

## **Ki in den Kampfkünsten**

### **Erkennen, Spüren, Üben, Anwenden**

**Hap-Ki-Do ist eine Kampfkunst, die das Ki im Namen trägt. Ki hat also eine besondere Bedeutung im Hapkido. Welche ist das und was ist Ki?**

Was erwartet euch in den kommenden 90 Minuten?

1. Vorstellung
2. Vorbemerkung zum Aufbau:
  - a. Theorie:
    - Ki im Allgemeinen
    - Ki im Speziellen: das Ki im Menschen und noch spezieller:
    - Das Ki in den Kampfkünsten
  - b. Praktische Übungen:
    - Bestmögliche Übungsvoraussetzungen schaffen
    - Üben

Noch einige Vorbemerkungen zur Sprache:

China war über einen sehr langen Zeitraum die unangefochtene Leitkultur im asiatischen Raum und in vielen Bereichen absolut führend. Daher prägte der chinesische Einfluss sowohl die Kultur, die Sprache, die Schrift als auch die technische Entwicklung des gesamten asiatischen Großraums. Hier denke ich an beeindruckende Architekturleistungen, wie zum Beispiel den Bau der chinesischen Mauer und so wichtige Entdeckungen, wie die Herstellung von Papier, Schießpulver sowie an die Entwicklung von Religionen, Meditation, Medizin, Kampfkünsten usw.

Viele Begriffe aus dem Chinesischen wurden in andere Sprachen übernommen und werden dort leicht verändert ausgesprochen. Die Bedeutung ist jedoch identisch.

Ich nenne folgende Beispiele:

Qi = Ki

Dantien= Tanden, Hara

Chan = Zen

Dao, Tao = Do

Das Japanische verwendet hier jeweils die chinesischen Schriftzeichen und noch heute gilt: je mehr chinesische Schriftzeichen ein Japaner aktiv beherrscht, desto höher gilt sein Bildungsstand. Die koreanischen Zeichen haben einen chinesischen Ursprung, aber sie sind in der Schreibweise etwas geglättet.

Grundsätzlich spreche ich im Folgenden von Ki. An den Stellen, wo ich mich direkt auf chinesische Quellen beziehe und zitiere, oder da, wo es z.B. um traditionelle chinesische Medizin geht, verwende ich den chinesischen Begriff Qi. Da ich in verschiedenen Systemen übe, kann es sein, dass ich die Begriffe mal vertausche. Bitte stört euch da nicht daran.

Wer Hapkido praktiziert, ist mit einer grundsätzlichen Ki-Übung gut vertraut. Das ist der Zeigefinger, der beim Hebeln gestreckt wird.

Das müssen wir häufig bei der Ausführung einer guten Technik machen. Der Hintergrund ist aber nicht allen klar.

Egal, ob wir da wissen, was wir tun, oder nicht. Egal, ob wir Ki speziell trainieren, oder nicht: es gibt keine menschliche Existenz ohne Ki und deshalb ist Ki immer in jedem von uns.

Der Unterschied ist: es gibt ein Bewusstsein für Ki und es gibt einen bewussten Einsatz von Ki.

Wenn wir dieses speziell trainieren, was ist dann das Ergebnis des Ki-Trainings?

Werden wir zum Superhelden, wie die Protagonisten aus Tiger & Dragon? Fliegen wir durch unser Ki demnächst auf Hausdächer, laufen wir am Bambushalmen in die Baumwipfel und können wir das Ki so bündeln, dass wir diese Energie wie eine Sprengkapsel durch die Gegend fliegen lassen?

Oder werden wir zum bulletproof monk? Entwickeln wir Superkräfte?

Ganz egal, was passieren wird: am Anfang steht die Frage:

### **Was ist eigentlich Ki?**

Panta rhei – alles fließt, alles ist in Bewegung, so heißt es bei Platon. Der Honig, aber auch der Fels, die Mauer. Alles fließt.

