

Bewegung abgestimmt Ausatmung. Eine ostasiatische Kampfkunst wurde nach dem Prinzip der Harmonie benannt, Aikido (Ai = Harmonie, Ki = Energie, Do = Weg). Im klassischen Karate-do geht es darum, nach vorn zu schauen und auch nach vorn zu denken. Der Karateka schaut voraus, hat imaginär etwas im Blick, richtet seinen Fokus auf einen Fixpunkt. Er visualisiert ein zukünftiges Ereignis. Der eigene Körper wird mithilfe der zielgerichteten Gedanken geführt. Das gedankliche Potenzial kann auch als Kampfgeist betitelt werden.

*Das Denken endet nicht am technischen
Endpunkt der Technik, sondern es geht weiter.*

Alltäglicher Zugang

Ähnliche Verhaltensmuster sind aus dem Alltag bekannt. Gehen der Blick und die Konzentration beim Autofahren in der Kurve auf den äußeren Kurvenrand, wird das Auto auch in diese Richtung tendieren. In der Fahrschule wird vermittelt, in der Dunkelheit nicht den Gegenverkehr anzusehen, sondern auf den rechten Straßenrand zu blicken. Hierbei geht es darum, nicht vom Licht geblendet zu werden, aber auch um die Zielsetzung, nicht auf die Gegenfahrbahn zu geraten. Wo die Gedanken hingehen, bewegt sich auch der Körper, in diesem Fall das Auto, hin.

Wenn ein Verfolgter dem Nachläufer Beachtung schenkt, wird er bei gleicher Konstitution nicht so schnell laufen können wie in der Position des Jägers. Der Gejagte läuft nach vorn. Seine Gedanken orientieren sich allerdings zurück zum Verfolger. Beide Energien wirken entgegengesetzt. Die körperliche Energie wird zum Teil um die geistige reduziert. Der Jagende läuft nach vorn und ist gedanklich dorthin orientiert. Beide Energien, körperlich und geistig, wirken in dieselbe Richtung und ergänzen sich.

Gehaltvolle Ausführung

Bei der Ausführung einer Karate-Technik ist es nötig, gedanklich voll und ganz bei der Sache zu sein. Das Denken verläuft in Bewegungsrichtung also in Richtung Ziel. Anfänger und wenig Fortgeschrittene sind noch zu sehr mit der koordinativ anspruchs-

vollen Ausführung der biomechanischen Technik beschäftigt. Gedankliche Energien sind in Richtung Hüfte, Füße oder Körperhaltung ausgerichtet. Diese geistige Energie verbleibt im Körper und kann nicht ergänzend und kraftsteigernd in Richtung der Technik geleitet werden. Daher ist es erst im fortgeschrittenen Technikstadium möglich, die zielgerichtete Visualisierung in die Ausführung der Techniken einfließen zu lassen. Und genau dann wird es interessant und das praktizierte Karate-do gewinnt an neuer Klasse, Stärke und Effizienz. Das körperliche Karate wird durch die geistige Komponente ergänzt. Körper und Geist werden zu einer Einheit.

Körper und Geist werden zu einer Einheit.



*Blick und Denken
verlaufen in die-
selbe Richtung*