

## Prinzipien des Traditionellen Karate

Traditionelles Karate ist eine Kampfkunst, die weder in der Technik (Kata) noch in deren Anwendung (Kumite) von Muskelkraft oder besonderen physischen Fähigkeiten abhängig ist. Ja es ist sogar in weiterer Folge die Kunst das bewusste Einsetzen der Muskelkraft aufzugeben. Im Mittelpunkt des Karatestudiums steht das Erlernen der Prinzipien der Körperbewegung. Es geht darum zu verstehen wie der menschliche Körper und ganz im Besonderen unser eigener Körper funktioniert. Erst durch das Verstehen der Biomechanik können wir verstehen lernen wie die einzelnen Karatetechniken funktionieren. Da wir uns am Anfang auf das Erlernen der korrekten Form beschränken müssen, ist es umso wichtiger, vor allem für den Fortgeschrittenen, zu verstehen, dass die Form an sich unwichtig ist. Ihr einziger Sinn ist es zu zeigen, wie wir die Karatetechnik an unseren Körper, je nach unseren physischen Möglichkeiten, anpassen können. Deshalb sollte das Erlernen der Form nicht als ultimatives Ziel angesehen werden, sondern nur als ein Hilfsmittel, dass uns dient unseren Körper in der für uns individuellen Art und Weise zu verwenden. Daraus ergibt sich, dass die Überbewertung der Form Zeichen der Unkenntnis ist, die dazu führt und geführt hat, dass aus einer funktionellen eine stilisierte Technik wird und wurde. Mit anderen Worten dürfen wir nicht danach trachten die Technik zu stilisieren (Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu, Wado-Ryu etc.) und erwarten, dass die Technik bei allen gleich aussieht und das sogar vielleicht noch im Training als Trainingsziel ansehen. Jeder von uns hat andere körperliche Voraussetzungen und deshalb wird bei jedem die Technik etwas anders aussehen. Das ist gut so, solange man die Technik nach den richtigen Prinzipien durchführt. Deshalb steht wie oben angeführt im Mittelpunkt des Karatestudiums das Erlernen der Prinzipien der Körperbewegung und nicht das Erlernen der Form der Technik.

Nachdem wir die Form und ihre Prinzipien gemeistert haben, müssen wir folglich die Form aufgeben bzw. frei von dieser Form werden, jedoch ohne ihre Prinzipien zu verletzen. Dies betrifft nicht nur die Karatetechnik, sondern alle Dinge, die wir tun. Nehmen wir als Beispiel das Element Wasser. Wasser ist formlos, gestaltlos und doch kann es jede Form annehmen die erforderlich ist und dabei folgt es immer seinen eigenen Prinzipien. Füllt man Wasser in eine Flasche, dann wird es zur Flasche, füllt man es in eine Tasse, dann wird es zur Tasse. Wasser kann ruhig dahinfließen oder es kann auf uns herabstürzen. Genauso verhält es sich mit der Karatetechnik.

Wir müssen weiters nicht nur lernen die Form aufzugeben, sondern vielmehr uns selbst aufzugeben um in der realen Konfrontation dem Gegner ohne zu zögern folgen zu können. Zögern als ein Zeichen von Unsicherheit, Angst, mangelndem Selbstvertrauen oder was auch immer ist das Resultat einer inneren Blockade. Im Falle der Unsicherheit ist sehr häufig, mangelndes Vertrauen in die eigene Technik oder in das eigene Timing die Ursache. Angst vor dem Gegner, weil er größer, kräftiger, schneller oder scheinbar besser ist als wir selbst. Angst davor getroffen, verletzt und dadurch gedemütigt zu werden. All diese Gedanken, Gefühle und Ängste hindern uns daran in der Situation der Entscheidung frei handeln zu können. All diese Emotionen sind Ursache dafür, dass genau in jenem Moment, in dem unser Geist frei von Zwängen sein soll, wir daran gehindert werden, dass unser gesamtes Wesen ungeteilt an einer Aktion teilnimmt oder besser Teil dieser Aktion wird. Daraus resultiert ein Zögern, das uns daran hindert mit dem Gegner eins zu werden. Wie jedoch können wir mit dieser Problematik umgehen? Wenn es uns gelingt uns von dem Gedanken des "gewinnen Wollens" oder "besser als der Andere zu sein" frei zu machen, wenn es uns gelingt unsere Fehler zu akzeptieren und diese als wichtige Schritte der Weiterentwicklung anzusehen, dann wird unser ganzes Wesen Teil der Aktion und nichts an Energie und Geist wird zurückgehalten.

