

tes. Eine Murren wird nach einem Stoß in einer Mulde zur Mitte zurückrollen.

- Beim labilen Gleichgewicht ist der Schwerpunkt oberhalb des Drehpunktes. Eine Murren wird nach einem Stoß von der Kuppe davonrollen.
- Beim indifferenten Gleichgewicht sind Schwerpunkt und Drehpunkt in einem Punkt. Die Murren wird nach dem Anstoßen nach kurzem Rollen wieder liegenbleiben.

Zum Verständnis des Begriffs Gleichgewicht ist auch die Betrachtung der Gleichgewichtsfähigkeit des Menschen von Bedeutung:

„Als Gleichgewichtsfähigkeit wird die Fähigkeit bezeichnet, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverlagerungen diesen Zustand beizubehalten beziehungsweise wiederherzustellen. Sie ist ein Teil der koordinativen Fähigkeiten. Voraussetzung für diese Fähigkeit soll ein funktionierender Gleichgewichtssinn, der zur Feststellung der Körperhaltung und Orientierung im Raume dient, sein. Er hat sein Zentrum im Gleichgewichtsorgan im Innenohr und Kleinhirn, ist aber auch eng mit der Sehbahn und anderen Sinnen sowie mit Reflexen verbunden.“

(de.wikipedia.org/wiki/Gleichgewichtsfähigkeit, 2/2012)

Die Gleichgewichtsfähigkeit trainieren wir im Aikido ganzheitlich. Von Einbeinstand-Übungen, Drehungen im Raum (Sabaki), Fallschule, Raumorientierung und Eigenwahrnehmung mittels bewusster Bewegung variantenreicher Gymnastik bis hin zu der höchst anspruchsvollen Koordination zahlloser Techniken haben wir ein sehr weitreichendes Spektrum.

Gleichgewicht unter gesundheitlichen Aspekten betrachtet, bedeutet Ausgeglichenheit bezüglich Körper, Geist und Seele. Aikido trägt durch die Harmonisierung der inneren Kräfte seinen Teil dazu bei, diesen Zustand zu erreichen oder zu erhalten.

Wenn beim Aikidotraining der Trainer sagt, man soll aus einem stabilen Gleich-

gewicht agieren, hat er/sie nicht immer die oben genannten physikalischen Gleichgewichtslagen im Blickfeld. Wenn der Trainer einen Aikidoka dann schubst und dieser nur wenig Bewegungsänderung zeigt, ist der Aikidoka laut dem Trainer in einem stabilen Gleichgewicht und der Trainer zufrieden. Die eher kritisch betrachtete labile Situation kann allerdings dazu dienen, schnell auf einen Bewegungsimpuls zu reagieren. Bindendes Glied ist die Arbeit auf einer Ebene, welche die größte Spannweite an Bewegung ermöglicht. Wie immer, kommt es auf den Kontext der Angriffssituation an.

#### 4.2 Zentrum: Schwerpunkt und Verlagerung

Der Schwerpunkt als solches existiert nur rein rechnerisch. Man kann ihn als Angriffspunkt der Gravitationskraft bezeichnen. Je nach Haltung, Bewegung und Massenverteilung variiert der Schwerpunkt im menschlichen Körper im Gegensatz zu starren Körpern. Der Schwerpunkt einer Kugel ist z. B. immer der Mittelpunkt. Beim Menschen kann er auch außerhalb des Körpers liegen. Schon der Blutdruck beeinflusst minimal den Schwerpunkt.

Hängt man den Körper jeweils an der Vertikalachse (Längsachse), Frontalachse (Querachse) oder Sagittalachse (Horizontalachse) auf, kann man die drei Schwerelinien des Körpers bestimmen. Schwerelinien sind gedachte Verbindungen vom Schwerpunkt des Körpers zum Erdmittelpunkt. Der Schnittpunkt der Schwerelinien ergibt den Schwerpunkt. Beim Gehen, Laufen, Drehen, Bücken usw. verlagern wir unseren Schwerpunkt. Beim Einbeinstand geht die Vertikalachse zum Beispiel durch das Hüftgelenk. Beim Gehen verlagern wir den Schwerpunkt nach vorne und fangen die instabile Gleichgewichtslage mit dem vorderen Fuß wieder ab. Würden wir das nicht machen, blieben wir instabil und würden stürzen.

