

# Takeshi Yamashima

Auszug aus Ausgabe 57D - 1/09

Das Aikido ist wie ein großes Herz

Übersetzer Stéphane Benedetti

‡ Warum praktizieren Sie Aikido?

(Der Übersetzer bekommt einen Lachanfall)

Weil ich das interessant finde. Und je mehr ich praktiziere, desto interessanter finde ich es. Interessant, auf eine fast amüsante Weise. Das Aikido erlaubt, viele Sachen zu verstehen und jeder Zeit etwas Neues zu finden.

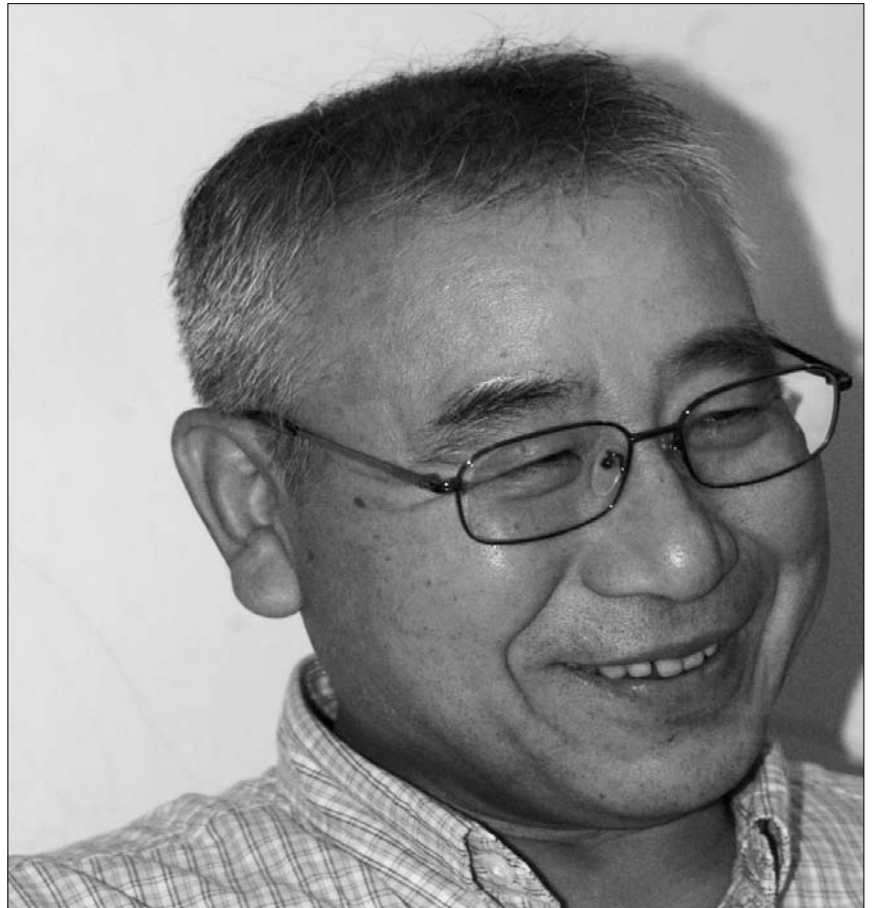
‡ Im welchen Alter haben Sie angefangen zu praktizieren?

Zwischen 18 und 19 Jahren.

‡ Und es war in diesem Alter schon interessant?

Das erste Mal, als ich Aikido machte, fand ich es wirklich spannend. Das erinnerte mich an die Spiele, die ich in meiner Kindheit gerne machte, die Kinderringkämpfe.

‡ Haben Sie bereits zu dieser Zeit eine Änderung in Ihrem Körper bemerkt,



(C) 2008 Horst Schwickerath, www.aikidojournal.eu. Sommerlehrgang Juli 2008 in Areyms bei Barcelona.

oder ist das erst später gekommen?

