

## Die Rolle der Atemkontrolle im Kendo IV

Beigesteuert von Stefan  
Dienstag, 1. Mai 2007

In den letzten drei Ausgaben habe ich mich mit Kendo und Atemtechnik beschäftigt und damit, wie es sich in Kendokleidung und -haltung (sowohl statischer als auch dynamischer) manifestiert. Wir haben beobachtet, dass Kendo viele seiner statischen Charakteristiken mit anderen traditionellen japanischen Kulturen wie Zen-Meditation teilt. Allerdings ist Kendo durch heftige Bewegung charakterisiert und so möchte ich in diesem Artikel damit beginnen zu untersuchen, was mit der Atemkontrolle passiert, wenn man damit beginnt, dynamische Technik anzuwenden.

Die grundlegendste Form von Technik im Kendo sind suburi (Übungsschläge), bei denen das shinai aus dem kamae über den Kopf gehoben und wieder heruntergebracht wird, um auf eine Position zu schlagen, die entweder men, kote oder dô bei einem imaginären Kontrahenten entspricht. Oft für den Schlüssel zur Meisterschaft korrekter Schlagauführung gehalten, beschränkt sich die Erklärung der suburi fast immer auf die physikalische Bewegung mit keiner Erläuterung darüber, was mit der Atmung während der Übung passiert. Mitsuhashi Shuzo (Hanshi 8. Dan) analysierte, was mit dem Atem während suburi passiert – einfach während des Ausholens einatmen und während des Abwärtsschlagens ausatmen.[1] Da die Brust beim Heben des shinai geöffnet wird und beim Herunterkommen des shinai zusammengepresst wird, erscheint es als eine völlig natürliche Weise so zu atmen und benötigt möglicherweise weniger ausführliche Erklärung. Jedoch wird im Kendo und anderen japanischen Künsten große Bedeutung darauf gelegt, „Arbeit zu tun“ während man ausatmet (die „Arbeit“ im Kendo ist der Schlag, oder Schnitt, und nicht das vorhergehende Ausholen). Damit eine Handlung oder Bewegung effektiv oder wirkungsvoll ist, muss sie während des Ausatmens ausgeführt werden – und führt zu den Konzepten von „jitsu“ (effektiver, starker, vollständiger Zustand) und „kyo“ (ein falscher, schwacher und leerer Zustand). Es wird geglaubt, dass man im Kendo nur dann eine effektive Technik ausführen kann, während man ausatmet – wenn man in einem wirkungsvollen Zustand ist (jitsu) – und das hat weit reichende Konsequenzen während freier Übungen, wie wir später sehen werden. Daher legt Sato Tsuji dar, dass man, bei der Berücksichtigung von Atemkontrolle im Kontext der Technik, sich darauf konzentrieren sollte, auszuatmen.[2] Sato Ukichi deutet eine der Ursachen für diese Theorie von jitsu und kyo an. Wenn man inhaliert, neigen die Muskeln dazu, hart und steif zu werden – und es wird schwierig sich frei zu bewegen und so Kraft zu erzeugen. Wie auch immer, wenn man ausatmet entspannen sich die Muskeln und man kann sich schneller und kraftvoller bewegen.