass die Bewegungen aus der Rotation einer inneren Kugel (*koshi-mawari*) hervorgeht und nicht aus einer rein körperlich muskulären Aktion heraus ausgeführt wird. Man benutzt diese Vorstellung bewusst als Hilfsmittel, um den körperlichen Ausdruck auf diese Weise fühlen zu lernen. Man versucht also, die einzelnen Körperteile nicht direkt zu bewegen, sondern nutzt quasi indirekt die Vorstellung der Bewegung der inneren Kugel als Antriebskraft dafür, die Bewegung zum Ausdruck bringen zu können. Dies übt man immer und immer wieder.

Allerdings ist es so, dass man allein auf der unter (1) und (2) beschriebenen Weise, das wirkliche Ziel der *taisabaki*, nämlich das Kugelprinzip wahrhaft zum Ausdruck zu bringen, niemals wird erreichen können. Man wird auf diese Weise die „Welt der Technik“¹²² nicht verlassen können.

¹²⁰ *kihatsu no aiki ni yoru enwa*, 気発の合気による円和

¹²¹ *kyōchi*, 境地

¹²² 技法の世界, also den Bereich, in dem noch die auf den Partner bezogene Anwendung einer Technik das Mittel zum Zweck darstellt.

(3) Letztendlich darf man nämlich nicht die eigene Absicht, den eigenen Willen, die eigene Urteilskraft als Agens benutzen, sondern das, was man innere „Kugelrotation“¹²³ nennt, muss inmitten der Relation, in der man sich selbst zum Anderen befindet, natürlich und somit aus sich selbst heraus und auf eine nicht durch bewusste Kognition initiierte Art und Weise wirken und die Dualität (*tairitsu*)¹²⁴ zu einer Einheit verschmelzen. Und das Ziel ist es, sich durch Disziplinieren des Geistes eine mentale Haltung¹²⁵ anzueignen, so dass sich das Gefühl eines zentripetalen Wirbels einstellt. Wenn man inmitten der Bezogenheit auf den Partner es nicht schafft, zu einem harmonischen Ganzen zu verschmelzen, in dem Augenblick, wenn das *ki* sich zeigt, wird niemals ein wirkliches *taisabaki* (*koshi-mawari*) entstehen können.¹²⁶ Die sollte man sich gründlich vor Augen führen und gut einprägen.

In jedem Augenblick der sich ständig verändernden *taisabaki* muss ich selbst leer sein und mich in einem geistigen Zustand befinden, der es ermöglicht, das Gegeneinander¹²⁷ harmonisch aufzulösen¹²⁸, ansonsten kann *koshi-mawari* nicht entstehen und man hat nicht mehr, als eine rein körperliche Bewegung und praktiziert lediglich eine äußere Form. So gewinnt man kein wahres *taisabaki* sondern weicht vom Weg ab!

So entsteht tatsächlich in der Praxis eine geradezu mysteriös zu nennende Wirkung, die man *irimi no shin*¹²⁹ nennt. Dieses wird nun nicht aus der eigenen Willensregung heraus geschaffen, sondern entsteht durch wahres *koshi-mawari*, welches auf *taisabaki* beruht. Durch die menschliche Intelligenz, die ja auf dem Prinzip von logischem Verständnis von Ursache und Wirkung aufbaut, ist diese Wirkung, die man als *maka-fushigi*¹³⁰ bezeichnen kann, nur schwer zu verstehen. Sie ist in jedweder Situation wirksam. Man muss wissen, dass dies das wahre *koshi-mawari* ist. Es ist dies die Wirkung, die man *irimi-no-shin* nennt und es geht einzig darum, sich diese durch Übung anzueignen.

Die 3-dimensionale Rotation, die man sich durch (1) und (2) angeeignet hat, wird in der Auseinandersetzung das „Gegeneinander“ harmonisch auflösen und sich als ein mentaler Zustand anfühlen, der sich anfühlt, als würde man für sich alleine schweben¹³¹. Dies hat zur Folge, dass man sich in der Situation überragend anpassen und sie beherrschen kann.

Man muss sich gut einprägen, dass man nicht mit Absicht versuchen darf, sich für ein Ziel zu entscheiden und dieses dann erreichen zu wollen bzw. darf man nicht wollen, die beste Wirkung auf Grund der Auseinandersetzung selbst herbeiführen zu wollen.¹³² Viel mehr

¹²³ *naka naru kyūten*, 中なる球転

¹²⁴ das Sich-einander-gegenüber-stehen, oder auch das Sich-zueinander-in-Opposition-befinden.

¹²⁵ *mind-set*

¹²⁶ Anmerkung: Meister Narita gebraucht hier einen sehr häufig vorkommenden, stehenden Ausdruck. [気発の合気による円和], (*kihatsu no aiki ni yoru enwa*), d.h. die Entstehung der „Kreisharmonie“, also das Verschmelzen zu einer Einheit mit dem Partner, in genau dem Augenblick, in dem sich das *ki* des Partners und mein eigenes begegnen und zwar ein Einswerden durch das Phänomen des *aiki*, was ausdrückt, dass dies nicht durch irgend eine körperliche Aktion hervorgerufen wird, sondern ein Potential des menschlichen Geistes ist, der Absicht des anderen gleichsam wie ein leerer Spiegel zu begegnen, so dass der Partner keine Folie für seine gezielte Absicht findet und daher in Verwirrung gestürzt wird. (d. Ü.)

¹²⁷ *tairitsu*

¹²⁸ *enwa*

¹²⁹ 入身の真, „das wahre *irimi*“

¹³⁰ 摩訶不思議, mysteriös

¹³¹ *fū*, 浮

¹³² d.h. man muss davon loskommen, den Widerstand selbst als ein Mittel einsetzen zu wollen. (d.Ü.)

muss man wünschen, in eine Welt eintreten zu können, in der man selbst den Zustand der Leere¹³³, der Widerstandslosigkeit¹³⁴, des Nichtanhaftens¹³⁵ annimmt. Aber selbst wenn man es sich wünscht, so ist es doch eine Sache die fast unmöglich zu verwirklichen ist. Darum muss man bis zum Äußersten an diese „Welt“ glauben, (weil es eben das Gesetz der Natur selbst ist) und versuchen, sich ihm wenigstens, und wenn es nur ein einziger Schritt ist, zu nähern. Dies zu erlangen muss man als innigsten Wunsch in sich tragen und nicht aufhören, sich zu disziplinieren. Dies ist das Ziel und das Schicksal derjenigen, die diesen Weg gehen wollen und unaufhörlich muss man auf ihm weiter voran streben. Dazu ist es notwendig, sich selbst zu erneuern – es ist eine Revolution des „ich“. Der Ausdruck der Bewegung wird sich nicht ändern, wenn man es nicht schafft, den innersten Wesenskern¹³⁶, der allen Dingen zu Grunde liegt, korrekt wirken zu lassen.

Die *taisabaki* sind eine Übung, die einen selbst zu einer Kugel formen soll. Aber warum soll man sich selbst zu einer Kugel formen? Eine Kugel kann sich nach allen Richtungen frei anpassen, wenn sie im Umkreis von 360° und in allen drei Dimensionen Spiel hat, weil sie dann in einen schwebenden Zustand gerät. Dieser „Schwebezustand“ (*fū*) löst den Widerstand, das „Gegeneinanderstehen“¹³⁷ vollständig auf und die Dualität, das „in-Relation-zum-anderen-stehen“¹³⁸ wird zu einer sich bewegenden Einheit.

Da eine Kugel im 360° Umfang in jede Richtung auf gleiche Weise korrekt wirkt, ist es nicht mehr nötig, Unterscheidungen zu machen und Handlungsentscheidungen zu treffen. Man tritt aus einer durch das eigene Bewusstsein stets in eine bestimmte Richtung gelenkte „Welt“ aus und betritt eine befreite „Welt“ ein. Auswählen, Urteilen und Reagieren ist nicht mehr nötig, es ist die leichteste, einfachste „Welt“.

Taisabaki entstehen, wenn es gelingt, in dem Augenblick, in dem das *ki* erscheint, das „Gegeneinander“ aufzulösen. Sie sind daher keine „Formen“ sondern das Entstehen der fließenden Rotation einer Kugel, die an einem Ort zu einer Zeit die angemessene ist. Es besteht keine Notwendigkeit, an das Gegenüber zu denken, sondern es entsteht auf Grund der mentalen Haltung, die mir allein durch meine Erleuchtung¹³⁹ zu Eigen wird. So geht es darum, sich selbst auf eine Weise auszubilden, so dass man sich harmonisch mit allem verbinden kann, die Relation zum Gegner keine Rolle mehr spielt und man weder von den einzelnen Formen, noch von den Bewegungen eingenommen wird und an ihnen haftet.

Das allerwichtigste Ziel ist die „Revolution“, die Umkehr des eigenen Selbst. Alles liegt im eigenen Selbst begründet. Weil wir in einer Welt leben, die wir uns selbst erschaffen, müssen wir letztendlich deswegen für uns alleine üben, damit unser „Selbst“ Erleuchtung erlangen kann. So müssen wir eine „Welt“ anstreben in der unser „Selbstbewusstsein“ ausgelöscht ist. Wenn es nämlich kein „Selbst“ mehr gibt, dann gibt es auch keinen Gegner.

¹³³ *kū*, 空

¹³⁴ *mutairitsu*, 無体立

¹³⁵ *mushūchaku*, 無執着

¹³⁶ *honshin*, 本心

¹³⁷ *tairitsu*

¹³⁸ *sōtai*, 相對

¹³⁹ *satori*

Die *taisabaki* sind keine technische Methode

[S. 88]

Man irrt, wenn man glaubt, dass die *taisabaki* 7 oder 8 mit Namen versehene, körperliche Bewegungs-Formen seien und fälschlicherweise annimmt, es gehe um die motorische Beherrschung dieser Formen und diese Formen enthielten als Essenz die Vielzahl der im *Budō* möglichen Techniken. Diese Auffassung entspricht einem „technologischen“ Verständnis des *Budō*, das man *katadori*¹⁴⁰ nennt. Man übt auf die falsche Art und Weise, wenn man nicht weiß, dass die Übung der *taisabaki* so nicht gedacht war. Die beschriebene Denkweise ginge vollkommen an dem vorbei, was Meister Hirai Minoru als die Essenz der *taisabaki* bezeichnet hatte. *Ōsensei* sagte stets: „In den *taisabaki* keine Technik“.¹⁴¹ Und: „Sie sind ausschließlich eine Übung, um Körper und Geist zu einer Kugel zu formen.“¹⁴²

Wenn man sich nur um die Bewegung der Hände und Arme und um das richtige Setzen der Füße kümmert und den eigentlichen Sinn vergisst, dann gerät man leicht in einen frustrierenden Zustand. Die körperlichen Bewegungen der *taisabaki* sind der Form gewordene Ausdruck einer zu Grunde liegenden essentiellen Wirkung. Diese, sich durch eine Bewegung äußernde Wirkung kann nur in einem Zustand auftreten, der nicht durch eine absichtliche Bewusstseinsregung gestört wird und in dem die Einswerdung mit einer bestimmten Situation auf natürliche Weise, harmonisch vollbracht werden kann. Voraussetzung dafür ist ein Zustand des absoluten „nichts“¹⁴³ mit einem leeren Geist.

Es ist ein großer Irrtum zu glauben, wir könnten mit unserem bewussten Urteilsvermögen unmittelbar und richtig auf all die Zehntausend zu jeder Zeit auf uns einströmenden Informationen und Situationen reagieren. Man muss allein die Tatsache, dass diese Denkweise existiert, als menschliche Arroganz bezeichnen. Wenn man sich nicht bewusst ist und erkennt, dass ein absichtliches Agieren unmöglich ist, dann wird man sich nicht weiter entwickeln können.

Wenn man gründlich darüber nachdenkt, was der Hauptproblempunkt an der Sache ist, dann stellt man fest, dass es die Überzeugung ist, die beste aller Methoden sei es, absichtlich und bewusst zu handeln. Nämlich, in dem man die Dinge zunächst genau beobachtet, anschließend darüber nachdenkt, drüber urteilt und eine Entscheidung trifft, die man schließlich entsprechend umzusetzen versucht. Denn wenn nicht ich eine Entscheidung fälle und in die Tat umsetze, wer sollte dann in der Lage sein, zu handeln – so der Glaube.

Was bleibt übrig, wenn der Mensch das „Sich-selbst-bewusst-sein“ ablegt? Man ist überzeugt, dass dann nichts übrigbleiben würde. Aber stimmt das auch? Ist es denn wirklich so, dass man alles, was einen selbst betrifft, mit dem eigenen Bewusstsein kontrolliert? Auf keinen Fall! Was ins Bewusstsein dringt, ist nur ein ganz geringer Anteil. Das meiste läuft ab, ohne bis ins Bewusstsein vorzudringen. Man könnte fasst sagen unsere wahre Natur sei, dass wir nicht leben, sondern „gelebt werden“. Wir können nur unbeschwert und ohne

¹⁴⁰ 型取り

¹⁴¹ *taisabaki ni wa gihō nashi*, 体捌きには技法なし

¹⁴² *shinshin wo tama to suru*, 心身を玉とする

¹⁴³ *mu*, 無

Probleme leben, wenn in uns alles zu jeder Zeit genau auf die richtige Art und Weise abläuft, ohne in unser Bewusstsein aufzusteigen. Die Tatsache, z.B. dass wir plötzlich einen Schmerz spüren, zeigt an, dass ein Prozess, der bisher genau richtig und harmonisch abgelaufen war, plötzlich nicht mehr harmonisch läuft. Und da wir nur dieses Anzeichen wahrnehmen, nicht aber den genauen Mechanismus, der zu dieser Schmerzwahrnehmung geführt hat, können wir auch den Schmerz allein durch unser Bewusstsein nicht wieder ausschalten.

Kehren wir zum Thema „*Budō*“ zurück. Das menschliche Bewusstsein ist also nur ein kleiner Teil des menschlichen Geistes und es ist eine Tatsache, dass es eine tieferliegende, grundlegende Wirkkraft¹⁴⁴ gibt, die uns steuert und die auch das menschliche Bewusstsein inkludiert. Als ein Teil der Natur haben wir alle diese auf gleiche Weise durch Geburt erhalten und sie ist es, die uns leben lässt, so dass wir sie als gegeben akzeptieren müssen.

Eine auf Absicht beruhende Handlung hat den großen Nachteil, dass sie durch diese Absicht auf etwas hin ausgerichtet ist. Das ist gut hinsichtlich des beabsichtigten Zieles, lässt aber zur gleichen Zeit den viel größeren Teil außer Acht. Man muss die Beschränktheit der menschlichen Intelligenz kennen. Erhellende Erkenntnis ist nötig, die uns dieses, auf absichtlicher Handlung beruhende Bewusstsein von uns werfen lässt. Dann können wir uns dem, was uns im Innersten antreibt hingeben. Das Prinzip, das es möglich macht, alles auf gleiche Weise ohne Widerstand in Ein-Klang zu bringen, hat unser Meister als Prinzip einer Kugelform aufgefasst und mit *enwa*, *kyūten-mukyū* und *ruten* bezeichnet¹⁴⁵ und als das Grundprinzip der Kampfkunst verstanden.

Er lehrte, dass man jede Situation in seiner Umgebung innerhalb des eigenen freien Spielraumes¹⁴⁶ mit sich vereinigen kann (*aiki*), wenn man jede Absicht von sich geworfen hat. Und durch das fließende Rotieren des zentripetalen Wirbels (*koshimawari*) wird man gleichsam Eins mit der Situation und so entsteht die Möglichkeit diese Situation harmonisch zu lösen, bzw. auf sie zu „reagieren“.

Mit Absicht etwas gegen die sich unendlich wandelnden Umstände etwas ausrichten zu wollen ist unmöglich. Es gibt keine andere Methode, als es der amalgamierend weichen Wirkkraft zu überlassen und die Handlung ohne einen Gedanken zu fassen hervorzubringen.

Es ist erforderlich, sich körperlich und geistig in eine Lage zu versetzen, in der man nicht mehr darüber nachdenken muss, wie man eines nach dem anderen erledigen soll. Es geht nicht darum, zu überlegen, wie man selbst es anstellen soll. Man muss danach streben, ein *mind-set* zu entwickeln, in dem kein Raum für ein bewusstes Wollen zurückbleibt, so dass man das Handeln vollständig dem Kugelprinzip überlassen kann.

Wenn man selbst leer werden kann, dann gibt es kein „Dagegen“ mehr und auch keinen Feind. Der Gegner verliert, wogegen er Widerstand leisten wollte, gerät von selbst in Verwirrung und fällt. Es spielt überhaupt keine Rolle, ob man einem oder vielen Feinden gegenüber steht. Auch Richtung und Abstand sind irrelevant. Jeder Einzelwiderstand verliert sich jeweils in der Leere, die in mir selbst besteht. So kann man sicher und beruhigt bleiben.

¹⁴⁴ *honshitsu*

¹⁴⁵ *enwa* – rund-harmonisch/ Kreisharmonie/ kreisförmiges Einswerden etc.; *kyūten-mukyū* – die nicht endende, sich ewig fortsetzende Kreisbewegung, *ruten* – fließend-rotierend

¹⁴⁶ der ureigene Bereich/„Welt“ den man von Natur aus empfangen hat.

Auf diese Weise entsteht *koshimawari* aus dem kreisförmigen Verschmelzen heraus ohne dass man sich dessen bewusst sein muss und ist nichts, das man mit Anstrengung selbst vollbringen müsste. So bringt einem dasjenige, was von selbst entsteht den Sieg.

Wenn man mehreren Gegnern gegenüber steht erzeugt jeder von ihnen in meiner leeren Mitte einen jeweils einen eigenen Wirbel, der den Widerstand rund auslöscht und so geraten die Gegner gleichzeitig, jeder für sich aus der Balance und fallen. Man muss wissen, dass das Training der *taisabaki* dazu dienen, einen solchen Zustand (mentaler Zustand)¹⁴⁷ zu erlangen. Wenn das nicht klar ist, dann übt man auf eine vollkommen falsche Art und Weise.

Man muss es sich zum Ziel machen, sich selbst als ein Teil der Natur mit dieser zu verschmelzen. Das kann nur gelingen in einem Moment in dem die Intelligenz schweigt und das Gefühl eins zu sein mit allem es ermöglicht, mit Intuition¹⁴⁸ und *ki* zu handeln.

Wenn auch nur eine Spur Bewusstsein, das auf den 5 Sinnen beruht entsteht, wird sich die geistige Kraft¹⁴⁹ nicht entfalten können. Man muss das Prinzip des Himmels, das Prinzip der Natur verehren. Die *taisabaki* sind selbst das formlose *koshimawari*. Es ist verboten, die *taisabaki* oder Teile davon einer analytischen Schau zu unterziehen und man muss sich davor hüten, auf solche Weise in der Welt der Techniken zu verirren.

