

Buchbesprechung

Ki-Karate – Eine erfolgreiche Bewegung

Bislang erschienen sind:

- ▶ Petra Schmidt (2007, 2012): *Ki-Karate. Zur Philosophie von Ki, Karate und Kampfkunst.* Kristkeitz Verlag.
- ▶ Petra Schmidt/Tanja Mayer (2012): *Ki-Karate. Vorbereitung, Ki-Übungen, Karate-Techniken.* Kristkeitz Verlag.
- ▶ Petra Schmidt (Hrsg.) (2017): *Ki-Karate. Eine erfolgreiche Bewegung.* Kristkeitz Verlag.

toshiya
inter@aktiv

Weitere Infos sowie
Bestellmöglichkeiten unter
www.samurai-verlag.de

■ Petra Schmidt hat zehn Jahre nach Veröffentlichung ihres ersten Buches zum Thema *Ki-Karate* nun ein 336 Seiten dickes Buch mit vier Kapiteln herausgegeben. In den nächsten vier toshiya-Magazinen werden wir fortlaufend jeweils aus einem Kapitel eine Leseprobe vorstellen. Heute geht es mit dem ersten Kapitel los.

Dies sind die Kapitel, die wir vorstellen werden:

1. Interviews mit hochrangigen Karate-Experten
2. Konzepte, Theorien und Philosophisches
3. Erfahrungen von Lernenden und Lehrenden
4. Wissenschaft und Ki

Die Bücher sind wie alle Ki-Karate Bücher im Werner Kristkeitz Verlag (kristkeitz.de) erschienen und zu einem Preis von 19,80 Euro direkt bei Dr. Petra Schmidt zu beziehen: ps@ki-schule.com

Buchauszug

AUSSCHNITT AUS KAPITEL 1: Interviews mit hochrangigen Karate-Experten

Es sei kein Hauch zwischen Denken und Tun.

Zen-Meister Takuan

Ich habe das große Glück, dass für das erste Kapitel vier international bekannte Karateka bereit waren, mir ein Interview für dieses Buch zu geben. So kommen gleich am Anfang Vertreter der vier großen Stilrichtungen – Gōjū-Ryū, Shitō-Ryū, Wadō-Ryū, Shōtōkan – zu Wort. Bei der Reihenfolge der Interviews habe ich mich an den Graduierungen meiner Interviewpartner orientiert. Fritz Nöpel, Carlos Molina, Uwe Hirtreuter und Efthimios Karamitsos sprechen mit mir über ihre Meinung zum *Ki* im Karate, zum *Ki* speziell in dem von ihnen vertretenen Karatestil und über die Übungsmethode *Ki-Karate*. Herausgekommen sind sowohl interessante und spannende Gespräche über nicht alltägliche Phänomene, als auch Zeitdokumente und private Einblicke in den Werdegang dieser vier Karate-Experten. Ich habe mich in den Interviews von den Gesprächsverläufen leiten lassen und zugleich versucht, einige Fragen möglichst ähnlich an alle vier zu stellen, damit wir die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede in ihren Antworten deutlicher erkennen können.

Mit dreien dieser vier hochrangigen Karateka habe ich seit vielen Jahren Kontakt. Efthimios Karamitsos kenne ich seit Anfang der 90er Jahre. Ich habe viele Jahre in seinem *Dōjō* trainiert und dort auch meine ersten *Ki*-Kurse gegeben. Uwe Hirtreuter habe ich in meiner Zeit in Norddeutschland kennen und schätzen gelernt. Carlos Molina habe ich über die Deutsche Dan-Akademie kennengelernt



„Heute bei der Masse von Leuten, die viel älter werden als je zuvor, da merkt man ja auch, dass einige es auch nie begreifen werden.“

Fritz Nöpel

und bin sehr dankbar, einen so erfahrenen Karateka mit seinem unglaublich umfangreichen Wissen persönlich zu kennen. Den Großmeister des *Gōjū-Ryū-Karate* in Deutschland und höchstgraduierten deutschen Danträger, Fritz Nöpel, habe ich über meinen langjährigen Kollegen Martin Nienhaus angesprochen. Martin Nienhaus ist eng mit Fritz Nöpel befreundet und hat mit ihm das Buch *Jukuren: Kampfkunst der Erfahrenen* geschrieben. Ich habe Fritz Nöpel in der Pause eines Lehrganges meine Fragen stellen dürfen. Mit diesem Interview beginnt das Kapitel.

