

Ausarbeitung zum 3. Dan von Kai-Uwe Kunz

Die vitale Energie und ihr Platz in den Budokünsten

Wesentlicher Bestandteil in den asiatischen Budokünsten ist nicht das Erreichen von körperlichen Höchstleistungen sondern die Formung und Vervollkommnung von Körper und Geist. Dabei ist ein wichtiger Aspekt die Gesunderhaltung des Körpers. Wie sollte ich sonst ein Leben lang, bis ins Alter immer üben können. Damit meine ich aber nicht das Vermeiden und die Behandlung von Verletzungen, sondern vielmehr die Erhaltung der Vitalität. Eine Möglichkeit dies zu erreichen, ist die Einbeziehung unserer modernen medizinischen Erkenntnisse. Dabei stoße ich aber schnell an die Grenzen meiner Möglichkeiten. Zum einen kann unsere westliche Auffassung des Körpers nicht alle Zusammenhänge in unserem Körper plausibel erklären und zum anderen wäre der materielle Aufwand wohl für jeden von uns wohl viel zu hoch (Bluttest, EKG, usw.). Man bedenke nur einmal, welche enormen Ressourcen für moderne Wettkampfsportler aufgebracht werden und wie viele trotzdem körperlich oder auch geistig, über kurz oder lang, auf der Strecke bleiben. Nach allgemeiner Auffassung ist jede Art von Bewegung, solange sie nach sporttherapeutischem Bewegungsschema ausgeführt wird, gesund. Denn dabei werden z.B. Glückshormone ausgeschüttet und Stress abgebaut, dies senkt den Blutdruck, ist gut gegen Zucker usw. Das ist aber auch nach neueren Erkenntnissen nicht in jedem Fall so. Viele suchen sich nach ihrer, meist beruflichen, geistigen Anspannung, einen körperlichen Ausgleich und fallen dann dabei in ein Suchtverhalten. Jedes Übermaß an körperlicher oder geistiger Anstrengung zehrt an der Substanz und kann auf lange Sicht zu Überlastungszuständen führen (Übertraining, Burn-Out). Wie viel ich meinem Körper zumuten kann, ist abhängig von meiner Konstitution. Damit ist nicht die augenblickliche Leistung des Körpers gemeint, sondern seine Fähigkeit, mit Belastungen fertig zu werden, Krankheiten abzuwehren und sich zu regenerieren. Eine Vorstellung von der Bedeutung der Konstitution für unsere Lebenskraft und Gesundheit bekommt man vielleicht am besten am folgenden Beispiel. Einen gesunden und vitalen Baum kann man problemlos zurückschneiden. Danach treibt dieser problemlos wieder stark aus. Trotzdem hat das den Baum geschwächt. Jeder der sich etwas mit Pflanzen auskennt weiß, dass ich diesen Vorgang nicht endlos wiederholen kann denn jeder neue Austrieb kostet den Baum etwas seiner Kraft. Er würde bald anfälliger für die verschiedensten Krankheiten, und letztendlich ganz eingehen. Wie gut der Baum dem entgegen wirken kann, hängt in starkem Maß von seiner Konstitution ab. Genau so ist es auch bei uns Menschen. Auch wir haben

nicht endlos Regenerationspotenzial zur Verfügung. Wenn sich unser „Akku“ langsam aufbraucht, kommt es zu den verschiedensten Problemen. Das sind erst viele „Kleinigkeiten“, die sich dann immer mehr häufen und dann zu immer ernsteren Krankheiten führen können.

