



© 2024 Andreas Mann

Website: <https://www.instagram.com/budomann20/>

Coverdesign von: Andreas Mann

Lektorat von: Paul Matthis, Gerhard Woehrle

Satz & Layout von: Andreas Mann

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,

Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:

tredition GmbH

Abteilung „Impressumservice“

Heinz-Beusen-Stieg 5

22926 Ahrensburg

Deutschland

Andreas Mann

Kenjutsu

**Lerne Dich aufzurichten mit der Kunst des
japanischen Schwertkampfes**



Musashi's Vermächtnis

In der Stille des frühen Morgens, wenn Nebel sich über die Felder legt und der Klang des Schwertes wie ein Windhauch durch die Luft gleitet, lebt Miyamoto Musashi weiter – nicht nur als Meister des Schwertkampfes, sondern als ewiger Wegweiser zu innerer Stärke und Klarheit.

Musashis Vermächtnis ist mehr als die Geschichte eines unbesieгten Samurai; es ist ein Leitfaden für den Geist, der nach Wahrheit und Reinheit sucht. Er lehrte uns, dass der Kampf nicht allein gegen äußere Feinde geführt wird, sondern gegen die Zweifel und Schwächen in uns selbst. Mit jedem Schritt, den er auf seinem einsamen Pfad des Kriegers ging, zeigte Musashi, dass wahre Stärke aus der Tiefe des Geistes entspringt und nicht aus der Klinge in der Hand.

In seinem Werk „*Das Buch der fünf Ringe*“ schuf Musashi eine Philosophie, die bis heute in den Herzen derjenigen widerhallt, die den Weg der Disziplin und des Lernens beschreiten. Sein Vermächtnis ist ein Aufruf, das Leben mit Mut und Bestimmtheit zu durchdringen, stets wachsam zu bleiben und nach dem höchsten Verständnis zu streben – der Leere, die uns von allem überflüssigen Ballast befreit.

Musashi lehrt, dass Meisterschaft kein Ziel ist, sondern ein unendlicher Weg. Sein Vermächtnis erinnert uns daran, dass jeder Schritt, den wir mit Klarheit und Hingabe tun, uns zu unserem wahren Selbst führt. So wird jeder von uns zu einem Krieger in eigener Sache, in der Kunst des Lebens, des Denkens und des Seins.

In diesem Streben liegt Musashis größter Schatz, und so gehen wir weiter, im Geiste mit ihm, durch das leere Tor, hin zum ewigen Frieden und zur unerschütterlichen Stärke.

Möge sein Weg uns alle inspirieren, die Welt mit einem scharfen, offenen Geist zu betrachten und in uns die Kraft und Weisheit zu finden, die Musashi in uns allen sah.



Inhaltsverzeichnis

1. Einführung

- 1.1. Was ist Kenjutsu
- 1.2. Geschichte und Ursprung des Kenjutsu
- 1.3. Bedeutung und Philosophie
- 1.4. Zielgruppe des Buches
- 1.5. Prinzipieller Aufbau

2. Grundlagen des Kenjutsu

- 2.1. Grundprinzipien und Techniken
 - 2.1.1. Haltungen und Übergänge
 - 2.1.2. Ki, Atmung und Hara
 - 2.1.3. Timing und Rhythmus
- 2.2. Die Rolle des Katana
 - 2.2.1. Aufbau und Eigenschaften des Katana
 - 2.2.2. Handhabung und Techniken
- 2.3. Die richtige Körperhaltung und Bewegung
 - 2.3.1. Fußarbeit (Ashi-Sabaki)
 - 2.3.2. Körperhaltung und Schwertführung

3. Trainingsmethoden

- 3.1. Grundübungen und Kata
- 3.2. Partnerübungen und Sparring
- 3.3. Die Rolle des Sensei und Dojo-Etikett
- 3.4. Genereller Aufbau einer Trainingseinheit

4. Fortgeschrittene Techniken

- 4.1. Komplexe Angriffstechniken
- 4.2. Verteidigungstechniken und Konter
- 4.3. Kombinationen und Sequenzen

5. Vom Kenjutsu zur waffenlosen Selbstverteidigung

- 5.1. Historische Entwicklung vom Kenjutsu zum Aikido
- 5.2. Bewegungsprinzipien vom Kenjutsu im Aikido
- 5.3. Das Aiki-Prinzip
- 5.4. Philosophische Unterschiede und Ähnlichkeiten
- 5.5. Fazit und Selbstverteidigung

6. Kenjutsu und Zen

7. Anwendungen im Alltag

8. Der Weg zum Meister

9. Anhang

- 9.1. Glossar
- 9.2. Literaturverzeichnis
- 9.3. Weiterführende Ressourcen
- 9.4. Danksagungen
- 9.5. Der Autor

Kleine Meditation zum Katana

Schließe deine Augen und atme tief ein. Stell dir vor, du hältst ein Katana in deinen Händen, ein Symbol für Disziplin, Handwerkskunst und Tradition und atme über die gesamte Klingenlänge aus.