Ausschnitt aus dem Interview mit Fritz Nöpel, 10. Dan Gōjū-Ryū Karate:



Petra Schmidt

Hallo Fritz, vielen Dank, dass du mir deine Zeit schenkst.

Fritz Nöpel

Was hast du denn so für Fragen?

Petra Schmidt

O. K., fangen wir gleich an. Du hast etwas von innerer Kraft gesagt eben beim Training, was meinst du damit genau?

Fritz Nöpel

Ich gebe dir mal ein Beispiel: Ein Eisberg, der zeigt sich 15 % über Wasser und 85 % unter Wasser, und so ist es auch mit dem Menschen. Man hat festgestellt, dass ein Mensch nur 15 % seiner Kraft nutzt. Mit diesen 15 % seiner Kraft macht er alles. Er macht seinen Beruf, sein Leben und alles. Trainiert einen seinen Körper und baut ihn auf, dann kann er bis 35 % nutzen. Also er kann diese Teile dann auch nutzen – über die Spannung, die Dreier-Spannung, wie in der *Kata Sanchin*. Das ist auch ganz wichtig. Wenn man jetzt Karate macht, so richtig jahrelang und alles richtig macht und sich mit der inneren Kraft immer wieder beschäftigt und sie auch zum Vorschein bringt, dann kannst du bis 50 % einsetzen, die anderen 50 % werden immer versteckt bleiben. Außer du gehst jetzt noch weiter und machst die richtigen Atemübungen und dann kannst du noch etwas mehr. Aber dass einer sagt, ich nutze jetzt 100 % meiner Kraft, das gibt es nicht.

(...)

Petra Schmidt

Einen Begriff gibt es noch, zu dem ich gern deine Meinung hören würde: Im Deutschen haben wir ja das Wort „Spannung“. Wir kennen Entspannung, Anspannung, Verspannung usw. Das kommt ja auch immer wieder im Karate vor. Die Spannung kann sich auf eine spannungsreiche Situation beziehen oder einfach auf Muskelspannung. Für mich ist es ein ganz wichtiger Begriff im Karate. Was meinst du?

Fritz Nöpel

Das ist auch ein großer Begriff. Erst einmal haben wir die Entspannung. Dazu gehört die innere Ruhe, das Vertrauen zu meinem Können. Die Entspannung brauche ich, um Spannung zu erzeugen. Nur wenn ich entspannt bin, kann ich auch blitzschnell reagieren. Deshalb müssen wir zu starke Vorspannung, Verspannung oder einen falschen Stand vermeiden. Denn schon bin ich im Eimer. Wenn der

Stand eine falsche Spannung hat, kann ich nicht reagieren. Das zieht sich durch die ganzen Techniken. Immer wieder entspannen und Hände öffnen. Die *Kata* gibt uns dafür auch das Beispiel. Die Hände im *Gōjū-Ryū* zum Start der *Kata* zeigen etwas an, dann gibt es eine kurze Spannung und wieder Entspannung. Mit dieser Entspannung starte ich in die *Kata*. Nur entspannt kann ich blitzschnell anspannen und meinen *Kiai* einsetzen. Wir haben ja den Stil der inneren Kraft. Das kommt von Laotse, das *Yin* und *Yang*. *Shōtōkan* ist ja der Stil der äußeren Kraft. Das hängt aber damit zusammen, dass damals die Lebenserwartung nur 40 Jahre war, und die meisten sind gar nicht weiter gekommen. Heute ist es so, dass die *Shōtōkan*-Leute, die älter sind und die gut sind, die kämpfen auch mit der inneren Kraft. Das geht ganz normal in einander über. Heute bei der Masse von Leuten, die viel älter werden als je zuvor, da merkt man ja auch, dass einige es auch nie begreifen werden.

