

Ki – feinstoffliche Energie

- Der Weg und die Voraussetzung ihn zu gehen -

合氣道



Ausarbeitung von
Michael Röder
zum 1. DAN Aikido
(September 2014)

Für viele Budokas dürfte es bekannt sein, dass das Wort Aikido aus mehreren Silben besteht, von denen jede ihre eigene Bedeutung hat.

Ai bedeutet Harmonie

Ki bedeutet Energie

Do bedeutet Weg

Betrachtet man die Bedeutung des Aikido in der Gesamtheit, so kann es als „der harmonische Weg der Energie“ verstanden werden.⁽¹⁾

In den folgenden Zeilen wird der Schwerpunkt auf das Ki „die feinstoffliche Energie“ gelegt und auf den Weg den man gehen muss, bzw. welche Voraussetzungen von Vorteil sind, um das Ki im Aikido oder im täglichen Leben zu nutzen.

Im Vorfeld sei noch erwähnt, dass es sich bei dem Inhalt dieser Ausarbeitung nicht um zusammen getragene Informationen aus Fachbüchern handelt, sondern um eigene Erfahrungen, Beobachtungen und Erkenntnissen aus den unterschiedlichsten Bereichen. Es spiegelt lediglich die Erfahrung, die Meinung des Verfassers wieder und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Frage die sich stellt ist, was ist Ki?
Einfach ausgedrückt, universelle, absolute Energie – feinstoffliche Energie.

Diese Energie ist schon seit ewiger Zeit bekannt. Nur wurde sie in den unterschiedlichen Kulturen unterschiedlich benannt. So heißt sie in Indien „Prana“, in China „Chi“ und in Japan „Ki“.

Die Schwierigkeit die sich stellt ist, man kann diese Energie nicht sehen, nicht riechen und nicht schmecken. Auch ist sie mit den herkömmlichen technischen Geräten nicht messbar - zur Zeit jedenfalls noch nicht. Menschen die überwiegend verstandesorientiert sind, haben damit oftmals ein Problem. Es ist schwer Ki zu beweisen, und was man nicht beweisen kann, ist für viele nicht existent.

Zum guten Glück, lässt sich Ki fühlen, spüren und wahrnehmen. Das geschulte Auge kann auch die Auswirkungen⁽²⁾ des Ki sehen.

(1) Es gibt auch noch andere Betrachtungsweisen von Aikido – die alle ihre Berechtigung haben.

(2) z.B. sicherer Stand, entspannte, unverkrampfte Körperhaltung bei der Ausführung der Technik.

Es ist wohl nur eine Frage der Zeit, bis die Existenz von Ki wissenschaftlich belegt ist und dann haben auch all diejenigen, die nur auf Ihren Verstand vertrauen und auch nur das real betrachten was Sie eben sehen und greifen können, ihren nötigen Beweis.

Ein kurzer Vergleich:

Vor ca. 30 Jahren hielt man alle die, die über Chakren, Aura und Mentalkörper sprachen, als esoterische Spinner. Und heute, heute ist es „kein Thema“ mehr. Es wurde sogar möglich, die menschliche Aura zu fotografieren.

Nur weil man jetzt die Aura mehr oder weniger beweisen kann, bedeutet das doch nicht, das sie jetzt da ist und zuvor nicht? Sie war, ist und wird immer da sein.⁽³⁾

Es ist es wert einmal den Bereich des Verstandes zu verlassen und die Existenz von Ki, der universellen, überall vorhandenen, alles durchdringenden Energie als gegeben anzunehmen. Einfach einmal daran glauben!

Glauben und womöglich neue Türen öffnen. Da Ki überall ist und alles durchdringt, ist es in jedem und kann von jedem genutzt werden.

Mit den folgenden Punkten wird eine gute Voraussetzung für die Nutzung des Ki geschaffen:

1. Glauben:

Dieser Glaube hat nichts mit Religion zu tun. Er schafft lediglich eine Basis, einen Grundstock. Eine Redewendung sagt, „der Glaube versetzt Berge“?! Durch den Glauben, „die Möglichkeit dass ...“ wird eine Einstimmung, auf die Sache, an die man glaubt, erreicht. Man ist in der gleichen Schwingung – der Glaube öffnet, quasi, die Tür. Es geht hier um Glauben, keine Zweifel, keine Vorurteile, keine Voreingenommenheit, nur reine Offenheit. Es kann und darf so sein - es ist!

