



# Yoga und Kampf

Viele Gemeinsamkeiten, gleiche Ziele: **Yoga und Kampfsport sind sich ähnlicher, als viele wissen.** Dirk Bennewitz demonstriert dies in der Theorie und in der Praxis – natürlich zum Mitmachen

TEXT ■ DIRK BENNEWITZ  
MODELS ■ DIRK BENNEWITZ, GERD BENNEWITZ  
FOTOS ■ MARCO GRUNDT



d  
s  
A  
z  
z  
P  
s  
d  
d  
B  
K  
w  
Ja  
M  
A  
n  
G  
H  
zu  
Yo  
is  
m  
m  
Yo  
Tu  
ne  
un  
co  
Kr  
Jee

# kunst

**Y**oga und Kampfkunst teilen sich viele Gemeinsamkeiten. Zu den Kampfkünsten gehören alle Disziplinen, die über den rein technischen Aspekt hinaus auch der Vervollkommnung des Charakters und der Erschaffung einer friedlicheren Welt dienen. Dazu gehören u.a. das aus China stammende Kung-Fu und japanisches Aikido. Der Sammelbegriff für diese Disziplinen ist Bushido. Die Silbe „Do“ bezeichnet dabei den „Weg“ als lebenslange Praxis oder den „inneren Weg“, „Bushi“ steht für Krieger. Zusammengesetzt bedeutet es also „Weg des Kriegers“. Die drei Silben des Aikido haben folgende Bedeutung: Ai = Harmonie / Balance, Ki = universelle Lebensenergie, Do = Weg. Diese Kampfkunst wurde im letzten Jahrhundert entwickelt; ihr Begründer Morihei Ueshiba starb im Jahre 1969. Auch Aikido versucht mit seinen Techniken zuerst eine Einheit von Körper und Geist zu schaffen, um später dann die Harmonie mit dem ganzen Universum zu erzeugen. Das klingt nicht nur nach Yoga, es ist die gleiche Zielsetzung. Es ist lediglich ein scheinbares Paradoxon, mit kriegerischen Fähigkeiten eine harmonischere Welt zu schaffen. Wie in der Yogapraxis auch, steht das eigentliche Tun im Vordergrund, und nicht das – oft nebensächliche – Ergebnis. Ein strenger und doch ungeschriebener Verhaltenscodex regelt das Verhalten der in den Kriegskünsten Geübten. Das gilt bis heute. Jeder nicht gekämpfte Kampf gilt als

gewonnener Kampf. Zu den Tugenden der japanischen Samurai gehören u.a. Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit und Güte. Sie sind vergleichbar mit den Yamas und Niyamas in der Yogaphilosophie. Für die innere Balance waren alle Samurai außerdem in mindestens einer ausgleichenden Disziplin ausgebildet, wie Kunst oder Philosophie.

