

Für alle, die diese Form der 108 Aikido-Übungen machen möchten, hier die Beschreibung:

Die gesamte Übungsreihe wird schweigend ausgeführt. Wir korrigieren unsere Übungspartner nicht und fordern keine Korrekturen ein.

Jeder wählt eine Technik, die er während der gesamten Übungseinheit praktiziert. Hier kann jede Technik frei gewählt werden. Falls dies jedoch das erste mal ist, dass du diese Übungsform praktizierst, empfehle ich eine einfache Technik zu wählen. Es ist besser auf aufwändige Verhebelungen zu verzichten (oder die Technik ohne Verhebelung ausführen). Falls es für die Technik eine Onote (Irimi) und Ura (Tenkan) Form gibt, sollte nur eine Form gewählt, und diese bis zum Schluss beibehalten werden. Die Ausführung der Technik möglichst einfach zu halten ist ein Teil der Übung. Der Schwerpunkt liegt auf dem tiefen inneren Verständnis. Achte außerdem bei der Wahl der Technik darauf, dass du mit dieser einigermaßen vertraut bist. Es geht nicht darum eine neue Technik zu lernen, sondern eine bekannte zu verinnerlichen.



Nach kurzem Aufwärmen beginnen wir mit Tai no Henko, damit sich die Energie im Raum setzen kann. Danach wird die Klangschale EINMAL angeschlagen. Jeder setzt sich in Seiza gegenüber seinem Tai no Henko – Partner. Wenn alle zur Ruhe gekommen sind, wird die Klangschale wieder EINMAL angeschlagen. Jeder verneigt sich vor seinem Partner, und der erste Satz der Techniken beginnt. Mit einer stillen Geste vereinbart man mit seinem Partner, wer anfängt und zeigt welchen Angriff man gewählt hat. z.B. die Hand zur Stirn Shomen Uchi, zum Hals Yokomen, etc.

Ein „Satz“ Techniken ist beendet, wenn jeder Partner seine Technik 4 mal ausgeführt hat. Allerdings weichen wir von dem üblichen 4-4 Schema ab, bei dem zunächst Du deine Technik 4 mal ausführst und danach dein Partner seine Technik 4 mal ausführt. Das 108-Format ist 1-1, 2-2, 3-3, 4-4. Das heißt, Du führst deine Technik einmal aus. Danach führt dein Partner seine Technik einmal aus. Dann wieder du das zweite mal, dann wieder dein Partner sein zweites mal. Solange im Wechsel, bis jeder seine Technik 4 mal ausgeführt hat.



Wenn beide Partner ihrem ersten Satz beendet haben, setzen Sie sich mit dem Gesicht zueinander im Seiza ab und verbeugen sich voreinander. Nun wartet man solange, bis alle Paare ihren ersten Satz Techniken beendet haben und zur Ruhe gekommen sind. Nach einer kurzen Pause wird die Klangschale wieder EINMAL angeschlagen. Jeder verbeugt sich wieder vor seinem Partner und der zweite Satz Techniken beginnt mit dem gleichen Partner. Nachdem der zweite Satz Techniken abgeschlossen ist, warten die Paare wieder bis alle ihre Übung beendet und sich voreinander verneigt haben. Die Klangschale wird wieder EINMAL angeschlagen und der dritte und letzte Satz mit demselben Partner beginnt.



Am Ende des dritten Satzes mit demselben Partner, nachdem alle Paare zur Ruhe gekommen sind, wird die Schale ZWEIMAL angeschlagen. Dies zeigt an, dass jetzt der Partner gewechselt wird. Wenn jeder einen neuen Partner gefunden hat, setzen sie sich voreinander in Seiza und warten bis die Schale wieder EINMAL angeschlagen wird. Der nächste Durchgang, mit jeweils wieder 3 Sätzen, und neuem Partner beginnt. Bei einer ungeraden Anzahl von Teilnehmern setzt sich der Teilnehmer ohne Partner an den Rand und setzt entweder einen Durchgang aus, oder er übt seine Technik ohne Partner.

Dieses Muster wird solange wiederholt, bis 108 Techniken abgeschlossen sind. Am Ende hat jeder mit neun unterschiedlichen Partnern trainiert. Die Klangschale wird DREIMAL angeschlagen. Mit seinem letzten Partner führt man zum Abschluss einen Satz Kokyo Ho aus Seiza nach dem Muster 1-1, 2-2, 3-3, 4-4 aus. Wenn alle Kokyo Ho beendet haben, warten alle in Stille. Ein

letzter Klang beendet die Übung. Wir setzen uns in eine Linie und Grüßen ab.

Während des Trainings wird mit Kieselsteinen der Fortgang der Übungen angezeigt. Die Steine werden in einer 3 x 9 Matrix ausgelegt. Sobald eine Reihe mit 3 Steinen voll ist, erklingt die Klangschale ZWEIMAL und der Partner wird gewechselt. Damit muss man dem Zählen nicht soviel Aufmerksamkeit widmen.

Gehe während der kurzen Meditationsphasen zwischen den Techniken mit deiner Aufmerksamkeit nach innen. Ohne deine Technik und deine Erfahrungen zu bewerten. Lass aufkommende Gedanken vorbeiziehen und kehre zu deinem Atem zurück. Wenn du willst kannst du die Augen schließen. Oder mit geöffneten Augen den Raum zwischen dir und deinem Partner fokussieren. Beides ist OK.

Die 108-Übung benötigt ca. eine Stunde. Falls du dich unwohl oder benommen fühlst, kannst du die Matte nach einem Übungssatz verlassen und bis zum nächsten Durchgang aussetzen, oder die Übung beenden.

Denk daran, dass die Übung der 108 erbaulich und keine Quälerei sein soll. Auch wenn es anstrengend sein kann. Vielleicht kannst du die 108 nicht abschließen. Aber hast du dich auf den Weg gegeben. Diese Bereitschaft einzutreten (irimi) und seinen Geist für neue Erfahrungen zu öffnen ist vielleicht einer der schönsten Aspekte unseres gemeinsamen Übens.