

Buchbesprechung

Ki und Karate

von Siegfried J. Schwemmer

■ Karate ist eine Form des Lebens und der Lebenskraft. Karate trägt in sich das Lebenskraftkonzept *Qi*, das seinen Ursprung im China des 7. Jahrhunderts vor Christus hat.

Ki (japanisch) bzw. *Qi* (chinesisch) steht für Atem, Geist, geistige Stärke, kosmische Energie. Die Frage ist: Wie übt Karate *ki*? Wie können wir *ki* wecken? Welche Gestalt findet *ki*, die universelle Lebenskraft, im Karate?

Der Autor beschreibt das Lebenskraftkonzept *Qi* und seine wechselnde Bedeutung in der Kultur- und Geistesgeschichte. Er stellt die

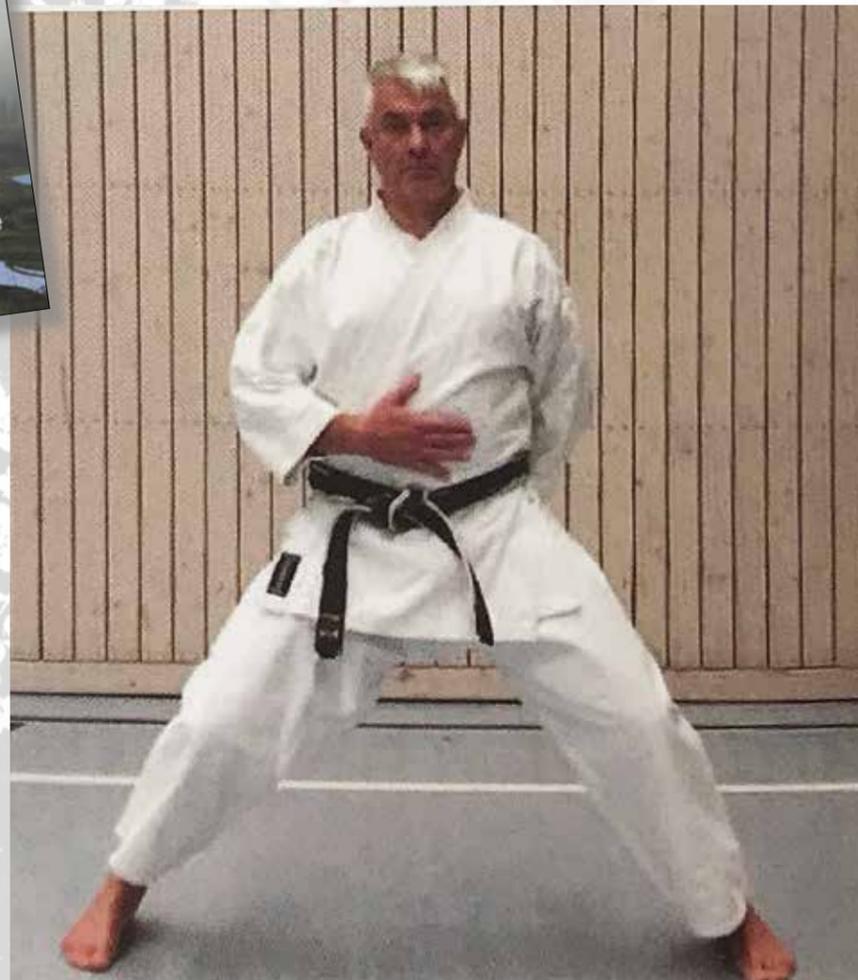
sogenannte *Qi*-Wissenschaft in den Kontext der modernen Wissenschaft und des aufgeklärten Geistes. Er zeigt, welche Bedeutung das Lebenskraftkonzept *Qi* heute für Karate-Dô, *Qigong*, *Thai Chi* hat und haben kann. Am Rand steht auch die Auseinandersetzung mit dem Phänomen der »*Jintai Kyûsho*« im Karate.

Dieses Buch hat den Anspruch, eine wissenschaftlich fundierte Antwort auf das Phänomen *Qi/ki* zu geben. Es ist gleichzeitig die Einladung, nach den spirituellen Wurzeln der Kampfkünste zu suchen. ■



Ki und Karate

Autor: Dr. Siegfried J. Schwemmer
gebunden, 160 Seiten
Preis: 14,90 €
zu beziehen über
Verlag: schlatt-books
www.schlatt-books.de
ISBN: 978-3-937745-36-7



Wenn man seine Kraft im Unterbauch versammeln kann, dann wird er auch von der inneren Energie (Ki) erfüllt und man kann, wenn notwendig, seine Kraft maximal zur Geltung bringen. Wenn man die innere Energie angereichert hat, dann kann einem ... Angst nichts anhaben.

(Kanazawa, Im Zeichen des Tigers, 276)

腹 hara

Buchauszug:

Im Hara zentriert

Wesentlich für die *Ki*-Übung ist hara. Der japanische Begriff *hara* bedeutet übersetzt: Unterleib, Bauch. Im übertragenen Sinn ist *hara* das physische Zentrum des Körpers und das Zentrum der vitalen Energie des Menschen.

In den japanischen Kampfkünsten kommt es darauf an, das Zentrum des Körpers von oben nach unten, in den *hara* zu verlagern. Aus dem Kopf in den Bauch-Beckenraum. Nicht ohne Grund wird von den Schülern verlangt, ihren Geist unterhalb des Bauchnabels zu verorten. Allein diese geistige Übung erhöht die Stabilität der Haltung, festigt die Stellung und ermöglicht, das Gleichgewicht zu finden.

Es ist eine *geistige* Übung. Und es ist gleichzeitig eine körperliche, eine *leibhaftige Übung*. Die rechte Haltung will in jeder Technik geübt werden. Die Kraft der Technik kommt aus und verbindet sich mit dem *hara*. Das gilt für sämtliche Stellungen, Stile und Künste. Wenn der *Geist* im *hara* ist, dann ist der Körper stark, die Technik wirkungsvoll und das Leben im Gleichgewicht.

Die *Körpermitte* liegt auf der vertikalen Achse, die zwischen den Augenbrauen über den Nasenrücken, die Kinnspitze hin zum Nabel und dem Geschlecht verläuft. Die horizontale Achse verläuft auf Höhe der Beckenknochen. Zwei bis drei Finger breit, unter dem Bauchnabel, kreuzen sich die Linien. Hier in der Mitte des Bauch-Beckenraumes ist die *Körpermitte*, hier ist *hara*.

Die Übung besteht darin, in die Tiefe des *hara*, in den Unterbauch, zwei bis drei Finger breit unter dem Nabel zu atmen. Dabei ist der Unterbauch leicht gespannt. Beim Ausatmen entsteht ein leichter Druck im *hara*. Dabei verlangsamt, vertieft und verlängert sich die Ausatmung, ohne anzuhalten. Diese Atemtechnik weckt *Ki*, die Lebensenergie.

Bewusst in den *hara* atmen, im *hara* zentriert sein, ist Präsenz: *Ich bin da!* Mein Geist ist lebendig im *Hier und Jetzt*.

