

Das Karate-Buch – Wenzel Lischka

Einleitung

Einige meine deutsche Freunde haben mich schon mehrmals gebeten, ein Buch über *Karate* zu schreiben – über *meine* Trainingsart, die sie manchmal *Wenzel-Karate* nennen.

Ich glaube vor allem, dass es nur *ein Karate* gibt und es sollte unnötig sein eine Trainingsart mit einem Sondernamen zu bezeichnen. Meinetwegen. Sollte die Trainingsweise, die ich anbiete, seltsam sein, versuche ich mich dazu einigermaßen zu äußern.

Selbstverständlich habe ich über *Karate* und alles Mögliche bereits sehr viel geschrieben. Doch nur auf Tschechisch. Einen Übersetzer zu finden, der gut Tschechisch und auch gut Deutsch könnte und noch dazu, was ja am schwersten ist, ein bisschen von *Karate* verstehen würde, ist sehr schwer.

Das Karate-Buch

Ein Buch über *Karate* zu schreiben ist sehr schwer für mich. Seit 30 Jahren versuche ich dieses Buch in die Menschen zu schreiben. Aber das ist nicht richtig ausgedrückt. Ich versuche den Interessenten für *Karate* beizubringen im Karate-Buch lesen zu können – damit sie es selbst lesen würden.

Ein Karate-Buch ist derjenige, der Karate macht (*karateka*) und seine Übungstechnik – vor allem *kata* und *kihon*. Die Turner wollen aber oft in diesem Buch nicht lesen. Sie wollen bloß Wörter und Sätze (*kihon*), Kapiteln (*kata*) und Dialoge (*kumite*) auswendig lernen. Dieses möchten sie dann zur Verbesserung ihrer Lage im Außenleben benutzen, um in der aggressiven Sport- oder Marktgesellschaft besser durchzukommen. Je mehr die Menschen auf diese Art und Weise versuchen zu handeln und zu turnen, desto mehr verschärft sich die Markt aggressivität. Sie finden es jedoch nicht merkwürdig. Sie sind dazu gezwungen, wie alle anderen, durch ihre Umwelt, die sie gestalten helfen. Sie geben so ihre Initiative auf und versuchen im Hauptstrom zu schwimmen, der sie irgendwohin nach unten bringt.

Aber eine Initiative (*sen*) spielt im *Karate* die Hauptrolle und wenn sie die Turner folgendermaßen aufgeben, kein Wunder, dass sie ihr Gegner (Marktgesellschaft) pragmatisch und ökonomisch behandelt.

Wo sind die Ergebnisse dieser destruktiven Trainingsart, die in den Westländern schon etwa 45 Jahre praktiziert wird? In Turnhallen wechseln sich die Wellen der vorübergehenden Anfängern, aber es fehlen dort die alten erfahrenen Turner (*karateka*), für die das *Karate*-Machen kein Bussines darstellt, aber die vor Freude an Bewegung selbst, wegen ihrer persönlichen Entwicklung turnen und die den guten Geist im *dojo* unterhalten, den jüngeren Turnern helfen und das *Karate*-Vermächtnis lebendig erhalten.

Ein solches Verhalten würde heißen, sich vereinsamt der ganzen Gesellschaftsströmung entgegenstellen und in dem im Voraus verlorenen Krieg zu kämpfen. Für einen solchen Kampf interessieren sich aber diejenigen Leute, die Kampfsporte aufsuchen, nicht. Sie suchen meistens nur eine Art und Weise, wo sie Erfolgreich sind, gewinnen und der Niederlage ausweichen, die sie ständig in den Fersen als einen Schatten haben. Im Rahmen dieser Bemühung bekämpfen sie einander, zerstören einander ihre Kräfte, ihre Gesundheit und sich selbst.

Dabei lassen sie jene riesengroßen Energiequanten, Geldsummen und menschlichen Potenziale außer Acht, die zunichte werden. Würde sich dieses Potenzial in einer gemeinsamen Bemühung wegen eines gemeinsamen idealen Zieles zusammenschließen, müsste die Situation auf dem Gebiet *Karate* und in der Gesellschaft viel viel besser sein.

Aber dieses ideale Ziel (*Ideal*) fehlt eben den meisten Turnern, Anfängern und auch den sog.

Meistern des Karate. Zum Ideal des Trainings wurden reine Konsum- und Materialziele (Sieg, Ruhm, Geld usw.). Es ist zum Staunen, dass an diese materiellen Ziele gerade die Leute glauben, die die imaginäre Art des Trainings (*kata, kihon*) ausüben, auf denen *Karate* basiert.

