

PHILOSOPHIE DES KARATE

DIE PHILOSOPHIE IST ZWEIFELLOS DER WICHTIGSTE PUNKT EINES KARATE - TRAININGS. KARATE WIRD IN WESTLICHEN ZIVILISATIONSKREISEN OFT VÖLLIG FALSCH UNTERRICHTET. HÄUFIG WIRD NUR EIN AM SPORT - KARATE ORIENTIERTES LEISTUNGSDENKEN VERMITTELT, DAS DER GEISTIGEN SEITE DES KARATE KOMPLETT ENTGEGENSTEHT.

KARATE IST NICHT NUR EINE AN SIEG ODER NIEDERLAGE ZU BEMESSENDE KAMPFKUNST, SONDERN FORMT DEN CHARAKTER UND DEN WILLEN DES AUSÜBENDEN. SO IST DIESER IN DER LAGE, JEDES PSYCHISCHE ODER PHYSISCHE HINDERNIS ZU BEWÄLTIGEN.

KARATE IST IN DER EIGENTLICHEN BEDEUTUNG WEDER EIN WETTKAMPFSPORT NOCH EIN BRUTALER, MENSCHENVERACHTENDER KAMPFSTIL. WESENTLICHE GRUNDLAGE EINES KARATE-TRAININGS BILDET NACH WIE VOR DAS GESUNDE VERHÄLTNIS ZWISCHEN EHRE, PFLICHT (GIRI) UND DEN GEFÜHLEN, NEIGUNGEN ODER EMPFINDUNGEN (NINJO).

VIELE MEISTER AUS OKINAWA WEHREN SICH NOCH HEUTE GEGEN EINE FEHLINTERPRETATION DES KARATE - DO UND WOLLEN KARATE LIEBER ALS KAMPFKUNST DENN ALS KAMPFSPORT VERSTANDEN WISSEN, DA SICH DAS KARATE - TRAINING SOWOHL AUS EINER KÖRPERLICHEN ALS AUCH AUS EINER GEISTIGEN KOMPONENTE ZUSAMMENSETZT.

DAS ERSTE, WAS EIN SCHÜLER IN JEDER SERIÖSEN KARATESCHULE LERNT, IST FLEISS, DURCHHALTEWILLEN, GLEICHHEIT, DEMUT UND RESPEKT. UND DIES UNABHÄNGIG SEINER STELLUNG ODER BERUF IM ALLTAG.

ER SIEHT, DASS JEDER NACH SEINEN EIGENEN FÄHIGKEITEN UND AUS EIGENER KRAFT TRAINIEREN MUSS. MIT DER ZEIT WÄCHST INFOLGE DER X-FACH REPETIERTEN ÜBUNGEN UND DER KONSEQUENTEN SELBSTDISZIPLIN EIN VERTRAUEN IN DIE AUSGEFÜHRTEN TECHNIKEN UND IN SICH SELBST HERAN.



Y. ISHIMI 10. DAN IM MAI 2002

SO BILDET STETES KARATE - TRAINING UNTER FACHGERECHTER ANLEITUNG IM LAUFE DER ZEIT NEBEN HÖFLICHKEIT, RESPEKT, EHRGEFÜHL, ACHTUNG, SELBSTEINSCHÄTZUNG, BESCHEIDENHEIT UND SELBSTVERTRAUEN EINEN FESTEN CHARAKTER AUS. DIESE EIGENSCHAFTEN ERWIRBT SICH DER ENGAGIERTE SCHÜLER IN DER REGEL AUTOMATISCH - OHNE ÄUSSEREM ZUTUN.

IM KARATE BENÖTIGT MAN NEBEN EINEM STARKEN KÖRPER AUCH EINEN STARKEN GEIST. MAN ERLANGT AUCH AUF EMOTIONALER EBENE DIE VÖLLIGE SELBSTKONTROLLE.

EIN WEITERER WICHTIGER PUNKT IST, SICH GLEICH ZU BEGINN DES TRAININGS VON JEDLICHEM EGOZENTRISCHEN GEDANKENGUT ZU TRENNEN. DIES WIRD BEIM SEIZA (SITZENDER GRUSS/MEDITATION) ANGESTREBT (S. SEP. BEITRAG).

