

Ciechanowski / Schaaf

NINJUTSU

HOW TO BE A NINJA 1



GESCHICHTE

FRÜHER > HEUTE

AUSRÜSTUNG > WAFFEN

TECHNIK > EINSTIEG



Inhaltsverzeichnis	1
Einleitung	3
Geschichte	5
Traditionelle Schulen	11
Moderne Schulen	15
Bekleidung	17
Waffen / Werkzeuge	23
Lehren des Ninjutsu	35
Die fünf Elemente	39
Kuji-in	47
Körperliches Training	57
Bewegungsformen	61
Grundhaltungen	81
Körperwaffen	88
Unbewaffneter Kampf	102
Bewaffneter Kampf	125
Atemi te / Kyusho-Jitsu	151

Die mentalen Künste der Ninja

Das Training eines Ninja umfasst neben einer großen Anzahl von Übungen und Techniken zur Schulung körperlicher Fertigkeiten (Bewegung, Kampftechniken, Ausdauer, Stärke, Kondition ... usw.) auch die Schulung des Geistes und der mentalen Fähigkeiten. Zu den mentalen Übungen gehören zum Beispiel Meditation und Atemübungen. Ein Ninja musste schließlich neben einem starken, flexiblen und ausdauernden Körper auch über einen wachsamsten und unbeugsamen Geist verfügen. Nur so in schwierigsten Situationen die Kontrolle wahren und sein Ziel erreichen.

Um einen unbeugsamen und ausdauernden Willen herauszubilden und seine Sinne zu schärfen ist kontinuierliches und diszipliniertes Training der mentalen Fähigkeiten erforderlich.

Meditation

Zu Beginn befassen wir uns mit der Haltung beim Meditieren, hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Für uns sind zwei Haltungen wichtig, der traditionell japanische Fersensitz, auch als Seiza bekannt, und der so genannte Lotussitz.



Jedem der fünf Elemente ist eine geometrische Form und Farbe zugeordnet:

gelb	Rechteck	Erde
weiß	Kreis	Wasser
rot	Dreieck	Feuer
schwarz	Halbmond	Luft
blau	Tropfen	Leere

Fingerzeichen und Atmung

Grundsätzlich wird jedem Finger eines der fünf Elemente zugeordnet. Der Daumen hat dabei eine Sonderstellung, bietet er doch die Möglichkeit, sich auf ein ganz bestimmtes Element zu polarisieren, sobald er einen der anderen Finger berührt.

Kleiner Finger	Erde
Ringfinger	Wasser
Mittelfinger	Feuer
Zeigefinger	Luft
Daumen	Leere

Um sich auf ein Element zu polarisieren, bildet man mit dem Daumen und dem jeweiligen Finger einen Ring. Die Ringe von linker und rechter Hand werden nun miteinander verketten, sprich der Ring der einen Hand führt durch den Ring der zweiten Hand. Zuletzt werden die restlichen Finger der einen Hand auf die Finger der zweiten Hand gelegt, wobei sich die Finger nur an den Fingerspitzen berühren.



Bei den Kuji-in handelt es sich um die „geheimen Fingerzeichen“ der Ninja. Diese wurden zur Vorbereitung auf bestimmte Aufgaben oder in der Meditation zur Synchronisierung mit dem Universum verwendet. Die neun heute hauptsächlich noch verwendeten Kuji-in werden nachfolgend beschrieben.

Rin

Dieses Fingerzeichen wurde von den Ninja verwendet, um alle Schwierigkeiten zu überwinden, sowohl körperliche als auch geistige.



Ausweichen im spitzen Winkel

Beim Ausweichen im spitzen Winkel geht es darum, einem Schlag oder Tritt kurz vor dem Eintreffen auszuweichen. Mit dem vorderen Arm wird während seiner Angriffsbewegung Kontakt zum Arm des Gegners aufgenommen, um so Geschwindigkeit und Wucht des Angriffs einschätzen zu können. Zuerstes geht der Kopf aus der Angriffsbahn, nahezu zeitgleich bewegt sich das hintere Bein in einem spitzen Winkel über den Rücken nach außen. Es ist sehr wichtig, möglichst geringe Kraft in den vorderen Arm zu legen - nur so gestigt sich der Angriff nicht und kann leichter abgewehrt werden.



Rollen vorwärts

In Ninjutsu werden Rollen nicht ausschließlich im Sinne einer nahezu unsichtbaren und schnellen Fortbewegung genutzt, sondern auch, um beispielsweise über Hindernisse zu springen oder auch als Gegenmaßnahme gegen Hebel (aus dem Hebel rollen). Bei der Vorwärtsrolle legt man den Kopf auf die zur



