

Zusätzliche Empfehlungen für die Übung des Karate – Do

Text aus Shoshin Nagamines Buch „The essence of Okinawan Karate – Do“ (1976, Charles E. Tuttle Co., Inc.)

Entwickle Karate-Do basierend auf seiner Geschichte und Tradition. SN

Studiere und übe Kata mit Ausdauer und Genauigkeit. Um die ganze Kraft in jeder Bewegung konzentrieren zu können, ist eine konstante Wiederholung nötig. Der Körper muss perfekt trainiert sein, was viele Jahre in Anspruch nimmt, und sogar danach ist die Übung der Kata nie abgeschlossen, da es immer wieder Neues zu lernen gibt, wenn es um die Ausübung einer Bewegung geht. SN

Studiere und übe den Kampf (vorgegeben und frei) nicht im Hinblick auf Turniere, sondern um das „Mai-ai“ zu erlernen, um einen reinen Geist in den Kampfkünsten, die Antizipation der Bewegungen des Gegners, die Ausdauer und das Kiai zu entwickeln, die sich nicht in der Übung der Kata alleine verbessern lassen.

Arbeite nach Methode mit Gewichten (...) und Geräten, um deine Muskulatur und die Kraft deiner Techniken zu verbessern.

Übe am Makiwara aus allen möglichen Winkeln, um das «Atemi», die Fähigkeit, mit konzentrierter Kraft zuzuschlagen, zu entwickeln. Diese Kraft kann durch das Zerschlagen von Brettern, Ziegeln oder Backsteinen mit Armen und Beinen demonstriert werden.

Integriere das Zazen in das Karatetraining, um den Geist zu entwickeln und um die Essenz des Karate mit derjenigen des Zen zu vereinigen. Ich habe meinerseits mein Leben dem Studium des Karate-Do nach diesen Gedanken und Prinzipien verschrieben, und werde dies bis an das Ende meines Lebens tun.

Erinnern wir uns daran, dass man sich in bestimmten Fällen von den alten Künsten inspirieren lassen darf, um sie zu modernisieren und popularisieren. Dies kann aber gefährlich sein. Es ist nicht weise, alte Prinzipien nur aufgrund ihres Alters zu verwerfen. Karate – Do ist wurde von unseren Ahnen geschaffen, und während seiner langen Geschichte hat es von Generation zu Generation immer wieder grosse Schwierigkeiten überwunden, indem es seine geistige Essenz behalten hat. Das Karate – Do kann sich, wie alle klassischen Künste, der jeweiligen Zeitepoche anpassen, ohne dabei seine ursprünglichen fundamentalen Elemente zu verlieren. Die formellen Veränderungen von Grossmeistern der Vergangenheit müssen Respektiert werden, weil Karate – Do als Kampfkunst geschaffen wurde, und nicht als Sport, wo das Ziel der Sieg über seinen Gegner ist oder Punkte zu machen. Das Karate – Do wurzelt in einer alten Erbschaft voller Weisheit. Folgen wir also diesem Weg so, wie es uns unsere Meister vorgezeigt haben.