



# Nach(t)-Gedanken und Phragmente

während und im Anschluss<sup>1</sup> an einen 5-Tage-Shotokan-Lehrgang mit Sensei Roman Adam, Sammeln von Mosaik-Steinchen, die mir noch kein fertiges Bild ergeben

## Form und Leer-heit

Dreißig Speichen treffen die Nabe  
die Leere dazwischen macht das Rad

Lehm formt der Töpfer zu Gefäßen  
die Leere darinnen macht das Gefäß

Fenster und Türen bricht man in Mauern  
die Leere damitten macht die Behausung

Das Sichtbare bildet die Form eines Werkes  
das Nicht-Sichtbare macht seinen Wert aus<sup>2</sup>

Hangetsu und Sochin kann man an-schauen<sup>3</sup>  
im Training bei anderen, man kann sich selbst zu-schauen  
in der Spiegelwand, oder den Meistern in youtube (z.T. auch  
selbsternannten), oder auch als embusem.  
Oder man kann hingebungsvoll üben bis zur Er-Schöpfung.  
Dreißig mal die Form , füllt noch lange nicht die Bedeutung,  
die Leere, das Wesen, macht aber innerlich zufrieden, ruhig,  
ehrfürchtig und wirkt erschöpfend, dessen Wortsinn hier  
nicht die Ermüdung oder gar die Schwäche meint, sondern  
etwas starkes „schöpferisches“; man schöpft Kraft, Energie  
vielleicht Hoffnung oder Erkenntnis, auf jeden Fall fühlt es  
sich sehr gut an. Es gibt für kurze Momente eine leichte  
Ahnung der noch unentdeckten, geheimen Bedeutung; und  
dann ist da auch der Moment, in dem man erkennt, dass man  
ganz kurz auf die Schultern des Riesen <Roman> klettern  
durfte, und einen kleinen Blick hinter den Horizont  
geschenkt bekam.

---

<sup>1</sup> Die schnellen spontanen Gedanken des Augenblicks und das Nach-Denken am Abend oder an den Folgetagen haben ein wenig Zeit und Denk-Pausen gebraucht, bis sie gereift sind, und sich auf dem Papier oder am Bildschirm richtig anfühlen.

<sup>2</sup> Laotse: DàoDéJing oder Tatoteking

<sup>3</sup> Pierre Teilhard de Chardin hat einmal gesagt: „Sehen, man könnte meinen, das ganze Leben sei darin beschlossen, wenn nicht in seinem Ziel, so doch in seinem Wesen“ [nicht um der vermeintlichen „Erkenntnis“ willen sondern um des „Schauens“ willen]



## Das Knie

Roman<sup>4</sup>: „Nehmt Euch vor, in den nächsten Tagen, ein oder zwei, vielleicht auch drei oder vier wesentliche Dinge mitzunehmen, zu vertiefen, zu verfolgen, zu durchdringen, ....vielleicht sind es auch dreißig oder vierzig“  
....Kata beginnt immer mit einer Wellenbewegung und endet mit einer Wellenbewegung....diese<sup>5</sup> Bewegung mit dem Knie, nach vorne, das ist das erste...

..und dann ist da der scheinbar paradoxe Moment des „schnellen Schleichens“, das für die Beinmuskeln schmerzhaft kraftzehrende Absenken der Hüfte, das Beugen ins hintere Knie, das Verlagern und Verankern des Hauptgewichtes auf das hintere Bein, dann dieses versteckte, schnelle, aber nicht eilige oder hastige Vortasten des nun vorrückenden Beines, die Hüfte drängt abgesenkt in einer Ebene bleibend vorwärts, die große Zeh geht voran und dann das sanfte Hineingleiten in den Hangetsu-Dachi, mit dem vorangleitenden Fuß ein halbmondsichelförmiges Muster auf den Boden zeichnend, die Endposition klar und stark markierend, die Knie senken sich nach innen, und dann fest! kein Wackeln, keine Korrigieren, kein Nachjustieren. Auf dem Weg zum Hangetsu-Dachi, treibt der Uchi-Uke nach vorne, weit, noch ein bisschen weiter nach vorne, der Oberkörper aufrecht, bis aus dem sehr stark gespannten Hikite der Gyaku-Tsuki ins Ziel dreht, Alles ist in Spannung, man IST Spannung, bis zum Zerreißen.