Ich hatte nicht den Eindruck, dass sich sofort etwas geändert hatte. Es war eher eine sich steigernde Entwicklung.

‡ Während des Kurses, den Sie heute gegeben haben, sprachen Sie über die körperliche Flexibilität, die Lockerheit. Arbeiteten Sie in diesem Moment bereits entspannt?

... nicht besonders, nein. Es ist eher die Art, wie man den Körper benützt, um entspannt arbeiten zu können. Es ist

nicht die Flexibilität eines Akrobaten. Aber doch schon ein wenig, wenn man sich dazu anspornt, sich schult, entspannt das den Körper. Wenn man übt, wird der Körper in gewisser Weise automatisch gelockert.

‡ In Deutschland und allgemein in Europa hat man sehr früh eine Pädagogik der Gymnastik und der physischen Erziehung entwickelt. Ich habe immer den Eindruck gehabt, dass es im Aikido keine Pädagogik gab. Ist eine Pädagogik notwendig, oder kann sie gar im Gegenteil, der Entwicklung schaden? Außerdem habe ich



*Zum Beginn neigt man unweigerlich dazu, die Hände und die Arme zu benutzen, also mit **Kraft** zu arbeiten,...*



den Eindruck, dass die japanischen Shihans, die in den Okzident kamen, nach etwa zwanzig Jahre ihre Art und Weise des Lehrens änderten. Wie haben Sie den Weg gefunden, um „entspannt“ zu arbeiten?

lautes Auflachen

S. Benedetti: Du hast verstanden?

Es gibt einen Unterschied zwischen Lockerheit und Entspanntheit. Er gibt die Lockerheit des Akrobaten, aber dies hat überhaupt nicht mit dem zu tun, worüber wir sprechen. Es handelt sich um ein Entspannen in der Arbeit, mehr als eine Lockerheit, oder Flexibilität des Körpers. Es gibt wahrscheinlich viele Japaner, die es schaffen, einen großen Spagat zu machen, weil sie nicht die Hüften haben, wie wir sie haben.

Yamashima: Zum Beginn neigt man unweigerlich dazu, die Hände und die Arme zu benutzen, also mit Kraft zu arbeiten, aber man muss versuchen, mit dem ganzen Körper zu arbeiten, das was man die Arbeit der Hüfte nennt. Doch man sollte nicht nur die Hüften bewegen, es ist der ganze Körper, der arbeitet; es sind nicht die Arme, welche die Bewegung ausführen, sondern die Arme folgen dem Körper.

Die Arbeit mit dem Schwert ist dafür hervorragend geeignet. Wenn man nicht entspannt ist, dann kann man es auch nicht ... Wenn man mit dem Schwert arbeitet, so scheint mir, begreift man viel leichter, wie man sich entspannen kann, und wie man die Hüften einsetzt. Viele Leute, die das



*Viele Leute, die das Schwert nicht benutzen, lassen sich mehr durch die Technik beeinflussen und finden nicht die Mitte,...*

Schwert nicht benutzen, lassen sich mehr durch die Technik beeinflussen und finden nicht die Mitte, die man benötigt, um die Technik wirklich zu

*Man sagte mir, ..., dass das Aikido vom Schwert komme.*

integrieren, diese nennt man die Arbeit der Hüften. Folglich bleiben sie bei der kraftvollen, muskulösen Arbeit. Man kann nicht mit den Hüften arbeiten, wenn man nicht entspannt ist, das ist unmöglich. Andererseits, wenn man

die Hüften nicht richtig benutzt, wird man zwingend immer härter, weil man nicht ausgleicht, nicht kompensiert. Aber dessen muss man sich erst

wo das Problem ist, kann man seinen Körper an die Hand nehmen.

Wenn man sich nur damit beschäftigt, die Leute zu werfen, um sie dann am Boden fest zu nageln, oder zu hebeln, bringt das keine Entwicklung, das ist klar und offensichtlich. Man muss also den Inhalt des keiko von der Praxis wechseln: Lernen, sich nicht selbst mit dem technischen Aspekt der Übung zu blockieren, sondern [sich zu konzentrieren] auf ihre Zweckbestimmung: Die Arbeit der Hüften.

