

## **Alles fließt – das KI weiten – Karate-Do-Shotokai**

Seit fast 50 Jahren übe ich Karate-Do, davon zunächst 27 Jahre Shotokan-Karate, seither Shotokai. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich auch mit KI, mache regelmäßig KI-Übungen und baue diese auch im Karatetraining ein. Daher war ich sehr erfreut darüber, dass Petra Schmidt als Karate-Expertin und Philosophin zwei deutschsprachige Bücher über KI-Karate geschrieben hat.

Im Herbst 2013 lernten wir (meine beiden Söhne, 1. und 2. Dan und ich) Petra Schmidt auf dem 3. Symposium der Kommission „Kampfkunst und Kampfsport“ der deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft in Erlangen kennen. Ihr Vortrag und ihre Praxiseinheit über KI-Karate waren für uns natürlich Pflichtveranstaltungen.

Wir waren beeindruckt von ihrer theoretischen Auseinandersetzung und vor allem von ihrer Beweglichkeit und den KI-Demonstrationen und KI-Übungen.

Im Herbst 2014 habe ich als Präsident des Fachverbandes für Karate in der Steiermark Petra Schmidt als Referentin für einen Fortbildungsworkshop nach Graz eingeladen. Die zahlreichen TrainerInnen und Schwarzgurte waren – wie erwartet – von ihren praktischen Übungen und erläuternden Ausführungen beeindruckt. Noch heute werde ich von TeilnehmerInnen auf diesen positiven Workshop angesprochen! Petras Ausführungen und Übungen erinnerten mich immer wieder an die Prinzipien des Shotokai, das ich nach meiner Prüfung zum 5. Dan im Shotokan kennen lernte und nun seit über 20 Jahren praktiziere und lehre. Mein Shotokai-Verein ist der einzige in Österreich, im deutschsprachigen Raum findet man nur wenige Shotokai-Klubs, eher in Frankreich und in Großbritannien, in diesen Ländern lehrten zwei japanische Großmeister Karate-Do-Shotokai.

„Karate-Do-Shotokai ist eine in Österreich fast unbekanntere Form traditioneller japanischer Kampfkunst. Es ist ein weicher und doch dynamischer Stil des Karate-Do. Im Shotokai wird besonders auf die Entwicklung des KI als fließende Lebensenergie geachtet, es gibt keinen sportlichen Wettkampf.

Wir bezeichnen Karate-Do als „Philosophie in Bewegung“, im Vordergrund steht die Entwicklung und Erhaltung körperlich-geistiger Gesundheit durch die Stärkung der „Mitte“ (jap. HARA) im Sinne der alten fernöstlichen Weisheit:

Wer andere besiegt, hat Muskelkräfte, wer sich selbst besiegt, ist stark.

Wer andere erkennt, ist gebildet, wer sich selbst erkennt, ist weise.

Wer zufrieden ist, ist reich, wer seine Mitte nicht verliert, der dauert.“

Diese fernöstliche Weisheit wird – historisch nicht gesichert – schon Laotse, dem Begründer des Taoismus zugeschrieben, sinngemäß würde diese Weisheit der „Vater des modernen Karate-Do“, Gichin Funakoshi, sicherlich unterschreiben, ebenso sein UCHI-Deshi (innerer Schüler) und Nachfolger Shigeru Egami.

Karate als Sport ist relativ jung: Erst Anfang des 20. Jahrhunderts brachte Meister Funakoshi Karate-Do nach Japan und aus der traditionellen Kampfkunst entwickelte sich auch ein Kampfsport. Übersetzt bedeutet „Karate-Do“ soviel wie „der Weg der leeren Hand“, der sich an philosophischen Aspekten des Zen und des Taoismus orientiert.

