

# IAIDO

## Was ist Iaido?

Iaido beruht auf den alten Wurzeln des Iaijutsu und Kenjutsu genannt, der Kriegskunst der Samurai.

Ken = Schwert    Jutsu = Technik, Kunst  
Iaijutsu                = Geschick das Schwert zu ziehen und wieder zurückführen  
Kenjutsu                = gesamte Schwertkampftechnik

Die Definition Iaido ist erst 1932 entstanden und wurde aus dem Iaijutsu abgeleitet.

## Was bedeutet Iaido?

**I**        =        Iru        =        Aufmerksamkeit  
**AI**     =        =        Harmonie, eins zu werden mit sich selbst  
**Do**     =        =        Weg, Entwicklung der Persönlichkeit

Auf seinem beständigen Weg sucht der Praktizierende mit sich und anderen in Harmonie zu leben. Desgleichen wird auf diesem langen Pfad versucht, Geist und Körper in eine Harmonie zu versetzen.

## Was macht man im Iaido?

Die Kunst das Schwert zu ziehen. Die Aktion wird meistens sehr schnell ausgeführt. Eine Ausnahme bildet hier das Seitei Iaido, welches in bedächtigem Tempo praktiziert wird.

## Was übt man im Iaido?

Den Kampf gegen einen oder mehrere Gegner mit dem Schwert.  
Die Kata (Form) wird gegen einen imaginären Gegner ausgeführt.

## Was geschieht in der Kata? (Form)

- 1. Nukitsuke**    Das Ziehen des Schwertes, ein Bedrohen und erstes Schneiden des Gegners
- 2. Kiriotoshi**    Ein alles entscheidender Schnitt.
- 3. Tchiburi**     Das Abspritzen des Blutes.
- 4. Noto**         Das Zurückführen des Schwertes in die Saya (Schwertscheide).

Die Abläufe 1+2 beinhalten den wirklichen Kampf gegen den Gegner.  
Die Abläufe 3+4 sind nur noch rituelle Handlungen und dienen auch der Lage Kontrolle.

## Seitei Iaido

Wurde von 10 Gross-Meistern 1968 aus verschiedenen traditionellen Schwert Schulen ins Leben berufen. Nach 2004 wurden von den anfänglichen 10 Kata`s noch 2 weitere Kata`s hinzugefügt.

Somit ist eine Vereinheitlichung der Japanischen Schwertkampfkunst weltweit möglich. Gleichzeitig ist es für viele Schulen auch der Beginn des Iaido oder der Einstieg in die Kampfkunst bevor man mit dem wirklichen Stil anfängt zu üben.

## Zen Nihon Kendo Renmei Iaido (ZNKR Iaido)

Ist die heutige Benennung des Seitei Iaido. Weltweit können im Zen Nihon Kendo Renmei Iaido, Dan Gradierungen abgenommen und Wettkämpfe (Taikai) durchgeführt werden.

Eine Ausnahme bildet hier das schnüren des Sageo und das zurückführen des Schwertes (Noto), welches an den jeweiligen Stil gebunden ist.

## Koryu

Die Bezeichnung für alte Schule/alten Stil. Die Formen in den Schulen haben mehr Freiheiten und Ableitungen ( Kae Waza ) und sind nicht so streng festgelegt wie im ZNKR Iaido. Diese Ableitungen können sehr interessant im Aufzeigen der verschiedenen Grossmeister sein.