[3] Im Kendo, wie in vielen anderen japanischen Kampfkünsten[4], ist eines der größten Hindernisse, fortzuschreiten, die Unfähigkeit, sich zu „entspannen“. Übende tendieren dazu, Geschwindigkeit oder Stärke mit Kraft gleichzusetzen und spannen konsequenterweise ihre Muskeln an (und vorrangig Oberkörpermuskeln), mit dem Effekt, dass sie eine „muskuläre Pause“ in ihren Bewegungen einlegen was sie damit ihrer Flüssigkeit beraubt und sie vorzeitig ermüdet. Deswegen wird Entspannung (im Japanischen datsuryoku – wörtlich „Stärke abfühlen“) während der Technik auf allen Kendo-Stufen betont und Atemkontrolle (Ausatmen während Technikausführung) kann dabei helfen. Das passt vollkommen zu der Übung von ki-ai. Indem sie darauf bestehen, dass ihre Schüler beim Schlagen von suburi Töne von sich geben, mögen Kendo-Lehrer eine Anzahl von Zielen erreichen aber eines davon ist sicherlich, dass sie sicherstellen, dass die Schüler beim Schlagen wirklich ausatmen. Meine Erfahrung ist, dass viele Schüler, die auf Anfängerniveau sehr steif sind, auch sehr gehemmt beim ki-ai sind – diese Eigenschaften kombinieren sich und machen ihr Kendo ruckartig und ermüdend. Rein vom Standpunkt der Atemkontrolle gesehen, wird, da ki-ai Ausatmen beinhaltet, es aus sich selbst heraus Geschwindigkeit, Gewandtheit und Kraftgenerierung für den Schlag verbessern. Ich werde ki-ai und Atemkontrolle später ausführlicher abhandeln. Also können wir bei suburi oder Schlagauführung einen grundlegenden Rhythmus von Einatmen beim Ausholen und Ausatmen beim Abwärtsschlagen sehen. Jedoch ist es nicht so einfach! Gemäß vielen Kendo-Theoretikern sollte im Moment des Kontaktes der Atem angehalten werden, um die Energie zu maximieren. Herausragende Kendoka so wie Mitsuhashi Shuzo[5], Watanabe Shigeo[6] und Sato Ukichi[7] raten alle, dass die Atmung beim Herabschwingen vom Ausatmen zum Stoppen umschwenken sollte. Sato Ukichi schrieb folgendes: „Beim Schlagen sollte man das Schwert über den Kopf bringen während man einatmet und als ob man den ganzen Körper nach oben streckt. Dann, als wenn man den gestreckten Körper zusammenziehen möchte, sollte man den Atem anhalten – Un und abwärts schlagen. Dies trifft zu, egal ob man große oder kleine Techniken macht. Wenn man schlägt oder stößt, hält man den Atem im unteren Bauch.“[8] Das hier benutzte lautmalerische „Un“ ist sowohl aus technischer als auch aus kultureller Perspektive sehr wesentlich. Sato scheint sich auf das (esoterische) buddhistische Konzept des A-Un zu beziehen, in dem A der erste Ton der Schöpfung ist und einen Anfang bezeichnet und Un der letzte Ton der Schöpfung ist und einen Abschluss bedeutet[9]. Die Idee der A-Un-Atmung ist in japanischer Kultur nicht auf Kendo beschränkt, aber es wird üblicherweise dafür gehalten, Atmung zu kennzeichnen, die mit Ausatmung (A) beginnt und mit Einatmung (Un) endet[10]. Jedoch benutzt Sato Un nicht als Inhalation sondern um eine Methode zu beschreiben, den Atem anzuhalten[11] indem man den Unterbauch benutzt – ein starker Hinweis, dass Zwerchfellatmung an der Technik zur Kraftgenerierung beteiligt ist. Inoue Masataka, ein Hanshi 9. Dan, stimmt zu, dass im Kendo Un ein Anhalten des Atems bezeichnet: „Wenn man A-Un-Atmung auf Kendo anwendet, ist A Ausatmung und Un ist Anhalten des Atems. In anderen Worten, beginne den Schlag während des Ausatmens aber beende ihn durch das Anhalten des Atems.“[12] Und Oya Minoru (Kendo Kyoshi 7. Dan) schreibt, dass man im Zeitpunkt des Auftreffens den Atem im Unterbauch halten, oder hineinstopfen, sollte, um beste Technik zu erreichen.