

Aiki-Somatics

Bertram Wohak

Was ist Aiki-Somatics?

Aiki-Somatics nutzt Elemente der Kampfkunst Aikido und westliche Methoden der somatischen Körperarbeit, um die grundlegende Einheit von Körper und Geist zu erfahren. *Aiki-Somatics* hilft unsere ganz persönliche Lebendigkeit zu entwickeln, damit wir den Herausforderungen des Lebens mit Achtsamkeit, innerer Stärke und Mitgefühl 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 Impulsen 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 der Körpertherapieform *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 vereint diese östlichen und westlichen Sichtweisen und die in ihnen begründeten Praxiswege zu einem in beiden Kulturen verwurzelten Übungssystem, das 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 mühelos und 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. Damit schaffen wir die geistigen und körperlichen Voraussetzungen, um mit den Herausforderungen des Lebens auf eine kreative und bewegliche Art umgehen zu können.

© 2011 Bertram Wohak

Physiker, Körpertherapeut und Aikidomeister 5. Dan Aikikai

Taxisstr. 56

D-80637 München / Germany

Phone: +49-89-54 78 15 12

BertramWohak@aol.com