

KIAI JITSU

(NACH DR. SONG PARK 8. DAN)

KIAI (SIEHE ERGÄNZEND AUCH DEN SEPARATEN BEITRAG „ATMUNG“)

AUCH NICHTKAMPFSPORTLER KENNEN MITTLERWEILE DEN DURCH FILM- UND FERNSEHEN IN VIELEN KAMPFKÜNSTEN BEKANNT GEWORDENEN KAMPFSCHREI UNTER DER BEZEICHNUNG „KIAI“.

URSPRÜNGLICH DIENTE DER KIAI AUF DEM SCHLACHTFELD AUCH DAZU, DEN GEGNER EINZELN ODER IM VERBAND EINZUSCHÜCHTERN, INDEM MAN MITTELS LAUTEM KAMPFSCHREI SEINE EIGENE STÄRKE UND ENTSCHLOSSENHEIT UNTER BEWEIS STELLTE.

ES HANDELT SICH DABEI NICHT EINFACH UM EINEN SCHREI, DER AUS DER KEHLE KOMMT. VIELMEHR KOMMT KIAI VON SELBST AUS DEM HARA (UNTERBAUCH – PHYSISCH/PSYCHISCHE KÖRPERMITTE) HERAUS UND IST SEHR MIT DER BAUCHATMUNG, DEM KOKYU VERBUNDEN.

DURCH DIE ZWEI SILBEN KI UND AI WIRD DEUTLICH, DASS ES SICH BEIM HERVORBRINGEN NICHT UM EINE REIN KÖRPERLICHE, SONDERN AUCH UM EINE GEISTIGE SAMMLUNG HANDELT. EIN STOß ODER EIN TRITT KANN ERST DURCH EINEN VOLLENDETEN KIAI SEINE VERHEERENDE WIRKUNG ENTFALTEN, WOBEI DIE GESAMTE KÖRPERLICHE UND GEISTIGE ENERGIE IN EINER HANDLUNG VERSCHMILZT UND AUF EINEN PUNKT KONZENTRIERT WIRD. SO IST DER SCHREI ALSO ENG MIT DER PSYCHE VERBUNDEN. KIAI IST SOMIT DIE VERBINDUNG DER INNEREN VERFASSUNG MIT DEM ÄUSSEREN HANDELN.

KIAI JITSU

KIAI JITSU IST EINE KUNST UND EINE METHODE, DIE IN DEN KAMPFKÜNSTEN LANGE GEHEIM GEHALTEN WURDE. ES KANN JEDE HEILENDE ODER KRIEGERISCHE KUNST ERGÄNZEN. BASIEREND AUF DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN UND SOMIT DEM JIN-YANG, DEN FÜNF ELEMENTEN UND DEN FÜNF ENERGIEN ETC. KÖNNEN WIR UNSERE ENERGETISCHEN MÖGLICHKEITEN, ERFABUNGEN UND VORSTELLUNG GANZ ERHEBLICH ERWEITERN.

KI LEBENS-ENERGIE, WILLE, GEIST

AI HARMONIE, HARMONISIEREN, VEREINIGEN

JITSU KUNST, FÄHIGKEIT, METHODE

ES IST DIE KUNST, DIE GESAMTE ENERGIE, PHYSISCH, MENTAL UND MITTELS TON AUF EINEN KÖRPER ZU RICHTEN UM DIE WIRKUNG DIESER AKTIVITÄT (MEIST ALS VERTEIDIGUNG ODER KONTERANGRIFF) OHNE KRAFTSTROTZENDE MUSKELKRAFT MASSIV ZU VERSTÄRKEN.

KIAI JITSU IST DIE SINNVOLLE ERGÄNZUNG ZUM KYUSHO-JITSU, DAS JA EBENFALLS AUF DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN AUFBAUT (SIEHE SEPARATER BEITRAG).

SONG PARK



FOTO: SONG PARK 8. DAN MIT JEAN PAUL BINDELE 8. DAN

SONG PARK IST GEBÜRTIGER KOREANER UND PRAKTIZIERT QI GONG UND YOGA SEIT ÜBER 25 JAHREN. ZUDEM IST ER LANGJÄHRIGER THERAPEUT DER TCM WIE AUCH DER TRADITIONELLEN KOREANISCHEN MEDIZIN UND KAMPFKUNSTLEHRER (8. DAN KYUSHO JITSU, KIAI JITSU).