S.B.: Ich neige dazu, es eher mit „der Arbeit des Skeletts zu übersetzen, als mit der Arbeit der Muskeln“. Es ist nicht wortwörtlich das, was er gesagt hat, er benutzt den japanischen Ausdruck „mit den Hüften zu arbeiten“, der mehrere Bedeutungen hat.

‡ Wo haben Sie begonnen, Aikido zu praktizieren?

An der Universität. Zu seiner Zeit waren es Arikawa Sensei und Yamada Sensei, die an der Universität die Kurse gaben.

‡ Und die Arbeit mit dem Schwert, der Yagyū Ryū?

Das ist der Shinkage Yagyū Ryū. Man sagte mir, und wiederholte es des Öfteren, dass das Aikido vom Schwert komme. Wie alle, ging ich auch in eine Ecke, nahm ein suburito und fing an, suburi zu üben. Ich habe allerdings sehr schnell gemerkt, dass mir das nichts bringt, mich zu nichts führt. Ich hatte einen Freund, der Shinkage Yagyū Ryū praktizierte, und es ist das, wie man es machen sollte: so bin ich einfach in diese Schule hineingegangen, weil mein Freund dort praktizierte.

Die Arbeit Shinkage und die des Aikido, ist es genau dieselbe Sache. Aber es war ein Zufall, dass ich zu Shinkage Ryū kam, es geschah nicht willentlich, um etwas, was dem Aikido nah ist, zu üben. In dem ich es übte, entdeckte ich, dass es dieselbe Sache war.

Bei der Arbeit mit dem Schwert ist es besonders wichtig, auf den Einsatz der Hüfte in Koordination mit dem Schwert zu achten, so kommt es, dass das Schwert lebt oder es lebt nicht. Ich denke, dass es dadurch möglich ist, präziser mit der Spitze des Schwertes zu arbeiten. Man arbeitet mehr mit

