

Aikido

DIRK KROPP

uəqɪn

VOM WESEN MEINES WEGES



DIRK KROPP – VOM WESEN MEINES WEGES



AIKIDO ÜBEN

- 4 Über mich
- 6 Moderne Kampfkunst
- 7 Persönlicher Weg
- 8 Gesunder Sport
- 10 Stille und Respekt
- 11 Unser Übungsplan
- 12 Vom Anfangen
- 14 Länger Übende
- 16 Einladung
- 20 In Erinnerung



ÜBER MICH

Geboren 1959 in Köln. Mit 16 wollte ich mich schützen lernen und begann mit Aikido. Im Üben fand ich meine Erfüllung.

Nach Schule und Wehrdienst entschied ich mich 1979, das gerade begonnene Studium der Nachrichtentechnik abubrechen, um mich ganz meinem mittlerweile täglichen, bis zu fünfständigen Training zu widmen. Ich machte Aikido zum Beruf. 1985 gründete ich mein Dojo, in dem ich jetzt seit über 30 Jahren Tag für Tag unterrichte. 2011 wurde mir der 7. Dan verliehen.

Als Gründungsmitglied gehöre ich dem Bundesverband der Aikido-Lehrer an. Im Rahmen einer langjährigen Ausbildung bereite ich einige wenige, bereits erfahrene Übende auf das Lehren vor.

Von 1975 bis 1988 orientierte ich mich an der Lehre des Meisters Katsuaki Asai. Seit 1984 reise ich fast jährlich nach Japan. Hier pflege ich meine Verbindungen zu den Wurzeln des Aikido. Im Aikikai Honbu Dojo in Tokio übe ich bei der Gründerfamilie Ueshiba – bereits in der dritten Generation: Kisshomaru, Moriteru und Mitsuteru Ueshiba.

In Japan förderte mich Dr. Kokichi Hatakeyama, bis er 1988 starb. Der angesehene Arzt und erfahrene Schwertmeister ermöglichte mir



mehrmonatige Japanaufenthalte. Er führte mich in die Kampfkunstwelt ein und bereicherte mein Aikidotraining mit Einblicken in die östliche ganzheitliche Lebensauffassung und in seine Philosophie der Schwertkunst.

Von den Erfahrungen in Japan angeregt, habe ich in den neunziger Jahren einen meditativen Aikido-Übungsstil entwickelt. Er stellt das gesunde und friedfertige Potenzial dieser Kampfkunst in den Vordergrund. Mit viel Liebe zum Detail gestalte und pflege ich mein Dojo. Hier schaffe ich den Raum zum Üben.

Sich und andere schützen können.

MODERNE KAMPFKUNST

Eine herausfordernde Aufgabe ist es, Friedfertigkeit mit der Kunst der Selbstverteidigung zu verbinden. In der Geschichte Japans haben Lehrmeister der verschiedensten Kampfstile immer wieder versucht, das Training ihrer verletzenden oder tötenden Techniken in lebenserhaltende Kampfkunstwege umzuwandeln. Diese neuen Wege sollten Charakterstärke und Friedfertigkeit kultivieren sowie die alten, oft geheim gehaltenen Trainingskonzepte der Öffentlichkeit bekannt machen und für künftige Generationen bewahren.

Einer dieser Meister war Morihei Ueshiba (1883-1969). Er erlernte eine Vielzahl an Kampftechniken und war überzeugter Soldat im Russisch-Japanischen Krieg. Nach seinem letzten Kriegseinsatz vollzog sich eine Wende in seinem Leben. Er wurde ein friedliebender Mensch, hielt die Kampfkunst aber weiter für wertvoll. Ueshiba entwickelte Aikido. Er verzichtete weitgehend auf aggressive Verteidigungstechniken, wie Schläge, Tritte oder Würgegriffe. Übrig blieben eine Handvoll Techniken. Gekonnt eingesetzt bieten sie einen effektiven Selbstschutz – ohne den geringsten Einsatz von Gewalt.

