

The background image shows the interior of a large, rustic wooden hall. The ceiling is a complex network of dark wooden beams and rafters. The walls are made of light-colored stone or brick. The floor is a smooth, light-colored surface, possibly concrete or polished wood. The lighting is warm and natural, coming from windows on the right side. The overall atmosphere is one of a traditional, spacious interior.

Ganz besonders

**Intensivseminar
Karate**

**Gut Stolzenhagen,
23.-25. September 2011**

Intensivseminar Karate

Gut Stolzenhagen,

23.-25. September 2011

Form und Formlosigkeit im Karate

Karate unterscheidet sich von anderen Meditationsformen durch seine Bewegtheit. In seinen Übungen nimmt der Karateka viele Stellungen ein, die sich in rascher Folge abwechseln. In stiller Meditation hingegen verbleibt der Übende in einer einzigen äußeren Form, in der er seinem Inneren Raum gibt, sich auszuformen und zu entfalten.

Hierbei geschieht immer zweierlei, eigentlich Widersprüchliches, zugleich. Üben löst innere, vorgefasste Formen auf, giesst den Übenden aber dabei natürlich auch gleich wieder in eine von der Übung vermittelte Form. Solange der Mensch seinen Körper nicht völlig überwunden hat, ist jeder Zustand, auch wenn er sich ganz frei anfühlt, in irgendeiner Weise bedingt. Durch verschiedene Pfade erworbene Freiheiten sind darum auch immer von verschiedener Natur.

Stille und bewegte Übungen

In bewegter, schnell wechselnder Form findet die innere Auseinandersetzung nicht mehr innerhalb eines einzigen Rahmens statt und innere Lebenswelten decken sich nicht mehr unter der Bedingung einer einzigen Übung auf. Zum einen beeinflusst jede Stellung und jede Bewegung die nächste, so dass ein Gesamtrahmen entsteht, in dem das Innere sich ausbildet.

Zum anderen erzwingen Bewegungsfolgen ständiges Loslassen einer einmal erreichten Form. So trainieren sie weniger die tiefe Auswölbung eines inneren Raumes, wie es eine stille Übung erlaubt, sondern weichen verfestigte innere Strukturen durch das ständige Einnehmen und Aufgeben neuer Formen auf. Statt in Stille dem inneren Fluss Raum zu geben, sich auszubilden, weicht die bewegte Form eher die verhärteten inneren Widerstände auf, so dass das Innere sich ihrer leicht entledigen und frei bewegen kann.

Das Loslassen des Erreichten und immer wieder neue Anpassen an neue Formen steht so im Mittelpunkt bewegter Karateübungen. Dies gilt umso mehr, wenn das weiche Anpassen an neue Umstände unvorhergesehen geschieht, wie im Kampftraining. In dem ständigen Auftauchen unerwarteter Hindernisse und neuer Konstellationen, in denen der Kämpfer sich immer wieder neu einrichten und offenbaren muss, kommt dieses den Umständen des täglichen Leben am nächsten. Hier wie dort ist weiches Fließen die beste Voraussetzung zur Bewahrung und Manifestierung des eigenen Seins.



Seminaraufbau

Das Intensivseminar im Herbst 2011 hat als zentralen Teil den Kata Jion, der ohne große Komplexität der einzelnen Bewegungen in teils verwirrender Rhythmik die weiche Beherrschung des inneren Flusses trainiert. Ihm voraus gehen zwei Heian Katas, die schon manche Bewegungen des Jion vorwegnehmen, Heian Shodan und Heian Yodan. Am letzten Tag üben wir das erlangte Fließen in Kampfübungen mit Variation von Technik und Situation.

Tag 1 Heian Shodan und Yodan.

Der erste Tag des Seminars ist Heian Shodan und Heian Yodan gewidmet. Heian Shodan ist der erste und „reinste“ Kata im Shotokan System und damit natürlicherweise für Anfänger (prüfungs-) relevant. Er ist aber auch für Fortgeschrittene wichtig und bringt die Teilnehmer für die folgenden Seminartage in eine schöne Form.

