

Im Folgenden ein Auszug aus dem zweiten Kapitel des Übungsbuches von Petra Schmidt und Tanja Mayer:

Ki-Karate

Vorbereitung, Ki-Übungen, Karate-Techniken

ISBN: 978-3-932337-47-5

Man kann einen Menschen nichts lehren.
Man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.

Galileo Galilei

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

info@kunst-in-der-bewegung.de

2.1 Loslass-Übungen I: *yurumi taisô*

Ki 0: *yurasi-yuru* - gesamten Körper schüttelnd lösen



Abb.71

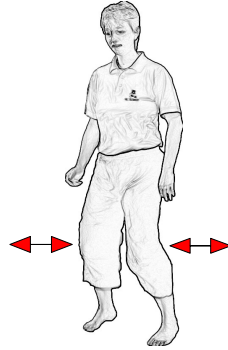


Abb.72



Abb.73

2.1 Loslass-Übungen I: *yurumi taisô*

Ki 0: *yurasi-yuru* - gesamten Körper schüttelnd lösen

Diese Übung haben Teilnehmerinnen eines Kurses von mir „nasser Hund“ genannt. Es geht darum, sich von Kopf bis Fuß zu schütteln. So wie es ein Hund macht, der sich das Wasser aus dem Fell schüttelt. Schütteln wir das von uns ab, was wir nicht haben möchten, und machen wir uns frei für das Neue und das Schöne!

Wie?

- Stehend: Mit den Fersen auf den Boden trommeln bis die Beine und der Po wackeln (Abb.71).
- Danach mit den Knien schlackern bis die Beinmuskulatur sich schüttelt (Abb.72).
- Dann die Hüften schütteln und langsam weiter die Wirbelsäule hinauf schütteln bis auch der Kopf „schlackert“ (Abb.73).

Wofür?

- Überprüfen des Körpers auf Verspannungen
- Lösen von Verspannungen
- Entspannen, um Anspannen zu ermöglichen und um Schnelligkeit zu gewinnen.

Schütteln in der Medizin

Vibration heißt übersetzt Schütteln. Die westliche Schulmedizin kennt Schütteln vor allem bei elektrisch betriebenen Vibrations-Massagegeräten. Die Vibrationen wirken entkrampfend und lockern. Sie fördern auch die psychische Entspannung.

Die Traditionell Chinesische Medizin (TCM) nutzt in der Tuina-Massage das Schütteln, Dehnen und Drücken zur Aktivierung von *ki*.

Ki 1: *hine-yuru* - verwindend den Körper lösen

Chûdan



Abb.74



Abb.75



Abb.76



Abb.77



Abb.78

Ki 1: hine-yuru - verwindend den Körper lösen

Achtung: Das altbekannte „kräftige“ Ein- und Verdrehen des Körpers hat nur wenig mit dieser Übung zu tun. Stattdessen geht es hier darum, sensibel in sich hinein zu spüren, die eigene Mitte zu finden und loszulassen.

Chûdan

Wie?

- Stehend: Die Zehen zeigen leicht nach innen, die Wirbelsäule ist aufrecht und die Hände liegen vor dem *tanden* (Abb.74).
- Bewusstes Einsetzen der Vorstellungskraft: Den Atem in Gedanken von der Fußsohle bis zum Scheitelpunkt einströmen lassen.
- Danach die Luft über das Gesicht, Hals, Bauch bis ins *tanden* absinken lassen und durch die Beine ausatmen, 2 Mal wiederholen.
- Beim dritten Mal **nicht** durch die Beine ausatmen, sondern die Luft bis ins *tanden* hinabsenken und von dort ausatmen, als ob gegen die Handfläche gepustet würde. Dabei öffnen sich die Arme bis sie seitlich vor dem Körper hängen (Abb.75).
- In dieser Stellung anfangen, mit der kreisförmigen Gewichtsverlagerung in der Fußsohle beginnend, sich um das *seichusen* zu verwinden (Abb.76-78).
- Diese Spiralbewegung läuft über die Beine, die Hüftgelenke und den Rumpf bis zum Scheitelpunkt.
- Die hängenden Arme zuerst in *chûdan* Höhe *schwingen* lassen.

