



Kokoro Physical Training für Karateka



Karate ein Teil unseres Lebens

Karatetraining mit Verstand und Herz betrieben, trägt zur allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens und der Zufriedenheit bei. Das haben wir alle schon gespürt. Spätestens seit der Virus im letzten Frühjahr die Macht übernommen hat, merken wir, dass etwas Entscheidendes in unserem Sportlerleben fehlt. Allerdings müssen wir uns auch eingestehen, dass sich das Hochgefühl aus den Tagen unseres Anfängerkurses im Laufe der Jahre vermutlich ein wenig abgeschwächt hat. Möglicherweise gab es mal ein Zwischenhoch durch die Prüfung zum Braun- oder Schwarzgurt, jedoch erreichen sie nicht die Empfindungen des Anfängergeistes vor vielen Jahren. Wäre es nicht schön, wenn wir emotional wieder in die Nähe unseres damaligen Gefühlszustandes kämen? Diese Begeisterung zu wecken liegt mir in jedem Free online Training und bei allen Seminaren am Herzen!

Karate trainieren unter Stress?

Durch die Leitung zahlreicher Seminare und Wochenendlehrgänge habe ich mit sehr vielen interessanten Karatekas über Karate, ihre Trainingsmethoden und ihre Ziele diskutiert. Dabei ist mir aufgefallen, dass allen der Wille zu Grunde liegt, ihre Techniken zu verbessern. Es gibt verschiedene Ursachen, die diese gewünschte Verbesserung in die richtige Richtung behindern. Manchmal liegt es einfach daran, dass das Wissen um den genauen Bewegungsablauf fehlt: „so hat mir das noch nie einer erklärt“, andere haben

keine konkreten Hilfestellungen erhalten, um die Beweglichkeit zu verbessern. Aus meiner Erfahrung wissen die Karatekas, dass ihnen die Beweglichkeit fehlt, die Koordinationsfähigkeit eine Baustelle darstellt, die Balance verbessert werden müsste, die Tiefenwahrnehmung trainiert werden sollte („Ich bin schon immer schlecht gedehnt...“). Es geht eben nicht nur durch „lange Karate machen“ und alles verbessert sich automatisch. Ich finde es so wichtig, dass meine Teilnehmer erfahren, wie genau denn diese „Baustellen“ beseitigt und die bio-mechanischen Abläufe so optimiert werden, dass die Freude am Karate Training selbst auch tatsächlich zur Gesunderhaltung des Körpers beiträgt.

Ich hoffe, alle haben mittlerweile verstanden, dass die folgenden Anweisungen des Trainers nicht mehr zeitgemäß sind: „Karate hat etwas mit Härte, Disziplin und Durchhaltevermögen zu tun, es tut manchmal weh, stellt euch nicht so an, haltet durch . . . jetzt noch zehnmal schnell und stark!“

Motorisches Lernen erfordert ganz klar definierte Voraussetzungen, ohne deren Vorliegen kein gescheitertes Ergebnis zu erwarten ist. Die Schulung der Widerstandsfähigkeit, Resilienz und Abhärtung kommt nach dem Techniktraining. Beim Neuerlernen von Techniken sollten keine besonderen Emotionen auf den Bewegungen liegen. Eine bildhafte Sprache ist zu befürworten, aber Ausdrücke wie „Härte“, „Vernichten“ oder „Zerstörung“ behindern nur den Lernprozess und führen zu einer unpassenden Haltung.



Der Körper ändert sich - die Techniken nicht?

Gerade die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab dem 40. Lebensjahr klagen häufig über eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit, weil sie in der Muskulatur oder in ihren Gelenken bei bestimmten Techniken Schmerzen verspüren. Anfangs kommen die Schmerzen nur gelegentlich, dann immer häufiger und werden irgendwann zum Dauergast. Der Schmerz ist ein wichtiges Zeichen unseres Körpers, sozusagen ein Hinweis, dass irgendetwas nicht mehr stimmt in uns, dass sich etwas verändert hat, etwas, um das ich mich kümmern muss. Diese Signale muss man ernst nehmen. Die schlechte Nachricht dabei: oftmals liegt es am Karate-Training selbst, einem falschen Bewegungsablauf, unfunktionellen Übungen oder dem angespannten Einstudieren von Techniken unter Ermüdung. Manchmal liegen die Ursachen auch in der Alltagsmotorik. Die gute Nachricht: daran kann man etwas tun! Es ist viel leichter und kann tiefe Zufriedenheit nach dem Karatetraining bewirken.

