



## Makiwara

(jap. wörtlich „Holz und Stroh“, Schlagpfosten und Übungsgerät)

Das Makiwara ist ein Übungsgerät zum Studium des Kime (das Zusammenwirken der körperlichen und geistigen Kräfte in einer Handlung), sowie zur Entwicklung der Fäuste, Hände und Füße im okinawanischen Karate. Neben der Übung der Grundschule (Kihon), der Kata (Form) und des Partnertrainings (Kumite) ist das Arbeiten am Makiwara ein fester Bestandteil des Karate -Trainings. Der Makiwara wird nicht nur als Übungsgerät für den Kampf benutzt. Er hat seinen Ursprung auf Okinawa (Japan) und wurde dort anfänglich für Gesundheitsübungen gebraucht. Viele einfache Menschen die Kampfkunst nicht übten, hatten ein Makiwara zu Hause. Das Üben am Makiwara stimuliert die Vitalkreisläufe und die inneren Organe. Es ist von großer Bedeutung, dass eine korrekte Anleitung zur Nutzung des Makiwara notwendig ist. Die richtige Position der eigenen Hand oder des eigenen Fußes beim Treffen des Makiwaras, ist ebenso wichtig, wie die richtige Atmung und das richtige Spannungsverhältnis der Muskulatur in unserem Körper.

**Seit Juli 2007 steht den Schülern des Zen Karate Cottbus e.V. dieses Übungsgerät zur Verfügung. Es sei noch einmal betont, dass der Schwerpunkt der Übung, traditionell auch in der heutigen Zeit, in der Förderung der eigenen Gesundheit liegt. Die Stimulation der Vitalkreisläufe ist Bestandteil des Qi Gong Trainings – dem Kultivieren der eigenen Lebensenergie. Jeden Mittwoch ab 19:30 Uhr findet ein Training im „Oldie-Bereich“ (Übende im Alter zwischen 30 und 65 Jahren) unter diesen Gesichtspunkten statt.**