Das ist ein Gedanke, der zunächst irritiert.

Alles ist Bewegung und im ständigen Kreislauf von Werden und Vergehen. Das, was die alten Griechen damit meinten, ist auch das daoistische Grundprinzip von yin und yang. Alles ist im Fluß.

Natürlich braucht jede Bewegung auch eine Energie, die die Bewegung erst möglich macht.

Diese Energie ist Ki.

Vieles, was wir täglich erleben, ist für uns so normal, dass wir es als Selbstverständlich ansehen und wir fragen uns im Alltag nicht, warum etwas so ist, wie es ist.

Und so gibt es unendlich viele Fragen, die wir uns nicht stellen.

Wir leben und fragen uns nicht, warum leben wir und warum sind wir vielleicht in der nächsten Sekunde tot? Wie kommt es, dass sich der Planet, auf dem wir leben, mit so unglaublich hoher Geschwindigkeit im Weltall bewegt? Was verursacht die winzigen Bewegungen der Atome? usw.

Das alles sind nur einige der vielen Rätsel, die die Menschen schon seit Urzeiten beschäftigen und auf die Religion und Philosophie Antworten suchen und geben.

Eine dieser Philosophien ist der eben schon erwähnte Daoismus, die Lehre vom Dao. („Dao“ wird auch „Tao“ oder „Do“ gesprochen.) Im Daoismus liegen die Wurzeln aller Do-Künste.

Wir betreiben Hap-Ki-Do und das Do im Namen deutet es an: auch Hapkido zählt zu den daoistischen Kampfkünsten.

Eine der fundamentalen Quellen des Daoismus ist das Dao te King von Lao Tse. Eines der ältesten Bücher der Welt und noch vor der Bibel das meist übersetzte Buch der Welt. (weiterhin: das I Ging, das Buch der Wandlungen)

Der Daoismus hat eine klare Antwort auf die oben genannten Fragen: Die Macht hinter allem ist das Dao und die universelle Kraft hinter allem ist das Ki.

### **Ki ist die Kraft des Dao**

Doch beides übersteigt letztlich das, was Menschen ausdrücken und verstehen können. Beides kann in seiner letzten Tiefe nicht vollständig erklärt werden und so heißt es gleich im ersten Vers des Dao te king:

Das Dao, was beschrieben werden kann, ist nicht das ewige Dao,  
der Name, der genannt werden kann, ist nicht der ewige Name.

.....

Und des Geheimnisses noch tieferes Geheimnis:  
das ist die Pforte der Offenbarwerdung aller Kräfte.

Dao und Ki sind also Begriffe, die für etwas stehen, das wir als Menschen nicht präzise erklären können und so können wir nur versuchen, den Inhalt ungefähr zu bestimmen.

Die grundsätzliche Idee, die damit verbunden ist, stammt aus Asien und ist dort, im östlichen Teil der Welt, völlig selbstverständlich und gebräuchlich. Niemand fragt dort, was ist mein Dantien, wo liegt es, wie speichere ich mein Ki im Dantien.

Dieses Wissen ist ein grundsätzlicher Bestandteil der asiatischen Alltags-Kultur und frei von jeder Mystik. Abhängig von Region, Kultur und Landessprache gibt allerdings verschiedene Wörter, die für Ki verwendet werden:

Ki ist nichts anderes als Qi, Prana, Äther, Atman oder Pneuma.

Qi ist dabei das chinesische Wort, Ki das japanische. An der Vorsilbe solcher Wortbildungen wie Qigong, Qihai, Kiai, Kihap kann man den Sprachraum erkennen, mehr nicht. Auf den Inhalt hat das keinen Einfluss.

Ob Qi, Ki, Prana, Äther, Atman oder Pneuma: letztlich bezeichnen alle diese Begriffe eines: Energie.