Manchmal habe ich den Eindruck, dass die Erwartungshaltung gerade der älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Zustandekommen eines Schmerzgefühls geradezu begünstigt. Ich erinnere mich an Aussagen wie: „Naja, so ist das eben, wenn man älter wird“, „das ist der Zahn der Zeit, da müssen alle durch“, „Komm Du mal in unser Alter, du wirst schon sehen“ oder „Knie- und Rückenschmerzen hat doch jeder in meinem Alter“. Das muss nicht sein! Dazu erläutere ich einige Vorüberlegungen.

„Alles hängt mit Allem zusammen!“

Dieses Jahr wäre Alexander von Humboldt (1769 - 1859) 252 Jahre alt geworden. Er war ein Genie, Universalgelehrter und prägte das Naturverständnis der nachfolgenden Generationen wie kein anderer. Er war ein Star seiner Zeit. Sein umfangreiches Werk zieren viele bemerkenswerte Veröffentlichungen, aber seine grundlegende Ansicht brachte der weltoffene und tolerante Wissenschaftler mit folgender Aussage auf den Punkt: „Alles hängt mit Allem zusammen!“ Damit meinte er nicht nur, dass unsere Umwelt - Artenvielfalt, Ressourcenschutz oder Klimawandel - nur im Zusammenspiel mit dem menschlichen Wirken zu betrachten sei. Er hatte auch dabei im Sinn, dass alle

Dinge miteinander auf vielfältige Weise miteinander vernetzt sind und die Veränderung eines Parameters Einfluss auf den Zustand aller anderen hat. Auch in der Quantenphysik geht man davon aus, dass die Welt nicht aus einer Ansammlung getrennter Objekte besteht, sondern aus einem Netz von Zusammenhängen, die als einheitliches Ganzes zu betrachten sind.

Auf unsere Karate bezogen bedeutet das, dass zum Beispiel die Ausführung des mae geri bei jedem Karateka anders ausschauen wird, obwohl jeder bei demselben Übungsleiter trainiert und möglicherweise die schulmäßigen Technikanweisungen exakt umsetzt. Denn die Karatetechnik ist das eine und die Persönlichkeit des Sportlers ist das andere. Kommt beides zusammen, ergibt es etwas Einmaliges. Folglich muss sich jeder auf die Suche nach seiner individuellen, optimalen Technik begeben. In diese Technik fließen alle persönlichen Merkmale ein: das Kraftniveau, die innere Haltung, die eigene Sportbiographie, die Tagesform, die momentane Entspanntheit oder der berufliche Stress, die kognitiven Voraussetzungen zum Verständnis der Technik, der Zustand der Muskulatur und Faszien, die Bilder in seinem Kopf während des Trainings, etc.

Immer das Ganze im Auge behalten

Wer mich fragt „Wie kann ich es schaffen, den yoko geri jodan zu treten?“, dem ist nicht damit geholfen, seine Beweglichkeit zu vergrößern, damit er endlich dem Spagat nahe kommt. Dann wären zwar die Adduktoren gedehnt und hätten theoretisch die Möglichkeit, einen Jodan-Tritt auszuführen. Wenn aber andererseits die Abduktoren zu schwach sind, um das Bein explosiv seitlich hoch zu ziehen, dann bringt es nichts. Ist der Fall gegeben, dass Adduktoren und Abduktoren physisch so trainiert sind, dass es dem Teilnehmer möglich wäre, es ihm allerdings an der Gleichgewichtsfähigkeit gebricht und er nicht auf einem Bein stehen kann, um gleichzeitig den Impuls zu stabilisieren, so nützt auch das nichts.

