



## **KI - DIE ENERGIE IM AIKIDO**

Der Begriff Ki (chin. Chi, in Indien Prana) entzieht sich der wissenschaftlichen Beschreibung, aber in Asien gibt es praktische Erfahrungen, die Jahrtausende zurückreichen und die inzwischen auch im Westen anerkannt und gelehrt werden, etwa im Yoga, im Shiatsu, in der traditionellen chinesischen Medizin oder in den unterschiedlichen Kampfkünsten.

Die Vorstellung geht von einer universellen Energie aus, die überall im Kosmos vorhanden ist, und die auf sogenannten Leitungsbahnen oder „Meridianen“ den menschlichen Körper durchströmt. Solange diese Energie frei fließen kann, ist der Körper gesund, Verspannungen und Blockaden dagegen lösen Krankheiten oder Beschwerden aus. Zudem bestehen nachgewiesene Wechselwirkungen zwischen zahlreichen Akupunkturpunkten und bestimmten Körperfunktionen, die durch Nadeln oder Druckmassage aktiviert werden können. Die meisten Meridiane enden in den Händen und Füßen, und die Dehnung der Gelenke, die im Aikido Bestandteil fast jeder Technik ist, öffnet die Bahnen und stärkt so die Gesundheit insgesamt.

Bei unserer Arbeit im Aikido geht es darum, dass wir nicht mit abgewinkelten Armen unsere Muskelkraft ins Spiel bringen, sondern dass wir bei unseren Bewegungen die Ki-Energie durch die geraden und entspannten Arme fließen lassen. Wenn ein Angreifer seine Energie auf uns richtet, stellen wir uns nicht dagegen, sondern weichen aus und führen die Energie in eine andere Richtung weiter, wo sie keinen Schaden anrichten kann. Indem wir nur sehr geringe Muskelkraft einsetzen, bleibt uns auch nach langem und intensiven Training der Muskelkater erspart.

© Walter Rohm, Freiburg,

Quelle: [http://psv-freiburg.de/index.php?article\\_id=32](http://psv-freiburg.de/index.php?article_id=32)