

# Aiki-Somatics

Körperlich und geistig beweglich sein in jedem Lebensalter

## Was ist Aiki-Somatics?

*Aiki-Somatics* basiert auf der Kampfkunst Aikido und westlichen Methoden der somatischen Körperarbeit und nutzt Grundelemente aus beiden, um im Körper wieder vollständig lebendig zu werden, damit wir den Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit, Beweglichkeit und innerer Stärke begegnen können.

*Aiki* ist ein 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. *Aiki* hat Bedeutungen auf vielen Ebenen, vereinfacht lässt es sich übersetzen als „zusammen kommen, sich verbinden, vereinigen (Ai) mit der Energie (Ki)“. Ein wesentlicher Aspekt von *Aiki* betrifft dabei, *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 Herausforderungen auf uns zu kommt. Ich bin überzeugt davon, dass viele *Aiki*-Prinzipien so allgemein unterrichtet werden können, dass sie auch von Nicht-Aikidopraktizierenden in einer Vielzahl von Lebenssituationen schöpferisch angewendet 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 von *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 der meist durch einen Mangel an Selbstgewahrsein gekennzeichnet ist.

*Aiki-Somatics* vereinigt diese östlichen und westlichen Ansätze zu einem in beiden Kulturen verwurzelten persönlichen Entwicklungsweg, der 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.

## Was machen wir in Aiki-Somatics?

In *Aiki-Somatics* begeben wir uns sowohl einzeln als auch mit einem oder mehreren Partnern in eine Vielzahl neuer Lernsituationen, die uns faszinierende neue Erfahrungen ermöglichen. Die wichtigsten Teilnahmevoraussetzungen dafür sind der Wunsch nach persönlichem Wachstum und die Freude an Bewegung. 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 Gewährsein 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
- Unseren Atem vertiefen und frei lenken
- Unsere Stimme als Träger von Energie befreien
- 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 praktizieren wir *Aiki-Somatics*?**

*Aiki-Somatics* kann in aufeinander aufbauenden Formen und Intensitäten praktiziert werden.

- Als Einstieg und zum Kennenlernen ist die Teilnahme an einem oder auch an mehreren der kurzen thematischen Grundkurse zu empfehlen (siehe das jeweilige Programmangebot auf [www.bodyways.de](http://www.bodyways.de) ).
- Für Interessierte, die sich bereits mit *Aiki-Somatics* vertraut gemacht haben, wird es in gewissen Abständen Wochenend-Intensives zu Schwerpunktthemen (ca. 1 ½ Tage) geben, bei denen ein bestimmtes Thema weiter vertieft werden kann.
- Als intensivste Form sind mehrtägige Retreats (mindestens 4 Tage) an besonders geeigneten Orten vorgesehen. In diesen Retreats können wir uns frei von der üblichen Geschäftigkeit und unseren gewohnheitsmäßigen Ablenkungen auf spezielle Übungen für den Körper (Haltungen und Bewegung), für die Energie (Atmung und Stimme) und für den Geist (Achtsamkeit und Gewährsein) konzentrieren.

Das wichtigste Ziel von *Aiki-Somatics* ist jedoch die Integration von Körperbewusstheit in unseren Alltag, um wieder zu unserer vollen Lebendigkeit aufzuwachen und um den Herausforderungen unseres Lebens mit Gelassenheit, Beweglichkeit und innerer Stärke zu begegnen.

© 2015 Bertram Wohak  
 Körpertherapeut und Aikidolehrer  
 Taxisstr. 56  
 80637 München  
[www.bodyways.de](http://www.bodyways.de)