[13] Folglich sind wir bei einem grundlegenden Atmungsschema von Einatmen – Ausatmen – Anhalten während der Technikausführung angelangt. Wir haben gesehen, dass dieses Anhalten des Atems zum Zeitpunkt des Auftreffens mit dem Anspannen der unteren Bauchmuskeln in Zusammenhang steht und wir könnten, da dieses eine Charakteristik der Zwerchfellatmung ist, den Schluss ziehen, dass während der Technikausführung auftretende Atmung Zwerchfellatmung ist. Tatsächlich erklärt Mitsuhashi eindeutig, dass es das ist: „Die grundlegendste

Atemmethode während Technikausführung ist Zwerchfellatmung; welche in der Absenkung des Schwerpunktes und sowohl der physischen als auch psychischen Stabilität resultiert. [14] Wir haben gesehen, dass das Atmungsschema Einatmen &ndash; Ausatmen &ndash; Anhalten mit den entsprechenden einzelnen physikalischen Bewegungen Ausholen; Herabschwingen; und Auftreffen korrespondiert. Also wird ein Schlag in einem Atemzug ausgeführt. Das ist die Bedeutung des Begriffes ichi-byoshi (wörtlich der Takt eines Rythmus) auf seiner einfachsten Stufe. Er wird im Japanese-English Dictionary of Kendo definiert als: &bdquo;Die Art und Weise wie Schlagbewegungen mit dem Shinai oder Körperbewegungen mit einem Atemzug ausgeführt werden. Außerdem ein Schlag, in dem die Bewegungen der Hände und Füße mit der Atmung zusammen auftreten.&ldquo; Allerdings benutzt Mitsunashi ichi-byoshi auf spezielle Weise &ndash; um einen Schlag zu beschreiben, wo der Wechsel von Ausholen und Herabschwingen so sanft wäre, das wenn er nicht wahrnehmbar ist. Um das zu erreichen rät er, vom Ein- zum Ausatmen zu wechseln, kurz bevor das Shinai mit der Abwärtsbewegung beginnt, und schlägt vor, statt bewusst an das Einatmen &ndash; Ausatmen &ndash; Anhalten-Muster zu denken, sollte man sich, wenn überhaupt, auf den Ausatmen &ndash; Anhalten-Zustand konzentrieren. Noch Maßgebender betont er, dass, da Atmung und Bewegung untrennbar verbunden sind, wiederholendes Üben der korrekten Bewegungen unvermeidbar dazu führen wird, dass man sich die entsprechenden korrekten Atmungsmuster aneignet und damit auch zu einer Verbesserung der Technik gelangt. Es ist nur wichtig sicherzustellen, dass man beim Schlagen ausatmet. [15] Darin können wir eine mögliche Antwort auf meine anfängliche Frage aus der ersten Ausgabe dieses Magazins sehen &ndash; wenn Atmung so wichtig für Kendo-Technik ist, warum wird sie dann nicht gelehrt? Mitsunashi könnte antworten, dass sie über die Anleitung der physikalischen Bewegungen gelehrt wird &ndash; ich bin sicher uns wurde allen gesagt, dass das shinai vor dem Schlag nicht über dem Kopf stoppen oder pausieren sollte &ndash; was vielleicht eine gute alternative Definition von ichi-byoshi ist, aber keine, in der auf Atmung Bezug genommen wird. In dieser Ausgabe haben wir gesehen, dass die einfachste Technikausführung im Kendo, obwohl oft nur in reinen Begriffen ihrer einzelnen physikalischen Bewegungen gelehrt, auch ein korrespondierendes Atmungsschema von Einatmen &ndash; Ausatmen - Anhalten hat. In der nächsten Ausgabe möchte ich betrachten, was mit diesem Atmungsschema in dynamischeren Situationen wie kiri-kaeshi und kakari-geiko passiert.