Mit Höhenwechsel:

Jodan

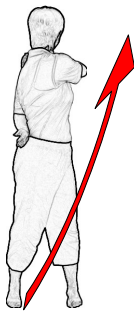


Abb.79



Abb.80



Abb.81

Gedan



Abb.82



Abb.83



Abb.84

Mit Höhenwechsel

In den Verlauf der Bewegung Höhenwechsel einfügen:

Jodan

- Die Arme abwechselnd über die Schultern auf die Nackenmuskulatur schwingen lassen (Abb.79-81).
- Die Arme „sich bewegen lassen“, als ob eine Kugel aus der Körpermitte sich schräg nach oben bewegt und damit den Armen ihre Richtung gibt.

Gedan

- Die Arme in Richtung der Ferse fallen lassen und den Blick auf die gegenüberliegende Ferse richten (Abb.82-84).
- Das *jô-tanden* bei der *gedan* Verwirrung Richtung Ferse senken lassen.
- Der Oberkörper bleibt aufrecht, *ge-tanden* und *chu-tanden* bleiben im *seichusen*. Nur das Schulterblatt in Richtung Beckenkamm hinunterfallen lassen.
- Dabei schließt sich die hintere Rippenpartie.

Jede Höhe 8-10 Mal wiederholen: Erst *chûdan*, dann *jodan*, dann *gedan* und **immer** mit *chûdan* abschließen!

Wofür?

- Sensibilisieren der Fußsohlen
- Fußsohlen als Impulsgeber einer Technik
- Entwicklung eines Gespürs für das *seichusen*
- Bewusst machen des Wirkungsradius um sich herum
- Lösen des gesamten Körpers
- Strecken der Wirbelsäule in der Drehbewegung
- Flexibilität und Durchblutung des gesamten Körpers

Ki 4: *age-yuru* - Ki und Arme nach oben führend lösen

Hoch:



Abb.102



Abb.103



Abb.104



Abb.105



Abb.106



Abb.107

Runter:



Abb.108



Abb.109

Ki 4: age-yuru - Ki und Arme nach oben führend lösen

Diese Übung wird auch beschrieben als „Daunenfeder in den Himmel werfen“. Achtung: Etwas ganz Leichtes zu werfen erfordert eine andere Koordination als etwas Schweres zu werfen.

Wie?

- Stehend: Knie gebeugt, den rechten Arm vor dem Körper mittig hängen lassen, der andere Arm hängt entspannt an der Seite (Abb.102).
- Druck über die Fußsohlen zur linken Hüfte weitergeben (Abb.103) und den vorderen Arm über Bauch (Abb.104), Brust und Nase (Abb.105) bis über den Scheitelpunkt nach oben strecken (Abb.106).
- In der Streckung ausatmen, der Blick geht über die Finger der gestreckten Hand in den Himmel (Abb.107).
- Mit dem Fallenlassen des Körpergewichts und des Arms einatmen (Abb.108), der Arm fällt mittig auf die Innenseite des Oberschenkels (Abb.109).
- Beim Fallenlassen einatmen. Direkt im Anschluss die gleiche Bewegung mit dem linken Arm ausführen.
- Den gesamten Bewegungsablauf sowohl schnell als auch langsam üben.
- Wichtig: Stets das *seichusen* ruhig halten und den Bodenkontakt über die Fußsohlen beibehalten.

Wofür?

- Gegenbewegung zu Ki 3
- Richtungsänderung der *Ki* Führung
- *Ki* aktivieren
- Streckung im *seichusen*
- Erwärmen des ganzen Körpers
- Arbeit mit der Gegenerdanziehung