Heian heisst übersetzt innerer Frieden. Dieser Frieden wird im Karate durch innere Entspannung von Körper und Geist angestrebt. Die Grundtechniken des Shotokan leisten hier eine wichtige Hilfestellung, da sie den Körper so ausrichten, dass seine Energie gerade durch ihn durch fließen kann.

平安 初段

Heian Shodan ist die erste Stufe inneren Friedens. Der Kata ist relativ kurz, enthält nur einfache Grundbewegungen und kommt ohne Tritte oder Sprünge aus. Er ist ein „leerer“ Kata, in dem sich wenige Unregelmässigkeiten in Takt und Rhythmus den Fluss des

Übenden entgegenstellen.

Dies macht ihn zugleich einfach und sehr schwierig. Einfach, weil man sich nicht ständig neu erfinden und vom innerlich Erreichten wegfließen muss. Schwierig, weil man sich vor der inneren Ausbildung, die die Stellungen und Formen ermöglichen, nicht hinter komplizierten Bewegungsabläufen verbergen kann. Er ist einer der anstrengendsten Kata überhaupt, was sich insbesondere in der Späteinheit bemerkbar macht.

Der Kata besteht aus acht Folgen von jeweils zwei oder drei Schritten in verschiedene Richtungen, die die Energieaufladungen jedes Schrittes sammeln und am Schluss entladen. Heian Shodan entleert den Übenden und füllt ihn mit viel Energie an.



Heian Yodan ist genauso lang wie Heian Shodan, aber voll recht anspruchsvoller Techniken, in denen der Übende sich selbst in den Boden und die Stellungen und Stände aus diesem heraus fließen lassen kann.

Dabei sind viele seiner Techniken voll wunderschöner, meistens vertikaler Kontraste, in denen der Körper alle Spannung und Dichte freigibt - häufig indem er nach unten fließt, um diese dann in einem Punkt zu konzentrieren, der häufig nach oben gerichtet ist. Sowohl der Kontrast als auch die Aufhebung des Kontrasts können dabei Endpunkt der Bewegung sein.

平安四段

Ein Beispiel für ersteres ist die allererste Bewegung, in der der Körper ähnlich wie in Heian Nidan in einen Rückwärtsstand sackt, die Hände aber nach einer scharfen Bewegung nach unten langsam nach oben steigen. Der Körper sackt dabei nach unten weg

und entleert alle Dichte in den Boden. Einzig der Unterarm leuchtet im Kontrast. Von diesem hängt der Körper fast schlaff wie an einem Kleiderbügel. Obwohl die Bewegung nach oben langsam ist, gewinnt sie so die Kraft des gesamten, entspannten Körpers. Nach einer Wiederholung auf der anderen Seite dreht sich der Körper um die eigene Achse und entläßt die Hände in einen Doppelblock nach unten, dem ein kraftvoller Block im Rückwärtsstand folgt. Aus diesem erhebt sich der Körper auf ein Bein und windet sich in den Boden, so dass er ganz entspannt seitwärts treten und schlagen, sich wieder fallen und den ganzen Körper nach vorne gegen den Ellbogen fahren lassen kann.

Nach zwei verdrehten Doppelblöcken steigt das Knie auf, während der Körper fällt. Ein Tritt und der Unterarm steigt wieder und dehnt den nach unten sackenden Körper nach oben. Alle Masse konzentriert sich wieder in Unterarm und Knie, aber hier entläßt der Kontrast sich in einer zusammenschnappenden Attacke nach vorne.

