

DER KARATE WEG



Ronin Karate Dojo

Der Ronin Karateweg

Das bei uns im Ronin Dojo (Ronin waren herrenlose Samurai) unterrichtete Karate gehört zum weit verbreiteten Shotokan Stil. Wir unterrichten Karate als Kampfkunst, nicht als Kampfsport. Bei uns gibt es keine Pflicht an Prüfungen teilzunehmen und wir führen keine Wettkämpfe durch. Wichtiger ist, daß alle Altersstufen problemlos mitmachen können. Körperbeherrschung, Achtsamkeit, Harmonie auch in den Partnerübungen ist unsere Basis, auf der ein lebendiges und fröhliches, nicht aggressives Karate stattfinden kann.

Als das Shotokan-Karate (Sho = Pinie, To = Rauschen, Kan = Haus) 1924 von Meister Gishin Funakoshi offiziell einen Ort in Japan bekam, an dem unterrichtet wurde, gab es auch eine Dojokun, Regeln, die für das Verhalten im Übungsraum galten.

Die erste Regel lautete aber nicht: „Schlag deinen Gegner schneller nieder als er dich“, sondern: „Strebe nach der Vollendung der Persönlichkeit“. Und als nächstes kommt nicht: „Stärke deine Schlagkraft“, sondern: „Bewahre den Weg der Wahrhaftigkeit“. Das läßt sich mit vielen weiteren „Regeln“ noch belegen, deutlich ist: Den frühen Meistern ging es um alles andere als darum, in erster Linie eine äußere, meßbare, verwertbare Kampfarm zu entwickeln. Deshalb gab es keine Wettkämpfe, keine Gürtelprüfungen, kein Partnertraining. Karate hatte das Ziel, einen Gegner mit einem Treffer zu töten, wenn es nötig war – ähnlich wie beim Schwertkampf. Damit aber diese Fähigkeit nicht in die falschen Hände geriet, wurden charakterliche Vorgaben gemacht und Menschen, die nicht an der inneren Arbeit interessiert waren, bekamen nur eine Grundausbildung, der tiefere Sinn des Karate blieb ihnen verborgen.

Ob damals oder heute – die breite Masse in den Vereinen sieht nicht, was sie an Möglichkeiten verpaßt. Auch deshalb wurde ursprünglich eine Kampfkunst

nur innerhalb der eigenen Familie weitergegeben, später innerhalb einer sehr begrenzten und ausgewählten Schar von Schülern.

Damit heute unter veränderten Bedingungen der Geist der Kampfkunst Karate nicht verloren geht, gibt es ein paar einfache Grundsätze, die allerdings nicht einfach zu befolgen sind.

1. Nimm an keinen Wettkämpfen teil.
2. Vergleiche dich nie mit anderen.
3. Arbeite immer zuerst an deinem Geist.
4. Die Technik ist Ausdruck deiner geistigen Reife.
5. Ziel der Kampfkunst ist nicht das Kämpfen, sondern der Frieden.

Deshalb gilt in der Kampfkunst die Regel, daß alle immer an derselben Technik arbeiten. Ob Schwarzgurt oder Anfänger: Die einfachste Grundtechnik bietet auf jeder Stufe der Übung die Möglichkeit, seine eigene geistige Entwicklung auszudrücken und daran weiterzuarbeiten in dem Wissen, daß dieser Weg kein Ende hat. Das ist die große Harmonie der Menschen, die wirklich den Weg der Kampfkunst gehen: Äußere Fortschritte sind äußerst relativ, entscheidend ist, wie sehr ich mich hingeebe an die Bewegung, an die Haltung, wie sehr ich eins werde im Partnertraining mit meinem Gegner, nicht um ihn zu besiegen oder abzuwehren, sondern um eins zu werden, aufzugehen im Fluß der Karate-Techniken.

Die Grundlage ist: Einen Schritt vor, zwei Schritte zurück. Es gibt keine Technik, die man so gut kann, daß man sie nicht verbessern könnte. Wer Längeweile verspürt, der hat den Geist des Karate nicht begriffen. Also: Je mehr man lernt an Techniken und Kombinationen, desto mehr sollte man die einfachste Basis wieder in den Blick nehmen.

1. Kihon - die Grundschule

Wir üben mit unserem Körper bestimmte Grundbewegungen der Abwehr von Angriffen. Diese Grundschule vermittelt dem Übenden ein völlig neues Erleben des Körpers und stellt ihm viele Funktionen

zur Verfügung, die jemand, der nicht Karate übt, gar nicht kennt. Es wird ein erweitertes Bewußtsein für den ganzen Körper geschaffen, es entstehen sogar neue Hirnstrukturen (übrigens ein hervorragendes Anti-Alzheimer-Training). Um Abwehr zu üben muß man natürlich angreifen können, und um einem Angriff wirksam begegnen zu können muß man selber auch wieder angreifen (kontern) können. Durch die Lenkung des Bewußtseins auf Fußstellungen, Knie, Schwerpunkt, Atmung etc. werden Bereiche geübt, die weder im Alltagsleben der Gesellschaft noch im Sport eine Rolle spielen.

Oder anders formuliert: Ihr bekommt hier euren Körper neu geschenkt.

