

Ju-Jutsu-Do

Tuesday, 4. March 2008

Wer sich einmal entschieden hat, den do ("Weg") des ju-jutsu zu gehen, der muß stets den Gedanken mit sich führen, dass er sich freiwillig einer strengen Hierarchie unterwirft, aber er wird ebenso bald bemerken, daß ihn die Kombination aus innerlicher Freiwilligkeit und äußerlicher Zwanglosigkeit dem eigentlichen Ziel - der Weg - viel näher bringt. Hilfe und Halt auf seinem Weg erfährt der ju-jutsuka u.a. durch einige Verhaltensregeln im Trainingsraum, dem sog. dojo. Sie werden unter dem Begriff reigi zusammengefaßt, was Etikette bedeutet. Durch Verneigen beim Betreten und Verlassen des dojos (Eintreten mit links, Heraustreten mit rechts) erweist der  bende die (Be-) Achtung und den Respekt vor der Geisteshaltung (Einstellung, Art und Weise), die im dojo herrscht. Auch beim Betreten und Verlassen der Matte wird diese Übung praktiziert. Im dojo kann der ju-jutsu-ka Erfahrungen sammeln. Die dafür n tliche Atmosphäre entsteht durch das allgemeine Verhalten. Ruhig und unauffällig sollte man sich bewegen, alle Tätigkeiten mit Achtsamkeit ausführen (Bewußtsein und Aufmerksamkeit auf sich selbst lenken) und stets eine ordentliche Haltung einnehmen. (z.B. nicht auf den Matten liegen)   Mittels seiner Bekleidung drückt der ju-jutsu-ka symbolhaft sein Inneres aus. Er legt sehr viel Wert auf Sauberkeit und Ordentlichkeit. Daher ist auch die Farbe seines Anzugs - der kimono - weiß. (Symbol für die Reinheit der Seele) Außerhalb der Mattenfl che kann der ju-jutsuka Sandalen, bzw. Badeschuhe tragen. Die traditionellen Sandalen sind die asiatischen Reisstrohschlappen, die sogenannten zoris.   Das An- und Abgr en geordnet nach den Graduierungen ist eine überlieferte Form der gegenseitigen Respekterweisung zwischen Schülern und Meistern. Aus der Sicht der Meister befindet sich bei der Aufstellung links gegenüber der ju-jutsu-ka mit der höchsten Graduierung und dann absteigend nach rechts. Innerhalb einer Graduierung richtet sich die Reihenfolge zunächst nach den weiteren amtlichen Funktionen (Abteilung, Verein, Verband) die der ju-jutsu-ka innehat und anschließend nach Erfahrung, Trainingsteilnahme, Alter, etc...   Es ist nicht immer einfach, von den alltäglichen Belastungen im Leben abzuschalten und freie Gedanken für das üben zu erlangen. mokuso (ruhiges Denken - schweigendes Sitzen) beim An- und Abgr en ist die sog. Schnittstelle vom Alltag zum Training und hilft von allem äußerlichen abzukehren und sich selbst zu finden. Dies ist eine Form von Konzentration, bzw. Meditation. Bereits bevor der Lehrmeister die Matte betritt, sollten die  benden den Fersensitz, den sog. seiza eingenommen haben.   Der Gruß/Verneigung zum Meister, mit den Augen zum Boden ist ein Zeichen der Ehrdarbietung. (sensei ni rei) Der Gruß/Verneigung zum Partner, mit Beobachtung des Partners, bekundet die gegenseitige Respekterweisung. (otagai ni rei).   Der deshi (Schüler, Lehrling) hat beim üben die Möglichkeit sich selbst besser kennenzulernen. Dabei wird er von seinem sempai (Übungsleiter) unterstützt. Indem sich der ju-jutsu-ka ausschließlich mit sich selbst beschäftigt, sich um  u erliches kaum kümmert, durch das Training eigene Grenzbereiche erforscht und gesunde Kritik an sich selbst ausübt, lernt er seine persönlichen Stärken und Schwächen kennen, die er auf seinem Weg, auf dem ihn sein sensei (Lehrer) begleitet, analysiert und bearbeitet.   Wer sich auf diese Art und Weise den Weg zum Ziel macht, betreibt budo. Ein weitreichender Begriff, der das Attribut Kampfsport etwas in den Hintergrund drängt und die Sichtweise vielmehr auf grundlegende Elemente lenkt. Denn eigentlich bedeutet ju  nachgeben oder ausweichen und jutsu Kunst oder Kunstgriff.   Grundprinzipien des ju-jutsu-do   judo Nicht Kraft gegen Kraft setzen - nachgeben, um zu siegen. Ziehen, wenn gestoßen wird - stoßen, wenn gezogen wird. Den Angreifer geschickt aus dem Gleichgewicht bringen und damit seine Kraft brechen, dann erst eine Technik anwenden.   karate Schläge, Tritte und St e sind ohne Einsatz von Kraft und Dynamik nicht entscheidend wirksam. Darum ist konzentrierte Kraft mit gr tm glicher Beschleunigung und absoluter Körperspannung in einem kurzen Moment an irgendeinem Punkt des Gegners (kleinstmögliche Fläche) zur Abwehr, oder zum Angriff so einzusetzen, daß eine hochwirksame Schockwirkung erzielt wird.   aikido Zentrifugal- und Zentripedalkr fte sind durch schwungvolle Kreis- und Drehbewegungen so nutzbar zu machen, daß der Angreifer in diese Bewegungen hineingezogen wird, sein Gleichgewicht und seinen Mittelpunkt verliert, dadurch schwach und hilflos wird und mit einer Hebel- oder Wurftechnik besiegt werden kann. Nicht Kraft, sondern Bewegung bringt den Effekt.   kobudo Kunst, Vielfältigkeit und Fertigkeit im Umgang mit verschiedenen Waffen. Das Waffensystem bedeutet wörtlich "kleiner Krieger Weg". Diese "kleine Waffenkunst" beinhaltet u.a. die Handhabung mit bo, katana, kama, sai, tonfa und nunchaku. Sie sind elementarer Bestandteil der heutigen Budo-Disziplinen.   zazen Während man übt, darf man nichts erreichen wollen, was es auch sei. Ohne Zweckgerichtetheit ist es allein Konzentration auf die Haltung von Körper und Geist und die Atmung. Man übt ohne Motivation, ohne Zweck, ja sogar ohne die Erweckung (satori) anzustreben. Durch tägliche Übung ist es sehr wirksam für die Erweiterung des Bewußtseins und die Entwicklung der Intuition.