<b>Shimmei Muso Ryu</b>	Begründer des Iaijutsu und gegründet hat diesen Stil Hayashizaki Shigenobu (1542 – 1621) nachdem er 100 Tage in einem Shinto Schrein sich seiner Batto Techniken in einem Traum offenbarte. Batto Techniken beinhalten das ziehen des Schwertes und das schneiden des Gegners sich in einer durchgehenden Bewegung stattfindet. Seine Schüler benannten diese Schule später auf Shin Muso Hayakashizaki Ryu. Später gliederte sich dieser Stil in 2 Zweigschulen auf, beide Schulen sind sich noch heute sehr ähnlich. Es sind die Tanimura-ha und Shimohura-ha welche als Muso Jikiden Eishin Ryu und Muso Shinden Ryu bekannt sind.
<b>Hasegawa Eishin Ryu</b>	Eishin Hasegawa lebte Mitte des 18. Jahrhunderts und war ein wichtiger Reformier der Hayashizaki Schule.
<b>Omori Ryu</b>	Omori Rokuro S. Masamitsu gründete diesen Stil. Sie gilt als jüngste Schule des Muso Shinden Ryu.
<b>Muso Shinden Ryu</b>	Eine Stilrichtung von vielen anderen existierenden Schulen in Japan. In einen Iaido Stil begründet hat dieses erst <b>Nakayama Hakudo</b> im 20. Jahrhundert. Als Träger eines 8. Dan Hanshi in Kendo, Iaido und Jodo widmete er sein Leben dem Studium der Kampfkünste. Er betrachtete das Schwertraining nicht mehr als Vorbereitung für eine praktische Anwendung sondern als Methode der Persönlichkeits- Entwicklung. Angestrebt wird dadurch nicht das zerschneiden des Gegners sondern das zerschneiden des eigenen Egos. Somit öffnete er den Zugang des Unterrichts zur Allgemeinheit, damit ein Überleben der Schwert- Kunst in einer sich stark veränderten Welt sichergestellt war.
<b>Bedeutung</b>	Muso = Traum ( Alles und Nichts ) Shinden = Tempel, Heiligkeit Ryu = Schule Übersetzt heisst das ungefähr; die Schule welche mir im Traum als heilig erschienen ist.
<b>Omori Ryu/Shoden</b>	Jüngste Schule des Muso Shinden Ryu.
<b>Hasegawa Eishin Ryu/Chuden</b>	Mittlere Schule des Muso Shinden Ryu.
<b>Shinden Ryu/Okuden</b>	Älteste Schule des Muso Shinden Ryu. Diese drei Schulen gehören in das gleiche System des Muso Shinden Ryu.
<b>Weitere Style, Schulen</b>	Muso Jikiden Eishin-ryu / Tenshin Shoden Katori Shinto-ryu / Yagyū Shinkage-ryū / Hyoho Niten Ichi-ryu / Jigen-ryu Hyoho Kenjutsu / Shinto Muso-ryu / Shingyoto-ryu / Tamyu Ryu / ..... usw. die Liste ist lange. Noch während dem zweiten Weltkrieg sind Schwertschulen und Stile entstanden. Allerdings sind heute bei weitem viele Schwertschulen verschwunden oder bestehen nicht mehr. Zurzeit existieren vielleicht noch weltweit gegen 50 verschiedene Style. Muso Jikiden Eishin Ryu und Muso Shinden Ryu ähneln sich sehr in Ihren Formen und sind sehr verwandt miteinander. Beide Style beinhalten die drei verschiedenen Schulen des Shoden, Chuden und Okuden.
<b>Reiho</b>	Als Reiho bezeichnen wir das im Sitzen beginnende An- und Abgrüssen des Schwertes, sowie das gegenseitige Gruss Zeremoniell das von gegenseitigem Respekt geprägt ist. Je nach Stil wird das Sageo anders gebunden, überdies unterscheidet sich auch das Noto.
<b>Reigi</b>	Dojo Etikette, Höflichkeit, Benehmen, Verhalten und Zeremoniell als Methode.
<b>Dojo</b>	Do = Weg ; Jo = Ort : was in etwa heisst; der Ort an dem der Weg geübt wird. Wer in einem Dojo Kampfkünste übt unterliegt gleichzeitig einem Verhaltens-Kodex der von Respekt, Vertrauen, gutem Willen, Verständnis, Höflichkeit, Ehrlichkeit und Achtung geprägt ist.
<b>Katana</b>	Oberbegriff für das grosse Schwert.
<b>Wakizashi</b>	Kurzes Schwert

