



Misogi im Rahmen von Aikido

Misogi ist ein Begriff aus dem Shinto und bedeutet Reinigung. Aikido ist zwar eine religiös unabhängige Kampfkunst, aber weil O-Sensei seine religiösen Wurzeln im Shinto hatte, finden wir immer wieder Shinto-Elemente im Aikido. Misogi ist so ein Element.

Mit Reinigung verbinden wir viele Vorstellungen: sauber machen, trennen, veredeln, anfangen, abschliessen, um nur einige zu nennen. Stellt man ein bisschen Nachforschungen über Misogi an, landet man schnell bei diversen religiösen Ritualen, bei denen oft Wasser Bestandteil des Rituals ist. In der westlichen Kultur hat Wasser aber seine Bedeutung als Kultobjekt weitgehend verloren. Das kostbare Gut wird in Röhren gefasst und kostengünstig an die Haushalte verteilt.

Im Dojo findet das Misogi Training ‚trocken‘ statt. Wir reinigen unseren Geist mit Bewegung, oder anders gesagt, wir trainieren solange, bis keine Ablenkung mehr da ist, die den Geist stört. Die Leidenschaften für oder gegen eine Bewegung sind unwichtig geworden, die Langeweile ist langweilig geworden, die Unsicherheit ob die Bewegung stimmt ist verflogen, der Stolz über die gelungene Bewegung ist der nächsten Bewegung gewichen, der Aerger über die mislungene Bewegung genauso. Langsam schleicht sich ein Rhythmus ein und man findet die Energie wieder, die man soeben gegeben hat. Die Ungeduld wird zur Neugier und die Wahrnehmung dehnt sich unmerklich aus, von der eigenen Person zum Partner oder der Partnerin und weiter in die Umgebung. Man ist durchsichtig geworden.

Die Anzahl der Bewegungen spielt dann auch keine Rolle mehr, manchmal braucht es mehr, manchmal weniger. Wäre Aikido in einer westlichen Kultur entstanden, würden wir vielleicht 100 Bewegungen machen, oder ein Gross (144) oder 1000, Hauptsache, man hat genug Zeit, um die Ablenkungen loszulassen.

Misogi findet normalerweise an speziellen Terminen statt, zum Beispiel an Neujahr, Geburtstag von O-Sensei, Todestag von O-Sensei, sonstiger Feiertag, oder zur Einweihung eines neuen Dojos. Manchmal ergibt sich aber auch spontan ein Misogi-Training, wenn ein paar Leute sich geistig reinigen oder sich auf eine bevorstehende Herausforderung vorbereiten wollen. Die Konzentration und die Wahrnehmung werden so gestärkt.

Theoretisch kann man auch ein normales Training mit Misogi-Haltung angehen. Im Normalfall wollen wir uns aber verbessern und etwas Neues lernen. Diese konsumierende Haltung und die damit verbundene Beobachtung der eigenen Übungen erschweren eine erweiterte Wahrnehmung. Misogi wird deshalb meistens mit einer Basistechnik wie Ikkyo oder Suburi durchgeführt.

Misogi in Aikido practice

Misogi originates in Shinto and means purification. Although Aikido is a martial art that is independent of religion, Shinto elements can be found in aikido, because O-Sensei was rooted in the Shinto religion. Misogi is such an element.

We have many associations with the term purification: cleaning, separation, refining, beginning, finishing, just to name a few. When researching about misogi, one quickly dives into religious rituals, and often water is part of the rituals. In the western culture, water mostly lost the significance a object of cult. The precious good is collected in tubing and distributed to the households as a cheap commodity.

In the dojo, misogi practiced in a dry way. We purify our mind with movement, in other words, we practice until all the distractions that disturb a clear mind are absent. The passion for or against a movement lost the importance, boredom became boring, insecurity whether the movement is correct has vanished, the pride about a successful movement yielded to the subsequent movement, just like the anger about a failed move. Slowly, a rhythm sneaks in and one finds the the energy on just let go. The impatience converts into curiosity and the perception expands imperceptibly from oneself to the partner and further into the environment. One became transparent.

The number of movements does not matter if one acquired this stage, sometimes one needs more, sometimes less. If Aikido had been developed in a western culture, we would start with 100 repetitions, or 144, or 1000. The main point is that we have enough time to abandon the distractions. Misogi typically is practiced on special occasions, e.g. new year, the anniversary or obit of O-Sensei, a holiday, or the inauguration of a new dojo. Sometimes, people decide to do an ad hoc misogi practice to share a purification need, or to prepare for an upcoming challenge. The perception and concentration is strengthened in this way.



AIKIKAI BASEL

Mitglied der Association Culturelle Suisse d'Aikido (ACSA)
und der Fédération Européenne de Jodo (FEJ)

Horburgstrasse 22
CH - 4057 Basel

Theoretically, one can train in any class with a misogi approach, but most of the time, we go to practice with the claim to improve or to learn something new. This consuming attitude and the linked observation of the environment impede an expanded perception. Therefore, misogi is usually practiced with a basic technique like ikkyo or suburi.