So erklärt sich auch das Bild des chinesischen Schriftzeichens für Qi: Das Schriftzeichen bedeutet:

Heißer Reis in einer Schale, aus der der Dampf aufsteigt.

Fassen wir also bis hierhin zusammen: Was ist Ki?

Ki ist also die natürliche Kraft, die in der Lage ist, alles zu bewegen. Der Sturm, die Wolken die Wellen, das Meer, das Wachstum der Pflanzen und Lebewesen, aber auch die Kontinentalplattenverschiebung oder die Bewegung der Planeten.

Im Dao Te king gibt es folgende Beschreibung: Gleich, Klein, Fein.  
Das erinnert ein wenig an die Chaotherapie:  
Der sanfte Flügelschlag des Schmetterlings in Brasilien, der den Hurrikan in Texas auslöst.

Egal, ob im Ursprung groß oder klein: Ki ist die universelle und unerschöpfliche Kraft, die jegliche Bewegung verursacht, so gibt es demnach keine Bewegung, kein Wachstum und kein Leben ohne Ki.

Ki ist die Energie, die den ständigen Wandel von yin zu yang erzeugt.

Im Tao te King wird das in Vers 42 wie folgt beschrieben: Die eins erzeugt die Zwei, die Zwei die Drei und aus der Drei entstehen die zehntausend Ding.

Wo Bewegung und wo Leben ist, ist auch Ki, also ist ein Teil dieser Energie ist auch in jedem Menschen, ob wir uns dessen bewußt sind oder nicht. Aber wie ist das Ki im Menschen und was passiert bei Mangel oder Störungen?

### **Qi in der Traditionellen chinesischen Medizin**

Solange das Qi im Körper ausreichend vorhanden ist und ihn ungehindert durchfließt, ist der Mensch gesund, energiegeladen und vital. Ungleichgewichte, Mangel oder Blockaden des Qi spüren wir durch Unwohlsein oder als Krankheit. Je nach Schwere der Störung kann der Tod die Folge sein.

Schon früh hat sich die chinesische Medizin daher mit der Behandlung von Qi Störungen befasst. Das medizinische Wissen wurde früh gesammelt und so entstand um ca. 1.000 vor Chr. in China das älteste medizinische Lehrbuch der Welt, „Der gelbe Kaiser“.

Es beschreibt die Art und Weise, wie sich das Qi im Körper bewegt, die Lage und den Verlauf der Leitbahnen, der Meridiane, die Symptome der Störungen, sowie die Krankheiten und deren Behandlung.

Traditionelle Mittel zur Behandlung der Qi-Störungen sind Akupunktur, Kräutermedizin, Tuina, Qigong.

### **Wie kommt das Ki in den Körper?**

Es gibt drei Arten des Qi, die wir Menschen brauchen, um zu leben.

Es gibt das Qi, das uns von unseren Eltern mitgegeben wird und dass wir von Geburt an in uns tragen. Dieses pränatale Qi erschöpft sich und kann nicht wieder aufgefüllt werden.

Es gibt das Qi des Himmels und das Qi der Erde. Auf beide sind wir dringende angewiesen und beides nehmen wir ständig mit der Nahrung und mit der Atemluft auf. Klar, was passiert, wenn wir diese Qi dauerhaft nicht zu uns nehmen.

### **Wo ist das Ki im Körper?**

In den Organen, in den dazugehörigen Meridianen und im unteren Dantien: Zinnoberfeld oder auch Meer des Qi genannt

Wenn etwas so wichtig für unsere Gesundheit ist, wäre es klug, wenn man sich darum besonders kümmert. Also entwickelten die alten Meister auch Übungen zur Pflege des Qi.

## **Pflege des Ki**

Für ein funktionierendes System braucht es nicht nur eine ausreichende Menge an Ki, sondern auch durchlässige und belastbare Leitbahnen. Das störungsfreie Ki-Fluss muss gewährleistet sein.

Hierfür gibt es spezielle Übungen. In China nennt man sie Übungen zur Lebenspflege.

