



Ganz besonders

**Intensivseminar
Karate**

Gut Stolzenhagen

20.-23. September 2013

Stille in Bewegung - Kanku Dai

Teil II

Kanku Dai ist für Karateverhältnisse sehr, sehr lang. Das haben wir im Frühjahr herausgefunden, als wir trotz intensiven Übens gerade einmal die Hälfte seiner Bewegungen im Detail studieren konnten.

Inzwischen haben wir viel gelernt. Das ganze Frühjahr haben wir damit verbracht, Bewegungen von innen unter Mitarbeit aller Organe und des Atems durch uns durch gehen und bis an das äussere Ende unserer Sphäre reichen und beschleunigen zu lassen.

Kleine Theorie des Tuns - Loslassen und Freiheit

Die Konzentration auf das Innere war beim Training des Loslassens in der Bewegung unerlässlich. Schon hier aber ergab sich der richtige Pfad aus dem Tun und die gedankliche Fassung und verbale Beschreibung gab ihm nur eine äußere Form. An dieser konnte man sich forschend entlang hangeln um eine ungefähre Ahnung zu kriegen, was sie bedeuten. Der grobe Rahmen, den sie hervorriefen, zusammen mit dem, den das gemeinschaftliche Üben entwarf, gab dem Inneren einen Fingerzeig, wie es sich in den Bewegungen einrichten konnte, wenn wir es völlig loslassen. Nur wenn dies aber gelang und wir wirklich ganz los und das Innere einfach machen liessen, konnte es sich in der Tiefe von selbst zusammenfügen und an der Bewegung wirklich mit arbeiten.

Gedankenloses Zulassen einer Bewegung ist darum etwas völlig anderes als sie nur zu Automatisieren. Erst wenn wir dem Inneren die Möglichkeit geben, frei zu entscheiden, und ernsthaft riskieren, dass es uns nicht zu einer Bewegung verhilft, kann es auch in seiner ganzen Tiefe mit arbeiten und alle Teile seiner Energie auf unser Ziel richten. Im spontanen Ablauf folgen wir der Bewegung eher, als dass wir sie auslösen. Die einzige Aufgabe des bewussten Geists ist, sich zu gemahnen, nichts zu wollen und sich auf das spontane Bewegen der inneren Organe und des Gewebes zu verlassen.

Erst wenn wir das innere Leben zulassen, kann es also wirklich zum Vorschein kommen. Dass es dann eine Bewegung mit der ganzen Kraft, die in uns steckt, erfüllt, ist nur ein kleiner Teil seiner Wirkung. Es stiftet auch viel umfassender innerliches Dasein. Das gesamte Sein wird belebt. Ohne innere tote, unzugängliche Zonen spüren und erkennen wir uns selbst. Ein lebendiges Sein schafft Sinn, weil man sich überall wahrnimmt. Wir brauchen nicht mehr zu suchen, weil wir mit allem ganz in Kontakt stehen. Dann erfüllt sich der tiefere Sinn von Karate.



Die Grenzen der Freiheit - die Unentrinnbarkeit des Kompromisses

In einer vorgefassten Bewegung wie in einem Kata ist die Bewegung natürlich nicht ganz frei. Das bewusste Denken setzt eine Anforderung, die das Innere im Idealfall frei ist zu erfüllen. In einer Spontansituation wie einem freien Kampf formt sie sich, wenn wir sie lassen, ganz frei.

Das Innere frei zu halten wird auch um so schwieriger, je schneller die Bewegung wird. Das Innere hat weniger Zeit sich zusammen zufügen und eine Form anzunehmen. Der Nervenkitzel, ob es sich wirklich in Bewegung setzen wird, wird grösser. Angst und Gefahrintinkte werden intensiver, die Versuchung mit Gewalt zu erzwingen, was auf sich warten lässt, wird grösser. Der Schwung der Vorwärtsbewegung reisst einen mit und löst einen Willensdruck aus. Die Angst verleitet, alles zu zu schnüren, um sich selbst eine Bestätigung zu geben, dass man etwas getan hat.

Die grösste Versuchung ist dann, die fehlende Autonomie des Körpers durch innerliche Vorgaben zu ersetzen, das natürlich sich ergebende Gleiten der Bewegung durch den widerstandsfreien Körper bis zum Rand der eigenen Sphäre kontrollieren zu wollen und sich im Kopf zu sagen was man "richtig" tun muss. Dann allerdings mag die Bewegung äusserlich „richtig“ aussehen, eine innere, Leben schaffende Teilnahme des Seins ist aber nicht mehr gegeben. Die Kraftverstärkung die sich aus der spontanen Mitwirkung des Inneren ergibt, erhält man ebenfalls nicht mehr.