2. Vorstellungskraft:

Die Vorstellungskraft ist der Motor, sie bringt den Schwung in das Spiel. Durch die Vorstellungskraft kommt man in Aktion.

Ki muss man nicht aktivieren, man muss es leiten.

Es ist wie ein kleines Pflänzchen das einmal ein großer Baum wird oder wie ein Rinnsal der irgendwann einmal zu einem reißenden Fluss wird.

3) Die menschliche Aura unterliegt ständiger Veränderung. Der Lebenswandel und die Umwelteinflüsse haben direkten Einfluss auf sie, was nicht nur zum Vorteil ist.

3. Regelmäßigkeit:

Betrachtet man die Regelmäßigkeit so besteht diese aus den zwei Wörtern „Regel“ und „Mäßigkeit“. Was bedeutet, dass man etwas geregeltes, einen bestimmten Vorgang bzw. Ablauf, zu unterschiedlichen Zeiten, immer wieder **tut** und zwar mit Mäßigkeit. Nicht zu viel und nicht zu wenig, ohne Druck, jedoch mit Gelassenheit und Konsequenz.

Die feinstoffliche Energie kommt über unterschiedliche Wege in unseren physischen Körper. Diese sind in erster Linie die feinstofflichen Energiecentren, die Chakren und der Atem.⁽⁴⁾

4. Konzentration:

Die Konzentration bringt einem zum Punkt. Dort wo der Geist, der Gedanke, die Aufmerksamkeit ist, dort ist man auch!
Wir sind Körper, Geist und Seele.

Es ist ein Ziel, dass der Körper dem Geist folgt und nicht, wie oft gelebt, der Geist dem Körper. Doch um dieses Ziel zu erreichen geht man den Weg umgekehrt zurück. Der Geist folgt „bewusst“ dem Körper.

Deshalb konzentriert man sich bewusst auf den Atem und beobachtet ihn. Man beobachtet sein Kommen und Gehen und das was beim Atmen mit dem Körper geschieht. Ohne Druck, ohne Stress mit immer weniger Gedanken – Meditation!

Das Ki fließt in und durch den Menschen. Es wird durch die Vorstellungskraft in Verbindung mit der Konzentration geleitet und kanalisiert. Es ist am Anfang wie bei dem kleinen Rinnsal - das Wasser folgt dem Flussbett. In dieser Phase ist die Gefahr noch groß, dass sich das Wasser in der Weite verliert. Der alte Fuß dagegen, geht seinen Weg, einfach so.

5. Atem:

Das Atmen ist lebensnotwendig und unwillkürlich. Jeder tut es, mehr oder wenig bewusst. Beachtet man jedoch das Atmen etwas genauer, so erkennt man, dass es unterschiedliche Arten und Formen gibt - wie man atmet und wohin man atmet.

Wie fließt der Atem in den Körper?

Durch die Nase ein und durch die Nase aus, oder durch den Mund ein und durch die Nase aus, oder

durch die Nase ein und durch den Mund aus, oder
durch den Mund ein und durch den Mund aus.

Die bevorzugte Form ist, durch die Nase ein und durch den Mund aus!

(4) In dieser Ausarbeitung wird sich auf den Atem beschränkt. Der Bereich der Chakren würde den Umfang sprengen und nur zu unnötigen Verwirrungen führen.

Wohin fließt der Atem im Körper?

In den oberen Bereich der Lunge / Brustkorb (Oben), oder
in den Bereich des Bauches (Mitte), oder
in den Bereich des Unterbauches (Unten), oder
in eine Kombination aus allen drei Bereichen.