IM KARATE GEHT ES NICHT IN ERSTER LINIE DARUM, EINEN GEGNER ZU BESIEGEN UND ZU GEWINNEN, SONDERN AN SICH SELBST ZU ARBEITEN. MAN KÄMPFT EINEN INNEREN KAMPF GEGEN SICH SELBST UND KOMMT AUF DIESE WEISE DEM ZIEL VON MENSCHLICHKEIT UND BESCHEIDENHEIT EINEN SCHRITT NÄHER.

KARATEDISZIPLIN MUSS IN JEDEM LEBENSBEREICH ZUR GELTUNG KOMMEN. IST DIES DER FALL, WÄCHST MIT DER ZEIT EINE EIGENE ART DES DENKENS, HANDELNS UND EMPFINDENS SOWIE EIN SPEZIELLES MORALGEFÜHL HERAN. MAN ENTSCHEIDET SICH NUR DANN FÜR EINEN KAMPF, WENN MAN NICHT MEHR WEGLAUFEN, DEN RÜCKZUG ANTRETEN ODER SICH HERAUSREDEN KANN.

ERST WENN MAN DARAUF VERZICHTET, EINEN GEGNER ZU BESIEGEN, OBWOHL MAN DAZU IN DER LAGE IST, ZEIGT MAN WAHRE STÄRKE.

SO IST DIE KUNST DES KARATE EIN WEG (DO), DER EINEN DURCH DAS GANZE LEBEN ZU FÜHREN VERMAG, DA MAN KARATE KONKRET AUF DAS ALLTÄGLICHE GESCHEHEN ANWENDEN KANN.

DO STEHT IM JAPANISCHEN GLEICHBEDEUTEND FÜR TAO IM CHINESISCHEN. GRUNDGEDANKE IST HIERBEI DIE IN DER GRÜNDUNG DES ALTEN CHINESISCHEN WELTBILDES VERWURZELTE ÖSTLICHE PHILOSOPHIE. ALLE DINGE IM UNIVERSUM STEHEN UNTEREINANDER IN BEZIEHUNG, SIND MITEINANDER VERBUNDEN UND BEEINFLUSSEN SICH GEGENSEITIG (YIN - YANG PRINZIP).

FÜR DAS KARATE - DO BEDEUTET DIES IM ÜBERTRAGENEN SINN: AN IRGEND EINEM PUNKT DES TRAININGS WIRD DER TRAINIERENDE ZUM TRAINING UND DAS TRAINING ZUM TRAINIERENDEN. ERST DANN HAT MAN DIE HÖCHSTE STUFE ERREICHT: DIE HARMONIE ZWISCHEN SICH SELBST UND KARATE.

EINE ZENTRALE, VON GICHIN FUNAKOSHI FORMULIERTE AUSSAGE LAUTET:

„KARATE NI SENTE NASHI“ (IM KARATE GIBT ES KEINEN ANGRIFF).

NIMMT MAN SICH DIESEN SATZ ZU HERZEN, SO WIRD MAN ERKENNEN, DASS MAN IHN NEBEN DER WÖRTLICHEN BEDEUTUNG FÜR DAS KARATE - TRAINING IM ÜBERTRAGENEN SINN WIEDERUM FÜR ALLE BEREICHE DES TÄGLICHEN LEBENS ANWENDEN KANN.

JE LÄNGER MAN KARATE PRAKTIZIERT, DESTO MEHR GELANGT MAN ZU DER EINSICHT, DASS MAN IM GRUNDE GENOMMEN IN ERSTER LINIE EINEN KAMPF GEGEN SICH SELBST AUSTRÄGT.

AUF DIESE WEISE BRINGT EINEN DAS KARATE DURCH KONTINUIERLICHES ÜBEN BEI VOLLSTER KONZENTRATION UND EINEM MAXIMUM AN ANSTRENGUNG IM LAUFE DER JAHRE ZU EINEM BESSEREN VERSTÄNDNIS VON SICH UND DER WELT. „MAN MUSS SICH SELBST BESIEGEN, BEVOR MAN ANDERE BESIEGEN KANN“ LAUTET EIN JAPANISCHES SPRICHWORT.

MAN SOLLTE KARATE GANZ LERNEN, IN ALLEN ASPEKTEN, UND NICHT NUR DIE ÄUSSERLICHEN TECHNIKEN, WIE ES IM WESTEN NORMALERWEISE ÜBLICH IST (Z.B. IM KICKBOXEN).