## Bewusste Lenkung der Energie

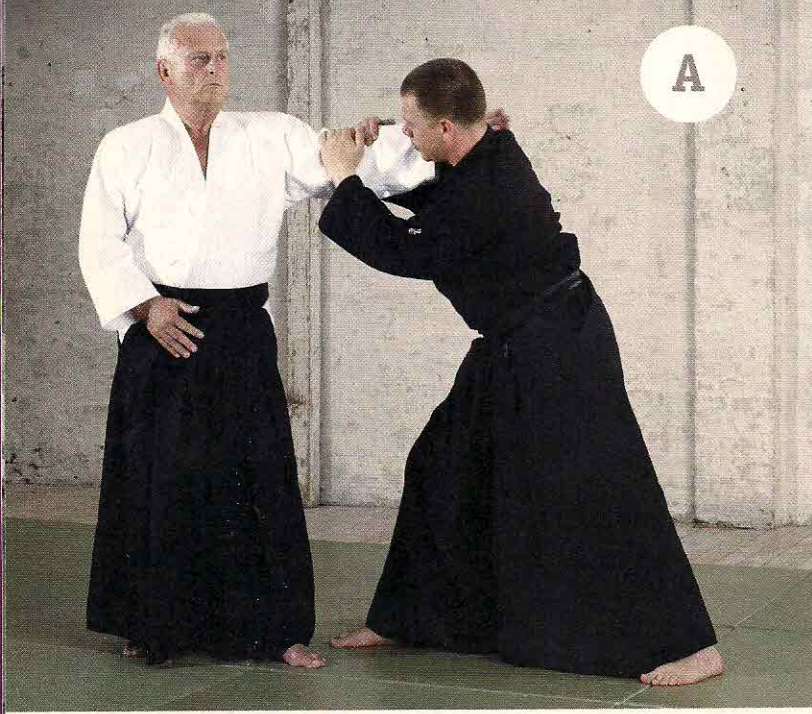
**Y**oga und Aikido teilen ebenfalls das Ziel, alle Spannungen aus dem Körper zu lenken und sich bewusst entspannen zu können. Durch die Verteidigungstechniken des Aikido lernt man, dem Angriff keinen aktiven Widerstand entgegenzusetzen, sondern mit der Angriffsenergie zu arbeiten. Der Angreifer wird in meist kreisförmigen Bewegungen aus dem Gleichgewicht gebracht und entweder am Boden fixiert oder geworfen. Die reine Körperkraft steht dabei nicht im Vordergrund, auch wenn sie nicht gänzlich unwichtig ist. Der Aikido-ka (der Aikido-Übende) versucht in seinen Techniken genau wie der Yogi, sich die uns innewohnende und allgegenwärtige Lebensenergie zunutze zu machen. Dadurch erst werden die Verteidigungen stark und mächtig. Die Shaolin-Mönche aus China mit ihren teils übermenschlich anmutenden Fähigkeiten sind ein anschauliches Beispiel für die bewusste Lenkung und Nutzung der universellen Lebensenergie, die im Yoga „Prana“ genannt wird, in China als „Chi“ bezeichnet wird und in Japan als „Ki“. Sie sind in der Lage, ihre Lebensenergie entweder in bestimmten Körperteilen zu konzentrieren, um quasi unverwundbar zu werden, oder sie in Bruchtests in ihre Schläge oder Tritte zu lenken. Im Aikido werden verschiedene Übungen zur Stärkung und Harmonisierung des Ki-Flusses geübt. Üben Sie die Techniken ohne geistige und körperliche Verkrampfung. Es geht

nicht darum, sofort ein perfektes Endergebnis zu erreichen, sondern den Unterschied zwischen bewusstem Ki-Fluss und seiner Abwesenheit zu spüren. Wie im Yoga versuchen wir als Übende, den inneren und äußeren Energiefluss zu verbessern. In den Kampfkünsten wird noch eine Dimension hinzugefügt, denn wir müssen mit einem Partner (nicht Gegner) trainieren.

## Der Atem als Schlüssel für erfolgreiches Üben

**D**er Atem ist dabei der Schlüssel zum erfolgreichen Üben. Er hat eine direkte Wirkung auf unseren Geist. Auch in den Kampfkünsten ist dies ein zentraler Gedanke, er wird als „Kokkyo“ oder Atemkraft bezeichnet und manifestiert sich in seiner mächtigsten Form im Ki-ai, dem Kampfschrei. Dieser bündelt, wie ein Laser das Licht, die Energie und unterstützt die ausgeführte Technik. Zu sehen und zu hören ist dieser Laut meistens bei einem Bruchtest, in dem es darum geht, das Ki zu konzentrieren. Atmung ist aber ebenfalls wichtig, um sich mit dem Partner zu harmonisieren. Ein Angriff erfolgt immer auf eine Ausatmung, daher kann man als Verteidiger erkennen, wann er beginnt, und darauf reagieren. Falls man im Bodenkampf in eine schwierige Situation gerät, hilft der Atem, nicht in Panik zu geraten oder müde zu werden. Wie im Yoga ist der Atem die Brücke zwischen Körper und Geist. Die Ausübung einer Kampfkunst verhilft dem Yogi dazu, seine eigenen Fähigkeiten zu verbessern. Der Praxis wird ein Partner hinzugefügt, um noch plastischer und anschaulicher zu verstehen, wie man mit äußeren Einflüssen umgeht und dadurch seine eigenen Muster auflösen kann. Durch diese Auseinandersetzung erfolgt das innerliche Wachstum des Übenden. Genau wie in der Yogapraxis.



