

AikiTaiso – fernöstliches Training für Körper und Geist

Sanfte Form des Aikido hilft gegen Stress und fördert Atmung und Balance



Fotos: Yoseikan Dojo Leipzig

Wer hat schon mal versucht, sich mit seinen Sitzhöckern über den Boden zu bewegen? Bei Jörg Schiffner gehört das zum Aufwärmtraining. Oder besser: zu AikiTaiso. Was das genau ist, erfahre ich bei einem Probetraining. Ein mit Matten ausgelegter Raum, ein Dojo. Das heißt aus dem japanischen übersetzt ganz trocken „Übungshalle“ oder poetischer „der Platz, um den Weg zu üben.“ Mit mir sind rund 15 weitere Menschen

bereit, sich auf die fernöstliche Bewegungslehre einzulassen, jüngere, ältere, Frauen und Männer. Wer den Raum betritt, grüßt mit einer Verbeugung. Die Stimmung ist ruhig, konzentriert. Die Stunde beginnt mit einem Ritual, auf den Knien auf den Fersen sitzend verneigen sich die Trainingswilligen mehrfach auf den Boden.

Dann beginnen kreisende Wiederholungsübungen im japanischen Zählrhyth-

mus – eine Mischung aus Gymnastik, Stretching und Yoga nennt es Jörg Schiffner. Es sind Übungen, die das eigentliche Aufwärmtraining von Aikido-Kämpfern ausmachen. Sie absolvieren sie in circa 20 Minuten, im AikiTaiso dauern sie eine Stunde.

Jörg Schiffner und seine Frau Jana haben nach ihrem Sportstudium viele Jahre in Japan gelebt. Sie sind vom letzten Großmeister Mochizuki Minoru-sensei ausgebildet worden. Seit 1998 betreiben sie die Aikido Schule „Yoseikan Dojo Leipzig“. Die Zahl ihrer Schüler hat ständig zugenommen, 210 üben derzeit aktiv. Bisher haben sie über 1000 Kinder und Jugendliche in der Kampfkunst ausgebildet. Dann kam die Idee, mit Gesundheitstraining auch „Nichtkämpfer“ an die Übungen heran zu führen. (siehe Interview). Inzwischen laufen wöchentlich vier Kurse für AikiTaiso, ein fünfter ist in Vorbereitung. Der Übungsraum liegt im Süden Leipzigs, kein Wellnessstempel, sondern ein auf das Wesentliche beschränkter Raum. Ein Dojo eben.

Inzwischen bewegen wir uns in verschiedenster Weise über die Matten – im Kniegang, in einer Art Entengang, im



Liegestütz, kriechend oder – wie schon beschrieben – auf den Sitzhöckern. Eine Bahn vorwärts, die nächste rückwärts. Es ist anstrengend, denn neben der Muskelkraft ist auch die Koordination gefragt. Zum Schluss werden die beanspruchten Körperpartien ausgiebig gedehnt. Wohltuende Entspannung tritt ein. Jörg Schiffner gibt einige Erklärungen. Achtet auch darauf, welche Muskeln ihr nicht braucht – denkt an die Atmung, denn nur dann lassen sich Bewegungen wahrnehmen. Für mich das Gefühl, erst ganz am Anfang zu stehen. Die Stunde endet mit dem Ritual mit dem sie begonnen hat.

Natürlich erinnere ich mich am nächsten Tag an das AikiTaiso – Muskelkater, doch durch die Dehnübungen hält er sich in Grenzen. Die Erfahrung, sich eine Stunde lang konzentriert mit dem eigenen Körper beschäftigt zu haben, macht aber Lust auf mehr.

www.yoseikan.de

Christian Görzel



Fragen an Jörg Schiffner Gründer des Yoseikan Dojo Leipzig

Herr Schiffner, zunächst haben Sie hier Aikido gelehrt. Wie kam es dazu, auch AikiTaiso anzubieten?

Bei einer Vorführung von Kindern, die wir regelmäßig machen, brachten uns Eltern auf die Idee. Sie fragten, ob sie nicht auch mit in die Übungen einsteigen könnten. Das war 2008. Also haben wir eine AikiTaiso-Gruppe ins Leben gerufen und siehe da: die Klasse war im Nu voll.

Es handelt sich dabei um Übungen, die das Aufwärmtraining für Aikido darstellen. Was vermitteln sie?

Es sind Bewegungen ohne zu kämpfen. Zusammengefasst geht es um Atmung, Balance und Rhythmus. Man lernt sich im Grunde bei jedem Training selber ein bisschen mehr kennen. Jeder kommt dabei an Punkte, an denen er an seine Grenzen stößt.

Es wird dabei viel japanische Kultur vermittelt. Wirkt das nicht aufgesetzt?

Das ist sehr unterschiedlich. Manche kommen hierhin, um Sport zu machen. Das sehe ich aber in keiner Weise kritisch. Sie nehmen auch nicht an den Gemeinschaftsveranstaltungen teil, die wir anbie-

ten. Andere nehmen viel davon mit. Das muss jeder selbst entscheiden, wie er damit umgeht.

In Japan wird die Form über alles gestellt. Sie hat aber auch einen Inhalt. Die Verbeugung zum Beispiel ist eine Geste der Bescheidenheit: ich zeige Respekt und Vertrauen gegenüber meinen Mitmenschen.

Ist AikiTaiso auch eine Methode Stress abzubauen, zu entspannen?

Ja, gerade zum psychischen Ausgleich ist es sehr zu empfehlen. Die Übungen verlangen, dass ich auf mich selbst zurück komme. Ich finde Yoga-Übungen sehr wertvoll. Meistens werden diese aber sehr langsam ausgeführt. Es gibt bei uns darüber hinaus viele Übungen die sehr dynamisch und mit Kraftaufwand verbunden sind, die zum Schwitzen bringen. Ich glaube, um allseitig geübt zu sein und auch den Geist voll einzubringen, braucht es eine variantenreiche Übungsauswahl. Der Körper ist das Werkzeug, mit dem ich mein Sein verändern kann. Glauben sie mir, die Bewegung sagt sehr viel über den Menschen. Jeder kann sich gut verstecken, bis er anfängt sich zu bewegen.



Jana Schiffner-Weihrauch und Jörg Schiffner in Japan

Kann ich das nicht auch mit Aerobic oder ähnlichen Kursen im Fitnessstudio erreichen?

Ich persönlich finde, dass zum Stressabbau üben mit Musik nicht geeignet ist. Das ist eher eine zusätzliche Betäubung. Wir zählen bei den Übungen, um in einen Rhythmus zu kommen. Bei uns gehören aber Ruhe und Konzentration zur bestimmenden Atmosphäre.

Wird sich AikiTaiso in der Zukunft noch breiter durchsetzen?

Ich denke, es hat so viel Potential, dass wir damit Hallen füllen können. Es muss aber langsam wachsen. Wir wollen kein Schneeballsystem mit Trade Marks oder mit Kursen, die von schlecht ausgebildeten Leuten geleitet werden. Der Inhalt ist zu schade dafür.