

## Tanren-Kigata-Shinken (Keiko Ho-Trainingsarten)

稽古法 KEIKO HÖ		
1. 技法の表現の仕方		
TAN REN. 鍛錬	KIGATA, 気形	SHIN KEN 真剣
2. 稽古形式		
一人稽古	二人稽古	掛合稽古
一人取り	二人取り	多人取り
組太刀	組杖	
MI TORI GEIKO	HITORI GEIKO	FUTARI GEIKO
		KAKARI GEIKO
		TUTARI TORI
		TANINZU TORI
		KUMI TACHI
		KUMI JÖ

Ikeda Sensei führte unter Punkt 1 drei Arten zu trainieren ein (Keiko Ho):

1. 技法の表現の仕方		
TAN REN. 鍛錬	KIGATA, 気形	SHIN KEN 真剣

Tanren = disziplinieren, schmieden, im Dojo verwenden wir häufig den Begriff 'statisch', um 'tanren' zu beschreiben.

Kigata = Form mit Ki, was wir meistens mit 'dynamisch' umschreiben.

Shinken = im Geist des Schwerts.

Wenn wir tanren üben, lernen wir, wie eine Technik funktioniert, wo die Gefahren sind und wie die Technik entsteht, wenn wir uns bewegen. Wir arbeiten an unserer Stabilität und erkennen mit der Zeit die Chancen, die wir noch haben. Das gilt für tori und uke.

Sobald uke und tori mit der Technik vertraut sind, kann man in die Trainingsart kigata wechseln. Die Dynamik entsteht durch den Austausch von Energie zwischen uke und tori. Wir akzeptieren die Energie, die wir bekommen, und wir akzeptieren auch, dass wir unser Gleichgewicht verlieren können. Wir geben die gesammelte Energie wieder zurück und versuchen, unsere Stabilität wieder zu erlangen. Auch das gilt für tori und uke.

Am Anfang des Aiki-Wegs üben wir tanren. Normalerweise üben wir auch am Anfang einer Lektion tanren. Der Übergang von tanren zu kigata und von kigata zu tanren ist oft fließend.

Bei shinken kommt zusätzlich zu den Techniken und der Energie noch der Instinkt dazu. Wir stellen uns der Situation, ohne dass wir im Voraus genau wissen, was geschehen wird. Wir springen über unseren Schatten oder verlassen unsere Komfortzone. Transparenz oder Absichtslosigkeit sind die Begriffe, mit denen wir uns bei shinken auseinandersetzen.

Um shinken zu üben, braucht es Vertrauen in sich selbst und in die anderen Personen. Oft geraten wir in eine shinken-Situation, wenn wir unseren Ängsten nicht ausweichen können oder wollen, sei es, wenn wir Fallübungen machen, oder uns einer Prüfung stellen. Shinken-Situationen gehen fließend in tanren- und kigata über, sobald die Transparenz oder Absichtslosigkeit einer der trainierenden Personen abhandenkommt.

## Tanren-Kigata-Shinken (Keiko Ho-modes o training)

稽古法 KEIKO HO		
1. 技法3つの表現の仕方		
TAN REN, 鍛錬	KIGATA, 気形	SHINKEN 真剣
2. 稽古形式		
見の稽古	MI TORI GEIKO	
一人稽古	HITORI GEIKO	
二人稽古	FUTARI GEIKO	
掛かり稽古	KAKARI GEIKO	
二人取り	FUTARI TORI	
多人取り	TANINZU TORI	
組太刀	KUMI TACHI	
組杖	KUMI JO	

In point one, Ikeda Sensei introduced three modes of training (Keiko Ho):

1. 技法3つの表現の仕方		
TAN REN, 鍛錬	KIGATA, 気形	SHINKEN 真剣

Tanren = to discipline to forge, in the dojo, we usually use the term 'static' to describe 'tanren'.

Kigata = Form with Ki, what we mostly describe with the term 'dynamic'.

Shinken = in the spirit of the sword.

When practicing tanren, we learn the mechanics of a technique, where the dangers are and how it unfolds while we move. We work our stability and over time, we recognize the chances we still have. This is the case for tori and uke.

As soon as uke and tori are familiar with the technique, they can change to the mode kigata, the dynamic arises through the exchange of energy between uke and tori. We accept the energy we receive, and we also accept that we might lose our balance. We return the combined energy and attempt to regain our balance. This also applies to tori and uke.

At the beginning of our Aiki-way, we practice tanren. Usually, we also practice tanren at the beginning of a class. It is a smooth transition from tanren to kigata and from kigata to tanren.

To practice shinken, we need to add instinct to the techniques and the energy. We accept being in a situation in which we do not know how it will develop. We jump over our own shadow or leave our comfort zone. Transparency and unintentionality are the terms which we study for working shinken.

Trust into oneself and into the training partners is necessary to practice shinken. We tend to get into a shinken situations when we cannot escape our fears, e.g. when we accept a test or when learning break falls. Shinken situations instantly transform onto a kigata or tanren mode, as soon as one of the involved people loses transparency or unintentionality.