Ideal

Die Frage eines Ideals in *Karate* ist sehr einfach. Das höchste *Ideal* in *Karate* oder auch im Leben ist *kara* – die Leere, das Nichts oder auch der Tod (*shi*). *Kara* ist das ursprüngliche einzige Prinzip, aus dem sich alle weiteren Prinzipien und andere Gesetzmäßigkeiten entwickeln. Was für ein anderes *Ideal* möchten Sie im Leben oder im Kosmos suchen und untersuchen, als dieses?

Die Leere ist *das Ideal der Ideale*. Vom *Ideal* weiß man im Allgemeinen nicht viel. Die meisten leiden bloß unter falschen Vorstellungen, die sie von anderen ebenso verblendeten Leuten übernommen haben.

Was anderes möchten Sie im *Karate* studieren, welches andere *Ideal* als *kara*? Die meisten *Karate*-Turner sehnen sich unbewusst nach der Aneignung der Technik (*te*), mit Hilfe derer sie irgendwie in irgendetwas siegen könnten. Personifikation gibt es im menschlichen Naturell. Durch Erziehung, Ausbildung und sogar durch *Karate*-Training werden sie darin noch gefördert. Ihr schlafendes Bewusstsein will sich materialisieren. Die meisten Menschen stellen sich vor, dass die Leere die Form einer materiellen Vorstellung hat, vor der sie sich natürlich fürchten und vor der sie zur materiellen Existenz fliehen – eben zum Materialisieren, vor dem sie fliehen.

Obgleich *kara* (Leere) ein Bestandteil des Wortes *Karate* bildet, haben es die Westleute sofort als eine zum Materialisieren führende Trainingsart und nicht als einen Weg (*do*) zur Leere (*kara*) begriffen.

Wer von den älteren Turnern sich nicht an das Streben erinnern würde, seine Fäuste so hart zu machen, so dass man mit ihnen Ziegel hätte brechen können. Je härter der Mensch, desto größere wohlverdiente Bewunderung und Erfolg in der Gesellschaft, bei der Masse sowie auch bei denen, die ebenso hart sein wollen. Es steckt darin eine gehörige Dosis der Endorfine, des Hochmuts, des Egoismus und der Befriedigung. Jemand oder etwas in uns möchte sich um jeden Preis verewigen und vergisst dabei, dass man als eine feste Form, als eine starke und harte Persönlichkeit, *nur von Staub gemacht ist und wieder zu Staub wird*. Außerhalb jener gehörigen Egoismusdosis gibt es in diesem aggressiven Trieb im heutigen gerne-aufklärerisch-wissenschaftlichen Alter auch eine gehörige Dosis von geistlicher Verfinsterung.

Was ist über *kara* zu sagen? Von seiner Natur ist es, wenn man überhaupt von einer Natur sprechen kann, sehr seltsam. Es handelt sich um eine gewisse Ambiente, in der wir uns bewegen, und die eine Möglichkeit zur Entstehung, Dauer und Untergang aller erschaffenen Dinge gibt, sei es vom materiellen (Form) oder geistlichen (Energie) Charakter.

Die Angst davor sich an dieses *Ideal* zu heften, ist gegenstandslos und ist mit vielen dunklen Vorurteilen belastet. Die panische Flucht vor *Ideal* zur Materie, zur Welt, führt zur eigenen verschleunigten Personifikation und zum Materialisieren. Die Materie jedoch, sowieso, unterliegt dem Zerfall und tritt in ihrer Struktur als eine Spannung (Leiden) ein.

Das Materialisieren hängt mit Gravitation, Depression, Alterung, Krankheit und Leiden zusammen. Das Entmaterialisieren hängt mit Antigravitation, Freude, Gesundheit und Seligkeit zusammen. Das Leben wächst gegen die Gravitation. Im *Karate* stellen diese Prinzipien die Basis aller technischen Übungen dar. Die Annahme der Schwerkraft (Erde, Natur) und nicht ihre Ablehnung bildet das Prinzip der Erdung oder des Sich-Einhängens,

wobei der Schwerpunkt freigestellt wird und dem Gewicht (der Schwerkraft) wird ermöglicht nach unten zu sinken als einer sinkenden Kraft (*ki*) zur Gravitationsmitte der Erde. Dieses ermöglicht die aufsteigende Tendenz der inneren Kraft (*ki*) zu befreien, die in die entgegengesetzte Richtung emporsteigt, von der Gravitationsmitte der Erde hinauf in den Himmel. Der Himmelskreis *ki* wird auf diese Weise abgeschlossen und die ursprüngliche Ursache (*taikyoku*) wird auf diese Weise auch zur letzten Ursache.

