

Buch-Tipp**Dr. Petra Schmidt,
ki-Karate****Zur Philosophie von Ki,
Karate und Kampfkunst**

Mit Fotos und Zeichnungen,
35 Euro, ISBN 978-3-8334-8572-5,

Leseprobe unter www.ki-karate.com.

„Ich nehme einen Stock, einen bo, einen Regenschirm oder einen Bleistift, und versuche ihn so auf den Tisch oder den Fußboden zu stellen, dass er nicht umkippt. Gelingt dies, heißt das nichts weiter, als dass der Stock im Gleichgewicht steht und die Erdanziehungskraft perfekt nutzt (...)

Wenn ich es schaffe, meinen Körper oder besser: meine Knochen so zu positionieren wie diesen Stock, dann vergeude ich keine überflüssige Energie, um mich aufrecht zu halten (...)

So kann ich all meine Möglichkeiten in eine Bewegung, eine Handlung oder eine Karate-Technik einbringen.“