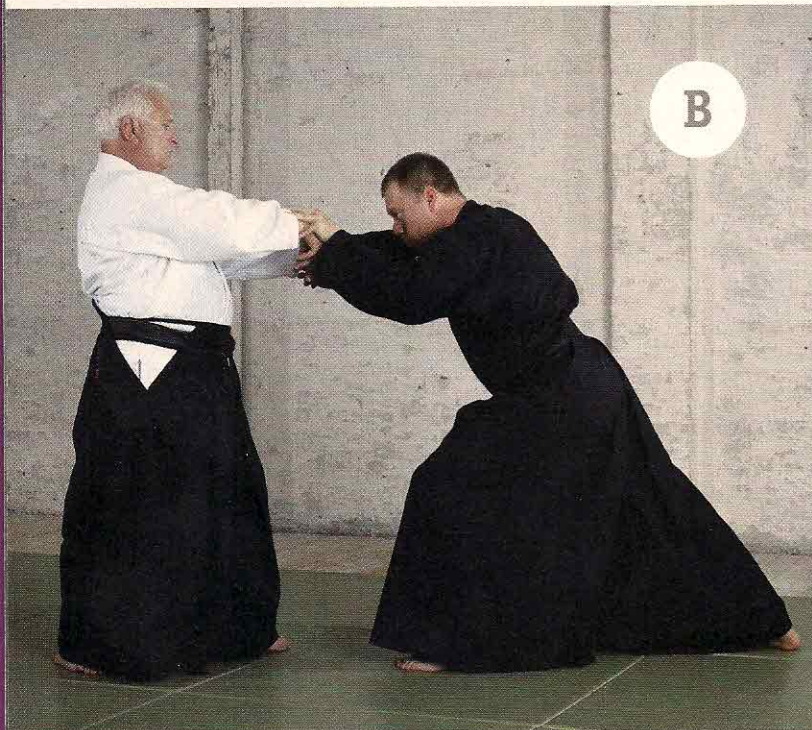


A

### A. Unbeugbarer Arm

(Ausübender = Gerd, weißes Oberteil / Partner = Dirk, schwarzes Oberteil)  
In dieser Übung nehmen Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst von der Stelle, wo die Auseinandersetzung erfolgt, und werden dadurch stabiler, unerschütterlicher und weniger reaktiv im Geist.

Stellen Sie sich mit dem linken Fuß vorwärts in eine stabile Position, ähnlich Virabhadrasana I, und strecken Sie den linken Arm aus. Beugen Sie ihn leicht, ungefähr so wie die leicht geschwungene Klinge eines japanischen Schwerts. Diese Armstellung heißt „Te-Gatana“, die Schwerthand. Die Arme sind nie ganz durchgestreckt oder angewinkelt. Beides würde den Ki-Fluss behindern. Die rechte Hand ruht vor dem Körperzentrum knapp unter dem Bauchnabel. Legen Sie jetzt den linken Arm auf die Schulter Ihres Trainingspartners. Entspannen Sie dann die Schultern und bringen Sie eine leichte Aktivität bis in die Fingerspitzen. Ihr Partner wird nun beim Ausatmen versuchen, mit den Händen am Ellbogen Ihren Arm zu beugen. Stellen Sie sich vor, Lebensenergie fließt durch Ihre Füße in den Körper und über die Fingerspitzen der linken Hand weiter in den Raum. Versuchen Sie nicht, gegen den Druck am Ellbogen zu arbeiten, sonst wird es ein Wettkampf, und der körperlich Stärkere gewinnt. Richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt in weiter Ferne. Bleiben Sie entspannt im Geist, lassen Sie keinen inneren Zweifel darüber zu, ob der Partner Ihren Arm beugen kann. Bleiben Sie einfach in dieser Position und lassen Sie ihn arbeiten. Diese Technik illustriert, dass es sinnvoll ist, auf einen Angriff mit entspannter Stärke zu reagieren. Es ist ein Zustand aktiver Passivität, es fließt lediglich das Ki, ohne dass der Verteidiger viel tun muss. Üben Sie auch mit dem anderen Arm.