Es gibt allgemeine Übungen zur Ki-Stärkung wie z.B. qigong, den kleinen und großen Energiekreislauf, das Klopfen der Leitbahnen, die heilenden Laute, Taiji Ruler, Übungen mit dem Qi-Stab, die stehende Säule, stehen wie ein Baum, und sicher vieles mehr, was ich gar nicht kenne.

Einige Arten werden zu Steigerung der Kampfkraft eingesetzt. Diese sind spezielle kampfbetonte Übungen zur Stärkung des Ki, wie Eisenhemd-Qigong, Stehende Säule, verschiedene Atemübungen, sowie eben das Training der Kampfkünste.

Kampfkünste sind nicht nur ein reines Mittel zur Selbstverteidigung, sondern sie wurden immer auch unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung betrieben. Das kann nicht getrennt werden und ist quasi ein Nebennutzen.

Schon das ganz normale Training des Hap-Ki-Do regt den Ki-Fluss an. Unsere Atemtechniken und die speziellen Atemübungen des Hapkido unterstützen die Ki-Aufnahme und stärken uns.

Allerdings passiert das automatisch und ohne, dass wir uns dessen bewusst sind.

Das können wir aber durch ein bewusstes Ki-Training steigern.

Ein bewusstes Üben mit Ki setzt ganz neue Trainingsreize. Wir erweitern unseren Blick auf die Dinge und es kann uns helfen, unsere technischen Fähigkeiten deutlich zu verbessern. Außerdem verstärkt es die gesundheitlichen Vorteile.

Tatsächlich ist es so:

Anfangs übt man zu 100 % rein körperlich. Ki spielt überhaupt keine Rolle. Mit fortschreitendem Üben nimmt der Ki-Anteil immer mehr zu. Am Ende, auf Großmeisterniveau, ist fast nur noch Ki, nur noch Mind.

## **Wie können wir unser Ki stärken und trainieren?**

In der Literatur finden wir dazu zahlreiche Quellen.

So schreibt der Zen-Mönch und Kendo-Meister Deshimaru in seinem Buch "Zen in den Kampfkünsten Japan" sinngemäß:

In den ersten 10 oder 20 Jahren übt man vorrangig waza, die Technik. Letztlich ist es jedoch der Geist, der die Führung übernimmt. Die Atmung stellt die Verbindung her zwischen Körper und Geist. Die Atmung wird zu Ki, zu Energie und Lebenskraft.

Zum Kampfschrei sagt er: „Kiai kommt von Ki (Energie) und Ai (Einheit). Es bedeutet Einheit der Energie. Ein einziger Schrei, ein einziger Moment, in dem die ganze Raum-Zeit-Dimension, der ganze Kosmos liegt.“

Ai ist das japanische Wort für das, was im Koreanischen Hap heißt. Der Kiai ist der Kihap, das bedeutet: Einheit der Energie, Harmonie mit Ki.

An anderer Stelle sagt er:

„Die Atmung muss aus dem hara (Dantien) kommen. Betrachtet eine Katze beim Miauen oder einen Löwen bei Brüllen – das ist ein kiai. Übt euch in der Atmung – doch versucht nicht, mit dem kiai magischen Kräfte zu erlangen. Übt wie im Zen: ohne Streben nach Nutzen. Das heißt: den Weg gehen.“

In den klassischen Schriften der chinesischen Kampfkunst gibt es an mehreren Stellen Hinweise für das Training des Ki. Wie im chinesischen üblich, ist die Sprache dort etwas blumig und bedarf der Interpretation. Dabei wird Qi an sich nie erklärt, sondern es wird als bekannt vorausgesetzt. Es wird lediglich gesagt, was mit dem Qi geschieht und wie man damit umgeht.

