

Petra Schmidt

Ki-Karate

Zur Philosophie von Ki, Karate
und Kampfkunst

Werner Kristkeitz Verlag

Petra Schmidt

Ki-Karate

Zur Philosophie von Ki, Karate
und Kampfkunst

2. vollständig überarbeitete Auflage



Verlag Werner Kristkeitz

Digitale Ausgabe der 2., vollständig überarbeiteten Auflage. Copyright © 2012-2022 by Verlag Werner Kristkeitz. Alle Rechte für sämtliche Medien und jede Art der Verbreitung, Vervielfältigung, Speicherung oder sonstiger, auch auszugsweiser, Verwertung bleiben vorbehalten.

ISBN 978-3-948378-18-9

ISBN des gedruckten Buchs 978-3-932337-54-3

www.kristkeitz.de

Für all diejenigen, die danach streben
aufrichtig und ehrlich,
offen und mutig
und wahrhaftig
zu leben und zu lieben.

«Was ist für dich das Wichtigste bei einer Kampfkunst?», fragte mich ein alter Karatefreund.

«Liebe, Harmonie und Weltfrieden», antwortete ich grinsend.

«Du spinnst», meinte er, «das Wichtigste ist, die Absichten und Wünsche der anderen Person lesen zu lernen. So wie meine Rose es schon kann.»

Ich antwortete: «Ja, du hast Recht. – Und warum kann sie das, obwohl sie nicht einmal Karate macht?

... weil sie dich liebt.»

Petra Schmidt

Danke

Als Erstes möchte ich mich wieder bei OSAMU AOKI bedanken. Ohne ihn wäre ich heute nicht dort, wo ich jetzt bin. Meinen Eltern ELKE und ERNST-DIETER SCHMIDT danke ich für all die Unterstützung, die sie mir in meinem Leben immer und immer wieder zukommen lassen.

Für ihre medizinischen Hinweise und die endlosen Telefonate danke ich meiner lieben Freundin und Co-Autorin des Übungsbuches *Ki-Karate* TANJA MAYER. ANETTE B. CHRISTL danke ich für die tolle und fruchtbare Zusammenarbeit und für ihre unbedingte Loyalität auch in turbulenten Zeiten. WALTER GOMM danke ich für sein Sosein, dafür, dass er uns besuchen kam und sich hat überreden lassen, oben in das Café auf dem Maritim mitzukommen. Vielen, vielen Dank für alles an BEATE SCHAD, LARS DRAACK und ANDREAS SCHRÖCK (www.phoenix.berlin).

RICARD GIRALT (www.ricardgiralt.com) und DIRK PRAUTZSCH (www.lichtwanderer.com) danke ich für die Fotos. MURIEL MONDY danke ich dafür, dass sie mir für selbige als Partnerin zur Verfügung stand. JENS HALBECK danke ich für die Zeichnungen. Die Ideen für die Gestaltung des Buches sind von ALICIA GOMEZ (www.villuendasgomez.com). Für die rechtliche Beratung danke ich GERRIT KOCH (www.gerrit-koch.de).

MARTIN FRITZ ist ein großartiger Vater für unseren Sohn, dafür danke ich ihm von Herzen.

Auf fast all meinen Kursen empfinde ich es als großes Glück, immer wieder von so vielen wundervollen Menschen umgeben zu sein, und kann euch allen gar nicht genug danken dafür. Danke für eure Offenheit und euren Mut, so sonderbare Übungen mit mir zu machen! Ich habe großes Glück, dass es euch gibt in meinem Leben.

Petra Schmidt, im September 2012

Worte vorweg

Fünf Jahre ist es her, dass mein Buch *ki-Karate. Zur Philosophie von Ki, Karate und Kampfkunst* erschienen ist. Viele Kurse und Seminare habe ich seitdem in ganz Deutschland gegeben. In der DEUTSCHEN DAN-AKADEMIE ist das Modul KI-KARATE ein fester Bestandteil in der Ausbildung zum *Karatelehrer 1 und 2* geworden. Mittlerweile hat diese Schulungsmethode eine breite Anhängerschaft. Zu den Kursen kommen nicht nur Karateka aus dem Shōtōkan, sondern auch aus dem Shitō-Ryū, Wadō-Ryū und anderen Stilrichtungen. Die grundlegenden Prinzipien, die im Ki-Karate vermittelt werden, lassen sich nicht auf eine Stilrichtung und nicht einmal auf nur eine Kampfkunst begrenzen.