Für eine erfolgreiche, perfekte Technik bedarf es sehr vieler Komponenten des gesamten Körpers von der Fußsohle bis zur Kopfhaltung, die erst in der optimalen Koordination zum gewünschten Ergebnis führt. Wer



glaubt, einseitig durch Beweglichkeitsübungen zum Ziel zu kommen, irrt. Wer zusätzlich sein Maximalkrafttraining intensiviert, bringt auch das gesamte System in Irritation. Alles hängt mit Allem zusammen!

Stellt Euch das Getriebe der außergewöhnlichen Taschenuhr Patek Philippe Calibre 89 vor, die aus 1728 Teilen besteht, oder das Uhrwerk einer Kirchturmuh mit nahezu 1.000 Einzelteilen. Wird nur ein Bestandteil um hundertstel Millimeter verändert, kann es nicht mehr bestimmungsgemäß funktionieren. Es treten Reibungsverluste auf, die im Laufe der Zeit zu Schäden und zu falschen Ergebnissen führen.

Vielleicht hast du dich auch schon mal geärgert, wenn du zu spät zur Arbeit kamst wegen des Staus auf der immer gleichen innerstädtischen Straße. Du grübelst und denkst, man muss diese Strecke mehrspurig bauen oder die Ampelschaltung verändern. Leider geht das nicht so einfach, weil man das Verkehrssystem als Ganzes betrachten muss. Veränderung eines kleinen Streckenabschnitts hätte Auswirkungen auf die gesamte Verkehrsführung und würde vermutlich insgesamt betrachtet noch größere Nachteile verursachen.

Im Alter Technik verbessern

Genauso wie beim Training. Verändern wir nur einen Parameter bei unserer Technikausführung (wie eine Komponente bei der Uhr oder im Straßenverkehr), ohne die anderen harmonisch daran anzupassen, so wirkt sich das irgendwann in Muskel- oder Gelenkschmerzen aus. Die Veränderungen entwickeln sich im Laufe des Alters automatisch. Äußerlich merkt man es zunächst am Schwund des Haarfarbstoffs, die ersten grauen Haare zeigen sich. Entscheidender aber ist der Elastizitätsabbau des Bandapparates und es kommt „weiterhin zu einer Atrophie des aktiven und passiven Bewegungsapparates, wodurch die Stützfunktion beeinträchtigt wird, und zu einer Vermehrung des Binde- und Fettgewebes.“ WEINECK, Sportbiologie). Leider altert auch das Nervensystem, was zu einer synchronen Abnahme der Funktionstüchtigkeit der Sinnesorgane führt. Im Hochleistungssport beginnt der Alterungsprozess mit 25 Jahren, Freizeitsportler merken die Veränderung mit Ende 30. Wer nun damit hadert, dass er die Qualität der Techniken während seiner Studienzeit nun mit Mitte 50 nicht

mehr so gut hinbekommt, setzt sich unnötig unter Druck. Alles hängt mit Allem zusammen - also muss man seine Techniken im Laufe der Jahre anpassen, ohne träge zu werden. Es ist durchaus möglich, trotz dieser Alterungsprozesse eine Qualitätsverbesserung seiner Techniken zu generieren, wenn man über lange Jahre eingeschliffene Fehler korrigiert und die physischen Voraussetzungen auf ein neues und höheres Niveau bringt. Und das ist meine Mission: Schmerzen lindern, Techniken verbessern, Lebensfreude vergrößern!!