In meinem Training konzentriere ich mich ausschließlich auf diese Techniken und eine freie Übungsform. Stock- und Schwertübungen sowie spektakuläre Würfe, wie man sie in den meisten Videos sieht, werden in meinem Dojo nicht geübt.



PERSÖNLICHER WEG

Das Wort Aikido wird im Japanischen aus den drei Schriftzeichen für Harmonisieren, Lebensenergie und Weg gebildet. In Japan findet man die Bezeichnung „Weg“ in den unterschiedlichsten Künsten. Beispiele sind die Wege des Blumensteckens, Kado oder Ikebana, die Wege des Schreibens, Shodo, und die Kampfkunstwege, Budo.

Ein Grundgedanke dieser Wege liegt darin, sich anhand einer oft kunstvollen, praktischen Tätigkeit dem eigenen Wesen gemäß immer weiter zu entfalten. Auch die Bewegungs-, Meditations- und Selbstverteidigungsübungen beim Aikido sind ein solcher Weg. Die hierbei gesammelten Erfahrungen können auf den beruflichen und familiären Alltag übertragen werden. Übende berichten unter anderem von einer neuen, ruhigen Souveränität in der Begegnung mit anderen Menschen – auch in schwierigen Situationen.

Seit den sechziger Jahren haben sich Prüfungen im Aikido etabliert. Sie können diese bei mir ablegen. Um jedoch eine persönliche Entwicklung zu erleichtern, möchte ich Ihnen einen Weg ohne

Prüfungen und Urkunden empfehlen; einen Weg, den fast alle Mitglieder meines Dojos gehen. Dies entspricht der ursprünglich wettbewerbsfreien Tradition der Kampfkünste, in die Ueshiba das Aikido einreichte. Deshalb tragen alle Übenden in meinem Dojo – auch die, die schon viele Jahre trainieren – zum weißen Anzug einen weißen Gürtel. Aikido, wie ich es lehre, ist ein persönlicher Weg, mit individuellen Schritten.

GESUNDER SPORT

Der Wunsch nach einer stressfreien, sportlichen Betätigung ist für viele jüngere und ältere Menschen der Anlass, unser Dojo aufzusuchen. Ohne eine sportliche Höchstleistung vollbringen zu müssen oder unter zeitlichem Druck zu stehen, können Sie die wohltuenden Bewegungen, ein gesundes Herz-Kreislauf-Training und eine ausgewogene Kräftigung Ihres Körpers genießen. In jeder Übungsstunde wird der gesamte Körper – von den Füßen bis zum Kopf – nach einer bewährten, natürlichen Methode der Körperarbeit trainiert.

Mein Dojo ist bekannt für einen sanften Übungsstil, der es sowohl sportlichen als auch weniger sportlichen Menschen ermöglicht, behutsam und ohne Verletzungsrisiko Aikido zu lernen. Die körperliche Beweglichkeit und Bewusstheit entwickelt sich beim Üben und kann bis ins hohe Alter zu einer Quelle heilender, belebender Kräfte werden. Das ist einer der Punkte, die mich in Japan faszinieren: Einige der Übenden, denen ich dort schon seit Jahrzehnten immer wieder begegne, sind mittlerweile fast 80 Jahre alt. Mit ihrem kontinuierlichen Training pflegen sie ihre erstaunliche körperliche Verfassung, bleiben geistig fit und tragen so wesentlich zu ihrem seelischen Wohlbefinden bei.



Raum zum Innehalten, Stärken und Entfalten.

STILLE UND RESPEKT

Bei der Gestaltung der Übungshalle verbinde ich die Funktionalität einer weiträumigen Trainingshalle mit der besinnlichen Stimmung eines schlichten Meditationsraumes. In Japan nennt man eine solche Übungshalle Dojo. Unser „Ort des Weges“ ist ein puristischer Raum mit idealen Proportionen und einer gepflegten Mattenfläche.

In unserem Dojo wird still geübt, was anfangs ungewohnt sein kann. Sich jedoch der körperlich-technischen und der geistig-ethischen Seite zu widmen, verlangt eine hohe Konzentration. Hier erleichtert die Stille das Üben. Und: die Stille gibt der Seele Raum.