Fortsetzung Seite 26 ■ ■ ■



## Deutschland

25.-26.11.	Altdorf	Jürgen Rohrmann	Jürgen Wahl	0911/2449339	wahl.juergen@web.de
29.11.	PARCHIM	Congard Pierre	Gaby Hellwig	0162/9285453	http://www.aikidocongard.de
29.11.	Mainz	Michael Andres	Michael Andres	+49-6131/8361883	info@mainz-aikido.de
29.-30.11.	Steinbach	K. Asai Shihan	Michael Henneberg		grebenneh@aol.com
29.-30.11.	Dresden	Dr. Michael Russ	Jochen Fiedler	01758632684	jochenfiedler@gmx.net
29.11.	Worms	Brauhardt Shihan	GS-ACI	0271-6609427	info@aikido-aci.de
06.-07.12.	Lübeck	Paul Froehly	Frauke Drewitz	0451-7072595	Frauke.Drewitz@gmx.de
06.12.	Rodgau	Olaf Schubert	Olaf Schubert	06106 266731	aikido@aiki-dao.de
06.-07.12.	Erfurt	Gilles den Chenerrilles	Ingo Seiffart	036203 50782	ingoseiffart@aol.com
06.12.	Hildesheim	Congard Pierre	H.Jörg BÜSCHER		kamikazejojo@arcor.de
06.-07.12.	Dresden	Jean Marie Milleville	Juliane Artner	0176/23968897	aikido-usv@gmx.de
06.-07.12.	Berlin	Clarissa Henke	Clarissa Henke	030 776 16 92	training@aikidofrauendojo.de
06.-07.12.	Wenbek	K. Asai Shihan	W. Beckmann	040-7201631	http://www.aikikai.de
12.-14.12.	München	Clarissa Henke	Anke Waterkamp	089-7853230	Anke.Waterkamp@gmx.de
13.12.	Rostock	Congard Pierre	Congard Pierre	0385/581 13 09	pierre@pierrecongard.de
13.-14.12.	Dortmund	Antoni Manfred	M. Antoni		http://www.tsc-eintracht-dortmund.de
13.-14.12.	Gerolsheim	Jacques Bonemaison . Dan	Oliver Schröter	0621/4457084	oliver_s@aikido-gerolsheim.de
13.-14.12.	Düsseldorf	M. Noro	K. Asai Sensei	0211-462236	http://www.aikikai.de
19.-21.12.	Aikido Dojo Dortmund	Xavier RAPHAËL aus Heidelberg	Hans-Joachim MATUREK	+49 170 4526704	seminar@aikido-dojo-dortmund.de
20.-21.12.	Frankfurt	Zenon Kokowski	Zenon Kokowski	069 / 38013630	http://www.aikido-hoechst.de/
26.-29.12.	Bochum	Clarissa Henke	Dorothea Heimann	0234 / 58 39 660	hoddow@gmx.de
27.-30.12.	Hamburg	Lothar Darjes	Lothar Darjes	040 31 53 99	aikidoLoDa@t-online.de
27.-30.12.	Pulheim	K. Asai Shihan	K. Asai Sensei	0211-462236	http://www.aikikai.de
27.-28.12.	Köln	Joachim Roux Level Instructor	Joachim	0221-3602992	info@aikido-kreis.de
31.-01.01.	Rodgau	Olaf Schubert	Olaf Schubert	06106-266731	aikido@aiki-dao.de
01.-04.01.	Düsseldorf	Frank Ostoff	Aikido Zentrum	+49 (0)211 371905	info@aikido-zentrum.net
09.-11.01.	Hamburg	Patrick Bénézi	Lothar Darjes	040 31 53 99	http://aikido-schule-hamburg.de
17.-18.01.	Berlin	Henrik Engelkes, Konstantin Rekk	Konstantin Rekk	030 29003511	kontakt@tanden-aikido.de
19.-20.01.	Freiburg	K. Asai Shihan	R. Kapteinat	0761-28 35 34	http://www.aikikai.de
24.-25.01.	noch nicht festgelegt	Jacques Bonemaison	Oliver Schröter	0621/4457084	gs@fdav.de
25.01.	Heidelberg	Michel Erb	Michel Erb	+33688679702	http://www.aikido-gemeinschaft-hd.de
30.-31.01.	SCHWERIN	CONGARD Pierre	Congard Pierre	0385/5811309	http://www.aikidoschwerin.de
31.-01.02.	Frankfurt	Nebi Vural	Zenon Kokowski	069 / 38013630	info@shingitaidojo.de
13.-15.02.	Hamburg	Franck Noel	Lothar Darjes	+49 40 31 53 99	aikidoLoDa@t-online.de
13.-15.02.	Landau i.d. Pfalz	D. Hatton, Alex. Broll, H.-P. Höpp	Alexander Broll	06341-55 900 98	aikido-landau@arcor.de
20.-22.02.	Düsseldorf	Jan Nevelius	Aikido Zentrum	0049 (0)211 371905	info@aikido-zentrum.net
21.	Kornwestheim	Jürgen Rohrmann	Thomas Schort	07147/900713	stschort@onlinehome.de
28.-01.03.	Bubenreuth bei Erlangen	Thomas Rohner	Uwe Filusch	09133/769984	uwe.filusch@online.de
01.-02.03.	Oberhausen	K. Asai, Y. Fujimoto	K. Asai Sensei	0211-462236	http://www.aikikai.de
07.-08.03.	Leipzig	Anita Köhler	Michael Kluck	+49/0175 4104155	mkluck@gmx.net
13.-14.03.	Darmstadt/All.	Christian Tissier Shihan	Christian Tissier	+33 -(0)6 03 24 76 49	http://www.christiantissier.com
14.-15.03.	Sachsenheim	Th. Dimt/ Jürgen Rohrmann	Kobayashi Aikido	07147/275078	j.rohrmann@t-online.de
20.-22.03.	Aikido Dojo Dortmund	SHIMIZU Makoto sensei	Hans-Joachim MATUREK	+49 170 4526704	seminar@aikido-dojo-dortmund.de
21.-24.03.	Hamburg	K. Asai Shihan	K. Asai Sensei	0211-462236	http://www.aikikai.de
28.-30.03.	Karlsruhe	K. Asai Shihan	K. Asai Sensei	0211-462236	http://www.aikikai.de
24.-26.04.	SCHWERIN	SUGA Toshiro	CONGARD Pierre	03855811309	http://www.aikidocongard.de
01.-03.05.	Freudenstadt/Kniebis	Martin Glutsch	Jochen Genthner	07051-70875	info@jochen-genthner.de
01.-03.05.	Duisburg	Christopher Curtis	Thomas Rohner	+49/02845/948611	http://www.aikido-duisburg.de
22.-24.05.	Dortmund	SUBILEAU Jean-Luc, Dan FFAAA	M. Antoni		http://www.tsc-eintracht-dortmund.de
23.-24.05.	Dresden	Michel Erb	Mike Gräfe	+493513115340	http://aikidoschule-dresden.de/
23.-24.05.	noch nicht festgelegt	Jacques Bonemaison	Oliver Schröter	0621/4457084	gs@fdav.de
27.-28.06.	Berlin	Michel Erb	Milleville Jean-Marie	+493069508785	http://aikido-dojo-berlin.de/

