

Aikisoma

Unserem Körper seine Würde zurückgeben

Ausgelöst durch die menschengemachte globale Klimaveränderung und ihre immer deutlicheren Folgen ist die Menschheit dabei, sich und ihr Handeln in einem umfassenderen Naturzusammenhang zu begreifen. Was jedoch erst allmählich im öffentlichen Bewusstsein auftaucht, ist das gleichermaßen gestörte Verhältnis zu unserem Körper als der Natur, die wir sind. Denn wir leben in einer Kultur des Körperverlustes, die sich hinter einem enormen Körperkult verbirgt.

Es ist offenkundig: Wir haben einen Körper statt verkörpert zu sein. Wir sind nicht mehr zu Hause in unserem Leib. Durch unsere Lebens- und Arbeitsweisen und nicht zuletzt durch die technologische Entwicklung und unsere Art davon Gebrauch zu machen verlieren wir immer mehr ein Gefühl für unser Verkörpertsein. Unser Körper hat zu funktionieren, und wenn er das nicht mehr tut, dann lassen wir ihn durch „Experten“ reparieren. Leistet er nicht mehr was wir uns wünschen, dann gibt es einen Supermarkt pharmazeutischer Präparate. Gefällt er uns nicht mehr, dann gibt es die plastische Chirurgie, Bodydesign oder die Botoxspritze. Die Sprache unseres Körpers verstehen wir nicht, er muss mit Schmerzen schreien, um unsere Schwerhörigkeit zu durchdringen, nur um schnellstmöglich mit Schmerzmitteln wieder zum Schweigen gebracht zu werden. Wir machen unseren Körper zum "Bruder Esel" (Franz von Assisi), auf dem unser Ego mit seinen Fantasien von Leistung und ewiger Jugend reitet.

Dieser Zustand von Beziehungslosigkeit und Entfremdung zu unserem Körper liegt den meisten langwierigen und chronischen Beschwerden unserer Zeit zu Grunde oder verstärkt und verlängert sie. Vor allem aber ist dieser Zustand von „Selbstentleibung“ das größte Hindernis für uns, zu voller Lebendigkeit als unserem menschlichen Geburtsrecht aufzuwachen.

Als *Aikisoma* bezeichne ich den vollständig lebendig gewordenen, von innen wahrgenommenen Körper. *Es ist der Körper, der seine Würde zurückgewonnen hat.* Dieser Körper ist kein Objekt mehr sondern ein Zustand. Der Zustand, in dem wir das rechte Verhältnis zu unserem Körper als der Natur die wir sind wiederhergestellt haben. Das scheint mir eine entscheidende Frage zu sein: Dieses unergründliche, wunderbare, schmerzzerzeugende, lustspendende, alternde und mit Sicherheit sterben werdende zeitweilige Zuhause, das wir unseren Körper nennen, zu dieser uns hautnah stehenden natürlichen Mitwelt unser Verhältnis wieder „richtig“ zu machen ist *die* Erfordernis unserer Epoche. Dieses „rechte“ Verhältnis braucht nicht nur jeder Einzelne für sich selbst als Voraussetzung für Gesundheit und Lebensglück, sondern gleichermaßen unsere Gesellschaft und letztlich die Erde als Ganzes in der krisenhaften Transformation dieser Zeit. Denn unser Körper ist nicht nur unser individueller Körper, er ist zugleich eine Zelle im Körper der Menschheit und vielfältigst verbunden mit unserer natürlichen Mitwelt. *Aikisoma* ist eine konkrete Vision von uns Menschen als Wesen, die ihr „Verkörpertsein“ als die Natur die sie sind wieder lernen zu respektieren und zu beachten und die mit dieser Bewusstheit in Beziehungen zu sich selbst, zu ihren Mitmenschen und zur natürlichen Mitwelt als ganzer gehen.

Aiki ist ein sehr alter japanischer Begriff (合氣), der vom Begründer der Kampfkunst *Aikido*, dem japanischen Meister O'Sensei Morihei Ueshiba, zum zentralen Namensbestandteil seiner Kunst gewählt wurde. O'Sensei sagte: „*Aiki* ist das universelle Prinzip, das alle Dinge zusammen bringt ... In diesem Sinne ist *Aiki* die 'Harmonie der Natur', der Prozess, mit dem sich die Elemente in das größere Ganze einfügen. ... Auf einer anderen Ebene ... in einem persönlicheren Zusammenhang: die Vereinigung von Körper und Geist, von Selbst und Anderem, von Sich und dem Universum. In einem Zustand wechselseitiger Übereinstimmung in Harmonie zu-

sammen leben´ ist ein weiteres *Aiki*-Prinzip.“ (Ueshiba, Morihei. The Philosophy of Takemusu Aiki, 2010, S. 125f, Übersetzung und Auslassungen im Zitat von mir).

Ein wesentlicher Aspekt von *Aiki* bedeutet, *sich in das rechte Verhältnis zu setzen*. Zuerst in das rechte Verhältnis zu sich selbst und dann in das rechte Verhältnis zu Anderen, zur Mitwelt und zu dem, was von außen an Impulsen auf uns zu kommt. Ich bin überzeugt davon, dass viele *Aiki*-Prinzipien so allgemein anwendbar sind, dass sie auch von Nicht-Aikidopraktizierenden in einer Vielzahl von Lebenssituationen schöpferisch verwendet werden können.

