

*Ki in den Kampfkünsten im Allgemeinen, dem  
Aikido im Besonderen - Wo kann ich dieses Ki im  
täglichen Leben gebrauchen?*



Ausarbeitung von Stefanie Sittner  
Zum 3. DAN Aikido  
(August 2010)

Für Budoka, die nicht aus einem fernöstlichen Kulturkreis kommen, ist der Gedanke des Ki zunächst nicht einfach zu begreifen. Das Ki- Konzept (chin.: Ch'i) stammt aus der chinesischen Philosophie: die Lehre beschreibt Ki als die „Unergie, die das Tao hervorbringt, das Grundgesetz der Natur“. Als Lebensatem fließe das Ki durch alle lebenden Organismen, und der Fluss ende erst mit dem Tod, nach dem das Ki in den Kosmos zurück fließt. (1)

Jede Störung des Energieflusses verursacht Krankheit: Ki ist daher integraler Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Neben Behandlungspraktiken wie z.B. Akupunktur gehört die Ausübung von Qigong („stete Ausübung von Qi“) zu den 5 Säulen der chinesischen Medizin. Ziel der TCM ist stets, das verlorene Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen. (2)

Auf den philosophischen Hintergrund soll im Rahmen dieser Arbeit nicht weiter eingegangen werden. Die folgenden Gedanken beschäftigen sich mit der Anwendbarkeit von Ki - in den Kampfkünsten und im Alltag.

Ki in den Kampfkünsten anzuwenden bedeutet, das in jedem Menschen ruhende geistige Potential als Energiequelle anzuzapfen. Gelingt dies, so wird Ki als Kraft einsetzbar. Ki ist jedoch keine Kraft im herkömmlichen Sinn: es wirkt nicht nur in der Bewegung, sondern auch in der Ruhe. (3)

Für einen ungehinderten Fluss von Ki durch den eigenen Körper (und darüber hinaus) sind zwei Voraussetzungen nötig: die Konzentration im Zentrum (Hara) und die gelöste Durchlässigkeit der Körperhaltung. (4) Im Hara, dem eigentliche Schwerpunkt des Menschen, wird Ki durch die richtige Atmung, genannt Kokyu, zentriert. Dadurch tritt körperlich-seelisches Gleichgewicht ein, Handlungen werden konzentrierter und besonnener. (1)

Um diesen Zustand zu erreichen, hat der Aikidomeister Koichi Tohei die „4 Grundprinzipien der Vereinigung von Geist und Körper“ definiert:

- Den einen Punkt halten
- Sich vollkommen entspannen
- Das Gleichgewicht unten halten
- Ki fließen lassen

(5)

Die für den Ki- Fluss nötige gelöste Haltung darf nicht mit Schläffheit verwechselt werden. U.a. Koichi Tohei verwendet zur Erklärung die Übung „Feuerwehrschauch“: Ein Partner streckt seinen Arm aus, ein zweiter versucht ihm die Hand zur Schulter zu beugen. Ist der andere stark genug, gelingt es ihm, den Arm zu beugen. Gelingt es Partner 1 aber, Ki durch den Arm und aus den Fingerspitzen heraus fließen zu lassen (wie Wasser durch einen Feuerwehrschauch...), so wird es für Partner 2 unmöglich, den Arm zu beugen.

Dazu hält man den „unbeugbaren Arm“ leicht gekrümmt, die Schultern bleiben locker – so wie in der Analogie der Schlauch zwar Biegungen, aber keinen Knick haben darf, weil sonst der Fluss gestoppt würde. (6)

Im Aikido, das vorwiegend aus runden, harmonischen Bewegungen besteht (wobei Größe und Dynamik der Techniken den Übenden überlassen bleiben), wird Wert darauf gelegt, mit der Energie des Angreifers (Uke) zu arbeiten. Der Verteidiger (Tori) führt den Angriff auf einer kreis- oder spiralförmigen Bahn in eine andere Richtung und überträgt dabei einen Teil des eigenen fließenden Ki auf den Körper des Uke. Dabei spielt die Tekatana, der unbeugsame Arm, der oben beschrieben wurde, die Schlüsselrolle: bei ungenügender Grundspannung des Arms kann weder physikalische Kraft noch die eher transzendente Ki- Energie übertragen werden. Andererseits verhindert unnötiger Krafteinsatz, also Stoßen oder Reißen anstelle des Führens, dass Ki fließen kann. Ungehinderter Fluss kann nur in der erwähnten durchlässigen Körperhaltung stattfinden.