Mit anderen Worten: "Unsere Gedanken sollen unserem Handeln nicht störend dazwischenkommen".

Wenn wir aufhören ständig unseren Gegner kontrollieren zu wollen, wird es einfacher ihn zu kontrollieren, da in den meisten Fällen das Resultat dieses Verlangens die Verkrampfung des Körpers und die Konzentration des Geistes auf das jeweilige Bedürfnis ist. Unser Körper wird schwer und behäbig und unsere Gedanken haften fest. Dann ist nichts was wir machen frei von innerem Zwang, denn wir treten mit uns selbst immer in einen inneren Konflikt.

Diese Thematik zu verstehen ist anfangs nicht leicht, denn jeder versucht die Technik sehr stark durchzuführen und hier wird auf einmal angeführt, dass wir aufhören müssen immer das Gewinnen im Auge zu haben und dass wir uns selbst aufgeben müssen. Die Bedeutung liegt darin, nicht an das Resultat zu denken, sondern an den Prozess an sich zu achten, zu üben um des Übens Willen und nicht um ein ultimatives Ziel zu erreichen.

Wenn man gegenüber dem Gegner steht und "sen" Timing übt (was bedeutet, dass wenn der Gegner angreift man antizipiert und dem Angriff antwortet indem man ihm zuvor kommt) würde Nishiyama Sensei sagen, dass wenn wir uns bewegen kein Geist in der Technik oder der Bewegung an sich ist, und "Sieg oder Niederlage, das weiß nur Gott" oder er würde den Raum zwischen uns und dem Gegner als Hölle und den Raum hinter dem Gegner als Himmel bezeichnen, sodass man durch die Hölle gehen muss um in den Himmel zu gelangen. Zur Vorbereitung auf "sen" sagt Nishiyama Sensei "Denke nicht an den Gegner, denke nicht an deine Technik, denke nicht an das Timing, aber vor allem denke nicht. Die Augen blicken entspannt, natürlich ohne Anzeichen irgendeiner Intention, der Geist ist stark und die Achtsamkeit ist auf die eigenen Füße gerichtet". All das bedeutet, dass der Geist nicht an irgendeiner Stelle haltmacht, er soll nicht konzentriert, sondern aufmerksam sein, aber ohne Zwang - eben natürlich.

Dies bedeutet nicht, dass wir blind in den Gegner hineinlaufen, ganz im Gegenteil. Jedoch müssen wir im Falle des Angriffes ein Risiko eingehen und eine eventuelle Niederlage akzeptieren, um frei sein zu können und klare Entscheidungsfähigkeit zu erlangen, denn nur dann kann wirklich unser ganzes Wesen an dem teilnehmen was auch immer wir möchten ohne irgendeinen inneren Konflikt. Wenn dies nicht der Fall ist und wir nicht bereit sind uns selbst aufzugeben, dann wird immer ein Zögern unserer Aktion inne sein.

Nishiyama Sensei sagt, dass drei Dinge im traditionellen Karate am wichtigsten sind: die Augen, die Füße und die innere Stärke. Was auch immer die Augen sehen, die Füße sollten es simultan in Aktion umsetzen, ohne dass dabei Gedanken, Ängste oder Zweifel dazwischentreten. Dafür brauchen wir aber innere Stärke, die es uns ermöglicht ohne inneren Konflikt unserem Gefühl zu folgen. Wie jedoch erlangt man innere Stärke, Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit in der Situation der Gefahr? Der einzige und alleinige Weg ist das Training und die Konfrontation mit dem Gegner (Partner). Doch Training ist nicht gleich Training. Wir werden uns nicht verbessern, wenn wir uns nicht in jedem Augenblick klar darüber sind, dass jeder Bewegung im Karate die Entscheidung über Leben und Tod innewohnt. Mit dieser Einstellung jedoch wird es gelingen uns selbst an die Grenzen der mentalen und auch körperlichen Belastbarkeit zu treiben.

