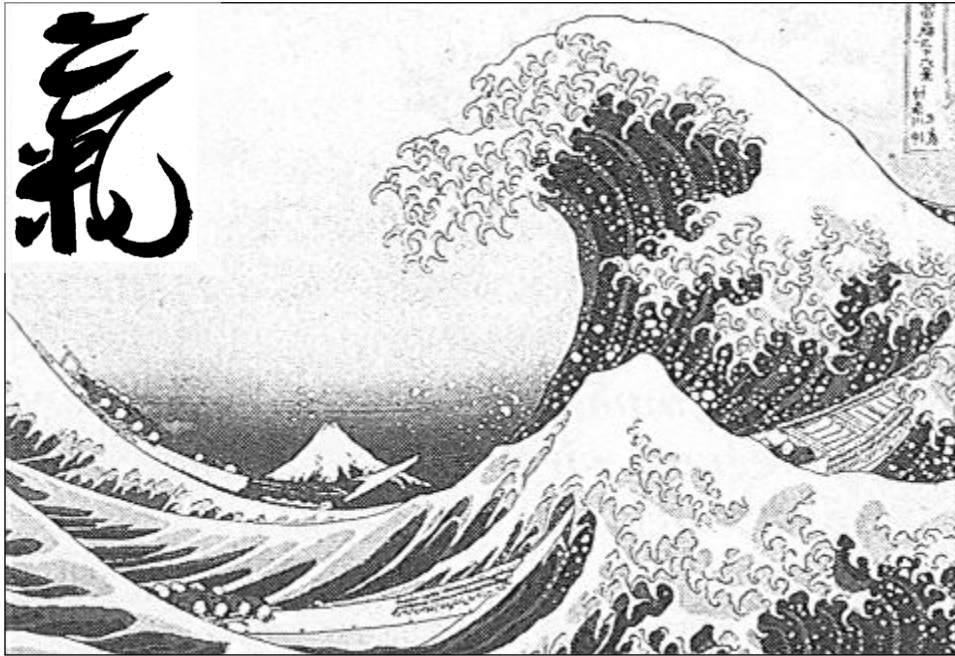


KI ENERGIE

(LEBENSENERGIE)



DIE KI - KRAFT

DAS WORT KI HAT VERSCHIEDENE BEDEUTUNGEN UNTER ANDEREM:

GAS, LUFT, DAMPF, ATEM, LEBENSENERGIE, INNERE ENERGIE.

KUNG - FU MEISTER PFLEGEN WÄHREND DES UNTERRICHTS DEN AUSDRUCK CH'EN CH'I (UNTERE KI - KRAFT) ZU BENUTZEN. DIES IST DIE AUFFORDERUNG, DIE BAUCHATMUNG ANZUWENDEN, UND IN DIESEM FALL IST KI MIT ATEM GLEICHZUSETZEN.

WIE BEREITS ERWÄHNT, IST DEM CHINESISCHEN GLAUBEN ZUFOLGE DIE LUFT, DIE WIR EINATMEN, EIN LEBENSWICHTIGES GAS, DEN SAUERSTOFF, UND EINE ART LEBENSENERGIE, DIE SICH IM GESAMTEN UNIVERSUM BEFINDET.

WÄHREND DER ATMUNG GIBT DIE LUFT DEN SAUERSTOFF UND DAS KI AN DEN ORGANISMUS AB. DER SAUERSTOFF ZIRKULIERT ZUSAMMEN MIT DEM BLUT IN DEN ARTERIEN UND VENEN, UND DAS KI DURCHFLEESST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER KONTINUIERLICH UND REGELMÄSSIG GEWISSE „KANÄLE“ ODER „ENERGIEKREISLÄUFE“. AN BESTIMMTEN PUNKTEN ENTLANG DIESER KANÄLE KANN DER ENERGIEFLUSS DANN VERÄNDERT ODER BLOCKIERT WERDEN. IN SOLCHEN FÄLLEN WIRD DER KÖRPER KRANK ODER STIRBT.