Stilles Üben meint zudem, dass ich nicht in Ihr Tun eingreife. Auch das ist zu Beginn ungewohnt. Es gibt keine Korrekturen an Ihrem Üben – weder von mir, noch von den Mitübenden. Dies erlaubt Ihnen, ohne Leistungsdruck und in Ihrem Rhythmus an sich zu arbeiten. Oder: Sie können einfach dabei sein, mittrainieren und sich von der Stimmung im Dojo tragen lassen. Aikido, wie ich es verstehe, ist ein Erfahrungsweg.

Als Lehrer achte ich auf einen rücksichtsvollen Umgang miteinander. In diesem achtsamen Rahmen können Frauen und Männer unterschiedlichen Alters und mit verschiedenen kulturellen Hintergründen gemeinsam üben. Weder Erfahrungen mit anderen Kampfkünsten noch Vorkenntnisse in Yoga oder Meditationstechniken sind dazu nötig.



In meinem Dojo können auch Menschen mit Muskelverspannungen, Gelenk- oder Haltungsschäden üben. Mit fortschreitendem Training erleben sie oft einen Rückgang ihrer Beschwerden.

UNSER ÜBUNGSPLAN

Da jede Stunde eine in sich geschlossene Einheit bildet, können Sie sich Ihren persönlichen Übungsplan frei einteilen. Ich lade Sie ein, vor den Übungseinheiten fünf bis zehn Minuten zu meditieren. Eine kleine Anleitung zur Meditation gebe ich Ihnen auf Wunsch gerne persönlich.

Eine Stunde vor den abendlichen und eine halbe Stunde vor den morgendlichen Einheiten ist das Dojo geöffnet. Haben Sie Fragen, stehe ich Ihnen gerne in dieser Zeit zur Verfügung.

Als junge, erfahrene Aikido-Lehrerin bereichert Rosmarie Scheibler mein Dojo. Informationen zu ihr, zu den täglichen Übungszeiten sowie zu Lehrgängen finden Sie auf unserer Website.