## Frankreich

22.-23.11.	Paris	André Cognard	Aifa	+33-6 86 43 50 95	http://www.3aikido.org/stages-aikido-z
23.11.	Fegersheim	Michel Erb	Michel Erb	+33-688679702	http://michelerb.fr
28.-30.11.	Toulouse	Régis Soavi	Dojo Yuki Ho	+33 (0)5 61 48 75 80	yukiho@ecole-itsuo-tsuda.org
30.11.	Paris	Masato Matsuura	Laurent Najman	+33-609542847	laurent@najman.org
06.12.	Marguerites - Nimes	Christian Tissier Shihan	Christian Tissier	+33 - 6 03 24 76 49	http://www.christiantissier.com
07.12.	Besancon	Michel Erb	Michel Erb	+33688679702	http://michelerb.fr
13.12.	PARIS	Michel Becart	ACNA-Michel Bécart	01 42 03 20 60	info@michelbecart.com

**Frankreich**

13.12.-14.12.	SETE	Takeji TOMITA	Alexis		contact@takemusaiki.fr
14.12.	PLERIN - SAINT BRIEUC	Philippe JAQUET	Patrice AUDREN	06 08 64 79 73	asbca@orange.fr
14.12.	Thionville	Christian Tissier Shihan	Christian Tissier	+33- (0)6 03 24 76 49	http://www.christiantissier.com
09.-11.01.	Paris	Régis Soavi	Dojo Tenshin	+33 (0)1 43 73 44 71	tenshin.contact@ecole-itsuo-tsuda.org
11.01.	Marseille	Christian Tissier Shihan	Claude BOYER	+33-626 18 83 68	http://www.christiantissier.com
14.01.	Lyon	Christian Tissier Shihan	Ligue Rhône Alpes	+33 (0)4.50.43.57.54	rhone.alpes@aikido.com.fr
15.-16.01.	Aubange (B)& Longlaville	Jean-Marc CHAMOT	Frédéric BURNAY	+32.475.860150	fred@aiki-do.be
23.-25.01.	Toulouse	Régis Soavi	Dojo Yuki Ho	+33 (0)5 61 48 75 80	yukiho@ecole-itsuo-tsuda.org
24.01.	Florange	Michel Erb	Michel Erb	+33688679702	http://michelerb.fr
02.-03.02.	Paris	K. Asai Shihan	K. Asai Sensei	+449-211-462236	http://www.aikikai.de
08.02.	Dijon	Christian Tissier	Gérard Méresse	+33380461718	http://www.aikido-bourgogne.com
14.-15.03.	CHATEAUDUN	SEKI Sensei	Tony SANCHEZ	+3306 62 43 62 38	club@aikido-chateaudun.fr
15.03.	Lons le Saunier	Christian Tissier	Michel Erb	+33688679702	http://www.aikido-franchecomte.com/