Der Begriff <Ki-Karate> hat sich in der Karateszene etabliert und geht jetzt leicht von den Lippen. Deshalb verwende auch ich ihn nicht mehr klein und kursiv geschrieben, wie noch in der ersten Auflage dieses Buches, sondern als eingedeutschten Namen großgeschrieben. Letztes Jahr ist auf Drängen vieler Karateka das Übungsbuch *Ki-Karate. Vorbereitung, Ki-Übungen, Karate-Techniken* erschienen, welches ich gemeinsam mit TANJA MAYER verfasst habe. Damit sind wir dem Wunsch vieler unserer Schülerinnen und Schüler nach einer Übungshilfe nachgekommen. Die Entwicklungen im Ki-Karate sind in den letzten Jahren spürbar vorangeschritten und es wird Zeit für eine Überarbeitung dieses ersten Werkes.

Viele Male wurde ich nach dem Unterricht gefragt, ob es nicht ein Buch gäbe über dieses besondere Konzept von *ki* 氣 im Karate und in den Kampfkünsten allgemein, welches ich vor allem bei OSAMU AOKI lernte. Ich wurde gefragt, ob es nicht ein Buch gäbe, das helfen könnte, das neu Erlernte besser zu verstehen und weiter zu üben.

Dieses Buch erschien erstmalig 2007 als Beginn einer systematischen Zusammenfassung einer neuen Schulungsmethode. Sein Charakter als Handbuch für Interessierte und Neugierige, für Leute, die sich auskennen im Karate oder in einer anderen Kampfkunst, und solche, die einfach Spaß am Entdecken haben, ist auch in dieser zweiten Auflage erhalten geblieben.

Das japanische Sprach- und Denksystem unterscheidet sich grundlegend vom deutschen Sprach- und Denksystem. Um unzulängliche Übersetzungen und ein Hineinquetschen wichtiger Begriffe ins Deutsche zu vermeiden, führe ich deshalb an mehreren Stellen die japanischen Termini ein und erkläre ihre Bedeutung. Im Folgenden verwende ich dann diese japanischen Ausdrücke. Sie sind kursiv gesetzt und klein geschrieben. In der Regel folgt das entsprechende japanische Schriftzeichen, das *kanji* 漢字. Sämtliche japanischen Begriffe sind wie im Übungsbuch auch hier im Glossar am Ende des Buches zu finden.

Personennamen, auch japanische Personennamen, schreibe ich gemäß der deutschen Norm, das heißt, zuerst den Vornamen dann den Nachnamen.

Titel wie Meister, Großmeister (*shihan* 師範) oder *sensei* 先生 werden oft missbraucht. Deshalb verzichte ich, außer in der kurzen, jetzt folgenden Präsentation, darauf. Ich möchte jedoch ausdrücklich betonen, dass dies keinesfalls meine aufrichtige Bewunderung für die immensen Leistungen der jeweiligen Personen schmälern soll!

Das besondere Konzept von *ki* 氣 in den Kampfkünsten, welches ich in diesem Buch vorstelle, lernte ich vor allem durch *shihan* [→ 1] 師範 OSAMU AOKI kennen. Dieser wurde 1948 in Yokohama, Japan, geboren. Während seiner Studienzeit trainierte er unter der Aufsicht von *shuseki shihan* [→ 2] 首席師範 MASATOSHI NAKAYAMA. Im Jahr 1970 ging OSAMU AOKI als Chief Instructor und Delegierter der JAPAN KARATE ASSOCIATION [→ 3] nach Spanien, um dort Karate zu unterrichten. Seitdem hat er in diversen Ländern Europas Karate und später auch AOKI BIO ENERGY [→ 4] unterrichtet. Seit dem fünften Oktober 2002 ist er Träger des siebten Dan des JKA. Seit 1990 ist er Leiter der von ihm gegründeten AOKI BIO ENERGY & KARATE SCHOOL. Als eine der wichtigsten Inspirationsquellen für seine vertiefenden Kampfkunststudien nannte er mir das Buch *Die transparente Kraft* [→ 5], welches TATSUO KIMURA [→ 6] schrieb. [→ 7]

Auch Verbindungen zwischen dem hier vorgestellten Konzept und der Methode von KŌZŌ NISHINO werden immer wieder sichtbar. KŌZŌ NISHINO wurde 1926 in Ōsaka, Japan, geboren. Er begann ein Medizinstudium an der ŌSAKA CITY UNIVERSITY, ging dann zur TAKARAZUKA MUSICAL DANCE REVUE und wurde professioneller Tänzer, Ballett-Lehrer und Choreograf. Nach

einem Aufenthalt in den USA gründete er in Japan die erfolgreiche NISHINO BALLETT-GRUPPE. Sein Interesse für die Kampfkünste *aikidō* 合氣道 und *kung fu* 功夫 begann, als er schon über fünfzig Jahre alt war. In dieser Zeit entwickelte er die NISHINO BREATHING METHOD (NBM). Seit 1985 gibt es in Japan in den Städten Ōsaka und Tōkyō Trainingsschulen für NBM. [→ 8]