DIE AKUPUNKTUR, EIN SEHR ALTER ZWEIG DER CHINESISCHEN MEDIZIN, DIEN T DAZU, DIESE BLOCKADEN WIEDER AUFZUHEBEN UND DEN REGELMÄSSIGEN FLUSS DES KI WIEDERHERZUSTELLEN (SIEHE AUCH BEITRAG QI GONG).

ABER DAS KI IST NICHT NUR EINE QUELLE DER GESUNDHEIT, SONDERN AUCH DER KRAFT. ES KANN VOM BEWUSSTSEIN MIT AUSSERGEWÖHNLICHEN ERGEBNISSEN KANALISIERT, GELEITET UND KONZENTRIERT WERDEN.

WENN WIR BEISPIELSWEISE EINEN FAUSTANGRIFF AUSFÜHREN, MÜSSEN WIR UNS DARAUF KONZENTRIEREN, DASS DAS KI DURCH UNSEREN ARM FLIESST UND AUS DER FAUST HERAUSTRIT, DEREN WIRKSAMKEIT SICH DADURCH MERKLICH ERHÖHT.

ES GIBT MEISTER DES KI, DIE DURCH KONZENTRATION SOGAR TEILE IHRES KÖRPERS PANZERN KÖNNEN. EINE AUF DIE KEHLE DIESER EXPERTEN GESETZTE LANZE ZERBRICHT, OHNE SIE DURCHDRINGEN ZU KÖNNEN. DIES IST EIN TYPISCHES BEISPIEL FÜR DAS QI GONG (S. SEP. BEITRAG) ODER DIE MACHT DES KI. UM EIN SOLCHES NIVEAU ZU ERREICHEN, MUSS MAN SICH JEDOCH EIN GANZES LEBEN LANG AUSSCHLIESSLICH DEM TRAINING DES KI WIDMEN.

NACH ZWEI, FÜNF ODER ZEHN JAHREN WIRST DU DANN PLÖTZLICH MERKEN, DASS DEINE TECHNIKEN NICHT MEHR DIESELBEN SIND, DASS SIE EINE ANDERE EIGENSCHAFT ANGENOMMEN HABEN, DASS SIE AUSSERGEWÖHNLICH WIRKSAM GEWORDEN SIND, AUCH WENN DIE KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG MINIMAL IST.

DANN SPÜRST DU DIE LEBENSENERGIE DES UNIVERSUMS IN DIR. DIESE EMPFINDUNG KANN MAN ABER NICHT GENAU BESCHREIBEN, ALS OB MAN EINEM BLINDEN FARBEN ERKLÄREN MÜSSTE.

EIN REICHHALTIGER KI FLUSS IST SEHR WICHTIG, EINE SITUATION, DIE GUT MIT DEN AUSDRÜCKEN „VOLLER LEBEN SEIN“ ODER „SICH ENERGIEGELADEN FÜHLEN“ BESCHRIEBEN WERDEN KANN.

DIE KORREKTE ATEMTECHNIK, DIE ZEN - MEDITATION UND DIE AUSÜBUNG DER KAMPFKÜNSTE (INSBESONDERE DES T'AI CH'I CH'ÜAN UND KARATE) HELFEN UNS, EINEN REICHHALTIGEN, REGELMÄSSIGEN UND STETIGEN FLUSS DES KI UND FOLGLICH EINE GUTE GESUNDHEIT ZU ERLANGEN.

STATISCHES KI

DIE ERSTE FORM DES KI TRITT BEI DER AUSÜBUNG DER MEDITATION AUF. IN EINER DER KLASSISCHEN POSITIONEN DER ZEN - MEDITATION MÜSSEN WIR DEN GEIST VON JEDLICHER SORGE ODER JEDLICHEM GEDANKEN BEFREIEN UND IHN AUF DIE ATMUNG KONZENTRIEREN, DIE NATÜRLICH EINE RUHIGE UND REGELMÄSSIGE BAUCH-ATMUNG SEIN MUSS (SIEHE AUCH BEITRAG ZA - ZEN UND ATMUNG).

