

Intensivseminar Karate

**Weisswasser in
Schlesien**

28. April bis 2. Mai 2017





Leben mit der Natur

Kämpfen am Berg

Bewegen im Wald

Vom Boden tragen lassen

Heian Sandan lernen

Kämpfen üben

Üben im Einklang mit der Natur

Sehen lernen.

Karate kann man auf die verschiedensten Weisen erleben. Es kann eine stille Übung mit sich selber sein, eine präzise Beobachtung des eigenen Tuns und Seins. Es kann in abgeschotteter Umgebung erfolgen, im Studio, mit sich allein oder mit Partner. Den langen Winter durch haben wir dies intensiv geübt.

Karate kann aber auch bedeuten, sich dem Kontakt mit der Umwelt auszusetzen. Ganz offensichtlicher Teil dieser Umwelt ist der Gegner, egal ob in oder außerhalb des Studios. Aber auch die weitere Umwelt, die am lehrreichsten ist, wenn sie einem in naturbelassener Form gegenübertritt.

Mit der Umwelt sein.

Loslassen

Karate ist immer die Kunst des sich selbst Loslassens. Das ist paradoxerweise fast gleichbedeutend damit, immer genauer und tiefer zu sehen, was man ist. Beim Loslassen entscheidet sich, was wirklich zu einem gehört und was nicht. Dazu gehört auch, immer tiefer und genauer zu schauen, wie und wo man in die Umwelt hineinpasst, wie sie einen beeinflusst, prägt, fördert oder bremst. Das menschliche Potential in seiner Klarheit kommt ohne Objekt aus. Realisiertes, fassbares Leben ergibt sich aber immer nur in Verbindung mit der Welt.

In unserem Seminar werden wir uns ausgiebig mit der Welt verbinden. Wir werden zu Wald und Felsentieren, die wie Katzen durch den Wald schleichen, Licht und Schatten wechseln und dem Boden lauschen. Unsere Muskeln spüren die Unebenheit des Bergbodens und lassen sich von seiner Energie beflügeln. Die steilen Wiesen fordern unser Gleichgewicht und unseren Orientierungssinn. Die Sonne wird scheinen und die Nacht dunkel. Wald und Berge formen unsere Bewegung und Wahrnehmung. Wir werden zu Naturwesen.

Üben im Wald

Unser Seminarort zwingt uns in die Natur, denn es gibt nur eine kleine Scheune zum drinnen üben. Das ist ein Risiko, aber auch eine Chance. Wer nicht hinaus muss, geht nicht hinaus. Früher war das in Stolzenhagen genauso. Eine warme Suppe und Schlafräume haben wir aber trotzdem...:)

Das Seminar

3 Übungsfelder

Das Seminar besteht aus drei Übungsfeldern - Grundtechniken unter den Bedingungen des Berglands, der Kata Heian Sandan und Kampftechniken. Diese werden begleitet von stillen Meditationsübungen und jeweils ein Drittel der Zeit einnehmen.

In den letzten Monaten haben wir ausführlich Stände und Handtechniken geübt (im alten Jahr) und Tritte und Beintechniken (im neuen Jahr). Während des Seminars werden wir diese zusammensetzen.

Treten, stehen
schlagen

Unsere Aufmerksamkeit im Üben lag darauf, unseren Körper zu zwingen, die Techniken aus einer Gesamtheit heraus spontan sich zusammensetzen zu lassen. Dies wird am Berg mit all seinen Unebenheiten und seinen Unerwarteten zu einer Notwendigkeit. Nur wenn wir uns ganz auf das unbewusste Zusammenwirken unseres Systems verlassen können wir mit der ständig variierenden Umwelt Schritt halten. Wir verschmelzen dann mit dem Boden und ziehen unsere Kraft aus ihm.

Katas im Wald

Katas sind im freien etwas ganz anderes als im Studio. Die Anwendung und Reibung mit der Umwelt rückt viel mehr in den Blickpunkt. Sie werden weniger abstrakt und griffiger. Wir üben den Kata so, dass er die Kraft der Natur aufnimmt und trotzdem in Präzision überträgt. Wir verbringen auch viel Zeit mit seinen Anwendungen.

Heian Sandan ist relativ kurz, aber viel komplizierter als die ersten beiden Katas. Seine Bewegungen sind anspruchsvoll und man verkrampft leicht. Wir üben ihn erst, wenn wir ganz weich sind....

岩鶴

Kampf im Freien

Partnerübungen im Freien sind weniger von der Umwelt isoliert und darum einfacher und realistischer als im Studio. Wir üben mit Bedacht auf die richtige Länge und das richtige Timing von Angriffen. Durchdringender Kontakt fällt im Freien einfacher als im abgeschlossenen Raum.

Anmeldung und Gebühren

Das volle Seminar geht bis Dienstag Vormittag. Montag Mittag ist ein inhaltlicher Einschnitt, so dass wer mag ein kurzes Seminar wie in Stolzenhagen haben kann. Der eher stille Auslauf am Montag Nachmittag und Dienstag ist aber sehr empfohlen.

