

# AIKI-KEN

## Geschichtliches

In der Mitte des 16. Jahrhunderts gab es in Japan über 900 Schulen die sich der Schwertkunst (Kenjutsu) widmeten. Die herausragende Übungswaffe war das Bokken. Solange Kenjutsu im feudalen Zeitalter aufblühte, wurde das Bokken im Training und im Kampf benutzt. Mit der Abschaffung des Feudalismus in Japan verfielen die Kampfkünste der Samurai. Die Schwertkampfkunst veränderte sich grundlegend, Kenjutsu verwandelte sich in Kendo, einen sportlichen Wettkampf.

Im Kendo ersetzte das Shinai das Bokken, eine nachgiebige Waffe aus zusammengebundenen langen Bambusteilen. Das Shinai hat keine Biegung, eine andere Ausgewogenheit und ein viel geringeres Gewicht. Die Bekanntheit des Kendo nahm rasch zu und die realistischen Ausführungen der herkömmlichen Schwertkunst traten in den Hintergrund. Die dieser Kunst zugrundeliegenden Prinzipien wurden durch wenige Schulen und Schwertkämpfer bewahrt. Einer, der sich zu diesen Prinzipien hingezogen fühlte, war Ueshiba Morihei.

## Ueshiba´s Aiki-Ken

Ueshiba erkannte, dass bei der Verwendung verschiedener Waffen und Stilarten der Kern immer der Gleiche war. Der Hieb des Schwertkämpfers, die dabei eingesetzten Muskelpartien, die Bewegung der Hüfte, war ähnlich dem Schlag der bloßen Hand. Eine Drehbewegung um dem Speer eines Feindes auszuweichen, konnte wenn man Arm oder Ärmel griff, in einen wirksamen Wurf weitergeführt werden.

Dieses Prinzip kannte Ueshiba als "riai" ("ri" bedeutet Prinzip; "ai", die Begegnung oder Zusammenführen). Zur gleichen Zeit lebte das Budo auf und Ueshiba gründete seinen eigenen Stil, den er "Aikido" nannte. Der innere Gehalt seines Aikido war riai, Ueshiba bestand darauf, dass alle das Schwert ebenso beherrschen lernten wie die Techniken seiner Kampfkunst. Heute üben Aikidoka Ueshibas Prinzipien, indem sie mit dem Bokken Suburi-Übungen durchführen um ihr Verständnis von Aikido zu erweitern.

## Andere Budo-Disziplinen

Das Bokken findet sich in vielen Budo-Disziplinen um die Techniken von Anfängern und Fortgeschrittenen zu verbessern. Werden von Lehrern Waffentechniken unterrichtet, handelt es sich oft um Kendo oder Iaido. Beides sind eigenständige Budoformen, deren Bewegungen sich deutlich vom Aiki-Ken unterscheiden.

Was bewirkt das kontinuierliche Üben des Aiki-Ken?

Aiki-Ken, Aiki-Jo und Tai-Jutsu bilden eine Einheit. Das Auge erkennt früher den Beginn einer schnellen Angriffsbewegung. Es entwickelt sich ein besseres Distanzgefühl aufgrund der Länge des Bokken. Die Muskulatur von Schultern und Armen wird gekräftigt. Die natürliche Grundstellung wird verbessert. Die Hüfte wird gekräftigt und stabilisiert. Es ermöglicht schnelle Körperdrehungen in alle Richtungen bei stabilem Gleichgewicht - wichtig bei der Verteidigung gegen mehrere Angreifer. Die Entwicklung von Togatana und Kokyo wird verstärkt.

Aiki-Ken unterstützt das Lernen im Aikido, insbesondere in den Bereichen Atmung, Energie, Präsenz, Haltung, Balance, Zentrierung, Hüft- und Beinarbeit. Dieses lässt sich dann auch im waffenlosen Training gut erkennen.

Spezielle Aiki - Ken Seminare, Basisseminare und weitere Qualifikationen im Umgang mit dem Bokken werden in der Aikido Cooperation International regelmäßig angeboten.