



stinky

Herz
und
Energie

Aikido

mit

Nobuyuki Watanabe

herausgegeben
von
Kenbukai e.V.

edition greenstuff



Vorwort

Nobuyuki Watanabe wurde am 25. Juli 1930 in Miyazaki, Kyushu geboren und ist einer der wenigen noch aktiven Schüler von Ueshiba Morihei, dem Begründer des Aikido. Watanabe Shihan begann Aikido im Alter von 22 Jahren und trat 1958 als *Uchideshi* in den Aikikai Hombu Dojo in Tokio ein, wo er noch heute regelmäßig unterrichtet. Neben seiner internationalen Tätigkeit als Aikidolehrer (8. DAN) betreibt Watanabe Shihan eine Praxis als Osteopath an seinem Wohnort in Koshigaya, Saitama.

Dieses Buch zu Ehren seines achtzigsten Geburtstages ist eine Danksagung an Watanabe Shihan und sein über 25 Jahre währendes Schaffen als Aikidolehrer in Deutschland. Das Bildmaterial besteht überwiegend aus Aufnahmen von Lehrgängen der letzten drei Jahre in Birach, Deutschland, sowie in Togari und im Aikikai Hombu Dojo, Japan. Der Text basiert auf Aufzeichnungen der in Unterricht und Gesprächen geäußerten Lehren von Watanabe Shihan. Dieses Buch ist nur eine Momentaufnahme des sich ständig wandelnden Wesens und der Vielfalt von Watanabe Shihans Aikido, denn für Watanabe Shihan bedeutet Aikido kontinuierliche Veränderung und Freiheit. Die hier wiedergegebenen Aphorismen versuchen diesen grenzenlosen Geist des Aikido zum Ausdruck zu bringen.

Watanabe Shihan hat auf seine ganz eigene Weise die Bedeutung von Aikido erweitert, und damit dem heutigen Menschen ermöglicht, über die Welt des *Budo* hinaus, den Zusammenhang von Natur, Gesundheit, Energie und Freiheit verstehen zu lernen. Ganz im Sinne des Gründers Ueshiba Morihei, hat Watanabe Shihan das besondere Wesen des Aikido als Weg zur kontinuierlichen Entwicklung von Körper und Geist im Einklang mit der Natur und der Energie des Kosmos auf anschauliche Art verständlich gemacht und dadurch einer Vielzahl von Menschen das Tor zu diesem unerschöpflichen Weg geöffnet. Hierfür gebührt Watanabe Shihan unser aller ganz besonderer Dank.

Thomas Witty
Tokio, im Juli 2010

はじめに

渡辺 信之（わたなべ のぶゆき）1930年7月25日、九州・宮崎に生まれる。開祖、植芝盛平の今なお残る数少ない直弟子。22歳で合気道を始め、1958年、東京にある合気会本部道場の内弟子になる。現在も本部道場師範（八段）として務め、海外でも指導する傍ら、地元の埼玉県越谷市で接骨院を開業している。

本書は、25年以上にわたり、ドイツで合気道を指導して下さった渡辺師範の傘寿を祝って捧げるものである。写真は主にドイツのピラフ、日本の戸狩での合宿、そして本部道場において、この3年にわたり撮影した。言葉は、渡辺師範の教えを基に、長年にわたってしたための覚書から引用した。本書は、渡辺師範の合気道の移りゆく本質と多様性を記録した写真集である。渡辺師範の合気道は、絶えず変化し、自由である。本書で取り上げた格言は、合気道の無限の精神を表現したものである。

渡辺師範は、独自の思想に基づいて合気道の世界を広げ、武道の枠を超えて自然・健康・気・自由の相互作用を指導することに尽力されてきました。渡辺師範は、開祖、植芝盛平の真の精神を受け継ぎ、自然と宇宙のエネルギーを調和させ、身体と精神を絶え間なく発展させることを通じて、合気道の本質を包括的に分かりやすく指導されてきました。無限に広がる世界へ、多くの人々を導いて下さいました。長年にわたる渡辺師範のご指導に、深く感謝の意を捧げます。

トーマス・ウィッティ
2010年7月、東京にて

Preface

Nobuyuki Watanabe was born on July 25, 1930 in Miyazaki, Kyushu. He is one of the few remaining direct disciples of Ueshiba Morihei, The founder of Aikido. Watanabe Shihan started Aikido at the age of 22 and entered the Aikikai Hombu Dojo in Tokyo as a live-in student (*uchideshi*) in 1958, where he still teaches regularly to date. Besides his international engagement as an Aikido teacher (8th DAN), Watanabe Shihan is also active as a physician (a specialist in osteopathy) at his residence in Koshigaya, Saitama.