Taisabaki sind selbst die kugelförmig, sphärische Rotation inmitten einer widerstandslosen Verschmelzung. Alles ist möglich. Wenn *koshi* nur dreht, dann führt alles, was immer auch im Umkreis von 360° sein mag, zum Erfolg. Eine Form des Einklangs, bei der keine Unterscheidungen mehr existieren.

¹⁴⁷ 境地, *kyōchi*

¹⁴⁸ *mukan no ki*, 無感の氣

¹⁴⁹ 靈力, *reiryoku*

2. Kapitel, 3. Abschnitt: Die *taisabaki* im Einzelnen

[S. 91]

[Gemäß der einzigen Darstellung der *taisabaki*, die Hirai Minoru in dem Werk „*Tokuhei taijutsu kyōiku-kitei an*“¹⁵⁰ gegeben hat.]

Die *taisabaki* bilden den Kern des *Kōrindō-Aikidō* von Meister Hirai Minoru und sie sind diejenige Methode, mit der man sich die *Budō*-Philosophie von *Ōsensei* körperlich aneignen kann. So könnte man auch sagen, dass sie die *Seele* von *Ōsensei* darstellen und somit sollte eigentlich niemand anders als er selbst darüber sprechen. Ganz gleich welche Art von Ausrede ich gebrauche, z.B. in dem ich sage, dass ich mich auf das stütze was ich selbst von meinem Meister gehört und aus dem Gedächtnis aufgeschrieben habe, so darf ich es doch nicht wagen, in diesen geheiligten Bereich einzudringen. Aber es ist nun einmal so, dass man nicht mehr direkt von Hirai Sensei unterwiesen werden und sich damit der wahren Essenz der Lehre annähern kann. Was ist also zu tun? *Ōsensei* war nichts mehr zuwider, als schriftliche Aufzeichnungen. Er argumentierte vehement dafür, dass Wörter und Buchstaben nicht der schnellste Weg zum Verständnis des *Budō* seien. Daher gibt es extrem wenig schriftliches Material von *Ōsensei*. Trotz dieses Standpunktes gibt es ein einziges Werk, das er während des 2. Weltkriegs verfasst hatte und das „*Tokuhei taijutsu kyōiku-kitei-an*“ heißt. Glücklicherweise besitze ich eine Kopie dieses Buches, in dem er im Anhang 1 eine Beschreibung der *taisabaki* niedergelegt hat. Anzahl und Namen der *taisabaki* unterscheiden sich von denen, die ich geübt habe, seit ich 1959 Schüler von *Ōsensei* wurde. Es gibt aber keine anderen genauen Unterlagen und so nutze ich diese Schrift, in dem ich den Originaltext hier in moderner, gesprochener Sprache wiedergebe und 2 *taisabaki*, die in dem Text nicht vorkommen, die aber von ihrer Bewegung her gesehen relativ einfach sind, ebenfalls mit aufnehme. (180° Drehung und 360° Drehung)¹⁵¹.

Man sollte nicht vergessen, dass *Ōsensei* sich den Mund fusselig redete, indem er davor warnte, dass es bei den *taisabaki* weder um Form noch Anzahl gehe und dass man auf Grund des Namens auch keiner konkreten Vorstellung nachhängen solle. Die Essenz der Lehre ist tief, und es besteht zu befürchten, dass man sich umso weiter von vom wahren Kern entfernt, je mehr man die Abfolge der äußeren Bewegung des Körpers definiert. Doch obwohl die wahre Essenz eine Sache des Geistes und des mentalen Zustandes ist, so kann man sich die Kunst doch nicht aneignen, wenn man keine Übungsmethode hat, die einem als Anhaltspunkt dienen kann. An anderer Stelle habe ich über die mentale Haltung geschrieben, wie sie mir von *Ōsensei* übermittelt wurde und wie ich sie in meinen Aufzeichnungen aus dem Unterricht niedergelegt habe. Außerdem möge man meine weiteren Aufzeichnungen aus dem Unterricht dazu heranziehen, sich über die Anweisungen, die *Ōsensei* zu den einzelnen *taisabaki*, wie den obig erwähnten *sambyaku-rokujūdo tenkai* und *hyakuhachijūdo tentai*, gegeben hat, zu informieren. Es handelt sich dabei lediglich um meine eigenen mangelhaften Niederschriften, aber da es das Einzige ist, das ich habe, habe ich diese immer als den Leitfaden meines eigenen Weges angesehen.

¹⁵⁰ Wörl.: „Erziehungsvorschrift zum Thema *Waffenlose Kampftechnik* für Sondereinsatzkräfte.“

¹⁵¹ 三百六十度 (sambyaku-roku-jū-do), 百八十度 (hyaku-hachi-jū-do)

Die *taisabaki* im Einzelnen

[S. 92]

Wie bereits zuvor gesagt, basiert die folgende Darstellung auf den *taisabaki*, wie sie in dem Buch „*Tokuhei taijutsu kyōiku kitei an*“ von Hirai Minoru beschrieben worden sind.

Über die Fotoserien zu den einzelnen *taisabaki*

Die Fotos auf den folgenden Seiten entsprechen nicht exakt den Beschreibungen von Hirai Minoru, wie sie in „*Tokuhei taijutsu kyōiku kitei an*“ dargestellt wurden, sondern geben diejenige Art und Weise wieder, die ich seit meinem Eintritt in das *Tōkyō-Dōjō* von Meister Hirai erlernt hatte. Man möge sie als eine mögliche Form der *taisabaki* ansehen. Form, Name und Bewegung entsprechen dem, was *Ōsensei* zu jener Zeit unterrichtet hatte, unterscheiden sich aber gewiss von dem, was er in seiner Anfangszeit der Status-quo war. Aber das, worauf das Training abzielt, nämlich sich ein *mind-set* anzueignen, die „Kugelrotation“ in sich selbst zu verwirklichen ist identisch geblieben. Sich zu sehr an Name, Form und Anzahl der Bewegungen zu klammern ist sinnlos, da man dadurch das wahre Ziel aus den Augen verliert. Die Worte, die im Training stets gehört hatte lauten: „Die *Taisabaki* dienen dazu, sich selbst zu einer Kugel zu formen.“ Ich möchte an dieser Stelle die Worte von *Ōsensei* anlässlich seines letzten Trainings wiedergeben, die sich auf die *taisabaki* beziehen und sie als Wegweiser zur rechten geistigen Haltung betrachten.

***Ōsensei* in seinem 92. Lebensjahr; Weitergabe der Lehre (23. Februar 1994)**

1. *Sabaki*, die darauf beruhen, dass man mit Absicht eine Form ausführt, sind keine wahren *sabaki*.
2. *Taisabaki*, die jeweils als einzelne Formen ausgeführt werden, sind kein wahres *Budō*.
3. Nur wenn die *sabaki* von selbst und absichtslos entstehen, kann man von *Budō* sprechen.
4. Strebe nach *taisabaki*, die gleichsam wie im Traum ausgeführt werden, während du dich im Zustand der Leere befindest.

Alle *taisabaki* beginnen aus *aiki-seigan*¹⁵² und am Ende der Bewegung kehrt man wieder in *aiki-seigan* zurück. Auf den folgenden Fotos fehlt auf Grund der Umstände der Aufnahmen¹⁵³ diese erste und letzte Haltung in *seigan*. Dies möge man beachten.

¹⁵² Grundhaltung

¹⁵³ d.Ü.: Die Aufnahmen wurden in München, im Aikido Kreis Ohayo e.V. mit einer Hochgeschwindigkeitskamera gemacht. Urs Freund hatte sich über viele Stunden hinweg die Mühe gemacht, die einzelnen Bilder zu extrahieren und für die Originalausgabe des Buchs zur Verfügung zu stellen.

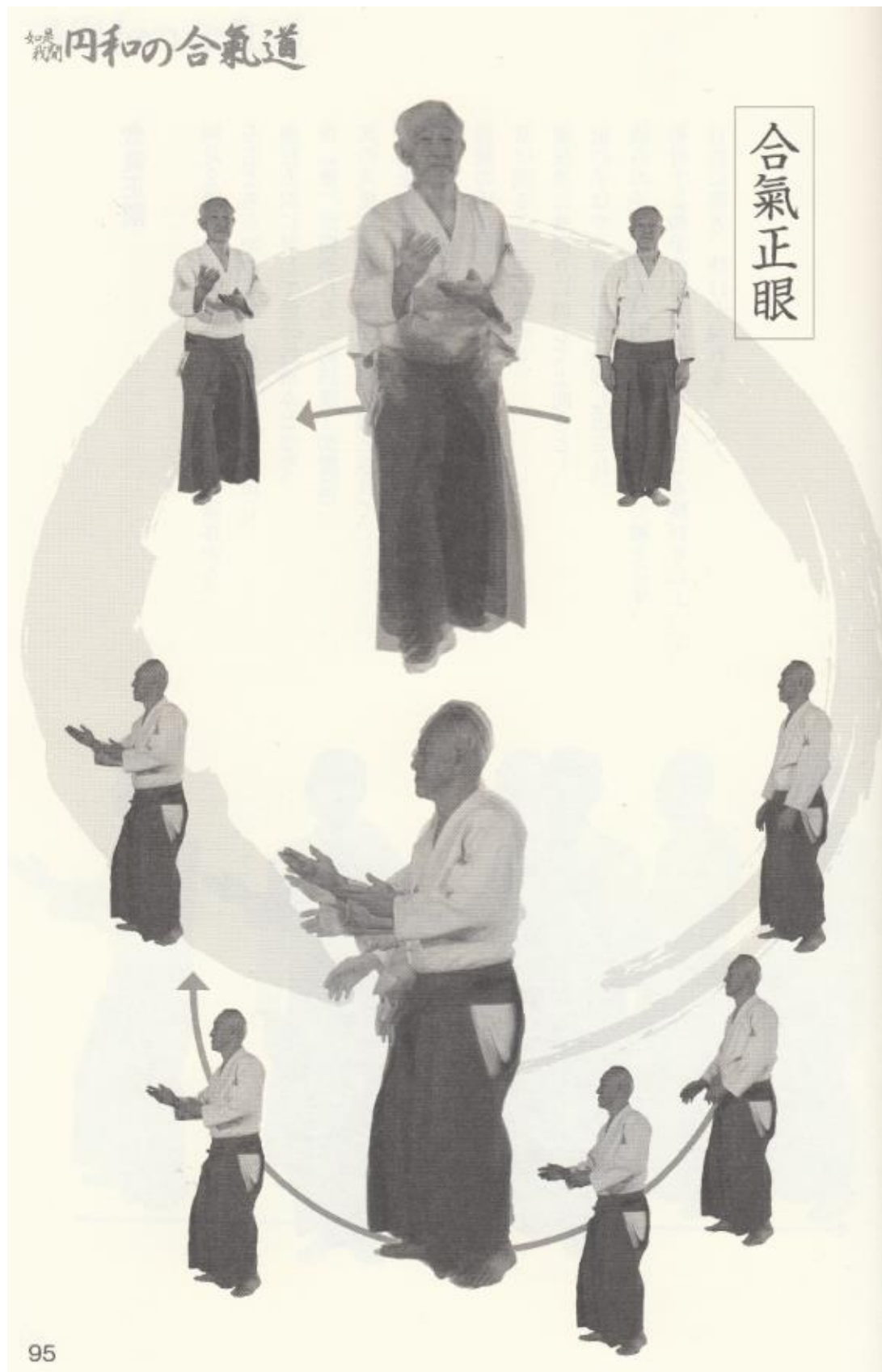
Erstens:

Die *Taisabaki* sind ein Übung, bei der man sowohl die freie, flexible Anwendung des Körpers als auch die klare, festgelegte körperliche Haltung, die Einheit von *Ki*, Schwert und Körper u.s.w. einübt. Es ist daher für die Umsetzung notwendig so zu unterrichten, dass vor allem die Verhärtungen des Körpers aufgelöst werden und dass die Bewegungen geschmeidig und geschickt, d.h. großzügig und ausgedehnt ausgeführt werden.

Zweitens:

Es gibt folgende 7 (bzw. 8) *taisabaki*:

Name im Tōkyō Dōjō		Heutige Bezeichnung
(1) <i>kesa-giri</i>	→	--- (<i>kesa-giri sabaki</i>)
(2) <i>kote-giri</i>	→	(1) <i>kote-giri sabaki</i>
(3) <i>men uchi</i>	→	(2) <i>iso-gaeshi</i>
(4) <i>shihō sabaki</i>	→	(3) <i>shihō sabaki</i>
(5) <i>irimi</i>	→	(4) <i>irimi tentai</i>
(6) <i>tsuki age</i>	→	(5) <i>men-zuri sabaki</i>
(7) <i>ushiro sabaki</i>	→	(6) <i>ushiro sabaki</i>
---	→	(7) <i>hyaku hachi jūdo tentai</i>
---	→	(8) <i>sambyaku rokujūdo tenkai</i>



Man steht frontal, die beiden Fersen berühren sich und die Fußspitzen sind nach außen gerichtet, so dass sie aussehen wie das chinesische Schriftzeichen für „8“¹⁵⁴, nun setzt man den linken oder rechten Fuß um eine Fußlänge nach vorne, so dass die Fußspitze im Verhältnis zur Ausrichtung der Körpers nach vorne, etwas nach außen zeigt.

Dadurch öffnet sich der Körper (*koshi*) um etwa 15° bis 30°.

Entsprechend diesem Winkel rotiert *koshi* und sinkt etwas nach unten; dies geschieht, in dem beide Knie nach außen rotieren und so den Körper absenken.

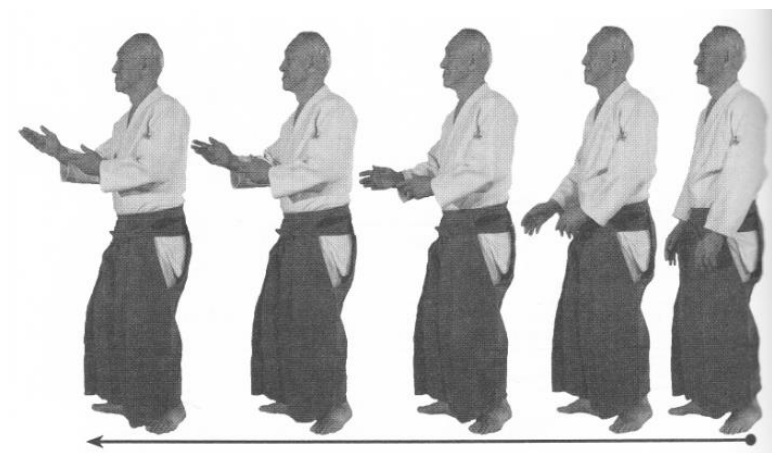
Beide Füße stehen eng bei einander und zeigen die *shimoku* Haltung, das Becken befindet sich in einem schwebenden Zustand.

Vorderer und hinterer Arm sind im Ellenbogen angewinkelt und die Hände befinden sich auf Höhe der Brust. Die Handflächen sind entspannt und nicht fest.

Beide Handflächen zeigen nach oben, da die Arme etwas nach außen rotieren.

Die vordere Hand strebt etwas nach vorne oben, die hintere Hand wird etwas mit dem Gefühl gehalten, sie nach hinten unten zu ziehen, was die Mittelachse korrigiert.

Aus dieser Haltung kann auf natürliche Weise und ohne eigenes Zutun, das Öffnen (*hiraki*) und Vorbeigleiten (*nuke*) passieren, wenn *koshimawari* dadurch hervorgerufen wird, dass man sich rund und harmonisch mit dem entstehenden *ki* eines gegenüberstehenden Partners verbindet.



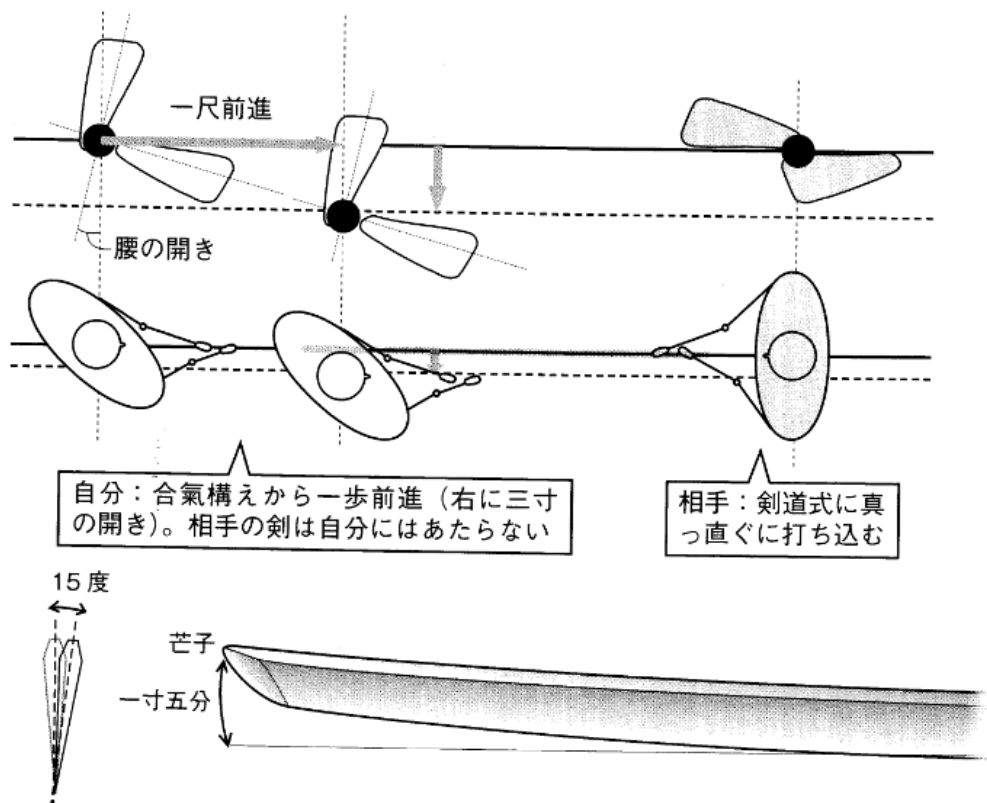
¹⁵⁴ Das jap. bzw. chin. Zeichen für „8“: 八 [*hachi*]

Erläuterungen zur Aiki-kamae

Hält man ein Schwert in *aiki-seigan*, dann hält man es so, dass es (wie in der Zeichnung dargestellt) um etwa 15° nach außen kippt und sich die Reichweite um etwa 3 cm (1 *sun*) nach vorne verlängert. Die Schwertspitze (*bōshi*) wird dadurch nach rechts um etwa 4,5 cm (1,5 *sun*) geöffnet. Da die *kamae* mit Schwert exakt der *kamae* mit bloßen Händen entspricht, mit dem Unterschied, dass man in die Handhaltung ein Schwert eingepasst hält, besteht zwischen der Haltung mit und der Haltung ohne Schwert, kein Unterschied. Bei der auf *koshimawari* basierende *aiki-gamae* setzt man die Füße in *shimoku* und dadurch öffnet sich das Becken (*koshi*) um ca. 15° nach außen.