Da es in diesem Buch wiederholt um die Wechselwirkungen zwischen körperlichen und emotional-geistigen Haltungen geht, ziehe ich auch Studien von Dr. MOSHE FELDENKRAIS heran. Dieser wurde berühmt durch seine Untersuchungen über den Einfluss des körperlichen Verhaltens auf psychische Befindlichkeiten und die Frage, wie eine gezielte Veränderung des körperlichen Verhaltens die Psyche beeinflussen könne. MOSHE FELDENKRAIS wurde 1904 in Russland geboren und starb im Jahr 1984 in Tel Aviv. Als Fünfzehnjähriger wanderte er ins damalige Palästina aus. Er erwarb als erster Europäer den schwarzen Gürtel in Jūdō. Später studierte er Physik in Paris und forschte über Neuro- und Verhaltensphysiologie und Neuropsychologie. Er unterrichtete an diversen Hochschulen der USA, an der Sorbonne, in Israel und in England. [→ 9]

Der im Mai 2011 verstorbene Aikidōka KŌICHI TŌHEI war Gründer und Präsident der internationalen Ki-Organisation KI NO KENKYŪKAI und des KIATSU®-Lehrinstituts in Tōkyō und Amsterdam. Er trug den zehnten Dan im *aikidō* 合氣道. [→ 10] Geboren wurde er 1920 in Shitaya/Tōkyō, Japan. KŌICHI TŌHEI hat in fast allen europäischen Staaten *ki* 氣, KIATSU® und *aikidō* 合氣道 unterrichtet. Er verfasste mehrere Bücher, unter anderem *Ki im täglichen Leben*, *Das Ki-Buch: Der Weg zur Einheit von Geist und Körper* und *Kiatsu: Heilung mit Ki*. [→ 11] 1983 gründete er die erste Ki-Aikidō-Schule. Auf dem Weg des Ki-Karate sind seine Lehrmethoden und Erkenntnisse unverzichtbar.

Neu in dieser Auflage sind die Verbindungen zwischen einem Weltbild, welches neue Erkenntnisse der Hirnforschung und der modernen (Quanten-)Physik berücksichtigt und dem Weltbild, mit welchem wir bei den Ki-Übungen konfrontiert werden. Zudem habe ich meine Erfahrungen vor allem aus den zahlreichen Lehrgängen und Trainings in Unternehmen in den Text eingearbeitet.

I.

**Auf dem Weg
zum Ki-Karate**

氣

ki

Lebensenergie, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Atmosphäre, Ausstrahlung,
Atem

My doctor told me I would never walk again.

My mother told me I would.

I believed my mother.

Wilma Rudolph

Mit vier Jahren hatte Wilma Rudolph eine doppelte Lungenentzündung und Scharlach, woraufhin ihr linkes Bein gelähmt blieb. 1960 war sie die erste Frau überhaupt, die bei den Olympischen Spielen drei Goldmedaillen (Leichtathletik, Laufen) gewann.

«Was ist denn eigentlich *ki* 氣? Und was sind diese Ki-Übungen?», werde ich häufig gefragt.

Für eine Person, die in Japan aufwächst, besteht keine Notwendigkeit zu fragen oder zu erklären, was *ki* 氣 ist. In Deutschland fragen wir auch nicht, was eine «gute Stimmung» ist oder was wir damit meinen, wenn wir sagen, dass wir uns heute so «energiegeladen» fühlen. Und genauso ist für Asiatinnen und Asiaten in der Regel klar: *Ki* 氣 ist unsere Lebensenergie. *Ki* 氣 ist in uns Menschen wie in jedem Lebewesen. Die Fragen «Was ist das?» oder «Wie lässt sich *ki* 氣 wissenschaftlich nachweisen?» stellen sich einem Japaner ebenso wenig, wie eine deutsche Person sich fragt: Was ist «gute Laune»? Sie fragt sich eher: Was kann ich machen, um gute Laune zu bekommen?