<b>Daisho</b>	Schwertpaar, kurzes und langes zusammen. Das tragen des Daisho war im alten Japan nur den Samurai gestattet.
<b>Iaito</b>	Benennung für das Übungs-Schwert. Ein Iaito besteht aus Zink-Aluminium Guss und sieht einer echten Klinge ziemlich ähnlich, mit dem Unterschied das sie nicht scharf geschliffen ist. Jedoch sollte das Iaito gut ausgewogen und ausbalanciert sein. Für Schnitttest sind Iaito's ungeeignet, da man sie nicht schleifen kann und sie leicht brechen auf der Schnittkante. Abgesehen davon das die Chromstahl Legierung verloren geht. Bevor man sich einer wirklich scharfen Klinge annimmt und übt, ist es ratsam sehr sicher und gut geübt zu sein, denn allzu leicht fließt das eigene Blut.
<b>Shinken</b>	Bezeichnung für eine echte gefaltete, scharf geschliffene Klinge. Für eine solche Klinge kann man ein Vermögen hinblättern. Im antiken Japan waren, die Kaji (Klingenbauer) meist Shinto Priester. Die Klinge faltet man mehrmals damit sie härter wird, jedoch muss sie einen weichen Kern beinhalten damit die Klinge nicht bricht. Die Japaner sind weltweit führend in dieser Härte Technik und japanische Klingen waren jahrhunderte lang gefürchtete Waffen. Eine gut geschmiedete Klinge hat mehrere tausend Faltungen und je mehr Kohlenstoff das Eisen aufweist desto härter wird die Klinge. <i>Das Schwert wird auch als die Seele des Samurai bezeichnet.</i>
<b>Iaidoka</b>	Praktizierender Schwertkämpfer
<b>Samurai</b>	Der Dienende wörtlich übersetzt. Die Samurai waren nicht nur einem Herrn angehörig sondern existierten später auch als eine eigene höhergestellte Kriegerkaste in Japan.
<b>Bushi</b>	Der Krieger
<b>Bushido</b>	Der Weg des Kriegers
<b>Zanshin</b>	Wachsamkeit, japanisch; bewahrter Sinn, sie beschränkt sich nicht nur auf den gegenüberstehenden Gegner sondern auch auf das ganze umliegende Umfeld. Zanshin ist äusserlich geprägt von einer richtigen Haltung (Shisei), einem einwandfreien Abstand (Maai) und einer genauen Augenkontrolle (Metsuke). Innerlich wird das Zanshin geformt von Harmonie (Riai) und Absichtslosigkeit. Zanshin ist die Geistes- und Körperhaltung und wird auch als Blick in den Tod bezeichnet. Neben der physischen und psychischen Haltung erhält das Zanshin auch eine zeitliche Dimension, in der die Balance mit dem Ausblick auf den nächsten Konflikt sowie den Rückblick in den Tod in Aussicht gestellt wird.
<b>Seme</b>	Mentalen Druck auf den Gegner ausüben. Um ein grosses Seme zu erreichen muss das Zanshin geschärft sein. Verwechselt wird dieses auch mit dem Ausdruck des „bösen Dreinschauen“, wohl eher ist es aber eine gewisse Kaltblütigkeit die den Gegner erschauern lässt. Mentalen Druck aufbauen und halten schlägt sich in erster Linie in der Konzentration nieder. Die Angst und Unsicherheit lässt das Seme wie ein Kartenhaus in sich zusammen fallen und gibt dem Gegner ein Angriffsloch frei.
<b>Ma-ai</b>	Wirkungsbereich des Gegners oder die eigene Reichweite. In einem grossen Maai spiegelt sich immer ein bedeutendes Seme ab. Wer das Zanshin, das Seme und das Maai in seine Ki Energie (Lebensenergie) eingeben kann, erzielt einen Wirkungskreis, in dem man sich seine Gegner vom Laibe halten kann.
<b>Ki Ken Tai no Ichi</b>	Den Körper und das Schwert zeitgleich gesehen als Einheit gebrauchen. Das Hara (Körpermitte/Bauch) wird erst bewegt wenn die Bedrohung mit dem Schwert hergestellt ist und endet bevor das Schwert auf den Gegner auftrifft. Praktisch bedeutet dies dass sich der Körper zwischen dem Aufbau der Bedrohung mit dem Schwert und dem Schnitt mit dem Schwert bewegen muss.

