

# Karate und Ki-Training bei Petra Schmidt

Zum vierten Mal richtete das Uni Dojo Berlin einen Karate und Ki-Lehrgang mit Petra Schmidt aus. Petra verbindet die Übungen aus dem vorangehenden Ki-Training sehr einleuchtend mit Karate. Beweglichkeit, bewusstes Loslassen und koordinative Fähigkeiten standen im Vordergrund. So manche Teilnehmenden haben bislang unbekannte Muskelpartien gespürt, und der Kopf hat von den vielen neuen Informationen gebrummt. Petras Training ist kein "Hau-Drauf-Training", sondern sehr präzise Körperarbeit.

Ihr Augenmerk ist auf unsere biomechanischen Voraussetzungen gerichtet und zeigt die Vor- und Nachteile bestimmter Ausführungen von Techniken. Mit Spannung warten wir auf ihr Buch, dass jetzt endlich in diesem Sommer auf den Markt kommen wird. Hier noch einmal ein Vorgeschmack: "Das haben wir bestimmt alle schon probiert: Wir nehmen einen Stock, einen BO, einen Regenschirm oder einen Kugelschreiber, stellen ihn mit der Spitze auf unsere Handfläche und versuchen ihn so zu balancieren, dass er nicht umkippt. Gelingt es, heißt das nichts weiter, als dass der Stock im Gleichgewicht steht und die Erdanziehungskraft perfekt nutzt. Keine weitere Kraft ist notwendig, um ihn zu halten. Wenn wir es schaffen, unseren Körper bzw. unsere Knochen so zu positionieren, wie diesen Stock, dann vergeuden wir keine überflüssige Energie, um uns aufrecht zu halten. Wenn wir es schaffen, uns dieserart ins Gleichgewicht zu bringen, könnten wir in dieser Haltung die größtmögliche Anzahl an Muskeln entspannen und uns darauf einlassen, die Erdanziehungskraft zu spüren.

Wir können so all unsere Möglichkeiten in eine Bewegung, eine Handlung oder eine Karatetechnik einbringen. Oder wir können anfangen die Erdanziehungskraft für unsere Techniken zu nutzen, d.h. wir können anfangen, mit der "Erdanziehung" und der "Gegen-Erdanziehungskraft" zu arbeiten." Wir freuen uns schon auf das nächste Mal Ki und Karate mit Petra!

*Gabriela Kausch*