Macht man aus dieser Haltung heraus einen Schritt nach vorne, der einen um ca. 1 *shaku* (30,3 cm) nach vorne bringt, wie in der Zeichnung unten dargestellt ist, dann verschiebt man sich ganz von selbst um etwa 10 cm nach rechts von der ursprünglichen Angriffslinie des Partners weg (d.h. um etwa eine halbe Kopfbreite). Daher besteht keine Notwendigkeit, dem geraden Schlag des Partners absichtlich auszuweichen, um von der Angriffslinie herunter zu kommen. Der eigene Kopf wird so nicht getroffen (selbst wenn der Schlag des Partners mein Ohr streifen sollte).

Aber die Bewegung nach vorne darf nicht von einer Fußbewegung ausgehen, sonst kommt man nicht von der Angriffslinie weg. Man muss die Bewegung nach vorne durch *koshimawari* ausführen. Durch *koshimawari* geschieht die Öffnung des Körpers nach rechts von selbst, wenn man sich nach vorne bewegt.



Nuke → Irimi no shin

Führt man mit diesem *koshimawari* einen *mawari-uchi*¹⁵⁵ aus, kann man ausweichen und schlagen.

Anwendung im taijutsu

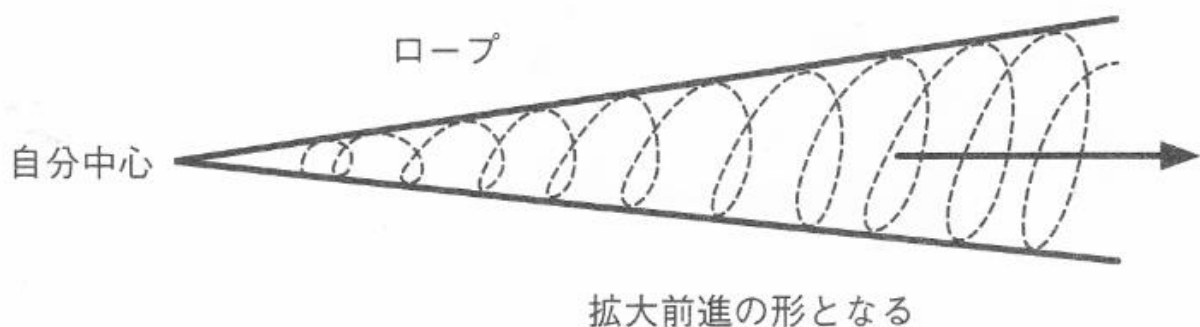
Das beschriebene Prinzip ist im *taijutsu* von großem Nutzen. Wenn man aus der *aiki-gamae* sich nach vorne bewegt (*migi hanmi*) und dabei zusammen mit der rechten Hand auch die linke Hand ausstreckt, kann man mit der eigenen rechten Hand auf den Unterarm und mit der linken Hand gleichzeitig auch auf die Rückseite der rechten Hand des Partners schlagen. Und sollte der Partner dem Widerstand entgegensetzen, so kann man seinen eigenen Körper zur Gegenseite (rechts) öffnen und den Partner werfen.

Die anfängliche Öffnung der Schwerthand (*tegatana*) um 3 *sun* erweitert sich im Laufe der Vorwärtsbewegung bis auf 8 *sun* oder gar 1 *shaku*.

Die tatsächliche Form von *kote-giri (nuke)*. Diese Bewegung ist in allen *sabaki* mit Schwert und auch in den *taisabaki* mit enthalten. Dies muss man innerhalb der kreisförmigen Rotation (*en-ten*) erfassen und begreifen. (→ die Bewegung, bei der es kein *okori* gibt).

Das wahre Prinzip der Kugelrotation¹⁵⁶, die in der *aiki-gamae* enthalten ist, entfaltet seine Wirkung. Von außen betrachtet könnte die Wirkung wie ein Betrug aussehen, aber man selbst bewegt sich nicht mit der Absicht, einen betrügerischen Trick anzuwenden, sondern im Bewusstsein, einen wahren Ausdruck des wahren Prinzips hervorzubringen, daher handelt es sich nicht um einen Betrug.

Die Öffnung, die durch das Vorwärtstreben entsteht, gleicht der Kegelform eines Seils, das man rotieren lässt. Es ist nicht möglich in dessen Mitte einzudringen. Da die Länge des Seils gesetzt ist, braucht man sich nicht vorwärts zu bewegen und doch entsteht die Öffnung und auch das Vorwärtstreben.



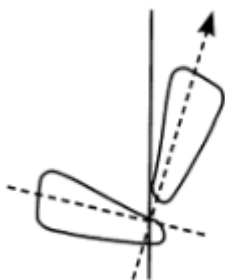
¹⁵⁵ einen auf *koshi-mawari* beruhenden Schlag

¹⁵⁶ *kyūten*

Selbstbeobachtung; Wenn man *taisabaki* übt, soll man versuchen, sich aus der *aiki-gamae* rund und wie von selbst loszubewegen. (Für Schwert und Stock gilt das selbe). Den Zusammenhang mit *mawari-uchi* mus man gut, gut üben! Mit dem Start der Bewegung weicht man von der Angriffslinie ab.

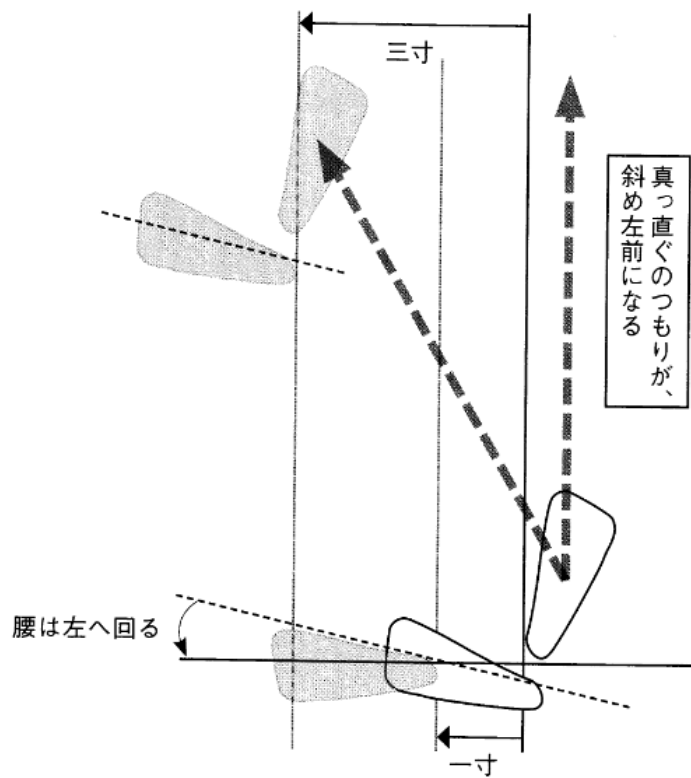
Shimoku

Wie auf der Abbildung dargestellt, setzt man seine Füße in der *shimoku* Haltung. Wenn man sich dann vom Becken aus bewegt, kann man sich mit einem schwebenden Körper (*uki-mi*) bzw. mit schwebend gelagerter *koshi* (*ukigoshi*) bewegen. Man steht im *hanmi* und setzt die Füße in *shimoku*. Wenn man dann die Füße bewegt, beginnt der Körper zu schweben und man kann *taisabaki* ausführen. Sodann ist wichtig: die Füße eng bei einander halten und in den Unterbauch atmen (*tanden-kokyū*).



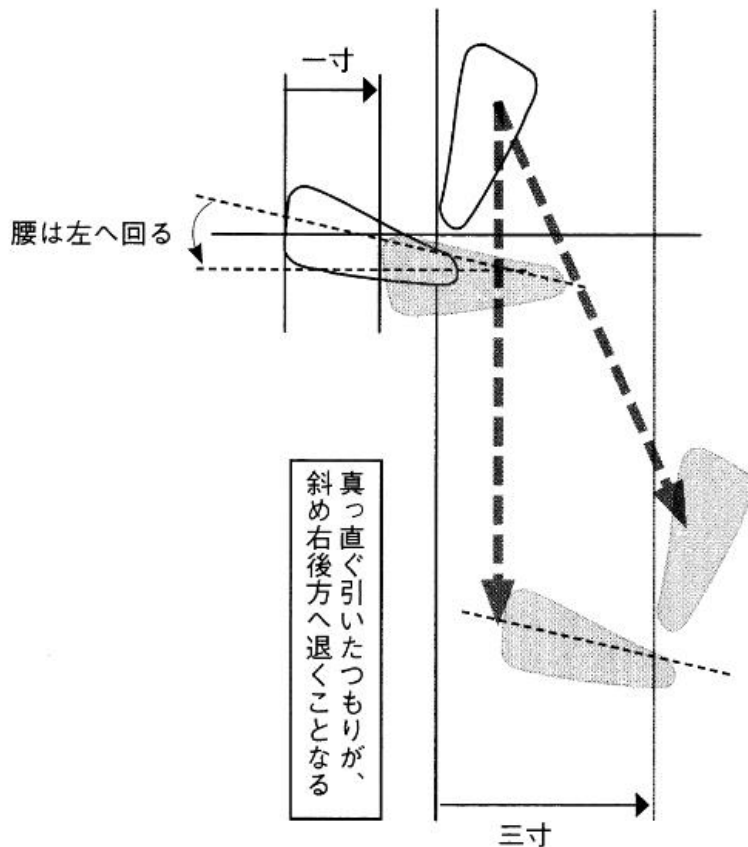
Die rechte Seite des Partners angreifen

Wenn man in *migi-hanmi* steht und mit einer schnellen Bewegung nach vorne stößt, während man den linken Fuß um 1 *sun* zur Seite bewegt, (das bedeutet, dass *koshi* nach links rotiert, allein dadurch, dass man den Fuß um einen *sun* zur Seite bewegt hat), dann gerät man auf die rechte Seite des Partners (also von mir aus gesehen etwas nach links), obwohl man von der Bewegung her eigentlich direkt nach vorne gegangen ist. Auf diese Weise tritt man nach vorne ein und es ergibt sich ein Angriff nach *yoko-men* oder unter die Achsel des Partners (wenn man den Körper in den Knien absinken lässt, dann ergibt sich *kote*). Ein Schritt nach vorne mit einer Öffnung von einem *sun* bewirkt, dass durch den hinteren Fuß eine Öffnung von 3 *sun* entsteht. Falls der hintere Fuß (linker Fuß) zur Innenseite hin bewegt wird, und das geschieht, wenn man sich zurückzieht, dann weicht man etwa 3 *sun* nach rechts aus.



Nach hinten zurückweichen

Obwohl man sich ursprünglich direkt nach hinten bewegt hatte, bewirkt die Drehung des *koshi* nach links, dass man sich dennoch nach schräg hinten rechts verschiebt und zwar ebenfalls um etwa 3 *sun*. Genau so, als ob man aus der *aiki-seigan* um einen Schritt nach vorne rückt, entsteht auch bei der Rückwärtsbewegung eine Öffnung um 3 *sun*, wenn man dabei mit dem hinteren Fuß durch *koshimawari* von der Linie abkommt.



Kesa giri (der heutige kesa-giri-sabaki)

[S. 102]

(Im Unterricht des *Dōjō in Tōkyō* wurde dieser *sabaki* aus dem offiziellen Curriculum der 8 *taisabaki* herausgenommen, aber unter der Bezeichnung *kesa-giri-sabaki* trotzdem unterrichtet. In vorliegendem Werk werden keine Bilder dieses *sabaki* gezeigt.¹⁵⁷)

Man steht mit dem rechten Fuß nach vorne, die Handflächen weisen nach oben. Einen Halbkreis von links nach rechts schreibend schwingt man die Hände nach oben. Beginnend mit dem rechten Fuß schreibt man mit der Fußspitze von links nach rechts einen Halbkreis, während die Fußspitze nah am Boden bleibt. Man bewegt sich mit erhöhter Geschwindigkeit und so, dass die Fußspitzen ausreichend nach außen zeigen. Während man gleichzeitig die linke Ferse anhebt und beide Knie beugt um *koshi* sinken zu lassen, wendet man die rechte Handfläche nach außen und schneidet mit beiden Händen¹⁵⁸ rechtes *yoko-men*. Ohne in der Bewegung inne zu halten wendet man die Handflächen nach oben und schwingt sie nach rechts oben. Gleichzeitig führt man die Fußspitze des linken Fußes S-förmig weiter nach vorne, so wie auch beim rechten Fuß beschrieben, so dass der linke Fuß die S-Linie der rechten Fußspitze weiterführt. So wie man vorher rechtes *yoko-men* geschnitten hat, so schneidet man nun linkes *yoko-men*. Auf diese Weise bewegt man sich

¹⁵⁷ Anm. d. Ü: Die Bilder der anderen *taisabaki* stammen wie bereits erwähnt von Filmaufnahmen im Ohayo Dōjō und wir hatten schlicht und einfach den *kesa-giri* nicht mitgefilmt. Daher gibt es keine aufbereiteten Bilder davon. Es gibt aber ältere Filmaufnahmen, auf denen Narita Sensei *kesa-giri* zeigt.

¹⁵⁸ *te-gatana* d.h. Schwerthand

einige Schritte abwechselnd vorwärts, führt dann auf der Stelle eine Wendung durch und bewegt sich auf die gleiche Weise bis zum Ausgangspunkt zurück. Dort wendet man auf der Stelle und kehrt in die Ausgangshaltung zurück. Wenn man nur mit einer Handkante schneidet, dann sollte die andere Hand den Oberarm der schneidenden Hand leicht berühren und man verlängert etwas nach hinten.

***Kesa-giri sabaki* – Einzelheiten zur Beachtung (aus den Aufzeichnungen des Autors)**

[S. 103]



Kesa-giri sabaki nennt man auch *chidori-gake*¹⁵⁹ (oder auch S-Bewegung). Es handelt sich um eine Grundtechnik, wie man sich vorwärts bewegt. Man übt dadurch die Drehung und das Absenken des Beckens. Dieses Absenken des Körpers ist die Grundlage aller Techniken.



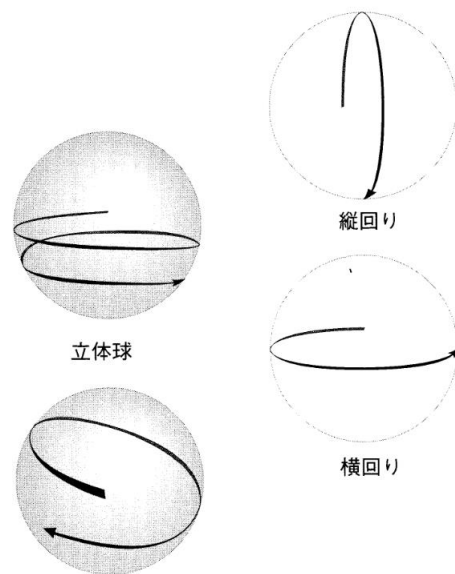
Das Setzen der Füße auf *chidori*-Art bringt den Körper in eine vollkommen stabile Haltung und alle Techniken können aus dieser Haltung heraus ganz natürlich hervorgehen.¹⁶⁰



¹⁵⁹ *Chidori* ist ein Vogel (Regenpfeifer, lat.: *Charadriidae*), der einen typischen Gang hat, bei dem er die Füße überkreuz voreinander setzt, so dass es aussieht, als würde er S-förmig laufen.

¹⁶⁰ Anhand der Fotos (nicht im Originaltext enthalten, sondern vom Übersetzer eingefügt) kann man gut erkennen, wie der Regenpfeifer die Füße auf *chidori*-Art setzt.

Setzt man die Füße in *chidori*, wenn man nach vorne geht, dann führt man eine Umdrehung *koshi-mawari* aus und dies bedeutet, dass man angreift. D.h. dass man sich augenblicklich in einer Situation befindet, die dem Partner zuvor kommt. Deswegen bewegt man sich nicht auf einer geraden Linie vorwärts, sondern es ist essenziell, dass man sich, und sei es auch nur gefühlsmäßig, mit *chidori* nach vorne bewegt, was wiederum nichts anderes bedeutet, als dass man sich durch *koshi-mawari* nach vorne bewegt. Dabei müssen die senkrechte und die waagerechte Rotation zu einer 3-dimensionalen kugelförmigen Bewegung verschmelzen.



Der *kesa-gake-taisabaki* wurde deswegen aus dem offiziellen Programm gestrichen, weil es einen Moment in der Bewegung gibt, bei dem die Füße nach innen zeigen, aber es ist dies die beste Methode zu üben, den Anus zu schließen, das Nach-oben-schrauben, sowie die Mittelachse ins Lot zu bringen.

Wie gesagt, führt dies zu einer vollkommen stabilen Körperhaltung, aus der jedwede Technik ganz natürlich hervorgehen kann. Man muss beim *chidori-gake* besonders die vertikale Rotation im Fokus behalten und sie sorgfältig üben.

*Uki*¹⁶¹ und *otoshi*¹⁶²: Gleichzeitig mit dem Nach-vorne-kommen der Füße (*chidori*), rotiert das *koshi* um eine Umdrehung nach oben und bringt das Becken nach oben in den Schwebezustand. Wenn sich die Füße sammeln, dann senkt sich das Becken in seiner Gesamtheit ab. Man achte darauf, dass man nicht einfach nur in der Horizontalen rotiert, sondern, dass man in die Rotation auch die vertikale Drehung mit integriert. (Die Rotation von oben nach unten muss ebenfalls vorhanden sein).

Als Wurf ist diese Bewegung am wirkungsvollsten. Es gibt sowohl *chidori* (*gyaku-shimoku*) als auch *hiki-chidori*¹⁶³. Dass *chidori* eine sich ununterbrochen fortsetzende Bewegung sein kann, ist sehr wichtig.

¹⁶¹ die schwebend gelagerte *koshi*.

¹⁶² das Absinken

¹⁶³ wenn man sich mit der *chidori* Bewegung rückwärts bewegt.

1. Kote-giri (der erste sabaki: kote-giri-sabaki) [籠手斬り捌き]

[S. 106]

Man steht in *migi-hanmi*, die Handflächen weisen nach oben, die Fußspitze zeigt diagonal nach rechts vorne. In diese Richtung setzt man den Fuß um etwa eine Fußlänge nach vorne und hebt die rechte Handkante bis auf Augenhöhe an. Die linke Hand führt man darunter ebenfalls nach vorne und gleichzeitig benutzt man die rechte Fußspitze als Achse und setzt den linken Fuß in diese Richtung zurück und wendet sich dabei nach links. Beide Hände führt man zur *hassō*-Position nach oben und schneidet den vorderen Ellenbogen. Diese Bewegung wiederholt man insgesamt 3 Mal, so dass man wieder in der Ausgangsposition ankommt. Dann wechselt man ebenso in das linke *hanmi* und übt die Bewegung auf die selbe Weise und kehrt dann in die Ausgangshaltung zurück.



