

Technischer Teil

Das Anfangsritual

Zu Beginn jeder *Iaido*-Übungsstunde wird ein festgelegtes Ritual zu Ehren des *Dojos*, des Übungsraumes, und zur gegenseitigen Anerkennung von Lehrer und Schüler(n) durchgeführt. Dieses Ritual, auch manchmal 'Absitzen' genannt, findet bei den meisten *Budo*-Arten und *Budo*-Schulen statt. (Mehr über die Bedeutung von Ritualen im *Iaido* unter, 'Welche Rolle spielt das Ritual im Iaido?' von Thomas Preston.) Nachdem man zu *Shizentai*, der Bereitschaftsstellung, aufgestanden ist, wird das Schwert in festgelegter Form durch den Gürtel gesteckt. Das wird nur einmal am Anfang der gesamten Übung gemacht. Während der Übung bleibt das Schwert, bzw. die Schwertscheide, im Gürtel.

Hinweise:

Jedes Bild, das mit dem Wort 'Seitenansicht' versehen ist, zeigt die aktuelle Bewegung von einem anderen Winkel. Das dient zum besseren Verständnis und zur Verdeutlichung; es wird aber kein Richtungswechsel, außer wenn ausdrücklich angegeben, ausgeführt.

Wörter, die in *Kursivschrift* gedruckt sind, werden im Kapitel 'Aussprache und Bedeutung der japanischen Kampfkunst-Terminologie', ausführlich erläutert.

Bild 1: Seiza (Fersensitz)

Am Anfang der Übungsstunde sitzen Lehrer und Schüler in *Seiza*, dem Fersensitz. Der Lehrer sitzt vorne, die Schüler in einer Reihe hinter ihm. Bei *Seiza* ist die Wirbelsäule senkrecht, das Kinn eingezogen und die Schultern zurückgezogen. Die Hände ruhen mit geschlossenen Fingern auf den Oberschenkeln. Der Blick ist ca. zwei Meter vor sich auf den Boden gerichtet. Das Schwert liegt auf der linken Seite, die Klinge zu sich selbst zeigend. Die *Tsuba* (jap.: Stichblatt des Schwertes) ist auf Kniehöhe.

Hier ist die traditionelle Art der Begrüßung beschrieben, die auch in den meisten Budo Schulen so ausgeführt wird. In einigen Dojos, die auf der Schule von Thomas Preston basieren, sitzt auch der Lehrer als erster in der Reihe der Schüler.



Bild 2:

Seiza in der Seitenansicht.



Bild 3: Mokuso (Meditation)

Wenn man allein übt, wird das folgende Ritual ohne Worte ausgeübt. Wenn in einer Gruppe geübt wird, sagt der fortgeschrittenste Schüler oder der Lehrer zu Beginn die Worte, die zur kurzen Meditation auffordern: *Shisei o tadashite, Mokuso*; was bedeutet: Die richtige Haltung annehmen und meditieren. Dafür legt man die Hände ineinander, meist die rechte Hand in die linke, wobei sich die Daumenspitzen berühren. In Japan wird diese Handstellung manchmal als 'weder Berg noch Tal' bezeichnet. Bei der Meditationshaltung soll man versuchen, zur Ruhe zu kommen. Diese kurze Zeit (ca. eine Minute) dient als Übergang in die *Iaido*-Übungsatmosphäre, während der man völlig konzentriert an Technik und Haltung arbeiten will. Das Zählen der eigenen Atemzüge ist eine gute Möglichkeit, ruhig zu werden.

**Bild 4:**

Der Fortgeschrittene oder der Lehrer kündigt das Ende der Meditation an: *Mokuso Yame*. Die Hände werden wieder auf die Beine gelegt.

**Bild 5: Verbeugung**

Es folgen die Worte *Shomen Ni Rei*, d.h. Verbeugung nach vorn. Der Lehrer, der vor den Schülern sitzt und in die gleiche Richtung wie sie blickt, und die Schüler verbeugen sich dann nach vorn. Das drückt die Ehrerbietung für das *Dojo*, den Übungsraum, aus. Bei der Verbeugung bringt man die Hände flach auf den Boden. Über die diamantförmige Öffnung, die sich dadurch ergibt, wird die Stirn gebracht. Bei der Verbeugung sollte der Rücken gerade bleiben; das Gesäß bleibt auf den Fersen.

Bild 6:

Die Verbeugung in der Seitenansicht.



Bild 7:

Nach der Verbeugung kommt man noch einmal in die gleiche Haltung wie bei Bild 4. Bis hierher wird das Ritual ausgeführt, auch wenn man allein übt. In einer Gruppe geht es noch weiter: Der Lehrer dreht sich im Sitzen zu seinen Schülern um. Der Fortgeschrittene oder der Lehrer sagt die Worte *Otagai Ni Rei*, was bedeutet: Verbeugung voreinander. Das drückt den Respekt aus, den Lehrer und Schüler vor sich haben. Lehrer und Schüler verbeugen sich und sagen *Onegaishimasu*, das bedeutet: Bitte (wollen wir zusammen üben). Erst nach dieser Verbeugung stehen Lehrer und Schüler auf.

Wie schon bei Bild 4 beschrieben, bezieht sich das auf die traditionelle Art der Begrüßung, die nicht in allen Schulen so praktiziert wird.