Das Gleiche gilt für die Lebensenergie, für *ki* 氣. In Japan geht es nicht darum, zu erklären, was *ki* 氣 ist, sondern darum, zu ergründen, wie es funktioniert. Es geht darum, mit dem *ki* 氣 zu arbeiten und den Ki-Fluss weiterzuentwickeln.

Und genau das ist auch das Wichtigste beim Ki-Training. Hilfreich, aber nicht notwendig dafür ist es, erst einmal zu akzeptieren, dass es *ki* 氣 oder Lebensenergie gibt. Doch auch diejenigen, die sich nicht darauf einlassen möchten, diejenigen, denen es schwererfällt, diese Vorstellung zu akzeptieren, werden mit regelmäßigem Training früher oder später die Erfahrung machen können, dass es da noch etwas Neues gibt – etwas hinter dem Sichtbaren.

Ich selbst habe mehr als eineinhalb Jahre gebraucht, bevor ich auch nur annähernd einen Sinn in diesen merkwürdigen Übungen entdeckt habe.

Gespürt habe ich lange Zeit gar nichts – schon gar nicht *ki* 氣. Obwohl Ki-Übungen allgemein nichts Neues für mich waren. Ich hatte bereits Erfahrungen mit Qigong und Taiji. Trotzdem fiel es mir nicht leicht, mich an diese Art des Trainings zu gewöhnen. Als lebenslange Sportlerin wollte ich beim Training schwitzen, mich auspowern und Resultate sehen. Nicht «rumstehen und in mich hineinhorchen». Trotz ständiger Suche habe ich an «solchen Zauberkrämer» wie *ki* 氣 auch dann noch nicht geglaubt, als ich merkte, dass die Übungen sehr positive Auswirkungen auf meine Verletzungen haben (jahrzehntelange sportliche Aktivitäten sind auch an mir nicht spurlos vorbeigegangen) und ich mich insgesamt wesentlich ausgeglichener fühlte. Damals ging ich nur deswegen weiter zu den AOKI BIO ENERGY-Einheiten, weil mich das Karate von OSAMU AOKI immer wieder beeindruckte, faszinierte und überzeugte. Irgendwie hatte ich von Anfang an die unbeirrbar Vermutung, dass es einen Zusammenhang mit diesen merkwürdigen Ki-Übungen geben musste und war fest entschlossen, diesen Zusammenhang zu entdecken. Heute kann ich nur sagen: Je mehr ich entdeckte, desto spannender ist für mich die Arbeit mit meinem *ki* 氣. Die Trainings-Einheiten haben nichts, aber auch gar nichts mehr mit «rumstehen» gemein. Es ist beeindruckend zu erfahren, wie auch und ganz besonders bei Atemübungen der Schweiß fließen kann.

Mit Ki-Übungen können wir lernen, unser *ki* 氣 sowohl für eine Weiterentwicklung in unserer Kampfkunst, hier speziell im Karate, als auch für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden einzusetzen. Das Lehrsystem Ki-Karate ist weniger ein Trainings-System als viel mehr ein ganzheitliches Schulungs-System. Geschult werden sollen «Körper und Geist». Dabei handelt es sich nicht um ein fertiges, abgeschlossenes System. Der Schulungsansatz befindet sich nach wie vor im Entstehen. Er wurde und wird entwickelt aus den Studien diverser Kampfkünste, Zen-Meditation, aus verschiedenen Methoden der Körperarbeit und aus vielen medizinischen und physiotherapeutischen Ansätzen. Unser Körper ist verbunden mit unserem Geist. Beide gehören untrennbar zusammen. Diese Verbindungen zu spüren, zu nutzen, erlebbar und fruchtbar für unser Leben zu machen: Darum geht es.

Auch der Einfluss von KŌZŌ NISHINO [→ 12] und seinen Ideen ist sichtbar: Die Spiralform, welche sich nicht nur in unserer DNS und dem Verlauf unserer Muskeln wiederfindet, spiegelt sich deutlich in den Übungen. Spiralformen

werden auch Lebenskurven genannt. [→ 13] Sie werden als Symbol für fortschreitende Entwicklung genutzt. [→ 14] Besonders im *aikidō* 合氣道 und im *taiji* 太極 wird ihre Bedeutung immer wieder hervorgehoben. Ein bekannter Aikidōka, STEFAN STENUDD, meint: «Man sagt, Ki sei Spiralen in Spiralen in Spiralen. (...) Wer seinen Ki-Fluss stimulieren will, sollte eher gerundete Bewegungen wählen als direkte und eher einen wiederkehrenden Verlauf als einen sich verlierenden.» [→ 15]

Nach nun fast 15 Jahren, in denen ich mich mit diesen Übungen beschäftige, entdecke ich immer mehr Elemente zur bilateralen Hemisphärenstimulation, also zur Stimulierung beider Hirnhälften durch Bewegungen, die die Körpermitte überkreuzen. [→ 16] Solche Bewegungen fördern die neuronalen Verbindungen zwischen den Hirnhälften, lösen Blockaden, indem neue Verzweigungen entstehen und so unsere Handlungsfreiheit erhöht wird. Auch das ist sicher eines der Geheimnisse der gesundheitsfördernden Wirkung der Ki-Übungen.