Ausschnitt aus dem Interview mit Carlos Molina, 8. Dan Shitō-Ryū Karate:



„Mein Dōjō heißt Shin Gi Tai, das bedeutet, Körper, Geist und Technik sind eins.“

Carlos Molina

Petra Schmidt

Wir haben uns das erste Mal bei einer Veranstaltung der Deutschen Dan-Akademie getroffen. Erinnerst du dich noch daran? Du hast damals auch bei mir mittrainiert und ich war deswegen ziemlich aufgeregt. Wie war dein erster Eindruck vom Ki-Karate, das ich dort unterrichtet habe?

Carlos Molina

Ich habe von Natur aus nicht deine Geschmeidigkeit und meine Gelenke sind mit der Zeit etwas hart geworden, und daher habe ich dein Training als eine Art Therapie für meinen Körper empfunden.

Petra Schmidt

Was hat dir am Ki-Karate gefallen? Was war fruchtbar auch für dein Karate?

Carlos Molina

Im Shitō-Ryū benutzen wir zwei Arten von Ki. Die eine nennen wir „Ko Ki“ und die andere Art heißt „Nan Ki“, und das habe ich auch in deinen Erklärungen gesehen. Dieses weiche Ki (Nan Ki) benutzen wir im fortgeschrittenen Kata-Training. Deine Art und Weise, es den Leuten zu erklären, hat mir gefallen.

Petra Schmidt

Ich weiß noch, dass du mich einige Jahre später gefragt hast, ob ich nicht Lust hatte, mit dir gemeinsam einen Lehrgang zu geben. Da habe ich natürlich sofort „ja“ gesagt und fühlte mich sehr geehrt. Ich habe dann bei einem deiner Berlin-Lehrgänge jeweils eine Einheit vor deinen Trainings-Einheiten gegeben.

Wie bist du damals darauf gekommen, dass wir vielleicht auch zusammen einen Lehrgang geben konnten?

Carlos Molina

Wie ich schon sagte, „deine Art und Weise, es den Leuten zu erklären, hat mir gefallen“. Außerdem gefiel mir, was du gesagt und wie du erklärt hast. Das wollte ich meinen Schülern nicht vorenthalten.

Petra Schmidt

Wie siehst du das heute? Welche Elemente vom Ki-Karate konnten auch für das Shitō-Ryū wichtig sein?

Carlos Molina

Nan Ki! ... also weich zu werden ... wir haben zudem das „ko kyū hō“ (die richtige Weise zu atmen) in unserem System als eines der wichtigsten Elemente im Shitō-Ryū ... so wie das Ausrichten von Körper und Geist ... mein Dōjō heißt Shin Gi Tai, das bedeutet, Körper, Geist und Technik sind eins ...

Petra Schmidt

Nach unserem gemeinsamen Lehrgang hatte ich den Eindruck, dass es viele Ähnlichkeiten zwischen meinen Übungsformen und dem Shitō-Ryū gibt. Das war mir vorher nicht so klar.

Für mich warst und bist du ein wandelndes Karate-Lexikon und dieses viele Bunkai und diese unglaublich vielen Techniken im Shitō-Ryū machen mich jedes Mal fast schwindelig.

Doch durch den Lehrgang habe ich ein besseres Verständnis für die Shitō-Ryū-Techniken bekommen, und auch die Wellenbewegung, die ich im Ki-Karate übe, immer wieder gesehen. Was war oder ist für dich hängengeblieben aus unseren Begegnungen?

Carlos Molina

Genau das ... Die Wellenbewegung, nur machen wir sie nicht so groß wie du.

Petra Schmidt

Ich hatte damals das Gefühl, dass besonders der Fluss der Übungen und eben diese weichen Bewegungen dir sehr vertraut waren. Stimmt das oder waren es ganz andere Dinge?

Carlos Molina

Richtig ... die weichen und geschmeidigen Techniken sind für mich das Wichtigste im Karate, und genau das vermittelst du!

Petra Schmidt

Kannst du Grundprinzipien identifizieren, die vielleicht sowohl im Shitō-Ryū als auch im Ki-Karate wichtig sind? Welche sind das für dich?