Begreiflicherweise, zuerst muss derjenige, der *Karate* macht (*karateka*), die ursprüngliche Ursache (*taikyoku*) in sich selbst einsehen. Das *Karate*-Training ist ein hervorragendes Mittel dazu. Wie sonst oder wo sonst möchten Sie die Ursache aller Bewegungen (*taikyoku*) suchen, als in sich selbst? Woher sonst kommt die Initiative (*sen*), die alle Bewegungsformen (*kata*) entstehen lässt, als von *kara*? Wohin kehren die Initiative (*sen*) und auch alle Bewegungsformen (*kata*) nach allen Peripetien (*kumite*) wieder zurück, wenn nicht nach *kara*?

Die Karate Lehre

Karate an sich ist für sehr misstrauische Menschen geeignet, die nichts akzeptieren, bis sie sich davon selbst überzeugen und es auf ihre *eigene Faust* und *hautnah* miterleben. Mit *Karate* gibt es so ein Problem, dass man es mit dem Körper ausüben muss. Ein brüskes intellektuelles Theoretisieren führt in diesem Falle zu nichts. Es ist unabdingbar alles im *Karate* mit eigenem Körper zu schaffen.

Karate setzt durch seinen originellen Trainingstil die Ergebniserlangung durch den eigenen Körper voraus, und erst danach ein geistliches Einsehen und eine eventuelle intellektuelle Einschätzung. In Praxis hieß es früher Ausüben von großer Übungszahl (*kata*, *kihon*) mit vollem geistlichem Einsatz – ungefähr so, als ob es um das Leben ginge, doch ohne den physischen Gegner. Anhand Wiederholung der großen Übungszahl selektierte sich bei dieser Übung allmählich eine höhere Qualität einiger Durchführungsarten.

Der eindeutige Unterschied der höheren Qualität einiger Durchführungsarten im Gegenteil zur geläufigen Qualität der meisten durchgeführten Übungen machte auf sich im Bewusstsein des Übenden aufmerksam, der sie sich durch ein weiteres Wiederholen anzueignen anfing. Sobald ihm dieses bis zu einem gewissen Grade gelang, wiederholte sich diese Situation. Auf diese Art und Weise begriff der Übende allmählich die Übungsprinzipien anhand des Qualitätsverfeinerns und -trennung von der Quantität, mit denen er sich schließlich auch auf seinem Bewusstseinsniveau identifizieren konnte.

Heutzutage ist diese Trainingsart praktisch unmöglich. Vor allem mangelt es an jener Begeisterung, die mit der Sehnsucht nach *Karate*-Lernen verbunden ist und dann sind die Übenden nicht mehr imstande ein solches harte Training auszuhalten. Heute weiß man sehr viel über *Karate*, überall gibt es lauter wissenschaftliche Theorien, die sich mit Leistungstraining auseinandersetzen, überall gibt es lauter Experte, *Weltmeister* und *Karatemeister*, die Ihnen versprechen zu verraten, wie man *Karate* ohne unangenehme Mühe und ohne damit verbundene selbständige Untersuchung und Training lernen kann. Das ist ja Unsinn.

Wenn ein alter Trainer den heutigen Übenden einen schlechten Blick zuwirft, so beschweren sie sich bei Mami und zum nächsten Training kommen sie nicht mehr, geschweige denn, wenn sie der Trainer mit einem Stock schlagen würde und sie dazu zwingen würde jede Übung hundertmal zu wiederholen.

Es ist notwendig eine andere Methode zu wählen, aber auch diese ist sehr hinterlistig und schwierig. Sie führt über geistige Einsicht der Übungsprinzipien und deren folgendes körperliches Aneignen. Allerdings auch dieses ist eine sehr unangenehme Trainingsart für die

Angehörige der westlichen Zivilisation. Die meisten Übenden fliehen erschrocken vor solcher unangenehmen Sache, wie ihr eigener Körper ist, weg. Sie rennen meistens zu anderen Körpern – sie suchen beim Training Vergnügung, Konkurrenzregung oder irgendwelches Gehopse beim *Kumite*.

