

# Aiki-Somatics

## Was ist Aiki-Somatics?

*Aiki* ist ein alter japanischer Begriff (合氣), der vom Schöpfer 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)“. Eine Definition von O'Sensei für *Aiki* war „der großartige Entwurf des Universums; die Lebenskraft, die die materiellen und spirituellen Aspekte der Schöpfung verbindet. *Aiki* ist der Fluss der Natur“.

*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. 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 eklatanten Mangel an Selbstgewahrsein gekennzeichnet ist.

*Aiki-Somatics* vereint diese östlichen und westlichen Sichtweisen und die in ihnen begründeten Übungsmethoden zu einem in beiden Kulturen verwurzelten Weg zur Wiedergewinnung unseres Leib-Seins. Das Ziel von *Aiki-Somatics* ist es, wieder vollständig in unserem Körper lebendig zu werden.

## Was machen wir in Aiki-Somatics?

Durch das Üben von Grundelementen aus der Kampfkunst Aikido, der Achtsamkeitsmeditation und westlichen Körpertherapiewegen lernen wir, unsere Selbstwahrnehmung in Bezug auf Körperspannung/-entspannung, Zentrierung, Stabilität, Symmetrie, Atemkraft, das Ausstrahlen von Energie und hinsichtlich der Wirkung von geistigen Zuständen auf unseren Körper zu verbessern. Dazu führen wir einzeln und mit einem oder mehreren Partnern eine Vielzahl von speziellen Übungen aus, die zu den folgenden Themenkreisen gehören:

- Den Körper entspannen und ausrichten
- Gelenkblockaden befreien
- Die Wirbelsäule als zentrale Körperachse stark und flexibel machen
- Die Füße aus dem Gefängnis achtlosen Gebrauchs befreien
- Wieder richtig stehen und gehen lernen
- Was es heißt, aufrecht und aufrichtig zu sein
- Das Becken befreien und uns mit unserem Zentrum verbinden
- Unseren Geist durch Achtsamkeit ausrichten
- Gewährsein in unsere Haltungen und Bewegungen bringen
- Bewegungsgestalten - die Kraft von Visualisationen erfahren
- Unseren Atem befreien
- Den Atem vertiefen und frei lenken
- Atemkraft bei Bewegungen erfahren
- Unsere Stimme befreien
- Atem und Stimme koordinieren
- Unser Ki mit der Stimme ausstrahlen lassen
- Was Präsenz im Kontakt mit anderen bewirkt
- Nicht-verbale Kommunikation und Körper-Körper Wahrnehmung entwickeln
- Misogi no ken - das Schwert als Instrument der Reinigung nutzen

## Wie üben wir uns in Aiki-Somatics?

*Aiki-Somatics* kann in verschiedenen Formen und Intensitäten geübt werden. Dazu gehören regelmäßige wöchentliche Trainingseinheiten (ca. 90 min), Wochenend-Intensives in gewissen Abständen zu Schwerpunktthemen (ca. 1 ½ Tage) und als intensivste Form mehrtägige Retreats an besonders geeigneten Orten (mindestens 4 Tage). Das Wichtigste ist jedoch die Integration von Körperbewusstheit in unseren Alltag, um über unseren Körper wieder zu unserer vollen Lebendigkeit aufzuwachen.

© 2011 by Bertram Wohak, Dipl.Phys.  
Körpertherapeut und Aikidomeister  
Taxisstr. 56  
80637 München  
[www.aiki-somatics.com](http://www.aiki-somatics.com)