Nach einer Drehung formen die Hände sich zu Gewichten, die vor der Brust sinken und Luft und Spannung aus dem Körper weichen lassen, so dass er sich nach leicht vorne in einem Tritt und zwei Schlägen bewegen kann. Dieser Teil ist unscheinbarer, aber auch erheblich anspruchsvoller als die Dehnungen nach oben und unten, da nur die Hände zur Entspannung zur Verfügung stehen. Drei Doppelblöcke in Rückwärtsstand, eine Knieattacke, bei der sich der Körper wieder in einem aufwärtssteigenden Punkt konzentriert und eine letzte Drehung mit einem stillen Abschlußschritt beenden den Kata.

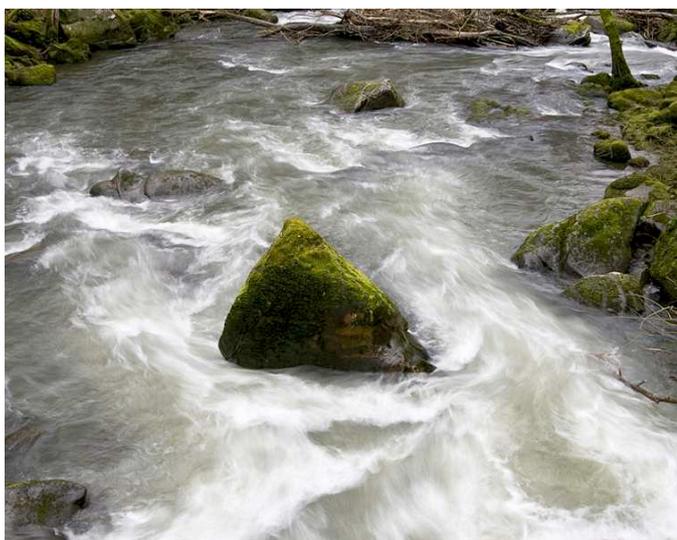
Der Heian Tag beginnt wie alle anderen Tage mit zwei Stunden Energiearbeit. Die Vormittags-einheit ist Heian Shodan gewidmet, die am Nachmittag Heian Yodan. Spät am Abend werden beide Kata fünfzig Mal wiederholt.



Tag 2 Jion

Jion ist ein Anfängerkata für Fortgeschrittene. Er verbindet einen Jitte sehr ähnlichen Aufbau (siehe Programm Herbst 2010) mit einfachen, klaren Bewegungen und Ständen, wie man sie aus Heian Katas gewohnt ist. Diese sind jedoch häufig unter schwierigen Rhythmen und hoher Geschwindigkeit versteckt, die viel Koordination und Aufmerksamkeit erfordern.

Jion ist kein „leerer“ Kata wie Heian Shodan. Er hat viele Techniken und Anziehungspunkte, an denen der Übende sich jeweils kristallisiert. Es gibt also viele Punkte, an denen er den Übenden in Formen giesst, um doch unter ihnen weiter zu fließen. Die Formen erstarren nicht, sondern zerfließen weich, wie in einem Wasserstrom.



Die Weichheit des Stroms, die ihn ohne hängen zu bleiben an vielen scharfkantigen Klippen vorbeisteuert, gibt dem Kata seinen Namen: Jion heisst übersetzt Liebe und Güte. In dem Maße, in dem der Übende die Kristallisationspunkte des Kata durchfließen kann, ohne sie an ihrer Entfaltung zu hindern, aber auch ohne sich an ihnen festzubeissen und zu verkrampfen, kann er auch sein Leben in anderen Bereichen voll zur Entfaltung bringen und sich ausbilden lassen, ohne in der ausgebildeten Form zu erstarren. Wie im Kata ist auch dort Voraussetzung, sich an den dynamischen Fluss hinzugeben, und das Innere sich selbst ausbilden zu lassen, ohne daran festzuhalten, oder es beherrschen zu wollen. So kann man in Wärme, Weichheit und Fülle leben.

慈恩

Der Kata beginnt mit einer Stellung wie in Jitte. Die zusammengefasste Hände schnappen in einen Doppelblock und formen ähnlich wie in Heian Yodan Gewichte, die den Körper aller Luft und Spannung entleeren, bevor sie einem dreifachen Stoß und Vorwärtstritt Raum geben.

