

禪と三戦

ZEN und SANCHIN

Die perfekte Beherrschung des "GOJU - RYU KARATE DO" hängt vom Verständnis der Sanchin Trainingsmethode ab. Für den fortgeschrittenen Schüler bedeutet das Verfeinerung von verschiedenen technischen Elementen. Für den Anfänger jedoch heißt das, daß er saubere Atmung mit saubere Ausführung der Technik auf jeden Leistungsniveau verbinden muß.

ZEN und SANCHIN



Sakiyama Roshi

Die jap. Kampfkünste waren immer schon eng mit dem Buddhismus verbunden und zwar besonders mit dem Zenbuddismus. Im wesentlichen ist das höchste Ziel des ernsthaften Kampfsportlers "eine Ebene der Erleuchtung zu erreichen" im Buddhismus verankert. Obwohl es auch andere Wege gibt, sind zwei dieser "buddhistischen Erleuchtung" die Ausübung des "Sitzender Zen" 座禪 und "Stehender Zen" 立禪. Während der "sitzende Zen" sich auf absolute Ruhe gründet, beruht der "stehende Zen" auf Aktion. Alle beide jedoch sind eine interne Wirklichkeit, die aus verschiedenen Perspektiven betrachtet und ausgeführt werden. In dieser Diskussion geht es in erster Linie um die Anwendung des "stehenden Zen" im Training. Sowohl Zen - Mönche im Shorin Tempel in China als auch die Schwertkämpfer im frühen Japan wandten "stehenden Zen" an, um der Disziplin nachzuhelfen und ihre physischen und geistigen Energien zu kontrollieren und zu verstärken. Wahrscheinlich entwickelte sich dieses "stehende Zen" System des Speicherns von Energie durch Erreichen einer "Ebene der Erleuchtung" (und körperlicher Überlegenheit) zu einer Methode des Kampfkunsttrainings, die man Sanchin 三戦 nennt.

Obwohl jeder japanische Kampfstil seine eigene besonderen Kennzeichen hat, können die Grundlagen bis zu einer Wurzel zurückgeführt werden, einer Wurzel, die diese besondere Trainingsmethode anwendet. Von daher kann man sagen, daß Sanchin in allen vergangenen Stilen durchgeführt wurde. Wenn man das heutige Karate n 空手 nsieht dagegen, erscheint es merkwürdig, daß nicht jeder Stil eine so perfekte Körpertrainingsmethode wie Sanchin praktiziert.

Anmerkung:

In Wahrheit enthielten die Körperertüchtigungslehrpläne einiger Schulen in Okinawa, die den "Shorin" 小林 - Stil des Karate übten, Sanchin. Jedoch, da Sanchin medizinisch betrachtet nicht für junge Männer in der Entwicklung zum Manne geeignet war, wurde es dann gestrichen. Es kann für Schüler sehr hilfreich sein, einmal zurückzuschauen und die Sanchinmethode und Techniken der Vergangenheit, die noch gültig sind, anzuwenden.

Wir können auf Sanchin stolz sein. Es ist einmalig im Karate und existiert nicht in irgendeiner anderen japanischen Kampfkunstart. Ich habe das Gefühl, daß man es nicht nur als Teil des "Goju - Ryu" 剛柔流, sondern auch als eine wertvolle Grundlage des Okinawa Karate betrachten sollte. Wer auch immer "Goju Ryu" lernt, muß zuerst Sanchin anwenden, um eine saubere Atmungsmethode, eine gründliche Körperstärke und Willenskraft zu entwickeln. Der Satz "Drei-Jahre-Sanchin" wurde oft während unseres Trainings gehört, wobei Sanchin begleitet wurde von Vorbereitungs-, Vervollständigungs- und Hilfsübungen die zum Aufbau der Körperkraft gemacht wurden. Danach Konzentrationsformen des Sanchintrainings wie offene Hand- und Wettkampfübungsformen.

Vor kurzen erst, wurde Karate versuchsweise mit dem Schwerpunkt auf Freikampf ohne Grundkörpertraining oder Anfangstraining in Grundtechniken gelernt. Diese Praxis widerspricht den Hauptzielen des Karatedo und kann sowohl zu Verletzungen als auch zu lebenslanger Reue führen. Wir müssen vorsichtig sein, denn Sanchintraining ist sehr umfangreich und schwierig. Daher kann es hier nicht vollständig erklärt werden. Seine Anwendung aber beschränkt sich nicht ausschließlich auf Kampfkunstvorbereitung. Es erfordert kaum Platz oder Zeit und es kann eine belebende gesunde Ablenkung vom Studium oder von der Arbeit sein. Da es also weder viel Zeit noch viel Platz braucht, kann und sollte es regelmäßig angewandt werden.