Kote-giri sabaki – Einzelheiten zur Beachtung (aus den Aufzeichnungen des Autors)

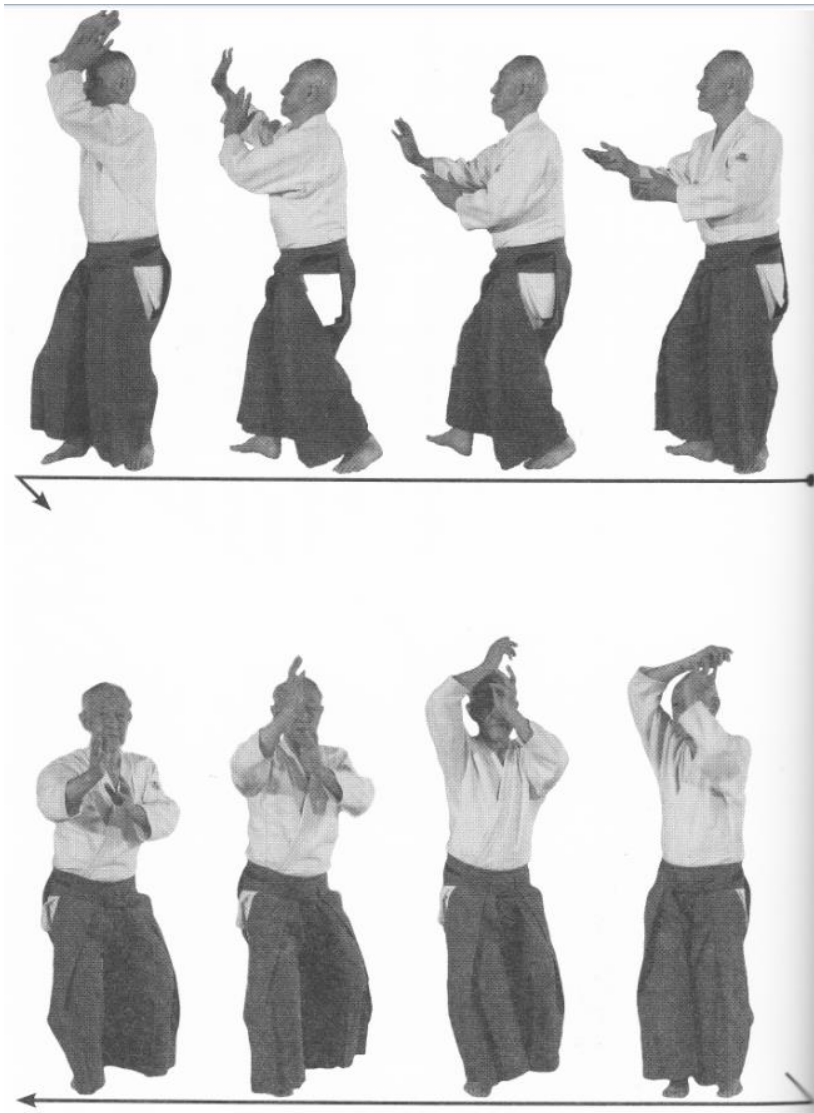
[S. 108]

*ken-sabaki*¹⁶⁴: *aiki-seigan*; durch die Rotation nach rechts, verlängert sich das Schwert um etwa 1 *sun*¹⁶⁵ nach vorne. Es wird vom Rumpf aus gesehen um 1 *sun* nach vorne gedrückt. So wie man steht, sticht man mit dem Schwert in diese Richtung nach oben und bewegt sich dabei 45° nach vorne, schwingt das Schwert weit über den Kopf, dreht dabei um 135° und

¹⁶⁴ Schwertbewegung

¹⁶⁵ ca. 3 cm

setzt den linken Fuß zurück und schlägt zu. Angriff auf die Kopfseite (*nuke*)¹⁶⁶ - dies gilt gleichermaßen für Schwert, Stock und die Bewegung mit bloßen Händen.

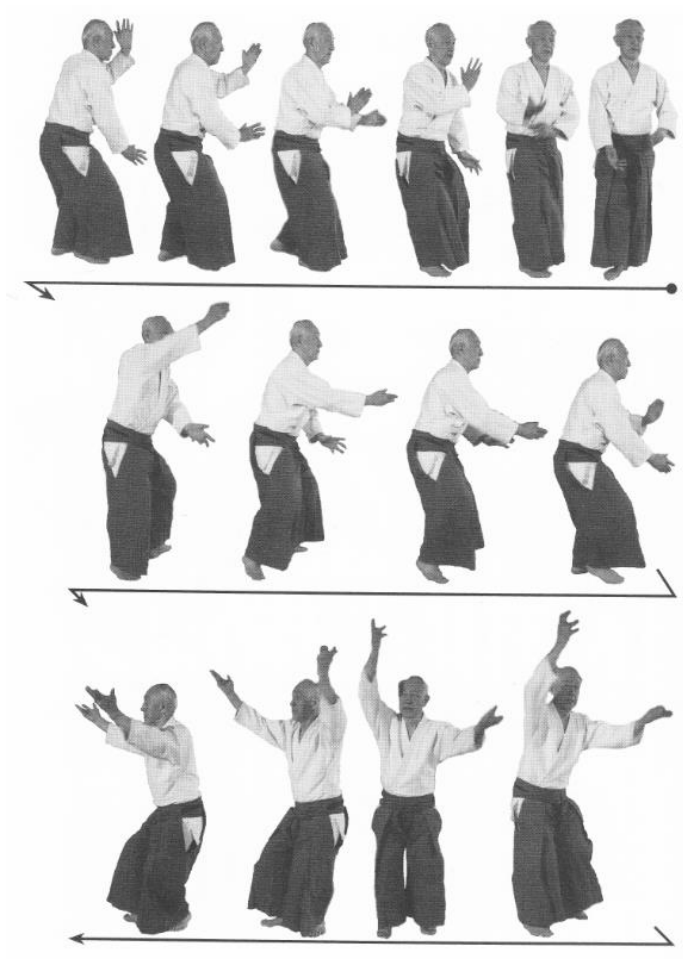


¹⁶⁶ ausweichen, vorbeigleiten

2. Iso-gaeshi [*men-uchi*¹⁶⁷, der zweite *taisabaki*] [磯返し]

[S. 112]

Man steht in *migi-hanmi*, die rechte Handkante wird ein wenig nach oben geführt. Die rechte Fußspitze als Achse nehmend, setzt man den linken Fuß zurück. Während man sich nach links wendet, beugt man beide Knie ein wenig und agiert dabei mit dem Gefühl, dass man den ankommenden Fauststoß des Feindes kontrolliert. Dabei führt man die rechte Handkante von oben herab bis etwa 2 cm über den eigenen rechten Oberschenkel und gleichzeitig hebt man die linke Handkante an und während man sie wieder bis in die Nähe der rechten Handkante nach unten führt, geht man mit dem rechten Fuß einen weiten Schritt nach rechts und wendet dabei die Handflächen nach oben. Und als ob man auf den Kopf des Gegners schlagen wollte, streckt man die rechte Hand nach rechts oben aus und führt auch die linke Hand in diese Richtung. Dann versetzt man den linken Fuß in Richtung auf den rechten Fuß hin, beugt das rechte Knie ein wenig und senkt das *koshi* ab. Während man die Knie wieder streckt und die Haltung wieder aufrichtet, dreht man auf der Stelle und wechselt in *hidari-hanmi*. Danach führt man die gleiche Bewegung auf der anderen Seite aus und kehrt dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



¹⁶⁷ Schlag auf den Kopf

***Iso-gaeshi* – Einzelheiten zur Beachtung (aus den Aufzeichnungen des Autors)**

[S. 114]

Zu Beginn schlägt man aus der *kamae* heraus nicht direkt nach unten, sondern man bewegt sich etwa 10-15° schräg nach vorne außen, wendet die Hand ein klein wenig weiter unten und schwingt die Hand dann rund (und klein) nach oben (etwa so, wie mit dem Gefühl von *kote-giri*) und schneidet dann erst nach unten. Dabei nimmt man den Fuß (*koshi*) so weit zurück, wie in Abb. ② gezeigt. Wenn man das nicht macht, dann wird das Becken nicht ausreichend stabilisiert.

Die erste Hälfte von *iso-gaeshi* entspricht der Bewegung, mit der man *kote-gaeshi* in einem Schwung ausführt.

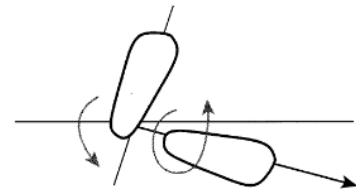
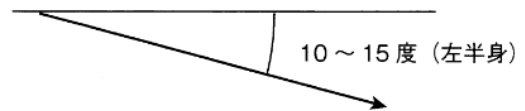
Nun folgt eine halbe Drehung, bei der man sich nach außen wendet, die Handflächen nach oben dreht, sich ausdehnt und rotiert. Dabei ist es, da es sich um einen Angriff handelt, besonders wichtig, dass man während der Drehung die Arme ausstreckt, die Hände öffnet und *ki* nach außen fließen lässt. Man bewegt sich von einer *chidori* Position in die nächste und das muss man so oft üben, bis es von selbst und ganz frei geschieht.

Der *iso-gaeshi* lehrt, wenn man ein Schwert benutzt, wie man mit diesem eine Wendung/ Umkehrschwung ausführt.

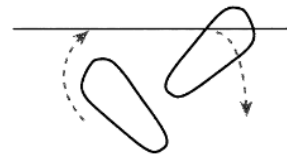
Bei diesem *taisabaki* berührt am Ende das eine Knie die Kniekehle des anderen Beins. Von dieser letzten Position aus dreht man von oben her, und schwingt die Arme, als ob sich eine Welle überschlagen würde und kehrt so in die Ausgangsposition *aiki-hanmi kamae* zurück.

Senkt man *koshi* in der *shimoku* Haltung um ein *shaku* ab, dann ergibt sich eine Änderung von 45°.

Nach der Drehung steht man in *ura-shimoku* (*gyaku-shimoku*), wenn man hier einen Fehler macht, bedeutet das den Tod.



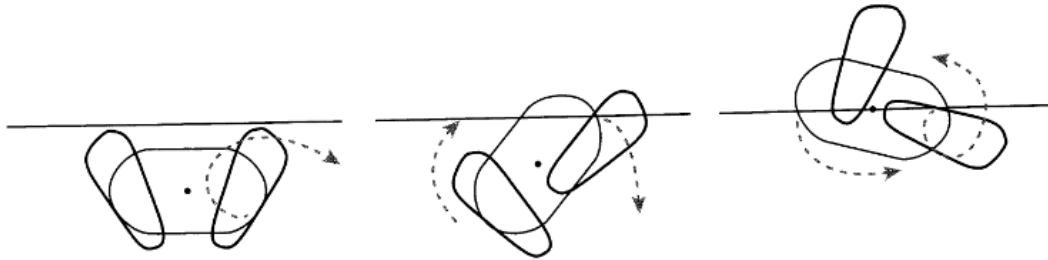
図①：最初（右半身）



図②：この位置まで足引く

Während man das *koshi* durch Beugen der Knie absenkt, zeichnen die Arme die Form des *Fuji-san*. Beendet man die Bewegung mit durchgestreckten Beinen, so ist das der Tod. Wenn *ura-shimoku* und *shimoku* nicht stets durch *koshmawari* lebendig ausgeführt werden, dann kann man nicht fließend in die nächste Bewegung einleiten und der Fluss wird deshalb an dieser Stelle unterbrochen.

Wenn man sich von ① nach ② bewegt, sollte man im Verlauf der Bewegung nicht mehr auf die anfängliche Linie zurückkehren.



図③：八の字身体一つ外れる

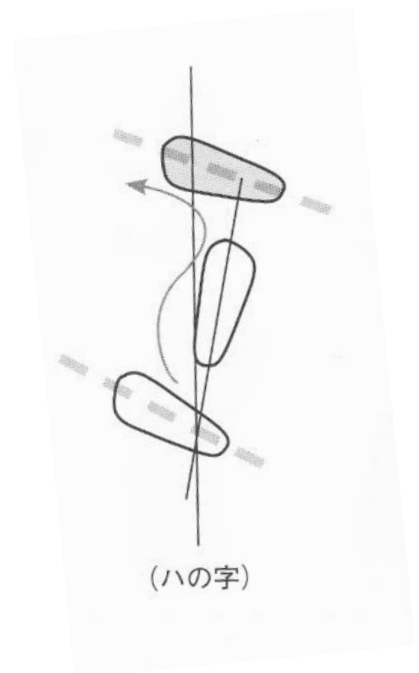
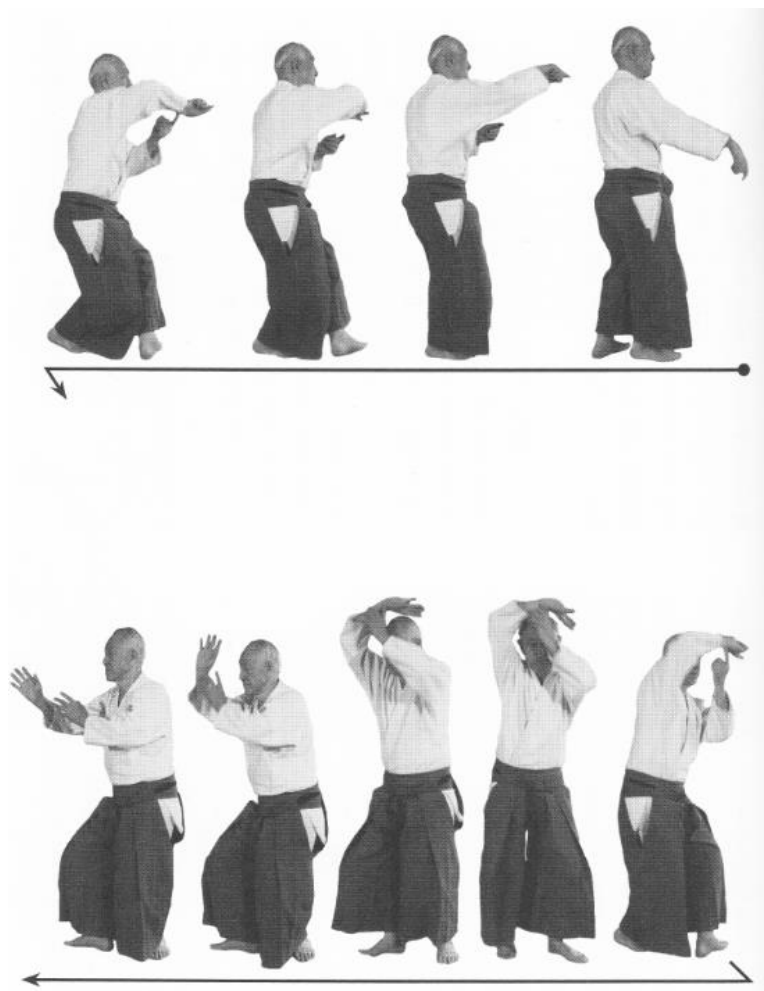
図②：身体半分外れる

図①：最初

3. *Shihō-sabaki* [der dritte *taisabaki*] [四方捌き]

[S. 118]

Man steht in *migi-hanmi*, beide Hände sind zu Fäusten beballt, wobei jeweils der Zeigefinger gestreckt bleibt. Der linke Fuß wird genau vor den rechten Fuß gesetzt und zwar so, dass er genügend nach außen weist. Während man die rechte Ferse anhebt und *koshi* absenkt, dreht man beide Fäuster genügend nach innen, wobei die rechte Faust in Höhe der Schultern und die linke Faust, der rechten folgt. Mit beiden Fußspitzen als Achsen, dreht man sich nun nach hinten und schneidet *shōmen*. D.h. man steht am Ende in *hidari-hanmi*. Nun bewegt man sich aus dieser Position genau so, wie aus *migi-hanmi* und kehrt so zur Ausgangsposition zurück.



Shihō-sabaki – Einzelheiten zur Beachtung (aus den Aufzeichnungen des Autors)

[S. 120]

Fußposition in *chidori*.

Den ersten Schritt setzt man in *chidori* und die den Abstand der beiden Füße hält man eng.

Man sollte sich nicht zu frontal hinstellen. Wenn *koshi* allzu sehr frontal nach vorne schaut, dann wird *koshi* fest. Daher achtet man auf eine Fußposition, die wie eine Acht aussieht. (八)

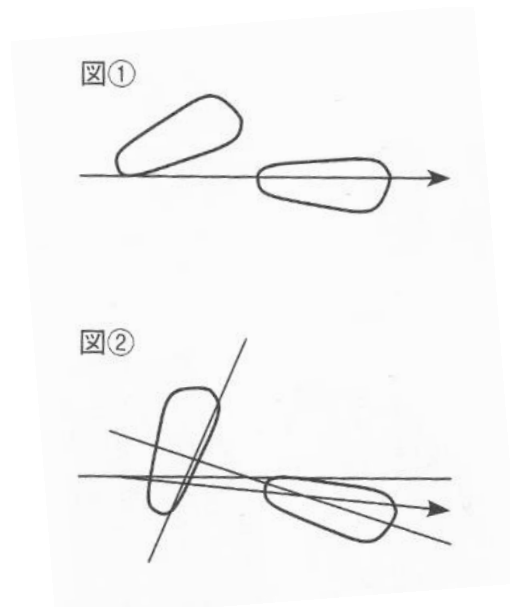
Den Abstand der Beine zueinander wählt man so, als ob das hintere Knie in die Kniekehle des vorderen Beines drücken würde.

Wenn man am Schluss nach unten schneidet, dann ist es beim *shihō-sabaki* (und ebenso beim *men-uchi*) schlecht, wenn man wie in Abbildung ① den vorderen Fuß auf der Angriffslinie und genau auf den Gegner gerichtet hält. Wenn man so schneidet, wird das Schwert leicht nach links oder rechts abgelenkt. Daher dreht man das Becken so weit, wie in Abbildung ② und senkt *koshi* durch diese *shimoku* Fußstellung (*chidori*) ab. Wenn man es so macht, dann richtet sich der Schnitt garantiert auf die Mittellinie des Gegner aus und man kann ganz natürlich zuschlagen. (Bei *menzuri sabaki* nutzt man diese Körperhaltung, um *men-zuri* auszuführen.

Koshi neigt bei diesem *sabaki* dazu, sich frontal zu stellen, aber man richtet sich nicht frontal aus.

Das Absenken des *koshi* durch vertikales *koshi-mawashi* ist wichtig.

Wenn man sich ein Ziel sucht, auf das man schneiden will, dann richten sich die Füße in diese Richtung aus, wie es auf Abbildung ① zu sehen ist. Dadurch streckt sich der Körper, man haftet zu sehr an seinem Ziel fest und dadurch gerät man aus der Balance. Daher muss man wie in Abbildung ② gezeigt weit drehen und dadurch *koshi* absenken. Wenn man so schlägt kehrt man von selbst zur Mitte zurück und kann einen vollkommenen Schlag ausführen.



Wenn man auf die Art zuschlägt, wie es im *Kendō* üblich ist, dann verhindert das *te-no-uchi* durch die Verdrehung der Hände ineinander, dass ein Fluss entstehen kann.

