

Ziemlich

**Intensivseminar  
Karate  
Gut Stolzenhagen  
22.-25. April 2016**

# Stille, Auflösung und Präsenz

**Das Frühjahrsseminar 2016** ist von anderer Form als gewöhnlich. Wir verzichten darauf, uns durch einen Kata eine Form geben zu lassen und konzentrieren uns auf die innere Arbeit und einige ihrer Anwendungen.

Das Programm setzt sich dabei zu ungefähr gleichen Teilen aus stillen Übungen, dynamischer Körperarbeit und Anwendungen in Paaren zusammen. Dabei verfolgen die ersten beiden Teile das gleiche Ziel auf unterschiedlichen Wegen - alle Makro- und Mikroeinheiten des Körpers zu offenbaren und sich ihrer Wirkungsweise anzuvertrauen.

Gänzlich **freigelassenes Inneres belohnt unser Vertrauen**. Wenn wir bis in unsere Tiefenstrukturen uns freisetzen können, kann unser Wesen nicht nur auf der äußersten Makroebene an unserem Tun und Sein mitwirken. Wenn auch die kleinsten geistigen und körperlichen Einheiten frei sind, sich zu entfalten, erhalten wir eine spontane Vervielfältigung unserer Existenzkraft. Je reicher und entfalteter die Mikroeinheiten, desto stärker und größer die Makroebene, die man von außen sieht.

Diese Vielfalt in unseren tiefen Schichten zu **lösen, aufzudecken und zur Mitarbeit freizusetzen** ist zentrales Übungsziel des Karate. Dabei gibt es viele Hindernisse, deren zwei besonders herausstechen. Zum einen sind die Feineinheiten unseres Seins häufig versteckt, verklebt und weg gestaut, so dass wir an sie gar nicht herankommen und uns gar nicht vorstellen können, wo sie zu suchen sind. Zum anderen ist, selbst wenn man Zugang zu ihnen hat, der Schritt, sich ihnen zu überantworten und sie machen zu lassen und das Risiko einzugehen, dass sie doch nicht kooperieren und sich zu einem wohlmeinendem Ganze zusammenfügen, ein riesengroßer. Er erfordert viel Mut und beinahe Todesbereitschaft.

Das gilt selbst dann, wenn man aus Erfahrung schon weiss, dass sich Freigelassenes Inneres, das erkannt und mit Vertrauen beschenkt wurde erkenntlich zeigt. Jedes mal, wenn man an eine neue Stelle kommt, stellt sich die Ungewissheit erneut ein. Die Betäubung, die man erfährt, wenn Inneres zusammengedrückt ist und nicht frei am Leben teilhaben kann, macht es unmöglich, sich vorzustellen, wie sich das Sein anfühlt, wenn innerlich Freiheit herrscht. Der Entfremdungsschmerz, den man erleidet, wenn Teile der eigenen Existenz weggeschnürt sind, die Unsicherheit, der man unterliegt, wenn man sich nicht ganz spürt und die damit einhergehende Sinn- und Orientierungslosigkeit, verführen einen zudem zu Ersatzmechanismen, die zwar nur eine Krücke sind, aber dennoch das Leben ganz ausfüllen können.

Dementsprechend schwer ist es, sie loszulassen und sich zugunsten einer ungewissen Existenzform von ihnen zu verabschieden.

In unserem Seminar wechseln also Teile, die innere Verdichtungen aus uns herausschütteln mit stillen Teilen ab. Beim aktiven Befreien kommt das Instrumentarium der Karatetechniken voll zur Wirkung. Wir bilden **Spannungsbögen**, die dem Körper die Möglichkeit nehmen, Teile unseres Inneren zu verstecken und die, wenn wir ihnen nicht ausweichen, jeden Teil in uns berühren und es s zu erkennen geben.

(Darüber, dass Ihr da nicht ausweicht, wache ich mit bekannt sanftem Blick und Adleraugen.)



Loslassen und wiederum sich in der Tiefe aufdecken, erreichen wir in **innerlichen Fallübungen**. Damit suchen wir auch unsere Verbindung zum Boden. Freut Euch auf viele Fauststöße in Bodennähe, Tritte aus Knieständen, etc.

