

## Kime durch Atmung (Kiai)

Die Atmung ist extrem wichtig, aber es ist sehr schwierig die Anwendung zu erklären. Ich bin sicher, dass ich es besser vorführen als erklären kann, aber ich werde mein Bestes geben. Aiko San und Sensei Nishiyama konnten meine Technik ohne hinsehen korrigieren, nur durch das Hören des Kiai. Ich zeige euch einige Beispiele, wie sie mir die Verwendung des Kiai und der Atmung zur Kontrolle des Kime lehrten, danach werde ich alles zusammenfassen. Dieser Bereich ist schwieriger zu erklären als die technischen Aspekte, es ist nicht greifbar, sondern erfordert Feingefühl. Wir müssen das Gefühl dafür entwickeln. Das ist der Punkt an dem Karate zur Kunst wird.

Aiko San und Sensei Nishiyama stellten sich über lange Zeit immer vor mich hin und ich musste zu ihrem Kopf oder Bauch schlagen. Dabei gaben sie mir das Feedback, ob die Energie durch sie hindurchfloss oder ob ich die Energie stoppte; ob meine Atmung fokussiert war oder sich verteilte; ob die Atmung aus dem Unterleib / Zentrum kam oder nur die oberen Muskeln gearbeitet haben.

Die einfache aber genaue Anwendung eines simplen Faustschlags benötigte Stunden der Feinarbeit.

Manchmal standen Aiko San und Sensei Nishiyama in einer Reihe vor mir. Ich musste in Richtung Aiko San schlagen, aber der Sensei wollte den Kiai und die Energie dahinter, durch Aiko San, selbst spüren. Ich kann euch sagen, dass es sehr schwer war sie zufrieden zu stellen.

Mit Aiko San übte ich oft die Verwendung des scharfen Kiai, so als ob man durch Wasser schneidet, zum Fokussieren der Energie. Anfangs war es sehr schwierig zu verstehen, was sie wollte. Als ich wusste, wie es funktioniert, war es sehr klar und schön. Mit diesen Übungen verbrachten wir oft bis zu fünf Stunden pro Tag.

Manchmal nahm Aiko San die Los Angeles Times zum Training mit, nicht zum Lesen, sondern zum Trainieren. Ich musste das Papier mit Tsuki und scharfen Kiai durchschlagen. Zur Hausübung wurde der Rest am Sonntag aufgearbeitet. Sensei Nishiyama pflegte zu sagen: "Kiai zerstört den Gegner". Das ist sehr wichtig, denn es bewirkt, dass wir die volle Atmung nutzen, den ganzen Willen einsetzen und nichts zurückhalten und wir all unsere Möglichkeiten zur Energieerzeugung einsetzen.

Viele Leute im Karate versuchen die Distanz bewusst (mit dem Kopf) zu kontrollieren. Dadurch stoppen sie mit dem Abstoppen der Technik die Energie. Der Kopf kontrolliert die Technik und die Energie kann sich nicht fortpflanzen, die Muskeln werden in die falsche Richtung angespannt.

In den Armen und Beinen sollte keine Kontrolle stattfinden, das ist nicht im Sinne der Technik. Die Kontrolle der Muskeln und der Energie erfolgt über die Atmung aus dem Tanden (Zentrum).

Sensei Nishiyama betonte sehr oft nachdrücklich, dass das Maximum des Kiai mit dem Auftreffen der Technik übereinstimmen muss, aber nicht stoppen darf. Aber bei vielen Leuten ist der Kiai weit vor dem Auftreffen der Technik am Maximum, d.h. beim Auftreffen der Technik ist der Kiai schwach und im Abnehmen; ? Die Atmung, die Muskelarbeit und die Technik stimmen nicht überein.

Ein anderes Mal lehrte mich Sensei den Kiai so auszuführen, dass es kein Echo gibt. Alles geht in eine Richtung. Wenn man das kann, fließt die Energie gebündelt ebenfalls in diese Richtung.

Viele Male sagte Sensei: "Eine Periode der Atmung ist die totale Energie" und "Gib den ganzen Atem in kürzester Zeit". Selbstverständlich können wir nicht unsere ganze Luft rauslassen, es geht um dieses Gefühl. Die Atmung verbindet das Mentale mit dem Physischen. Sie erlaubt uns mental alles zu geben und physisch alle benötigten Muskeln zu nutzen.

Paradoxerweise ist es so, je mehr Luft wir geben und unsere Gedanken weglassen, desto mehr Luft bekommen wir; d.h. wir werden völlig frei und bereit für alle notwendigen Aktionen - das ist Zanshin. Je mehr wir physisch geben (Druck und Muskelanspannung) desto mehr Potential wird für die nächste Aktion frei. Kime und Zanshin sind stark miteinander verbunden.

Betrachten wir die Arten von Kime: Jede Technik erfordert eine Anpassung der Kraft / Energie, verschiedene Muskeln sind aktiv; ein Block ist scharf, ein Schlag zum Körper braucht mehr Tiefenwirkung, ein kurzer Stoß ist schärfer als ein Schlag, ein mitnehmender Block ist weich, ein langer Stoß braucht fortlaufende Kraft; all diese Arten von Kime werden mit verschiedenen Arten von Kiai kontrolliert: Ei, Ya und To.

## Zusammenfassung:

Kime hängt hauptsächlich von zwei Elementen ab:

- Druck zum Boden um Beschleunigung, Kraft und Energie für die Technik zu bekommen.
- Anspannung, um den Körper für die maximale Schockwirkung kräftig zu machen und anpassungsfähig beim Auftreffen.

Sowohl Druck als auch Anspannung werden mit der Atmung kontrolliert. Zur Wiederholung, wenn wir fortgeschritten sind, müssen wir uns um die Details keine Gedanken mehr machen, sie sind in unserem Nervensystem verankert. In Sensei Nishiyamas Worten: "Das Nervensystem wird zum Körpersystem".

Ab diesem Zeitpunkt macht die Atmung den Fokus, das richtige Timing für Druck, Distanz (welche Technik) und Anspannung wird einfach passieren. Ich stelle mir ein Ziel vor. Die Atmung folgt und gibt den Weg der Muskelanspannung vor. Der Höhepunkt des Kiai ist bei maximaler Anspannung, aber die Atmung stoppt nicht, sondern geht durch das Ziel hindurch.

Bei der Verwendung der Atmung und dem "vergessen" der Muskel gibt es keine Zusatzspannung im Kime, aber den richtigen Anteil zur richtigen Zeit in die richtige Richtung.

Dies steht nicht im Widerspruch zu unserem Vorhaben der maximalen Körperspannung, weil wir die optimale Körperspannung wollen und keine Muskeln aktivieren wollen, welche die Energie zurückhalten oder Ihr entgegenwirken.

Autor: Avi Rokah

Übersetzt von: Georg Kolomaznik