MEISTER PARK, DER SICH SEIT ÜBER 20 JAHREN MIT DER HEILKRAFT DER STIMME BESCHÄFTIGT, ZEIGT AN SEINEN KURSEN, WIE DIE VOKALE UND KONSONANTEN DES ALPHABETS AUF UNSERE ENERGIESYSTEME IM KÖRPER WIRKEN UND UNTER ANDEREM AUCH ZUM STRESSABBAU BENUTZT WERDEN KÖNNEN. DAS VON IHM ENTWICKELTE SYSTEM BASIERT AUF DER TONTHEORIE DES KIAI JITSU UND AUF DEN 5 ELEMENTEN UND DEN 5 ENERGIEN DER ORIENTALISCHEN MEDIZIN. IM KIAI QI GONG WERDEN BESTIMMTE VOKALE MIT BESTIMMTEN BEWEGUNGEN KOMBINIERT, UM ALLE ELEMENTE UND ENERGIEN ZU AKTIVIEREN UND AUSZUGLEICHEN.

FORMEN DES KIAI-JITSU

ES EXISTIEREN 3 ARTEN DES KIAI:

- EXTERNES KIAI (GESCHRIEN),
- INTERNES KIAI (GEFLÜSTERT),
- STILLES KIAI (GEHEIMNISVOLL – UNHÖRBAR – ERST NACH JAHRELANGEM ARBEITEN MIT KI)

IM FOLGENDEN WIRD SPEZIELL AUF DAS ÄUSSERE KIAI EINGEGANGEN, DA ES AM SCHNELLSTEN UND EINFACHSTEN INS KARATE INTEGRIERT WERDEN KANN. ES BEEINFLUSST UNMITTELBAR DIE AURA EINES GEGNERS MIT EINER SCHOCKWELLE.

DABEI HANDELT ES SICH UM DIE EINSTEIGERFORM, DIE ZUSAMMEN MIT DER TECHNIK AUSGEFÜHRT WIRD (MOMENT DES BERÜHRENS, DES KIME).

KIAI KANN DERART BEEINFLUSSEN, DASS EIN ANGREIFER SEINE AGGRESSIVE BEWEGUNG STOPPT (TEST: „HO“ IM MOMENT, WENN DER GEGNER ANGREIFEN WILL – ES BLOCKIERT, PARALYSIERT IHN). ES KANN DEN AUS DER KONTROLLE GERATENEN PSYCHISCHEN ZUSTAND EINES ANGREIFERS STARK BEEINFLUSSEN. ZUDEM FÖRDERT DAS KIAI JITSU DEN ENERGIEFLUSS UND BEWEGT/LOCKERT BLOCKIERTE ODER STAGNIERTE ENERGIE.

DER KIAI HILFT, DIE EFFIZIENZ EINER TECHNIK WESENTLICH ENERGETISCH ZU VERBESSERN

STEIGERUNG:

BEI ARMTECHNIKEN +25%, BEINTECHNIKEN +25-50%

(WISSENSCHAFTLICH GEMESSEN - NACH J.P. BINDEL 8. DAN DKJ).

DIE 6 RICHTUNGEN DER BEWEGUNG (VOR/ZURÜCK/AUF/AB/AUSSEN/INNEN) KORRESPONDIEREN MIT 6 VOKALEN (O, Ö, A, U, E, I).

JEDER VOKAL IST MIT EINER BESONDEREN ENERGIE UND DEM ENTSPRECHENDEN ELEMENT VERWANDT. SPÄTER WIRD DANN DAS GANZE NOCHMALS VERFEINERT, INDEM KONSONANTEN HINZUGEFÜGT WERDEN (Z.B. CHA, KA, RA ETC) DAS IST ABER DANN DAS FORTGESCHRITTENE STADIUM.

STRESSBEFREIUNG:

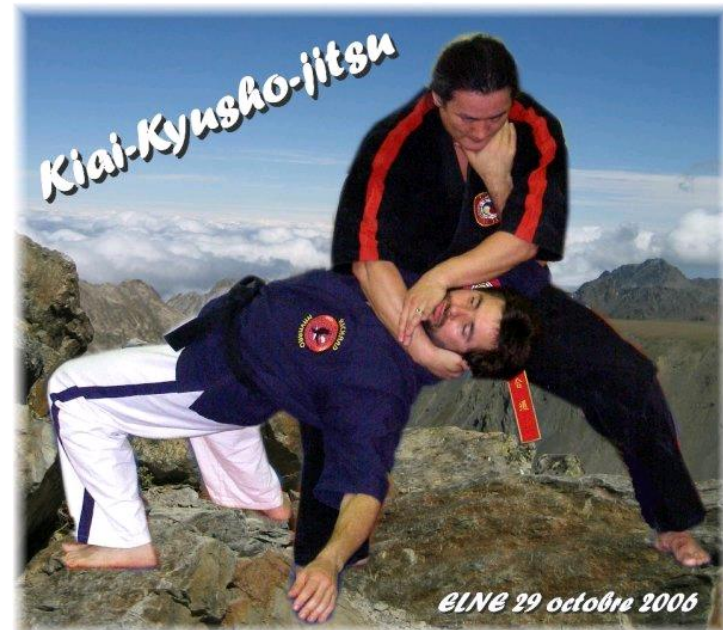
DAS KIAI-JITSU VERSCHAFFT EINE AUSREICHENDE BASIS FÜR KÖRPERLICHE BEWEGUNGEN, KOORDINIERUNG UND TECHNISCHE FERTIGKEITEN, ZUDEM AUCH NOCH EINE AUSGEZEICHNETE ART, SOWOHL FÜR ERWACHSENE ALS AUCH FÜR KINDER, EMOTIONALE SPANNUNGEN UND MENTALEN STRESS ZU LÖSEN. EMOTIONALE SPANNUNG UND GEISTIGER STRESS BEEINFLUSSEN UNSEREN KÖRPER UND UNSERE ENERGIE NACHHALTIG.

WENN UNSERE ENERGIE NUN UNAUSGEWOGEN ODER SOGAR BLOCKIERT IST, BEHINDERT SIE UNSERE ATMUNG.


DA JEDE BEWEGUNG VON EINEM BESTIMMTEN TON BEGLEITET WIRD, DEN MAN AUSSCHREIT ODER ZUMINDEST AUSATMET (VORSTELLT), KANN MAN IN SEHR KURZER ZEIT DIE VERLORENGEGANGENE ENERGIE WIEDER ZURÜCKFÜHREN, AUSBALANCIEREN UND EIN GESUNDES ATMUNGSMUSTER WIEDER HERSTELLEN. KINDER WERDEN NATÜRLICH RUHIG, ERWACHSENE ENTSPANNT UND GELASSEN.

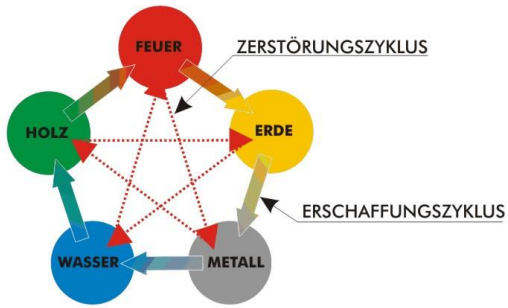
ANWENDUNGEN:

DIESE VOKALE KÖNNEN SOWOHL ALS Z.B. „A“ ODER BESSER „HA“ AUSGERUFEN WERDEN. MIT „HA“ WIRD NATURGEMÄSS DIE BAUCHDECKE BESSER MIT ANGESpanNT, WAS NATÜRLICH IN DEN KAMPFKÜNSTEN MIT DER FOKUSIERUNG AUF DIE KÖRPERMITTE IMMER WÜNSCHENSWERT IST (VERBINDUNG ARME/BEINE MIT OBERKÖRPER). IM TRAINING ZEIGTE SICH IM SPEZIELLEN BEI DEN KINDERN, DASS DIE TECHNIKEN – SO AUSGEFÜHRT – VIEL BEWUSSTER, KONZENTRIERTER EINGESETZT WERDEN. NUR SCHON DURCH DIE VORSTELLUNG DER ENERGIEÜBERTRAGUNG WURDE EINE BEINAHE 100%-IGE STEIGERUNG REIN DURCH DIE WILLENS-/VORSTELLUNGSKRAFT ERZEUGT.