This book in honour of his eightieth birthday is dedicated to Watanabe Shihan for his engagement as an Aikido instructor in Germany over more than 25 years. Most of the photographs were taken in the past three years during workshops in Birach, Germany as well as in Togari and at the Aikikai Hombu Dojo, Japan. The text is based on notes taken from the teachings of Watanabe Shihan as expressed in his classes and talks. This book is a snapshot of the ever transforming nature and variety of Watanabe Shihan's Aikido, because to Watanabe Shihan Aikido means constant change and freedom. The aphorisms chosen aim to express this unlimited spirit of Aikido.

Watanabe Shihan has broadened the scope of Aikido in his very own way and thereby helped people today to learn to understand the interaction of nature, health, energy and freedom beyond the world of *Budo* as a martial art. In the true spirit of the founder Ueshiba Morihei, Watanabe Shihan has made understandable in a comprehensive manner the special nature of Aikido as a way to continuously develop body and mind in accord with nature and the energy of the universe, and thus opened the gate to this borderless path for many people. For this Watanabe Shihan deserves all of our very special thanks!

Thomas Witty
Tokyo, July 2010

合氣道

渡邊信之



Aikido ist das Entdecken einer unbekannten Welt.

合気道は知らない道に行くこと。

Aikido is the discovery of an unknown world.



Sich strecken
und den Körper aufrichten
heißt, sich frei bewegen.
Sich frei bewegen ist leben.

To stand upright
and stretch your body
means to move freely.
To move freely is to live.



まっすぐに立ち、
体をいっばいに
伸ばせば、動きが
自由になる。
それが、生きる
ということ。

Leben heißt, nach oben gegen die Schwerkraft streben.

生命力とは、重力に逆らい、天に向かって伸びること。

Life means striving upwards against gravity.





Ich sehe die Erde und
die vielen schönen Dinge,
die mich umgeben.
Nichts davon möchte
ich besitzen, denn alles
wird für mich gut verwahrt.

I see the earth and all
those beautiful things
surrounding me.
There is nothing
I wish to possess,
because everything
is safely kept for me.