**International**

28.11.-30.11.	Bruxelles	Seiichi Sugani Sensei	S. Palermo	+32-69 560 487	salvatore.palermo@skynet.be
06.-20.12.	Big Sur, Californien	Dr. Norbert Held	Dr. Norbert Held	0049/201/491836	info@focus360grad.de
06.12.	Birmingham, UK	Chris Mooney, Alexander Broll	Chris Mooney		info@eimeikan.org.uk
12.-14.12.	Milano	Régis Soavi	Dojo Scuola della	+39 02 34932037	info@scuoladellarespirazione.org
19.-21.12.	Belgique	Michel Bécart	Jean Burnay	0032 475 89 04 46	j.burnay@skynet.be
20.12.	Herstal/Bel.	Dany Leclerc Shihan	Renseig.	+32-475 421 791	http://www.aikido.be
27.12.	Tournai	Salvatore Palermo	Renseig.	+32-69-66 52 16	salvatore.palermo@skynet.be
10.-11.01.	Bruxelles / Erpe-Mere	Alain Peyrache	Jonathan Philippe	+32 (0) 2 544 15 87	jp@istabe.com
26.-30.01.	GUADELOUPE	Christian Tissier Shihan	Christian Tissier	+33- (0)6 03 24 76 49	http://www.christiantissier.com
06.-08.02.	Milano	Régis Soavi	Dojo Scuola della	+39 02 34932037	info@scuoladellarespirazione.org
09.-10.02.	Zürich	K. Asai, Y. Fujimoto	K. Asai Sensei	0211-462236	http://www.aikikai.de
13.-15.02.	Roma	Régis Soavi	Dojo Bodai	+39 334 89 990 61	bodai@scuolaitsuotsuda.org
21.-22.02.	Rome / IT	Christian Tissier Shihan	Christian Tissier	+33- (0)6 03 24 76 49	http://www.christiantissier.com
27.-06.03.	Yaoundé/Cameroun/Afrika	Seiichi Sugano Shihan	M. Adrien Nzeusseu	+32- 2 463 59 35	toukap@scarlet.be
08.-09.03.	Mailand	K. Asai Shihan	Y. Fujimoto	(0039) 228 96 93 9	http://www.aikikai.de
13.-15.03.	Amsterdam	Régis Soavi	Katsugen kai	+31 206620999 /	info@katsugenkai.nl
03.-05.04.	Koszalin (Polen)	Jürgen Rohrmann	Janusz Kwiatkowski	+48604501492	aikido.koszalin@vp.pl
08.-10.05.	Amsterdam	Alain Peyrache	Eric Lachewski	+31-(0)624267578	elaschewski@yahoo.com