Mit Spaß und Freude trainieren

Da ich das Glück hatte, mit zwei Kulturen aufgewachsen zu sein, genoss ich das Privileg, mir aus der japanischen Kultur das Beste auszuwählen und ebenso aus der deutschen Kultur. Dadurch hatte ich zwei Referenzmodelle und wuchs zweisprachig auf. Das habe ich als Kind nicht unbedingt, jedoch im Laufe meiner Jugend als eine Bereicherung erfahren. Somit konnte ich im Original mit japanischen Meistern sprechen (Kanazawa, Asai, Shirai, Kase, Naito, Imai, Funasako, Ochi, Mori, Ishikawa, Kagawa, u.v.a.m.) und im Heimatland des Karate trainieren. Dabei wurde mir bewusst, wie sehr die Kampfkünste mit der dortigen Kultur und Geschichte Japans verwoben ist (Alles hängt mit . . .). Karate darf man nicht isoliert betrachten ohne die Gesamtschau auf die japanische Gesellschaft, die in selbstgewählter Isolation Jahrhundertlang eine sehr spezielle Kultur entwickelte. Andererseits hat mich kein gesellschaftlicher Kodex meines Heimatlandes bei meiner selbstbestimmten Entfaltung meiner Persönlichkeit beeinflusst und ich konnte in Deutschland alle Vorzüge einer offenen Gesellschaft und einer relativ stressfreien Schulzeit genießen. Folglich hatte ich auch immer zwei Blickperspektiven auf das japanische Karate. Einmal aus der Sicht einer Japanerin und einmal aus der fernen Sicht als Deutsche. Ich konnte auch das in Deutschland praktizierte Karate aus den beiden Perspektiven betrachten, der japanischen und der deutschen. Das ist für mich nach wie vor sehr spannend zu beobachten, wie sich das deutsche Karate entwickelt. Die Schnittmenge zwischen dem japanischen und dem deutschen Karate ist zwar groß, aber nicht deckungsgleich. Vieles wird hier in Deutschland falsch interpretiert und übertrieben.



Mir ist wichtig, dass Karate in Anlehnung an das Original in Japan auch hier in Europa praktiziert wird und dabei ist für mich die Haltung des Einzelnen wichtig. Karate muss in erster Linie Spaß machen. Das steht ganz oben auf der Liste! Wer mit Stress zum Training kommt, weil er sich unter Druck setzt, um die nächste Prüfung zu bestehen oder weil er im Kumite der Härteste sein will - der bleibt besser zu Hause. Alle haben in ihrem Leben genug Druck und Verpflichtungen. Den Alltags- und Berufsstress solltet ihr nicht in die Dojos tragen, kein Konkurrenzdruck, hier müsst Ihr keinem etwas beweisen. Hört auf, Euch mit anderen zu vergleichen, macht Euer Ding und erfreut Euch der Gemeinschaft und Eurer persönlichen Fortschritte. Als Trainer sorgt für eine entspannte und lustige Lernatmosphäre. Stress und Angst sind die Lernkiller Nummer Eins! Das bedeutet nicht, dass man gelegentlich auch mal 1.000 zuki im Training abverlangen darf oder eine Dojo-Meisterschaft austrägt. Bedeutend ist, das über allem eine gewisse Leichtigkeit schwebt, seid entspannt dabei! Es ist wichtig, dass es Dir gut geht, Dein Wohlergehen ist relevant. Allerdings wirst Du Dich nicht sehr glücklich fühlen in einer Gemeinschaft unter lauter Unglücklichen und Gestressten, die permanent in ihrer Not um Anerkennung und Selbstbestätigung kämpfen. Also, nehmt die anderen mit und tragt etwas zu deren Wohlergehen bei! Wenn jeder an sich denkt, ist an alle gedacht - ja so geht es nicht! Wir sind in der deutschen Kultur natürlich sehr durch den Gedanken der Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung geprägt und die gesellschaftliche Mitverantwortung hat in den letzten Jahrzehnten sehr gelitten. Aber genau hier können wir ein Element der japanischen Kultur sehr gut integrieren, den Wert des Gemeinschaftsgefühls. Wird die Atmosphäre im Dojo von einer wohltuenden Harmonie geprägt, geht es allen gut und wir können mit Freude und Leichtigkeit trainieren.

