



Foto: Christoph Leyendecker / aoki-bioenergie.de

der lehrer
OSAMU AOKI

Sie waren Schüler von Sensei Nakayama, trugen das Shotokan-Karate von der Tokushoku-Universität in Japan in die Welt und entwickelten eine eigene Trainingsmethode, «Aoki Bio Energy». Das französische Sportministerium hat Sie anerkannt, der Fußballverein von Bilbao engagiert Sie, Sie sprechen bei Konferenzen vor Wissenschaftlern und Unternehmern. Kommen auch Tänzer zu Ihren Seminaren? Im Moment nicht viele, aber vor allem in Frankreich erfährt meine Methode auch in dieser Szene zunehmend Aufmerksamkeit.

Stimmt es, dass Sie Ihr Training zusammen mit einem Tänzer entwickelt haben? Ich hatte in Japan lange Zeit Kontakt zu einem Balletttänzer. Auch er pflegte zu sagen, dass der Atem in den Fußsohlen beginnt.

Die Füße als fundamentaler Kontakt zum Boden? Das Gewicht sollte im Stand genau zwischen beide Fußknöchel platziert werden. Eingewisser Druck mit dem großen Zeh fördert die Entschlusskraft. Das Bewusstsein für die Schwerkraft schiebt man bis zum Erdmittelpunkt und schafft so eine vertikale

le Achse. Umso besser kann man sich gegen die Gravitationskraft und mit ihr in alle möglichen Richtungen bewegen. Man wandelt sie in Reaktionskraft, Zentrifugal- und Zentripetalkraft um, in Wellen-, Rotations-, Spiral- und Auf- und-nieder-Bewegungen. All das habe ich in dem Training «Aoki Bio Energy» systematisiert.

Vieles in Ihrem Training hat mit dem Atem zu tun, mit dem sogenannten Qi. Qi, die Lebensenergie, kann man nicht mit dem Kopf erklären. Ebenso wenig, wie man das Zentrum findet, wenn man den Bauch aufschneidet. Nicht die Quantität des Atems zählt, sondern die Qualität auf zellulärer Ebene. Um eine solche Atmung zu ermöglichen, braucht es die richtige Aufrichtung, der Bauch weder schlaff noch zu angespannt, das Schlüsselbein frei, die Speiseröhre gestreckt. Diese Lockerheit, damit alles seinen optimalen Platz hat und Bewegungen keinen unnötigen Kraftaufwand benötigen, kann man durch Training erlangen. Auch zu viel Muskelmasse steht dieser Beweglichkeit im Weg.

Könnten Sie kurz die fünf Abschnitte Ihres Trainings beschreiben? Zunächst geht es darum, den Körper wahrzunehmen, zu korri-

gieren und seine Flexibilität und Sensibilität zu vergrößern. Es folgt eine Art Tiefenentspannung. Auf dynamische Atem-Bewegungs-Übungen, die Körper und Geist lösen und zugleich stärken, folgen langsamere Atembewegungen. Zum Schluss dann der Austausch und das Ausgleichen der Körperenergien.

Worauf zielt dieses Training? Es ist eine Methode der Selbstregulierung von Körper und Geist: Alle Muskeln, Sehnen und inneren Organe werden vollständig gelockert, was den Zirkulationsfluss der körpereigenen Energie, des Blutes und des lymphatischen Systems anregt. Es geht vor allem aber darum, insgesamt ein frohes Leben zu erlangen, motiviert und kreativ zu sein, beweglich und frei, was ja überhaupt erst zur Freiheit des Geistes führt. Wer zu steif ist, um etwa seinen Kopf zu wenden, kann auch nicht gut mit anderen kommunizieren.

Interview: Melanie Suchy

Workshops in Sindelfingen
20., 21. Febr., Bilbao 26., 27. Febr., Freudenstadt
5., 6. Juni, Paris 26., 27. Juni,
Bonn 28., 29. Sept.
www.aoki-bioenergie.de

für profitänzer
MASTERCLASSE

Das «Tanzlabor 21» im Haus Mousonturm mit H. Blanz, 1.–5. Febr., und Mandafounis 8.–12. Febr. tanzlabor21.de

Richard Siegal zeigt an CD-Rom «Improvisationologies» seines Meisters Forsythe, wie man sie und wie er an die Choreografie «Hypothetical Stream» h. die er 1997 tanzte. In Musée de la Danse, 16. www.museedeladanse

Peeping Tom ist Belgier Kultgruppe. Dahinter Franck Chartier und Gabriel rizo, die zeigen, wie sich nische Ideen durch Besen ergeben, durch Fokus auf eine möglichst komplexe Stellung. In Paris, A Paris von Carolyn Carlson März, Anmeldeschluss www.atelierdeparis.org

Alban Richard und sein Bruder Aurélien gehen methodisch an: Körper werden wie durch eine analysiert, um aus einfachen Bewegungen, dem «Zerlegen der Choreografie», körperliche Strukturen in der entdecken. In Paris, A Paris von Carolyn Carlson März bis 9. April, Anmeldung 1. März. www.atelierdeparis.org