In den stillen Teilen nehmen wir uns ganz zurück und schauen dem Innern beim sich selbst entfalten zu. Klebe- und Erstarrungskräfte sind immer stark. Der **Zug zum natürlichen, freien Zustand** ist es auch. Wenn wir ihm Gelegenheit geben, sich zu entfalten, macht er sich von selbst ans Werk. Wir schauen wie durch ein Mikroskop dabei zu.

Das letzte Drittel des Seminars ist Anwendungen der inneren Freiheit gewidmet. Was frei ist, kann sich auch in innerer Klarheit zu effektiven Makroformen **zusammenbauen**. Wir üben, unsere Angriffe und Verteidigungen zu kontrollieren und zu agieren ohne zu verkrampfen und dennoch bis ins Ziel zu gelangen.

Das Programm ist anstrengend aber variabel. Handschützer sind notwendig, Kühlkissen oder Bandagen für die Gelenke sind vermutlich ein gute Idee. Soweit das Wetter es zulässt, sind wir wie üblich draussen in der herrlichen Natur.

# PRAKTISCHES

## 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 drei Tanzstudios eingerichtet hat. Das größte 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 und seit neuestem ein Gästehaus im Dorf an der Kirche. Dieses wird dieses Mal unser Hauptquartier sein, um lauten Künstlergruppen auf dem Hof zu entkommen. Es ist sehr schön um eine Empore organisiert, hat eine Veranda zum Ruhen zwischen den Einheiten und bietet uns die Möglichkeit, andere Teile Stolzenhagens zum Üben zu erobern. Wir haben Vollpension, die wir weiterhin im Erdgeschoß des Speichers auf dem Gut einnehmen. Wir brauchen uns also diesbezüglich wie immer um nichts zu kümmern.



# Gebühren:

Die aufgeführten Gebühren zu Verpflegung, Studiogebühr und Übernachtung gelten für Gemeinschaftsunterkünfte im Gästehaus von Ponderosa e.V. (Speicher), die ich hier übermittele. Für weitere Unterbringungsoptionen bei Ponderosa, bitte [hier](#) klicken.

	Frühbucher (bis 18. April)				Spätbucher (bis 22. April)				Walk on			
	Normalpreis		Ermässigt		Normalpreis		Ermässigt		Normalpreis		Ermässigt	
	Seminargebühr	Unterkunft und Verpflegung	SG	UV	SG	UV	SG	UV	SG	UV	SG	UV
	160,-	110,-	85,-	110,-	180,-	110,-	115,-	110,-	200,-	110,-	140,-	110,-
<b>Gesamt</b>	<b>270,-</b>		<b>195,-</b>		<b>290,-</b>		<b>225,-</b>		<b>310,-</b>		<b>250,-</b>	

Ermäßigung für Studenten und Arbeitslose. Anmeldung bitte schriftlich (Email) bei Malte Loos (malte@innere-stille.net). Zahlung fällig bei Anmeldung. Anmeldung erst gültig bei Zahlungseingang.

Erstattung bei Rücktritt bis einschließlich 10. April 90 %, bis einschließlich 19. April 50% der Kursgebühr und ab 19. April 10% der Kursgebühr. Bei Absage des Seminars durch den Veranstalter keine Ansprüche außer Erstattung der Seminargebühr.

Bankverbindung: Kontoninhaber Malte Loos; IBAN: **DE38 3708 0040 0337 5031 00**

# Zeitplan

## Intensivseminar Karate Gut Stolzenhagen, 22. - 25. April 2016

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
6		Strecken und Atmen	Stille Übung	Nach innen kehren
6:30				
7				
7:30		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8				
8:30				
9		Körperspannung und Anspannung 1	Bäume und Menschen	Stille Übung.
9:30				
10				
10:30		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung
11				
11:30				
12		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Seminar abschluß
12:30				
13				
13:30		Körperspannung und Anspannung 2	Stille Bewegung	
14				
14:30				
15		Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
15:30				
16				
16:30	Ankunft, Orientierung und Abendessen	Körperfeder und Explosion	Reichweite	
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...