Prof. Gichin Funakoshi (1867 – 1957), „der Vater des modernen Karate-Do“ bestimmte seinen Schüler Shigeru Egami (1912 – 1981) zu seinem persönlichen Nachfolger. Dieser war in jungen Jahren ein sehr starker und wilder Karatekämpfer, lernte aber durch Meister Funakoshi, dass neben dem körperlichen Training Karate-Do im Wesentlichen ein seelisch-geistiger Weg ist, der zu innerem und äußerem Frieden beitragen soll. Ausgehend von den Erfahrungen des Älterwerdens wurde Seinsei (Lehrer, Meister) Egami in seiner Entwicklung einer weicheren Form des Karate-do unter anderem von Ideen des Aikido beeinflusst, was sich in den fließenden Ausführungen der Shotokai-Techniken zeigt. Wesentlich war für Egami die philosophische Weiterentwicklung des Karate-Do im Sinne Funakoshis. Meister Egami betont neben dem „BUDO“ (Weg der Kampfkünste) das „HEIHO“ (Weg des Friedens). Voraussetzung dafür sind Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung. Der/die Karateka trainiert Kraft und Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit.

Egami Sensei schreibt in seinem Buch „The heart of Karate-Do“ (1976, jap. Originalfassung 1975) u.a.: „Der Energiefluss ist eine heikle Angelegenheit, da ausführliche und endgültige Studien nie abgeschlossen wurden. Nichts desto weniger glaube ich, dass er zu erlernen ist, indem man Körper und Seele konzentriert.

Was ist diese Lebens- oder innere Energie (KI im Japanischen, CHI im Chinesischen)? Es ist zwar unmöglich, eine definitive Antwort zu geben, aber man kann jedenfalls sagen, dass sie nicht nur menschliche Wesen haben, sondern alle Objekte, beseelt oder unbeseelt. Man sagt, dass es die Energie ist, die das Universum füllt. Es ist wünschenswert, den Energiefluss im eigenen Körper zu spüren. Und das kann durch Übung erreicht werden.“

Und an anderer Stelle:

„Obwohl wir (vor 40 Jahren) über Atmung (kokyu) und Energie (ki) in Büchern lasen, wurden sie nicht diskutiert, vielleicht aus Scham über unsere Unwissenheit. Die wahre Bedeutung dieser Worte zu verstehen, war so schwierig, wie zu versuchen, eine Nadel in einem Heuhaufen zu finden.

Ich begann zu realisieren, dass in meiner Art, über Kraft zu denken, ein großer Fehler lag, weil Kraft für mich Kraft der Arme und des Körpers bedeutete. Was ich berücksichtigen hätte sollen, war die Kraft des Körpers als eine Einheit. Wir sprechen von körperlicher und geistiger Kraft. Erst nachdem ich nach beidem strebte, begann sich mein Schlag zu ändern.“

Der 80ig-jährige, noch immer aktive Shotokai-Lehrer William A. Schneider aus Südfrankreich hat einige Zeit bei Egami Sensei in Japan trainiert und war später persönlicher Assistent von Harada Sensei, der das Shotokai in Europa verbreitet hat. Schneider hat ein ausführliches Buch über Shotokai geschrieben, das wir intern ins Deutsche übersetzt haben. Er schreibt u.a.:

„Das Karate-Do von Meister Egami ist ein bewegliches und weiches Karate, das die natürlichen Elemente unserer Körpers verwendet. So sehr man auch auf Geschwindigkeit, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit Wert legt, muss man wissen, dass der wesentliche Akzent im Shotokai auf den Ausdruck des „KI“ gelegt wird“

Auch im Internet findet man ähnliche Aussagen, doch nähere Ausführungen zu dem Geheimnis umwitterten KI habe ich nicht gefunden, eher in der Literatur über AI-KI-DO, von dem Meister Egami in der Entwicklung der fließenden Karatebewegungen auch beeinflusst wurde.

Bei ihrem Vortrag in Erlangen sagte Petra u.a.: „Ein gutes Gleichgewicht ist Voraussetzung dafür, dass wir die Erdanziehungskraft, die größte Kraft, die uns hier auf der Erde umgibt, wahrnehmen. Um uns in ihr auszurichten wie ein Stab, der auf der Spitze balanciert wird, brauchen wir hohe koordinative

