

## Sieg oder Niederlage ...

**Sieg oder Niederlage liegt im Kamae, die Gedanken sollten dabei aber nicht an Sieg oder Niederlage gebunden sein.**

Ich glaube, wenn ich über dieses Thema jede Woche in den letzten drei Monaten schreiben hätte sollen, wäre es jedes Mal anders geschrieben worden. Das ist ein Bereich, an dem Aiko San die letzten drei Monate an mir gearbeitet hat. Es ist ein sehr schwieriges Thema, aber ich nütze trotzdem die Chance und schreibe darüber.

Kamae ist die richtige Haltung vor einer Technik. Dies bezieht sich sowohl auf die physische als auch auf die mentale Bereitschaft vor einer Technik. Als Anfänger lernen wir die korrekte Form der Technik und wir lernen große Bewegungen. Durch große Bewegungen ist es einfacher, viel Kraft zu entwickeln und außerdem fördern wir dadurch unsere Körpermuskulatur und Flexibilität. Wenn wir mit der Zeit etwas geübter werden, ist es unser Ziel mit kleineren Aktionen mehr Kraft zu entwickeln (weniger Anstrengung bringt größeren Effekt).

Ein gutes Kamae ist eine Position, in der mit wenig oder gar keiner Rückwärtsbewegung jemand viel Kraft entwickeln und große Distanz überwinden kann. Die Vorbereitung auf die Technik darf nicht äußerlich sein und der Gegner darf niemals unsere Vorbereitung erkennen. Die Absicht ist, dass man auf der einen Seite eine auch manchmal noch so kleine Bewegung des Gegners als Chance nützen kann und auf der anderen Seite man dem Gegner keinen Raum für einen Angriff gibt.

Technisch ausgedrückt, sollte das Zentrum des Körpers stabil, aber trotzdem elastisch sein, denn nur dann können die Gliedmaßen frei beweglich bleiben. Alle Bewegungen sollten von einem Punkt im Zentrum unseres Körpers ausgehen (eine Balletttänzerin zeigte mir einmal, wie sie vom Zentrum ihres Körpers aus und nicht mit den Beinen sprang). Der Kopf, der Nacken, der Rumpf, die Beine und Arme sollten in einer geraden Linie sein. Die Atmung sollte sich nicht in Richtung Brustkorb heben, denn nur dann, wenn das vermieden wird, kann sie sich mit dem Boden verbinden und erst dann, werden Reaktionen vom Boden ermöglicht. Das Äußere des Körpers sollte keinen Wechsel zwischen Ein- und Ausatmung anzeigen. erinnert Euch, im Unterricht haben wir darüber gesprochen, dass das Innere und das Äußere des Körpers, wie zwei ineinander verschiebbare Zylinder, voneinander getrennt sein sollen. Bei der Atmung bewegt sich das Innere, während das Äußere keine Bewegungen anzeigt. Dadurch erscheint es rein äußerlich, dass sich nichts bewegt. In diesem Augenblick ist man nicht fixiert, die potentielle Energie für jede Bewegung ist im Körper fühlbar und kann jederzeit losgelassen werden.

Erst letzte Woche habe ich Aiko San getroffen und ich versuchte sie anzugreifen bevor sie reagieren konnte. Aber sie erahnte und antizipierte mich und meine Technik jedes Mal. Für sie bewege ich mich zu viel. Sie sagte mir, dass jedes Mal eine gewisse Anstrengung und ein gewisser Zwang vor meiner Bewegung war, und als ich mich daraufhin bewegte, wusste sie, dass ich angreifen würde. Daher hatte sie jedes Mal das bessere Timing.

Als ich ihr gegenüberstand, sah ich nicht, dass sie sich vorbereitete, sie war einfach da, ihre Bewegung kam aus einer Art inneren Leere, die Reaktion geschah einfach aus sich heraus und das war der Grund, warum ich nicht bemerkte, wann ich angreifen konnte.

"Die Gedanken sollten nicht an Sieg oder Niederlage gebunden sein."

Es klingt beinahe paradox für Leute, die auf ein bestimmtes Ziel fixiert sind, wie die meisten von uns es sind.

Aiko San sagte mir, dass ich zu ängstlich bin, weil ich zu sehr darauf bedacht bin, den Gegner zu erwischen oder den Kampf zu gewinnen, dadurch komme ich mit meinen natürlichen Reflexen in einen Konflikt und werde mental zu sehr fixiert. Technisch ausgedrückt, wenn ich mich bewege, zerstöre ich meine Körperhaltung und dadurch meine Basis, weil mein Körper von unstabilen Emotionen davongetragen wird.

In einem guten Kamae sollte es weder mentale noch physische Fixierung geben, es sollte leer sein.

In dem Augenblick in dem jemand lernt sich selbst aufzugeben und damit aufhört sich oder sein Ego zu schützen, wird er frei und sensitiv genug, um die gegnerische Energie zu fühlen, das Herz des Gegners zu sehen und nicht seinen eigenen Bewegungen in die Quere zu kommen.

Dr. Markus Baumgartner