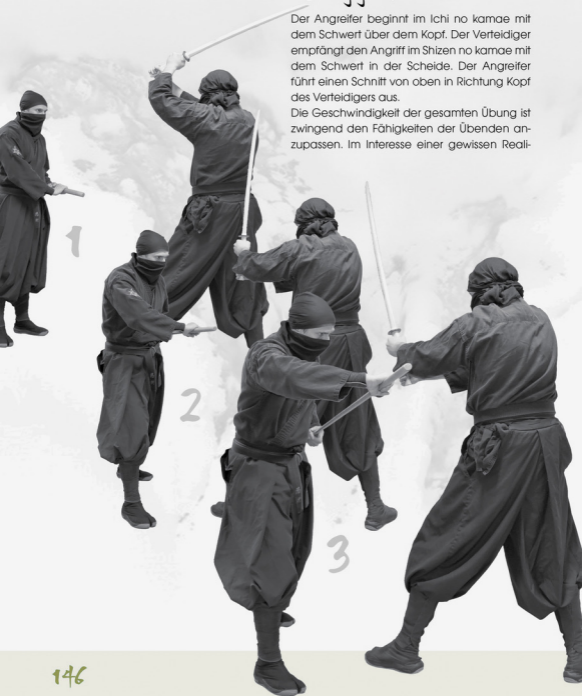
beginnenden Schulter gegenüberliegende Brust und senkt sich dann soweit ab, bis der Stabilisationsarm den Boden berührt. Anschließend taucht man unter dem Stabilisationsarm durch und rollt quasi diagonal ab (rechte Schulter, linke Hüfte oder umgekehrt). Die Beine bleiben so lange angezogen, bis man auf den Füßen kniet, aufstehen oder zu einer weiteren Rolle ansetzen kann.



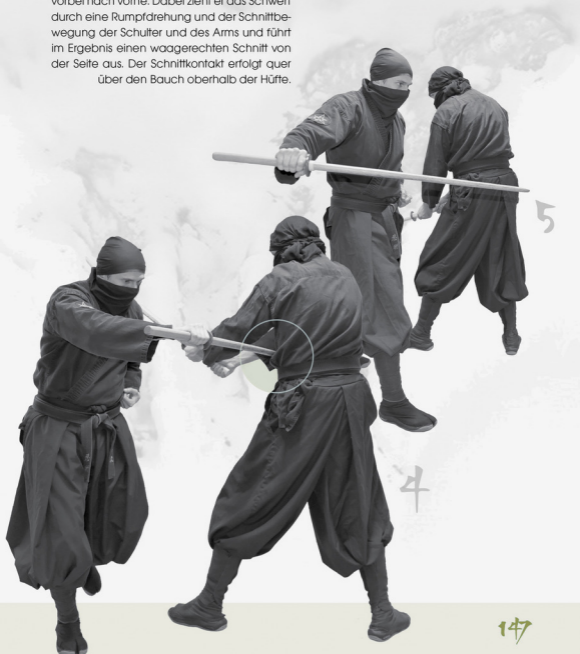
Partnerübung Schwert Kanter gegen Bauch

Der Angreifer beginnt im Ichi no kamae mit dem Schwert über dem Kopf. Der Verteidiger empfängt den Angriff im Shizen no kamae mit dem Schwert in der Scheide. Der Angreifer führt einen Schnitt von oben in Richtung Kopf des Verteidigers aus.

Die Geschwindigkeit der gesamten Übung ist zwingend den Fähigkeiten der Übenden anzupassen. Im Interesse einer gewissen Realität



tätsnähe ist darauf zu achten, dass die Schnittbewegung auch hier bis auf Höhe der Hüfte ausgeführt und keineswegs vorzeitig abgebrochen wird. Der Verteidiger bewegt sich in der Folge einen Schritt diagonal am Angreifer vorbei nach vorne. Dabei zieht er das Schwert durch eine Rumpfdrehung und der Schnittbewegung der Schulter und des Arms und führt im Ergebnis einen waagerechten Schnitt von der Seite aus. Der Schnittkontakt erfolgt quer über den Bauch oberhalb der Hüfte.





Vorschau Band 2 ff.

Vitalpunkte und weiterführende Prinzipien

Im Folgeband u. a. behandelte Punkte:

- | | | |
|---|--------------|------------------------|
|  | Junchu | Lenkergesäß 26-27 |
|  | Uko | Magen 06 |
|  | Ryufu | Magen 09 |
|  | Jujiro | Magen 12 |
|  | Hiza | Magen 34 / 36 |
|  | Suigetsu | Konzeptionsgefäß 14 |
|  | Gorin | Konzeptionsgefäß 03-05 |
|  | Getsuel | Gallenblase 25 |
|  | Sai / Ne sai | Gallenblase 31 / 32 |

Ciechanowski / Schaaf

NINJUTSU HOW TO BE A NINJA 1

In der Kampfkunst der sagenumwobenen Ninja, dem **Ninjutsu**, gibt es eine große Kluft zwischen dem Anspruch einer überstrengen, vermeintlich traditionellen Herangehensweise und einer großen Anzahl von Interessenten, die allzu gerne diese im Grunde sehr offene Kampfkunst ausüben wollen.

Diese Buchreihe soll für das **Ninjutsu** begeistern und dabei den Einstieg möglichst einfach gestalten. Sie eignet sich für all diejenigen, die sich von der Faszination anstecken lassen und erste Schritte auf dem Weg der Ninja gehen wollen !



Kyusho-Verlag
www.kyusho-verlag.de

ISBN 978-3-945172-12-4