



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

## Landeslehrgang AVNI – 40-jähriges Mattenjubiläum von Damian Magiera

### Das Yin-Yang-Prinzip im Aikido

Am Wochenende vom 14./15.09.2024 feierte Dr. Damian Magiera, 5. Dan Aikido, im Rahmen eines Aikido-Landeslehrganges sein 40-jähriges Mattenjubiläum. Über 30 Aikidoka verschiedenster Grade sind aus ganz Niedersachsen angereist, um Damian zu seinem Mattenjubiläum zu gratulieren und es mit ihm zu feiern. Norbert Knoll, 5. Dan Aikido und 1. Vorsitzender des Aikido-Verbandes Niedersachsen, überreichte Damian feierlich die Urkunde zum 40. Aikidojahr. In dem Rahmen wurde zu seiner Überraschung dann auch Norbert Knoll, der ebenfalls einen Grund zum Feiern hatte, herzlich gratuliert, denn er feierte kürzlich einen runden Geburtstag. Happy Birthday!



Norbert Knoll und Damian Magiera

Der erste Lehrgangstag stand im Zeichen konzentrierter Zentrumsarbeit. Aufgrund der vollen Matte legte Damian den Schwerpunkt auf kurze, präzise Ausführungen. Damian demonstrierte eindrucksvoll, welche Auswirkungen bereits kleine Bewegungen des eigenen Zentrums auf das Zentrum des Partners entfalten können. Immer wieder verdeutlichte er ein „Geben und Nehmen“ mit dem Yin-Yang-Prinzip. Das Yin-Yang-Symbol zeigt entgegengesetzte Kräfte, die sich nicht bekämpfen, sondern ergänzen. Dieses Prinzip lässt sich wunderbar auf Bewegungen im Aikido übertragen; wenn eine Bewegung im „Yin-Bereich“ an ihre Grenze stößt, kann sie im „Yang-Bereich“ vollendet werden, und umgekehrt. Das ist nur ein Abriss einer tiefen Philosophie, die

dennoch im Training für alle sehr nachvollziehbar war.



Besonders beeindruckend war einmal mehr die Erkenntnis, dass viele Techniken kaum körperliche Kraft erfordern. Damian betonte immer wieder, dass das Wesen von Aikido nicht auf physischer Stärke, sondern auf Führung und Timing beruht. Dies setzt natürlich ein sinnvolles und realistisches Angriffsverhalten des Uke voraus, der stets auch auf seinen Eigenschutz achten sollte. Eine zusätzliche Hilfe bot die Analogie zur Schwerhaltung, die Damian in verschiedenen Techniken einbezog.

Der erste Lehrgangstag endete mit großem Applaus der Teilnehmenden, die sichtlich von den neuen Erkenntnissen begeistert waren. Anschließend traf sich ein Großteil der Gruppe zum gemeinsamen Abendessen in einem chinesischen Restaurant, in dessen Nähe Damian damals gewohnt hatte. In gemütlicher Runde wurden die Erfahrungen des Tages ausgetauscht, und viele erinnerten sich an Damians Aikido-Anfänge, die vor 40 Jahren in einer schulischen AG ihren Ursprung fanden.

Auch am zweiten Tag setzte sich die sehr schöne familiäre Atmosphäre fort. Damian knüpfte an die kurzen Formen des Vortages an, da die Matte weiterhin sehr gut gefüllt war. Damian verdeutlichte das Yin-Yang-Prinzip an weiteren Techniken. Zum Beispiel, wie wir beim Kote-gaeshi nicht nur über den „oberen Kreis“ den Hebel führen können, sondern auch über den „unteren Kreis“. Beim Sumi-otoshi und Kaiten-nage-soto demonstrierte Damian erneut, wie mit kleinen Bewegungen das Gleichgewicht des Uke schon bei der Annahme beeinflusst werden kann.



Am Ende des zweiten Lehrgangstages überreichte Manuela Damian zu seinem 40. Jubiläum eine von allen Lehrgangsteilnehmenden unterschriebenes Gästebuch in Form einer Holzzahl, welche symbolisch für das Wachstum und die Entwicklung sowie die Wegbegleiter der vergangenen Jahre stand. Wir danken Damian für diesen sehr schönen Lehrgang und für sein Engagement in der Aikido-Welt der letzten Jahrzehnte. Wir wünschen ihm viel Freude auf seinem weiteren Do und sind froh, diesen Weg noch viele weitere Jahre mit ihm gehen zu dürfen.

Am Ende blicken wir auf einen Landeslehrgang, der nicht nur Damians umfassendes Wissen und Können im Aikido widerspiegelt, sondern auch den Respekt und die Wertschätzung der Aikido-Gemeinschaft für seinen jahrzehntelangen Einsatz verdeutlicht.

*Stefan Renschke,  
Pressewart AVNI*