Carlos Molina

„Ko Ki“ ist das, was man als „hartes Ki“ bezeichnet. Das ist nicht die Muskelkraft, aber ähnlich ... das wird am Anfang im Karate angewandt – also das Harte ... und das „Nan Ki“ ist das „weiche Ki“, welches wir gegen das Harte anwenden ... das ist die innere Energie, die aus dem Tanden kommt ... andere Elemente, die ähnlich sind, konnten sein: Tempō go soku: die Art und Weise sich zu bewegen, Kokyūhō: die Art und Weise zu atmen ... und Go dō shin: die fünf Wege des Herzens ...

Die Grundprinzipien des Karate sind für mich:

- ▶ Never forget the spirit of first beginning (will/determination)
- ▶ Never neglect courtesy and etiquette (moral virtue)
- ▶ Never neglect effort (growth/development)
- ▶ Never lose the common spirit (common sense)
- ▶ Never disturb harmony (peace).

Ausschnitt aus dem Interview mit Uwe Hirtreuter, 8. Dan Wadō-Ryū Karate:

Petra Schmidt

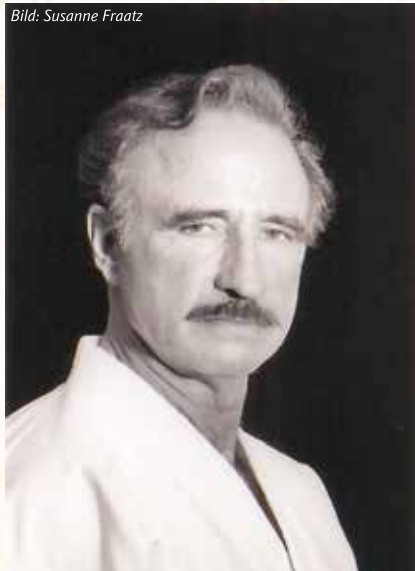
Ist der Begriff Ki auch im Wadō-Ryū für dich interessant?

Uwe Hirtreuter

Auf jeden Fall. Über Ki wird im Wadō-Ryū ausdrücklich gesprochen. Wir haben ja kein Kime in dem Sinn, wie es im Shōtōkan vermittelt wird. Wadō-Ryū ist ein Kreis. Jeder Karateka hat Ki und das müssen wir mit den Leuten ansprechen. Genauso ver-

„Wadō-Ryū ist ein Kreis.“ Uwe Hirtreuter

Bild: Susanne Fraatz



hält es sich mit dem *Kiai*. Viele schreien nur und es kommt nicht aus dem Bauch. Das müssen wir schon den Anfängern beibringen. Wir machen ja nicht nur den körperlichen Karate-Sport, sondern wir sollen auch den Geist anstrengen, den Kopf anstrengen und den Willen haben, etwas zu lernen. All das hat mit *Ki* zu tun.

Petra Schmidt

Gibt es vielleicht sogar bestimmte Übungsformen im Wadō-Ryū genau dafür, egal, ob diese als Ki-Übungen bezeichnet werden oder nicht?

Uwe Hirtreuter

Das sind genau diese Übungen. (Uwe weist auf das Papier der technischen Prüfungskommission.) Damit wird ausdrücklich das Ziel angestrebt, *Ki*-Arbeit zu machen.

Petra Schmidt

Was findest du fruchtbar am Ki-Karate für dein Karate?

Uwe Hirtreuter

Da kann ich nur immer wieder sagen: die Lockerheit des *Ki*-Karate. Das ist ein absoluter Gegensatz zum *Shōtōkan*.

Petra Schmidt

Obwohl die guten Leute beim *Shōtōkan*

diese Losgelassenheit ja auch haben, auch wenn dies nicht extra trainiert wird.

Uwe Hirtreuter

Ja, das stimmt. Vielleicht ist das der Unterschied. Beim *Wadō-Ryū* wird es ausdrücklich trainiert.

Petra Schmidt

Welche Verbindungen zum Wadō-Ryū siehst du sonst noch?

Uwe Hirtreuter

Die Positionsänderungen, der Schwerpunkt und das Gleichgewicht werden im *Wadō-Ryū* auch einzeln und ausführlich trainiert. Das ist für mich auch eine Verbindung. Wir stehen zwar höher, aber wir achten immer auf unseren Schwerpunkt.

