

Sag mir was Du fühlst – Ki-Karate auf Sylt

In den Herbstferien war es endlich soweit.

Das Auto vollgestopft mit Gepäck und ab auf die Piste Richtung Norden.

Unser (Christina, André, Mandy) Ziel – Sylt und 5 Tage Ki-Karate.

Im März waren wir zum Vorfühlen beim Ki-Karate Lehrgang mit Anette Christl und Petra Schmidt. Was wir da erlebten machte uns neugierig und wir wollten mehr davon.

Täglich 9:30 Uhr Trainingsbeginn – 90 min Aufwärmen mit Ki-Übungen bei Petra.

Ki ist die Energie und die wird hier mächtig mit Bewegung, verbunden mit bewusstem Atmen dem Körper zugeführt. Die Meridiane werden dadurch aktiviert, so auch der Blasenmeridian, der uns ständig zur Toilette schickt.

In den Doki Übungen, mit Partner, lernen wir Geben und Nehmen natürlich wieder das Ki, was sonst.

Wenn beide Partner es richtig machen, dann glaubt man nach 3 min in der Sauna zu sitzen, so kommt man ins Schwitzen.

In der nächsten Einheit haben wir Ki-Kumite. Anette weist uns an uns mit unserem höchsten Karatepotential zu verbinden. Augen schließen und schon geht die Suche los. „Wo ist es denn?“ Ich suche und suche und kann es nicht finden. Es ist mir nach einem Jahr Verletzungen und Wehwehchen irgendwie abhanden gekommen.



Die nächste Aufgabe heißt „Folge Deinem Impuls“. Je nachdem wie dieser ausfällt machst Du die Technik langsam oder schnell, locker oder kraftvoll. Jetzt stehen wir da und lauschen auf den Impuls. Der Arm sagt: „Jetzt-Schnell“ das Bein sagt: „Nee, warte mal noch“. Halloooo? Könnt Ihr euch mal einigen? Ich führe die Technik langsam aus. Hat jetzt das Bein gewonnen? Oder war es doch eine Kopfentscheidung?

Von Technik zu Technik hören die inneren Diskussionen auf und irgendwann fühlt man ihn, den Impuls, der auf einmal ganz klar und deutlich da ist. Der Kopf hat hier nichts mehr zu sagen.

Und so tauchen wir Tag für Tag, Technik für Technik ab in unsere Gefühle und spüren nur noch wie geht es mir, wie geht es meinem Trainingspartner, wie geht es der Gruppe.

Wir lernen den Kopf auszuschalten und sinken hinab ins Herz und unsere Mitte.

Wir nehmen auf einmal Dinge wahr, wovon wir nie gedacht hätten, dass wir sie erfühlen könnten.

Im Laufe der Woche werden wir lockerer und entspannter und irgendwie auch vergesslicher, dafür fühlen wir eben jetzt mehr. Man kann nicht Alles haben.

Trotz vielem Training bleibt der Muskelkater aus. Der Strand, das Meer, die herrliche Luft und hin und wieder ein paar warme Sonnenstrahlen tragen maßgeblich zur Entspannung bei.

Dank Petra und Anette, habe ich mein Karatepotential wieder entdeckt, zumindest weiß ich jetzt wo ich Suchen muss. Es zu pflegen und zu entwickeln, liegt allein bei mir.

Wer Karate einmal mit Herz und Gefühl erleben möchte, den kann man diesen Lehrgang nur empfehlen. Zum Vorfühlen sollte man sich den 22. Februar 2014 reservieren, da findet der Ki-Lehrgang in Kelkheim statt. Im Oktober 2014 ist es wieder soweit auf Sylt und wir sind hoffentlich dabei. <http://karate-sommer.de/>