<b>Satsu Jin Ken Katsu Jin Ken</b>	Benutze dein Schwert als Lebensspender und nicht als Lebensnehmer. Praktisch gesehen sollte man die Techniken so einsetzen dass sie dich vor Angriffen schützen; das heisst sie so anzuwenden damit dein Gegner keinen Vorteil aus der Sache ziehen kann. Im Zen Buddhismus wird dieses Sprichwort auch als positiven Weg das Schwert zu benutzen angeschaut.
<b>Jo Ha Kyu</b>	<b>Vorbereiten, Brechen, Beschleunigen</b> Das Schwert muss für ein geschultes Auge erkennbar und ersichtlich immer in 3 verschiedenen Geschwindigkeiten geführt werden. In einer ersten langsamen beginnenden Phase wird das Tempo des Gegners angenähert und eine erste Bereitschaft sowie eine Bedrohung aufgebaut. In der zweiten Phase wird die Geschwindigkeit der Schwertbewegung gesteigert und an die Bewegung des Gegners angeglichen. Bis zu diesem Zeitpunkt muss der Iaidoka immer in der Lage sein seine eigene Schwertbewegung zu stoppen. Die dritte und letzte Phase ist der wesentliche Schnitt mit der Katana und als unwiderrufbar sowie als endgültig zu betrachten. Gleichzeitig sollten alle drei verschiedenen Bewegungsphasen immer in einer fließenden Bewegung ohne Pausen und Stop`s ausgeführt werden.
<b>Shu Ha Ri</b>	Die 3 Stufen der persönlichen Entwicklung. <b>Shu</b> ist der Mudansha Stufe zugeordnet und als Vorstufe für den Weg des Schülers zugeschrieben. <b>Ha</b> bezieht sich zur Yudhansha Stufe und ist die tatsächliche Weg lehre, sowie die Hilfestellung des Meisters. <b>Ri</b> bezieht sich auf die Kodansha Stufe und ist die Wissens und Reifestufe.
<b>Nibyoshi</b>	Anfängliche Phase. Die Bewegungen werden in zwei Schritten ausgeführt oder mit einer kurzen Pause zwischen den Bewegungen durchgeführt. Dem Anfänger gibt es die Gelegenheit die Bewegungen korrekt zu erlernen und zu verstehen was die einzelnen Techniken beinhalten.
<b>Ibyoshi</b>	Mittlere Phase. Die Bewegungen werden jetzt nicht mehr gestoppt, sondern sie fließen ineinander hinein ohne dass die einzelnen Techniken unterschlagen werden.
<b>Mubyoshi</b>	Letzte Phase. Wenn die Bewegungen in einem Fluss ausgeführt werden und der Aufwand für die Bewegung oder Aktivität die man betreiben muss, so gering wie möglich halten kann . Zusätzlich wird in diesem Zustand versucht das Zanshin nicht nur auf den gegenüberliegenden Gegner zu fokussieren, sondern zusätzlich auf das ganz umliegende Umgebung.
<b>Kigurai</b>	Stolz. Dieser Ausdruck sollte sich in jeder Form (Kata) ausdrücken, was jedoch nicht mit Hochmut zu verwechseln ist.
<b>Kokoro</b>	Herz. Diese offene Energie aus dem Herzen sollte sich auch in der Schwertbewegung niederschlagen.
<b>Heijo-shin</b>	Nehme dein Leben ins Iaido und nehme dein Iaido ins Leben. Wenn Iaido in seiner Ausführung nicht natürlich aussieht und es sich nicht bequem anfühlt ist es kein Iaido. Versuche deine Natürlichkeit und Lockerheit aus deinem Leben ins Iaido zu nehmen. Für den Kampf bedeutet es sich in einer wechselnden und veränderten Situation in ruhiger und gesammelter Weise reagieren zu können.
<b>Ki-Zeme</b>	einen Gegner mit seinem Geist zu überwältigen und zu unterwerfen.
<b>Kaso-teki</b>	sich den Gegner wirklich real vorstellen.
<b>Nakazu ni sumu</b>	Wenn die eigene geistige Ausdruckskraft gross genug ist, um den Gegner davon aufzuhalten, seinen Angriff auszuführen, so muss man sein eigenes Schwert nicht mehr ziehen.

<b>Semeru</b>	Beim Ausführen der Technik sollte immer das Gefühl von mentalem Druck entstehen d.h. den Gegner unter Kontrolle herausfordern und provozieren zu seiner nächsten Aktion.
<b>Tameru</b>	Beim Ausführen einer Technik oder Beantworten eines Angriffes des Gegners versuchen wir unsere Aktion im spät möglichsten Zeitpunkt zu beantworten.
<b>Hiki nuki</b>	Durch das Drehen zum nächsten Gegner wird das Schwert aus dem Körper gezogen. Erst nach dieser Drehung kann das Schwert über den Kopf zum nächsten Schlag geführt werden.
<b>Ukenagashi</b>	Das Schwert ist bei der Drehung allzeit in steigender Richtung zu bewegen. Gleichzeitig sollte das Ukenagashi immer auch als Schutz des eigenen Körpers geführt werden.
<b>Mezge</b>	Korrektes Mezge heisst auch kontrolliertes Schauen „Metsuke“ an den Gegner.
<b>Enza no Mezge</b>	Beim Enza no Metzge verstehen wir nicht nur die Kontrolle des Gegners zu kontrollieren, sondern auch das ganze umliegende Umfeld. Auch kann man das enza no metzge als geistige Kontrolle verstehen.
<b>Tenouchi</b>	Der Griff am Schwert muss korrekt von oben erfolgen damit sich die Kräfte auf den Griff optimal übertragen und die Ellbogen locker bleiben. Auch wird dieser Ausdruck gebraucht für die Balance zwischen Händen und Griff, in einer wechselnden Ausführung die Lockerheit und die Anspannung optimal zu koordinieren.
<b>Hasuji</b>	Korrektur Schnittwinkel des Schwertes. Wird auch als Schnittlinie oder Rand des Schwertes betrachtet.
<b>Shinogi</b>	Kammseite des Schwertes. Dieser Teil des Schwertes wird gebraucht um etwa Schläge des Gegners zu parieren, zb. bei Ukenagashi.
<b>Ki – Gamae</b>	geistige Haltung, Haltung und Ausdruck mit der Lebensenergie
<b>Mi – Gamae</b>	körperliche Haltung, korrekte Haltung mit dem Körper aus der Mitte (Zentrum)
<b>Kokoro – Gamae</b>	Haltung mit der offenen Energie aus dem Herzen.