Stets sollte man darauf achten, dass man nicht zu viele Schläge anbringen muss; man sollte keine unnötigen Schläge benötigen, um zu Siegen.

Das zurückkehrende Schwert → das Schwert der Einheit

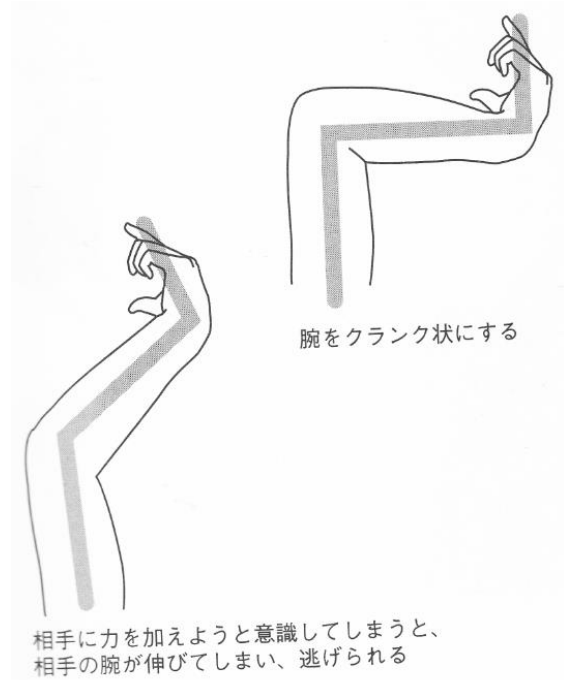
Die Hände führt man, als ob man nach oben schneiden würde, dehnt sie nach vorne aus, wendet dann die Hand und schneidet groß von oben nach unten. Wenn sich in diesem Moment die Hände öffnen, kann man weich und natürlich eine Einheit mit *koshi* herstellen, sich ausdehnen und mit dem Herunterschneiden die korrekte Atmung erlangen.

Weil man sich bereits mit dem ersten Setzen der Füße in *chidori* in *koshimawari* befindet, kann man bei einem Angriff zu jeder Zeit adäquat reagieren da man sich in einer unangreifbaren Haltung befindet.

Weil man sich in einem schwebenden Zustand befindet, kann man dem Angriff zuvor kommen.

Grundsätzlich ist das Handgelenk rechtwinkelig

gebeugt, wie das Schriftzeichen „ku“ (く). Man sollte den Sinn, dass die Haltung des Armes zwischen Schulter, Ellenbogen und Handgelenk geformt ist, wie eine Kurbel, gut erfassen. Man wechselt nicht das *hanmi*, sondern übt, die anfängliche Richtung beizubehalten, um so in die Seite des Gegners einzutreten.



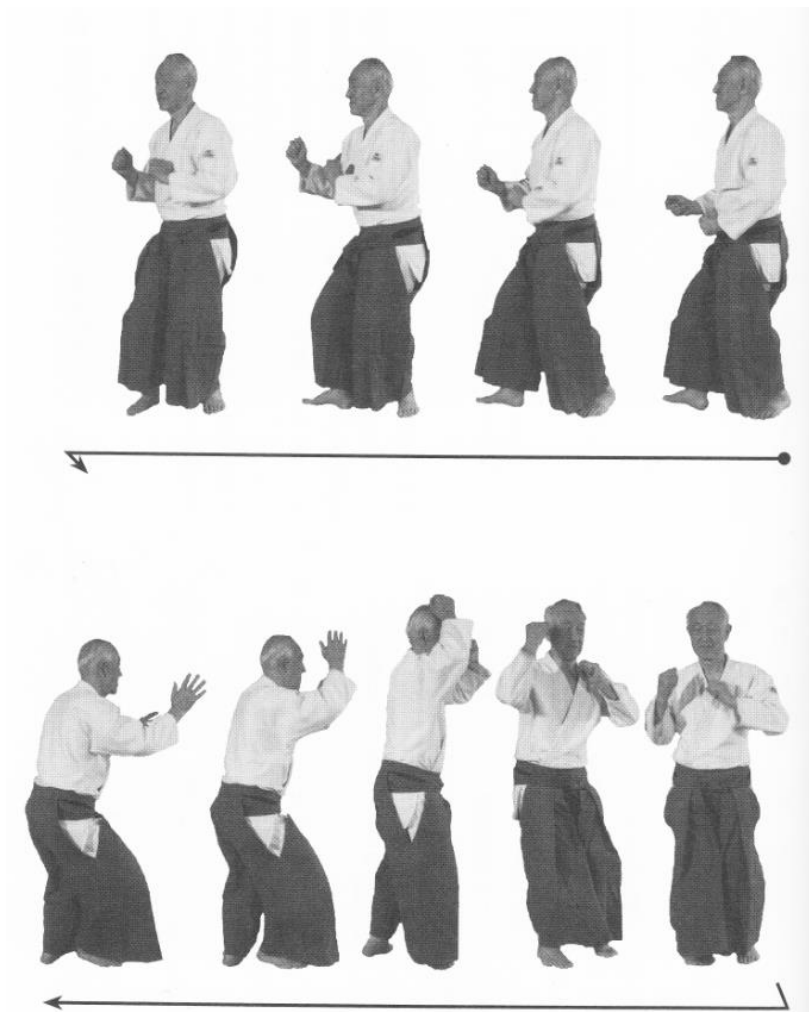
4. Irimi-tentai [der vierte taisabaki, irimi-tentai] [入り身転体]

[S. 124]

Man beginnt aus dem rechten *hanmi* und formt beide Hände zu Fäusten. Während man sie etwas anhebt, zieht man sie vor die rechte Brust.

Mit dem linken Fuß drückt man sich genügend gut ab und beugt beide Knie ein wenig. Während man den Körper absinken lässt und mit dem rechten Fuß zügig nach vorne geht, bewegt sich die rechte Faust bis in die Höhe der Schulter und die linke Hand folgt der rechten nach. Nach vorne gewandt schreibt man einen Halbkreis und stößt von unten nach oben während man den linken Fuß gleichzeitig geschickt und zügig zu seiner korrekten Position bewegt. Gleichzeitig führt man nun die Bewegung der Fäuste weiter und bringt diese über die Schulterhöhe hinaus, dreht sich mit der rechten Ferse als Achse nach links und öffnet so die Haltung zu dieser Seite. Dabei setzt man dann den linken Fuß hinter den rechten und schneidet *shōmen* in dem Moment, da man sich nach hinten wendet.

Man wendet auf der Stelle und nimmt wieder *hidari-hanmi* ein und führt die Bewegung aus dieser Haltung heraus aus.



***Irimi-tentai* – Einzelheiten zur Beachtung (aus den Aufzeichnungen des Autors)**

[S. 126]

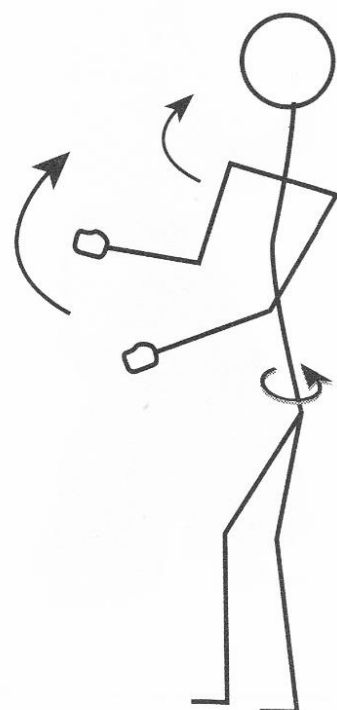
Die erste Bewegung bei *irimi-tentai*:

Der Stoß mit den Händen nach vorne ist nicht so, dass man gerade und direkt nach vorne, quasi parallel zum Boden stößt, sondern man bewegt sich mit dem Gefühl nach vorne, so dass man, so wie man in der *hanmi*-Position steht, sich von der vorderen Schulter aus nach vorne bewegt.

Die Hände bewegen sich natürlich, d.h. von selbst nach vorne oben, wenn der Körper durch das nach vorne aus der Schulter fließende Gefühl absinkt (*koshi*) und sich gleichzeitig insgesamt nach vorne bewegt. Das ist ganz so, als würde man mit den Armen eine Dampflock nachahmen.

Die zweite Bewegung:

Wenn man die Hände zum Schlagen nach oben bringt und nach hinten schlägt, bringt man die Hände zuvor über den eigenen Kopf und schlägt von da aus. Die vertikale



Drehung des *koshi* muss man vollständig ausführen. Dadurch wird ermöglicht, dass sich die nächste Technik nahtlos and die erste Bewegung anfügen kann. Für *taijutsu* ist das sehr wichtig.

Umgekehrtes Ziehen mit dem kurzen Schwert [小太刀逆手抜刀]¹⁶⁸

Mit der Hand, mit der man aus *irimi-tentai* heruntergeschnitten hat, kann man auf natürliche Weise mit umgedrehter Hand und indem man die *koshi* absenkt, das Schwert ziehen und 180° drehen.

***Irimi-tentai* Übungsmethode**

Bei *irimi-tentai* geht nicht nur um die Ausführung des *taisabaki* als Form, sondern es ist sehr wichtig, die das wesentliche Geheimnis zu erkennen, wenn man einem Feind gegenüber steht und sich die beiden Gegner dann gleichzeitig einander nähern. Nach dem *irimi* gibt es die 180° Rotation von oben (nach vorne) und die 360° Rotation von unten (nach hinten). Wenn man sich diese als dreidimensionalen Kreis (Kugel) denkt, dann können unzählige Variationen als Formen Gestalt annehmen.

Je nach dem, wie man auf die Bewegungen des Partners eingeht und diesen in ihrem Fluss folgt – wenn man durch *koshimawari* eintritt, können unzählige Varianten daraus hervorgehen. Man folgt dem Winkel des Bewegungsflusses.

Durch die Rückwärtsdrehung des *irimi*, weicht man um eine Körperbreite von der Angriffslinie des Partners ab.

1. 180° *tentai*, so wie man steht (oberer Kreis): den Kreis von oben nutzen → *taijutsu*
Ausdruck: niederwerfen.

2. 360° Rotation, von unten fegen: eintreten und nach unten (unteren Kreis benutzen)

In der 180° Bewegung gibt es 2 Möglichkeiten. Entweder dreht man sich nach dem *irimi* auf der Stelle, ohne den vorderen oder hinteren Fuß zu versetzen, oder man setzt, wie es bei *tentai* üblich ist, den vorderen Fuß in der Drehung nach hinten.

5. *Tsuki-age*¹⁶⁹ [der fünfte *taisabaki*, *men-zuri-sabaki*] [面摺り捌き] [S. 130]

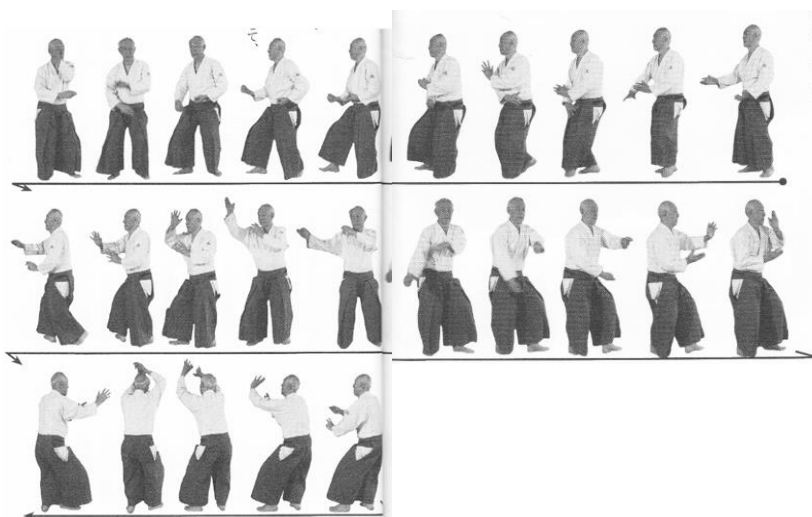
Aus *migi-hanmi* führt man die linke Hand nach vorne und die rechte Hand unter dem eigenen Arm durch bis unter die Achsel. Dabei setzt man den linken Fuß genau vor den rechten. Während man dann mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne macht, bringt man die rechte Faust, mit dem Handrücken nach unten, von unten kommend, bis in etwa auf Höhe der eigenen Schulter. Dabei zieht man die linke Faust mit angewinkeltem Ellenbogen bis in die Nähe des eigenen Hüftknochens zurück.

¹⁶⁸ *kodachi gyaku-te battō*

¹⁶⁹ „nach oben stoßen“

Beide Fersen als Achsen benutzend dreht man sich bis in *hidari-hanmi* nach hinten und anschließend wieder auf die gleiche Weise zurück, bis man wieder *migi-hanmi* erreicht. Während man nun mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne macht, stößt man die linke Handfläche nach oben zum Kinn des Partners. Die rechte Hand folgt mit der Handfläche nach unten zeigend und schneidet dann nach der Wendung vor der rechten Seite nach unten. Die selbe Bewegung folgt nun aus *hidari-hanmi*, so dass man zur Ausgangsposition (*migi-hanmi*) zurückkehrt.

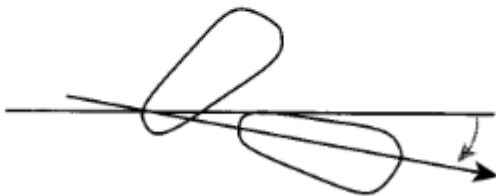
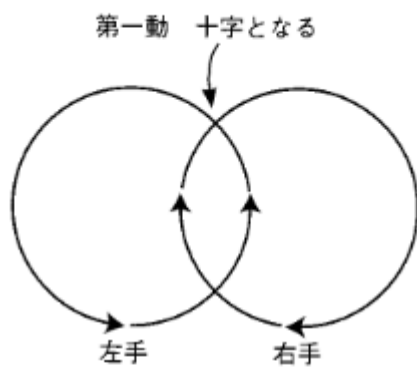
Während man mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne macht, schlägt die linke Handfläche von unten nach oben zum Kinn des Partners. Die rechte Handfläche zeigt nach unten und wird nach vorne rechts abgesenkt, danach vollzieht man aus *hidari-hanmi* die selbe Bewegung, wie sie auch schon aus *migi-hanmi* beschrieben wurde und rotiert auf der Stelle, so dass man zum Ausgangspunkt zurückkehrt.



Menzuri-sabaki – Einzelheiten zur Beachtung (aus den Aufzeichnungen des Autors)

[S. 132]

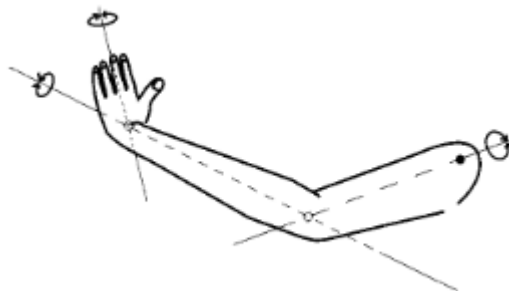
Erste Bewegung: bilde ein Kreuz. Schreibe mit linker und rechter Hand einen Kreis, so wie auf der Zeichnung abgebildet.



Am Schluss: Die letzte Bewegung endet in einer Fußstellung, so wie auf der Zeichnung ersichtlich. *Koshi* senkt sich genau auf die Mittellinie des Partners ab.

Man achte darauf, dass sich *koshi* absenkt und der Körper sich nicht nach oben streckt.
Fußstellung: *chidori-sabaki*

Die Schlagbewegung nach vorne und hinten. Bei *menzuri-sabaki* schlägt man abwechselnd *yoko-men uchi*. Wenn dabei z.B. die rechte Handfläche nach oben gerichtet ist und man dann mit dem Partner Kontakt aufnimmt, dann dreht sich die Hand um 90° nach rechts zusammen mit der Drehung des Körpers. Wenn die Hand beim Kontakt mit dem Partner sich nur senkrecht oder in einem bestimmten Winkel, aber nur auf einer Ebene, bewegt, dann kann man nur gerade herunterschneiden. Auf diese Weise kann man die Bewegung nicht in Verbindung mit einem weichen *koshimawari* ausführen. Schulter, Ellenbogen und Handgelenk müssen weich rotieren können.



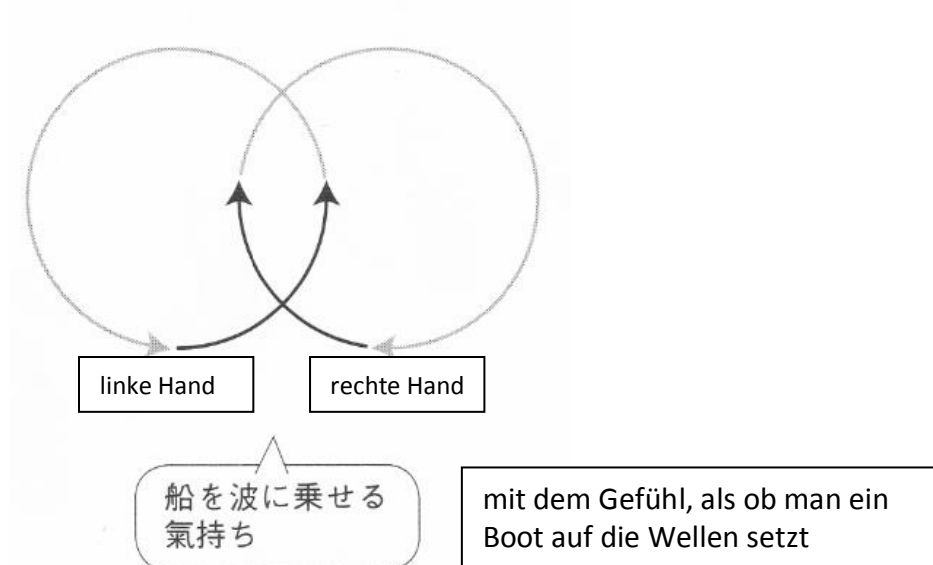
Menzuri-sabaki macht man mit dem Gefühl, als ob man 2 Kurzscherer führen würde. Man betont besonders das Öffnen der Handflächen/Strecken der Finger.

Man achte bei der letzten Bewegung darauf, das Becken abzusenken und die Arme rund nach oben zu bewegen.

Bei der ersten Bewegung, wenn man die Hände kreuzt, sei man sich bewusst, dass man die Hände auch anders herum kreuzen kann.

Die erste Bewegung macht man mit dem Gefühl, als ob man den Partner gleichsam wie ein Boot auf die Wellen setzen würde.

Wenn beide gemeinsam *menzuri* ausführen, dann begegnet man sich wie ein Kreuz und das Gefühl des Rhythmus, der am Scheitelpunkt entsteht, muss man sich aneignen. Dies ist sehr wichtig.