**Aikidojournal-Verkaufsstellen**

<b>Berlin</b>	Japanische Buchhandlung Yamashina, Pestalozzistr. 67, D-10627, Tel. + Fax: 030-3237882
<b>Fürth</b>	Takemusu Aiki Dojo Bayern e.V., Angela & G. Fürst, Kreuzsteinweg 15, D-90765 Tel.: +49-(0)911-473258, gdfuerst@web.de
<b>Kaiserslautern</b>	Shotokan-Karate-Dojo, Oliver Schröter, Rothenbergerstr. 17, D-67655 Otterbach, OliverSchroeter@t-online.de
<b>München</b>	Takemusu Aiki München e.V., Habacherstr. 67, München, Tel.: 089 - 36 73 83, Axel.dreyer@de.astellas.com
<b>Niederkassel</b>	Aikido-Schule Rhein-Sieg-Dojo, K.D.Petermann, Feldmühlestrasse 32, D-53859 Tel.: +49-2208-71166, sensei@aikido-petermann.de
<b>Saarbrücken</b>	Sakura Dojo, Gilles de Chenierilles, Dudweiler Landstr. 87 a-c, D-66123, Tel.: 0681-390 80 62 g_dechenerilles@gmx.de
<b>Salzburg/A</b>	EnShiro Dojo, Peter Sandbichler, Plainstrasse123, A-5020 Salzburg, Tel. +43(0)699 109 09 349, info@enshiro.at
<b>Siegen</b>	Aikido Center Siegen, Hermelsbacherweg 55, D-57072 Siegen, Tel.: 0271-6609427, info@acs-budo.de



© 2008 Horst Schwickerath www.aikidojournal.eu

Ryu lehrte.

‡ Hatte Arikawa Sensei auch Shinkage Ryu studiert?

Er hat es gewiss auch studiert, weil er viele Sachen studiert hatte, aber uns, in der Universität hat er es nie gelehrt.

‡ Nachdem Sie Ihr Studium an der Universität beendet hatten, wo haben Sie dann trainiert?

Ich bin dann in das Dojo der Gemeindeverwaltung von Tokio eingetreten. Der Lehrer war Mitsugi Saotome, folglich war ich auch eine Zeit lang ein Schüler von Saotome Sensei. Ich hatte das Glück gehabt, vielen Leuten zu begegnen, die mich lehrten.

Es ist einer Gruppe von Schülern von Saotome Sensei zu verdanken, dass sie, als er in die Vereinigten Staaten gegangen war, Yamaguchi Sensei einluden. So lehrte ich Yamaguchi Sensei kennen, und war während zwanzig Jahren sehr eng mit ihm verbunden.

Dann habe ich das Dojo gewechselt, ich ging zu Aikikai, dort herrschten aber nicht dieselben Trainingmethoden. Das war wirklich eine Neuentdeckung des Aikido, eine andere Welt des Aikido. Natürlich waren die Grundlagen, die ich erworben hatte, bevor ich Yamaguchi Sensei begegnete, vorhanden, so konnte ich auf diesen aufbauen. Selbst wenn das revolutionär war, so muss es doch, damit es eine Revolution geben kann, vorher etwas gegeben haben. Ich habe bei Yamaguchi Sensei während eines Wurfs z. B.

dem Meister, der als uke dient, der Sie aber führt. So schafft man es, eine Hüftarbeit genau so zu entwickeln, dass eine Weiterentwicklung möglich ist.

Progressiv gelangt man zu einem Verständnis, was die wirkliche Arbeit der Hüften ist. Und selbstverständlich ist es im Aikido, wie auch für andere Dinge im Leben und Alltag gültig.

AJ: Sie haben auch mit Yamaguchi Sensei gearbeitet?

Bevor ich Yamaguchi Sensei kannte, hatte ich bereits Shinkage Ryu untersucht, und ich kam zur Schlussfolgerung, dass das, was Yamaguchi Sensei lehrte, ganz ähnlich dem war, was man in der Arbeit von Shinkage



nie das auch nur kleinste Gefühl von Krafteinsatz seinerseits bemerkt, noch fühlte ich eine Bewegung, in der er etwas erzwingen wollte, um mich zu Boden zu bringen, oder um mich zu kontrollieren. Und wenn er warf, sagte man sich: „Ah, also das! Das ist gut! Es ist selbstverständlich, dass das so sein musste!“. Es war etwas extrem Zufriedenstellendes. Aber ich konnte nicht sofort einfach so rollen. Wie jeder, habe ich mich zum Beginn dagegen gewehrt. Bevor man es schaffte, das zu akzeptieren, musste man das Funktionieren verstehen. Es gab immer Teile des Körpers, die steif waren, erst war es notwendig, das Entspannen zu lernen. Nachher war es das Gegenteil, es war eher angenehm, zu rollen. Sich wissend in alle Richtungen werfen zu lassen, wie ein Abwaschlumpen zu