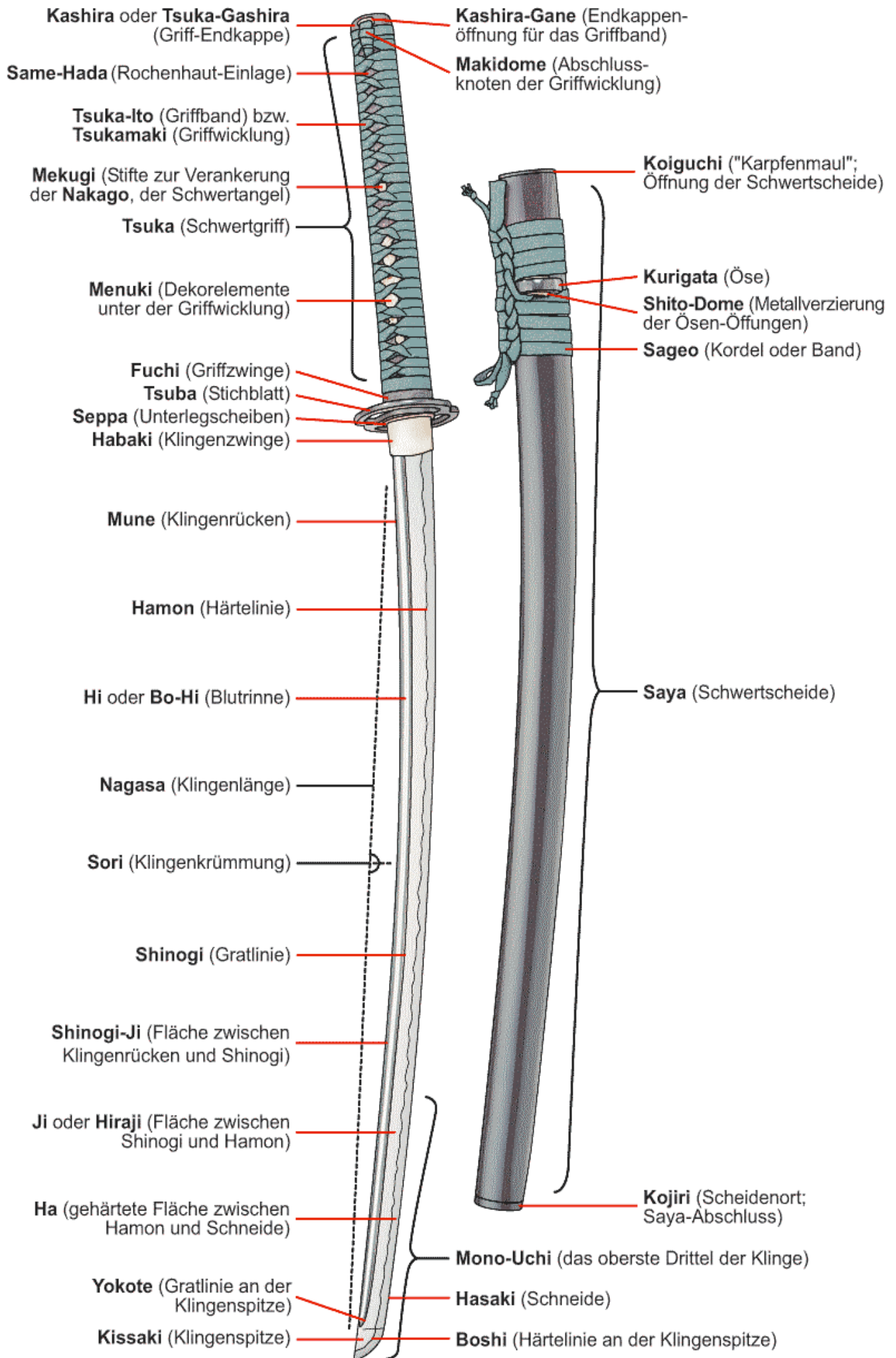
## Die 7 Tugenden der Samurai

Als Iaidoka tragen wir eine Hakama (Hosenrock) meist in schwarz oder weiss, mit einer Gi Jacke im Training. Bei Vorführungen (Embu) und Wettkämpfen ist für Sensei`s (ab 6.Dan) auch eine Haori (Gi mit langen Ärmeln) und einer farbigen Hakama gestattet.

