

Ganz und gar  
besonders



**Intensivseminar Karate**  
**Gut Stolzenhagen,**  
**28.-30. April 2012**  
**(Extra Streicheltag am 1. Mai)**

# Kämpfen mit dem Gegner - Kämpfen mit sich selbst.

## **(Menschliche Selbstwahrnehmung und Handeln)**

Die menschliche Selbstwahrnehmung ist zugleich sehr fein und sehr unvollkommen. Insbesondere beeinflussen körperliche und geistige Form einander. Entspannung und Verspannung des Körpers spiegeln sich wieder in Freiheit und Unfreiheit des Geistes und in wahrhafter oder verfälschter Wahrnehmung seiner selbst.

Dies bezieht sich ganz besonders auf Wahrnehmung und Einschätzung des eigenen Tuns. Sowohl die Zielsetzung als auch den Inhalt seines Tuns nimmt der Mensch nur wahr durch die Filter, durch die seine Wahrnehmung im Ganzen, die seiner Umwelt oder die seiner selbst, fließt.

Je weniger Verspannung und innere Hindernisse der Mensch in sich trägt, desto vollkommener und tiefer kann er sich auf ein Ziel ausrichten, desto weniger wird seine Energie im Innern fehlgeleitet und desto unverfälschter ist auch seine Motivation.

Spannungen und Blockaden im Innern beeinträchtigen das menschliche Handeln auf jeder Ebene. Sie behindern das klare Erkennen des Ziels und bremsen die Energieentfaltung auf tiefer Ebene. Noch wichtiger ist aber, dass sie unablässig unbemerkt einen Teil der menschlichen Energie konsumieren. Blockaden erdrücken den Menschen von innen und er versucht beständig, diesem Druck zu entkommen. Diese Entkommensversuche sind in alles Tun eingewebt und sind prägender Teil jeder Handlung.

Innere Blockaden betäuben und filtern aber auch die menschliche Wahrnehmung, so dass der Mensch ihrer nicht gewahr ist und nicht bemerkt, dass ein Teil jeder seiner Handlungen der Lösung inneren Drucks gewidmet ist. Darum gewinnt er ein völlig anderes subjektives Bild von ihnen, als die reine Effektivität der Handlung von aussen erwarten liesse.

## **(Tun und Sein im Karate)**

Dies gilt im Karate genauso wie in allen Bereichen des Lebens. Techniken sind nur dann "richtig", wenn alle verborgene, tiefliegende Anspannung aus dem Übenden gewichen ist. Sonst entstammt ein großer Teil der Empfindung, die er beim Ausführen der Technik hat, der Auseinandersetzung mit der inneren Verspannung, die einen großen Teil seiner Energie absorbiert, statt aufs Ziel projiziert zu werden. Diese Empfindung fühlt sich häufig sehr positiv an und wie ein Zeichen besonderer Effektivität. Sie hat aber auch dann nur sehr wenig mit dem eigentlichen Ziel zu tun, sondern mit dem Übenden selbst.

Im Idealfall durchschwebt die Technik einen völlig widerstandsfreien Körper und hinterlässt gar keinen sinnlichen Eindruck. Für noch nicht gänzlich erleuchtete Übende gilt es, den Versuchungen, beim Treten, Schlagen und Bewegen einen sinnlich, feststellbaren Eindruck zu gewinnen, zu



widerstehen. Die wahre Kraft der Bewegungen entfaltet sich erst, wenn sie sich eben nicht mehr anfühlen wie von Muskeln gesteuert oder sogar aus Gegensätzen von Spannung und Entspannung getrieben. Ganz freigelassen ist die Technik nichts mehr, sie ist einfach nur noch und schwebt ohne jeden Bezug in der Welt. Dann kann sie ihre ganze Kraft ohne Hindernisse entfalten.

### (Seminar Aufbau)

Die Freiheit der Bewegung steht im Mittelpunkt des diesjährigen Frühjahrsseminars. Sie wird erkundet anhand zweier sehr variationsreicher und kraftvoller Katas, Heian Godan und Bassai Dai. Am dritten Tag wird sie in Kampftechniken aus der Distanz angewandt. Zum Abschluss wird die erreichte Stille an einem Tag stiller Übungen vertieft.

