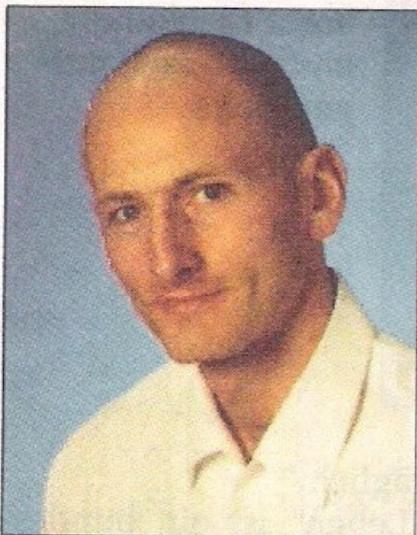


KARATE-DO - KUNST UND PHILOSOPHIE

Es gibt zwar keine allgemein gültige Definition für die Inhalte und Ziele der Kampfkunst Karate-do, aber ich möchte heute einmal erläutern, dass Karate-do mehr sein kann als Wettkampf, Sport oder Freizeitbeschäftigung. Karate-do ist kein brutaler Sport für ausschließlich junge und gewaltliebende Schläger. Es werden in der Regel auch keine Bretter oder Dachziegel zerschlagen. Die allgemein bekannten Kampffilme haben sehr wenig mit der Realität zu tun. Es stellt sich auch nicht die Frage,

welches praktizierte Karate das bessere sei, oder welche Kampfkunst die optimale. Eine Kampfkunst ist immer nur so gut wie die Person, die sie ausübt. Jede(r) Übende muss für sich selbst entscheiden und herausfinden, welche Art des Trainings zur eigenen Persönlichkeit, zu den körperlichen Fähigkeiten, Neigungen und Interessen passt.



Man sagt, die ostasiatischen Kampfkünste haben sich bereits im sechsten Jahrhundert n. Chr. aus der Gesundheitsgymnastik Qi Gong gebildet und unter Einfluss verschiedener Religionen (hauptsächlich Buddhismus), regionaler und gesellschaftlicher Gegebenheiten, sowie Neigungen und Stärken verschiedenster Meister zu unterschiedlichsten Kampfkünsten entwickelt. Das uns heute bekannte Karate-do als geistig und körperliche Form der Meisterung des eigenen Selbst ist also alt an Tradition, noch sehr jung als Sport und ewig jung und prägend in seinen Inhalten.

Nun, wie habe ich die vielfältige und lebensbegleitende Kampfkunst Karate-do in meinem jahrelangen Studium, Lernen und Lehren kennen gelernt und für mich und meinen Weg angenommen?

Das heute weit verbreitete praktizierte Sport-Karate mit seinen Wettkämpfen und Gürtelprüfungen birgt nur einen kleinen Teil der überaus großen Vielfalt der alten Kunst und Philosophie Karate-do. Der Meister Albrecht Pflüger, dessen Weg ich u. a. verfolge sagt: „Man kann das Eine tun, sollte aber das Andere nicht lassen.“ Nicht der Sieg über Andere ist das Ziel im Karate-do, sondern der Sieg über sich selbst, über die eigenen Schwächen, den eigenen inneren Schweinehund. Wenn man den großen Berg aus verschiedensten Übungsformen, Techniken und Technikkombinationen vor sich erst einmal erkennt, man den Mut und den Willen findet, den steinigen Aufstieg anzugehen, wird man schnell an seine Grenzen stoßen, die es gilt zu überwinden um dabei Stärke und gleichzeitig Respekt zu lernen. Beim Shotokan Karate Dörfles-Esbach zeigen die Trainer und Meister alle Inhalte des alten Karate-do auf und helfen bei ausreichender

Eigeninitiative auch gern den Weg zu gehen. Nicht die Zwischenziele in Form von Wettkampferfolgen oder Gürtelprüfungen sind das eigentliche Ziel, sondern der Weg selbst. Alle Erfahrungen die man auf dem Weg macht, helfen einem über neue Hürden im ewigen Fortschreiten. Warum sollte man also alle Gedanken auf ferne Ziele richten, wenn der Weg dahin so interessant und befriedigend sein kann?! Nach diesem Motto übt die stetig wachsende Zahl der Karateka in Dörfles-Esbach. Hier werden nicht nur die wettkampf- und prüfungsrelevanten Techniken und Formen geübt. Hier lernt man mit einer seltenen Vielzahl an Übungsgeräten alle Komponenten der Kampfkünste, auch solche, die in vielen Karatevereinen unbekannt sind. Diese Vielfalt im Training schafft Abwechslung und immer neue Aha-Effekte für Frauen und Männer jeden Alters. Da hier nicht in Richtung Wettkampf trainiert, sondern ohne Leistungsdruck an der Entwicklung der eigenen Technik und der Meisterung derer gearbeitet wird, ist das Training auch für alle Altersklassen geeignet. Irgendwann erreicht man dann ganz automatisch die Fähigkeiten für die Prüfung zur nächsten Graduierung. Im Training wahren wir die Gesundheit des Übungspartners durch Nichttreffen. Schlagkraft trainieren wir am Sandsack und an Schlagpolstern. Wer seine Muskeln gegen Schläge abhärten möchte, kommt aber dennoch auf seine Kosten. Jede(r) übt so intensiv, wie sie/er es möchte, nur regelmäßig sollte es sein.