**Bild 8: Aufstehen**

Bevor man aufsteht, nimmt man das Schwert mit der linken Hand an der *Tsuba*. Mit Schwung bringt man das rechte Knie vor, der rechte Fuß ist damit flach auf dem Boden, der linke Fuß ist schon zum weiteren Aufstehen bereit. Mit dem linken Fuß steht man endgültig auf und bringt beide Fersen zueinander. Das Schwert bleibt an der linken Seite. Beim Aufstehen soll man die gerade Haltung bewahren.

**Bild 9: Shizentai (Bereitschaftsstellung)**

In *Shizentai* wird das Schwert in der linken Hand, mit Daumen fest auf der *Tsuba*, gehalten. Beide Hände liegen am Körper an. Die Körperhaltung ist völlig aufrecht, Schultern zurückgedreht und nach unten gezogen, Kopf und Nacken nach hinten gedrückt, Kinn eingezogen. Die Fersen sind aneinandergedrückt, die Füße zeigen ca. 30° auseinander. Die Knie sind leicht gebeugt. Die rechte Daumenspitze ist hinter dem Zeigefinger verborgen. Der Schwertgriff ist zur Körpermitte gerichtet, die Schwertspitze zeigt nach unten. Der Blick ist gradeaus gerichtet.



Bild 10:

Shizentai in der Seitenansicht. Das Schwert zeigt im 45° Winkel nach unten.



Bild 11: Verbeugung

Bevor man mit den Schwerttechniken beginnt, verbeugt man sich noch einmal vor dem imaginären Gegner. Das drückt den Respekt aus, den man für seinen Gegner hat. (Respekt vor dem Gegner ist angebracht, denn er könnte im nächsten Augenblick den Tod bringen. Für einen *Samurai* war es wichtig, dem Tod nicht mit Angst oder Klagen, sondern mit Würde entgegensehen zu können.) Gleichzeitig mit der Beugung wird das Schwert angehoben, etwa bis über den eigenen Gürtel. Im Winkel und allgemeiner Haltung wird es aber nicht verändert. Die rechte Hand bewegt sich nicht. Bei der Verbeugung ist wichtig, dass das Kinn eingezogen wird. Die Augen schließen sich nicht und blicken auch nicht auf den Boden, sondern fixieren weiterhin den imaginären Gegner.

Bild 12:

Die Verbeugung in der Seitenansicht.



Bild 13:

Nach der Verbeugung nimmt man wieder *Shizentai* ein. Das Schwert wird nach unten gebracht, der Körper richtet sich gleichzeitig wieder auf. Der Blick bleibt während der folgenden Bewegungen geradeaus und wie in weite Ferne gerichtet.

**Bild 14:**

Dann übergibt die linke Hand das Schwert der rechten Hand. Dabei kommt der rechte Daumen neben den linken Daumen auf die *Tsuba*, die anderen Finger halten das Schwert unterhalb der *Tsuba* fest.





Bild 15:

Die rechte Hand bringt das Schwert nach vorne, wobei es durch die linke Hand gleitet. Die linke Hand rutscht gleichzeitig nach hinten, bis sie den Gürtel berührt. Der linke Daumen bereitet eine Öffnung im Gürtel vor, durch die das Schwert gesteckt wird.



Bild 16:

Die gleiche Bewegung in der Seitenansicht.



Bild 17:

Die rechte Hand schiebt das Schwert durch den Gürtel nach hinten. Die linke Hand 'empfängt' die *Sayaspitze* und bringt sie durch die Öffnung im *Hakama* (dem jap. Hosenrock), bis das Schwert vollständig durch den Gürtel gesteckt ist. Dadurch wird verhindert, dass das Schwert im *Hakama* hängenbleibt.

Bild 18

Die gleiche Bewegung in der Seitenansicht.

**Bild 19:**

Nun wird das Schwert in die richtige Position gebracht; dafür schiebt man es nach links hinten und bringt die Schneide nach außen. Dieses 'Platzmachen' im Gürtel ist wichtig, um das Schwert gut ziehen zu können; denn der Gürtel hält oft das Schwert anfangs zu fest.

**Bild 20:**

Das Schwert wird von dieser gedrehten Stellung nach rechts vorn gebracht, dann noch mal nach links hinten. Das geschieht, ohne mit dem Oberkörper zu wackeln. Eine Ritualisierung dieser Handlung ist aus folgenden Gründen sinnvoll:

- nicht festgelegte Bewegungsabläufe lassen Platz für 'schlampige', unwürdige Bewegungen
- ist dieses Ritual einmal eingeübt, kann man seine Konzentration auf den bevorstehenden Kampf richten
- bei der Gruppenübung ist die gleichzeitige Bewegung wichtig, um den richtigen Rhythmus einzuüben
- bei Gruppenvorfürungen ist es ästhetischer, wenn sich alle im gleichen Rhythmus bewegen



**Bild 21:**

Von links hinten wird das Schwert nach vorn gebracht und gerade gedreht, d.h. die Schneide ist jetzt oben. Dann wird es in die optimale Stellung gebracht: die *Tsuba* ist ungefähr zehn Zentimeter vor dem Gürtel.

**Bild 22:**

Dann läßt man die Hände sinken (nicht fallen!). Die Schultern sollten so weit zurückgezogen sein, dass die Hände den *Hakama* berühren. Die Daumenspitzen sind hinter den Zeigefingern verborgen. Während dieser ganzen Handlung sollte man nicht den Eindruck von 'irgendwie das Schwert in den Gürtel kriegen' geben, vielmehr weiß man genau was man tut und führt es mit Entschlossenheit und Routine aus. Diese Position wird auch *Shizentai* genannt.

**Bild 23:**

Shizentai in der Seitenansicht.