



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



### Erklärung des Begriffs KI

Stand:  
21.11.2019

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

---



**KI** - In der japanischen Sprache hat der Begriff **KI** verschiedene Bedeutungen, die auch davon abhängig sind, wo die Silbe **KI** in einem Wort seinen Platz findet. Im Aikido steht der Begriff **KI** für Energie, Lebenskraft und Willenskraft. Es ist die Energie, die den Körpern der Lebewesen das Leben „einhaucht“. Die ursprüngliche Idee des **KI** findet in China seine Wurzeln. Daher ist **KI** mit dem im chinesischen Sprachgebrauch verwendeten Begriff Chi bzw. Qi vergleichbar.

Der Begründer des Aikidos, *Ueshiba Morihei*, war sich der großen Bedeutung von **KI** in seiner Kampfkunst bewusst und hat daher die Silbe **KI** in dem Namen seiner Kampfkunst Aikido aufgenommen. Zumal bereits in der Kriegskunst *Daito-ryu-Aikijujutsu*, aus der Aikido entwickelt wurde, der Begriff **KI** in der Bezeichnung ebenfalls seine Berücksichtigung fand. Daher gilt

**Aikido ist ein Weg (DO) zur Harmonisierung (AI) der Kräfte (KI).**

#### I. Grundsätzliches

Wohl in allen Kulturen dieser Welt - egal auf welchem Entwicklungsstand diese sich befinden – befasst man sich mit dem Entstehen der Menschen und der Kraft, die ein Lebewesen zum Leben erweckt und zum Leben antreibt. So ist dabei ein zentrales Thema der Menschen, wo diese Energie entsteht und wie diese in dem Menschen (*nachfolgend stellvertretend für alle Lebewesen*) aufgenommen wird.

Bald übereinstimmend wird angenommen, dass die Menschen die Energie mit der Atmung in sich aufnehmen, nachdem erkannt wurde, dass ein Mensch stirbt, wenn er nicht mehr atmet. So nimmt der Mensch beim Einatmen Energie aus dem Universum auf und gibt Energie beim Ausatmen wieder in diese ab.

Die vom Menschen aufgenommene Energie ist neutral. Erst der Mensch wandelt die ursprünglich wertfreie Energie in seinem Körper in *positives KI* oder *negatives KI* um, die sich in seinem Handeln widerspiegelt. So kann der Mensch mit **KI** anderen helfen und beschützen aber auch schädigen und zerstören. In negativer Hinsicht kennen wir den Ausdruck „kriminelle Energie“.

Aikidokas sollten darauf hin arbeiten und trainieren, dass die positiven körperlichen und geistig-seelischen Kräfte in ihren Körpern in einem harmonischen Einklang (AI) stehen. Erst wenn dies erreicht ist, eröffnet sich ihnen auch die Möglichkeit zu ihren Mitmenschen und ihrer Umwelt im harmonischen Einklang zu stehen. Denn jemand, der mit sich selbst nicht zufrieden ist, kann sich auch nicht seinem Umfeld gegenüber positiv öffnen.

In dieser Entwicklungsstufe zeichnen sich Aikidokas mit einer positiven Lebenseinstellung und einem wohlwollenden Handeln gegenüber allen aus. Ihr Körper ist dann durchströmt von einer positiven Grundhaltung, so dass die aufgenommene Energie - wie durch einen „Filter“ laufend - in positives KI umgewandelt wird und mit der Ausatmung an das Umfeld abgegeben wird. Dort wird

das positive **KI** in der Sprache, Gestik, Körperhaltung und im Handeln auch als positiv wahrgenommen.

Wie wir aus eigenen Erfahrungen wissen, gibt es Menschen, die z.B. beim Betreten eines Raumes sofort die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, weil von diesen eine starke Energie ausgeht. Andere dagegen werden nur beiläufig wahrgenommen, da von ihnen nur eine geringe Energie ausströmt. Dieser Umstand ist eigentlich verwunderlich, da alle Menschen auf dem gleichen Wege die Energie aufnehmen und abgeben. Die Vermutung liegt hier nahe, dass das Bewusstsein des Einatmens und die gezielte Ausatmung bei diesen Personen stärker ausgeprägt ist.

Nun gibt es zahlreiche Übungsformen, um den eigenen Energiefluss zu stärken und zu lenken sowie diesen so gezielt zu nutzen. Aikido bietet hierzu die Möglichkeit

## II. Technischer Bereich

Im Aikido wird den Neueinsteigern\*innen nach kurzer Zeit aufgezeigt, dass sie bei der Ausführung eineswurfes oder bei einer Verhebelung ausatmen sollen, um somit gezielt ihre Energie (KI) auf das Ziel ihrer Handlung zu richten. Um die Atmung mit der Bewegung bzw. dem Ablauf der Techniken in Einklang zu bringen, wird gelehrt, bei der Angriffsaufnahme einzusatmen. Je nach Dauer der Angriffsaufnahme und -umlenkung und Ausführung der Technik kann es – je nach Leistungsstand – dazu kommen, dass der Nage bis zum Abschluss der Technik mehrmals Einatmen und Ausatmen muss. Dies ist grundsätzlich nicht problematisch, wenn dies zum richtigen Zeitpunkt geschieht. So gilt eine „Faustregel“: Ist der Angreifer aktiv, wird eingatmet - ist der Nage aktiv, wird ausgeatmet.