## Richtig<>Falsch / Nicht verhandelbar<>Verhandelbar

Roman<sup>6</sup> „ob Yoko-Geri kekomi oder keage, ob Ushiro-Geri oder ob nur Wendung, was ist richtig, was ist falsch...ich weiß es nicht, Ihr müsst es herausfinden..... aber EINS ist nicht verhandelbar, das ist die schnelle Vorbewegung, des vortastenden Fußes und der Arme, das starke Hikite als Vorspannung, der Wechsel von Innenspannung zu Außenspannung, die feste Burg der Stellung“

Am Beispiel Hangtesu-Fußtechnik (1. [Engetsu kaeshi 円月返 (full moon turn) ?] 1a.hohes, weit durchgestrecktes Knie, 1b. weniger hoch, 2. Knie in Hüfthöhe und angewinkelt.

<sup>4</sup> Was hier wie O-Ton, Zitat, wörtliche Rede steht ist „erinnerter Wortlaut“

<sup>5</sup> Während dieser Worte „gleitet“ Sensei Roman mit sehr tiefer Hüfte fließend-leicht elegant vorwärts und rückwärts, zeigt mit dem Zeigefinger auf sein vorderes Knie und strahlt uns mit seinem Lächeln an, das Berge versetzt.

<sup>6</sup> Siehe 4

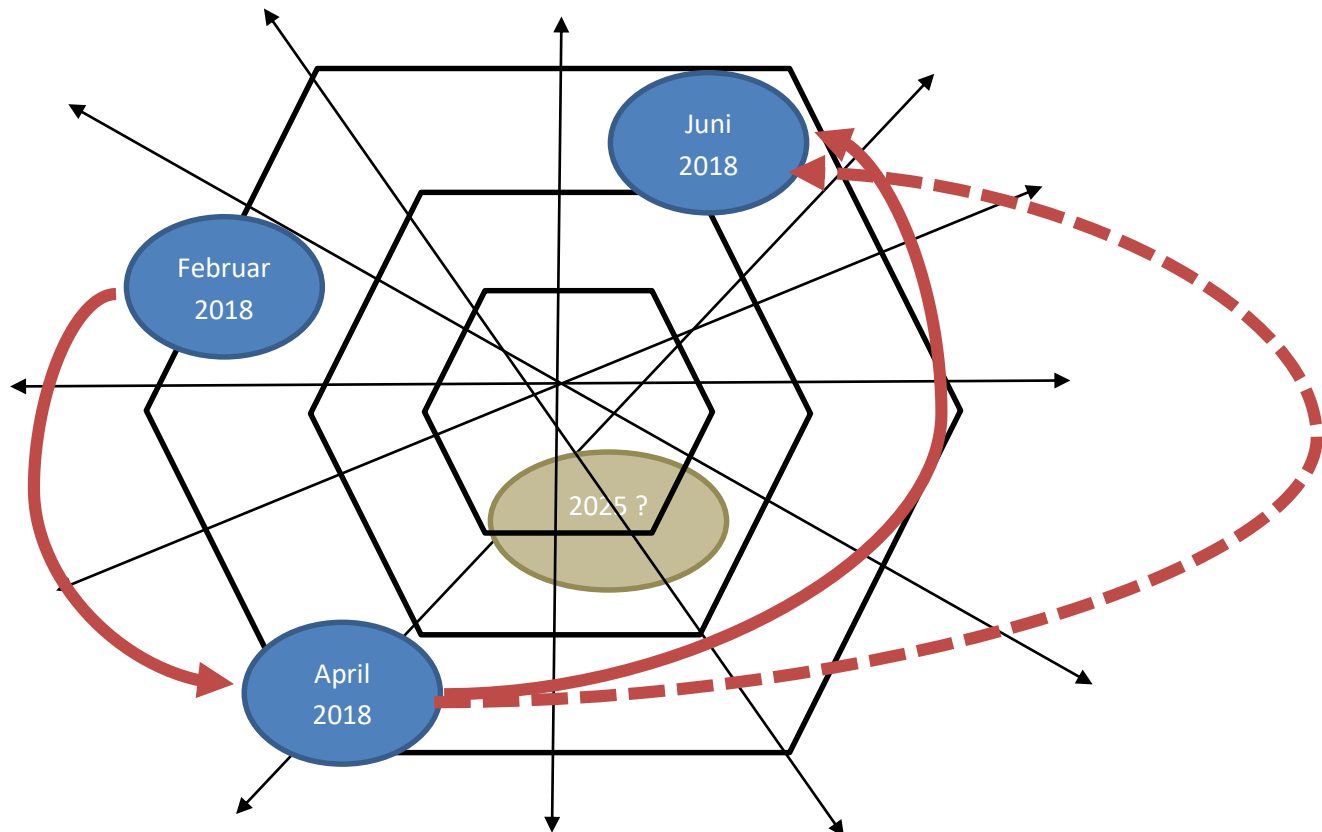


## Verhandelbar-nichtverhandelbar

Am gleichen Beispiel: Starkes Hikite verankert den sicheren Stand für die anschließende Bewegung- Gewichtsverlagerung [„die feste Burg“] - Vorbewegung (die anschließende Hikite-Faust/Hand zeigt in die Richtung der bevorstehenden Technik - schnelle Fußbewegung - nächster hinterer Fuß dreht bereits in „seine“ Sochin-Position -

Die Welle, Lastverteilung, Schnelligkeit,

**Idee: Visualisierung meines „Fortschritts“ und der Entwicklungswege/Umwege**



(Die in-ein-ander verschachtelten Waben {vielleicht müssen sie auch acht-eckig sein} bedeuten von außen nach innen „vom Schüler über den Fortgeschrittenen zur Ideal-Form-Perfektion“. Die zwei-poligen Pfeile