Soma stammt aus dem Griechischen (σῶμα) und bezeichnet den lebenden, sich selbst regulierenden und sinnlich wahrnehmenden Körper. *Somatics* ist nach Thomas Hanna, einem Philosophen, frühen Schüler von Moshe Feldenkrais und Schöpfer der Körpertherapieform *Hanna Somatics* das Gebiet, in dem der Körper von innen erlebt wird, durch propriozeptive Wahrnehmung seiner selbst in Haltungen und Bewegungen. Thomas Hanna bezeichnete das als den „Erste-Person-Standpunkt“ und unterschied ihn klar von dem in unserer Kultur vorherrschenden „Dritte-Person-Standpunkt“, bei dem man sich selbst wie von außen betrachtet und dann einen *Körper* wahrnimmt. Dieser Blick auf uns selbst ist meist durch einen Mangel an Selbstgewahrsein gekennzeichnet. In einem gewissen Sinne macht auch die deutsche Sprache hier einen Unterschied, indem sie zwischen *Körper* und *Leib* unterscheidet.

Zahllose Menschen auf der ganzen Welt arbeiten bereits mit einer Vielzahl von Methoden an sich selbst und anderen im Sinne dessen, was ich hier als *Aikisoma* bezeichne habe. Mein persönlicher Weg als Körpertherapeut und Aikidomeister ist *Aiki-Somatics*.

Was ist *Aiki-Somatics*?

Aiki-Somatics basiert auf der Kampfkunst Aikido und westlichen Körpertherapiemethoden und nutzt Grundelemente aus beiden, um im Körper wieder vollständig lebendig zu werden, damit wir den Herausforderungen des Lebens mit Achtsamkeit, innerer Stärke und Mitgefühl begegnen können.

Aiki-Somatics ist ein in beiden Kulturen verwurzelt Übungssystem, das jedem offensteht. Das Training in *Aiki-Somatics* verbessert unsere Beweglichkeit, vertieft die Atmung, normalisiert den Muskeltonus ohne Einseitigkeit und hilft bei der Wiederherstellung eines aufgerichteten und symmetrischen Körpers, der sich frei um ein bewusst gespürtes Zentrum bewegen kann.

Aiki-Somatics schwächt kontraproduktive Reflexe wie z.B. Ducken und Atemverhalt bei Angst und Bedrohung und bahnt neue Reflexe z.B. bei Gleichgewichtsverlust und Fallen. Es erzeugt neues Vertrauen in unseren Körper. So finden wir im Verlauf des Trainings zu natürlicheren Bewegungen zurück und erfahren unseren Körper zunehmend von innen. Damit schaffen wir die geistigen und körperlichen Voraussetzungen, um mit den Herausforderungen des Lebens auf eine kreative und bewegliche Art umgehen zu können.

Was machen wir in *Aiki-Somatics*?

In *Aiki-Somatics* führen wir einzeln und mit einem oder mehreren Partnern eine Vielzahl von speziellen Übungen aus, die uns faszinierende neue Erfahrungen ermöglichen. Hier nur eine kleine Auswahl aus ihren Themen:

- Unsere Füße aus dem Gefängnis achtlosen Gebrauchs befreien
- Wie es sich anfühlt, wieder richtig zu stehen und zu gehen
- Rückenrollen - unsere Wirbelsäule als zentrale Körperachse stark und flexibel machen

- Die Aufrichtigkeit im Aufrechtsein erfahren und leben
- Unser Becken befreien und aus unserem Zentrum handeln
- Unseren zerstreuten Geist einsammeln und durch Achtsamkeit ausrichten
- Wie es sich auswirkt, wenn Gewahrsein in unsere Haltungen und Bewegungen fließt
- Die Erfahrung machen, dass jede wirkliche Kraft aus einem Ausdehnen kommt
- Zeit und Raum – Rechtzeitigkeit statt Schnelligkeit und der rechte Abstand
- Den Atem vertiefen und frei lenken
- Unsere Stimme als Träger von Energie
- Einen Angriff als Energiegeschenk wahrnehmen können
- Die Kraft der Widerstandslosigkeit bei gleichzeitiger Zentrierung erfahren
- Nicht-verbale Kommunikation und Körper-Wahrnehmung entwickeln
- Misogi no ken - das Schwert als Instrument der Reinigung nutzen

Wie üben wir uns in *Aiki-Somatics*?

Alle Übungen sind so grundlegend, dass spezielle Vorerfahrungen nicht erforderlich sind. Die wichtigsten Teilnahmevoraussetzungen sind der Wunsch nach persönlichem Wachstum und die Freude an Bewegung. *Aiki-Somatics* kann in aufeinander aufbauenden Formen und Intensitäten geübt werden. Als Einstieg und zum Kennenlernen ist die Teilnahme an einem Einführungskurs zu empfehlen. Danach kann *Aiki-Somatics* in einer offenen fortlaufenden Gruppe mit regelmäßigen wöchentlichen Trainingseinheiten weitergeübt werden. Für Interessierte wird es in gewissen Abständen Wochenend-Intensives zu Schwerpunktthemen (ca. 1 ½ Tage) und als intensivste Form mehrtägige Retreats (mindestens 4 Tage) an besonders geeigneten Orten geben. Das Wichtigste ist jedoch die Integration von Körperbewusstheit in unseren Alltag, um über unseren Körper wieder zu unserer vollen Lebendigkeit aufzuwachen und um den Herausforderungen unseres Lebens mit Gelassenheit und innerer Stärke zu begegnen.

© 2012 by Bertram Wohak

Körpertherapeut und Aikidomeister

Taxisstr. 56

80637 München

www.aiki-somatics.com

Siehe auch auf der Website www.aikikan-biberkor.de den Essay: Das Aikido-Engramm - Aikidotraining und Neurobiologie