Kokoro Physical Training

Es gibt eine gute Möglichkeit, um die Freude am Karate-Training zu steigern. Man muss sein Belohnungssystem aktivieren, das durch die Ausschüttung von Glückshormonen Freude, Zufriedenheit und eine gewisse Entspannung fördert. Das ist am einfachsten, indem man Erfolg hat durch das Erreichen von Zielen, durch das Gelingen von guten Techniken. Auf dem

Weg zu besseren Techniken kann ich Euch begleiten, indem ich Euch helfe, die größten Hemmnisse zu beseitigen. Durch die von mir auf der Grundlage aktueller Faszienforschung, historischer japanischer Bewegungsmuster und moderner sportmedizinischer Erkenntnisse in Verbindung mit dem zeitgemäßen Wissen um die Vorgänge im Gehirn bei der Änderung von Gewohnheiten entwickelten Bewegungsformen biete ich ein Instrument zur Beseitigung der wichtigsten Stolpersteine an: Kokoro Physical Training!

Als Essenz meiner über 30-jährigen Karateerfahrung sehe ich folgende Hemmnisse auf dem Weg zu einer optimalen Technik:

Mangelnde Flexibilität: damit meine ich die Beweglichkeit in den Gelenken, die durch Muskelsteifheit und Verfilzung der Faszien verursacht wird

*Unzureichendes Kraftniveau: führt zu Luxusbewegungen oder unfunktionellen Abläufen mit der Gefahr der Entstehung von Scherkräften
Schmerzen des Bewegungsapparates: führt meist zu einer Schonhaltung und Änderung des geforderten Bewegungsablaufs*

Unausgeprägte Tiefenwahrnehmung: die Signale der Körpersensoren werden nicht wahrgenommen und führen zu mangelhafter Ansteuerung der Muskulatur

Schwach ausgeprägter Balance: dem Gleichgewichtssinn wird im Training zu wenig Beachtung geschenkt

Stress auf den Bewegungen und innere Verkrampftheit: mentale Angespanntheit und zu hoher Erfolgsdruck hindert den motorischen Lernprozess.

Mein Kokoro Physical Training ist ein Bewegungsprogramm, aufgebaut auf den folgenden vier Säulen:

- **Balance & Atmung:**

Die richtige Atmung hält Dich in Balance, wenn es mal wieder stressig wird! Die körperliche Balance schenkt Dir Sicherheit im Alltag. Wir trainieren bewusst Deine Verbesserung der Balance und üben



Atemtechniken, die Du jederzeit einsetzen kannst.

- **Haltung & Kraft:**

Lass Dich nicht unnötig verunsichern, behalte Dein Selbstbewusstsein und Deine innere Haltung in Alltag und Beruf! Schätze Deine innere Kraft und stärke Deine Muskulatur für Deine gesunde Haltung!

- **Flexibilität & Lebensfreude:**

Immer nur Sorgen machen? Halte Deine Augen offen und reagiere flexibel für neue Möglichkeiten und Chancen, damit Du mehr wertvolle Lebensmomente erleben kannst! Sei körperlich beweglich, damit Du Deinen Körper geschmeidig und schmerzfrei hältst!

- **Herz & Leichtigkeit:**

Hey, es geht um Dein Leben! Training - diesen Begriff hast Du bisher auf Deinen Körper bezogen? Mehr Freude und Leichtigkeit kannst Du täglich üben und wieder zurück erlangen! Dein Herz wird vor Freude hüpfen! Lass´ Dich mit mehr Leichtigkeit von Deinem Herz leiten!

Das Kokoro Physical Training schenkt Dir eine leicht erlernbare Trainingsmethode, die es wieder ermöglicht, schmerzfrei Deinen Alltag wie auch Deine sportlichen Hobbies nachzugehen. Verbessere Deine Leistungsfähigkeit durch mehr Flexibilität, Stabilität und Kraft! Es darf leicht gehen, denn mehr Freude und Leichtigkeit sind die wichtigsten Vehikel, um täglich in Balance zu sein, Ziele schneller zu erreichen und dein Potential voll auszuschöpfen!

Zu den einzelnen vier Säulen werde ich in der nächsten Ausgabe detailliertere Ausführungen machen. Vor allem, warum das übliche Dehnprogramm im

herkömmlichen Karate-Training sehr schnell an seine Grenzen kommt und welchen Einfluss bestimmte Atemtechniken auf unser Nervensystem haben.

