



Anmerkungen von Dr. Masaaki Hatsumi zum Erlernen des Ninjutsu

Der Grund, warum wir den Spezifiken jeder Ryu nicht so viel Aufmerksamkeit zollen, ist, daß wir alle neun Systeme in einer Art und Weise lernen, die bei den Schülern eine zusammengehörende Reihe von verinnerlichteten Fähigkeiten erzeugt."

Die grundlegende waffenlose Nahkampfmethode der Ninja war Taijutsu, manchmal bezeichnet als Koshi-jutsu, manchmal als Dakentaijutsu oder Yawara, oder sogar als Ju-jutsu. Die Begriffe wechselten und variierten mit den Jahren. Manchmal wurde es Koshi-jutsu oder Koppo-jutsu oder nur Te genannt. So war der Kern Taijutsu. Und nachdem sie das Taijutsu gemeistert hatten, lernten sie, die speziellen Waffen ihres Stils oder ihres Systems miteinzubeziehen. Im Taijutsu Training der einzelnen Traditionen mögen leichte Unterschiede in den Körperhaltungen oder bei den Namen, die speziellen Fäusten gegeben wurden, auftreten. Aber wenn ich es Technik für Technik klassifizieren sollte, wäre es eine ungeheure Aufgabe. Darum ist im Moment die Togakure Ryu stellvertretend für die gesamte Kollektion der neun Ryu."

9. Feb 2000

Es ist nicht notwendig für euch sich zu sehr mit dem Katalogisieren dieser oder jener Dinge zu beschäftigen. Es genügt unser gesamtes Training als die Bujinkan Methode zu sehen. Weil die elementaren Prinzipien alle gleich sind, sind auch die Grundlagen gleich. Der Griff zum Schwert mag unterschiedlich sein, bestimmte Techniken können ein wenig variieren, die Namen von Techniken können anders sein, aber manchmal selbst wenn die Namen unterschiedlich sind, sind die Bewegungen an sich gleich."

BUJINKAN DEUTSCHLAND
In: A. G. Stefan G. Friedrich
Philippstraße 13A
D-63128 Oetzenbach
Tel. 0 60 74 - 2 89 54 - Fax 0 61 06 - 7 65 78

Grundzüge der Entstehung des

Togakure - Ryu

Daisuke Nishina war ein Samurai. Er wurde in einer der vielen Schlachten zwischen den Heike- und Genji- Truppen besiegt. Er desertierte und kehrte für eine Weile in sein Heimatdorf zurück. Er wurde in einem Dorf geboren das es heute noch gibt: Togakure (Togaku- shi). Später nahm er den Namen seines Dorfes als seinen Familiennamen an, um seine Wiedergeburt und Erleuchtung zu bekunden. Er konnte jedoch nicht lange in seinem Dorf bleiben, sondern floh nach Mitteljapan in die Provinz Iga. Einige Zeit darauf traf er dort einen anderen Flüchtling, Kain Doshi. Doshi hatte China verlassen um den Verfolgungen zu entgehen, als die T'ang- Dynastie gestürzt wurde. Er war ein Mystiker mit großem Wissen, welches die damalige Bildung Nishina's weit überstieg. Diese beiden Flüchtlinge trafen sich unter Vorzeichen, die für uns heute nicht mehr zu erklären sind. Vielleicht ist dies auch nicht so wichtig, aber das was darauf folgte: Durch sein Studium mit Doshi erweiterte sich Nishina's Wissen, und mit der Zeit erwarb er Einblicke in Dinge, von denen er vorher nichts geahnt hat. Schon vor Doshi waren zwei Mystiker auf diesem Gebiet aktiv gewesen, Enno Gyoja und Gakumon Gyja. Diese hatten durch das Studium und die Lehren des Okkulten ihr Wissen erweitert und an Kain Doshi weitergegeben. Ein anderer Gelehrter, Tzumo Kaja Yoshiteru, gab sein Wissen und seine Erkenntnisse in den Kampfkünsten an Daisuke Nishina weiter. Nishina wurde in Ura, dem Inneren und Omote, dem Äußeren unterrichtet. Er erlernte die Prinzipien des In-Yo (Yin und Yang) und erfuhr viele Dinge über die Kräfte der Finsternis und des Lichtes. Neben den mystischen Lehren, trainierte er auch spezielle Kampftechniken, die seine Erdverbundenheit festigten. Er lernte sowohl durch Konterangriffe als auch durch Erstangriffe im Kampf zu überleben. Die Erleuchtung und das persönliche Verständnis, welches Nishina durch sein Studium erreichte, ehrte er dadurch, daß er den Namen seines Heimatdorfes als seinen Familiennamen annahm, Togakure, um so seine Wiedergeburt zu dokumentieren. Aus Daisuke Nishina wurde Daisuke Togakure, der Gründer der über 800 Jahre alten Ninja-Tradition, der Togakure - Ryu. Es dauerte aber drei weitere Generationen, bevor Goro Togakure die Verantwortung für den Stil erbt und der Name anfangs offiziell benutzt zu werden.