Die erste Vorwärtsbahn besteht aus einer verwirrenden Folge von oberen Blocks und Fauststößen, die sich ähnlich Heian Sandan in einem Kiai entlädt. Zwei Rückwärtsstände mit Doppelblock nehmen wieder ein Thema aus Jitte auf, bevor eine weitere Gerade hochkonzentrierter und schneller Blöcke nach unten folgt. Diese mündet in einen kraftvollen, aber stillen Kiai und einer Seitwärtsbewegung wie in der Mitte von Heian Shodan. Die letzte Gerade nimmt die Stampfbewegungen aus Jitte noch einmal auf, bevor der Kata mit zwei stillen Greif- und Ziehbewegungen endet.



Tag 3 Sparring

Im Kampf wird die innere Versenkung des Übenden auf eine harte Probe gestellt. Die Präsenz eines Gegners verleitet dazu, diesen zu fixieren und sich vom Willen, sich zu verteidigen, erfüllen zu lassen. Karate erfüllt seinen Zweck im Kampf aber nur, wenn man den Mut aufbringt, auch angesichts eines Übel wollenden Gegners den Blick gänzlich von außen nach innen zu wenden, und zu vergessen, dass man sich verteidigen oder den Gegner bezwingen muss. Das Vertrauen darauf, dass die eigene Intuition die richtige Entscheidung trifft, und darauf, dass man sich von sich selbst blind ins Ziel führt, sind der größte Test der eigenen inneren Stille im Kampfsport.

Kampftraining ist somit vor allem ein Test der eigenen Tiefe. Wenn man der Versuchung nachgibt, sich von dieser abschneiden zu lassen, wird man zum Spielball des Gegners, auch wenn die Fiebrigkeit der einsetzenden Panik sich zunächst besser und richtiger anfühlen mag. Dies gilt insbesondere bei Gegnern, die sich in ihre eigene Aggression hineinsteigern.

Umgekehrt ist es aber so, dass auch der aggressivste Gegner zum Partner wird, der hilft, einen weiter in die Tiefe zu führen, wenn man unter der Aggression durchtauchen und sie in Weichheit vergehen lassen kann. Kampftraining testet so nicht nur die eigene Tiefe sondern trainiert sie auch.

Wichtig dabei ist die Freiheit des eigenen Rhythmus‘ zu bewahren. Die Einheiten des dritten Tages konzentrieren sich darum auf komplexe Herausforderungen des eigenen Flusses in bewegtem, sich schnell änderndem Umfeld. In Abwehr und Angriff ist die intuitiv freie Entscheidung das wesentliche Ziel. Wir üben, die Kontrolle über sich selbst und die Kampfsituation zu verbessern, Rückschläge wegzustecken und sich nicht aus der eigenen Mitte drängen zu lassen.

組手

Das Training besteht aus einer Vielzahl von Angriffsübungen unter Beschränkungen und freien Sparringseinheiten. Schutzausrüstung (Hand- und Mund-, Brust- oder Tiefschutz muss getragen werden.)

Gegen 17 Uhr findet das Seminar seinen Abschluss.



Gut Stolzenhagen:

Gut Stolzenhagen liegt auf den letzten Hügeln westlich des Odertals, ungefähr auf Höhe des Klosters Chorin. In der Bronzezeit muss Stolzenhagen sehr wichtig gewesen sein. Es liegt direkt neben einem Burgplattformhügel mit spektakulärer Aussicht über die Oder bis nach Polen. Dementsprechend steil geht es auf der anderen Seite des Hügels hinunter zum Oderkanal und in die zwei Kilometer breiten Oderaue.

Eine typische verfallene LPG, wurde es nach der Wende von einer von modernen Tänzern bestimmten Kommune aufgekauft, die in alten Ställen zwei Tanzstudios eingerichtet hat. Das größere davon ist wunderschön und hat die weihevollte Atmosphäre einer Naturkathedrale (siehe Foto).