Seminargebühren

Die Gebühren enthalten Vollpension, Unterrichtsentgelt und Übernachtung. Für andere Arten der Unterbringung kontaktiert mich bitte direkt.

Ermäßigung für Studenten, Arbeitslose und sonstwie nachweisbar Arme. Für **Spätbuchungen, nach dem 18. April**, erhöhen sich die Preise um **10€ pro Nacht**. Für besonders späte Buchungen, **ab dem 27. April um 20 € pro Nacht**.

Anmeldung

Anmeldung bitte schriftlich oder per Email bei Malte Loos (malte@innere-stille.net). Seminargebühr ist fällig bei Anmeldung. Anmeldung erlangt rechtliche Gültigkeit

erst bei Zahlungseingang.

Erstattung bei Rücktritt

Bis einschließlich 18. April 80%, ab 18. April 10% der Gebühr. Bei Absage durch den Veranstalter besteht nur Anspruch auf Erstattung der Seminargebühr. Weitere Ersatzansprüche sind ausgeschlossen.

Unterbringung	Ganzes Seminar	Kurzes Seminar
Doppelzimmer mit eigenem Bad	360.- (280.-)	310.- (240.-)
2-3 Bettzimmer ohne eigenes Bad/Schlafsaal	320.- (240.-)	270.- (195.-)
Zelt	290.- (210.-)	240.- (175.-)

Bankverbindung: Malte Loos,
IBAN DE38 3708 0040 0337 5031 00

Liebliche Ebene kraftvolle Berge

Den Garten hat er mir genommen, den Zaun hat er mir gelassen.

(Maria Theresia, nach dem Verlust Schlesiens an Preussen)

Dieses Jahr ziehen wir zum Üben in ein kleines Paradies. Am Fuße der Sudeten, die hier Reichensteiner Gebirge heissen, gerade am Übergang der schlesischen Ebene ins Bergland liegt das Dorf Weisswasser, tschechisch Bila Voda.

Weisswasser wurde im 16. Jahrhundert gegründet und von Maria Theresia als Grenzort zu Preussen sehr gepöppelt. Es gibt eine schöne Wallfahrtskirche und einen als Musikschule gebauten barocken Konvent. Zwei Kilometer vom Ortskern, am Eingang des ersten Bergtals liegt ein riesiges Rehgehege, und in dessen Mitte ein Verwalterhaus, das wir ganz für uns haben.

Das Haus ist klein, aber es steht auf einer in den Hang gebauten Plattform, auf der man auch zelten kann. Es schaut auf die gegenüberliegenden Bergwiesen und in den Wald. Nachts streichen die Hirsche um es herum und man hört ihre Rufe. Etwas unterhalb rauscht die Weissach.



In den Sudetenbergen üben ist etwas ganz anderes als im Flachland. Der Stein scheint zu strahlen, nach einem Weilchen fühlt es sich fast an, als ob man gegrillt wird. Das Licht ist klar, alle Gegensätze treten scharf gestochen hervor. Man wird beinah in die Höhe gehoben.

Man muss sich im Üben also etwas anpassen. Wie die Landschaft wechseln wir zwischen Lieblichkeit der Ebene und Kraft der Berge hin und her.

Weisswasser liegt 80 Kilometer südlich von Breslau, gerade an der Grenze von Tschechien und Polen, und grade östlich des Glatzer Berglandes. Es ist sowohl von Berlin, Leipzig, Warschau und Wien bequem in 5 Stunden mit dem Auto zu erreichen. Die Anreise führt durch die einzigartige Kultur und Naturlandschaft Niederschlesiens. Zeit für Besichtigungen sollte man besten auf dem Hinweg eingeplant werden.

Seminarablauf und Zeitplan

Das Seminar ist so angelegt, dass wer am Montag Mittag den Heimweg antreten will, alle Karate spezifischen Inhalte mitkriegt. Dies ist aber nur sehr bedingt empfohlen, da es sehr intensiv ist und einsinken muss. Dazu ist der Ausklangtag gedacht.

Die Abendsessions sind kürzer angelegt als sonst, damit wir die Hirsche nicht zu sehr stören.

Modellablauf Seminar					
Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
6					
6:30		Morgenübung	Morgenübung	Morgenübung	Sanfte Morgenübung
7					
7:30					
8					
8:30		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
9					
9:30					
10					
10:30		Tausend Tritte sollst Du tun	Partnerübungen	Partner Übungen	Still Sitzen und Stehen
11					
11:30					
12					
12:30					
13					Mittagessen und Erholung
13:30					
14		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Abschlußübung
14:30					
15					Seminarabschluß
15:30					
16					
16:30					
17	Ankunft und Orientierung	Gleichgewicht am Hang	Heian Sandan 1	Stille Übung 1	
17:30					
18					
18.30	Abendessen und Erholung				
19					
19:30		Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
20					
20.30	Stille Übung zum Einfinden				
21					
21:30					
22		Heian Sandan 1	Heian Sandan 3 (50x)	Wiederholung Inhalte	
22:30					