Aus all dem wurden und werden Übungen und Methoden sowohl als Vorbereitung für das Karatetraining als auch zur Stabilisierung der Gesundheit entwickelt. Gesucht werden bestimmte Übungen, die für die Verbesserung des Karatetrainings eingesetzt werden können. Verbesserung des Karatetrainings heißt zuerst einmal: Steigerung der Effektivität des jeweiligen Trainings. Kriterium dafür ist: Steigerung der Effektivität der einzelnen Karatetechniken, und zwar unabhängig vom Alter oder Geschlecht der jeweiligen Person.

Die Ausgangsposition für die Schulungsmethode Ki-Karate ist folgende Beobachtung: Diejenigen, die *aikidō* 合氣道 oder *kendō* 剣道 machen, werden auch im fortgeschrittenen Alter immer besser. Ihre Fähigkeiten, effektive Techniken ausführen und anwenden zu können, nehmen zu. Doch gibt es kaum achtzigjährige Karateka, geschweige denn, dass diese gutes oder gar besseres Karate machen würden als die zwanzigjährigen «Karate-Frischlinge». Folglich geht es darum, eine Methode der Körperschulung zu finden, mit der auch im fortgeschrittenen Alter und unabhängig vom Geschlecht die Karatetechniken verbessert werden können. Um ein neues System entwickeln zu können, ist Umdenken erforderlich: Weg von herkömmlichen «Hau-Drauf-Methoden», hin zu intelligenten und angemessenen Übungen. Intelligent und angemessen

sind Übungen, die darauf abzielen, unser Material – Körper und Geist – bestmöglich, also möglichst effektiv zu nutzen.

Das Konzept *ki* 氣 – *i* 意 – *tai* 体

In diesem Konzept werden die drei Begriffe *ki*, *i* und *tai* in eine zeitliche Reihenfolge gesetzt. *Ki* 氣 wird als «Wahrnehmung» und «Aufmerksamkeit» interpretiert. Das entspricht nicht der sonst üblichen Deutung des Begriffs. Oft wird der Begriff *ki* 氣 lediglich im Sinn von «Lebensenergie» genutzt und von der Zeitfolge *i*, *ki*, *tai* gesprochen. Einige Autoren verwenden *ki* 氣 auch im Sinn von «Absicht». [→ 17] STEFAN STENUDD schreibt: «Vielleicht kann man Ki den Äther der Intention nennen.» [→ 18]

Im Folgenden stelle ich das Konzept von OSAMU AOKI, so wie ich es verstanden habe, vor. Zudem zeige ich das meines Erachtens darin enthaltene Erkenntnispotenzial für eine methodische Weiterentwicklung des Karatetrainings auf.

Im Karate beschäftigen wir uns in der Regel damit, wie wir unsere Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft steigern können. Im Grundschul-Training (*kihon* 基本) kommt die korrekte Ausführung einer Technik hinzu. Im Kampftraining (*kumite* 組手) steht der richtige Moment und die Schnelligkeit der Ausführung einer Technik im Vordergrund. Im Formen-Training (*kata* 型) wird Wert auf die kraftvolle, schnelle und «saubere» Technik gelegt.

Es geht also meistens um das *tai* 体, um die Form, um die Gestalt gewordene Technik. Manchmal kommt noch die Absicht, das *i* 意, ins Spiel. Beim *kihon* 基本 stellen wir uns eine Kampfsituation und unsere entsprechende Absicht vor. Im *kumite* 組手 versuchen wir die Absicht der Person uns gegenüber zu erahnen und unsere eigene Absicht zu verbergen. Mit einer *kata* 型 versuchen wir unter anderem unsere Kampfab sicht zu demonstrieren.

Jede Handlung und auch jede Karate-Aktion beginnt jedoch schon einen Schritt früher. Bevor wir unsere Absicht, unser *i* 意, konkretisieren können, müssen bereits unser *ki* 氣, unsere Wahrnehmung und unsere zielgerichtete