Die Konstitution eines Menschen ist angeboren. Sie ist aber nicht gänzlich festgelegt und unveränderlich. Sie kann innerhalb gewisser Grenzen verändert und verbessert werden. Um das besser zu verstehen und beeinflussen zu können, muss ich erst einmal einige grundlegende Dinge wissen. Ein gutes Verständnis für diese Zusammenhänge bietet meiner Meinung nach die Auffassung der chinesischen Medizin. Die ersten wissenschaftlichen Werke darüber wurden von chinesischen Ärzten und Gelehrten bereits vor ca. zweitausend Jahren verfasst und bilden bis heute die Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Ihre Wirksamkeit wird heute, mit modernen Mitteln immer wieder nachgewiesen. Ein wesentlicher Bestandteil in der TCM ist das Erkennen und Einschätzen der Konstitution eines Menschen. Die Grundlage unserer Konstitution bilden die sogenannten Essenzen. Essenz kann man sich vielleicht als eine Art konzentriertes, gespeichertes Chi oder Lebensenergie vorstellen. Während das Chi erst nach der Geburt gebildet wird, stammt aber die Essenz in erster Linie von den Eltern. Auch kann sie im Gegensatz zum Chi, welches sich leicht von Tag zu Tag regeneriert, nur schwer wieder aufgefüllt werden. Die Essenz folgt sehr langen Zyklen von 7 bis 8 Jahren, während das Chi sehr kurzen Zyklen folgt. Es wird in der TCM zwischen drei Essenzen unterschieden:

- Vorgeburtliche Essenz
- Nachgeburtliche- Essenz
- Nierenessenz

Die vorgeburtliche Essenz

- entsteht, wie ihr Name schon sagt, schon weit vor der Geburt und zwar zum Zeitpunkt der Empfängnis. Sie ist abhängig vom konstitutionellen Zustand der Eltern während der Zeugung und der Mutter in der Schwangerschaft. Sie bestimmt unsere konstitutionelle Veranlagung. Die vorgeburtliche Essenz braucht sich im Laufe unseres Lebens auf.

Die Nierenessenz

- spielt eine äußerst wichtige Rolle in der menschlichen Physiologie. Sie stammt sowohl von der Vor- als auch von der Nachgeburtlichen- Essenz. Auch bei dieser handelt es sich um eine

vererbte Energie, welche die Konstitution eines Menschen bestimmt. Anders als die Vorgeburtliche- Essenz interagiert sie mit der Nachgeburtlichen- Essenz und wird durch diese aufgefüllt. Die Nierenessenz nährt sich sowohl an der Vor- als auch an der Nachgeburtlichen- Essenz. Sie wird in der Niere gespeichert zirkuliert aber auch im ganzen Körper. Sie bestimmt Wachstum, Fortpflanzung, Entwicklung, sexuelle Reifung, Empfängnis, Schwangerschaft, Menopause und den Alterungsprozess. Auch die Nierenessenz wird im Laufe unseres Lebens aufgebraucht.

Die Nachgeburtliche- Essenz

- ist die Gesamtheit der Energien, welche durch die inneren Organe aus der Luft und Nahrung gewonnen wird.

Da die vorgeburtliche Essenz bei der Empfängnis von den Eltern vererbt wird, kann sie nur schwer im Laufe des Erwachsenenlebens beeinflusst werden. Sie agiert mit der nachgeburtlichen Essenz, die wir aus der Nahrung und Atmung gewinnen und wird durch diese zum Teil auch wieder gefüllt. Trotzdem verbraucht sie sich allmählich im Laufe unseres Lebens, bis wir letztendlich sterben. Das ist natürlich und unumgänglich. Deshalb ist es wichtig, für jeden der ein langes Leben haben möchte, seine Lebensenergie zu bewahren. Die beste Methode, um die vorgeburtliche Energie positiv zu beeinflussen, ist das Streben nach Gleichgewicht in den Lebensaktivitäten: ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ruhe, Mäßigung der sexuellen Aktivität und eine ausgeglichene Ernährung. Jegliche Unregelmäßigkeit und jeder Exzess, in diesen Bereichen, ob körperlicher oder geistiger Art, vermindert unweigerlich die Essenz. Viele Menschen befinden sich zum Teil schon seit ihrer Kindheit in einem Zustand, in dem die Nierenessenz auf Grund eines Ungleichgewichts im Körper, geschwächt ist. Dies äußert sich deutlich in den sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Allergien, ständige Rücken-, Knie- und Nackenproblemen, alle möglichen Degenerationskrankheiten, Blutdruckstörungen, Magen- Darmprobleme. Schlimmstenfalls drohen sogar lebensbedrohliche Zustände wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die Wiedererlangung unserer Kraft und Konstitution dauert dann sehr lang und ist keine Sache von Tagen und Wochen, sondern eher von Monaten oder sogar Jahre. Unsere westliche Medizin ist sich dessen mittlerweile bewusst, steht dem aber meist hilflos gegenüber. Eine Möglichkeit um die Wiederherstellung positiv zu beeinflussen und zu beschleunigen, ist die Anwendung von Naturheilverfahren, wie z.B. Akupunktur oder Akupressur. Auch Atemübungen und die Arbeit mit unserer inneren Energie, durch Thai- Chi oder Chi- Gong,

