



Energie in Bewegung

Karateka werden mit zunehmendem Alter und nach jahrelangem, intensivem Training meist immer unbeweglicher und somit langsamer. Durch überwiegend starke Ausführungen der Techniken „verkürzen“ sich mit der Zeit die Muskeln, was sich auch negativ auf die Gelenke und die Wirbelsäule auswirkt. Um schnelle und energetisch optimierte Techniken ausführen zu können, ist Weichheit der Schlüssel zum Erfolg. Nur wer locker ist, kann auch schnell sein. Wer schnell ist, kann höhere Kräfte also mehr Energie übertragen. Für diese Art der Übung ist es notwendig, den Körper ständig gut aufzudehnen, damit sogenannte Muskelverkürzungen vermieden werden.

Beim Üben der weichen Techniken nutzt der erfahrene Karateka die naturgegebene Schwerkraft. Je besser der Körper im Gleichgewicht steht, desto weniger Muskelanspannung ist nötig. Die optimierte und bewusst ausgerichtete Biomechanik ermöglicht den Lastabtrag über die Knochenstruktur ohne unnötige kraftraubende Muskelarbeit. Wer die Lockerheit und die Übungsmethode des „Ki-Karate“ für sich entdeckt, wird auch nach vielen Jahren der Karate-Übung nennenswerte technische Fortschritte machen. Auch dem Bewegungsapparat tut diese Art der Übung unwahrscheinlich gut. Körperliche Einschränkungen oder auch Schmerzen können reduziert und sogar gänzlich eliminiert werden. Das Ki lässt sich nur fördern und kultivieren, wenn man geistig und körperlich offen ist, also unvoreingenommen und umfassend beweglich. Die veränderte Körperhaltung wirkt sich dann auch wieder auf die emotional-geistige Haltung aus. Die Energie ist im Fluss. Man fühlt sich wohl. Positive Energie findet ihren Weg von innen nach außen.

Energie konzentrieren

Wer viel geistig arbeitet, wie beispielsweise beim Schreiben dieses Buchs, kann möglicherweise feststellen, dass die Füße kalt sind. Da die Arbeit hauptsächlich im Kopf stattfindet, wird dort auch die meiste Energie benötigt. Im Gegensatz zu den Füßen ist der Kopf recht warm. Im Alltag spricht man dann gern davon, dass einem „der Kopf raucht“. Der Körper lenkt die Energie automatisch in die Regionen, in welchen sie benötigt wird. Willentlich kann der Mensch dies auch. Die Durchblutung verbessert sich in der Körperregion, auf die sich der Übende konzentriert. Das schafft Wärme. Im