**Die sieben Falten in der Hakama sollen uns an die 7 Tugenden der Samurai erinnern, welches als Ehren-Kodex betrachtet werden kann.**

(vorne links beginnend nach rechts; die letzten 2 Falten sind hinten an der Hakama)

- **Jin**                   *(Güte)*
- **Gi**                       *(Gerechtigkeit)*
- **Rei**                    *(Etikette, Höflichkeit)*
- **Chi**                    *(Weisheit, Intelligenz)*
- **Shin**                  *(Aufrichtigkeit)*
- **Chugi**                *(Loyalität, Treue)*
- **Meiyo**                *(Ehre, Respekt)*



## Setei Kata

### Die 12 Kata (Formen) des Setei ZNKR Iaido

<b>Ipponme mae</b>	erste Form, von vorne sitzend (seiza) Bedrohung und Schnitt werden nach vorne ausgeführt. (1 Gegner)
<b>Nihonme ushiro</b>	zweite Form, von hinten sitzend (seiza) Bedrohung und Schnitt werden aus der Drehung ausgeführt. (1 Gegner)
<b>Sanbonme uke-nagashi</b>	dritte Form, von der Seite sitzend (seiza) Bedrohung und Schnitt werden seitlich ausgeführt, ukenagashi bezieht sich auf die Technik (halten-fliesen). (1 Gegner)
<b>Yonhonme tsuka-ate</b>	vierte Form, von vorne sitzend (tate hiza) Bedrohung, Stoss mit der Tsuka, Stich und Schnitt von vorne und hinten (2 Gegner). Tsuka ate bezieht sich auf die Technik.
<b>Gohonme kesagiri</b>	fünfte Form, stehend Bedrohung und Schnitt von vorne. Kesagiri bezieht sich auf die Technik, entlang der Kesalinie. (1 Gegner)
<b>Robonme morote-tsuki</b>	sechste Form, stehend Bedrohung, Stoss und Schnitte von vorne und hinten. Morote bezieht sich auf die Technik, beidhändiger Stoss. (2 Gegner)
<b>Nanahonme Sanpo-Giri</b>	siebte Form, stehend Bedrohung und Schnitte in drei Richtungen. Sanpo bezieht sich auf die Schnitte. (3 Gegner)
<b>Haponme Ganmen-Ate</b>	achte Form, stehend Bedrohung, Stoss und Schnitte von vorne und hinten. Ganmen bezieht sich auf den Stoss zwischen die Augen. (2 Gegner)
<b>Kyonme Soete-tsuki</b>	neunte Form, stehend Bedrohung, Schnitt und Stoss von der Seite. Soete bezieht sich auf die Technik, Stich mit angelegter Hand.(1 Gegner)
<b>Yubonme Shiho-Giri</b>	zehnte Form, stehend Bedrohung, Schlag, Stich und Schnitte in vier Richtungen. Shiho bezieht sich auf die Gegner. ( 4 Gegner)
<b>Yuipponme Sogiri</b>	elfte Form, stehend Bedrohung und Schnitte nach vorne. Sogiri bezieht sich auf die Technik, alles schneiden. ( 1 oder mehrere Gegner)
<b>Yunihonme Nukiuchi</b>	zwölfte Form, stehend Schnitt nach vorne. Nukiuchi bezieht sich auf die Technik, ziehen und schneiden. (1 Gegner)