Die bevorzugte Form ist, in den Bereich des Unterbauchs zu atmen.⁽⁵⁾

Wenn man sich nun einen optimalen Atemzug bewusst betrachtet, so beginnt dieser nach einer Ausatmung. Der Atem strömt sanft ohne Druck und ohne Hast durch die Nase ein und wandert die Luftröhre nach unten und sammelt sich im unteren Bereich der Lunge, so dass sich der Unterbauch nach außen wölbt. Ist dieser Bereich der Lunge gefüllt, beginnt der Prozess des Ausatmens in umgekehrter Reihenfolge, mit dem Unterschied, dass nun aus dem Mund, anstatt aus der Nase ausgeatmet wird.⁽⁶⁾

6. Ki ansammeln:

Ist das bewusste Atmen zur „Gewohnheit“ geworden, so kann das Ki dem Atem bewusst folgen.

Mit der Hilfe unserer Vorstellungskraft lassen wir, vermischt mit unserem Atem, das Ki in unserem Körper fließen. Mit jedem Atemzug nehmen wir reines, klares Ki in uns auf. Man stellt sich das Ki z.B. als weißes oder goldenes Licht vor. Es geht genau den selben Weg wie der Atem und sammelt sich im Unterbauch, im Zentrum, im Hara – im einen Punkt der die Mitte unseres Körper darstellt. Dort entsteht mit jedem Atemzug eine Ansammlung des Ki's. Das Ki bleibt, während die Ausatmung beginnt.

7. Ki fließen lassen:

Das gesammelte (angestaute) Ki kann nun bewusst, wieder mit Hilfe der Vorstellungskraft, durch den Körper strömen und so seinen Einsatz im Aikido bzw. Budo finden.

8. Übung und Training:

Es ist von Vorteil das meditative Üben der Ki-Wahrnehmung und Ki-Sammlung täglich zu praktizieren. Ein paar ruhige Minuten in freier Natur oder zu Hause sind dafür schon ausreichend.

(5) Die Atmung in den Unterbauch ist auch die bevorzugte Form um das Ki im Körper zu sammeln.

(6) Wie jede Form der Atmung, so kann auch diese in unterschiedlichen Ausrichtungen und Schwerpunkten durchgeführt werden.

Das praktische Training des Ki-Flusses kann im Dojo beim Praktizieren der Aikido-Techniken stattfinden.

Über die Frage, wann man damit beginnt, ob als Einsteiger oder erst als Schwarzgurt, gibt es unterschiedliche Anschauungen. Beides hat sein für und wider.

Der frühe Beginn der Ki-Übungen hat den Vorteil, dass eine lange Zeitspanne zur Verfügung steht und parallel geübt werden kann. Ein späterer Einstieg kann jedoch vorteilhafter sein, da die Bewegungsabläufe gefestigt sind und man so sein Augenmerk auf den Ki-Fluss richten kann. So werden dann die „leichten Techniken“ wieder schwierig und eine neue Ebene der Herausforderung ist erreicht. Eine Ebene in der die Selbstkontrolle und die Selbstkritik eine wichtige Rolle spielen. Die Ehrlichkeit zu sich selbst ist der Schlüssel dazu.

Schlussgedanken:

Irgend wann beginnt man sich mit der Ki-Energie zu befassen und sich dieser bewusst zu werden. Es ist nicht wichtig, **wann** man den ersten Schritt macht, sondern **dass** man ihn macht!

Mit diesem Schritt werden Prozesse angestoßen, die das bewusste Sein verändern. So manche Dinge erscheinen in einem anderen Licht, Wichtigkeiten verschieben sich und die Harmonie zwischen Körper – Geist – Seele bekommt eine neue Gewichtung.

Vielleicht ist es auf einmal nicht mehr egal was man mit seinem Körper macht, was man isst und trinkt, ob man raucht oder ob man sich fit hält.

Der Spruch „in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ hat auf einmal eine neue, weitere Bedeutung.

„Durch ein schmutziges Glas leuchtet nur trübes Licht“, das gilt ebenso für unseren Körper.

Wenn dieser voll von Ablagerungen, Toxinen und Schlacken ist, kann weniger Ki (feinstoffliche Energie) durch ihn fließen. Ebenso haben Emotionen und Gedanken eine beeinflussende Rolle auf die feinstoffliche Ebene. In so einem Fall ist oft die Wahrnehmung für diese Art von Energie gestört.

Das regelmäßige praktizieren von Aikido, im Dojo, wie auch im täglichen Leben, bereichert unser Da-Sein.