Den Rhythmus des Scheitelpunktes erfassend und sich nach rechts hin öffnend steht man in *migi-hanmi* und senkt das Becken ab. Wenn man diesen Rhythmus erfassen kann, bewegt man sich entsprechend dieses Rhythmus mit dem Partner nach oben und öffnet nach rechts (bzw. nach links) und vollführt *oshi-taoshi*, und während man nach rechts weiter öffnet, setzt man den rechten Fuß rotierend um einen Schritt nach hinten, setzt dann den linken und dann den rechten Fuß nach vorne, bringt den linken Arm von unten unter den rechten Arm des Partners und wirft diesen nach vorne. Auf diese oder andere Art, kann man eine Vielzahl von Techniken aus diesem *taisabaki* entstehen lassen.

Wenn man das Kreuz formt verlängert man nach vorne-oben, während man beide Arme nach außen rotieren lässt. Der Kreis, das ist das wichtige.

Kreuzförmig aufnehmen. Mit engem *ma-ai* stehen und aus *migi-hanmi* gegenseitig mit der ersten Bewegung des *taisabaki menzuri* mit jeweils der linken Hand gemeinsam schlagen und sich gegenseitig aufnehmen. In dem Moment, in dem man zusammentrifft, schlägt man gegenseitig mit der rechten Hand unter der linken Hand hervorkommend kreuzförmig auf einander ein. (sich gegenseitig aufnehmend).

Übe *menzuri-sabaki* in dem Du Dir vorstellst, die Bewegung mit einem langen Gegenstand auszuführen.

Die erste Hälfte des *menzuri-sabaki*: den Fuß auf *chidori* Art setzen und das Becken absenken.

Senke das Becken zweimal ab. (kombiniere die Horizontale mit der Vertikalen; ein dreidimensionaler Ball)

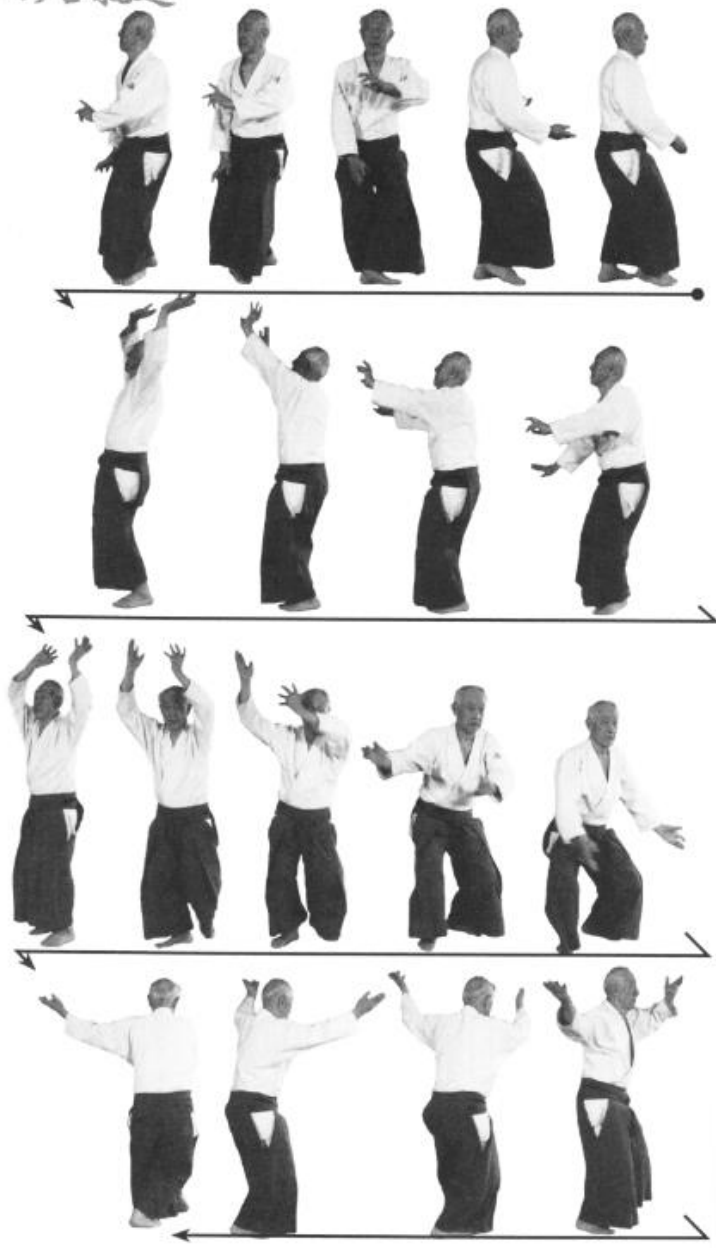
6. Ushiro-sabaki [der sechste taisabaki, ushiro sabaki] [後ろ捌き]

[S. 136]

Man befindet sich in *migi-hanmi* und während man beide Hände über den Kopf nach oben führt, setzt man den rechten Fuß um etwa einen Schritt nach hinten. Mit den Fersen als Achse wendet man sich nach rechts, während man gleichzeitig die Ellenbogengelenke ein wenig beugt. Man öffnet sich nun nach beiden Seiten, während man sich so bewegt, als ob man mit den Unterarmen nach hinten fegen würde. Gleichzeitig bildet der rechte Vorderfuß die Achse, man beugt das rechte Knie und beugt den Körper etwas nach vorne¹⁷⁰ und während man nun nach links rotiert, setzt man den linken Fuß auf die rechte Seite des rechten Fußes und mit der Achse auf beiden Fußballen wendet man sich in ein linkes *hanmi* und richtet dabei den Körper wieder auf. Beide Hände¹⁷¹ folgen der Bewegung des Körpers und man wendet sich nach links oben indem man einen großen Halbkreis schreibend die Hände nach oben führt. Dann führt man sie wiederum von über dem Kopf weiter nach rechts oben und während man einen kleinen Kreis mit den Händen schreibt, setzt man den linken Fuß um einen Schritt weiter nach links vorne und bringt die Hände mit den Handflächen nach oben gerichtet weiter in diese Richtung, bringt die linke Handfläche auf Augenhöhe. Die rechte Hand folgt der linken und man streckt beide Arme in der Bewegung aus. Anschließend dreht man auf der Stelle und kehrt in die Ausgangsposition zurück.

¹⁷⁰ (die Mittelachse des Körpers bleibt aber senkrecht, Anmerkung d.Ü.)

¹⁷¹ hier wörtl.: beide *te-gatana*, d.h. „Schwerthände“



137

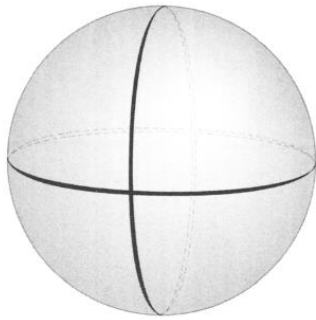
***Ushiro-sabaki* – Einzelheiten zur Beachtung (aus den Aufzeichnungen des Autors)**

[S. 138]

Ushiro-sabaki: Wenn man sich nach hinten wendet und die Hände nach oben schwingt, zeigen die Handflächen nach oben und man setzt den Fuß zurück. (Eine Bewegung, als ob man die Handflächen umdreht und nach oben schneidet.)

Koshi mawashi: Eine Rotation, bei der vertikale und horizontale Drehung vereinigt passieren, d.h. also: Kugelrotation¹⁷².

¹⁷² *kyū-ten*



Die nach oben geschwungenen Arme werden gewendet und man schneidet nun nach unten. Um das *enten-mukyū* zu üben ist es nötig, sich mit dem Gefühl zu bewegen, als ob man, wenn die Hände über dem Kopf sind, diese einmal rotieren lässt. Aber es ist wichtig, in diesem Moment lediglich ein entsprechendes Gefühl zu halten und sich entsprechend zu bewegen. Auf keinen Fall darf man absichtlich die Hände einmal kreisen lassen. Es wäre ein Fehler an dieser Stelle die Hände mit Intension kreisen zu lassen (nämlich dies als bewusste Bewegung auszuführen), sondern man sollte ausschließlich und nur ein entsprechendes Gefühl halten und die Rotation der Hände muss auf natürliche Art und Weise und ganz von selbst entstehen. Wenn die Bewegung einfach dem Gefühl folgt, entsteht von selbst die „Kreisrotation“¹⁷³ (eine Umdrehung) und man ist in der Lage, absichtslose *taisabaki* auszuführen.

Imagination → *en-ten*

Wenn man mit diesem Gefühl die Wendung ausführt, dreht sich das Schwert ganz von selbst in der Hand und man führt einen Schnitt von leicht unten nach oben aus. Der Schnitt, der aus dem *ushiro-sabaki* entsteht, ist ein Schnitt von unten nach oben (*kiri-age*).

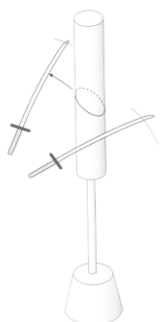
Wenn man sich durch *ushiro sabaki* die mentale Haltung, mit der man eine Waffe führt, anzueignen in der Lage ist, werden bei einem Angriff von hinten (*ushiro-tori*) zahllose Techniken entstehen können.

Den *sabaki* nach hinten ausführend zu werfen entspricht dem Ziehen eines Kurzschwertes. Bei *ushiro sabaki* hat man die ganze Umgebung mit einer Rotation einmal komplett mit den Augen erfasst.

Aufmerksam gilt es beim Üben mit dem Stock zu sein. Besonders wenn man *ushiro sabaki* oder *menzuri sabaki* übt, soll man sich vorstellen, mit einer langen Waffe zu üben.

Im *ushiro-tori* steckt das Ziehen eines Schwertes. Wenn man in *ai-hanmi* aufeinander trifft und der *uke* die Hand des *shite* greift, mit der dieser zugeschlagen hatte, dann nach hinten herum, um den *shite* geht und der *shite* dabei aber sich nach hinten aus der Bewegung entzieht und unter den Arm des *uke* durchtaucht und diesen sodann nach vorne wirft, dann ist es essentiell, dass man dabei in *chidori* Fußstellung steht und sich mit *koshimawashi* bewegt. Ansonsten kann man dem Partner nicht ausweichen.

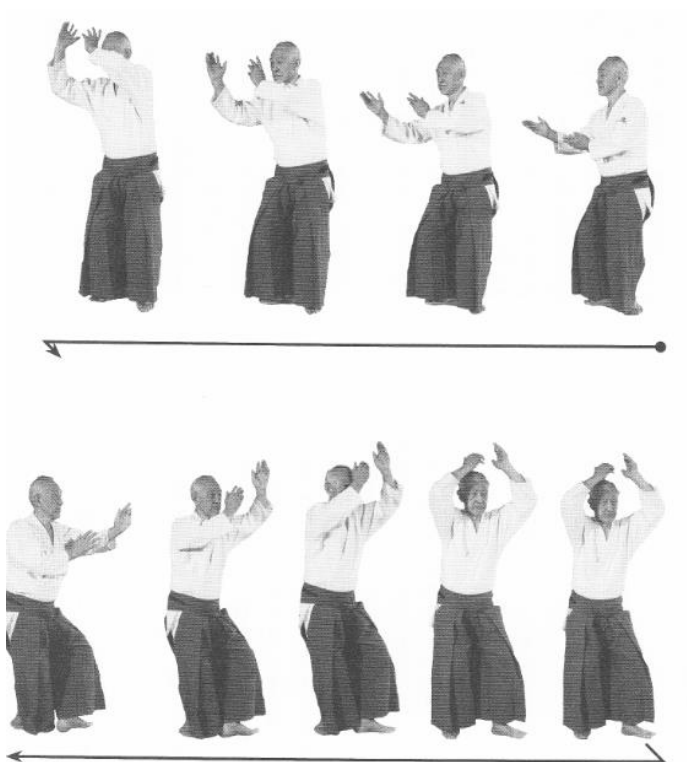
¹⁷³ *en-ten*



7. Hyakuhachijūdo tentai [der siebte taisabakī] [百八十度転体]

[S. 142]

Aus *migi-hanmi seigan-gamae* führt man die Arme genau über den Kopf, während man an Ort und Stelle eine Drehung nach links ausführt. Man wendet sich dadurch nach hinten, so dass man nun in die entgegengesetzte Richtung schaut. In *hidari-hanmi shimoku* stehend, schneidet man nun von oben nach unten. Anschließend nimmt man wieder *hidari-hanmi seigan-gamae* ein. Danach führt man auf gleiche Art und Weise aus dieser *hidari-hanmi seigan gamae* eine Rechtsdrehung aus und wendet sich um. Nun steht man in *migi-hanmi shimoku* und schneidet von oben nach unten. Anschließend kehrt man in *migi-hanmi seigan gamae* zurück.



Hyakuhachijūdo tentai – Einzelheiten zur Beachtung (aus den Aufzeichnungen des Autors)

[S. 144]

Hyaku-hachi jū-do (180°)

Bei der ersten Bewegung ist darauf zu achten, dass man aus dem *aiki-hanmi kamae* heraus die Arme nach oben bringt, während man beide Hände ein wenig nach oben wendet (Außendrehung) und mit der Ausatmung und ganz leicht mit der Stoßrichtung nach vorne agiert. Auf diese Weise führt man dann die Rotation (*tentai*) aus. Wenn man sich auf diese Weise bewegt, kann man sich nicht nur noch weicher und runder bewegen, sondern so hat die Bewegung gleichzeitig auch keine „Rückwärts-Tendenz“ [*hiki*, 引 引き], sondern strebt vielmehr nach vorne/außen [*de*, 出 出]. Dies ist ein ausgesprochen wichtiger Aspekt!

Wenn man nach unten schneidet, ist es sehr wichtig, das *koshi* ausreichend abzusenken und, wie in der Zeichnung gezeigt, in der *shimoku* Fußstellung zu stehen. Mit *Shimoku* bezeichnet man die Vielzahl der möglichen *chidori-ashi-sabaki*.¹⁷⁴



Das Herunterschneiden geschieht in Einheit mit *koshi-mawashi*. Wenn nicht, dann handelt es sich um ein bloßes Herunterführen der Arme und die Bewegung von *koshi* geht verloren. (D.h. die Rotation von *koshi* ist dann nur 2-dimensional und waagerecht und die vertikale Komponente, die 3-dimensionale Bewegung bleibt auf der Strecke.) Bei allen möglichen Schnitten ist es essentiell, dass man das soeben beschriebene beachtet.

Koshi führt eine räumliche Rotation aus (180° in der Vertikalen) und der Körper dreht sich dabei nach hinten, um nach unten zu schneiden.

Wendet man diese Bewegung in der Realität an, braucht man nicht die Richtung zu ändern (keine horizontale Drehung), sondern kann an Ort und Stelle vertikal 180° drehen (vertikal). Oder aber man ändert den Winkel nach Belieben in 15°, 45°, 60° usw., rotiert dabei vertikal um 180° und wirft so den Gegner nieder; dies führt man frei und nach Belieben aus.

Allerdings im regulären Training sollte man eine vollständige, vertikal 180° Rotation, kombiniert mit einer 90° horizontalen Rotation üben und sich komplett nach hinten drehen. Das kann man über alle *taisabaki* sagen.

Hyaku-hachi-jū-do kann man auch als *zanshin* interpretieren.

Bei *migi-hanmi* wie bei *hidari-hanmi* sollte die Linie stimmen und nicht verloren gehen. Wenn man ein Schwert in den Händen hält, sollte die Richtung der Klinge unbedingt parallel zur *hanmi*-Richtung sein.

Der Schlag aus der Rotation heraus (*mawari-uchi*) sollte ebenfalls als Grundlegendes Training betrachtet werden.

¹⁷⁴ *ashi-sabaki* bedeutet: „Fußarbeit, bzw Fuß/Beinbewegung“

Im eigenen *yū*, den Freiraum innerhalb des Körpers haltend, sollte man bewusst die sanfte Rotation der vertikalen Achse zwischen Kopf und Füßen spüren. Sowohl das Heben der Arme, als auch das Herunterschneiden muss ein *mawari-uchi* sein und somit durch *koshimawari* passieren.

Darüber, dass die Fußstellung am Ende eine *shimoku*-Haltung sein muss, sollte man gründlich nachdenken und die Einsicht gewinnen, dass dies die Möglichkeit ist, wie man das „Fließen der Rotation“ (*ruten*) als Form in Erscheinung treten lassen kann.

So entsteht die Schwertkunst des Einen-Prinzips (*ichi-nyo no ken*), das Schwert, das stets in die Mitte eindringt.

8. *Sanbyaku*¹⁷⁵ *rokujūdo tenkai* [der achte *taisabaki*] [三百六十度転回]

[S. 146]

Aus der *migi-hanmi seigan gamae* öffnet man die Körperhaltung nach links und mit einer Linksdrehung beider Arme bringt man diese nach unten links, nahe am rechten Fuß mit einer runden Bewegung vorbei und mit einer Linksdrehung setzt man den linken Fuß nach hinten, so dass man nun in die entgegengesetzte Richtung schaut. Die Arme, die man zuerst nach unten gebracht hatte, führt man nahe am Körper (links vorne) vorbei, als ob man eine fegende Bewegung ausführen wollte. Dabei senkt man den Körper ab und schneidet nach oben über den Kopf, wendet sich nach links und schneidet nun in *shimoku*-Fußhaltung nach unten. Als nächstes führt man die oben beschriebene Bewegung aus dem *hidari-hanmi seigan gamae* aus, in dem man genauso nach oben schneidet und anschließend wieder in *migi-hanmi seigan gamae* zurückkehrt.

***Sanbyakurokujūdo tenkai* – Einzelheiten zur Beachtung (aus den Aufzeichnungen des Autors)**

[S. 148]

360°

Natürlich ist es wichtig, dass bei der ersten Bewegung die Drehung des Beckens mit der Drehung der Hände eine Einheit bildet. Aber am Schluss der Bewegung ist es absolut wichtig, dass man beim Herunterschneiden auf keinen Fall die Ellenbogen streckt und anspannt. Dies gilt für alle *taisabaki*. Wenn man den Ellenbogen streckt und anspannt, wird man von oben, wie von unten geschnitten, daher muss man hier gut aufpassen.

¹⁷⁵ sprich: „sambyaku“, merke im Japanischen: vor b,p,m, sprich n wie m.

2. Kapitel, 4. Abschnitt: *Taisabaki* – allgemeine Punkte zur Beachtung

[S. 150]

Im folgenden Abschnitt geht es nicht um einzelne *taisabaki*, sondern es handelt sich um Hinweise von *Ōsensei* darüber, was es bei allen *taisabaki* auf gleiche Weise zu beachten gibt. Auf den ersten Blick scheint es so zu sein, als hingen die einzelnen Lehrsätze nicht miteinander zusammen, aber doch sind alle Punkte ein verbaler Ausdruck der selben geistigen Haltung und da ich denke, dass sie zum besseren Verständnis des Haupttextes beitragen können, habe ich sie hier niedergeschrieben.

無念無想 – (*munen-musō*) – „ohne Vorstellungen, ohne Gedanken“

Man muss seinen Geist im Zustand „ohne Vorstellungen- ohne Gedanken“ halten. Wenn das Herz an irgendetwas anhaftet, dann kann keine Kugelrotation entstehen.