JEDER SCHÜLER DES KARATE SOLLTE ZWECKS EINES BESSEREN VERSTÄNDNISSES DER VON IHM PRAKTIZIERTEN KUNST IM WESENTLICHEN ÜBER FOLGENDE PUNKTE INFORMIERT SEIN:

- GESCHICHTE UND ENTWICKLUNG DES KARATE
- KENNTNIS DER WICHTIGSTEN STILARTEN UND UNTERSCHIEDE DERSELBEN
- PHILOSOPHIE
- SINN DER BEWEGUNGEN (SPEZIELL IN DER KATA)

SPORTKARATE

MAN KANN HEUTE DAS KARATE - TRAINING MIT SICHERHEIT AUFGRUND DES VERMEHRTEN SPORTMEDIZINISCHEN WISSENS ÜBER:

- STRETCHING,
- GEWICHTSTRAINING,
- ISOMETRISCHER MUSKELAUFBAU,
- ERNÄHRUNG,
- SPORTPHYSIOLOGIE
- BIOMECHANISCHE BEWEGUNGSABLÄUFE

IM EINZELNEN GEZIELTER AUFBAUEN.

JEDOCH MIT SICHERHEIT NICHT NACH DEM DERZEIT ÜBLICHEN MOTTO: ALTIUS, CITIUS, FORTIUS! (HÖHER, SCHNELLER, KRÄFTIGER!). ODER MIT DER EINSTELLUNG, MÖGLICHT VIELE GRADUIERUNGEN IN MÖGLICHT KURZER ZEIT ZU ERLANGEN, MÖGLICHT VIELE WETTKÄMPFE ZU GEWINNEN ODER STETS HÖHERE ERFOLGE ERRINGEN ZU WOLLEN.

WER KARATE UNTER SOLCHEN GESICHTSPUNKTEN TRAINIERT, DEM WIRD UNTERSTELLT, DASS ER MIT DER ZEIT, WENN ER SICH AUS KÖRPERLICHEN UND ALTERSBEDINGTEN GRÜNDEN AUS DEM AKTIVEN WETTKAMPFLEBEN ZURÜCKZIEHEN MUSS, IM KARATE KEINEN SINN MEHR SEHEN WIRD. EBENSO HAT ER KEINERLEI NUTZEN FÜR SEIN KONKRETES LEBEN AUS DEM JAHRELANGEN TRAINING GEZOGEN, DA ER DEN EIGENTLICHEN WERT GAR NIE ERKANNT HAT.

LEBENSBEGLEITEND

DEM DO DER KAMPFKÜNSTE (BUDO) EIN LEBEN LANG ZU FOLGEN, UM EINE IMMER BESSERE HARMONIE VON GEIST UND KÖRPER ZU ERREICHEN, DAS HEISST AUCH, SICH KLUG AUF DIE JAHRESZEITEN DES LEBENS EINZUSTELLEN.

SO BERUHT DAS TRAINING IM FRÜHLING DES LEBENS MEHR AUF KÖRPERLICHEN KRÄFTEN, DANN WIRD ES TECHNISCHER UND REIFER IM SOMMER, LEICHTER IM HERBST UND ENDLICH RUHIGER SOWIE AUF INNERE EMPFINDUNGEN EINGESTELLT IM WINTER.

DEN WEG DES KARATEDO ZU GEHEN, DAS BEDEUTET AUCH, FRÜHZEITIG VON KRAFT ZUR WEICHHEIT ÜBERZUGEHEN, VOM ÄUSSEREN ZUM INNEREN, UM SEINE ENERGIE OPTIMAL ZU VERWALTEN.

WEISHEIT BEGINNT AN DEM TAG, AN DEM MAN ENDLICH AUFHÖRT, ENDLOS ZU VERSUCHEN DEN ANDEREN ETWAS BEWEISEN ZU MÜSSEN.

NUR DANN WIRD AUCH DAS PRAKTIZIEREN EINER KAMPFKUNST ZU MENSCHLICHER VOLLKOMMENHEIT FÜHREN.

„WA“ BEZEICHNET DAS JAPANISCHE PRINZIP VON HARMONIE, INNEREN FRIEDEN, EINKLANG ZWISCHEN DER KOSMISCHEN ENERGIE UND DEN MENSCHLICHEN KRÄFTEN. WA IST SANFTMUT DES GEISTES, DIE ZUR HARMONIE MIT SICH SELBST UND MIT DEN ANDEREN FÜHRT - ALSO DER SCHLÜSSEL ZUM FRIEDEN. SO WIRD DER MENSCH, DER LANGSAM UND MIT GEDULD DEN WEG GEHT, EIN NEUER MENSCH !