

## **Kyusho Aiki Jitsu Lehrgang in Asemissen - Bericht Stephan Sasse**

Extra aus Dänemark angereist war Karsten Dam (5.Dan), um uns die Kunst des Kyusho (Vitalpunktstimulation) näher zu bringen. Der sympathische Däne begann das Training direkt mit einer Partnerübung, die ganz klar die Richtung vorgab: Intensives Training am Partner, so mussten wir uns mit den Fäusten auf dem Bauch des Partners abstützen, dieser musste durch Körperrotation das Gleichgewicht seines Gegners brechen. Im ersten Block des Lehrgangs lernten wir zunächst, zu erkennen, wo sich beim Partner die Spannung aufbaut, um diese gezielt brechen zu können. Besonders für uns Karatekas war es zunächst schwierig, von den gewohnten harten Blöcken und Schlägen abzusehen und dafür weiche, fließende, teils "wischende" Bewegungen zum Einsatz kommen zu lassen sowie sich kaum vom Gegner zu entfernen. Umso faszinierender war es dann zu sehen, wie leicht sich ein Gegner durch gezielte Manipulation der Körperspannung zur Matte schicken lässt. Es folgte eine Pause, in der wir mit Kaffee und Kuchen gut gepflegt wurden, jedoch nur um dies später zu bereuen:

Nach der Pause informierte uns Karsten, dass das Nervensystem des Körpers nach dem Essen auf Ruhe & Schlafen gepolt ist und dass man dieses nur durch ein Mittel unterbinden könne: Schmerz.

So begaben wir uns in den "Dänischen Wäschetrockner", in dem ein Partner in der Mitte stand, um von allen außenstehenden Gruppenmitgliedern mit diversen Fausttechniken geschlagen zu werden, ohne sich wehren zu dürfen. Das war definitiv eine Grenzerfahrung, aber auch ein guter Test für den eigenen Willen. Weiter ging es mit den nächsten Einheiten, hier betonte Karsten, wie wichtig es ist, mit so vielen Partnern so ernsthaft wie möglich zu trainieren, um seine Techniken immer wieder verbessern zu können. In den folgenden Stunden brachten wir unsere Partner aus dem Gleichgewicht, landeten unzählige Male auf der Matte, führten gezielte Angriffe auf Vitalpunkte aus, lernten kurze und wischende Aiki Techniken, versuchten aus Klammergriffen zu entkommen und die Energie des Partners direkt nach dem Angriff zu ihm zurück zu führen, diese somit gegen ihn einzusetzen. Als Unterscheid zu unserem Trainingsstil lernten wir, Schlag- und Blocktechniken wieder zurück zu nehmen, d.h. den Endpunkt nicht nach dem Angriff zu setzen. Karsten vermittelte auf absolut sympathisch-humorvolle Weise ("Ihr müsst den Gegner täuschen! "Na komm zu Mutti, Mutti hat Dich lieb"... ) eine Kunst, die bei Interesse einige Einarbeitung verlangt. Viele Techniken waren für den Laien überhaupt nicht sichtbar, während Karsten am Gegner bei einem sichtbaren Schlag in Wahrheit bereits 6 Schläge ins Ziel gebracht hatte. Angetan waren wir auch von der angenehmen Atmosphäre beim Lehrgang, die sicherlich durch die kleine Gruppe von 20 Personen begünstigt wurde. Am Ende betonte Karsten noch den Unterscheid zwischen Kampfsport (Ich will Dir zeigen, dass ich besser bin) und Kampfkunst (Ich erlerne primär für mich, zu kämpfen, um den Kampf gegen mich selbst aufnehmen zu können).

Alles in allem ein absolut beeindruckender Trainer und ein gelungener Tag, wir haben ganz viel mitgenommen, auch für unser Karate.