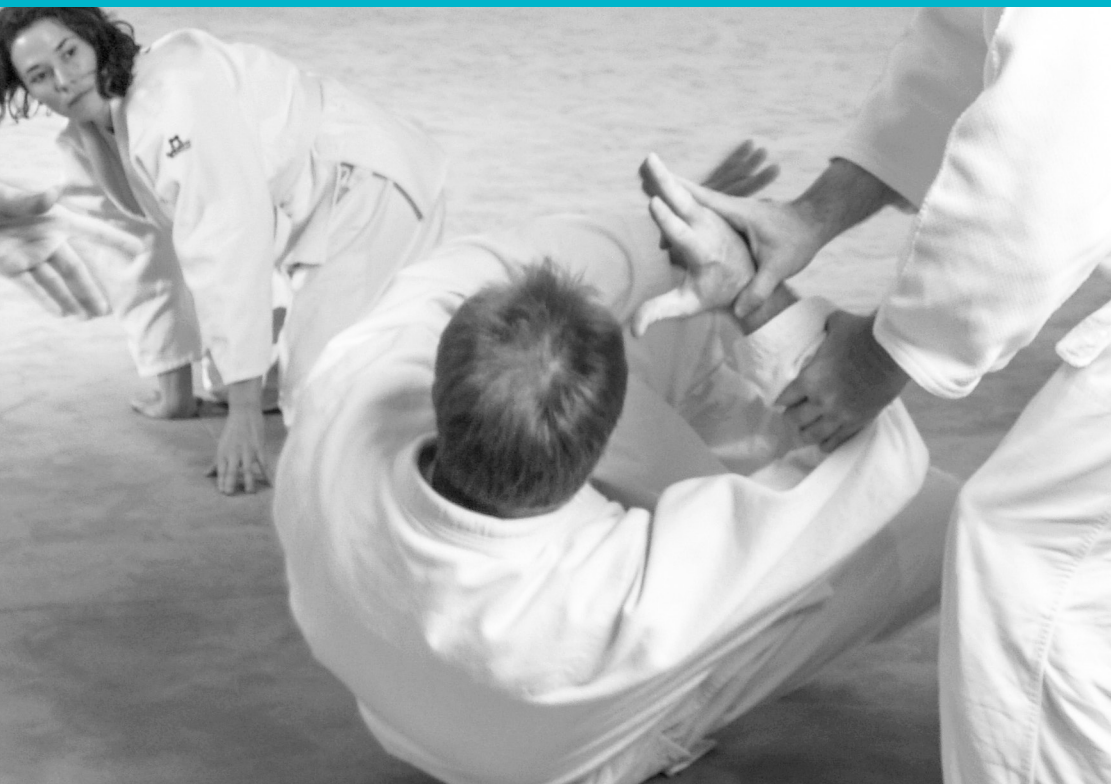
VOM ANFANGEN

Die I-Stunden sind bestens zum Einstieg ins Aikido geeignet. Mit einer halbstündigen, stillen Bewegungsmeditation leite ich diese Stunden ein. Sie beginnt mit dem „Einfach nur stehen“. Es folgen Atem- und gymnastische Übungen, die in ihrer Art ruhig und fließend sind. Der Ablauf ist stark ritualisiert: Reihenfolge und Rhythmus der Bewegungsmeditation sind immer gleich. Anfangs, wenn diese Abfolge noch neu ist, beobachten Sie mich oder andere Übende. Bald wird sie vertraut und Sie können Ihre Aufmerksamkeit nach innen richten, ein Gespür für sich entwickeln und sich geistig sammeln. Bereits hier lösen sich körperliche Verspannungen, Sie werden sowohl standfester als auch beweglicher.

Abstand zum Alltag gewinnen. Ankommen.

Anhand weniger Grundformen führe ich dann in Ueshibas Techniken ein. Nun wird zu zweit geübt. Die Grundformen sind festgelegte Verteidigungsreaktionen auf vorher abgesprochene Angriffe. Diese Übungen sind Modelle, die ein typisches Verhalten im Sinne von Aikido veranschaulichen. In wohlabgewogenen Schritten lehre ich im Rahmen der Grundformen das sichere Fallen. Indem ich mich in meinem ganzen Training ausschließlich auf natürliche Bewegungen – ohne jegliche Form von Akrobatik – konzentriere, können meiner Erfahrung nach alle Menschen auf gesunde Weise fallen lernen. Das Vertrauen in den eigenen Körper wächst und Sie genießen eine zusätzliche Sicherheit im Alltag.

Für jede einzelne Modellübung gebe ich Ihnen viel Zeit, damit Sie sie durch und durch verstehen und bewusst üben können. Die Langsamkeit erleichtert zunächst das Nachmachen der gezeigten Grundformen. Darüber hinaus breiten sich beim langsamen Üben Details vor Ihnen aus, an denen Sie nun in Ruhe arbeiten können. Sie lernen, sich in den Übungen zu koordinieren, die Wahrnehmung zu schulen, sich ökonomisch zu bewegen und physikalische Gesetzmäßigkeiten anzuwenden. So entwickeln sich in der Langsamkeit von Grund auf diejenigen handwerklichen Fähigkeiten, die Sie für schnelle, sichere Reaktionen benötigen. Mit meinem Training möchte ich Ihnen den Raum und die Zeit geben, die Langsamkeit für sich zu entdecken.



LÄNGER ÜBENDE

Ähnlich wie die I-Stunden beginnen die Übungseinheiten für länger Übende mit einer Bewegungsmeditation. Im Mittelpunkt des Trainings steht das Wiederholen der immer gleichen Grundformen und damit ein meditatives Erfassen dieser Modellübungen. Die Techniken des Aikido gehen in Fleisch und Blut über. Durch das geduldige Wiederholen dieser Übungsfolgen lösen sich tiefgehende Verspannungen und es entfaltet sich in den Bewegungen eine natürliche Anmut und Schönheit. Unterstützt wird diese entspannende Wirkung durch eine oder zwei kürzere Phasen der Meditation und Besinnung im Sitzen.

Vertraute, wiederkehrende Abläufe.