Von Chang San Feng, dem Gründer des Wudang Stils, stammt folgende Aussage zum Qi: „Das Qi soll angeregt sein; Shen, der Geist, soll im Inneren gesammelt sein.“

*Das bedeutet: die mentale Aufmerksamkeit wird darauf gerichtet, das Qi zu stimulieren. Der Geist leitet es durch den Körper.*

Von den Füßen durch die Beine zur Hüfte soll es einen kontinuierlichen Fluss von Qi geben.

*Die Sprudelnde Quellen in den Füßen müssen geöffnet werden, damit das Qi der Erde in den Körper fließen kann. Das heißt: Füße, Beine, Hüfte entspannen und die Quellpunkte öffnen. Dadurch steigt der Druck in den Füßen und die Verbindung zum Boden nimmt zu. Jetzt kann das Qi vom Boden her aufgenommen werden.*

Diesen Prozess nennt man „Wurzeln“.  
Es heißt auch: no rooting, no kung fu.

Das Lied von den 13 Stellungen sagt folgendes:

„Entspanne den Unterleib und das Qi wird zum Leben erweckt.“

*Wenn der Unterleib entspannt ist, wird das Qi von selber sinken und sich im Dantien sammeln.*

Das sind nur einige von vielen Textstellen zum Thema Qi aus den Klassikern, die uns Hinweise zum Üben geben. Ich verzichte darauf, weitere zu benennen.

Alle haben eins gemeinsam: sie betonen immer die besondere Bedeutung von Entspannung und Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit für das Leiten des Ki.

Tatsächlich ist es so: Entspannung erleichtert erheblich die Wahrnehmung von Ki. Jede Form von Spannung, geistig und muskulär, verhindert und blockiert sie.

## **Wie fühlt sich Qi an?**

Es gibt unterschiedliche Arten, wie Qi wahrgenommen wird. Es kann als energetische Dichte, als Wärme oder als Kribbeln gespürt werden. Z.B. so, als wenn schwacher Strom fließt, so wie man sich Energieübertragung in einem Induktionsfeld vorstellt.

Das Spüren von Qi funktioniert besser, wenn wir an folgenden Grundsatz denken:  
In den Klassikern heißt es: Yi leitet das Qi.

Das Yi, die Gedanken, leiten das Qi. Sie ziehen das Qi durch die Leitbahnen im Körper, durch den Körper, so wie ein Pferd einen Pflug zieht.

Es kommt also auf die Gedanken an. Nur im Zustand der entspannten Konzentration kann Qi wahrgenommen werden.

## **Ki-Übungen**

Niemand wird - ohne es zu wollen- sein Dantien spüren. Niemand wird das Ki in seinen Zeigefingern spüren, wenn er während dessen in Gedanken eine Einkaufsliste erstellt, über ein Computerspiel oder über ein Schachproblem nachdenkt.

Der Schlüssel für das Ki-Erlebnis liegt nämlich nicht außerhalb von uns, sondern in uns. Es ist das Gegenteil von Denken, es ist das Spüren.

Das ist es, was Bruce Lee meint, wenn er sagt: „Nicht denken, fühlen sollst Du.“

Von meinem Taiji-Lehrer, Wee Kee Jin, habe ich 20 Jahre lang gehört: „Don't just do the movement. Feel the movement!“...und so langsam beginne ich, zu verstehen, was gemeint ist.

Achtsames Spüren geht dann gut, wenn der Körper entspannt und gleichzeitig der Geist in Ruhe ist.

Hier kommen wir jetzt ins Grenzgebiet zwischen Inneren und Äußeren Kampfkünsten.

Je mehr wir die Aufmerksamkeit nach innen richten, desto besser und intensiver spüren wir das Ki.

Fest steht: Große Festigkeit oder große Anspannung behindern die Ki-Wahrnehmung.