Mangel an finanziellen Mitteln und die Abhängigkeit von Anfängern-Kunden zwingt die Trainer, die die Sinnlosigkeit solches Trainings bereits begriffen haben, diesen ihren Tendenzen entgegenzukommen. Das wirkliche *Karate*-Training bleibt selbstverständlich in diesem Falle beiseite. Und das typische sportliche Konkurrenztraining von *Karate* behält von *Karate* oft nur den attraktiven und etablierten Geschäftsnamen, dem der ursprüngliche Name *der leeren Hand* längst nicht zusteht. Dieser Name hätte längst *die volle Hand* heißen sollen.

Die Lehre des *Karate* basiert auf einigen wenigen psychophysikalischen Prinzipien. Die sind zum Beispiel Kraftkonzentrieren in den Fokus (*kime*), Kampfauslage (*kamae*), Initiative (*sen*), innere Kraft (*ki*), Mediane und Schwerpunkt (*hara*), Polarität (*in-yo*) etc. Nicht anderes braucht man zum *Karate*-Machen zu kennen. Das innere Einsehen und Aneignen dieser Prinzipien jedoch, zumindest zu gewissem Grade, erfordert entsprechenden Trainingseifer. Solange die Aufmerksamkeit des Übenden von außen gebunden ist, gelangt es dazu nie.

Das klassische *Karate*-Training bewegt einen schon durch seinen Charakter, dass man gewissen Stellen im Körper Aufmerksamkeit widmet – vor allem den Beinen, dann dem Oberkörper, den Armen und dem Kopf. Es reicht nicht nur sich dagegen zu wehren. Das ist jedoch für die meisten Übenden nicht möglich, da ihre Aufmerksamkeit ganz nach außen gerichtet ist, außerhalb des Hauptobjektes ihres Übens, das ihr eigener Körper darstellt. Sie wurden durch ihre Lebenserfahrungen bisher nicht davon überzeugt, dass ihre Aufmerksamkeit in die falsche Richtung geht.

Das Richten der Aufmerksamkeit auf gewisse Stellen im Körper ändert die Situation und kehrt den Geist des Übenden um.

Ich schreibe nicht gern über mich selbst, aber um näher zu bringen, dass ich in derselben Situation wie die meisten Interessenten für *Karate* war, führe ich einige meiner alten Erfahrungen an.

War ich damals etwa 18 Jahre alt? Ich habe mich wie die meisten Interessenten damit geplagt, wie man die beste *Karate*-Technik lernen könnte, wie man richtig üben sollte. Ich habe auch vermutet, dass der Sinn des Lebens ist, sich persönlich auszuzeichnen, unter allen denjenigen, die auch versucht haben sich persönlich auszuzeichnen. Ich habe die statistische Bewertung, dass wenn es alle so machen, dass es richtig ist, für richtig gehalten. Ich habe mich sehr geirrt.

Wohin auch immer habe ich mich gewandt, überall wurde es mir anders geraten und etwas anderes gesagt. Manche haben sogar versucht meine Naivität auszunutzen. Alle Trainer, an die ich mich gewandt habe, die es damals sehr wenig gab und die nur 7., 4. oder 3. *Kyu*-Träger waren (und nicht 7., 4., oder 3. *Dan*-Träger wie heute) haben ständig was anderes behauptet. Die damalige Tschechoslowakei hat sich in internationaler Isolation befunden, es gab hier keine qualifizierten Instrukoren und das kommunistische Regime hat auf *Karate* mit Anstoß herabgeschaut, als auf einen brutalen bourgeoisen Sport - apropos, viel hat es sich darin nicht geirrt.

Als ich gefühlt habe, dass diese Unsicherheit schon zu lange dauert, habe ich mich plötzlich aufgeregt: „Ich komme selbst drauf!“ Und ich habe gleich angefangen verschiedene Übungen auf eigenem Körper, auf sich selbst auf die Probe zu stellen und zu beobachten. Ich habe ein Buch über *Karate* aus Ausland eingeholt und habe angefangen die in dem Buch angeführten Übungen nachzuahmen. Es gab darin Bilder von Körperhaltungen, aber die Bewegung fehlte. Ich habe die Körperhaltungen gekannt, aber ohne die Bewegung dazwischen, waren sie zu nichts.

Als Übende haben wir beim Training in der Sporthalle gewaltsame, pittoreske, popanzartige

und zuckende Bewegungen ausgeübt, bis uns vom auf den Boden herabfließenden Schweiß die Füße geglitten sind. Wir haben vermutet, dass diese widernatürlichen und groben Bewegungen gerade dank deren Ungewöhnlichkeit so wirksam sind, weil sie die klugen Japaner erfunden haben, wähen keiner anderer war imstande sie zu entdecken. In Praxis haben sie total versagt. Und das Gegenteil war Wahrheit.