In der kurzen Frist kann man an den Grenzen der inneren Mauern relativ wenig ändern. Je tiefer die innere Freiheit, je weiter die Lockerung und das Vertrauen an sich selbst, desto robuster wird der innere Freiraum, und desto umfassender die autonome Mitwirkung und Selbstbestimmung des Körpers. Sie ist aber immer begrenzt. In der Auseinandersetzung mit der inneren Unfreiheit kann man auf jeder Ebene innerer Vertiefung nur in einem Wechselspiel sich selbst bewusst kontrollieren, ermahnen nichts zu tun und korrigieren - dabei aber gleich wieder etwas Bewusstes tun und sich so einschränken, oder alles geschehen lassen - dabei aber in Kauf nehmen, dass auch die verkrampfenden und Angst erfüllten Mechanismen in einem weiter laufen und die innere Freiheit eingrenzen.

Auf jeder Stufe der inneren Entwicklung geht dieses Durchwursteln notwendig weiter. Je weiter man sich nach innen öffnet, desto grösser wird der Raum genuiner innerer Freiheit und desto grösser ist die Menge der Dinge, bei denen man nicht an seine inneren Mauern stösst. Er ist aber bei jedem Menschen begrenzt, und an seinen Grenzen den Gefahren der Unfreiheit unterworfen. Völlige Freiheit existiert für niemanden. Man lernt nie aus und ist immer auf etwas konditioniert.

Im Üben kann man nur ertasten, was richtig und gerade im Innern ist. Die Beruhigung stellt sich ein, wenn wir ihr Raum geben und demütig warten, dass Falsches sich offenbart und vergeht. Die anstrengende Monotonie der Bewegung hilft dabei, weil sie uns die Kraft nimmt, uns auf äussere Ablenkung zu fixieren. In tiefer Versenkung halten wir uns in ungefährer Form und können das Innere an seinen Platz rutschen lassen. Das lange Üben führt uns so in immer weitere Tiefe und eröffnet uns ein tieferes Verständnis unseres inneren Raums und unserer grundlegenden Konstitution.



Kanku Dai Üben

In Kanku Dai wird unsere innere Freiheit auf eine harte Probe gestellt. Die variablen, weit ausladenden Bewegungen, die schiere Länge und die notwendige Beschleunigung setzen unserer inneren Ruhe zu und sind geradezu konstruiert, uns zu irritieren und den Freiraum zu nehmen.

Die reine physische Anstrengung des Katas bedeckt alle Empfindung mit denen körperlichen Tuns.

大空見看

Wie schon im ersten Teil lassen wir uns zunächst viel Zeit, um uns an die Bewegungen zu gewöhnen und sie von innen geschehen zu lassen. Dann fassen wir sie in immer schnelleren Einheiten zusammen und wiederholen das beim letzten Mal gelernte. Zu unserem Glück sind die schwierigsten Teile des Katas schon hinter uns. Am Sonntag Abend stellen wir unser Nichtwollen noch auf eine besondere Probe und machen eine schöne, traditionelle, 50-malige Wiederholung.

Anwendungen folgen vermutlich vor allem am Montag.



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).

	Frühbucher (bis 6. September)		Spätbucher (7.-19. September)		Ganz besonders Spätbucher (ab 20. September)	
	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt	Normalpreis	Ermässigt
Gesamtes Seminar	265.-	195.-	285.-	225.-	310.-	250.-
Ein Seminartag	95.-	70.-	105.-	85.-	125.-	100.-
Ein Seminartag und -nacht (*)	115.-	90.-	125.-	100.-	135.-	110.-

Einzelzimmerzuschlag: 10 € pro Nacht.

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

Einzelwohnung mit separatem Bad: Bitte gesondert erfragen.

(*) Ein Seminartag und -nacht: 2 Übernachtungen, 2 Abendessen, 1 Tag üben.

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 6. September 90 %, bis einschließlich 15. September 50% der Kursgebühr und ab 16. September 10% der Kursgebühr.

Bankverbindung: Malte Loos, Kontonr 0337503100 bei Commerzbank Köln, BLZ 370 800 40



Zeitplan

Intensivseminar Karate Gut Stolzenhagen, 20. - 23. September 2013

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
6		Schütteln und Strecken	Dynamische Energieübungen und Strecken	Sanftes Rollen und Strecken
6:30				
7				
7:30		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8				
8:30				
9		Kwanku Dai	Kwanku Dai	Kwanku Dai / Kumite
9:30				
10				
10:30		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung
11				
11:30				
12		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Streichel einheit
12:30				
13				
13:30		Kwanku Dai	Kwanku Dai	Seminar abschluß
14				
14:30				
15		Ankunft, Orientierung und Abendessen	Abendessen und Erholung	
15:30				
16				
16:30		Kwanku Dai	Kwanku Dai Wiederholung 50x	
17				
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...