repräsentieren „Qualitäten“ oder Dimensionen, Merkmale. Die bunten Ellipsen markieren „das Erreichte“, man kann sie farblich in der Größe, durch Datums-Beschriftung „konkretisieren“. Die bunten Bogenpfeile zeigen Lern-Pfade/Entwicklungswege/vielleicht auch Irr- oder Umwege...)

Wo findet sich meine z.B. Sochin gestern, heute und wo in 3 Monaten oder 10 Jahren?

Welches also sind die beschreibbaren Bewegungen, Stellungen, Haltungen und die Dimensionen, welche Zeiten, und die Selbstbeobachtung davon? Was bewegt sich wann und wie? Wie sind die vorher-nachher Beziehungen wie die Übergänge. Was ist



synchron, was geht fließend ineinander über und was ist klar zeitlich und bewegungstechnisch disjunkt.

Ich beginne „am Boden“, von dort, so stellen wir uns vor, strömt die Energie, das Chi, in uns hinein. Die Fußstellungen (Zehen, Mittelfuß, Sohle, Ferse, Sprunggelenk), die Beinstellungen (Winkel der Schenkel, Gewichtsverteilung, Polarität der Knie). Im Sochin-Dachi strömt die Energie in die Ferse das hintere Bein hinauf durch die Hüfte den Oberkörper und hinaus durch die senkrechte Tate-Hand, die mit Spannung nach vorne drängt. Ich erinnere mich an eine meiner ersten Bous-Einheiten, Sensei Roman hat uns ermuntert dem Energiefluss nachzuspüren, ob wir fühlen wie die Energie aus dem Boden durch uns hindurch und wieder hinausfließt, wie im Tai-Chi oder Chi-Gong.

Da ist also als erstes die Dimension der Energie-Pole Boden/Erde <> Luft/Atmung

Dann ist die Dimension der richtigen Technik und richtigen Technik-Abfolge

Als drittes die Dimension Vorbewegung/Vorspannung <> Technik/Endposition-Haltung

Innenspannung <> Außenspannung

Dies ist nicht das Ende, ich bin nur noch nicht fertig