

Aikishintaiso soll Bremer entspannen

Neuer Verein will japanische Bewegungskunst populär machen und ist deutschlandweit der erste seiner Art

VON ANKE VELTEN

Bremen. Aikishintaiso: Diesen für den deutschsprachigen Raum etwas sperrig anmutenden Begriff sollte man sich wohl merken. Er bezeichnet eine ganzheitliche Bewegungskunst, die ihren Ursprung in Japan hat. In Deutschland wird sie noch sehr selten gelehrt und ausgeübt – in Bremen allerdings bereits seit Jahren. Hier wurde nun der erste deutsche Aikishintaiso-Verein gegründet. Die Gründerinnen sind ehemalige Meisterschülerinnen, die von der Theorie und Praxis der Methode überzeugt sind. „Nach der ersten Stunde war mir klar: Damit höre ich nicht

mehr auf“, schwärmt zum Beispiel Aikishintaiso-Lehrerin Marie Vogelei.

Die Findorffer Heilpraktikerin, Osteopatin, Tanz- und Bewegungstherapeutin hat die Methode bereits vor fast 17 Jahren entdeckt – nicht nur für sich selbst, sondern auch als weiteres Instrument für die Arbeit mit Kindern und Erwachsenen in ihrer Praxis an der Admiralstraße, erklärt sie. „Ich hatte sofort das Gefühl: Hier habe ich gefunden, wonach ich schon lange gesucht hatte.“

Sprachlich ist Aikishintaiso eine Verbindung der japanischen Wörter für Harmonie, Energie, Herz, Geist und Bewegung. Für genau diese Verbindung wurde auch die Struk-

tur aus klar definierten Übungen, ritualisierten Bewegungsabläufen und Meditations-techniken entwickelt, bei denen es nicht um Fitness, Kraftanstrengung und Leistung geht, sondern darum, aufmerksam in den eigenen Körper hinein zu spüren, Blockaden und Spannungen zu erkennen und zu lösen, kurz: zum inneren und äußeren Gleichgewicht zu finden.

Die grundlegende Idee des Aikishintaiso bestehe darin, „den Zugang zu unserem Körper, zu unseren Emotionen und zu einem eigenständigen Denken zu fördern“, so Marie Vogelei. „Schon nach der ersten Stunde ging es mir körperlich besser“, erzählt Barbara Weste, die seit einem Jahrzehnt Aikishintaiso betreibt und sich zurzeit zur Lehrerin ausbilden lässt. „Es ist eine Form der Selbstentwicklung.“

Aikishintaiso sei eine vergleichsweise junge Methode, die „altes Wissen aus Zen, Kampfkünsten und der traditionellen Chinesischen Medizin mit westlichen ganzheitlichen Heilmethoden wie der Osteopathie vereint“, erklärt Anne-Katrin Ortmann, neben Gitta Barthel eine der deutschen Pionierinnen in diesem Bereich.

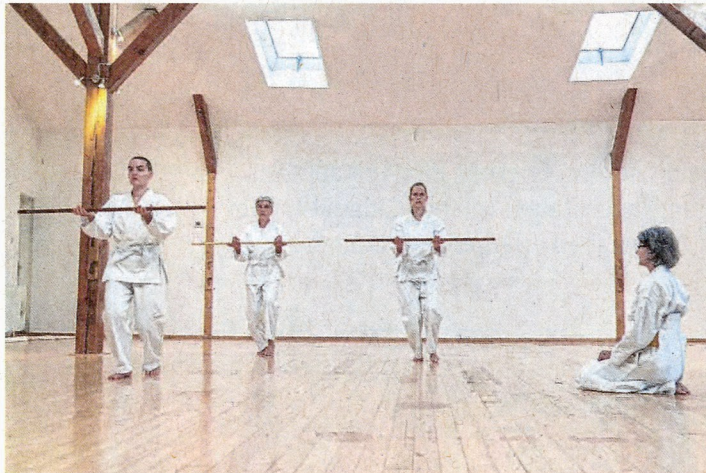
Die beiden Bremer Tänzerinnen, Choreografinnen und Tanzpädagoginnen wurden an der Akademie des französischen Aikishintaiso-Meisters André Cognard ausgebildet, der die Methode in Japan erlernt und vor mehr als 40 Jahren als eigenständige Lehre

nach Europa gebracht und weiterentwickelt hat.

Cognard hat dafür den Begriff der „inneren Kampfkunst“ geprägt: Der Kampf richte sich dabei gegen die Gewalt, die man unbewusst gegen sich selbst ausübe. „Wir wollen den Körper von den Spannungen befreien, die psychisch Unbewusstes ausdrücken, und von Spannungen, die mit körperlichen Traumata oder psychischen Schäden in Verbindung stehen“, so der Meister.

Soweit die Theorie. Aikishintaiso in der Praxis erleben lässt sich bei kostenlosen Schnupperstunden der Bremer Kursleiterinnen. Die genauen Orte und Termine sind auf der Website www.aikishintaiso-deutschland.de zu finden. Nicht nur wegen der Gründungsfeier erwartet der junge Verein das letzte Januarwochenende mit besonderer Vorfreude. Am Sonnabend und Sonntag, 24. und 25. Januar, jeweils 10 bis 13 Uhr, bietet Anne Cognard aus der Aikishintaiso-Akademie in Bourg Argental bei Lyon Workshops in den Räumen des Vereins Aikido Zen, Grundstraße 10, an, die auch für Anfänger offen sind. Die Teilnahme kostet 80 Euro. Anmeldungen werden angenommen über die E-Mail-Adresse mail@anne-katrinortmann.de.

Anne-Katrin Ortmann gibt ihre regelmäßigen Kurse in den Räumen der Aikido-Bewegungsschule an der Weberstraße 57/59, Marie Vogelei unterrichtet in der Westerstraße 68, ebenfalls bei Aikido.



Gitta Barthel (kniend) gehörte deutschlandweit zu den ersten Menschen, die sich mit Aikishintaiso beschäftigten. Heute gibt sie ihre Erfahrungen in Workshops weiter.

FOTO: PRIVAT