MIT DEN AUGEN DES GEISTES MUSS MAN DAS KI SICHTBAR MACHEN, DAS IN DER FORM VON LUFT DURCH DIE NASE IN DEN KÖRPER EINGETRETEN IST, SICH HERABSENKT UND IM HARA (SCHWERPUNKT DES MENSCHLICHEN KÖRPERS, DER SICH IN DER MITTE DES BAUCHES BEFINDET EINIGE ZENTIMETER UNTERHALB DES NABELS) KONZENTRIERT.

VON DORT AUS GELANGT DAS KI ZUM UNTEREN ENDE DER WIRBELSÄULE, STEIGT DIESER ENTLANG BIS ZUM HALS UND ERREICHT SCHLIESSLICH DEN HÖCHSTEN PUNKT DES NACKENS, UM DANN WIEDER ZUR NASE HERABZUFLEISSEN, WO EIN NEUER ZYKLUS BEGINNT.

DAS DENKEN FOLGT DEM KI, DAS UNAUFHÖRLICH IM EINKLANG MIT DEM ATEMZYKLUS ZIRKULIERT. DER GEIST, DER AUF DEN KI FLUSS KONZENTRIERT IST - DER IHM WIEDERUM HILFT, SICH NICHT IN TAUSEND GEDANKEN UND SORGEN ZU VERZETTeln - MUSS DABEI GEGENWÄRTIG UND BEWUSST BLEIBEN. DIE LEBENSENERGIE DES INDIVIDUUMS WIRD EINS MIT DER ENERGIE DES UNIVERSUMS. NACHDEM WIR UNS SELBST VEREINIGT HABEN, VEREINIGEN WIR UNS MIT DER NATUR. DIES IST DER ÜBERGANG VON DER KONZENTRATION ZUR WAHREN MEDITATION, ODER ÜBERTRITT DER INNEREN ZUR ÄUSSEREN ENERGIE.

DYNAMISCHES KI

IM KARATE UND IM TÂI CHI CH'ÜAN WERDEN DIE KONZENTRATIONS- UND MEDITATIONSÜBUNGEN IN DER BEWEGUNG AUSGEFÜHRT. IN DIESEM FALL FOLGT DAS DENKEN NICHT NUR DEM KI, SONDERN LEITET UND KONZENTRIERT ES AUF DIE JEWEILS NOTWENDIGE STELLE (MEIST ZIEL MEINES ANGRIFFS).

BEIM EINATMEN MÜSSEN WIR UNS DAS KI, DAS IN DER FORM VON LUFT DURCH DIE NASE IN DEN KÖRPER GELANGT, BILDlich VORSTELLEN. ES SINKT IN DEN KÖRPER HINAB UND KONZENTRIERT SICH IN HARA. VON DIESEM PUNKT AUS DURCHFLIESST DAS KI (DAS WIR JETZT INNERE ENERGIE NENNEN KÖNNEN) DIE BEINE, VERANKERT DIE FÜSSE AM BODEN UND MACHT DIE STELLUNG STARK UND STABIL.

DAMIT ES VOM BAUCH AUS DIE BEINE DURCHFLIESSEN KANN, DARF MAN DIE GESÄSSMUSKELN NICHT ENT- SONDERN MUSS SIE ANSPANNEN. DA WIR UNS IN DER PHASE DES EINATMENS BEFINDEN (DIE MIT DEM PRINZIP DER WEICHHEIT VERBUNDEN IST) DARF DIESE ANSPANNUNG NUR LEICHT SEIN.