Das ist übrigens auch der Grund, warum wir beim Hap Ki Do in der Ki-Anwendung den Finger strecken. Der gestreckte Finger verhindert, dass wir die Hand zur Faust ballen und so fest werden. Daher heißt vielfach zum Waffentraining: So wie man einen Vogel fasst, der nicht wegfliegen soll und den man nicht erdrücken will, so soll man auch die Waffe fassen.

Je entspannter wir den Kontakt halten können, umso klarer wird die Ki-Wahrnehmung.

## **Aufmerksamkeit nach Innen:**

Durch folgende Fokussierung schaffen wir bestmögliche und grundlegende Voraussetzungen für das Gelingen der folgenden Ki-Übungen:

- Konzentriert euch im Dantien und entspannt so den Körper. Den Körper entspannen bedeutet nicht, dass der Körper erschlafft.
- Den Geist beruhigen und das Gehirn entspannen.
- Leitet die Aufmerksamkeit nach Innen indem ihr dem Atem für 3-5 bewusste Atemzüge folgt.

Körper und Geist sollen so zu einer Einheit werden.

Diese Vorbereitungsroutine stellt man am besten an den Anfang jeder Übung. Ihr werdet feststellen, dass es eine Wechselwirkung zwischen entspanntem Körper und ruhigem Geist gibt.

Je mehr ihr den Körper entspannt, desto ruhiger wird der Geist. Je ruhiger der Geist, desto mehr könnt ihr den Körper entspannen.

Das ist es, was mit „Ruhe in der Bewegung“ und „Bewegung in der Ruhe“ gemeint ist.

Wenn wir beim Üben feststellen, dass einige der folgenden Übungen nicht gelingen, sollten wir hierhin zurückkehren und prüfen, ob wir diese Voraussetzungen erfüllen.

Zusammenfassung: **Konzentration auf das Dantien,  
Körper entspannen,  
Geist beruhigen,  
Aufmerksamkeit nach innen.**

## **Praxis-Teil**

### **Vorbereitende Übungen zum Lockern und Entspannen des Körpers:**

1. Ausklopfen der Meridiane
2. Schüttelübung (Muskeln lockern, Gelenke lösen, Meridiane öffnen)

### **Übungen zum Entspannen des Geistes im Knien:**

(Aufmerksamkeit auf den Geist richten!)

### **Gerades sitzen – Nase senkrecht, Augen waagrecht - In den Unterbauch atmen!**

Eine japanische Geschichte zu diesem Thema geht in etwa so:  
ein Krieger, der schon in vielen Schlachten gekämpft hat, kommt zu einem berühmten Schwertlehrer und möchte endlich, nach vielen Jahren, Unterricht in der Schwertkunst



nehmen, denn das hatte er bisher noch nie gemacht...Der Lehrer prüft ihn mit einem kurzen Blick und weist ihn ab und sagt, er könne ihm nicht beibringen.  
Wo er denn schon gelernt habe?

Nirgendwo, sagt der Krieger. Das einzige, was er eben in vielen Schlachten gelernt habe, war, es den Geist leer zu machen und so die Angst vor dem Tod zu besiegen. Das ist alles, mehr könne er nicht.

Das ist das, was die Samurai Mu-Shin nannten. Mu-Shin, der leere Geist.

Für diesen Zustand gibt es viele synonyme Begriffe:

Shen im Inneren sammeln,  
Herzgeist sinkt ins Dantien,  
den Geist leer machen,  
die Aufmerksamkeit nach innen richten,  
dem Atem folgen  
usw.

Der leere Geist ist genau auf den Augenblick gerichtet, nicht auf das, was war oder was kommen wird.