Die altüberlieferte Kampfkunst Karate-do, wie unter meiner Leitung praktiziert, beinhaltet nicht nur Schläge, Tritte und die Abwehrtechniken dieser Angriffe. Zu den Inhalten gehören ebenso richtiges Fallen, einfache Wurftechniken, Gelenkhebel, unkomplizierte aber effektive Selbstverteidigung, ehrenhafte Werte und Etikette, geschichtliche Hintergründe, Philosophie und Meditation. Das in Dörfles-Esbach betriebene Karate-do ist also für Jedermann eine gewinnbringende Freizeitbeschäftigung und Auseinandersetzung mit sich selbst. Zudem werden wirklich alle Muskeln am Körper (besonders auch Bauch, Beine und Po) trainiert und gestrafft. Aber damit noch nicht genug. Da Karate-do seine Basis im Qi Gong hat, werden bei den Übungen die Meridiane (eine Art Nervenbahnen, bekannt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin) durch gezielte Streckung und Muskelanspannung stimuliert um gesunderhaltend zu wirken. Wenn man sich regelmäßig im Karate-do übt, stärkt man also Körper und Geist, was dem immer mehr krankheitsfördernden und stressigen Alltag entgegen wirkt. Man erlangt Ausgeglichenheit und Selbstsicherheit. In Vergleichen zählt Karate zum engen Kreis der gesündesten Sportarten überhaupt.

Über alle oben angerissenen Inhalte habe ich in den vergangenen zehn Jahren ein recht großes Wissen und Können bei entsprechenden Lehrgängen, Ausbildungen und Lehrgesprächen mit verschiedensten Meistern erlangen können. Durch die immer neuen vor mir auftauchenden Wegstrecken und Perspektiven finde ich Mut und Kraft. Mein ganzes Leben und meine Einstellung haben sich geändert und ich bin überaus glücklich, dass ich vor fast

14 Jahren den Zugang zum Karate-do gefunden habe. Wer nun auch mit seiner Unzufriedenheit, unbefriedigenden geistigen Schwäche, mangelnden Fitness und der eigenen Ziellosigkeit zu kämpfen hat, sollte seine Kampfkraft in richtige Bahnen lenken und einmal den Weg (Do) des Karate gehen und für sich selbst austesten. Da ich selbst so begeistert davon bin, möchte ich auch sehr gern viele andere Mitmenschen daran teilhaben lassen und ihnen neue Horizonte aufzeigen. Den Weg muss jede(r) selbst gehen, aber wir Meister und fortgeschrittenen Schüler im Karate-Dojo Dörfles-Esbach begleiten interessierte Neu- und Wiedereinsteiger gern. Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Ist die natürliche Trägheit einmal überwunden, lässt sich leicht ein Schritt vor den anderen setzen. Zuerst in leichter Steigung vorwärtsschreitend bildet man das Können und die Kräfte, auch steilere Aufstiege und Unwägbarkeiten zu meistern. Zum Karate-Training benötigt man ausschließlich Offenheit für Neues, Geduld und Vertrauen auf die Aussagen der Meister und die Inhalte des Karate-do.

Für Neu- und Wiedereinsteiger bietet der Shotokan Karate Dörfles-Esbach einen kostenlosen Lehrgang an, in dem an 12 Abenden alle Komponenten des Karate-do vorgestellt und in lockerer Runde geübt werden. Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren, aber besonders an junge und junggebliebene Erwachsene jenseits der 20, 30, 40... Wer nun meint, dass dieser traditionsgeprägte Breitensport vielleicht einen neuen Weg für sich selbst darstellen könnte, kommt einfach am 01.12.04 kurz vor 18:30 Uhr in die Schulturnhalle nach Dörfles-Esbach. Wir üben in lockerer Trainingskleidung barfuß. Saubere Füße sind also ein Muss und die erste Respekterweisung gegenüber den Mitübenden. Duschmöglichkeiten bieten wir natürlich auch. Das typische, gesellige Vereinsleben mit Festen und Ausflügen, sowie der Spaß kommen bei uns selbstverständlich nicht zu kurz.

Mehr Informationen gebe ich gern unter 09561 / 630567 oder informieren Sie sich unter www.karate-doerfles-esbach.de. Dort finden Sie die Lehrgangsausschreibung zum Download.

Ich freue mich auf Sie und neue Sichtweisen!
Mit Respekt im Sinne der Tradition

Markus Amberg

Dojoleiter, anerkannter Karate-Lehrer im Deutschen Karate Verband, mehrfacher Lizenztrainer und Prüfer, Organisator eines jährlichen Bundeslehrganges in Dörfles-Esbach