[1] Mitsunashi Shuzo, Fudô chi (Unmoveable Mind) &ndash; The teachings of Mitsunashi Shuzo, S. 368 [2] Sato Tsuji, Budo no Shinzui (The Essence of Budo) S. 112 [3] Eien naru Kendo S.213 [4] Siehe &bdquo;Zen in der Kunst des Bogenschießens&ldquo; [5] Fudochi S. 143-145 [6] Kendo no Rekishi to Tetsugaku S.24-25 [7] Eien naru Kendo S 214 [8] Eien naru Kendo S 214 (Übersetzung von Steven Harwood) [9] Wenn man einen japanischen Schrein besucht, dürfte man zwei Statuen von hunde- oder löwenähnlichen Kreaturen bemerken (koma-inu), die, eine an jeder Seite, am Eingang zum heiligen Hain platziert sind. Bei näherem Hinsehen wird man sehen, dass eine ihren Mund geöffnet hat (A oder den Anfang bedeutend) und die andere ihren Mund geschlossen hat (Ende oder Abschluss bedeutend). Deswegen bedeuten sie zusammen Anfang und Ende &ndash; Gesamtheit. [10] .Noguchi Michizo, Genshi Seimeitai to shite no Ningen S. 110 &ndash; 111. Diese Konzeptualisierung der Atmung ist in traditioneller japanischer Bewegungskultur weit verbreitet und ist in sich ziemlich verschieden von der in westlichen Kulturen gefundenen, in der Einatmen oft mehr als Ausatmen betont wird. [11] In Eien naru Kendo benutzt Sato mehr den Begriff iki wo tsumeru (wörtlich: den Atem stopfen) als das gebräuchlichere iki wo tomeru (den Atem stoppen). Dieser Begriff bedeutet generell, den Atem anzuhalten, wird aber normalerweise in einem bestimmten Kontext benutzt &ndash; und mit negativen Assoziationen. In Genshi Seimeitai to shite no Ningen diskutiert der bekannte Gelehrte der traditionellen japanischen Bewegungskultur Noguchi Michizo die Bedeutung von iki wo tomeru etwas genauer. Der Begriff wird generell dazu benutzt, den Zustand zu beschreiben, in dem man maximale Kraft erreichen möchte, zum Beispiel beim Gewichtheben, der Kehledeckel bewegt sich im Reflex um das obere Ende der Luftröhre zu blockieren und das Ausatmen von Atemgasen zu verhindern. Gekoppelt mit der Zusammenziehung des Diaphragma und anderer abdominaler Muskeln führt dies zu einem erhöhten internen abdominalen Druck, der zu zusätzlicher Kraftgenerierung führt. Aber da dieses hauptsächlich eine anstrengende Aktion ist gibt es gravierende Nachteile bei dieser Atemmethode (eigentlich eine Methode des Nicht-Atmens), wenn man sie länger als einen kurzen Moment einsetzt &ndash; das Gesicht wird rot; die Venen treten hervor und unter extremen Umständen kann man ohnmächtig werden. Noch wichtiger im Kendo-Kontext ist, dass es sehr schwierig ist, sich schnell und gewandt zu bewegen, wenn man den Atem auf diese Weise anhält. Folglich erscheint es seltsam, dass Sato Ukichi iki wo tsumeru als Bestandteil der Technikausführung im Kendo empfiehlt. Noguchi hat jedoch eine andere Weise aufgezeigt, in der der Begriff im Kontext der traditionellen japanischen Bewegungskultur (geido) benutzt wird und der etwas völlig anderes bezeichnet als den angespannten, unbeweglichen Zustand, den muskelbepackte Gewichtheber erfahren. In geido wird iki wo tsumeru dazu benutzt, einen Zustand zu beschreiben, in dem das Diaphragma die ganze Zeit leicht angespannt wird &ndash; was zu einem erhöhten abdominalen Druck führt, ohne die Notwendigkeit einer Anstrengung. Das scheint der Praxis zu entsprechen, den Unterbauch im Kendo anzuspannen und stellt einen idealen Kompromiss dar zwischen der Notwendigkeit der Kraftgenerierung für Technikausführung und der Notwendigkeit, fähig zu sein, sich während längerer freier Übung oder kakari-geiko frei bewegen zu können. [12] Seigan no Bunka, S. 230 [13] Kendo ni okeru Kokyû no sho mondai, S. 21 [14] Fudochin, S. 144 [15] Fudochin, S. 145-146