Beides, die gute Technik und die Funktion der Technik, hängt ab von dieser Einstellung und dem daraus resultierenden Geist.

In einer Karatetechnik muss sich der Körper als Einheit bewegen. Es gibt niemals eine Aktion eines einzelnen Gliedes, denn wenn sich ein Teil des Körpers unterschiedlich zum restlichen Körper bewegt, wird das Moment des gesamten Körpers zerstört.

Wir sagen, dass die Energie von innen nach außen dringt oder vom Zentrum des Körpers (tan den) zu den Gliedmaßen.

Die Kraft der Karatetechnik hängt unter anderem ab von:

- der Lockerheit, Entspanntheit (Elastizität) der Muskulatur und der Fähigkeit des Wechsels von Spannung und Entspannung (und umgekehrt) in der kürzest möglichen Zeit. (beim Treffen).
- der Koordination des gesamten Bewegungsapparates (Muskeln, Gelenke, Bänder) in Richtung des Energieverlaufes der Technik.
- dem richtigen Timing von Muskelkontraktion und Expansion in Abstimmung mit dem Timing der Bewegung der Gelenke, die bei den einzelnen Techniken sequentiell beansprucht werden. (Timing der Technik)

All die Überlegungen über Körperdynamik, Muskelaktion, Atmung, Geist etc. dienen letztendlich nur einer Idee, die im Karate von großer Bedeutung ist. "Eine einzige Chance entscheidet über Sieg oder Niederlage, Leben oder Tod" und genau das ist der Grund und die Bedeutung von "todome" (finishing blow - die eine alles entscheidende Technik). Nur deshalb legen wir so viel Wert auf Kime-waza, was so viel bedeutet, dass die gesamte Energie im Moment des Auftreffens in den Gegner geschickt werden muss. Kime bedeutet, dass sowohl unser Körper und unser Geist das Ziel trifft. Alle Körperteile sind im Moment des Treffens miteinander verbunden, nichts darf an Energie zurückweichen oder verloren gehen. Somit bedeutet Kime, dass Geist und Körper untrennbar miteinander verbunden sind.

Je lockerer und entspannter wir in der Bewegung sind, desto größer ist das Potential der Spannung beim Kontakt. Entspannt bedeutet in diesem Zusammenhang den richtigen Grad der Anspannung, um eine Aktivität durchführen zu können. Je mehr Spannung wir im Moment des Treffens haben, desto mehr potentielle Energie werden wir für die nächste Bewegung haben. Daraus ergibt sich, dass die Karatetechnik kontinuierlich ist. Das Ende der einen Technik ist der unmittelbare Anfang der nächsten Technik und darf keine neuerliche Vorbereitung erfordern (Driving).

Die Augen bringen und positionieren den Körper in die jeweilig nächste Richtung. Die Vorstellung, dass die Technik vom Unterbauch ausgeht und die Bewegung der Augen simultan dazu geschieht führt den Körper von einer Bewegung in die nächste. Die Atmung folgt der Vorstellung (Gedanken) und der Körper folgt der Atmung. Deshalb, wenn wir über die Fortsetzung (Continuation) der Technik in der Form oder der Anwendung sprechen, meinen wir beides, sowohl die körperliche als auch die mentale Fortsetzung der Atmung, die sich förmlich mit den Füßen verbindet, um eine sanfte Verbindung zwischen den Techniken zu schaffen. Wir können aber nicht davon sprechen sanft oder entspannt in der Bewegung zu sein, wenn wir die dafür notwendigen Wurzeln nicht haben. Daher brauchen wir im Karate Stellungen. Denn nur so können wir den Boden als eine Basis (äußere Kraftquelle) außerhalb unseres Körpers nutzen, um Energie für unsere Bewegungen zu gewinnen. Die Energie in der Karatetechnik tritt durch die Füße, Beine und Hüfte zum Rumpf und so zur Technik. Die Technik an sich, sei es Arm oder Bein, ist nur die Verlängerung des Körpers in die geforderte Richtung, sie stellt nur eine Art Bindeglied zum Gegner dar und nicht mehr. Wenn der Unter- und Oberkörper in der Bewegung nicht koordiniert werden, ist nicht nur die Technik schwach, sondern wir werden auch Probleme mit dem Rücken, der Hüfte, dem Knie und der Schulter bekommen. Es stimmt, dass die Füße die Technik bestimmen bzw. einleiten. Wenn wir aber die Füße nicht richtig gebrauchen, dann haben wir keine gute Basis und dann nutzen wir auch nicht die äußeren Kraftquellen, um Energie zu gewinnen. Die einzige Möglichkeit, die dann noch bleibt um Kraft zu gewinnen ist durch Anspannung

