

Wie binde ich meinen Gürtel?

Hier ein einfacher Knoten, welcher in vielen Kampfkünsten zu finden ist.



Man nimmt das eine Ende des Gürtels und legt es an die rechte Seite der Hüfte an.



Dieses Ende lässt man nun an dieser Position und wickelt den Gürtel zwei- bis dreimal um den Körper.



Nun führt man das andere Ende von unten nach oben hinter den Wicklungen durch.



Als nächstes zieht man das Ende, welches von den Wicklungen verdeckt ist, nach unten und führt es hinter dem Rücken an die linke Hüfte.



Danach werden die Enden auf die gleiche Länge gebracht.



Nun legt man das obere Ende über das untere ...



... und führt es durch den so entstandenen Zwischenraum.



Abschließend werden die beiden Enden angezogen, um dem Knoten seine typische dreieckige Form zu geben.



Fertig ist der Knoten und jetzt viel Spaß im Training.

Philosophische Bedeutung des Gürtels:

Der Obi (Gürtel) steht für den ständigen Kreislauf des Lernens und umfasst den Träger in Form eines Kreises. Der Knoten stellt ein Tor dar mit einem Dach und zwei festen Säulen. Das Dach ist auf der Seite des Herzens und weist den Praktizierenden darauf hin, dass der tiefere Zugang zur Kampfkunst nur über das Herz führt. Beide Enden des Gürtels sollten gleich lang sein, sie symbolisieren das Gleichgewicht von Körper und Geist.

Ein Aikidoka wäscht seinen Obi nicht, in ihm stecken die ganze Arbeit und die Energie des eigenen Trainings. Der Weißgurt bleibt im Besitz des Übenden und erinnert ihn/sie immer an den eigenen Anfang. Alle weiteren Gürtel kann man an würdige Mittrainierende bzw. eigene Schüler in Form eines Übergaberituals weitergeben.

Bedeutung der Gürtelfarben:

Weißgurt

Schnee liegt auf der Landschaft.

Der Lehrer sieht den Schüler nicht. - Der Schüler sieht die Lehre nicht.

Gelbgurt

Der Schnee schmilzt. Die harte, gefrorene Erde leuchtet gelb.

Der Lehrer sieht nicht, ob der Schüler fruchtbar für die Lehre ist.

Der Schüler sieht nicht, ob aus dieser Lehre für ihn Frucht wachsen wird.

Orangegurt

Die fruchtbare Erde leuchtet in der roten Abendsonne.

Der Lehrer sieht noch keine Frucht.

Der Schüler keimt, kann aber noch nichts.

Grüngurt

Ein Pflänzlein kommt?

Der Lehrer sieht, der Schüler versteht.

Der Schüler erkennt die Wirkung der Lehre.

Blaugurt

Die Baumkrone reicht in den Himmel.

Der Lehrer sieht das Leben seines Samens.

Der Schüler sieht die Tiefe der Lehre.

Braungurt

Der Baum hat feste Borke.

Der Lehrer sieht den Beginn selbständigen Lernens.

Der Schüler sieht, stark gewachsen, den ersten Gipfel in der Ferne.

Schwarzgurt

Das Wandeln der Stille.

Der erste Schritt ist getan.