Den Abschluss jeder Stunde bildet Jiyu-waza, die freie Verteidigung auf freie Angriffe. Inspiriert von den Grundformen versuchen die Übenden jetzt, Schritt für Schritt freier auf nicht abgesprochene Angriffe zu reagieren. Dieser letzte Abschnitt des Trainings wird vom Miteinander in unserem Dojo getragen – die Übenden bieten sich gegenseitig Sicherheit. So ist es auch möglich, die Geschwindigkeit und die Heftigkeit der Angriffe, auf die sie reagieren lernen, zu steigern. Mit zunehmender Trainingserfahrung entwickeln die länger Übenden eine solch hohe Stabilität und Übersicht, dass sie sich auch von zwei oder drei gleichzeitig Angreifenden immer weniger aus der Ruhe bringen lassen.

Die Übungen – von der Bewegungsmeditation bis zum Jiyu-waza – kontinuierlich zu verfeinern und zu vertiefen, führt zu einer Ruhe und Gelassenheit, in der das Gegenwärtige immer bewusster erlebt wird. Die Übenden lösen sich von hinderlichen Verhaltensmustern und erschließen sich einen Erfahrungsreichtum im Umgang mit den unterschiedlichsten Charakteren in den verschiedensten Situationen. Ganz allmählich lassen sie sich von ihrer Intuition leiten und es entsteht ein feines Gespür für klare und friedfertige Wege.

Jede Woche arrangiere ich ein Blumengesteck.

EINLADUNG

Ich lade Sie herzlich ein, sich eine Übungsstunde anzusehen.

Machen Sie ein unverbindliches Probetraining. Bitte kommen Sie hierzu eine Viertelstunde vor den Übungszeiten. Für diese Probestunde leihen wir Ihnen gerne einen Aikido-Anzug. Sie sollten lediglich ein T-Shirt mitbringen.

Ich freue mich auf Ihren Besuch.



Dirk Kropp

PS: Bitte beachten Sie, dass wir im Eingangsbereich die Schuhe ausziehen.







IN ERINNERUNG

Willi Menzel starb am 22. Februar 2004. Geboren 1908 in Köln, begann er im hohen Alter von 78 Jahren unter meiner Leitung mit Aikido und übte noch weitere 16 Jahre lang regelmäßig ein- bis zweimal in der Woche. Aus Altersgründen musste er dann kurz nach seinem 94. Geburtstag sein Training beenden.

Willi Menzel besaß ein offenes, strahlendes Wesen. Seine Lebensfreude, seine tiefe Herzlichkeit und sein Mut, Neues aufzunehmen und dabei Altes zu bewahren, habe ich all die Jahre bewundert. Willi Menzel wird mir stets in dankbarer Erinnerung bleiben.

© Dirk Kropp, Köln, 6. überarbeitete Auflage, Mai 2017. Gestaltung: depunkt, Martina Holz.
Fotos: Wolfgang Winter-Peter, Dirk Kropp. Druck und Verarbeitung: www.zimmermann-medien.de.

Auf den Fotos: Ute Bollig, Dr. Lutz Dietrich, Viola Dietrich, Heiner Ebbing-Fachinger, Hedda Edel, Heinz Fikar, Udo Gärtner, Volker Kropp, Willi Menzel, Oliver Palm, Petra Reuffurth, Rosmarie Scheibler, Christian Schmidt, Michael Schroden, René Wasser, Hans-Jürgen Wöber und Dirk Kropp.

Kalligrafie, Seite 3: Shuya Yamamoto, Tokio. Aikido keiko – „Aikido üben“.

AIKIDO – GEMEINSAM STILL ÜBEN

Wie Judo oder Karate zählt Aikido zu den japanischen Kampfkünsten.
Ohne jegliche Form von Wettkampf ist Aikido jedoch ein reiner Übungsweg.

Unser Dojo: Seit 1985 ein klassisches Aikido-Dojo – mit täglichen Übungsstunden.
Bekannt für eine meditative, respektvolle Atmosphäre und ein gesundes,
sportliches Training.

Aikido üben

Dirk Kropp
Silcherstraße 12
50827 Köln
Telefon 0221 5879191

www.aikido-ueben.de

