

Den Mond anschauen

Der zugegebenermaßen etwas prosaische Name der Übung aus dem Qi Gong klingt doch wesentlich weniger martialisch als die Übersetzung der Übungsfolgen Yi Jin Jing, Muskeltransformation.

Zu einer angeleiteten Übungsstunde hatten sich am 17. März 20 Mitglieder der Interessengemeinschaft traditionelle Kampfkunst in Lübben eingefunden. Unter der Leitung von Sensei Hess wurden die unterschiedlichsten Bewegungsmuster erarbeitet und versucht, diese mit der Atmung in Einklang zu bringen. Der Wechsel von Spannung und Entspannung, die Lockerheit im Oberkörper, alles das, ist für die Weiterentwicklung eines jeden in der Kampfkunst von elementarer Bedeutung.

Auch wenn alte Meister dieser Übungen Jahrzehnte brauchen um Perfektion zu erreichen, nur vom Zusehen kommt man nicht weiter. Man muss es erleben, was mit einem geschieht, wenn die Übungen mit Aufmerksamkeit und Intensität erarbeitet werden. Die ständige Konzentration auf das Qi, auf die Lebensenergie, führt einmal dazu, dass der Übende sich am Ende besser, stärker, ruhiger fühlt.

Wie in der alten chinesischen Tradition üblich, haben die Bewegungsformen sehr passende und auch anschauliche Namen. So konnten die Teilnehmer hier Übungen wie, den Riegel schieben, den Bogen spannen oder die Wurzel aus dem Boden ziehen, kennen lernen. Jede der Bewegungsmuster wurde mit einer Abschlussübung beendet, in welcher der Übende Qi sammeln und in sein Hara legen sollte. Wie auch die Bewegungen, so ist gerade auch diese Abschlussübung nur mit einer intensiven Konzentration auf sich und das Tun, zum Erfolg zu bringen.

Diese Übungseinheit sollte anleiten und den Schülern die Möglichkeiten zeigen, die es gibt, ihr eigenes Karate weiter zu formen und zu verbessern. Nur unermüdliches Üben wird am Ende einen Erfolg bringen. Nicht durch einen härteren Schlag sondern durch innere Zufriedenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit. In der hektischen Welt von heute ein Gut, das mit Geld nicht zu kaufen oder gar aufzuwiegen ist.

J. Ernst