



Lehrhilfe des Aikido-Verband Bayern e.V. (AVB)



Die Bedeutung von Hara

Stand:
17.11.2019

Mit der Erstellung dieser Lehrhilfe wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Der Begriff *Hara* entstammt aus dem japanischen Kulturkreis und bedeutet wörtlich übersetzt Bauch oder er bezeichnet den Bereich zwischen Magen und Unterleib. Dieser Bereich wird zumeist mit etwa einer Handbreite unter dem Bauchnabel des Menschen lokalisiert. Dort befindet sich das *Tanden* - der Schwerpunkt des Menschen.

Das japanische Zeichen für *Hara* stammt wie viele japanische Schriftzeichen aus dem chinesischen Kulturkreis. In China bedeutet dieses Zeichen *Zhong* und steht für die *Mitte*, so dass auch der japanische Begriff *Hara* mit der Körpermitte des Menschen im Zusammenhang steht.

Aus diesem *Hara* entströmt die geistige und körperliche Kraft, die den Menschen in seinem Tun und Handeln vorantreibt. Die Intensität der Kraft, die aus dem *Hara* fließt, ist naturgemäß bei jedem Menschen unterschiedlich, weil die Menschen in ihren persönlichen Entwicklungen auch verschieden sind.

Mit Hilfe einer intensiv geübten Bauchatmung empfinden die Übenden im Laufe der Zeit, wie sich aus ihrem *Hara* ein *Energiefluss* entwickelt, mit dem sie dann bewusst ihre Körper auffüllen. Dieses bewusste Finden und Erspüren des eigenen *Hara* können Übende u.a. im Rahmen der Zen-Meditation herbeiführen oder beim intensiven und lang andauernden Üben der Techniken in den Do-Disziplinen und den Budo-Disziplinen. Hierbei wird den Übenden im Laufe der Zeit bewusst, dass die Bewegungen ihres Handelns aus dem *Hara* und somit aus ihrer Körpermitte kommen muss, um diese vollendet gestalten zu können. Geübte können dann bewusst und gezielt die Energie (KI) aus ihrem *Hara* abrufen und nutzen, indem sie diese mit einer gezielten Atmung aus ihrer Körpermitte (*Hara*) durch ihren Körper hinaus in das Universum lenken.

Im Japan gibt es zahlreiche Redewendungen zum Wesenszug eines Menschen im Zusammenhang mit dem Begriff *Hara*. So wird u.a. unterschieden zwischen "einem Mann ohne Bauch (*Hara*)" als einen noch unfertigen, unreifen Menschen und einem "Mann mit Bauch (*Hara*)" als einen schon weit in seiner persönlichen Entwicklung vorangeschrittenen Menschen. Was natürlich für Männer und Frauen im gleichen Maße gilt.

Ein vollendetes *Hara* liegt bei Menschen vor, wenn sie sich in ihrer körperlich und geistigen Mitte befinden und befähigt sind, sich im Umgang mit anderen und der Umwelt in einer „rechten“ Weise verhalten.

Die Lehre des *Hara* ist die Grundlage für das geistige und körperliche Üben in allen Wegkünsten (Do), wie z.B. in der Kunst des Blumensteckens, der Teezubereitung, der Kalligraphie sowie in der Kunst des Schwertziehens, des Bogenschießens und des *Aikidos*.

Wie bereits erwähnt wird in der japanischen Kultur *Hara* als Quelle der geistigen und körperlichen Energie des Menschen begriffen. Wenn diese Energiequelle versiegt, erlöscht das Leben. So ist es zwar nicht zu verstehen aber zumindest erklärbar, dass - bei einem Verstoß gegen den Ehrenkodex - die Samurais (japanischen Ritter) die rituelle Selbsttötung *Harakiri* (auch: *Seppuku*) mit einem Stich des Kurzschwertes in den Bauch vollzogen.

Eng verbunden mit dem Begriff *Hara* ist im Aikido das Prinzip der "rechten Mitte".

Der Begriff "rechte Mitte" ist mit der Bezeichnung die "richtige Mitte" gleichzusetzen. Dieses Prinzip besagt, dass sich Aikidokas bei ihren Handlungen in einer geistig und körperlich stabilen Position befinden sollen.

Unter dem geistigen Aspekt besagt dies u.a., dass Aikidokas bereits vor einer verbalen Auseinandersetzung (im Beruf oder Familie) mit ihren Argumentationen gut vorbereitet sind und somit über gute Voraussetzungen verfügen, um aus einer stabilen Geisteshaltung heraus gegen verbale Angriffe bestehen zu können. So können sie dann zu einem von ihnen bestimmten, richtigen Zeitpunkt ihre eigenen Vorstellungen wirkungsvoll und nachhaltig beim Gegenüber anbringen. Ein starkes *Hara* spiegelt sich zudem in einer souveränen Persönlichkeit und der damit verbundenen starken Ausstrahlung und Gelassenheit wieder, die beim Gegenüber bereits vorab Respekt und Zurückhaltung abverlangt.

Unter dem rein körperlichen, technischen Aspekt besagt die "rechte Mitte" u.a., dass Aikidokas ihre Körpermitte (*Hara*) bzw. ihr Körperzentrum soweit absenken, bis sie sich in einer stabilen Ausgangsposition befinden, die ihnen dennoch ständig die Möglichkeit zur freien Bewegung (Ausweichen, Eintreten, etc.) sichert. Die Aikidokas "senken ihr Zentrum ab" bzw. stehen "zentriert" - sie sind dann "geerdet".

Das Prinzip der "rechten Mitte" besagt zudem, Aikidokas sollen immer bestrebt sein, dass ihre gedachte, senkrechte Körperachse vom Scheitel hinter der Nasenspitze vorbei, durch den Bauchnabel sowie durch ihre Körpermitte (*Hara*) verläuft. Dieses Prinzip gilt nicht nur wenn sich Körper im Ruhestand befindet. Es gilt im gleichen Maße wenn Körper durch Ausweichen, Eintreten dynamisch bewegt werden.

Um die "rechte Mitte" (*Hara*, Körperzentrum) auch in der Bewegung beizubehalten bzw. wieder schnell zu finden, dient das Trainieren der zahlreichen Varianten des *Sabaki*.

Auch vor einer sich anbahnenden körperlichen Auseinandersetzung spiegelt ein starkes *Hara* die souveräne Persönlichkeit und die aufmerksame Gelassenheit wieder, die vom Angreifer spürbar wahrgenommen wird und ihn zumindest in seiner Motivation für einen Angriff hemmt.