von einzelnen Muskelpartien bzw. Körperarealen wie z.B. Schulter oder Hüfte, was wir im Falle des Oberkörpers als reine "top-power" bezeichnen. Diese Art der Technik ist aber sehr schwach und auf die muskulären Fähigkeiten einer Person limitiert und mit Sicherheit wird diese Person die Kontrolle über das eigene Körperzentrum verlieren und dadurch leicht, sei es mental oder körperlich, außer Balance kommen.

Alle Gelenke des Körpers sollten frei sein, so als ob jeder einzelne Knochen des Körpers separiert, von dem ihm nahe gelegenen Gelenk ist. Wenn man darauf nicht achtet, ist die Folge, dass die Gelenke blockiert werden. Folglich kann man diese nicht mehr bewegen, ohne sie vorher nicht bewusst zu lockern (falls das überhaupt noch möglich ist). Dies betrifft alle Gelenke des Körpers. Übermäßige Gewichtsverlagerung auf ein Bein oder eine Körperseite blockiert die Knie und die Hüften, sodass ein Schritt oder eine Fußtechnik ohne Vorbereitung nicht mehr möglich ist. Die zahlreichen Gelenke der Wirbelsäule (Zwischenwirbelgelenke oder Rippen-Wirbelgelenke) werden durch unaufrechte Körperhaltung oder Hohlkreuzbildung aus ihrer Mittellage entfernt und dadurch in ihrer Bewegung eingeschränkt, was wiederum zu verstärkter Abnutzung (Arthrose), Atemeinschränkung usw. führt. Eine typische Problemzone ist auch die Schulter und der Ellenbogen. Beide werden durch lokale Muskelspannung und Überstreckung bei der Durchführung von Handtechniken blockiert oder überbeansprucht.

Stellen wir uns vor, als ob die Füße am Boden verankert wären und der Kopf an der Decke fixiert wäre, dann ist z.B. die Wirbelsäule nicht komprimiert und nur dann kann die Atmung natürlich erfolgen, Bewegungen können frei sein, die Energie kann sanft fließen und unser Körper wird dadurch leicht und sensitiv.

Wir sehen also, dass die Körperhaltung wichtig ist. Das bedeutet aber nicht, dass wir uns in eine starre Haltung begeben müssen, trotzdem sollten wir immer auf die Beziehung von Kopf, Nacken und Rücken achten, um eine funktionelle Einheit unseres Rumpfes zu schaffen.

Die Gedanken und der Körper müssen koordiniert sein. Jede Bewegung beginnt mit einer mentalen Richtungsvorgabe, der Energieweg jeder einzelnen Technik muss klar sein, die Atmung wird gefolgt von der Muskelaktion, dann bewegt sich der Stützapparat und erst dann folgt die Technik. All das passiert simultan, aber, wenn wir nicht diese Vorstellung haben, kann der Körper nicht als Ganzes in Richtung der Technik wirken und die Bewegung wird unkoordiniert. Im Falle einer so durchgeführten Technik kann man nicht von Kampfkunst sprechen, sondern nur eher von einer Übung, die die Form der Karatetechnik imitiert. Die wiederum, wie wir anfangs besprochen haben, letztendlich sinnlos ist solange der Form keine Prinzipien inne sind.

Dr. Markus Baumgartner