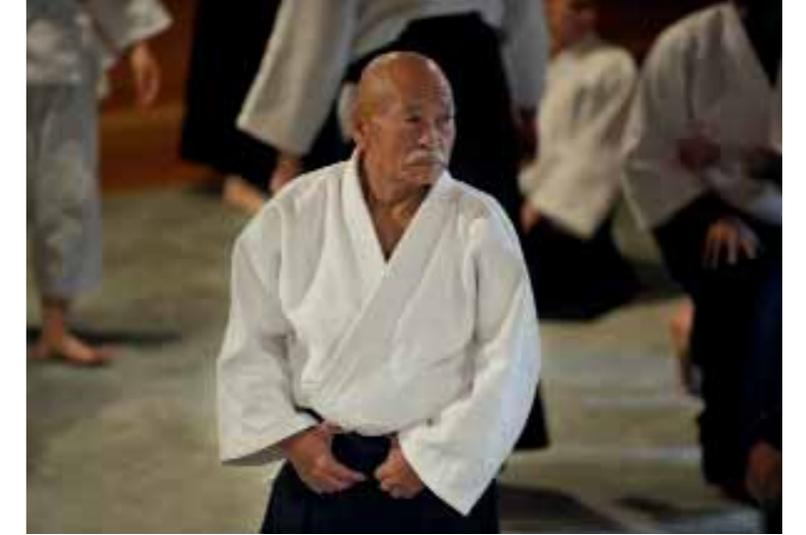
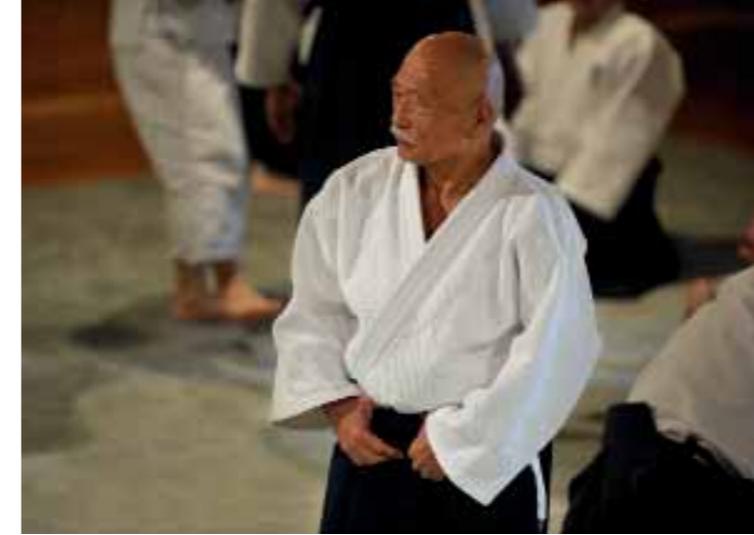
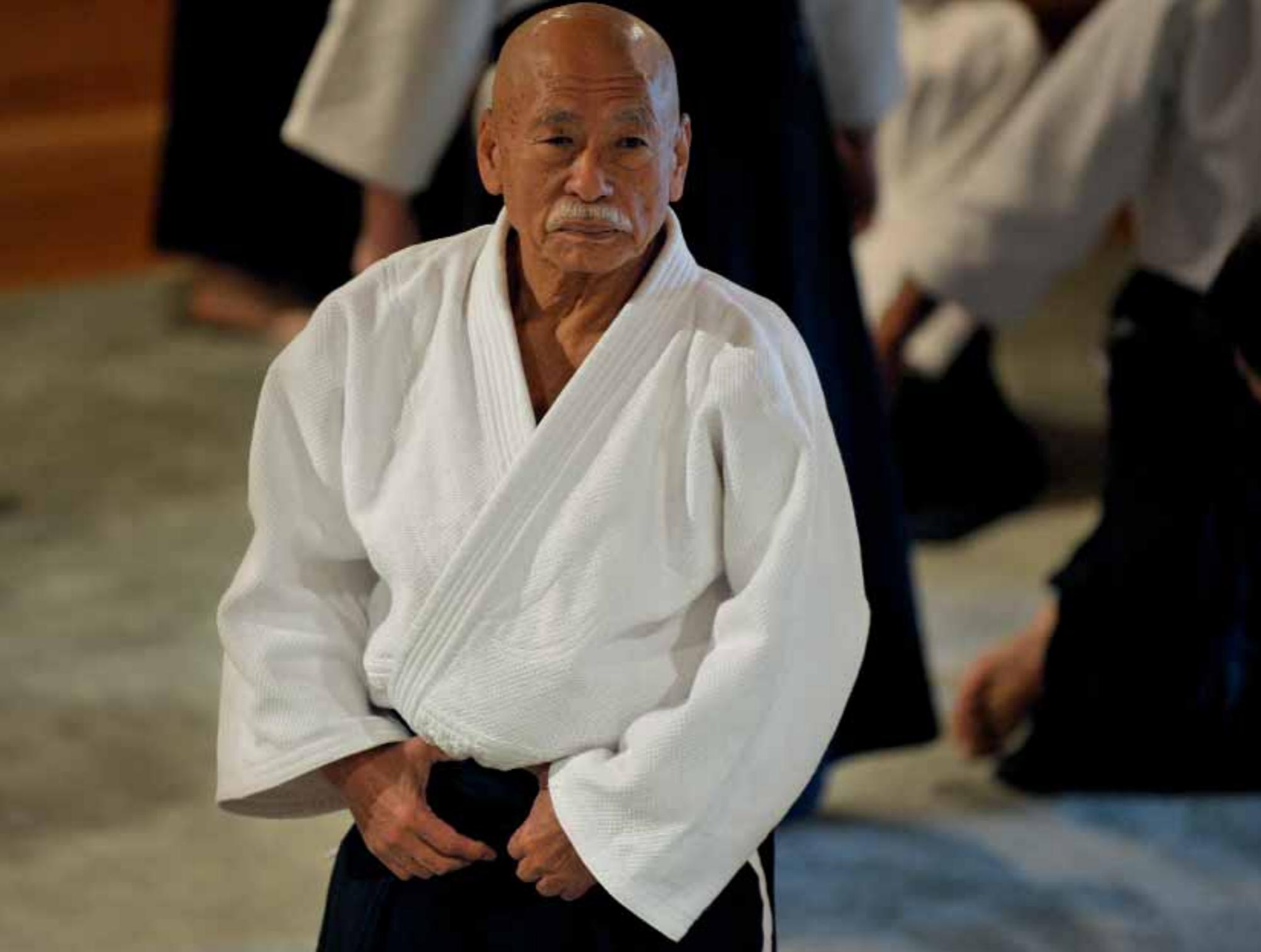
この地球には美しい
ものが沢山あること
を私は知っている。
これらは、自然の中で
整然と維持されている
から、自分のものに
したいとは思わない。

