# Buchvorstellung

## Vorschau: neues Buch von Dr. Petra Schmidt: 10 Jahre Ki-Karate

Wir dürfen gespannt sein: vermutlich erscheint im Sommer 2017 der dritte Band zum Ki-Karate von Dr. Petra Schmidt.

Ihr erinnert Euch, in der Ausgabe 2015-2 brachten wir ein ausführliches Interview mit dieser außergewöhnlichen Persönlichkeit, die gleichermaßen durch ihre physischen Darbietungen, ihre mentale Stärke und Aura als auch durch ihre kognitiven und intellektuell unterlegten und differenzierten Betrachtungsweisen eine Bereicherung unserer Kampfkunst darstellt. Sie lüftete ein wenig den Vorhang und gab uns einen kleinen Vorgeschmack auf ihren Beitrag zur Sommerlektüre. Das Buch erscheint im Kristkeitz Verlag, Vorbestellungen können an Petra gerichtet werden, wo man sich auch für ihren Newsletter anmelden

Dr. Petra Schmidt Kierdorfer Straße 53 50169 Kerpen Email: ps@ki-schule.com

## Aus der Einleitung des dritten Ki-Karate Buches

"Der Planet braucht keine erfolgreichen Menschen mehr. Der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Arten."

Dalai Lama XIV

Zehn Jahre sind verflogen, seit dem ich die erste Auflage des Buches Ki-Karate. Zur Philosophie von Ki, Karate und Kampfkunst herausgebracht habe. Die Übungsmethode Ki-Karate hat sich mittlerweile zu einem festen Bestandteil der deutschen Karateszene etabliert. Was ist geschehen im letzten Jahrzehnt? Welche Verbindungen zu anderen Karateka hat es gegeben? Wohin hat sich diese Übungsmethode weiterentwickelt? Was denken Karateka heute über Ki im Karate? Wie ist der wissenschaftliche Stand zum Begriff Ki? Dies sind die Fragen, die ich mit diesem Buch aufgreifen möchte.

Spannende Interviews mit hochrangigen Karate-Experten, umfassende theoretische Konzepte, Erfahrungsberichte von Lernenden und Lehrenden sowie eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Kongewährleisten eine bunte Mischung, in der sicher für alle etwas dabei sein wird. Efthimios Karamitsos, Fritz Nöpel und viele andere bekannte und weniger bekannte Karateka kommen zu Wort und reden über ihre Erfahrungen und Meinungen zum Thema Ki im Karate.

Noch einmal zur Erinnerung, die Ausgangsposition zur Entwicklung der Übungsmethode Ki-Karate war folgende Beobachtung:

Diejenigen, die Aikidô oder Kendô machen, werden grundsätzlich auch im fortgeschrittenen Alter besser. Ihre Fähigkeiten effektive Techniken ausführen und anwenden zu können, nehmen zu. Doch es gibt heute nach wie vor nur wenig Karateka im fortgeschrittenen Alter, die gutes oder gar besseres Karate machen als die zwanzigjährigen "Karate-Frischlinge". Das sollte anders werden. Wenn wir Karate nicht nur als Sport sondern auch als Kunst verstehen, sollten wir Möglichkeiten suchen, unsere Fähigkei-



ten durch das Üben dieser ganzheitlichen Kampfkunst auch im hohen Alter zu verbessern. Dies ist die grundlegende Idee zur Entwicklung der Schulungsmethode Ki-Karate.

Ki-Karate ist eine Übungsmethode, in der Ki-Übungen als Vorbereitung von Körper und Geist für die Optimierung von Karatetechniken genutzt werden. Viele verschiedene Einflüsse aus anderen Systemen zur Entwicklung und Entfaltung unserer körperlichen und emotional-geistigen Potenziale fließen in diese Methode ein. In den letzten Jahren habe ich dafür vier grundlegende Prinzipien herausgearbeitet:

Die Arbeit mit dem **Gleichgewicht**, um die Erdanziehung nutzen und Orientierung in Raum und Zeit erfahren zu können.

Die Arbeit mit Visualisierungen und Verfeinerung der Empathiefähigkeit, um die gewünschten Ausgestaltungen und den jeweiligen Ausdruck für eine Technik erlangen zu können.

Die Arbeit mit verschiedenen Atemübungen, um zum einen Einfluss in das hormonelle und das Immunsystem zu nehmen und zum anderen in den erlernten Techniken Sicherheit zu erlangen.

Die Arbeit für **neue neurophysiologische Bahnungen**, um zu einer kreativen Freiheit in den Bewegungen und Haltungen zu gelangen.

Ki-Karate ist für jede Altersgruppe geeignet. Diese Art Karate zu üben führt zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit insgesamt und Verbesserung der Gesundheit zugleich.

Dabei bleibt das Augenmerk auf höchstmögliche Effizienz der Techniken gerichtet. Unsere Ressourcen zu verbessern und unsere Ressourcen besser zu nutzen ist das Ziel von Ki-Karate.

#### Ki-Karate - die Bücher

## 1. Allgemeine Einführung in die Übungsmethode:

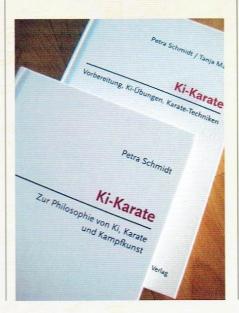
Ki-Karate. Zur Philosophie von Ki, Karate und Kampfkunst von Petra Schmidt Preis: 16,80 Euro ISBN: 978-3-932337-54-3 168 Seiten, Hardcover weiß rotes Lesebändchen 2012 Kristkeitz Verlag

## 2. Übungsbuch mit Anleitungen zum Nachmachen:

Ki-Karate. Vorbereitung, Ki-Übungen, Karate-Techniken
von Petra Schmidt und Tanja Mayer
Preis: 18,80 Euro
ISBN 978-3-932337-47-5
199 Seiten, Hardcover
weißer Umschlag
rotes Lesebändchen
2011 Kristkeitz Verlag

#### 3. Erscheint in Kürze:

10 Jahre Ki-Karate von Petra Schmidt 2017 Kristkeitz Verlag





#### **Portrait der Autorin**

Dr. phil. Petra Schmidt 5. Dan Shôtôkan Karate Gründerin der Übungsmethode Ki-Karate

Die promovierte Philosophin, Politikwissenschaftlerin und Soziologin hat im Jahre 2007, mit Veröffentlichung ihres ersten Werkes zum Thema "Ki im Karate", dieser Übungsmethode einen Namen gegeben. Das dazu passende Übungsbuch veröffentlichte sie zusammen mit Tanja Mayer 2011. Passend zum zehnjährigen Jubiläum wird sie in diesem Jahr einen Herausgeberband mit Interviews, Erfahrungsberichten und vielen weiteren Gedanken und Konzepten zu "10 Jahre Ki-Karate" veröffentlichten.

Die Karatekarriere von Petra Schmidt begann Mitte der 80er und nahm entscheidende Wendungen durch die Begegnung mit dem spanischen Nationaltrainer Osamu Aoki. Seit Anfang 2000 gibt sie national und international Ki-Karate Lehrgänge. In der Deutschen Dan Akademie ist ihr Modul Ki-Karate fester Bestandteil der Karatelehrer-Ausbildungen. Ihre Tätigkeiten als Mentalcoach sowie ihre diversen Lehraufträge und Vorträge verbindet sie mit ihrem Karateunterricht, gemäß dem Motto: Asiatische Weisheiten δ westliches Wissens für mehr Erfolg!

www.ki-karate.de