Togakure Ryu
= Spionagetechniken

SAN TOU TON KOU

Dr. Masaaki Hatsumi:

"Die folgenden Techniken beinhalten den Gebrauch von Metsubushi (Blendpulver), Semban-Shuriken und die Goton-togi Fluchtmethode der fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Metall und Holz.

Päckchen des Blendpulvers und neun Wurfsterne sind in den oberen Taschen der Jacke verborgen. Diese Überraschungselemente sollten, verbunden mit dem Gebrauch der Taijutsu-Körperbewegung, für den besten Vorteil genutzt werden.

Um die Strategien von Himmel, Erde und Menschheit erfolgreich zu nutzen, muß der Ninja eins werden mit all den Dingen im Universum und die Gesinnung der Blumen und des Bambus verkörpern.

Du mußt wissen, wann man sich im Wind beugt und wissen, daß es unnötig ist, sich zu beugen, wenn kein Wind weht. Du mußt fähig sein, die Leere selber zu sein, um deinen Willen auszuführen.

Wenn du fragst, ob es wirklich soetwas wie die fundamentalen Techniken des Ninjutsu gibt, werden wir mit "nein" sagen.

Wenn du fragst, ob du die Grundlagen korrekt ausübst, werden wir dir sagen, daß es keinen "richtigen" oder "falschen" Weg gibt.

Diese Bewegungen, die wir die Grundlage nennen, sind nur ein Mittel für die Errungenschaft der natürlichen, immer angepassten Reaktionsbewegung, die mit der persönlichen Erleuchtung kommt.

Togakure-ryu-ninjutsu

Die 9 Katas sind Fluchttechniken unter Anwendung von Blendpulver.

Alle Beschreibungen erfolgen so, das z.B. Uke's rechter Arm auch der rechte Arm bleibt, egal von welcher Seite aus betrachtet. Wenn nichts anderes gesagt wird, ist bei Doko no Kamae und Ichimonji no Kamae immer das linke Bein vorne. U = Uke, T = Tori

1 Migi kata ude tonso u gata

U und T stehen sich in Shizen-no-kamae gegenüber. U packt mit rechts T's rechtes Handgelenk von oben, dabei beide in Hatschi no Kamae (rechtes Bein vorn). U zieht T dreimal im Steppschritt zurück. T folgt im Steppschritt. (Gleichzeitig bewegen; d. h. gleichzeitig die Beine zusammen. Beim dritten Stepp macht T mit dem linken Bein einen größeren Schritt und tritt mit der rechten Fußsohle auf die Innenseite von U's rechtem Knie, geht mit Takiori unter U's Arm hindurch (180° gegen den Uhrzeigersinn drehen) und zwingt U zu einer Vorwärtsrolle. Dabei mit der linken Hand an U's Kreuz nach vorn schieben und mit der rechten Hand in großem Bogen nach unten führen. U's Arm mit der eigenen linken Hand nehmen, damit mit der rechten Hand ein Blendei aus der Jackentasche genommen werden kann. Nun wird das Blendei an U's Arm aufgeschlagen, U mit dem Pulver geblindet (selbst dabei ausatmen) und mit einer Rolle und lautlosen Bewegungen in ein Versteck geflüchtet. (z.B. in hohes Gras)