Üben ist ständige Veränderung. Üben ist frei. Die Bewegung ist frei. Aikido ist frei.

稽古は変化し続ける。稽古は自由。
動きも自由。合気道は自由である。

Practice is continual transformation. Practice is free. Movement is free. Aikido is free.





Ich betrachte die Welt aus der Mitte des Universums.
Ich betrachte die Welt aus meiner Mitte. Das ist Aikido.

私は宇宙の中心から世界を見ている。
私は自分の中心から世界を見ている。それが、合気道である。

I see the world from the center of the universe.
I see the world from my center. This is Aikido.



Jede Bewegung hat einen Anfangs- und Endpunkt.
Keine Bewegung ist gleich. Jede Bewegung ist einmalig.

どんな動きにも始まりの点と終わりの点がある。
同じ動きはない。一度きりである。

Each movement has a point of origin and an endpoint.
No two movements are identical. Each movement is unique.



Alle Bewegungen des Aikido lassen sich auf die Formen von Dreieck, Viereck und Kreis zurückführen.

合気道の動きはすべて、三角、四角、丸から生まれる。

All Aikido movements derive from the geometric forms of the triangle, square and circle.



Jede Übung ist ein Neubeginn.
Im Bewusstsein dieser
Einmaligkeit zu trainieren,
ist Aikido.

Each practice is a new
beginning. To practice with
awareness of each moment's
uniqueness is Aikido.



稽古はいつも新たな
始まりで、一度きりだ。
一瞬一瞬を意識して
稽古することが、
合気道である。

Das Wort ist der Klang der Seele.
Sprache ist der Klang der Worte.
Kotodama ist die Seele des Wortes.

言葉は、魂の響きである。
一つ一つの言葉が連なり、言語となる。
言霊とは、言葉の魂である。

The word is the sound of the soul.
Language is the sound of words.
Kotodama is the soul of the word.

言霊



Versuche stets zu begreifen und höre nie auf zu fragen.

理解を求めて、問い続けることが大切。

Always try to understand and never stop inquiring.





Mensch, Erde und Universum
bilden eine Einheit.
Wo immer ich stehe, bin ich
ein Teil des Universums.

Man, earth and universe
are one. Wherever I stand,
I am part of the universe.



人、地球、
そして宇宙は一体である。
どこに立とうとも、
私は宇宙の一部なのだ。



Ich stelle mir vor, auf der fließenden Himmelsbrücke stehend in das Weltall zu blicken und zu sehen, wie die Erde sich unter mir bewegt. Dort, wo ich stehe, ist das Zentrum der Welt.

天の浮橋に立ち、宇宙が広がり、地球が動いているのを感じる。
私が立っている所が、世界の中心なのだ。

I imagine standing on the floating bridge of heaven, looking into the universe and seeing the earth moving below me. Here where I stand is the center of the world.





Bibliografische Information: Deutsche Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2010 KenBuKai e.V. / www.kenbukai.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme in analoger oder digitaler Form
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Konzept & Redaktion: Martin Gruber, Thomas Witty

Kalligrafien: Nobuyuki Watanabe

Fotos: Jochen Grün, Jule Popp, Fritz Sahmel, Axel Weiss, Thomas Witty, Shigeharu Yoshihara

Text, Übersetzung: Thomas Witty

Gesamtgestaltung: Greenstuff, Iris & Jochen Grün, München

Druck und Bindung: Color Gruppe, München

Printed in Germany

1. Auflage 2010

ISBN 978-3-00-031612-8

Buchbestellungen per E-mail, Book order via email: info@edition-greenstuff.de / www.edition-greenstuff.de