Präzise im Hier und Jetzt, ohne störende Gedanken oder Projektionen

### **Übung im Knien zum Aufbau des Dantiens** (Aufmerksamkeit auf das Dantien richten!)

Geist leer machen und Gehirn entspannen,  
aufrecht sitzen,  
dem Atem folgen,  
den Atem in den Unterbauch leiten

### **Übung zum Spüren:**

1. Lao-Gong Punkte zu einander ausrichten und den Abstand verändern. Beobachten, welche Empfindung das auslöst. I
2. Stehende Säule, stehen wie ein Baum, Zhan zhuang: Eine sehr populär Übung in vielen Stilen und mit unterschiedlicher Ausrichtung möglich. Jetzt machen wir es, um Ki zu spüren und zu sammeln:  
Finger aufeinander ausrichten (Zeigefinger und Mittelfinger) Qi in die Finger leiten. (schwacher Strom fließt, Niederenergie), Kribbeln in den Fingern spüren.
3. Varianten zur stehenden Säule: Tief stehen (z.B.: Ma Bu für 2 Minuten), lange stehen, (ab 30 Minuten wird es sehr schwer), mit Gewicht stehen, (mit MedizinBall, Kettlebell, Hantelscheibe oder Gewichtsmanschette)

4. Stehen mit unterschiedliche Zielsetzungen: Qi spüren, Körper entspanne, Geist kontrollieren, Kampfkraft und Durchhaltevermögen stärken.
5. Taiji-Ruler, Übungen mit dem Qi-Stab.
6. Dantien spüren, (von innen, von unten) MingMen entspannen
7. Der unbeugsame Arm; der Arm soll in unserer Vorstellung wie ein Feuerwehrschauch sein. Ohne Ki kann er geknickt werden, er ist weich und schlaff. Wenn Wasser einschießt, ist er prall und unbeugsam.  
So soll auch der Arm nicht durch Muskelkraft, sondern - bei maximaler Entspannung- durch das Ki, welches wir bewusst in den Arm leiten, unbeugsam werden.

### Übungen, um Qi aufzunehmen:

1. Aufnahme mit der Atemluft (das Qi des Himmels schlucken) Hapkido Atemtechniken
2. Das Qi der Erde aufnehmen (Sprudelnde Quelle öffnen und Wurzeln)
3. Wecke das Qi

### Übungen zur Leiten des Qi:

1. Der kleine Energiekreislauf:, das Qi durch die Vorstellung und mithilfe des Atems leiten. (Einatmen: Baihui, Shanzong, Dantien, Huijin, Ausatmen: Huijin, Weilu, Jiagi-Linie, Yuzhen, Baihui).
2. Qi durch die sprudelnden Quelle aufnehmen und durch die Beine, durch die Hüfte zum Dantien leiten und von dort wieder zur Erde zurückfließen lassen.

### Übung zum Speichern des Qi

1. Chan- oder Zen-Meditation; die Sammlung im Dantien
2. Qi im Dantien speichern, das Dantien (oder hara) aufbauen!

Das Gegenteil geschieht bei einer anderen traditionellen Übung: beim Freisetzen des ki durch Öffnen des hara, beim hara-kiri.

### Übungen zum Freisetzen der Energie:

1. **Ki ist im Dantien gesammelt- der Körper ist zentriert. Das Zentrum bewegt sich zuerst. (Hilfestellung: Nase und Bauchnabel halten eine Linie)  
Eine typischen Bewegung dazu ist der gerade Fauststoss.**
2. **Wie 1. , aber zusätzlich mit „rooting“: no rooting, no kung-fu.**
3. **Wie 2. , aber zusätzlich: das gesammelte Qi wird verdichtet und vom Dantien in die Knochen und Sehnen geleitet. Ein Teil wird mental tief in den Boden geschickt und prallt von dort zurück aus der Erde in den Körper – erst dann wird freigesetzt.**