2 Hidari kata ude tonso u gata

U und T stehen sich in Shizen-no-kamae gegenüber. U packt mit rechts T's linkes Handgelenk von oben, dabei beide in Hatschi no Kamae (U rechtes Bein vorn; T linkes Bein vorn). U zieht T dreimal zurück. T bewegt sich beim dritten mal nach links vorn, erhebt seine linke Hand (ähnlich Takiori) und packt mit rechts U's rechte Schulter. Möglicherweise mit einem rechten Fußtritt U schocken. (Kin Geri) U weit nach vorn zu Boden ziehen (Bauchlage). Linkes Bein kontrolliert U's Fuß, U's rechter Arm weist senkrecht nach oben. Blendei hervorholen, U etwas öffnen, Blendei an U's Arm aufschlagen und U blenden. Rest wie 1.

3 Migi te kubi suzi tonso u gata

U packt von hinten mit rechts T's rechte Schulter und zieht ihn dreimal nach hinten. (U mit dem linken Bein nach hinten beim ziehen) U und T machen also dreimal einen Schritt nach hinten mit dem linken Bein. Beim dritten mal geht T's linkes Bein hinter U's rechtes Bein. T kontert mit einem linken Ellenbogenschlag auf U's kurze Rippen, löst mit rechts U's Hand, bewegt sich unter U's Arm hindurch (T steht jetzt hinter U) und der Rest wie 1.

4 Hidari te kubi suzi tonso u gata

U packt von hinten T's linke Schulter, der Rest exakt seitenverkehrt wie 3.

5 Atekomi tonso u gata

U in Daijodan no Kamae und führt mit dem Schwert einen senkrechten Schlag an T's Kopf. T in Doko no Kamae. Während U's rechtem Vorwärtsschritt springt T nach vorn in Iejoshi no Kamae (rechtes Bein vorn) und schlägt mit rechtem Fudoken auf U's rechte kurze Rippe. U taumelt zurück, derweil T zurückspringt (rechtes Bein vorn), ein Blendei zerdrückt und das Blendpulver in U's Sichtlinie wirft. Dann Rolle und weg wie oben.

6 Kote uchi tonso u gata

U in Daijodan no Kamae und führt einen senkrechten Schwertschlag an T's Kopf. T in Hiraichimonji no Kamae weicht im letzten Moment diagonal nach links vorn aus und schlägt mit rechts von oben nach unten Omote Shuto auf U's rechtes Handgelenk. Dann in Iejoshi no Kamae (links abknien) linker Fudoken auf U's rechte kurze Rippen. T holt ein Blendei aus der Jackentasche, (bewegt sich möglicherweise dabei nach rechts) blendet U und rollt mit linker Rolle weg.

7 Migi uchi tonso u gata

U mit Schwert in Saigan no Kamae (rechtes Bein vorn), T in Hoko no Kamae. (linkes Bein vorn) U sticht T in Bauchhöhe, indem er rechts vorstept. T weicht diagonal nach rechte vorn aus, packt dabei mit links die Schwertzuba und führt dabei mit rechts einen Omote Shuto von oben nach unten auf U's linkes Handgelenk aus. T entreißt U das Schwert, indem er es nach vorn (von T aus nach links) zieht, dabei Yokoaruki. T blendet U und verschwindet diesmal ohne Rolle.

8 Sayu kumo gakure no kata

Es gibt zwei U mit Daijodan no Kamae (Wachen) und T möchte zwischen den Wachen durch. T bewegt sich so auf die Wachen zu, das der Abstand zwischen den Wachen für den Doppelfudoken optimal wird. T macht sich etwas kleiner und ungefährlicher. Erst dann zieht er zwei Blendeier hervor, zerdrückt sie in den Händen und blendet die Wachen beide gleichzeitig (die rechte Wache mit dem Blendei in der rechten Hand, und die andere Wache mit dem Ei in der linken Hand). Dann bewegt sich T mit ein, zwei Schritten nach vorn zwischen die Wachen und schlägt mit rechts und links gleichzeitig den Wachen in die kurzen Rippen. T entweicht nach vorn mit einer Rolle.