## **Philosophische - geistige Auswirkungen**

Dadurch im Iaido kein realer Gegner vorhanden ist, also nur ein imaginärer, unsichtbarer existiert, richtet sich die Aktion schnell einmal gegen sich selbst und den eigenen Egoismus. Die Tatsache vor allem mit sich selber beschäftigt zu sein und im Wissen sein eigenes Ego zerschneiden zu müssen, ist die eigentliche Aufgabe die zu lösen ist. Der Fehler beim üben ist schlussendlich immer bei sich selber zu suchen, denn die Zufriedenheit wie auch die Unzufriedenheit kehrt immer wieder zur eigenen Person zurück. Frei von Gefühlen die uns leiten und mit geschärfter Wachsamkeit ist der Weg den wir zu bewältigen haben. Die Aufmerksamkeit zu erlangen gibt uns auch ein Zugangstor frei wo wir seelische Harmonie, Vertrauen und inneren Frieden finden können. Seinen Geist und den Körper in eine Harmonie zu bringen bedeutet auch einer Situation entsprechen zu können ferner die Abläufe zusammenpassen. Wenn Wettkämpfe ausgeübt werden, sind sie doch meistens auf nur eines bedacht, auf Sieg oder Niederlage. Die Frage stellt sich hier, wer denn schlussendlich gewonnen hat, der Sieger mit seinem Ego oder der Verlierer mit seinem Eingeständnis. Denn zu bewältigen und im Keime zu ersticken ist der innere eigene Schuft. So kann sich auf den Zeitraum gesehen der Geist öffnen sich in eine Harmonie umsetzen. Eine Kata kann so verschieden wie unser jetziger Geisteszustand sich im hier und jetzt befindet praktiziert werden, d.h. die Ausdrucksform ist geprägt von Klarheit, Bestimmtheit, Entschlossenheit, Kraft, Unzufriedenheit, Aggression, Unmut, Missstimmung usw. In welcher Stimmung wir auch immer sind, gilt es doch immer wieder uns selber zu reflektieren. Konfrontiert werden wir mit unserem Geist und dessen Aufnahmefähigkeit, unserem Körper und dessen Umsetzbarkeit welcher irgendwann an seine Grenze stösst. Iaido ist auch der Versuch sich vollständig gerade dem zu widmen was man gerade macht. Denn beeinflusst wird vor allem auch die Art das Schwert zu führen von unserer Unkonzentriertheit sowie unserer Unaufmerksamkeit. Schon am Beginn des Trainings sowie beim betreten des Dojo's bringt jeder einzelne von uns einen Rucksack voller Geschichten und unbewältigte Aufgaben mit sich, die es gilt abzulegen. Sich in einem Training von seinem Rucksack zu lösen, gleichzeitig sich voll und ganz dem zu widmen was man gerade macht, lässt nach einem Training das Leben wieder in einem anderen Licht erscheinen. Vergleichbar ist der Weg des Iaido auch mit dem des Zazen, den das Ziel ist das gleichbedeutende. Die Erkenntnis der eigenen Bedürfnisse und der Welt als Illusion zu verstehen, mit Gelassenheit und Entspannung leben, sowie die Konzentration auf den Moment des Hier und Jetzt zu fokussieren. Zumal die Bewegungen immer und immer wieder die gleichen geübt werden, wird auch diese Handlung längerfristig zu einer Meditation. Durch die ständige Auseinandersetzung mit sich selbst und der Materie wird auch die Aufmerksamkeit zunehmend gefördert.

## **Äusserliche Auswirkungen**

Wie schon der Name Iai sagt, üben wir in dieser Schwertkampfkunst die Schulung des Geistes und Körpers in eine Harmonische Bewegung zu bringen. Äusserlich gesehen sind bei der Übung einer Kata unendlich viele technische Details davon abhängig, ob Rhythmus, Timing sowie Koordination schlussendlich stimmen. Da die Katas gegen einen fiktiven Gegner ausgeführt werden ist es wirklich manchmal schwierig auch zu verstehen, die richtige Distanz zum Gegner einzuschätzen und auch die nötige Distanz dazu zu überwinden. Am Anfang einer solchen Kampfkunst lernt man zuerst die richtige Haltung und den Umgang mit dem Schwert in sich einzuverleiben. Eine solche Phase einmal überwunden zu haben, braucht seine Zeit den äusserlich gesehen kommen so viele Technische Details und Hintergrundwissen dazu, als man das auf einmal aufnehmen kann. Eine Form zu erlernen geht relativ sehr schnell, aber sie richtig zu praktizieren und auf einem solchen Niveau halten zu können, ist die Schwierigkeit in allen Kampfkünsten. Denn allzu schnell schleichen sich auch Fehler ein, die auf Zeit gesehen nicht leicht wegzubringen sind. Am Beginn einer Form sollte man sich genau die Anfangs- und Endpositionen merken, der Weg zwischen beiden Positionen so direkt wie möglich wählen. Hier liegt meistens auch das Problem, man schweift ab oder fügt unnötige Bewegungen hinzu, charakteristische Eigenschaften einer jeden einzelnen Person. Während die Fortschritte am Anfang gross sind und Resultate schnell ersichtlich sind, wird mit zunehmender Verfeinerung der Übung die Auswirkung immer kleiner und kaum mehr sichtbar sein. Irgendwann kommt jeder der längere Zeit praktiziert an den Punkt wo äusserlich gesehen nicht mehr viel geändert werden kann, also muss sich demzufolge etwas Innerliches verändert werden. An einem solchen Stadium angelangt verlangt von allen Praktizierenden eine zwangsweise Auseinandersetzung und Vertiefung mit der Materie. Die daraus resultierende Folge davon ist, dass sich die Sichtweise und das Bewusstsein dazu verändert, der Geist geschärfter als vorher wird und somit auch die Erkennung der Details in ein anderes Licht rücken.