## Tag 1 Heian Shodan und Godan

Der erste Tag des Seminars ist Heian Shodan und Heian Godan 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.

**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.

平安初段

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 Godan** ist der komplizierteste und schwierigste Kata der Heian Serie. Er ist auch ihr Abschluß. Heian Godan ist eine Art Bassai Dai im kleinen. Richtungswechsel, kraftvolle Eckpunkte, Hebeltechniken, Würfe und Höhenverschiebungen wechseln sich ab. Der Kata verlangt



vom Anfänger große Versenkung, um nicht in den Techniken hängen zu bleiben und zu viel zu denken.

Er beginnt mit Verteidigung gegen zwei seitliche Angriffe. Dann folgen tiefe Blocktechniken nach vorne, ein Haltegriff gegen die Hand, Stöße, Blöcke, Festhalten, Treten, Schultern, Springen und Aushebeln, bevor wir in einem Rückwärtsstand zum Ende kommen.

Heian Godan erfordert viel innere Mitte, da er große Anforderungen an Gleichgewichtssinn und Beschleunigung stellt. Man darf sich von den vielen verschiedenen Techniken nicht aus dem Zentrum locken und von den vielen Richtungspunkten nicht vom Blick nach unten abhalten lassen.

平安五段

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

## Tag 2 Bassai Dai

Bassai Dai ist ein sehr langer Kata, der viele kraftvolle Bewegungen enthält, aber dabei nicht kompakt ist, wie z.B. Jitte. Er enthält viele raumgreifende Bewegungen, die den Körper dehnen und in tiefen Ständen durch viele Richtungsänderungen führen. Die Eckpunkte bilden dabei alle sehr kraftvolle Betonungen, die den Kata prägen und ihm seinen Rhythmus geben.

Gerade auf diese richtet sich unser Augenmerk, denn die Versuchung bei diesen zu denken oder Füße und Hände zu zwingen ist sehr groß. Ihre ganze Wirkung entfalten sie aber nur, wenn der Körper völlig entspannt bleibt und nicht mit sich selber ringt, sich anklammert oder mit Kraft zu erzwingen sucht, was nur im Fließen gelingen kann.

Bassai Dai hat seinen Namen von der allerersten Bewegung. Mit einem Satz nach vorne sprengen wir mit einem Doppelblock ein Burgtor. In zwei Drehungen weichen wir anstürmenden Gegnern aus und führen sie mit Blöcken um uns herum. Auf der Seite hebeln wir einen Tritt aus, bevor wir uns in tiefem Kiba Dachi quer stellen und einen Gegner erwarten. Wieder hebeln wir einen Angriff mit rascher Seitwärtsdrehung aus, eh wir nach vorne marschieren, eines Gegners Arm greifen und ihn wuchtvoll nach unten treten.

Eine Vielzahl von Richtungswechseln folgt. Wir befreien uns von angreifenden Gegnern und





# 大塞抜

drängen, werfen und schlagen sie zurück und zur Seite. Der Schluss des Katas ist hingegen ganz still. Wir wechseln ein letztes Mal die Richtung im Rückwärtsstand und kommen in diesem zum Halten. Der Burghof ist von Feinden geräumt

und wir können ihn in Besitz nehmen.

## Tag 3 Kumite

Der Kumitetag ist dieses Mal ein bisschen länger als gewöhnlich, da wir am Nachmittag noch eine echte Einheit haben. Darum teilt sich das Training am Vormittag in Taktiktraining und am Nachmittag in leichtes Sparring auf.

Dabei konzentrieren wir uns am Morgen auf Distanzüberwindung und Angriffe aus der Entfernung. Bei diesen ist nicht nur die physische Überwindung der Distanz wichtig, sondern auch die Fixierung des Gegners, damit dieser die zusätzliche Reaktionszeit nicht nutzen kann. Wir üben Angriffswege und daserspählen eines Angriffspunktes aus der Entfernung. Zu diesem Zeitpunkt sind wir müde aber sehr leicht, so dass die Anstrengung nicht mehr bemerkbar ist.