Die Führung des Angreifers mit Ki- Übertragung wird vor allem bei Techniken im Prinzip Tenkan (außen/ ausweichen) angewendet. Tenkan- Techniken können aber auch durch plötzliches Nachgeben oder Ausweichen das Ki des Angreifers direkt nutzen: die Wegnahme des Angriffsziels bewirkt, dass das Ki ins Leere fließt und nicht mehr für den Angriff zur Verfügung steht oder sogar unbeabsichtigt den Angreifer zu Fall bringt (wie beispielsweise beim Ikkyo Tenkan).

Anders bei Techniken mit Prinzip Irimi (innen/ eintreten): Hier wird das eigene Ki an den Angreifer übertragen und übernimmt die für die gemeinsame Bewegung dominierende Rolle. Idealerweise erfolgt dabei aber keine Konfrontation „Ki gegen Ki“, sondern Tori ergreift die Initiative bevor seinen Angriff mit voller Stärke zur Ausführung bringen kann. Dennoch bleibt Uke der Aggressor, der Tori zur Re-(!)Aktion zwingt. Ein Beispiel ist der Yokomen uchi Schlag, dem Tori schon während der Ausholbewegung mit einem Irimi- Eingang begegnet.

In Kampfkünsten, bei denen das Training des richtigen Tretens und Schlagens eine wichtigere Stellung einnimmt als im Aikido, wird der physische Einsatz von Ki sich möglicherweise auf andere Art anbieten. (Beim Lesen dieses Abschnitts bitte ich zu bedenken, dass ich kaum Erfahrungen mit anderen Budodisziplinen als Aikido habe.) Trifft die Faust/ Handkante/ der Fuß mit hoher Geschwindigkeit das Ziel, so wird Ki mit hoher Intensität übertragen, was zum Gelingen der unwahrscheinlichsten Bruchtests beiträgt.

In Verbindung damit wird vom Bauch her ein kräftiger Schrei (Kiai) ausgestoßen ausgestoßen, zeitgleich zum explosiven Freiwerden von Ki. (4)

Neben den eher physischen Ki- Aspekten spielt auch die geistige Stärke eine wichtige Rolle in Kampfsituationen. Ein ruhiger Geist ist Voraussetzung, um einem Angriff gelassen und ruhig begegnen zu können. Diese Ruhe gipfelt im Zen- Zustand der „Leere“, die frei ist von störenden Gedanken, der höchsten Stufe der Zazen- Meditation: reine Aufmerksamkeit. (7) Auch Miyamoto Musashi, der wohl berühmteste Samurai Japans, schrieb über die Bedeutung der inneren Ruhe im Kampf: „Wenn man auf dem Schlachtfeld völlig im Kampfe aufgeht, ist es entscheidend, dass die innere Geisteshaltung dennoch unbewegt ist [...]“ (8).

Nun sind im Mitteleuropa des 21. Jahrhunderts physische Kämpfe mit und ohne Schwert eher selten geworden, abgesehen von einschlägigen Dojos. Bei genauem Überdenken des eigenen Alltags oder Berufslebens wird man aber finden, dass es durchaus noch Kämpfe zu bestehen gibt. In der modernen Welt ersetzen meist Worte die Waffen, die Auseinandersetzung erfolgt auf professioneller oder Beziehungsebene. Doch auch bei dieser Art des Kämpfens ist es hilfreich, den kühlen Kopf zu bewahren, der im Schwertduell überlebenswichtig ist. (9)

Auch bei Auseinandersetzungen der nicht- physischen Art reagiert der menschliche Körper mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Hinzu kommen individuelle psychosoziale Stressfaktoren, wie Reizüberflutung, Schlafentzug, Versagensängste, soziale Isolation etc. (10)

Im Stresszustand bereitet sich der Organismus als Folge der Evolution auf Kampf oder Flucht vor. Beides würde die dabei zur Verfügung gestellte Energie verbrauchen, doch tatsächlich nimmt der moderne Mensch in der technisierten Welt keine dieser Optionen wahr, sondern verharrt in relativer Unbeweglichkeit. Durch häufige unabsichtliche Aktivierung des Stresszustands kommt es im Laufe der Zeit zu erheblichen Schädigungen der Organe, z.B. des Herzkreislaufsystems, insbesondere wenn keine ausreichende Regenerationszeit zur Verfügung steht, bevor der nächste Impuls kommt. (10)