## **Innerliche Auswirkungen**

Innerlich geschieht auch einiges, denn hat man die Form einmal in sich einverleibt und muss sich seinen Gedanken nicht eigentlichem Ablauf mehr widmen, so eröffnen sich dem Geist ganz andere Tore. Der Körper sowie die Muskeln erlangen ein eigenes Bewusstsein und kennen oder erinnern sich an gewisse Abläufe von selber und der Geist kann sich zunehmend anderen Dingen widmen. In einer Kata sollte der Geist dem Körper immer einen oder zwei Schritte im voraus sein, denn nur so kann man einen gleichmässigen und ruhigen Rhythmus gewähren. Auch befinden sich Körper und Geist in einem Dualitäts-Prinzip, beide sind folgendermaßen voneinander abhängig. Der Geist soll als wegweisendes Werkzeug das Tun und Handeln kontrollieren und koordinieren. Der Körper ist für die Umsetzung der Handlung und deren Präzision verantwortlich. Wie ersichtlich ist, brauchen wir beide Werkzeuge um eine Vorstellung in eine Handlung umzusetzen. Dieses Prinzip lässt sich auf alle erdenklichen Bewegungsmuster anwenden. Der Geist dient auch dazu, Grenzen zu überschreiten und neue Erfahrungen machen zu können. Der Körper zeigt unsere irdischen Grenzen auf und erinnert uns auch täglich an eine vergängliche, sowie auch an eine endende Art. Wer seine körperliche Grenze etwas höher ansetzen will muss dies zwangsläufig vorerst mit seinem Geist machen, nur so lässt sich nach und nach etwas verbessern. Bildlich gesehen verketteten sich Körper und Geist wie zwei Zahnräder ineinander, wobei diese Vorstellung als Endpunkt angesehen werden muss oder als optimale Zeitverknüpfung einer Handlung darstellt. Erfahrungsgemäß hinkt der Körper dem Geist immer ein bisschen nach, eine unerlässliche Tatsache es ist, dennoch steht der Geist da und ist gleichzeitig unser Motor, der uns vorantreibt. Nach Vereinheitlichung der Form gilt es auch ein zunehmend grösseres Zanshin aufzubauen, das Maai des Gegners einzuschätzen, aus dem Nichts und seiner eigenen Mitte heraus zu handeln. Hier beginnt leider erst die Kampfkunst oder kann als solches bezeichnet werden. Es kann hilfreich sein solche Erfahrungen aus einer anderen Kampfkunst mitzubringen oder zu üben, weil es im Iaido keine direkten Partnerübungen gibt. Die Folgen mit einer direkten Partnerübung zweier Schwerter könnten sich fatal auswirken. Dennoch lässt sich die Kontrolle mit dem Schwert und dem Körper als solches gut aneignen. Wie in allen Kampfkünsten, es kommt bei allen immer auf den gleichen Punkt an. Das Timing zum Gegner, ein zu frühes reagieren bewegt den Gegner zu einer anderen Taktik. Ein zu spätes erwidern erübrigt alle weiteren Erklärungen. Es gibt nur den einen richtigen Zeitpunkt um auf eine Aktion zu operieren. Viel besser ist es, so spät wie möglich, den Angriff zu erwidern. Für eine solche innerliche Haltung zu erreichen müssen wir lernen zu antizipieren. Mit einem durchdringenden Blick versuchen wir zu errahnen was der Gegner versucht durchzusetzen.

***Ken wa kokoro nari***

***Kokoro tadashikereba ken tadashi***

***Kokoro tadashi karazareba ken mata tadoshi karazu***

***Iaido wa shusei futai zenrei keichu no shinjutsu nari***

***Kono Hyakuren***

***Das Schwert ist wie das Herz.***

***Wenn das Herz wahrhaftig ist, ist auch das Schwert recht!***

***Iaido ist ein lebenslanges Vorwärts-streben ohne Rückschritt.***

***Es ist hauptsächlich ein Training des Geistes und der Seele.***