Mit welchem mentalen Zustand man *taisabaki* üben muss

Denke bei der Übung von *taisabaki* nicht zuviel über die einzelnen Formen nach. Die Ecken und Winkel der Bewegungen sollen rund sein und wenn man sich nicht mit dem gesamten Körper rund bewegt und dabei eine runde Rotationsbewegung des *koshi* im Sinn hat, dann verfangen sich die eigentlich zahllos ineinanderfließenden und fortlaufenden sphärisch-kugelartigen Bewegungen in einer festgelegten, quasi definierten Form. Man muss Acht geben, dass das nicht passiert.

Das höchste Ziel des Weges

Man nennt die *taisabaki* auch „Den höchsten Weg“ bzw. „Die Methode, mit der man das höchste Ziel erreicht“. Der Grund ist, dass man durch *taisabaki* lernt, sich so zu bewegen, dass keinerlei unnatürliche Bewegung entsteht. Das ist das Geheimnis und eine mündliche Überlieferung. Dass man sagt: „Alles beginnt mit *taisabaki* – alles endet mit *taisabaki*“ oder auch „Vom Anfang bis zum Ende – *taisabaki*“, das bedeutet, dass das Geheimnis des Weges unter den eigenen Füßen liegt.

In den *taisabaki* kein *okori*

Bei den *taisabaki* gibt es kein *okori*.¹⁷⁶ Sie müssen ein Ausdruck des wahren Prinzips sein, eine sich endlos fortsetzende Kreisbewegung, natürlich und absichtslos. Von jedem Punkt aus kann man sich rund und natürlich weiterbewegen.

Das abbildende Auge, das rückwärtige Auge.

Wenn man *taisabaki* übt, muss man stets mit dem abbildenden Blick die Umgebung gleichmäßig im 360° Umkreis erfassen. Durch den abbildenden Blick befindet sich die gesamte Umgebung vor mir. Hier entsteht eine mysteriöse Fähigkeit.

Shimoku

Im *hanmi*-Stand setzt man die Füße in *shimoku* und durch das Setzen der Füße beginnt der Körper zu schweben und man kann *taisabaki* ausführen. Sodann ist es wichtig, dass man die Füße eng bei einander hält und man muss mit dem Unterbauch atmen.

¹⁷⁶ Anfangsruck, bzw. eine Art initiale Anfangsbewegung d.h. ein Anhalten zwischen 2 Bewegungen, das diese voneinander trennt.

Irimi no shin

Koshi rotiert gerade eben da, wo man sich befindet (sich öffnen), das ist es, was *irimi no shin* bedeutet. Daher kann man es von außen nicht bemerken. Es sieht aus, als hätte man sich überhaupt nicht bewegt. Aber so ist es keineswegs. Ich bewege mich durch *koshi-mawashi* und ich mache nichts außer *taisabaki*. Wenn *koshi* rotiert, dann entsteht die Technik durch den Partner ganz von selbst.

Die erste Bewegung bei *kote-giri-sabaki*

Die allererste Bewegung von *kote-giri-sabaki* (*koshi-mawashi*) ist in jeder Anfangsbewegung aller *taisabaki* (Stock und Schwert gleichermaßen) enthalten. Begreife sie als die nicht endende, kreisende Rotation (*enten-mukyū*).

Wenn man alleine übt soll man das immer mit dem „es dreht sich, es dreht sich“-Gefühl machen.

Taisabaki soll man so üben, dass man sich in Gedanken immer sagt: „es dreht sich“. Das ist die Art und Weise, *taisabaki* zu üben. Die *taisabaki* zu Leben zu erwecken, liegt an einem selbst. Wenn man in Gedanken den natürlich rotierenden *koshimawari* hervorbringen kann, d.h. wenn man ausschließlich die Übung des Kreisprinzips ansammelt, dann gelangt man dahin, dass die Bewegung im rechten Moment genau passend den Umständen von selbst entstehen kann. Außerdem gilt: Die Augen sind nicht zum Sehen da, sondern bilden die Umgebung lediglich ab.

Taisabaki* sind alle *omote

Taisabaki sind alle *omote*-Bewegungen und nicht *ura*. D.h. sie lehren uns die Kugelbewegung. Sie sind ein konstanter Angriff. Wenn man angreift, darf man sich vor dem nächsten Angriff nicht zurückziehen (gerade zurückweichen). D.h. mit anderen Worten, dass es keine Vorbereitung geben darf.

Ukigoshi*¹⁷⁷ und *taisabaki

Wenn man sich auf den Fersen drehend vor und zurück bewegt, und das mit *koshimawari* ausführt, dann kann man, wenn man *Budō* übt, ins Schweben kommen. Ganz natürlich setzt man die Füße in *shimoku*, *gyaku-shimoku* und *chidori*. Als der Meister die *taisabaki* schuf, war es sein wichtigstes Ziel, auf welche Art und Weise man den Körper in einen schwebenden Zustand bringen konnte.

Steht man dem Gegner im Kampf gegenüber, so ist es eine wichtige Frage, wie man seine Bewegung in einem schwebenden Zustand ausführen kann. Schwebend bedeutet nicht, kraftlos zu sein, sondern vielmehr durch das Kugelprinzip eine heftige Angriffskraft generieren zu können. Die *taisabaki* sind mit dem Ziel erschaffen worden, sich das Kugelprinzip körperlich aneignen zu können. Und so dienen sie als Matrix des *Budō*.

***Shimoku* basiert auf fließender Rotation (*ruten*)**

Sich in *shimoku* fortzubewegen ist keinesfalls eine geradlinige Bewegung, sondern ähnelt vielmehr der fließenden Rotation eines Kreises (*en no ruten*). Über die Bedeutung dieser Fortbewegung mittels *shimoku*, das aus dem Fließend-rotierenden hervorgeht, muss man beim Training gründlich nachdenken.

¹⁷⁷ schwebendes Becken

Taisabaki bedeuten Selbstverteidigung

Taisabaki stellen einen körperlichen Ausdruck des wahren Prinzips („Kugelrotation“)¹⁷⁸ dar. Bei der Übung der *taisabaki* ist man ganz für sich selbst allein und sich eines Partners nicht bewusst. (kein Anhaften). Weil die *taisabaki* auf diese Weise mit dem wahren Prinzip gleichzusetzen sind, werden alle, die mit einem „gegnerischen Bewusstsein“, also einem Bewusstsein des Widerstandes anzugreifen versuchen, zu Fall gebracht. Wenn man sich nämlich den Gegner bewusst macht, geht der Kreis verloren.

Als ob die Haare auf den Fingern mit dem Strom der Bewegung gebogen würden

Man soll die *taisabaki* mit ein solchen Gefühl üben als würden die feinen Härchen, die sich auf den Fingern befinden nicht zerzaust, sondern durch und mit der Bewegung gleichsam im Wind glattgestrichen werden. Wenn *koshi* sich kugelförmig dreht und die Hände und Finger sich durch *koshimawari* bewegen, dann wird das Gefühl wie beschrieben sein. Ebenso: wenn man eine Waffe führt und die Waffe durch *Koshimawari* bewegt wird, dann wird man dasselbe empfinden.

Maai – koshimawari und Abstand

Die *Taisabaki* sind als Bewegung ein Hilfsmittel, um den eigenen Abstand (*maai*) zu generieren. Die angemessene Reaktion auf eine Situation die durch *koshimawari* hervorgerufen wird, das ist *Budō*.

Unser Meister hat durch die *taisabaki* geübt, wie man die eigene Mittelachse rotierend fortbewegt. *Taisabaki* sind ein Mittel zu diesem Zweck. Sie sind eine Methode, um sich die auf dem wahren Prinzip beruhenden Faktoren „Rotation“ [*mawari*] und „Abstand“ [*maai*] körperlich anzueignen. Dies war das ursprüngliche Ziel, als er die *taisabaki* erschaffen hatte und mithin der Ursprung seiner Motivation. So sind sie (die *taisabaki*) eine Methode, durch die man selbst seinen eigenen passenden Abstand hervorbringt, ganz gleich was auch immer aus der Welt auf einen eindringen möge.¹⁷⁹

Den Abstand der Füße zueinander gering halten, auf dass sich koshimawari fortsetzen kann

Obwohl man für gewöhnlich mit kleinen Schritten geht, fängt man an mit großen Schritten zu laufen, wenn plötzlich eine wichtige Sache ansteht. Wenn man mit den Beinen läuft, dann passiert es leicht, dass die Schritte zu groß werden. Deswegen sollte man immer und immer wieder üben, sich durch *koshimawari* fortzubewegen, so dass man in jeder Situation sich mit kleinen Schritten bewegen kann. Wenn man dem Feind entgegen geht, dann sind geradlinige, große Schritte in Wirklichkeit langsam. Wenn man sehr viel *taisabaki* übt, dann wird das *koshimawari* gut und der Fußabstand wird klein. Große Schritte mit einem weiten Fußabstand bedeuten im Budo, dass man nicht seine volle Kraft entfalten kann. Bei großen Schritten passiert es, dass man zwar noch den ersten und zweiten Schlag führen kann, ein dritter Schlag ist dann aber oft schon nicht mehr möglich.

Wenn man beispielsweise durch zu große Schritte nur 75% seiner Möglichkeiten ausspielen kann und der Gegner auf Grund von kleinen Schritten noch seine 100% hält, dann verliert man nicht etwa wegen dem Unterschied von 25%, sondern wegen der 50% Unterschied beim darauf folgenden Schritt.

¹⁷⁸ 球転, kyūten

¹⁷⁹ *shinrabanshō ni taishite...* , 森羅万象に対して...

Es ist wichtig einen vollständigen Kreis zu schreiben und dabei den Abstand der Füße gering zu halten – dies ist die Trennlinie von Leben und Tod.

Vertrauen – dem göttlichen Wirkprinzip folgen

Weil die *taisabaki* aus dem wahren Prinzipien heraus entstanden sind, bedeutet es, dass, selbst wenn man diesen Prinzipien folgend stirbt, dass dies dennoch einen akzeptablen und „gesunden“ Tod darstellt. Zu einer derartigen geistigen Haltung zu gelangen ist das Ziel des Studiums der *taisabaki*. Letztlich muss man verstehen, dass es genau dies ist, was *koshi no mawari* bedeutet. Man agiert und wird besiegt? Selbst dann muss man eine geistige Haltung sein eigen nennen, die es einem erlaubt so viel Spielraum zu haben, dass man lachend stirbt, wenn es soweit kommt. Die Füße eng beieinander halten bedeutet, dass man die *taisabaki* ohne Unterbrechung weiterlaufen lassen kann. Dies ist sehr wichtig.

Wenn sich die Arme/Hände senken, dann stoppt *koshi*

Während der letzten Bewegung von *isogaeshi* und bei den Schlägen nach vorne und hinten bei *menzuri* dreht sich *koshi*, aber wenn sich die Arme dabei absenken, würde dies die Rotation von *koshi* anhalten. Daher dreht man hier waagerecht.

***Taisabaki* auch mit den Augen**

Beim Üben der *taisabaki* sind auch die Augen wichtig! Fixiert man einen Punkt, dann kondensiert das *ki* und man heftet sich an etwas. Die Augen sollen einfach nur geöffnet sein und das umgebende Sichtfeld abbilden. Man darf nicht auf einen bestimmten Punkt schauen.

Winkel

Bewegung bedeutet Winkel. Man sollte die *taisabaki* vollkommen erlernen und dies begreifen.

„Verdaue“ es im Rhythmus des alltäglichen Lebens

Sich die *Taisabaki* anzueignen bedeutet, es mit der Einstellung zu tun, sie gleichsam im alltäglichen Leben zu verdauen.

Das Absenken des Beckens und die Ausdehnung der Technik

Wenn man *taisabaki* mit ganzem Herzen ausführt, dann senkt sich das Becken um etwa einen *sun*¹⁸⁰ ab. Das führt dazu, dass sich die Reichweite der Technik um etwa 4 *sun* ausdehnt.

Mit dem *koshi* die Antwort finden

Dem Angriff mit *taisabaki* begegnen, das bedeutet, dass man dem Angriff mit *koshi* begegnet.

Kata* und *randori

Kata, *randori* und andere Übungsformen sind sämtlich dazu da, zu überprüfen, ob man die *taisabaki* richtig ausführt. Und nicht umgekehrt!

***Taisabaki* sind eine „mentale Technik“¹⁸¹**

Als unser Meister die *taisabaki* erschuf, war ihm mehr daran gelegen, ein mentales Prinzip zu verwirklichen und nicht so sehr, eine körperliche Technik zu kreieren. So habe ich gehört.

¹⁸⁰ 3,03 cm

¹⁸¹ *shinjutsu*, 心術

Taisabaki enthalten keine Technik

Taisabaki sind nicht als Techniken zu verstehen. Und wenn, dann geht es einzig darum zu verstehen, was es mit dem Kreisprinzip [*en*] auf sich hat. Darüber hinaus gibt es nichts zu diskutieren.¹⁸²

Kehre immer zurück zur Mitte

Man muss wissen, dass die *taisabaki* so gemacht sind, dass das *koshimawari* zentripetal zur Mitte und immer zur Mitte zurückstrebt, sonst kann man keine richtigen *taisabaki* ausführen. Das ist das Geheimnis.

Eine Übung sich selbst zu einer Kugel zu formen

Die *taisabaki* stellen, so wie sie sind, keine Techniken dar, aber sie sind ein Mittel um zu lernen, wie man mit seinem Körper konkret das Prinzip der nicht endenden Kugelrotation [*enten-mukyū*] verwirklicht. Sie stellen, wenn man sie meistert, eine Übungsmethode dar, die eigene Bewegung bzw. den eigenen Körper zu einer Kugel zu formen. Bis in die Fingerspitzen wird die Kugelrotation [*kyūten*] lebendig werden – innerhalb jeder Technik wird dieses Prinzip lebendig werden.

Freiraum im Herzen – die innere Haltung, die es ermöglicht aus der Leere eine Form hervorzubringen

Innerhalb der *taisabaki* (= Form) gilt es, das *yu*¹⁸³ (Formlosigkeit, Herz/Geist) zu entdecken. Oder anders gesagt: „Es ist nötig, aus der inneren Haltung heraus, die durch Formlosigkeit und dem richtigen „Herzen“ einen freien inneren Spielraum gewährt, einen körperlichen Ausdruck (Form) der sich in den *taisabaki* manifestiert, hervorbringen zu können.

Windstille im Herzen¹⁸⁴, Durchlässigkeit¹⁸⁵, Schwertgeist¹⁸⁶

Ein formloses Herz – *wusch, plötzlich ist's vorne nicht mehr da*¹⁸⁷ – dieses Gefühl muss man sich aneignen. Man nennt dies den Schwertgeist der Windstille. Bei allen *taisabaki* muss man sich dieses Gefühl, dass man plötzlich durchlässig wird und wie von selbst ein Ausweichen entsteht, zu Eigen machen.

Die Techniken, die aus *taisabaki* hervorgehen

Techniken, die aus *taisabaki* hervorgehen bedeutet so viel wie, dass die Techniken aus dem *mawari* des *koshi* herausfließen. Hält man eine Waffe in Händen, so ist sie eine Verlängerung des Arms und das *koshi-mawari* kann auf genau die gleiche Weise wirken. Erreicht man erst einmal dieses Niveau, wird man sich frei ausdrücken können, egal ob mit bloßen Händen, mit dem Schwert oder dem Stock.

¹⁸² Wörl.: „Darüber hinaus darf man keine Zweifel hegen.“

¹⁸³ 遊- Spiel, freier Spielraum, innere Freiheit, Nicht-Anhaften)

¹⁸⁴ 無風の心

¹⁸⁵ 抜け

¹⁸⁶ 剣心

¹⁸⁷ im Originaltext steht *nukeru*, was soviel bedeutet, wie ausweichen, durchgehen, fehlen, dass sich etwas löst, d.h. in Sinne davon, dass der Widerstand, das „Gegeneinander“ sich löst, und *irimi* entsteht.

Yū¹⁸⁸

Hat man es erst einmal geschafft, sich die innere Freiheit, den Spielraum anzueignen, die man aus der Übung der *taisabaki* erlangen kann, wird man sie/ihn in allen Gebieten des Budo lebendig einsetzen können.

Man kann nur das als *Budō* bezeichnen, was als Form aus dem *koshimawari* heraus entstanden ist. Schwerlich kann man es *Budō* nennen, wenn es sich lediglich um eine formalisierte Bewegung handelt.

Die Grundlage des Matrix- *Budō* sind die *taisabaki*

Kōrindō Aikidō muss durch folgende Faktoren vollendet werden: Die *taisabaki* stellen das wichtigste Grundprinzip dar; sie sind das letzte Ziel: sie bilden die Matrix des *Budō*. Die Buchstaben des Alphabets werden zu Sätzen geformt und so entsteht die Literatur. So wie die Buchstaben auf diese Weise ihren Sinn erhalten, genau so stellen die *taisabaki* die Buchstaben, die Matrix, des Budo dar. Die zahllosen verschiedenen Bewegungen gehen aus dieser Matrix hervor. So muss man über die *shimoku*-Fußhaltung nachdenken, die sich aus dem Fluss der Rotation ergibt und so die *taisabaki* üben. Die Grundlage des Matrix- *Budō* sind die *taisabaki*.

Taisabaki und das In-Erscheinung-treten des *ki*¹⁸⁹

Wenn man lernt, das Prinzip des *ki no okori*¹⁹⁰ und das Prinzip der Technik, welche aus *taisabaki* hervorgeht, in Einklang zu bringen, wird man das wahre Budo erreichen.

Der Bezugspunkt für *taisabaki* und *koshi mawashi*

Es gibt keinen anderen Weg als die *taisabaki*, um dem *Budō* der sphärischen Rotation¹⁹¹ /Kugelrotation einen konkreten Ausdruck zu verleihen. Dadurch, dass man *taisabaki* ausführt, während man in seinem Geiste die Form des Kreises imaginiert, generiert man die Kriegskunst in seiner Gesamtheit innerhalb des eigenen Aktionsradius und auf seine eigene Art und Weise (Bewegungsmuster/Bewegungssystem). Jeder Einzelne legt also sein Bewegungsmuster/-system fest. Mit diesem Vorsatz muss man die *taisabaki* üben. Es geht darum, wie man innerhalb seines Territoriums runde Kreise schreiben kann. Das ist das wichtigste Ziel. Die Rotation des *koshi* sollte weder extrem werden, noch sollte man geradlinige Aktionen durchführen. Darauf gilt es zu achten.