Die Auslösung dieser Fehlsteuerung könnte einerseits durch Änderungen des Lebensstils und Vermeidung der jeweiligen Faktoren unterbunden werden. Ist das aber nicht möglich oder ist man nicht dazu bereit, kann man die nun sinnleere körperliche Reaktion durch das Training von Ki vermindern oder gar nicht erst entstehen lassen. Auf diese Weise verlängern sich auch die Regenerationszyklen bzw. die Phasen der Erholung des Körpers vom Dauerzustand Anspannung. (10)

Eine Vielzahl weiterer Gründe ließe sich für das Training des Ki anführen (siehe Oettinger/ Oettinger), Gründe medizinischer und persönlicher Art. Der Alltag besteht aus Kämpfen aller Art, und für jeden davon kann der Einsatz von Ki hilfreich sein. Der vielleicht wichtigste Aspekt von Ki ist dabei das Finden der eigenen Mitte. Nur wer gelassen in sich ruht, kann leidenschaftslos urteilen, wie ein Kampf zu vermeiden ist. Dies sollte stets das höchste Ziel des Budoka bleiben.

Morihei Ueshiba:

“The Way of the Warrior has been misunderstood. It is not a means to kill and destroy others. Those who seek to compete and better one another are making a terrible mistake. To smash, injure, or destroy is the worst thing a human being can do. The real Way of a Warrior is to prevent such slaughter — it is the Art of Peace, the power of love.” (11)

## Literatur

- Hyodo, Rodger (2010): Adjusting Though Reflex: Romancing Zen. Authorhouse
  - Maruyama, Koretoshi/ Tohei, Koishi (1987): Aikido mit Ki, Werner Kristkeitz Verlag
  - Musashi, Miyamoto (2003): Das Buch der fünf Ringe. Klassische Strategien aus dem alten Japan. PiperVerlag
  - Oettinger, Barbara/ Oettinger, Thomas (2004): KI. Lebenskraft durch Bewegung. Karl Hofmann Verlag
  - Patt, Heinz (1987): Aikido. Hugendubel Verlag
  - Schneider, Rudolf (1992): Das kleine Aikido- Lexikon, Verlag Gabriele Kirsch
  - Trevisan, Adrian (1991): AIKIDO. Das große Lehr- und Übungsbuch. Otto Wilhelm Barth Verlag
- (1) Trevisan, Adrian (1991): AIKIDO. Das große Lehr- und Übungsbuch. Otto Wilhelm Barth Verlag, S. 29 ff.
  - (2) O.V. (o.J.): Qigong. <http://de.wikipedia.org/wiki/Qigong>, (ver. am 29.05.2010)
  - (3) Patt, Heinz (1987): Aikido. Hugendubel Verlag, S. 22
  - (4) Schneider, Rudolf (1992): Das kleine Aikido- Lexikon, Verlag Gabriele Kirsch, S.28
  - (5) Maruyama, Koretoshi/ Tohei, Koishi (1987): Aikido mit Ki, Werner Kristkeitz Verlag, S. 18
  - (6) Oettinger, Barbara/ Oettinger, Thomas (2004): KI. Lebenskraft durch Bewegung. Karl Hofmann Verlag, S. 13
  - (7) o.V. (o.J.): Zazen. <http://en.wikipedia.org/wiki/Zazen> (ver. am 29.05.2010)
  - (8) Musashi, Miyamoto (2003): Das Buch der fünf Ringe. Klassische Strategien aus dem alten Japan. Piper Verlag, S. 37
  - (9) Oettinger, Barbara/ Oettinger, Thomas (2004): KI. Lebenskraft durch Bewegung. Karl Hofmann Verlag, S. 53 ff.
  - (10) Oettinger, Barbara/ Oettinger, Thomas (2004): KI. Lebenskraft durch Bewegung. Karl Hofmann Verlag, S. 55 f.
  - (11) Hyodo, Rodger (2010): Adjusting Though Reflex: Romancing Zen. Authorhouse, S. 76