Das Gut ist umgeben von Hügeln mit Wald, Wiesen und Feldern. Hinter dem großen Studio ist ein Obstgarten. Wenn durch den hindurch die Sonne in die riesigen Fensteröffnungen des Studios fällt, ist das schon einzigartig.



Einige Kilometer entfernt liegt ein Badesee, das Odertal, dazu malerische Städtchen und alte Ruinen. Es hat also hohen Freizeitwert. (Zu schade, dass Ihr davon nichts mitbekommen werdet. Aber es lohnt sich zu überlegen, ob man Familienangehörige etc. nicht einfach mitbringt.)

Das Gut hat ein Gästehaus in einem alten Speicher. Im Erdgeschoß gibt es eine riesige Wohnküche und in den Obergeschossen Gemeinschaftsunterkünfte in japanischem Stil. Ursprünglich war alles sehr archaisch, es gab nur Kompostklos und Solarduschen. Inzwischen ist aber alles sehr zivilisiert. Uli und Steph haben Heizung in ihrer Wohnung im Speicher eingebaut, es gibt einen neuen Sanitärtrakt, Jörg hat neue Gästezimmer nebenan, und das Herrenhaus lockt.

Weichlingsheim ist überall.

Wem das alles dennoch zu kompliziert oder nicht zurück gezogen genug ist, kann auch in einer Pension in Stolzenhagen oder einem Nachbarort unterkommen. Wir haben Vollpension, brauchen uns also diesbezüglich um nichts zu kümmern.



Gebühren:

Die aufgeführten Gebühren enthalten Verpflegung, Studiogebühr, Unterrichtsentgelt und Übernachtung in Gemeinschaftsunterkünften im Gästehaus (Speicher).

	Frühbucher (bis 9. September)		Spätbucher (10.-21. September)		Ganz besonders Spätbucher (ab 22. September)	
	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt
Gesamtes Seminar	240.-	190.-	255.-	205.-	280.-	230.-
Ein Seminarartag	95.-	70.-	110.-	95.-	130.-	110.-

Einzelzimmerzuschlag: 10 € pro Nacht.

Einzelwohnung mit separatem Bad: Bitte gesondert erfragen.

Ermäßigung für Studenten und Arbeitslose. Anmeldung bitte schriftlich (Email) bei Malte Loos. Zahlung fällig bei Anmeldung. Sonderzuschläge für: Sich nicht anmelden, fünfmal mündlich zu und wieder absagen, um dann freudig nach der ersten Einheit zu erscheinen: 50 Euro. Sich nicht anmelden, fünfmal mündlich zusagen und dann doch nicht kommen: 100 Liegestütze.

Erstattung bei Rücktritt bis einschließlich 9. September 90 %, bis einschließlich 21. September, 50% der Kursgebühr und ab 22. September 10% der Kursgebühr.



Zeitplan

Intensivseminar Karate Gut Stolzenhagen, 23. – 25. September 2011

Uhrzeit	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6				
6:30		Schütteln und Strecken	Dynamische Energieübungen und Strecken	Sanftes Rollen und Strecken
7				
7:30				
8		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8:30				
9				
9:30		Heian Shodan	Jion 1	Sparring 1
10				
10:30				
11		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung
11:30				
12				
12:30		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Sparring 2
13				
13:30				
14		Heian Yodan	Jion 2	Seminarabschluß
14:30				
15				
15:30		Ankunft, Orientierung und Abendessen	Abendessen und Erholung	
16				
16:30				
17		Heian Shodan und Yodan (50 x)	Jion 3 (50x)	
17:30				
18				
18.30				
19				
19:30				
20				
20.30				
21				
21:30				
22				
22:30				
23				
23:30				

Wie Ihr seht, haben wir ein paar der unverantwortlich langen Übungspausen eliminiert und die störende Kürze des Seminars vermindert. Üben ist eh schöner als Schlafen...