Beim Aikido lernt man von Anfang an, den „einen Punkt“ zu halten, ca. 2 cm unter dem Bauchnabel in der Mitte des Körpers. Zum einen gibt es bei den aikidotypischen

Bewegungen immer eine hohe Übereinstimmung mit dem Schwerpunkt, zum anderen unterstützt diese Idee eine physiologisch und ergonomisch optimierte Haltung, bei welcher der eigene Kraftanteil zur aktiven Bewegung ökonomisch erbracht wird. Die groben Massenbewegungen des Anfängers mit zum Beispiel abgeknicktem und bandscheibenunfreundlichem Rücken entwickeln sich im Laufe der Zeit zu immer besser abgestimmten gesunden Feinbewegungen.

Dies ist für die Effektivität des Aikido unerlässlich. Kämpfe ich mit meinem eigenen Schwerpunkt, ist es fast unmöglich, den Schwerpunkt des Angreifers zu führen und sich selbst in den Mittelpunkt der Bewegung zu bringen. Bei der Ausweichbewegung Tai-sabaki verlassen wir das stabile Gleichgewicht durch einen Doppelschritt mit Drehung in der Vertikalachse und bekommen am Ende des zweiten Schritts wieder mit beiden Füßen Bodenkontakt. Wenn wir hierbei mit dem Oberkörper rüber, kommen wir ins Schlingern. Nur eine bei der Bewegung gut ausgerichtete Vertikallinie hilft uns wieder zur schnellen Stabilisierung. Variierend dabei ist die Unterstützungsfläche, das heißt die Fläche, welche von den Füßen eingerahmt wird. Im Aikido nennen wir diese Schrittstellungen und weil die so elementar wichtig sind, werden die auch immer entsprechend oft im Training geübt.

Fassen wir zusammen: Als Zentrum definieren wir im Aikido die Körpermitte, welche im Idealfall mit dem Schwerpunkt und dem Gleichgewicht übereinstimmt. Zur Verlagerung des Zentrums ist Bewegung bzw. Schwerpunktverlagerung nötig. Durch ein gut ausgebildetes Gleichgewicht agiert das Zentrum auch während der Bewegung und kann damit Angriffsbewegung aufnehmen und umlenken und auf Uke wieder zurückführen.

#### 4.3 Zentrumsübertragung

Mit seinem Tun im Einklang zu sein ist ein Idealziel im Aikido. Lässt Uke es zu, trete ich in die Eingangsphase einer Technik direkt ein im Sinne von Irimi oder Yang,

dem aktiven Prinzip aus dem Tao. Ist Uke zu stark oder dynamisch, weiche ich nach außen aus im Sinne von Tenkan oder Yin, dem passiven Prinzip der Tao-Aktion und -Reaktion. Kraft und Gegenkraft haben wir als grundlegende physikalische Eigenschaften der Mechanik kennengelernt. Heben sich die Kräfte auf, ist der Körper im Gleichgewicht.



Tao-Zeichen

Wenn man sich das Tao-Zeichen genauer anschaut, sieht man eine Schwingungskurve, welche jeweils eine weiße und eine schwarze Fläche trennt sowie einen schwarzen Punkt im weißen Bereich und einen weißen Punkt im schwarzen Bereich. Die Außenform ist kreisförmig. Das Yin-Yang-Rad ist ein Symbol für das Gleichgewicht der Gegensätze, zum Beispiel aktiv/passiv, männlich/weiblich, Proton/Elektron, Kraft/Gegenkraft, usw., wobei in einem Bereich immer etwas vom anderen Bereich, dem Gegensatz oder der Ergänzung, enthalten ist. Kommt der Angreifer mit starkem Yang, ergänze ich in meinem Verhalten mit Yin, weiche nach außen aus, entleere die Kraft. Agiert der Angreifer yinbetont, ergänze ich mit Yang-Aktivität und trete dynamisch aktiv im vorderen Bereich des Angreifers ein. Diese Systematik hat auch durchgehend Konsequenzen für die gewählte Ausführung der Technik; Irimi oder Tenkan. Ich passe mich also der Situation optimal an durch mehr oder weniger direkt oder indirekt gerichtete Aktivität.

(Fortsetzung im nächsten Heft)

道