

Die Menschen kommen weich und geschmeidig zur Welt;  
tot sind sie steif und starr.  
Die Pflanzen kommen zart und biegsam zur Welt;  
tot sind sie spröde und dürr.

Demgemäß gilt:  
Wer steif und starr ist, ist ein Schüler des Todes.  
Wer weich und biegsam ist, ist ein Schüler des Lebens.  
Das Starre und Steife wird zerbrechen.  
Das Weiche und Geschmeidige wird sich durchsetzen.  
Tao Te King, 76

Das neue Buch von Petra Schmidt und Tanja Mayer ist  
im Werner Kristkeitz Verlag erschienen:

## Ki-Karate

---

### Vorbereitung, Ki-Übungen, Karate-Techniken

ISBN: 978-3-932337-47-5

„Seitdem das Buch **ki-Karate. Zur Philosophie von Ki, Karate und Kampfkunst** erschien, bin ich immer wieder gefragt worden, ob ich nicht eine DVD oder zumindest ein Übungsbuch erstellen möchte, um das Nachmachen der Übungen im heimatlichen dōjō zu erleichtern.

Nun habe ich mich entschlossen, ein solches Arbeitsbuch mit Beschreibungen der Übungen anzufertigen. Zu meiner großen Freude, habe ich meine Karate-Kollegin und gute Freundin Tanja Mayer ([www.kunst-in-der-bewegung.de](http://www.kunst-in-der-bewegung.de)) als Co-Autorin gewinnen können.“

Im Folgenden ein Auszug aus dem ersten Kapitel des Übungsbuchs:

### **Ankündigung auf der Seite von Werner Kristkeitz:**

Dies ist das erste lang ersehnte Übungsbuch zum Schulungskonzept Ki-Karate, welches sich erstmals ausdrücklich mit Ki im Karate beschäftigt.

Die Autorin von "ki-Karate. Zur Philosophie von Ki, Karate und Kampfkunst", Dr. Petra Schmidt hat gemeinsam mit Tanja Mayer dieses Nachschlagewerk zum Selbstüben erstellt. Mithilfe von über 300 Abbildungen und ausführlichen Beschreibungen zeigen und erklären die Autorinnen Übungen zur Vorbereitung von Körper und Geist auf den Kampfkunstunterricht, sei es Karate, Aikido, Kung Fu, Taiji oder anderes. Sie beschreiben ausführlich, wie die Ki-Übungen geübt werden sollten und wofür sie jeweils sinnvoll sind.

Die aus ihren Kursen bekannten Vorübungen für grundlegende Karate-Techniken werden detailliert beschrieben, damit in Zukunft alle Interessierten die Möglichkeit haben, diese in ihr Training aufzunehmen. Zudem geben Dr. Petra Schmidt und Tanja Mayer konkrete Vorschläge für Übungsreihen für das Üben zu Hause oder im Dojo.

Viele der Übungen sind nicht allein für das Training von Karateka oder andere Kampfkünstler geeignet. Sie lassen sich in verschiedensten Bereichen der Körperarbeit und auch in verschiedene Sportarten wie Golf, Tennis, Tanz und viele andere mehr wunderbar integrieren. Bei den vorbereitenden Übungen und den Ki-Übungen handelt es sich um Bewegungen, die ausgezeichnet dabei helfen, flexibel, fit, gelassen und gesund zu bleiben.

1.

Vorbereitung

心

身

shinshin

Geist und Körper

1.1 Den Körper ausrichten: yōtai

Sich die drei tanden bewusst machen

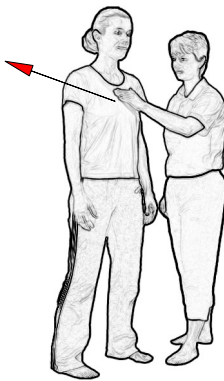


Abb.2

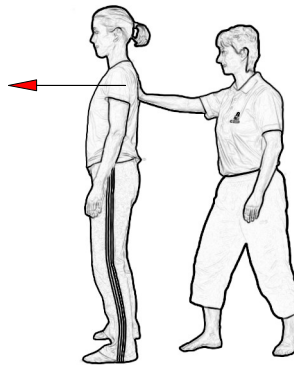


Abb.3

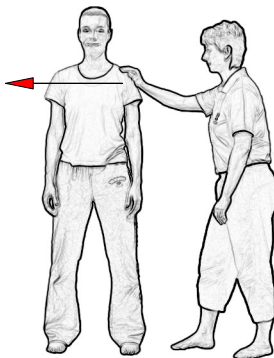


Abb.4

## **1.1 Den Körper ausrichten: yōtai**

### **Sich die drei tanden bewusst machen**

#### **Wie?**

- Stehend: Die drei tanden liegen auf einer Linie. Diese verläuft vertikal vom Scheitelpunkt bis in den Erdmittelpunkt.
- Wie eine Marionette, die am höchsten Punkt des Kopfes an einem Faden aufgehängt wird, lasse ich mein Gewicht bis zum Erdmittelpunkt sinken.
- Test: Die Partnerin drückt mit ansteigender Intensität gegen das Brustbein (Abb. 2), zwischen die Schulterblätter (Abb. 3) und dann seitlich gegen den Oberarm (Abb. 4), um die Stabilität zu testen.