Fähigkeiten den Einsatz unserer Skelettmuskulatur betreffend. Gelingt uns dieses Ausrichten, dann können wir die größtmögliche Anzahl von äußeren Muskeln entspannen. Das hat den Vorteil, dass die entspannten Muskeln für ihre Arbeit (anzuspannen) bereit sind und dass der KI-Fluss durch einen entspannten Organismus gut fließt. Es geht nicht um den vollständigen Verlust des Muskeltonus, sondern um eine angemessene Spannung in der Muskulatur, die höchst mögliche Bewegungsfreiheiten bietet. Loslassen zu können ist nicht nur Voraussetzung für die Arbeit mit der Erdanziehung und für ein präzises Gleichgewicht, sondern auch für die Fähigkeit, KI fließen zu lassen, sich schnell und flexibel anpassen zu können und so seine eigenen Freiheitsgrade (hier ausgedrückt in körperlichen Möglichkeiten und geistigen Lösungsvorschlägen) zu erhöhen.“

Auch Petra spricht und schreibt vom „KI fließen lassen“ und von weiten Bewegungen, wie sie auch kennzeichnend für das Shotokai sind.

Meister Egami schreibt abschließend in seinem Buch:

„ Sei sanft im Geist, aber schnell, ich denke, das sind passende Worte für einen Karateka. Dein Geist soll friedvoll sein, aber du sollst immer wachsam sein gegenüber den Geschehnissen und Bewegungen um dich herum. Ein ruhiger und flexibler Geist, ein elastischer Körper und schnelle Bewegungen, das sind die Voraussetzungen eines Karateka. Um sie zu pflegen, musst du alle Grundtechniken und Katas üben, wenn du diese meisterst, wirst du fähig sein, Rhythmus, Timing, Distanz, Atmung und Energiefluss zu vollenden ... Du musst Geist und Körper trainieren oder das Training hat keinen Sinn. Versuche, den Geist von den Trümmern des täglichen Leben zu reinigen, du sollst den Schmutz aus deinem Geist waschen, indem du in geistigen Kontakt mit anderen trittst. Körper und Geist sind wie zwei Räder eines Karren. Keiner kann mehr hervorgehoben werden als der andere. Das ist korrekte Übung, zu erwerben, was wertvoll ist im Leben, ist wahre Übung. Wenn du mit anderen in körperlichen Kontakt kommst, wirst du auch in geistigen Kontakt kommen. Im täglichen Leben wirst du deine Beziehung zu anderen verstehen, verstehen, wie jeder den anderen beeinflusst und wie Ideen ausgetauscht werden. Du sollst Respekt für die anderen entwickeln und warmherzig über sie denken. Der Budoka soll abgerundet sein und immer das Glück und Wohlergehen der anderen im Sinn haben. Worte sind leicht gesagt, sie in die Tag umzusetzen ist nicht leicht ...“

Egami Sensei betont den wichtigsten Aspekt des Karate-Do immer wieder, der weit über das Training hinaus reicht, zu dem aber das Üben im Dojo führen soll, Karate-Do als Weg zum Frieden:

„Mitgefühl und Rücksicht auf andere sind alltägliche Wörter, oft verwendet, aber sie wirklich in die Tat umzusetzen, ist äußerst schwierig. Bevor man irgend eine Aktion setzt, ist es von größter Wichtigkeit, nicht nur die Position der anderen Person in Betracht zu ziehen, sondern sie voll und ganz zu verstehen, dann verlieren Wörter wie Sieg und Niederlage ihre Bedeutung. Das ist das wahre Geheimnis des Karate – mit deinem Gegner in Einheit zu sein. Und wenn das erreicht ist, dann wird das Verständnis, dass menschliche Wesen dazu da sind, miteinander zusammen zu arbeiten, zu deinem eigenen werden. Das Üben wird nie zu Ende sein, bis dieser geistige Zustand erreicht ist.“

Ähnlich klingt es am Anfang bei Petra Schmidt in ihrem KI-Karate Buch:

„‘Was ist für dich das Wichtigste bei einer Kampfkunst?’ fragte mich ein alter Karatefreund. ‘Liebe, Harmonie und Weltfrieden’, antwortete ich ....“

Liebe Petra, alles Gute weiterhin und viel KI auf diesem Weg.

Wir wissen, dass diese Ziele in weiter Ferne liegen, doch bekanntlich ist ja der Weg das Ziel, ja das Ziel ist der Weg.