Ihr werdet Euch fragen, welche Bedeutung der Ausdruck Kokoro Physical Training hat. Dabei dürfte Physical Training selbsterklärend sein, dem Konzept liegen also körperliche Übungen zu Grunde. Der Begriff Kokoro ist japanisch und heißt übersetzt „Herz“. Es ist aber nicht nur das physische Herz. In Japan wird Kokoro als Einheit von Herz, Verstand, Geist und Seele verstanden. In allen Bereichen, wo Kokoro als ein zentrales Konzept verstanden wird, wird die Verbundenheit der physischen, emotionalen und mentalen Kräfte deutlich. So sind die vier Säulen des Kokoro Physical Trainings in körperlicher und mentaler Bedeutung zu verstehen.

Wer am Ausbildungskonzept zum Kokoro Physical Trainer teilnimmt, wird zusätzlich mit einer außergewöhnlichen japanischen Lebensphilosophie vertraut gemacht. Ich verknüpfe ich die körperlichen Übungen mit einer inspirierenden Einführung in die japanische Lebenskunst des Ikigai.

Auch hier ist es mir natürlich wichtig, das japanische Prinzip zu vermitteln, statt der Interpretationen, die sich in Europa verselbständigt haben.

Kurz erklärt: ikigai

Ikigai heißt wörtlich übersetzt iki = Leben und gai= Wert. Also könnte man frei übersetzt sagen, ikigai bedeutet so viel wie Lebensinn. Das ist allerdings zu oberflächlich. Diese Lebensphilosophie fragt danach, warum es sich für Dich lohnt, morgens aufzustehen. - und zwar täglich morgens aufzustehen. Warum tust Du das, welchen Nutzen hat es für Dich und die



Gemeinschaft. Daraus wird der Lebenssinn abgeleitet. Grob gefragt: warum bist Du auf unserer Erde? Das müssen keine großen Dinge sein. Jeder muss sein Ikigai finden, das ist eine sehr persönliche Suche und ist von Mensch zu Mensch verschieden. Wer sein ikigai findet, so hat er ein Gefühl der Lebensfreude und empfindet eine innere Zufriedenheit. Das hat nichts mit beruflichem Erfolg und Karriere zu tun.

Bücher über ikigai füllen in japanischen Buchläden ganze Wände. Ken Mogi, ein japanischer Neurowissenschaftler, und hat zu diesem Thema schon einige Bücher veröffentlicht.

Er sieht fünf Säulen des ikigai:

1. klein anfangen
2. loslassen lernen
3. Harmonie und Nachhaltigkeit leben
4. die Freude an kleinen Dingen entdecken
5. im Hier und Jetzt sein.

Ken Mogi: „In einer Welt, in der es vor allem unser Erfolg ist, der unseren Wert und unser eigenes Selbstwertgefühl bestimmt, stehen viele Menschen unter unnötigem Druck. Sie haben manchmal das Gefühl, das eigene Wertesystem sei nur dann gerechtfertigt, wenn es zu konkreten Erfolgen führt - beispielsweise zu einer Beförderung oder einer lukrativen Investition.

Entspannen Sie sich! Sie können ikigai haben - ein Wertesystem, nachdem Sie leben können-, ohne sich unbedingt auf solche Art beweisen zu müssen. Das heißt aber nicht, dass es von selbst entsteht. Manchmal muss ich mir diese Wahrheit wieder ins Gedächtnis rufen“

In der japanischen Literatur taucht ikigai schon im 14. Jahrhundert auf. Ich werde Euch überzeugen, dass die Umsetzung der 5 Säulen des ikigai zu mehr Lebensfreude, Genuss und Entspannung führen wird.

Außerdem werden wir die Prinzipien des kaizen kennenlernen. Das ist eine Lebens- und Arbeitsphilosophie, die die kontinuierliche Verbesserung eines Prozesses zum Gegenstand hat. Beinhaltet aber auch das ständige Hinterfragen der Grundannahmen von bestehenden Konzepten. Das erfordert einigen Mut, eigene Gewohnheiten in Frage zu stellen.

Bist Du etwas müde? Hast einen steifen Nacken? Probiere einfach mal diese Übung aus. Ohren öffnen ist eine beliebte Übung!



Marie Niino