Praxis

Volle Aufmerksamkeit auf die Bewegung! Ki-Karate & Ki-Kumite

von Anette B. Christl

Jede Karate-Bewegung beansprucht unsere volle Aufmerksamkeit. Gelingt diese Qualität der Aufmerksamkeit, offenbart sich die innere Struktur der Bewegung auf einer tieferen Ebene der Wahrnehmung. Als Karateka erlebe ich jetzt die innere Dimension meiner Bewegung. Dabei ist diese Qualität in der Technik im Außen manchmal kaum sichtbar. Ein anderes Mal drückt sich die Technik derart kraftvoll aus, dass spürbar wird, etwas Größeres hat sich gerade gezeigt als das kleine Ego, das so gerne super schnell und super toll Karate machen möchte. Das ist einer der Momente, in denen ein Karateka weiß, diese Technik war vollkommen.

Wenn es uns gelingt, in jedem Moment aus dem oft so unbewussten Alltagsmodus zu erwachen und zu erkennen, dass "höher, schneller, weiter" eine Illusion des ums Überleben kämpfenden Egos ist, finden wir einen inne-

ren Aspekt, der sich zutiefst nach Frieden mit sich selbst und mit der Welt sehnt. Dem Beobachter des Selbst – der eigenen Gedanken, Emotionen und Handlungen – öffnet sich eine Tür zu diesem Frieden. Ki-Kumite ist so ein sehr persönlicher Weg, über das individuelle Drama und den unbedingten Wunsch um jeden Preis Sieger zu sein hinaus, in Frieden mit sich selbst und der Welt zu leben.

Beobachten ohne anzuhaften führt zu Entspannung und fördert die Fähigkeit, präsent im Leben und im *Kumite* zu stehen. Präsenz oder Gegen-

wärtigkeit sind im Ki-Karate elementar, denn nur im gegenwärtigen Augenblick liegt die Kraft der Bewusstheit. Was hält dich davon ab, von jetzt an sofort in jedem Moment präsent zu sein? Was brauchst du, um die Kraft der Bewusstheit in deiner Kampfkunst zu leben? Innere Kampfkunst wie Ki-Kumite erkennt alte Glaubenssätze, Verletzungen der Vergangenheit und das im Überlebensmodus agierende Ego. So beobachtet ein Karateka im Ki-Kumite grübelnde Gedanken und Anhaftungen an Emotionen und erkennt schnell deren Wirkung auf seine Leistungsfähigkeit.

Ebenso haben Informationen, Genussund Nahrungsmittel Effekte auf unsere Gedanken, Emotionen und den Körper. Hilfreich ist es, Emotionen, Gedanken und den Körper gesund zu erhalten, indem ich mir bewusst mache, was ich täglich konsumiere: Wenn du möchtest, nimm' dir jetzt drei Minuten Zeit und überlege, was nährt dich auf allen Ebenen, was kostet dich Energie?







Sylt-Lehrgang

Diese und andere Ki-Karate & Ki-Kumite-Themen betrachten Anette B. Christl und Dr. Petra Schmidt regelmäßig bei ihrem Sylt-Lehrgang, der sich vom Geheimtipp zu einer Institution entwickelt hat. Wir freuen uns, dass unser Lehrgang nun schon zum siebten Mal vom 23.-27. Oktober 2017 auf Sylt stattfinden wird und laden dich herzlich ein, dabei zu sein. Weitere Infos erhältst du hier: www. karate-sommer.de oder direkt bei Petra Schmidt: ps@ki-schule.com.

Hast du Fragen? Dann schreib uns! Wir freuen uns über dein Interesse!