*So lange ich in dem Maße frei bleibe, mich nicht auf eine Sache fixiere, kann ich frei arbeiten ...*



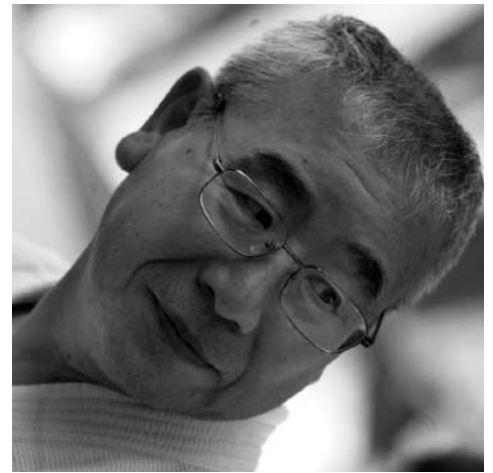
enden, ist nicht lustig, aber Verwirrenderweise ist es sogar angenehm. Wenn man dadurch ermüdet, ist es eine fröhliche Ermüdung.

‡ Hat sich Ihre Empfindung, Ihre Einstellung zum Aikido zu dieser Zeit geändert?

So lange ich in dem Maße frei bleibe, mich nicht auf eine Sache fixiere, kann ich frei arbeiten und mich frei fühlen. O Sensei sagte oft, dass man sich selbst entdecken müsse ...

‡ Sehen Sie das Aikido als eine Kriegskunst, ein Budo an?

Es ist nicht einfach, diese Frage zu beantworten: der Weg des Budo ist so verschieden. Die Entwicklung der verschiedenen Kriegskünste, selbst wenn sie alle dasselbe Ziel verfolgen, ist sehr unterschiedlich. Insofern ist Aikido einzigartig, allein schon wegen seiner Freiheit in den Techniken, die uns Praktizierende eine einzigartige Entwicklung ermöglicht.



‡ Wir bedanken uns bei Ihnen recht herzlich für dieses Gespräch, auch Dir Stéphane, der uns erlaubte, dieses Gespräch zu realisieren. ■

## Okinawa

### Zwischen Japan und Amerika

Naha, Okinawa ist ein Ferienparadies im Ostchinesischen Meer. Sechs Millionen Touristen besuchten dieses subtropische Archipel 2007. Sie kommen aus Tokio und anderen japanischen Grossstädten ebenso wie aus Korea und China. Auch Russisch hört man neuerdings in den teureren Hotels.

Okinawa ist zwar die ärmste Präfektur Japans, aber auch die, wo die Menschen am längsten leben und die meisten Kinder bekommen. Das Leben in Okinawa ist weniger hektisch als in den Metropolen. Die Menschen nehmen sich Zeit fürs Essen, für ihre Hobbys und füreinander. Aussteiger, die aus Tokio übersiedelt sind, loben die Lebensqualität und das reiche kulturelle Leben.

Die Langlebigkeit der Okinawaner hat die Forscher auf den

Plan gerufen. Eine Studie über Hundertjährige, die nur hier in so grosser Zahl anzutreffen sind, hat ergeben, dass eine Reihe von Faktoren zusammenwirken, um die Menschen hier so alt werden zu lassen: Der gelassene Lebensstil, die gesunde Ernährung und die genetische Veranlagung können die Ursache dafür sein. Das Erbgut der Inselbevölkerung unterscheidet sich vom Rest Japans.

#### Eigenständigkeit

Okinawa wurde erst 1879 von Japan annektiert; davor war es ein Königreich, das seine Unabhängigkeit Jahrhunderte lang durch eine Schaukelpolitik zwischen Peking und den Satsuma-Fürsten im Süden Japans bewahrte. Die