Fühle die klare Linie der Klinge – glatt und makellos. Das Katana symbolisiert Geraadlinigkeit im Denken und Handeln. Es steht für den Weg des Kriegers, den Weg der Klarheit und Entschlossenheit. Spüre, wie diese Geraadlinigkeit durch deinen Körper fließt, deinen Geist erdet, dich zu einem Zentrum von Ruhe und Fokus werden lässt und dich innerlich aufrichtet.

Errinnere dich an die präzise Art und Weise, wie das Katana geschmiedet wurde. Schicht um Schicht, in einem langsam und achtsamen Prozess, bis die Klinge Perfektion erreicht. So wie das Schwert, bist auch du das Ergebnis eines kontinuierlichen Prozesses – Formung und Verfeinerung. Mit jedem Atemzug schärfst du deinen Verstand, wie der Schmied die Klinge formt.

Die Klinge des Katanas ist hart, aber nicht spröde. Sie muss standhalten, aber auch flexibel bleiben. Spüre in dir diese Balance – die Kraft, die in der Härte ruht, und die Weisheit, in der Flexibilität zu verweilen. Lasse los, was starr ist, und fließe mit dem, was geschieht, ohne dabei deine innere Stärke zu verlieren.

Mit jedem Atemzug spürst du, wie du dich mit diesen Eigenschaften verbindest. Die Geraadlinigkeit gibt dir Richtung. Die Präzision verleiht deinen Gedanken Klarheit. Und die Härte sowie Flexibilität balancieren dein Leben aus.

Öffne langsam deine Augen. Du bist ein Krieger des Geistes, scharf und stark wie das Katana, doch flexibel genug, um in Harmonie mit der Welt zu leben.



1. Einleitung

1.1 Was ist Kenjutsu?



Kenjutsu, die Kunst des Schwertkampfes, ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, die sich auf den Einsatz des Katana, des berühmten japanischen Schwertes, spezialisiert. Der Begriff "Kenjutsu" setzt sich aus den japanischen Wörtern "Ken" (Schwert) und "Jutsu" (Kunst oder Technik) zusammen und bedeutet wörtlich "Schwertkunst". Kenjutsu ist nicht nur eine Sammlung von Techniken, sondern auch ein Weg, die Disziplin, Konzentration und mentale Stärke zu schulen, die für die Meisterschaft insbesondere, aber nicht ausschließlich, im Schwertkampf erforderlich sind.

1.2 Geschichte und Ursprung des Kenjutsu

Die Ursprünge des Kenjutsu reichen bis in die Zeit der Samurai im feudalen Japan zurück. Während der Heian-Zeit (794–1185) und der Kamakura-Zeit (1185–1333) entwickelten sich die ersten Schulen und Techniken des Schwertkampfes. Kenjutsu wurde von Generation zu Generation weitergegeben und verfeinert, wobei jede Schule (Ryu) ihre eigenen Methoden und Philosophien entwickelte. Bekannte Schulen wie die Katori Shinto-ryu und die Kashima Shinto-ryu gehören zu den ältesten und einflussreichsten Traditionen im Kenjutsu.

1.3 Bedeutung und Philosophie

Kenjutsu ist mehr als nur eine Kampftechnik; es ist ein Weg des Lebens. Die Philosophie des Kenjutsu betont die Wichtigkeit von Ehre, Respekt Disziplin und Aufrichtigkeit. Diese Werte sind tief in der Tradition des Bushido, dem "Weg des Kriegers", verwurzelt, der die ethischen Richtlinien und Tugenden der Samurai beschreibt. Kenjutsu- Praktizierende streben danach, nicht nur ihre physischen Fähigkeiten zu verbessern, sondern auch ihren Geist zu stärken und moralische Integrität zu entwickeln.

Darüberhinaus wird gerade die Arbeit mit dem Schwert, die stets eine aufrechte Körperhaltung entlang der Wirbelsäule über die Gelenke zum Boden voraussetzt, die Haltung zu deinem Leben generell und deine Gesundheit positiv beeinflussen.



1.4 Zielgruppe des Buches

Dieses Buch richtet sich sowohl an Sportinteressierte Laien, die sich orientieren möchten, an Neulinge die gerade erst mit dem Kenjutsu bzw. einer anderen Kampfkunst begonnen haben, als auch an erfahrene Kampfkünstler, die ihre Fertigkeiten erweitern möchten. Unabhängig vom Erfahrungsstand bietet dieses Buch wertvolle Einblicke und praktische Übungen, die weit über das bloße Verständnis der Techniken und der Schwertkunst hinausgehen.

1.5 Prinzipieller Aufbau

Dieses Buch ist in mehrere Kapitel unterteilt, die Euch helfen werden, die Kunst des Kenjutsu zu verstehen und praktische Übungen nachzuvollziehen. Wir beginnen mit den Grundlagen und bewegen uns systematisch zu fortgeschritteneren Techniken und Anwendungen. Die Übungen und detaillierten Anleitungen werden Euch helfen, die Bedeutung der Schwertarbeit für die Gesundheit und persönliche Weiterentwicklung zu verstehen, als auch Eure Fähigkeiten zu entwickeln und weiter zu verfeinern. Mein Ziel ist es weiterhin, Euch die tieferen philosophischen und kulturellen Aspekte dieser faszinierenden Kampfkunst nahezubringen und darüberhinaus wertvolle Anregungen für einen erfüllten Lebensweg zu geben.