Kihon, die Grundschule, hat viele Ebenen, von den Grundbewegungen hin zu komplexen Kombinationen bis zur Erkenntnis, daß jede Technik viele verschiedene Anwendungsmöglichkeiten hat. Im Kihon sollte man unbedingt gezielt den Geist der Ruhe, Kraft und Klarheit üben.

Es gilt grundsätzlich, daß jeder immer genau die angesagten Techniken übt und sein Ego außen vor läßt und so lange an der Übung feilt, bis er eine neue Aufgabe bekommt.

2. Kumite – das Partnertraining

Mit einem Partner zu üben bedeutet, Vertrauen zu entwickeln. Wir vertrauen dem anderen, daß er sich soweit kontrolliert, daß er uns weder verletzt noch uns so schonnt, daß wir uns nicht wirklich einsetzen müssen.

Partnertraining bedeutet, im anderen immer uns selbst zu sehen in dem Bemühen, Intensität, Kraft, Vollkommenheit, Einssein mit der Wirklichkeit zu erreichen. Es heißt, immer genauso uns wie den „Gegner“ weiterzubringen. Gerade das Partnertraining entlarvt viele unserer gewohnten Perversionen: Angstvolles Verhalten und Demonstrieren von Überlegenheit; die Unfähigkeit, Energie freizusetzen genauso wie die Gewohnheit, andere niederzubügeln.

Kumite wurde erst spät ins japanische Karate eingeführt, da das Üben von tödlichen oder lebensgefährlichen Techniken nur mit sehr zuverlässigen Menschen möglich ist. Deshalb werden im Sportkarate üblicherweise keine gefährlichen Techniken geübt. Auf einer gewissen Ebene stört der Partner im Kumite sogar, weil er uns glauben läßt, es gäbe etwas anderes zu üben als den eigenen Geist, man überträgt gern die üblichen Alltags-Verhaltensweisen mit Auseinandersetzungen und Konkurrenzdenken auf das Karate-Training.

Besser ist der umgekehrte Weg, das im Karate gelernte Verhalten auf den Alltag zu übertragen. Dann ist das ganze Leben Kumite, Kampf, Partnertraining, und das Wichtigste, auf das es ankommt, ist die innere Ruhe, der Gleichmut, die Kraft, die aus den richtig ausgeführten Bewegungen entsteht. Wer Kumite richtig macht wird selbstbewußt, stark und frei und damit ein zutiefst friedlicher Mensch.

3. Kata - die Form

Der absolute Höhepunkt, das Zentrum des Karate ist die Kata. Die Kata (Form, Muster) war ursprünglich das Wichtigste, was im Karate geübt wurde.

In der Kata wird zum einen die Grundschule in vielfältigen Kombinationen und mit vielseitigen Drehungen geübt, zum anderen zeigt sich in der Kata besonders die Reife desjenigen, der Karate ausübt. Da es hier keinen Gegner gibt, wird umso deutlicher, wer der Gegner ist: Man selbst und seine Illusionen. In der Kata übt man sehr vielseitige Techniken, die in der Grundschule nicht vorkommen, sowie vielseitige Bewegungsmuster gegen mehrere Gegner.

Wenn eine Kata im richtigen Geist, mit der passenden Dynamik durchgeführt wird, gibt sie dem Übenden einen großen Energieschub. Diese energetische Durchführung kann man dann auch auf Solo- und Partnerübungen übertragen.

Stellt man die Frage der Anwendbarkeit des Karate für die Selbstverteidigung, so läßt sich darauf eine

klare Antwort geben: Selbst wer täglich acht Stunden das schnelle Töten anderer Menschen übt, findet immer noch Situationen, in denen er unterlegen ist. Superman bleibt eine Vorstellung.

Dennoch ist Karate sehr hilfreich, da es schnelle Reaktionsfähigkeit übt und der Körper automatische Ausweich- und Konterreaktionen lernt. Wer es allerdings in erster Linie für praktische Selbstverteidigung lernen möchte muß, egal in welcher Schule, auch genügend Zeit investieren, ein Termin in der Woche reicht dann nicht.

Deshalb ist sehr wichtig, den Geist so zu schulen, daß man gar nicht erst in Situationen kommt, in denen man sich verteidigen müßte.

In den Unterricht integriert wird bei uns generell die Zen-Meditation, die das Training umrahmt und in die Übungen hineinwirkt. Damit ist ein tieferes Verständnis über die Technik und die reine Körperarbeit hinaus möglich.

Die Ausbildung in unserer Schule beginnt mit exakten, vorgeschriebenen Bewegungen, der Grundschule (Kihon), die der Fortgeschrittene zwar weiter verbessert, aber auch zurückläßt zugunsten freierer, weniger sichtbarer Kampfhaltungen und Bewegungen.

Erst wenn man dem Kämpfer nicht mehr ansieht, daß er Karate kann, wenn er keine Probleme mehr anzieht, ist ein hohes Niveau erreicht.

Auf der Zen-Ebene im Karate geht es darum, die Relativität und Subjektivität jeder Form zu erkennen und im Ausführen der Form die Form und sich selbst zu vergessen – das führt zu natürlichen Bewegungen, die wie von allein ablaufen. Das Ergebnis ist eine völlige Harmonie von Geist und Körper.

Hier die Kontaktdaten für das Ronin-Karate

Christoph Jantzen - Lebensflusss

D 03058 Neuhausen/Spree

Tel. 015259420515

Mail: christoph@lebensflusss.de

Homepage: www.lebensflusss.de