

Aiki-Somatics

Was ist Aiki-Somatics?

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, durch das Gewahrsein der subjektiven Wirklichkeit. Als **Aiki-Somatics** bezeichne ich dementsprechend ein System von Übungen, die speziell der *Entwicklung der Selbstwahrnehmung* im Zusammenhang mit dem Training der Kampfkunst Aikido dienen sollen.

Wozu Aiki-Somatics zusätzlich zum „normalen“ Aikidotraining?

Weil verbesserte Selbstwahrnehmung in meinen Augen der entscheidende Faktor für Fortschritte auf dem Weg des Aiki ist. Man sollte sich selbst und den Fluß oder die „kinetische Melodie“ von Aikidobewegungen möglichst gut spüren. „Um Bewegung zu verstehen, braucht es Gefühl, nicht Anstrengung“ (Moshe Feldenkrais). Dementsprechend machen diejenigen Aikidoka die schnellsten Fortschritte, die mit mittlerem Krafteinsatz und einem nicht zu hohen Muskeltonus üben und gute Selbstwahrnehmung haben. Zuviel Krafteinsatz behindert die Selbstwahrnehmung und das Fühlen von Bewegungen. Die Bewegungszentren im Gehirn lernen jedoch am schnellsten, wenn sie reichhaltige sensorische Informationen empfangen. Dann können sich schneller neue und stabile Nervenzellnetzwerke in unseren sensorischen Zentren ausbilden und Aikidobewegungen zu gefühlten und stabilen „Gestalten“ werden. Aus vielen Jahren eigener Erfahrung als Aikidoübender und als Aikidolehrer weiß ich, dass zu häufig und zu lange der Erfolg oder das Ergebnis von Aikidotechniken betont wird, dass die (äußere) Technik dominiert, dass es vorrangig darauf ankommt, Uke zu kontrollieren und zu werfen. Das magische ist jedoch, dass unser Aikido erst dann wirklich machtvoll wird, wenn wir diese Haltung loslassen, uns intensiv im Kontakt spüren und vollständig in unserem Körper lebendig werden. Darum geht es in Aiki-Somatics. Aiki-Somatics liefert damit sozusagen einen Unterbau für erfolgreiches Aikidotraining und darüber hinaus ganz allgemein für ein körperbewusstes Leben.

Was machen wir in Aiki-Somatics?

In Aiki-Somatics führen wir einzeln und mit einem oder mehreren Partnern eine Vielzahl von speziellen Übungen aus, um unsere Selbstwahrnehmung in Bezug auf Körperspannung/-entspannung, Atemkraft, Zentrierung, Stabilität, Symmetrie, Expansion von Energie und besonders auf die Wirkung von geistigen Zuständen auf unseren Körper zu verbessern.

Siehe auch meinen Essay auf der Website : www.aikikan-biberkor.de

Das Aikido-Engramm

Aikidotraining und Neurobiologie

© 2009 Bertram Wohak, Dipl.Phys.
Körpertherapeut und Aikidolehrer (5. Dan Aikikai)
Taxisstr. 56
80637 München
Tel+Fax: 089-54781512
BertramWohak@aol.com
Körpertherapie: www.bodyways.de
Aikido: www.aikikan-biberkor.de