Meditation

Miyazato lehrte, daß Karate und Meditation Hand in Hand gingen, und er benannte vier Typen der Meditation: sitzend, stehend, liegend und in der Bewegung. Karate sei Meditation in der Bewegung. Diese Einstellung, zusammen mit dem Vorhandensein eines Dojoschreins, fügte dem Karateunterricht ein halb religiöses Element hinzu. Ebenso, sind die Kata Sanchin und Tensho mit dem Zen gleichzusetzen; diese Kata sind der wichtigste Aspekt seines Goju-Ryu.

Beim Üben dieser Kata, so Miyazato's Ratschlag, solle man sich gehen, daß das Kinn eingezogen und das Rückgrad senkrecht und kerzengerade gehalten werde - die Haltung solle natürlich sein, also nicht einen Buckel machen oder die Brust einziehen. In erster Linie solle die Energie zu „Tanden“ hin abgesenkt werden und von da in die Gliedmaßen hinausfließen: die Kraft darf niemals von den Schultern ausgehen. Die Einatmung erfolgt langsam durch die Nase unter Einsatz der unteren Bauchmuskulatur, und auf dieselbe Weise erfolgt das Ausatmen sanft durch den Mund mit einem kehligen „Hiss“ Zischlaut. Dieser Laut ergibt sich aus der Atmung selbst und sollte nicht künstlich erzeugt werden. Die Füße stehen schulterbreit, wobei die Ferse des vorderen Fußes in einer Linie mit dem großen Zeh des hinteren Fußes ist. Zuerst ist diese Fußstellung X-beinig (um die Innenseite der Beine abzudecken) unbeholfen und unbequem, aber nach einiger Zeit entwickeln die Füße eine natürlichere Haltung.

Sanchin Trainingsmethode

Was man beim trainieren der Sanchin beachten muß:

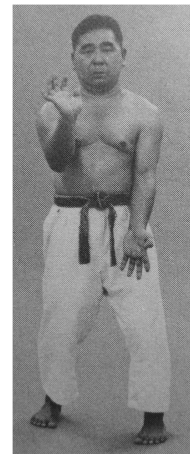
1. Behalten Sie eine korrekte Stellung bei.
2. Verbinden Sie saubere Atmung mit richtigen Techniken.
3. Da der Geist von Natur aus zur Faulheit neigt, stimulieren Sie ihn und halten Sie ihn aktiv.
4. Trainieren Sie sowohl Körper als auch Geist immer mit Begeisterung.
5. Wenn Sie auf den Körper eines Schülers schlagen, machen Sie es so vernünftig, daß sie nur so hart schlagen, daß der Schüler auch Fortschritte macht. Übermäßige Schläge bringen keine überaus wichtigen Stellungen durcheinander.
6. Schlagen Sie den Körper eines Schülers während dieser die Luft eingeatmet hat.
7. Denken Sie über die Harmonie von Stärke und Atmung nach, so daß keine Verweichlichung des Körpers eintritt.
8. Trainieren Sie die Bauchmuskulatur ausreichend.



Sanchin no Kamae



Gyaku Zuki



Tora Guchi

Die 5 Atmungstechniken

Während der Durchführung von offenen Handübungen, Kampfpraxisübungen, Wettkampf und anderen Tätigkeiten, beachten Sie drei wichtige technische Faktoren:

1. Atmung
2. Verlagerung der Schwerpunktmitte
3. Abwechslung der Kampftechniken

Hier soll nur die Atmung erörtert werden. Die anderen zwei Faktoren werden zu einem späteren Zeitpunkt behandelt werden. Saubere Atmung ist von höchster Bedeutung, wenn jemand Kampfkunst, Schaukämpfe oder Leichtathletik trainiert. "SANCHIN" hat seine eigene einzigartige, aber trotzdem effektvolle, Atmungsmethode. Ihr Wert kann am besten in einem Kampfkunstgefecht erkannt werden, wo die schädlichen Auswirkungen einer sauberen Atmung einem Kämpfer den Sieg kosten können.

Die **Sanchinmethode des Atmens** kann vielleicht wie folgt aufgespalten werden:

1. lang einatmen, lang ausatmen
2. lang einatmen, kurz ausatmen
3. kurz einatmen, lang ausatmen
4. kurz einatmen, kurz ausatmen
5. Atmen einatmen, anhalten, ausatmen, anhalten

Atemübungen sollten langsam und ruhig durchgeführt werden, ohne Bewegungen zu erzwingen. Es ist auch wichtig daran zu denken, durch die Nase einzuatmen und durch den Mund auszuatmen. Die Schüler sollten die Geräusche des Ein- und Ausatmens dazu verwenden, ihre Atmung mit ihren körperlichen Tätigkeiten in Einklang zu bringen. Der Geist wird sich dann von selbst ganz natürlich konzentrieren.

Saubere Atmungstechniken für jede Bewegung werden mit diesen Symbolen gekennzeichnet:

Wichtig:

Atme durch die Nase ein

Atme durch den Mund aus

三源一流

SAN GEN ICH RYU

Geist, Wissen und Technik sind der Ursprung des Wegs