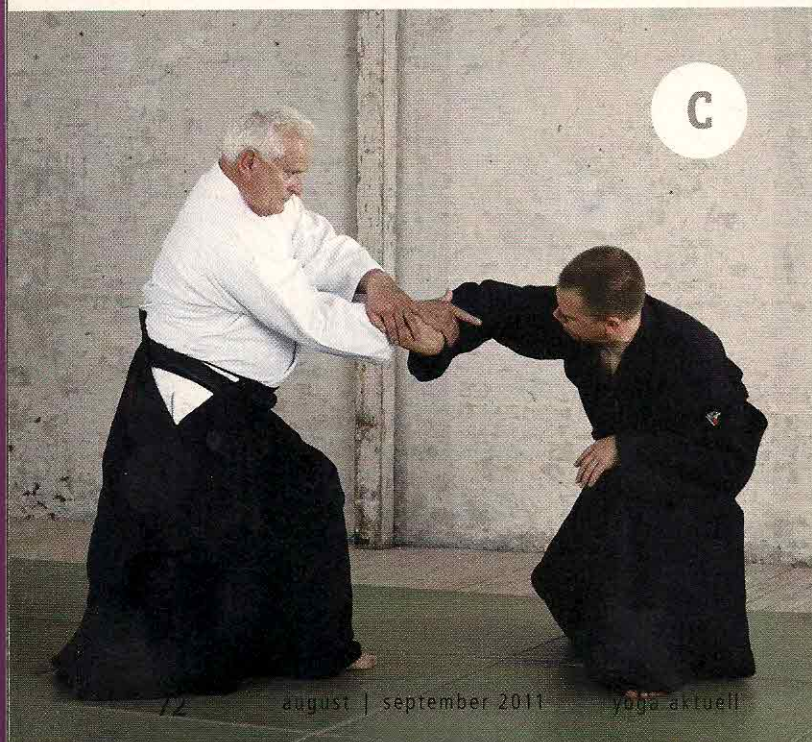


B

### B. Stehen wie ein Fels

Hier können Sie Ihre stabile Verbindung zur Erde aufbauen. Auch Yogis streben danach, ihre Yogahaltungen fest und gleichzeitig bequem werden zu lassen (sthira-sukham asanam, Yoga-Sutra II.46).

Diese Position ist ursprünglich eine Verteidigungshaltung. In ihr versuchen wir, uns maximal zu erden und maximale Stärke in der Entspannung zu entwickeln. Stellen Sie sich dazu in Virabhadrasana I und senken Sie die Arme parallel zum Fußboden. Ihre Handgelenke kippen Sie nach vorne, die Fingerspitzen zeigen zum Boden. Diese Haltung repräsentiert einen festen Stand und eine aufrechte Haltung. Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Der Partner versucht jetzt, Sie von Ihrer Position wegzudrücken, indem er Sie an den Handgelenken (nicht Händen, sonst entsteht ein schmerzhafter Hebel) fasst. Lassen Sie den Partner dann ganz plötzlich den Druck wegnehmen. Ihre Aufgabe ist es, nicht nach vorne zu fallen und nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Sie bleiben vollständig in Ihrem Zentrum stehen. Stellen Sie sich vor, Ihr Ki fließt aus dem Boden durch die Füße in Ihren Körper und durch die Fingerspitzen wieder heraus zu Erde, und Sie sind schwer wie ein Fels.



C

### C. Handgelenkshebel (Jap. Kote-Mawashi)

Mit dieser Übung übertragen Sie Ihr eigenes Ki auf den Partner. Führen Sie diese Technik vorsichtig und nicht ruckartig aus, der Hebel ist sehr stark. Finden Sie wieder einen stabilen Stand ähnlich Virabhadrasana I, mit dem rechten Arm vorne in der Schwerthand-Position. Ihr Partner greift jetzt mit seiner rechten Hand Ihr rechtes Handgelenk. Blockieren Sie mit Ihrer linken Handfläche seine rechte Greifhand und beschreiben Sie eine kreisförmige Bewegung mit dem rechten Arm nach oben. Lassen Sie den Oberarm des Partners parallel zum Boden und zeigen Sie mit Ihrem rechten Zeigefinger zum Bauchnabel des Partners. Die ganze Zeit sollte dabei Ihr Arm stabil in der Schwerthand bleiben, und der Arm des Partners abgelenkt sein. So fließt Ki durch Ihre Te-Gatana auf Ihren Partner. Üben Sie auch hier abwechselnd und achtsam auf beiden Seiten.

