

Christina Gutz

Karate-Do und Zen sind Eins

Wado Lehrgang mit Bob Nash (USA), 7. Dan JKF Wadokai und Toby Threadgill (USA), Menkyo Kaiden, Takamura-Ha Shindo Yoshin Ryu Jujutsu vom 07. – 09.02.2009 in Berlin

Knapp 170 Teilnehmer, darunter auch zahlreiche Gäste aus England, Finnland, Frankreich, den Niederlanden, Israel, Portugal, Serbien, Schweden, der Schweiz und Ungarn trainierten zwei Tage unter der Leitung von Toby Threadgill und Bob Nash in Berlin.

Toby Threadgill leitet einen der heute legitimen Zweige des Takamura-Ha Shindo Yoshin Ryu Jujutsu weltweit. Shindo Yoshin Ryu ist eine Entwicklung des Yoshin Ryu, dessen Gründer Mitte des 16. Jahrhunderts Yoshitoki Akiyama war. Die Tradition des Shindo Yoshin Ryu Jujutsu geht in der späten Edo-Periode auf Matsuoka Katsunosuke (1836 - 1898) zurück.

Bob Nash ist der Begründer des Wado Guseikai USA, das in der unmittelbaren Tradition von Hironori Otsuka (1892 – 1982) und in Verbindung mit Wadokai Japan (Japan Karate-Do Federation) steht.

Ein besonderer Gast des Lehrgangs war Carlos Molina, Generalsekretär der Union Shito Ryu Europe, 7. Dan und Uchi Dechi von Kenei Mabuni Sensei.

Tanja Petrovic, 4. Dan aus Serbien, eine international erfolgreiche Wettkämpferin und Trainerin, motivierte die Teilnehmer mit ihrem Warming Up und zeigte Beispiele ihres Könnens.

Wie in den vergangenen Jahren war das Training nach einem gemeinsamen Aufwärmen in zwei Gruppen geteilt, die jeweils von Bob Nash und Toby Threadgill geleitet wurden. Es gelang ihnen hervorragend, die Verbindung zwischen dem Wado und dem Shindo Yoshin Ryu darzustellen: Durch das Üben der Techniken in Kata, Kumite, Tanto Dori und Idori wurde erfahrbar, dass ein ursprünglicher Zusammenhang zwischen Atmung, Technik, Körper und Geist besteht. In einem Vortrag erklärten Bob Nash und Toby Threadgill diese Zusammenhänge, dieses Eins-Sein:

Karate-Do und Zen sind Eins

Historische Einordnung

Historisch wird vor 1886 von den alten Kampfkünsten und nach 1886 von den modernen Kampfkünsten gesprochen.

In Japan kamen am Ende einer 400 Jahre währenden Kriegsperiode Zen und die Kampfkünste zusammen: Der Schwertmeister Yagyu Munenori (1571 – 1646) bat den Zenmeister Takuan Soho (1573 – 1645) um Unterweisung im Zen, um das Erreichen des „anderen Bewusstseins“: Karate-Do und Zen wurden Eins.

Shindo Yoshin Ryu gehört zu den alten Kampfkünsten mit der darin verwurzelten Spiritualität: Shinto ist eine Naturreligion (eine polytheistische, animistische Religion), ein „Gott“ im westlichen Sinne existiert nicht. Durch die japanische Berglandschaft mit ihren Tälern und kleinen Dörfern lebten die Menschen relativ isoliert, und es kam zu vielen individuellen Ausprägungen von Religionen und „Gottheiten“. Heute wird Shinto in Japan in verschiedenen Formen praktiziert. Shindo Yoshin Ryu ist in diesen Zusammenhang einzuordnen.

Im Shindo Yoshin Ryu sind das Erreichen der geistigen und körperlichen Entspannung vorrangig und ein Hauptziel, denn Angst bewirkt eine Anspannung der Muskeln, und so wird eine schnelle Reaktion im Falle eines Angriffs verhindert. Ist man unkonzentriert und abwesend, ist eine effektive Aktion oder Reaktion nicht möglich. Deshalb ist ein vollkommen entspannter Geist und Körper der Kern des Shindo Yoshin Ryu. Dieser hohe Zustand des Bewusstseins kann durch richtige Anwendung der Atemtechniken erreicht werden.

Im Shindo Yoshin Ryu gibt es beispielsweise acht Kata, bei denen die richtige Atmung gelernt wird und die auch einen deutlichen Bezug zu Gebeten haben. Die Atemtechnik ist ein Schlüssel zu der Koordination der Bewegungen. Dies wurde von Toby Threadgill demonstriert, indem er die Kata „Nairiki no gyo“ mit der richtigen Atmung und Entspannung zeigte. Er verdeutlichte: Gebet, Atmung, Technik und Körper sind Eins. Aufmerksamkeit/Zanshin wird auf sich und auf das Außen, die Umwelt gerichtet: Kampf, Sieg und Leben werden durch diese mentale Ruhe und Gewissheit möglich.

Somit hat der religiöse Einfluss positive Auswirkungen auf die Kampfmöglichkeiten. Beispielsweise kämpften und starben die Samurai mit buddhistischen Versen auf den Lippen. Dies ermöglichte ihnen eine hohe Konzentration und Entspannung, ihr Kampf wurde höchst effektiv. Sie hatten keine Todesangst, sondern waren in ihrem Glauben fest verankert und sahen ihren letzten Lebenstag als für diesen Kampf vorherbestimmt an.

Zen und Atmung

Atem ist die unsichtbare Basis für eine sichtbare Bewegung.

Im Unterschied zu anderen Arten der Atmung, bei denen sich der Brustkorb beim Einatmen eher seitlich ausdehnt, weiten sich bei der Zen-Atmung die Lungen beim Einatmen so aus, dass das Zwerchfell nach unten gedrückt wird. Dabei werden durch das Zwerchfell bestimmte Nerven stimuliert, diese wiederum stimulieren das Gehirn und bewirken eine vollkommene körperliche Entspannung (dies ist wissenschaftlich nachgewiesen). So wird eine andere Art des Bewusstseins erreicht.

Beispielsweise praktizierten auch die Samurai diese Atmung, um ihre Angst im Kampf zu überwinden: Der Tod wurde angenommen. Auch heute ist es grundlegend, die Angst vor dem Tod zu überwinden und so entspannt und furchtlos leben zu können.

Praktische Anwendung für Zen im Karate-Do

Bob Nash fasste die Bedeutung all dessen für den Lehrgang und das Karate-Do zusammen: Kontrolle und Atmung haben zur Folge, dass der Geist im gegenwärtigen Augenblick ist. Es gibt somit keine Angst, sondern Entspannung im gegenwärtigen Augenblick: Atmung, Technik, Körper und Geist sind Eins.

Toby Threadgill und Bob Nash betonten das Ziel ihres Lehrgangs: Die Teilnehmer sollten Shindo Yoshin Ryu als eine Grundlage des Karate-Do, des Wado verstehen. Sie sollten im Zusammenhang von Zen und Karate-Do einige Mittel kennen und nutzen lernen und das Bewusstsein entwickeln, dass Zen-Buddhismus überall ist.

Vom 27. bis 28. Februar 2010 werden Toby Threadgill und Bob Nash wieder in Berlin sein.

Wir laden alle ein, an diesem Lehrgang teilzunehmen.