ELEMENTE - ZUGEHÖRIGKEIT – ZUSAMMENHÄNGE (NACH SONG PARK)

TON „A“ OD. „HA“	A / HA	E / HE	I / HI	O / HO	U / HU	Ü / HÜ
RICHTUNG	NACH OBEN	NACH AUSSEN	NACH INNEN	NACH VORNE	NACH UNTEN	NACH HINTEN
ESELSBRÜCKE	A GE UKE	E XTERIEUR	I NNEN	O I ZUKI	U NTEN	
ELEMENT	FEUER	HOLZ	METALL	ERDE	WASSER	ERDE
FARBE	ROT	GRÜN	WEISS	GELB	BLAU	GELB
FESTES ORGAN	HERZ	LEBER	LUNGEN	MILZ	NIEREN	MILZ
HOHLES ORGAN	DÜNNDARM	GALLENBLASE	DICKDARM	MAGEN	BLASE	MAGEN
ARMTECHNIK Z.B.	AGE ZUKI / AGE EMPI	URA KEN / TETTSUI / EMPI / SHUTO N. AUSSEN	MAWASHI ZUKI / EMPI/HAITO/SHUTO N. INNEN OI +GYAKUFORM	OI /GYAKU ZUKI TATE EMPI URAKEN N. VORNE	URAKEN /TETTSUI / EMPI / SHUTO ABWÄRTS	TETTSUI / SHUTO / EMPI N. HINTEN
ABWEHREN Z.B.	AGE UKE / KOKEN / YOKO BARAI / O URA UKE	UCHI UDE UKE / SHUTO UKE / KAKETE / HAITO	SOTO UDE UKE NINO UDE UKE SHUTO / SHOTE N. INNEN	DOPPELBLOCK SASHITE	GEDAN BARAI GEDAN SHUTO UCHI OTOSHI SEYRIUTO	KOTE UKE UDE UKE
BEINTECHNIK Z.B.	MAE GERI AUFWÄRTS KIN GERI HIZA GERI AUFWÄRTS	YOKO GERI URA MAWASHI GERI ASHI BARAI	MAWASHI GERI HIZA GERI URA MIKAZUKI GERI NACH INNEN ASHI BARAI	MAE GERI	KAKATO GERI IN KNIE STEHEN	USHIRO GERI ASHI BARAI HINTER FERSE – GEGEN MICH NACH HINTEN ZIEHEN
STELLUNG IDEE FUSSTELLUNG	ZENKUTSU FÜSSE N. VORNE	KIBA DACHI FÜSSE PARALLEL	KOSA DACHI FÜSSE ÜBERKREUZ	SHIKO DACHI FÜSSE N. AUSSEN	NEKOASHI DACHI FUSS AUFGESTELLT	SHIKO DACHI FÜSSE N. AUSSEN
FINGER	MITTELFINGER	ZEIGEFINGER	RINGFINGER	DAUMEN	KLEINFINGER	DAUMEN
BEISPIEL FÜR ANGRIFF	NAKADAKA IPPON KEN, HAND- RÜCKEN / SHUTO MIT BERÜHREN DES MITTELFINGERS	IPPONKEN HANDRÜCKEN / SHUTO MIT BERÜHREN DES ZEIGEFINGERS	HANDRÜCKEN / SPEZ. FAUST, HAITO, SHUTO MIT BERÜHREN DES RINGFINGERS	1. ODER 2. DAUMENGLIED, ZEIGEFINGERGLIED HAITO	SHUTO / HAITO / FAUST / HAND- RÜCKEN, MIT BERÜHREN DES KLEINFINGERS	1. ODER 2. DAUMENGLIED HAITO
ANZUGR. ELEMENT RESP. MERIDIAN (ZERSTÖR. ZYKLUS)	METALL LUNGE DICKDARM	ERDE MILZ MAGEN	HOLZ GALLENBLASE LEBER	WASSER BLASE NIERE	FEUER HERZ, HERZBEUT. DÜNNDARM, 3E	WASSER BLASE NIERE
MÖGLICHE ZONE / PUNKTE AM KOPF FÜR ANGRIF / KONTER	DI 18 HALS DI 20 NASE	MA 3 BACKE MA 5,6 KINN MA 7 VOR OHR	GB 8, 9 ÜBER OHR GB 13, 14, 15 ÜBER STIRN GB 20 NACKEN	BL 2 BRAUE BL 10 NACKEN	DÜ 17 HALS DÜ 18 BACKE DÜ 19 VOR OHR 3E 17 UNTER OHR 3E 23 SEITL. BRAUE	BL 2 BRAUE BL 10 NACKEN  <small>www.shito.ch</small>
DIESE GELENKE SIND ELEMENTEN ZUGEORDNET	SPITZEN DER ELLENBOGEN	ACHSELHÖHLEN HÜFTGELENKE	INNEN ELLENBOG. OBERSEITE VOM SCHULTERGELENK	BECKENFALTEN OBERSEITE KNIE	KNIEKEHLEN	BECKENFALTEN OBERSEITE KNIE



KYUSHO-JITSU PUNKTE AM KOPF / HALS