9 Kousei kiri gakure gata

T ist von 7 U's kreisförmig umgeben. T wirft solange mit Blendeiern und Shurikens bis die U's am Boden liegen. Dabei bleibt T immer in Bewegung. Dann verschwindet er lautlos mit einer Rolle und versteckt sich.

Hoko jutsu - die Gehetechniken

Mu on no ho - lautloses gehen

Yoko Aruki - seitwärts überkreuz laufen; Aus Hira

no. Kamae setzt man ein Bein vorn überkreuz zur seite. Gleichzeitig werden die Arme vor dem Körper gekreuzt. Dabei sollte man in alle Richtungen sehen. (Happo gan)

Hyo jō hoko - Laufen auf Eis oder anderen glatten Untergründen schult den Gleichgewichtssinn. (Auf Parkett mit Wollsocken)

Saguri aruki - Suchender Schritt. Man geht in die Hocke und sucht den Boden mit den Händen ab. Dan setzt man den Fuß auf den schon abgetasteten Boden.

Shinobi aruki/Nuki ashi - Schleichen wie eine Katze. Man verlagert sein Gewicht auf das hintere Bein tastet den Boden mit dem vorderen Fuß ab und verlagert dann vorsichtig das Gewicht auf das vordere Bein.

Ko ashi - Ist eine Technik für seichtes Gewässer man macht Schritte ähnlich einem Storch.

Shizomi aruki - Tiefes gehen. Man geht in der Hocke, Wichtig ist es die Füße gerade nach vorn zu setzen.

Shoten no jutsu - In den Himmel laufen. Bäume und Wände hochlaufen und klettern. Dies ist besonders wichtig für schnelle Fluchttechniken. Man übt zuerst an leichten Ebenen ca. 45° und steigert dann langsam.

Sen nyu jutsu - Mauern und Gebäude erklimmen und diese auch wieder verlassen.

Effektives Training

1. Seien Sie stets hundertprozentig. Lassen Sie Ihr Bewußtsein jeden Moment festhalten, als existiere sonst nichts für Sie auf der ganzen Welt. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihr Ziel und Ihre Handlungen.
2. Halten Sie Ihren Körperschwerpunkt stets so tief wie möglich, ohne dabei jedoch die Flüssigkeit der Bewegungsabläufe zu beeinträchtigen. Konzentrieren Sie Ihre Kraft nicht in Schultern oder Oberkörper.
3. Ihre Bewegungen sollen flüßig und entspannt sein und die Kraft der Technik erst im letzten Augenblick abgeben. Verkrampfen Sie nicht, in dem Sie versuchen, die Technik von Anfang an unter Muskelspannung auszuführen.
4. Legen Sie Ihr gesamtes Körpergewicht hinter jeden Ihrer Schläge. Versuchen Sie nicht, den Angreifer bloß mit der Muskelkraft einzelner Glieder abzuwehren oder zu kontern.
5. Ihre Fußarbeit sollte schnell und angemessen sein. Behalten Sie nicht die selbe Stellung über einen längeren Zeitraum hinaus bei.
6. Atmen Sie im richtigen Rhythmus, um Kraft zu sparen bzw. zurückzugewinnen. Atmen Sie während der Ausführung der Technik aus und bei Rückzugs- oder Vorbereitungsbewegungen ein. Blockieren Sie Ihre Atmung nicht bei der energieabgebenden Ausführung einer Technik.
7. Achten Sie ständig auf Ihre Blickrichtung und halten Sie Ihren Gegner dabei im Auge. Konzentrieren Sie sich nicht zu sehr auf die eigene Technik, so daß Sie von einer Veränderung der gegnerischen Angriffsweise oder -stellung überrascht werden können.
8. Verlieren Sie den eigentlichen Sinn einer angewandten Technik nie aus den Augen. Versuchen Sie nicht krampfhaft, eine Technik weiterzuführen, die längst nicht mehr gebraucht wird.
9. Nützen Sie jeden Augenblick aus, um Ihr persönliches Wissen und Ihre Kraft zu erhöhen. Üben Sie nicht bloß um des Übens willen oder um sich zu disziplinieren.