#### Hinweis

Es geht **nicht** darum zu beweisen, wer stärker ist. Es geht darum, langsam den Druck zu steigern, um so der anderen Person zu helfen, einen ausgewogenen, stabilen Stand zu finden.

#### **Wofür?**

- Angemessenes Ausrichten des Körpers
- Stabilität ohne Anspannung
- Muskulatur entspannt und einsatzbereit
- Ki-Fluss durch Entspannung
- Bewusstmachen von Haltungen und Spannungen

Knie erwärmen

---



Abb.5



Abb.6

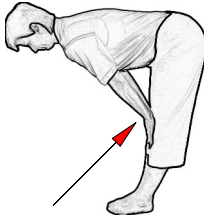


Abb.7



Abb.8



Abb.9

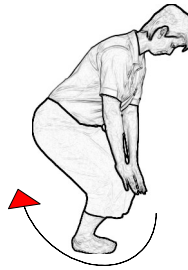


Abb.10

## **Knie erwärmen**

Die westliche Schulmedizin hat früher kreisende Bewegungen mit dem Knie verboten, mit der Begründung, es handle sich um ein Scharniergelenk. Mittlerweile heißt es, es handle sich um ein Dreh-Scharniergelenk, welches leichte Drehbewegungen zuließe<sup>4</sup>.

Aufgrund eigener Erfahrungen halten wir die Übung für sehr sinnvoll, um die Kräftigung und Beweglichkeit des Kniegelenks mit seinen Bändern, Sehnen und Muskelansätzen zu trainieren.

Wichtig: Die Übung sollte unbedingt vorsichtig und nur langsam steigend ausgeführt werden!

### **Wie?**

- Stehend: Die Füße sind nebeneinander, Oberkörper beugen und die Hände oben auf die Knie legen (Abb.5). Mit der Hand die Muskelansätze am Knie kreisend massieren: oben, außen, unten, innen.
- Hände oberhalb der Kniescheibe leicht auflegen, Knie beugen (Abb.6) und strecken (Abb.7). Die Fußsohle bleibt da-bei am Boden.
- Hände bleiben dort, wo sie sind. Fußsohlen bleiben am Boden. Jetzt werden die Knie kreisförmig bewegt, dabei ausatmen (Abb.8,9,10,). Die Richtung der Kreisbewegung ändern und die Kreise langsam größer werden lassen.
- Während der Kreisbewegung in die Gelenke (auch in die Sprung- und Hüftgelenke) hineinspüren. Die Auswirkungen der Kreisbewegung der Knie bewusst wahrnehmen.

### **Wofür?**

- Flexibilität und Stabilität von Sprung-, Knie- und Hüftgelenken
- Kräftigung der Muskelansätze zur Vorbereitung der Gelenke auf karatespezifische Anforderungen

---

4 Siehe: <http://de.wikipedia.org/wiki/Kniegelenk>

Armkreisen mit gestreckten Fingern



Abb.11



Abb.12

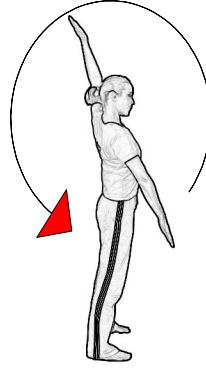


Abb.13

Becken kreisen



Abb.14



Abb.15



Abb.16



## **Armkreisen mit gestreckten Fingern**

### **Wie?**

- Stehend: Das tanden ist vorn und hinten nach unten gesenkt (Abb.11).
- Dadurch wird die Wirbelsäule gestreckt (Abb.12).
- Arme bis in die Fingerspitzen strecken und beim Kreisen nach hinten gestreckt lassen (Abb.13).
- Kreisbewegung in Ruhe und so groß wie möglich ausführen.

### **Wofür?**

- Schultern und Schulterblätter bewusst vorbereiten
- Brustbereich öffnen
- Rückenmuskulatur kräftigen
- Streckung der Wirbelsäule üben

## **Becken kreisen**

### **Wie ?**

- Stehend: Das Becken kreisen (Abb.14-16).
- Kopf bleibt unverändert an seinem Platz. Ein Blick in den Spiegel hilft, die Position des Kopfes zu bewahren.
- Die Kniemuskulatur ist bei gestrecktem Bein erst entspannt, dann wird das Knie leicht und dann stark gebeugt.
- Dabei besonders im Hüft- und Beckenbereich auf die Veränderungen der Dehnung in Abhängigkeit von der Beugung der Knie achten (Abb.15).

### **Wofür?**

- Mobilisieren und Kräftigen der Hüftgelenke
- Mobilisieren und Kräftigen des unteren Rückens

### **Angaben zum Buch**

Titel: Ki-Karate. Vorbereitung, Ki-Übungen, Karate-Techniken

Autorinnen: Petra Schmidt, Tanja Mayer

ISDN: 978-3-932337-47-5

Preis: 18,80 Euro

Bestellen:

[ps@ki-schule.com](mailto:ps@ki-schule.com)

[info@kunst-in-der-bewegung.de](mailto:info@kunst-in-der-bewegung.de)