ist eine Möglichkeit zur Stärkung und Erhaltung unserer Kraft. Dies sind alle Techniken, die nicht nur zur Steigerung der Effektivität im Kampf, sondern auch zur Kultivierung des Chi, als Grundlage unserer Gesundheit, in allen traditionellen Schulen der verschiedenen Budokünste, tief verwurzelt sind. Leider wurden sie durch die Versportlichung in den vergangenen Jahrzehnten, an den Rand gedrängt. Zum Glück gibt es die Tendenz, dass wieder mehr Menschen den Weg dahin zurück finden. Viele alte Anweisungen in den unterschiedlichen Kampfkünsten beziehen sich auf den Lebensstil und geben dazu Verhaltensregeln. Diese dienen nicht nur zur Formung der geistigen Einstellung als Grundlage des Kampfes auf Leben und Tod, sondern auch zur Erhaltung der Vitalität. Ein sehr gutes Beispiel dafür ist Meister Funakoshi, der als Begründer des modernen Karate gilt. Es ist bekannt, dass er mit einer sehr schwachen Konstitution auf die Welt kam. Die Verwandten und Bekannten der Familie sagten ihm nur ein sehr kurzes Leben voraus. Trotzdem wurde Meister Funakoshi 88 Jahre alt, was zu damaliger Zeit ein sehr hohes Alter war. In seinem Buch „Karate- Do mein Weg“ schreibt er zu diesem Thema: „Ich habe kein Geheimrezept außer Mäßigung. Betrachten wir einmal den wichtigen Bestandteil der Nahrung. Ich esse mäßig, nie so viel, dass ich voll bin. Gemüse ist ein Hauptbestandteil meiner Diät, und obwohl ich gern Fleisch und Fisch esse, schränke ich diesen beiden Dingen doch ein. Während der ganzen vier Jahreszeiten schlafe ich auf einer einzigen dünnen Matte aus Stroh mit einem Holz- oder Rattankissen, und selbst mitten im Winter decke ich mich mit nur einer Decke zu. Ich stehe immer früh auf und rolle meine Decke zusammen. Danach wische ich den Staub vom Portrait des Kaisers und wische mein Zimmer. Wenn ich das getan habe übe ich etwas Kata, wasche mich und esse dann ein einfaches Frühstück. Meine Angewohnheit war es immer diese Dinge selbst zu tun. Zwei Gewohnheiten, die ich nie angenommen habe, sind das Rauchen und das Trinken.“

Gichin Funakoshi weist deutlich auf einen ruhigen und ausgewogenen Lebensstil ohne jegliche Übertreibung hin. Das soll keinesfalls heißen, dass man nur halbherzig üben soll. Es geht eher darum, trotz regelmäßigen, harten Trainings, dem Körper und dem Geist, auch immer gleichzeitig die nötige Ruhe zu geben. Unsere Kraft ist begrenzt und wir sollten sie bewusst einsetzen. Bewege ich mich im Beruf, in der Familie oder beim Training an meiner Leistungsgrenze, wird sich das bald in einem anderen dieser Bereiche, bemerkbar machen. Sei es auch nur in Form von kleinen Wehwehchen, die nicht heilen wollen. Das beschränkt sich natürlich keinesfalls auf die körperlichen Aktivitäten. Der Körper ist untrennbar mit unserem Geist verbunden und bildet mit ihm eine Einheit. Geist, „Shen“, ist die feinste Form des Chi, welches auch durch diesen verbraucht wird. Bei meinen Gedanken und Gefühlen eine

Ausgeglichenheit zu erreichen, ist genau so wichtig. Ein ständiges Auf und Ab der Emotionen verbraucht nicht nur viel Kraft, sondern stört den gesamten Fluss der Energie im Körper. Das schwächt die inneren Organe, die das Chi produzieren welches ich zum Leben benötige.