## Übungen zur Anwendung:

1. Der Kampfschrei, Kiai oder Kihap
2. Schläge und Tritte, um den Qi-Fluss zu blockieren. Die Wirkung kennen wir. Stellt euch folgende Techniken vor: Knie auf Gallenblasenmeridian (Pferdekuss), Ferse auf Lebermeridian am Knie (Knieinnenseite) etc.  
Es gibt spezielle System, wie das Dim-Mak oder Kyusho Jitsu, deren Schlag- und Stichtechiken, genau darauf abzielen, relevante Akupunkturpunkte zu treffen und den Qi-Fluss zu blockieren.
3. Ki zum Hebeln in den gestreckten Zeigefinger leiten. Die Linien von den Fingerspitzen verlängern und das Ki weit aussenden. Entspannt zufassen, nicht klammern!
4. Beispiel: Nr. 8 gelb
5. Beispiel: Nervenpunkt-Hebel
6. Der Partner fasst unsere Handgelenke und wir machen die 5. Handlösetechnik
7. Der Partner fasst unserer Handgelenke und wir leiten Qi in die Hände und drehen die Hände so, dass unsere gestreckten Zeigefinger auf das mittlere Dantien des Partners zeigen. Sendet das Ki dorthin und durch den Körper bis zur Wand.
8. Übungen mit dem Pong.
9. Technik-Abschluss mit Ki. Egal, ob Wurf oder Hebel: Immer wird die Aufmerksamkeit gegen Ende der Technik klar und maximal konzentriert auf den Landepunkt gerichtet. Also dahin, wo der Partner gleich hingeworfen wird. Dort ist die Aufmerksamkeit und dort ist das Ki. Probiert das aus. Das macht einen unglaublichen Unterschied und es wird eure Technik wesentlich verbessern.
10. Hap. Durch Üben der Nachgiebigkeit und Weichheit verbindet euer Ki mit dem Ki des Partners und lasst euer Ki die Führung übernehmen.  
Das Ziel lautet: „Mein Kraft + seine Kraft = meine Kraft“

## Zusammenfassung und Wiederholung

Entspannt kann man das Ki am besten spüren.  
Richtet die Aufmerksamkeit darauf . (Yi leitet das Qi)  
Lao Gong Punkte.  
Ki spürt man als Kribbeln, Wärme oder Dichte.  
Dantien aufbauen durch Konzentration und Bauchatmung.  
Dantien bewegt sich zuerst – Nase und Bauchnabel in einer Linie.

## Wie geht es jetzt weiter?

„Ununterbrochenes hartes Üben ist die Methode der Selbstkultivierung“, so heißt es im „Lied der 13 Grundtechniken“.

Da empfehle ich euch für euer Solo-Training die Stehende Säule!

Ich wünsche euch in diesem Sinne viel Spaß beim Üben und positive Erfahrungen mit diesen Übungen.

Zum Abschluss möchte ich noch folgendes sagen:

Kultiviert euer Ki ganz im Sinne des Hap Ki Do. Setzt es für gute Zwecke ein und bringt Ki in Verbindung mit Hap.

Das bringt uns dem eigentlichen Ziel der Kampfkünste näher – und das ist in der heutigen Zeit natürlich nicht mehr der Kampf.

Das höchste Ziel der Kampfkünste ist es, das zu entwickeln, was die Chinesen „Ren“ nennen. Das konfuzianische Ideal des guten Menschen. Ren steht für Die Entwicklung von Mitmenschlichkeit.

Ohne das würde der Training der Kampfkünste zur Verrohung und sinnlosen Brutalität führen.

Das war nie gewollt, sondern es ging um: Chon-Jie-In.

Das ist das Thema der Jahressichtmarke für 2021. Sie hat nämlich zur Aufschrift: Chon – Jie – In.

„Himmel, Erde, Mensch sind eins.“

Gemeint ist folgendes: In allem ist die gleiche, unteilbare und einheitliche Energie, die alles durchfließt: Ki.

Diese Einheit ist das große Geheimnis. Sie zu spüren ist die anzustrebende, höchste Harmonie. Die Einheit von Himmel, Erde und allen Menschen.

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit.

Überarbeitetes Skript zum Zoom-Vortrag und -Training für den NWHV,  
gehalten am 13.06.2021,  
Axel Pollmeier