IN DER PHASE DES AUSATMENS HINGEGEN IST ES UNERLÄSSLICH, DIE GESÄSSMUSKELN STARK ZUSAMMENZUPRESSEN UND GLEICHZEITIG ANZUSPANNEN. DANN BILDEN DER KÖRPER UND DIE BEINE EINEN BLOCK, WAS DAS ZIRKULIEREN DER INNEREN ENERGIEN ERLEICHTERT.

MAN MUSS SICH DARAUF KONZENTRIEREN, DASS DAS KI VOM HARA AUSGEHEND:

- WEITER DURCH DIE BEINE FLIESST UND DIE FÜSSE STARK AM BODEN VERANKERT.

- DER WIRBELSÄULE ENTLANG, DIE GERADE GEHALTEN WERDEN MUSS, WIEDER HOCHFLIESST.
- SICH AUF DER HÖHE DER SCHULTER VERZWEIGT UND ENTLANG DER ARME VERBREITET, UM SCHLIESSLICH AUS DER SCHLAGENDEN FAUST HERAUSZUTRETEN.
- DEN HALS, DER STARK UND GERADE (ABER NICHT STEIF) SEIN MUSS, BIS ZUM HÖCHSTEN PUNKT DES NACKENS HINAUFFLIESST.
- SCHLIESSLICH IN FORM VON VERBRAUCHTER LUFT DEN KÖRPER DURCH DIE NASE VERLÄSST.

ES IST ALSO SEHR WICHTIG, DASS MAN DEN GEIST AUF DAS KI KONZENTRIERT UND ES SOZUSAGEN MIT DER KRAFT DES DENKENS IN DIE GEWÜNSCHTE RICHTUNG DRÄNGT.

PRAXIS

IN EINER ANFANGSPHASE WERDEN DIE KARATETECHNIKEN NACHEINANDER AUSGEFÜHRT, WAS DAS VERFOLGEN DES KI DURCH DAS DENKEN ERLEICHTERT. SCHRITT FÜR SCHRITT GEWÖHNT MAN SICH AUF DIESE WEISE AN DIE LEITUNG DES KI AUCH, WÄHREND EINER SCHNELLEN AUSFÜHRUNG DER KAMPFTECHNIKEN.

NACH VIELEN JAHREN KONTINUIERLICHEN ÜBENS ERREICHT MAN SCHLIESSLICH EINEN ZUSTAND, IN DEM SICH DAS KI VON SELBST IN DIE RICHTIGE RICHTUNG BEWEGT.

MAN FÜHRT NICHT MEHR WILLENTLICH DIE TECHNIKEN UND BEWEGUNGEN AUS, SONDERN WIRKSAM IST DAS TAO, DER WEG DER NATUR MITTELS DES KÖRPERS. DIESER ZUSTAND GLEICHT DEM, DER IN DER ZEN - MEDITATION ERREICHT WERDEN KANN - KAMPFKUNST ALS DYNAMISCHE MEDITATION.

KIAI

WIR HABEN FESTGESTELLT, DASS DAS AUSATMEN SICH BEI EINEM ENTSCHLOSSENEN ANGRIF IN EINEN WAHREN SCHREI VERWANDELT, DER VOM BAUCH AUSGEHT.

DIESER SCHREI ERLEICHTERT DIE VEREINIGUNG VON KÖRPER UND GEIST IM KRITISCHSTEN AUGENBLICK DES KAMPFES UND IST EIN AUSDRUCK HÖCHSTER KÖRPERLICHER UND GEISTIGER ENTSCHLOSSENHEIT.

ALLERDINGS IST ES NICHT GUT, WÄHREND EINES KAMPFES STÄNDIG ZU SCHREIEN. MAN SOLLTE ES NUR IN DEN ENTSCHIEDENDEN PHASEN TUN UND DANN NICHT MIT DER KEHLE, SONDERN SOZUSAGEN MIT DEM BAUCH, INDEM MAN WÄHREND DES GESAMTEN SCHREIES AUF DEN UNTERLEIB DRUCK NACH UNTEN AUSÜBT.