Generell und so auch bei der Ausführung der Technik ist die „Bauch-Atmung“ anzuwenden, weil dabei die übrigen Körperpartien nur geringfügig in Anspruch genommen werden. Bei einer unsachgemäßen „Brustkorb-Atmung“ werden automatisch der Brustkorb und die Schulterpartien angespannt. Diese Atmungsweise beeinflusst nachteilig den gesamten Oberkörper und die Armhaltung, was für einen geschmeidigen Bewegungsablauf hinderlich ist.

Im Laufe der Zeit lernen Aikidokas das in ihnen zumeist noch ruhende oder bisher nur im geringen Umfang in Anspruch genommene **KI** zu spüren und dann auch willentlich einzusetzen. Sie lernen ihr **KI** in einer harmonischen Weise zu fokussieren, so dass Willenskraft und Handeln im Einklang stehen (z.B. bei abschließenden Wurf). Dieses Zusammenführen wird als *Kiai* bezeichnet.

Von dem japanischen Kampfsport *Karate* wissen wir, dass z.B. ein schulmäßig ausgeführter Faustschlag von einem Schrei (*Kiai*) begleitet wird. Anschaulich wird dies bei einem „Bruchtest“ dargestellt, bei dem der Karateka mit der Hand ein Brett o.ä. durchschlägt. Bei einer korrekten Anwendung des **KI**, wird dieses hier so eingesetzt, dass vor dem Schlag des Brett bereits gedanklich durchgeschlagen ist und ein Zweifel, ob der Bruchtest bestanden wird, überhaupt nicht auftreten darf. Schulmäßig konzentriert sich der Karateka unmittelbar vor dem Schlag auf einen Punkt hinter dem Brett, so dass dieses als Hindernis nicht zur Kenntnis genommen wird.

Dieser Grundgedanke findet sich auch im Aikido wieder. So verhilft im Aikido der Einsatz des **KI** dazu, den Technikablauf konsequent durchzuführen, ohne den Uke bewusst als Gegner wahrzunehmen. Ist der Uke erst in der Technikabfolge des Nage eingebunden, darf bei ihm ein Zweifel am Gelingen der Verteidigung nicht bestehen.

Bei der Verhebelung oder dem Wurf muss der Fluss der **KI** bei der Ausatmung über den Angreifer hinaus ins Universum zurückgehen. Das **KI** muss – soweit es die Technik ermöglicht – immer durch beide Arme (*Tegatana*) aus dem Körper hinausfließen.

Der Fluss des **KI** darf beim Angreifer nicht enden.

Insbesondere bei den Wurf-Techniken *Sumi-otoshi*, *Tenchi-nage* oder *Kokyu-nage* (*Atemkraftwurf*) ist sehr gut zu erkennen, in wie weit der Aikidoka den gezielten Einsatz des **KI** bei der Ausführung der Techniken bereits verinnerlicht hat.

Im Aikido gibt es zahlreiche Übungen, die den gezielten Einsatz des KI fördern. So z.B. Übungen zur Stärkung der *Tegatana* (Schwertarm) oder *Kokyu-ho in Zaho*.

### III. Im Alltag

Aufgrund des intensiven Trainings eröffnet sich die Möglichkeit, sein **KI** gezielt und bewusst auch im Alltag einzusetzen.

**KI** verhilft zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit und zu einem selbstbewussten und nicht zaudernden Auftreten in Umgang mit Menschen.

**KI** verhilft konzentriert und zielführend zu handeln; Probleme anzunehmen und beharrlich an deren Lösung zu arbeiten.

#### Zusammenfassend

**KI** - steht im Aikido für Energie, Lebenskraft und Willenskraft. Diese wird über die Atmung aufgenommen und abgegeben.

**KI** ist bei der Aufnahme neutral und wird im Körper- je nach Geisteshaltung - in positives oder negatives KI gewandelt und abgegeben.

#### Technischer Bereich

Die Ausführung der Techniken werden begleitet durch ein gezieltes Aufnehmen und Abgeben des **KI** (Einatmen und Ausatmen).

Es gilt die „Faustregel“: Ist der Angreifer (Uke) aktiv, wird eingeatmet - ist der Nage aktiv, wird ausgeatmet.

Bei der Ausführung der Technik ist die „Bauch-Atmung“ anzuwenden, um den Oberkörper nicht zu blockieren und um einen geschmeidigen Bewegungsablauf zu gewährleisten.

**KI** fokussiert in harmonischer Weise gleichzeitig Willenskraft und Handeln (z.B. bei abschließenden Wurf). Diese Zusammenführung wird als *Kiai* bezeichnet.

Der Einsatz des **KI** verhilft dazu, den Technikablauf konsequent durchzuführen, ohne den Uke bewusst als Gegner wahrzunehmen.

**KI** muss - soweit es die Technik ermöglicht - immer durch beide Arme (*Tegatana*) aus dem Körper hinausfließen.

Der Fluss des **KI** darf beim Angreifer nicht enden.

Der Fluss des **KI** ist insbesondere bei *Sumi-otoshi*, *Tenchi-nage* oder *Kokyu-nage* (*Atemkraftwurf*) ist sehr gut zu erkennen.

Übungen, die den Einsatz des **KI** fördern, sind z.B. Übungen zur Stärkung der *Tegatana* (Schwertarm) oder *Kokyu-ho in Zaho*,

#### Im Alltag

**KI** kann auch im Alltag gezielt und bewusst eingesetzt werden.

**KI** verhilft zu Stärkung der eigenen Persönlichkeit und zu einem selbstbewussten und nicht zaudernden Auftreten in Umgang mit Menschen.

**KI** verhilft konzentriert und zielführend zu handeln; Probleme anzunehmen und beharrlich an deren Lösung zu arbeiten.