Ausschnitt aus dem Interview mit Efthimios Karamitsos, 7. Dan Shōtōkan Karate



Petra Schmidt

Sind wir damit schon wieder bei der Frage nach dem Ki, oder ist es ganz einfach so, dass körperliche und emotional-geistige Haltungen nun einmal immer Hand in Hand gehen und wir uns dessen einfach bewusst sein sollten, ganz egal, wie wir es nennen?

Efthimios Karamitsos

Ja, das stimmt. Körperliche und emotional-geistige Haltungen gehen Hand in Hand, darum geht es.

Petra Schmidt

Die Hirnforschung hat ja in den letzten Jahren immer wieder bestätigt, dass unser Lernerfolg sehr von einer entspannten und lustvollen Atmosphäre abhängt, und dass andauernder Druck sich auf den Lernerfolg sehr ungünstig auswirkt.

Passen diese Erkenntnisse der Hirnforschung noch mit den traditionellen Vermittlungsmethoden des typischen Karate-Unterrichts zusammen?

Wie siehst du das?

Efthimios Karamitsos

Es gibt im traditionellen Karate Methoden, die nicht mit der modernen Hirnforschung übereinstimmen und trotzdem sinnvoll sein können.

Petra Schmidt

Inwiefern hat sich deine Einstellung zu dieser Frage möglicherweise in den letzten Jahrzehnten verändert?

Efthimios Karamitsos

Ich habe mich immer um eine freundliche und entspannte Atmosphäre bemüht, und diese Grundeinstellung habe ich immer mehr bestätigt gefunden.

Petra Schmidt

Um Stress und Blockaden zu lösen und Zugriff auf sämtliche Ressourcen zu ermöglichen, habe ich ja „bilaterale Hemisphärenstimulation“ oder „neurophysiologische

„Trainiere mit Herz und Verstand, und sei lieber ein Besser-Könnler als ein Besser-Wisser.“

Efthimios Karamitsos

Stimulation“ als eines der vier Grundprinzipien von Ki-Karate benannt (die Körperhälfte überkreuzenden Übungen). Das Zusammenspiel beider Hirnhälften sollten wir gezielt üben und nutzen – zum Entstressen und um effektive Karate-Techniken zu erlernen. Vieles davon haben wir auch schon im „normalen“ Karate. Nur beim Ki-Karate wird es eben explizit und nicht bloß „nebenbei“ geübt. Wie siehst du das? Wie baust du solche Übungen in das Training ein?

Efthimios Karamitsos

Das haben die Gyaku-Bewegungen und viele andere Bewegungen im Karate immer schon geleistet.

Petra Schmidt

Ja, das sehe ich auch so. Schon die Ausholbewegung beim gedan barai ist ein Beispiel

dafür. Würdest du uns noch ein bisschen von deinem Alltag erzählen? Wie sehen deine Tage und Wochen jetzt normalerweise aus? Wann beginnt dein Tag?

Efthimios Karamitsos

Mein Alltag besteht aus entwickeln, planen und trainieren in vielfältigen Zusammenhängen. Ich denke viel in Bildern und versuche das dann umzusetzen.

Petra Schmidt

Wie oft bist du im Dōjō? Wie viele Lehrgänge gibst du im Jahr?

Efthimios Karamitsos

Ich bin täglich im Dōjō und trainiere auch sehr viel mit den Kader-Athleten. Auf Grund der olympischen Anerkennung haben die Kader-Lehrgänge jetzt stark zugenommen.

Petra Schmidt

Und die Abschlussfrage: Was ist dir wichtig?

Efthimios Karamitsos

Wichtig ist mir, dass meine Schüler sich immer weiterentwickeln und besser werden.

Petra Schmidt

Was möchtest du unseren Leserinnen und Lesern gern mitgeben – für ihr Leben oder für ihr Karate?

Efthimios Karamitsos

Trainiere mit Herz und Verstand, und sei lieber ein Besser-Könnler als ein Besser-Wisser!

Petra Schmidt

Vielen herzlichen Dank für das Gespräch!





TAISEI



KARATEGI
-Made in Japan-

DEIN GI,
DEIN ORIGINAL!

KAZE



9 oz

KI-GI



11 oz

MIZU



11 oz

HI



13 oz

TAISEI



maßgeschneidert

Mehr erfährst Du auf www.taisei-karategi.com