Am Nachmittag ist viel Zeit für freies Sparring zum ausprobieren und improvisieren. Im Kampf wird die Entspannung auf geistiger Ebene noch viel wichtiger als die körperliche, genauso wie die Objektlosigkeit des Denkens. Genauso wie sich verkrampft und bremst wer ein körperliches Gefühl zur Bestätigung seiner Technik braucht, macht sich manipulierbar und schwerfällig, wer sich nicht von den eigenen Gedanken lösen kann, insbesondere nicht von denen an den Gegner oder den Kampf.

# 組手

In tiefer Versunkenheit stehen wir dem Gegner gegenüber und vergessen ihn geradezu. Damit erlauben wir unserem Geist, sich frei zu bewegen und unabhängig zu machen von ihm.

Das objektlose Schweben unseres Geistes ist zentrales Ziel des Trainingstags. Nach der Vorbereitung der vorherigen Tage ist dies aber viel einfacher, da alle Widerstände in uns abgerechnet sind.



## 4. Tag Stille Übungen

Nach drei Tagen Karatetraining regnen im Inneren alle Barrieren hinab und man fühlt sich leicht still und frei. Wir sind ganz empfindsam und ganz still. Die innere Beruhigung ist so stark, dass die Zeit in stillen Übungen im Fluge vorbeigeht. Jede Bewegung gewinnt ungeheure Bedeutung und wir brauchen nur minimale zu machen. Das reine Sein kann sich in tiefer Stille ausdrücken.

Die Beruhigung durch Karate Training hat eine andere Form als die durch stille oder bewegte Qi Gong Übungen. Es ist mehr ein breiter Fluss, der alles davonträgt. Wir tragen dem Rechnung und versuchen nicht, uns ihm entgegenzustellen. Wir bleiben ganz still.

Kurz vor 18 Uhr findet das Seminar seinen letzten 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 Oderauen.

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 weihevollere 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.

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).

	<b>Frühbucher</b> (bis 20. April)		<b>Spätbucher</b> (21.-27. April)		<b>Ganz besonders Spätbucher</b> (ab 28. April)	
	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt
<b>Gesamtes Seminar</b>	300.-	230.-	315.-	245.-	330.-	260.-
<b>Ein Seminartag</b>	90.-	70.-	105.-	85.-	125.-	105.-

**Einzelzimmerzuschlag:** 10 € pro Nacht.

**Einzelzimmer im Weichlingsheim:** 15€ pro Nacht. Gibt jetzt überall Heizung da...

**Einzelwohnung mit separatem Bad:** Bitte gesondert erfragen.

Ermäßigung für Studenten und Arbeitslose. Anmeldung bitte schriftlich (Email) bei Malte Loos. Zahlung fällig bei Anmeldung. Anmeldung erst gültig bei Zahlungseingang. 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 21. April 90 %, bis einschließlich 27. April, 50% der Kursgebühr und ab 23. April 10% der Kursgebühr.





# Zeitplan

## Intensivseminar Karate Gut Stolzenhagen, 28. April – 1. Mai 2012

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
6					
6:30		Schütteln und Strecken	Dynamische Energieübungen und Strecken	Sanftes Rollen und Strecken	Streicheln 1
7					
7:30					
8					
8:30		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
9					
9:30					
10		Heian Shodan	Bassai Dai 1	Sparring 1	Streicheln 2
10:30					
11					
11:30					
12					
12:30					
13		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung
13:30					
14					
14:30		Heian Godan	Bassai Dai 2	Sparring 2	Streicheln 3
15					
15:30					
16					
16:30					
17					
17:30					
18					Seminar abschluß
18:30					
19	Ankunft, Orientierung und Abendessen	Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
19:30					
20					
20:30					
21					
21:30					
22		Heian Shodan und Godan (50 x)	Bassai Dai 3 (50x)		
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...