Die Art und Weise zu atmen

Man muss gut darüber nachdenken, wo man während der *taisabaki* ein- und wo man ausatmen sollte. Da es nicht geht, wenn man gar nicht atmet, sollte man innerhalb der eigenen Bewegung, ob langsam oder schnell, jedenfalls darüber nachdenken, wo man ein- und ausatmet. Die Methode dazu ist, dass man die *taisabaki* mit einem etwas geringeren

¹⁸⁸ 遊, die innere Freiheit/Spielraum/Spiel

¹⁸⁹ 気の起こり, *ki no okori*

¹⁹⁰ *ki no okori* meint den Moment, in dem sich im Geist des Gegners der Angriff manifestiert, seine Augen erfassen die reale Außenwelt, entscheiden sich für ein Ziel, messen Timing und Abstand und dann fällt die Entscheidung für den Angriff auf das Gegenüber. Der Geist ist nicht mehr leer und unvoreingenommen, sondern voller Absicht und daher fixiert. Das nennt man den Moment des entstehenden *ki* im Sinne von Willen/Absicht.

¹⁹¹ *kyūten*, 球転

Tempo ausführt. Auf diese Weise merkt man von selbst, wo in der Atmung eine Zäsur sein muss und wo es eine Verbindung geben muss.

Grundsätzliches zum Schnitt von oben nach unten

Wenn man beim Üben der *taisabaki* von oben nach unten schneidet, dann muss man genau von der zentralen Mittelachse aus nach unten schneiden. Und zwar nicht nur mit den Armen, sondern vom Becken ausgehend. Das ist eine eiserne Regel. Grundsätzlich gilt, dass man in einem vollständigen Kreis nach unten schneiden soll. Man wird erst von der Mitte richtig nach unten schneiden können, wenn man ein vollkommenes *koshimawari* ausführen kann. Die Füße stehen dabei in *shimoku*. Man darf den vorderen Fuß weder nach innen drehen, noch ihn gerade nach vorne auf den Gegner richten. Denn sonst würde das Schwert auf Grund so einer Haltung abgleiten. Ohne auf das Schwert des Gegners zu schauen und ohne auf den Gegner zu zielen wird man sich erst dann bewegen können, wenn man eine durch *shimoku* geöffnete Körperhaltung einnehmen kann. Man wird nicht siegen können wenn man versucht, den Gegner durch bloße Schnelligkeit zu übertreffen. Wenn man nur so, wie man ist, die Augen öffnet, dann wird auch die Atmung von selbst in Ordnung kommen.

Das Öffnen der Hand/Finger; Einheit von „Gefühl“ (*ki*) und Körper

Wenn man die Finger spreizt d.h. die Hand öffnet, dann verbessert sich das *koshi-mawari*. Das *ki* dehnt sich aus, wenn man an den entscheidenden Stellen im *taisabaki* die Hände öffnet. Damit die *taisabaki* lebendig werden, müssen Körper und *ki* in Einklang miteinander sein.

Folgen die *taisabaki* dem „Herzen“, dann entsteht die wahre Kugelrotation.

Übt man die *taisabaki*, dann ist man am besten in der Lage eine kreisförmige Bewegung auszuführen, wenn die Bewegung ein Ausdruck des „Herzens“ ist.¹⁹² Man entspricht der gegenwärtigen Situation (d.Ü.: des Angriffs), mit *koshi-mawari*, indem man nicht mit den Augen hinschaut, sondern lediglich die Realität abbildet – die mentale Bewegung bedingt das Erscheinen der wahren Kreisbewegung des *koshi*. Der schnellste Weg, sich die Kreisbewegung anzueignen besteht darin, die Bewegungen des Körpers in Einheit mit dem „Herzen“ auszuführen. Je nach Gegebenheit bedingt das „Herz“ eine Veränderung der „Dinge“. Bei den Techniken, die aus dem „Herzen“ hervorgehen, kann es sich nur um etwas handeln, das aus *koshimawari* hervor geht.

Das Gefühl: festhalten ohne festzuhalten

Wenn man ein Ding in den Händen hält und nicht in der Lage ist, es so zu halten, „als ob man es nicht halten würde“, dann wird *taisabaki* nicht mehr das Wesen der Bewegung sein können.¹⁹³ Das sollte man sich gut einprägen.

¹⁹² 意 (*i*) ist der Begriff, der hier mit „Herz“ übersetzt wurde. Die gängigen Übersetzungen ins Englische lauten: mind, heart, care, liking, taste, inclination, will, intention, thought, idea, desire. In unserem Kontext trifft wohl am ehesten die Aussage, dass die körperliche Bewegung der Bewegung des Geistes folgen, bzw. in Einheit mit ihr erfolgen soll.

¹⁹³ Sprich: „dann wird die Bewegung nicht mehr von *taisabaki* getragen, sondern man wird versuchen, die Bewegung nur mit den Händen, bzw. den Armen auszuführen und *koshi* wird ganz fest und betoniert sein.“

Taisabaki ist etwas, das einfach so, ganz von alleine entsteht

Wenn der Partner auf einen zukommt, sollte *taisabaki* ganz natürlich aus der Atmung heraus entstehen. Es wird nur dadurch schwierig, weil man sich denkt: „Wenn er so und so kommt, dann mache ich das und das.“ An so etwas sollte man überhaupt nicht denken, sondern wenn *koshi* rotiert, dann lässt man es so laufen, wie es kommt. *Taisabaki* ist etwas, das einfach so passiert. *Taisabaki* ist etwas, das in Abhängigkeit von der Bewegung des Partners in genau passenden Augenblick auf die genau passende Art und Weise entsteht.

Koshi rotiert, bevor die Intelligenz einsetzt

Auch wenn es unmöglich erscheinen mag, noch bevor die Intelligenz sich zu Wort meldet, muss *koshi* bereits rotieren. Noch bevor der menschliche Geist anfängt, Unterscheidungen zu machen, muss schon das *koshimawari* wirken. Das *koshimawari* hält an, wenn man anfängt zu denken, ob man sich lieber so, oder auf eine andere Weise bewegen soll. *Ruten* ist eine so weiche sich ganz rund drehende Rotation. Die Drehung erfolgt so „smooth“, wie ein vollkommener Kreis. Das wahre *koshimawari* kann nicht entstehen, weil *koshi* in dem Augenblick fest wird, in dem man Unterscheidungen macht, sich ein Ziel in der Bewegung setzt und am Partner anhaftet und sich in Opposition¹⁹⁴ zu ihm bringt.

Adaption in Spontaneität

Taisabaki entstehen im Augenblick und spontan in Bezug auf die Bewegung des Partners. Wenn *koshimawari* entsteht, dann hat man zu 100% die richtige Entscheidung getroffen, zu überlegen, ob so oder so, ist dann nicht mehr nötig. „Vertraue auf *koshimawari*!“ Der Partner hat keine andere Möglichkeit, als dem *koshimawari* zu folgen. Das nennt man *junnō*-Adaption/Anpassung.

Das, was sich aus dem Geist heraus manifestiert

Das wahre *koshimawari* ist keines, das man lediglich mit einer körperlichen Bewegung hervorbringt. Das *koshimawari* muss mit dem *ki* geschaffen werden. Nur dann wird man in der Lage sein, die unendliche Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten von ausschöpfen zu können. Daher muss die wahre Bewegung aus dem Geist hervorgebracht werden, bzw. von selbst aus dem Geist heraus erwachsen. Das ist das zentrale Prinzip des Kreises des *Kōrindō* Aikidō.

Technik, die aus dem taisabaki heraus entsteht

Wann man einen *taisabaki* ausführt, dann kann man aus jedem beliebigen Winkel zuschlagen und ganz frei eine Technik (*taisabaki*) ausführen. Dieses trifft zu, egal ob man ein Schwert, einen Stock oder auch keine Waffe in Händen hält. Das ist der Grund, warum diese Kunst unter dem Schirm des *Butokukai* gefördert wurde; Setzt man diese Technik ein, so ist sie sofort im Kampf einsetzbar.

Uki

taisabaki sollte man so üben, dass man auf den Fersen dreht. Wenn *koshi* sich dreht, dann schwebt der Körper gleichsam und der Körper bewegt sich auch in Einheit mit dem *koshimawari* - man wird dadurch „die Atmung der schwebenden Kugel“ verstehen lernen.

¹⁹⁴ *tairitsu*, 対立, d.h. „Entgegenstehen“, Widerstand leisten, mit hin das Gegenteil von „Einswerden“.

Das wahre *taisabaki* erlernt man, wenn man alleine *taisabaki* übt

Durch *kata*, *randori* usw. erlernt man den körperlichen Ausdruck von *taisabaki*, aber das wahre *taisabaki* erlernt man nur, wenn man ohne Partner und ganz für sich alleine übt.

Die vollkommene Integration von Herz, *ki* und Körper und *ki-hatsu* und die absichtslose Technik

Während der Bewegung müssen die *taisabaki* stets voll da sein während eine Bewegung in die nächste übergeht, gibt es unzählige Möglichkeiten der Winkeländerung. Damit all diese Winkel möglich sind, müssen Herz, *ki* und der Körper eine vollkommene Einheit bilden. In jedem Moment voll mit sich Eins zu sein ist eine Voraussetzung dafür, dass die Techniken auf natürliche Art und Weise „ohne zu denken“ entstehen können. Das nennt man auch „*kihatsu no koshimawari*“¹⁹⁵

***Taisabaki* sind stets Yang**

Taisabaki sind stets *Yō*¹⁹⁶. Im inneren ist *In*¹⁹⁷ und die äußeren Bewegungen sind alle Yang.

Ein Gefühl, als würden die Fingerspitzen anschwellen.

Wenn man beim Üben der *taisabaki* z.B. einen Schlag ausführt, dann gelingt es dann am besten, wenn man dabei ein Gefühl hat, als würden während dessen die Fingerspitzen anschwellen.

Die Rotation entsteht durch eine Bewegung des Geistes

Schneidet man mit dem Schwert, dann macht man einen Schritt nach vorne und schneidet in *shimoku* Fußhaltung. Aber in diesem Moment denkt man nicht daran zu rotieren, vielmehr dreht es sich automatisch, wenn man mit dem entsprechenden Elan vorwärts geht und schneidet. Das ist diejenige Rotation, die auf Grund von *taisabaki* entsteht. Und auch das Schweben. Während dieser minimalen Zeitspanne gerät der Körper ins Schweben (*koshi* rotiert) und die Schlagkraft kommt mit gesteigerter Wucht. Das liegt an der Kreisbewegung.

Das Prinzip der niemals endenden Kreisrotation¹⁹⁸

Zur Einheit zurückkehren, dann ist die Vielzahl, 1,2,...9,10 vollendet. Das ist das Prinzip der nicht-endenden Kreisbewegung und die Idee, auf Grund derer die *taisabaki* entstanden sind. Ich habe sie im Dorf Chiya¹⁹⁹, in Akechitawa²⁰⁰ ausgearbeitet.

Koshi no mawari

Koshi mawari ist die Basis der Kriegskunst. Der Gedanke kommt und der Ausdruck des Gedanken entsteht. Erst, wenn man mit dem Partner zusammen eine harmonische Einheit bildet, entsteht *mawari* und es ist demnach nicht so, dass man selbst etwas für sich alleine macht und so versucht, das *mawari* entstehen zu lassen. Um sich dies anzueignen üben wir *taisabaki*. Das ist sowohl das letzte Geheimnis der Kunst als gleichzeitig auch eine Lehre, die wir von Anfang an, wenn wir mit der Ausbildung beginnen, gesagt bekommen.

¹⁹⁵ *taisabaki* entsteht im Augenblick da das *ki* der Bewegung sich manifestiert.

¹⁹⁶ Yang

¹⁹⁷ Yin

¹⁹⁸ *enten-mukyū*, 円転無窮

¹⁹⁹ 千屋の里

²⁰⁰ 明智峠

Te-sabaki

Die Bewegung der Finger, der Hände und der Handgelenke und schließlich auch bis hin zur runden Bewegung der Schultern. All diese Bewegungen stehen miteinander in Zusammenhang. Selbstverständlich muss man den Zusammenhang all dieser Bewegungen mit der Bewegung des *koshi* unermüdlich üben.

Kreatives Budō – (sich den Angreifer vorstellen)

Es ist wichtig, sich ab und zu, wenn man *taisabaki* übt, sich einen Angreifer vorzustellen. Zwar ist es so, dass *taisabaki* eigentlich nicht in Relation zu etwas geübt werden, sondern ein Ausdruck des Prinzips der nicht endenden Kreisrotation, aber um die Bewegung auch lebendig werden zu lassen, wenn man einem Angreifer gegenüber steht, hat es schon auch einen Sinn, sich beim Üben von Zeit zu Zeit einen Angreifer vorzustellen.

Die *taisabaki* gründlich üben

Wenn man die *taisabaki* mit *koshimawari* übt, bis man das Gefühl hat, man würde sie wie im Traum tanzen, dann wird man dahin gelangen, dass *koshi* sich von selbst anfängt zu drehen, sobald der Partner angreift und man wird eine passende Entsprechung auf die Bewegung finden. Geschieht dies, wird der Partner das Ziel seines Angriffs verlieren, 80% seiner Kraft werden verpuffen und er wird das Gleichgewicht verlieren. Es wird sein, als hätte man selbst eine Technik auf den Partner angewendet.

***Chidori-gake-taisabaki (kesa-gake)*²⁰¹**

Weil der Fuß sich während der S-Bewegung nach innen bewegt, wenn man *kesa-gake* ausführt, haben wir diese Bewegung offiziell gestrichen, aber trotzdem ist dieser *taisabaki* am besten geeignet, sich anzueignen, wie man sich mit geschlossenem Anus und mit aufrechter Mittelachse korrekt bewegt.

Winkel

Bewegung bedeutet Winkel. Dies sollte man durch das Üben der *taisabaki* begreifen.

Die Bewegung der Hände

Die Bewegung von *koshi* und die Bewegung der Hände müssen übereinstimmen. Es ist wichtig, sich darum sehr zu bemühen.

Verteidigung und *taisabaki*

Wenn man vom Partner eine bestimmte Menge Druck bekommt und dieser Kraft dann genau das gleiche Quantum, aber in negativer Form, entgegensetzt, dann wird der Partner kraftlos. Wenn man frontal Widerstand leisten würde, dann müsste man 100% der Kraft aufnehmen. Weil das Prinzip aber das der Kugelrotation ist, kann das so nicht passieren. Das ist es wohl, was die Worte „*yawara*“²⁰² und „*aiki*“ bedeuten. Im *taisabaki* ist man stets in der Lage und vorbereitet, diese Art der Entgegnung leisten zu können. Anders ausgedrückt bedeutet *taisabaki*, dass man stets in der Lage ist, sich völlig anzupassen.

²⁰¹ normalerweise bekannt unter dem Namen: *kesa-giri sabaki*

²⁰² Weichheit

Harmonie ist alles

Die auf der sphärisch-kugelförmigen Rotation von *koshi* beruhende, harmonische Bewegung des Körpers wird auf die jeweils passende Weise und zum rechten Zeitpunkt die vollkommene Technik hervorbringen. Ziel der Übung von *taisabaki* ist es, sich diese Harmonie der Bewegung körperlich anzueignen. Eine solche Harmonie zu erreichen ist schwierig. Ein Leben lang danach zu streben und sich zu bemühen, darin besteht der Weg.

Einfluss äußerer Reize – Vermögen, auf Veränderungen in der Umgebung entsprechend reagieren zu können.

Man muss wissen, dass es sowohl in einem selbst, als auch im Partner ein naturgegebenes Vermögen gibt, auf die Gegebenheiten der Umwelt zu reagieren, bzw. dass äußere Reize einen Einfluss auf unser Empfinden, unser Denken und unser Handeln ausüben. Wenn man z.B. *taisabaki* ausführt, und der Partner greift an, dann wird er automatisch und ganz unbewußt auf meine *taisabaki* reagieren und in die *taisabaki* gleichsam hineingezogen werden. So werden die *taisabaki* selbst zur Technik und eine entsprechende Wirkung auf den Angreifer haben.

Formentraining auf Basis von *taisabaki*

Wenn man eine Form übt, genügt es nicht zu glauben, man müsse nur vorher eine Art *taisabaki*-Bewegung machen. Vielmehr ist es so, dass sich *taisabaki* an *taisabaki* aneinander reiht und die Form entsteht aus einem spontanen und absichtslosen Bewegungsabschnitt (d.Ü.: dieser sich ohne Unterbrechung fortsetzenden Kugel- und Kreisbewegung). Es ist wichtig, über den Sinn nachzudenken, was es mit dem Training von sog. Halteangriffen und Schlagangriffen in Zusammenhang mit dem eben gesagten auf sich hat.

Vollendung in der Ästhetik der Form

Die sich immer weiter fortsetzende Kugelrotation, die die Fortbewegung des Körpers ausmacht – dies muss auch zu einer vollendeten Schönheit der Haltung führen.

Zanshin²⁰³

Mit *zanshin* sind die unendlich fortsetzenden *taisabaki* gemeint. Es bedeutet z.B. nicht, dass man 70% nutzt und 30% übrig lässt. *Zanshin* ist *enten-mukyū* und bedeutet, dass der Geist sich stetig ausbreitet und nach außen strömt.

***Taisabaki* in einem Zustand der „Hingerissenheit“**

Wenn man die *taisabaki* durchdrungen hat [das wahre Prinzip von *koshi* ausdrücken und verwirklichen kann; Kugelrotation], sollte man eine Art von Training anstreben, bei dem man die Erfahrung macht, sie gleichsam in einem Zustand der „Verzückung“ ausführen zu können.²⁰⁴

²⁰³ 残心, (die nicht nachlassende Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, weder verweilt der Geist bei der soeben ausgeführten Handlung, noch setzt eine Planung der nächsten Bewegung ein. ,d.Ü.)

²⁰⁴ 陶醉状態, tōsui-jōtai. (d.Ü.: Möglicherweise ist hier ein Zustand gemeint, der dem von Mihaly Csikszentmihalyi beschriebenen Begriff „Flow“ ähnlich ist. Siehe: Mihaly Csikszentmihalyi, Flow – The Psychology of optimal experience. Harper Collins, New York, 1990.)

Ohne *enwa* und *aiki* ist es nur ein *Fake*

Wenn man *taisabaki* ausführt, und sei es auch nur die aller kleinste Bewegung, dann muss man es mit einem *mind-set* des *enwa-ichi-gen* tun.²⁰⁵ Wenn man das nicht beachtet, führt man lediglich äußere Formen aus, die nicht mehr sind als ein *Fake*.

Quelle:

Narita Shinjūrō: "Nyōze gabun – *Enwa no Aikidō*, Hirai Minoru okina ga shimeshita gokui »koshi no mawari« no myōgi", Tōkyō: 2010, BAB Japan.

成田新十郎：如是我聞、円和の合気道、平井稔翁が示した極意 「腰の回り」の妙技。BAB ジャパン、2010 年 11 月 30 日。

Übersetzung aus dem Japanischen von Stefan Pauli

Februar 2015



Eine Veröffentlichung oder Weitergabe vorliegender Übersetzung ist nicht erlaubt.

²⁰⁵ 円和一元, jedwede Bewegung ist Ausdruck von *koshi-mawari* und beruht auf dem Prinzip der fließenden Kugelrotation. Alle Bewegung basiert auf nur einem einzigen Prinzip.