Dadurch verbrauchen sich meine Essenzen und mein Körper wird in seiner gesamten Lebensenergie geschwächt.

Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit, in der es fast nur noch um höher, schneller und weiter geht und die Meisten nach immer mehr materiellen Dingen streben, ist es schwer eine Balance zu finden. Auch die Möglichkeiten für Spaß und Fun scheinen grenzenlos. Die Industrie, welche uns mit modernen Medien, zu fast jeder Zeit, überall erreichen kann, setzt alles daran, uns zum ständigen Konsum zu bewegen. Dadurch kommt sehr leicht eine innere Unruhe und dann auch Unzufriedenheit auf. Gerade hier, bieten die verschiedenen Budokünste eine gute Möglichkeit, sich trotz dieser Einflüsse von diesen Dingen zu lösen und einen Gegenpol zur derzeitigen Entwicklung in unserer Gesellschaft zu schaffen. Dazu ist es von Vorteil die Zusammenhänge und Funktionsweise in unserem gesamten Körper, der immer in Zusammenhang mit unserem Geist steht, zu kennen. Dann wird einem bewusst warum es wichtig ist, unsere Energie und Konstitution als Träger unserer Gesundheit ständig zu bewahren. Da sehe ich in den Budokünsten ein großes Potenzial

In einer Kampfkunst steht immer die Auseinandersetzung mit einem Kampf auf Leben und Tod und nicht der Sieg in einem sportlichen Wettkampf, im Vordergrund. In einem solchem Kampf würde jegliche Unausgeglichenheit im Geist, einem freien reagieren und agieren und somit dem Überleben, im Weg stehen. Schon aus diesem Grund ist eines der Hauptanliegen, alle störenden Emotionen wie z.B. Angst, Hass, Wut oder Überheblichkeit zu jeder Zeit und nicht nur in einem Wettkampf, zu überwinden. Um das zu schaffen steht in den traditionellen Lehren die Überwindung des eigenen „Ich“ im Vordergrund. Deshalb ist die Trennung von Körper und Geist, für jeden der sich ernsthaft mit dem Überleben in einem Kampf auseinander setzt, gar nicht möglich.

In keiner anderen „Sportart“ sind die Möglichkeiten, in jedem Alter einen stetigen Fortschritt zu erreichen, so unbegrenzt wie im Budo. Allein im Karate, für das ich sprechen kann, stehen uns so viele Möglichkeiten zur Verfügung. Schon die vielen unterschiedlichen Kata, welche wir zu unterschiedlichen Zwecken üben können. Eine zur Erhöhung der Kraft und Ausdauer, die Andere zur Verbesserung der Beweglichkeit und Schnelligkeit. Wieder andere sind besser zur Entwicklung und Stärkung des Chi geeignet oder verbessern die Konzentration. Das alles kann ich auch in die verschiedenen Grund- und Partnerübungen einfließen lassen. Das kann bis hin zur Meditation und spirituellen Weiterentwicklung gehen. Man kann sich ständig

weiter verbessern, ohne seinen Körper oder Geist zu überlasten. Dazu müssen wir nicht unser eigenes System verlassen, es ist seit je her alles darin enthalten. Wir brauchen es nur zu suchen und für uns zu nutzen. Man sollte lediglich Karate nicht nur als Zeitvertreib oder reinen Sport ansehen, sondern es vielmehr in sein tägliches Leben integrieren. Wer das tut, hat alle Möglichkeiten, seine Kampfkunst ein ganzes Leben auszuüben, ohne jemals an eine Grenze zu stoßen, an der nicht irgendein Fortschritt mehr möglich ist.

Zitat Funakoshi