Es ist mir wieder nichts anderes geblieben, als alle Körperhaltungen und Übergänge zwischen ihnen (Bewegungen) auf mich selbst zu versuchen. Ich habe erforscht, *wie es richtig sein soll*. Es hat mich nichts anderes interessiert. Innerlich habe ich alle Gedanken auf Sieg, auf Erfolgserreichung, auf Durchsetzung meiner Person in der Konkurrenz von sich ähnlich Strebenden aufgegeben. Es hieß nicht, dass ich äußerlich nicht aktiv war und dass ich mich sportlich an keinem Wettbewerb beteiligte. Ich habe mich sogar wesentlich um das Etablieren des Sportkampfes im *Karate* in unserem Land verdient gemacht.

Ich habe jedoch mit dem Hauptziel geübt anhand des Übens zu erkennen, was eigentlich *Karate* ist, was sein Wesen ist, wie man richtig üben soll, wie man jede Technik richtig ausüben soll etc.

Beim gemeinsamen Training, wenn der Trainer auf mich geschaut hat, habe ich nach seinen nicht klargestellten Instruktionen geübt. Wenn er seinen Blick von mir abgekehrt hat, so habe ich nach mir geübt.

Ohne es eigentlich zu wollen, habe ich somit den Hauptlehrsatz des *Karate* ausgefüllt, der auf Umkehren des Geistes auf sich selbst und im primären Training *kata* und *kihon* und nicht *kumite* beruht. Ich habe in dieser Trainingsart über 30 Jahre bis heute ausgehalten. Ich weiß nicht, warum ich sie aufgeben sollte, wenn alles schließlich in unserem Geist steckt?

Ich war damals jung und als ich die Lage der Interessenten für *Karate* ausgewertet habe, die sich um mich gesellt haben, habe ich festgestellt, dass sie mit mir sofort auf dieselbe Trainingsart, die ich erfunden habe, üben anfangen müssen. Ich habe vor mir selbst und auch vor ihnen einen langen Weg gesehen. Sie haben mir nicht getraut. Sie haben mich verlassen. *Meine* Trainingsart war für sie nicht genug überzeugend. Es wurden dabei keine Rekorde, Ziegel, Bretter, Knochen, Geldbeutel und Frauenherzen gebrochen. Und überdies waren keine Ergebnisse zu sehen. Jetzt bin ich alt und es ist ähnlich. Die Übenden glauben mir nicht, die Trainingsart ist nicht genug attraktiv für sie und die Anfänger wollen, dass ich, wie ein Dienstmädchen, Training nach ihrem Geschmack leite. Und es sind keine Ergebnisse zu sehen. Es macht mir aber irgendwie überhaupt nichts mehr aus.

Die Schlussfolge

Einig meiner deutschen Freunde werden vielleicht böse auf mich sein, wenn sie diesen Artikel gelesen haben. Vielleicht haben sie nie gut das verstanden, was ich ihnen mit meinem schlechten Deutsch beim Training zu erklären versuche. Jetzt stellen sie wohl fest, dass ich über etwas ganz anderes gesprochen habe, als sie gemeint haben und was ihnen gegen den Strich gehen wird. Hoffentlich verlassen sie mich deswegen nicht?

Vielleicht habt ihr erwartet, dass ich über technische Prinzipien schreiben werde, mit denen wir uns täglich im *Dojo* auseinandersetzen, aber es ist mir wieder irgendwie nicht gelungen. Als Hauptproblem betrachte ich nicht das Einsehen und Bewusstwerden der technischen Übungsprinzipien, sonder etwas ganz anderes – falsche geistige Ausrichtung der Übungsbemühung, schlechte Motivation und schlechte Moral.

Damit Sie nicht sagen, dass die oben angegebenen Empfehlungen zu allgemein sind, führe ich ein paar Übungen, die Sie ohne Befürchtung ausüben können. Üben Sie diese Übungen, wenn Sie überhaupt wollen, wo auch immer und wann auch immer es möglich ist und wenn es möglich ist auch regelmäßig. Aber auf solche Weise, dass Sie keine unerwünschte fremde

Aufmerksamkeit erwecken – fremde Aufmerksamkeit ist unerwünscht. Anhand dieser Übungen sollten sich mit der Zeit auch Ihre Kondition sowie die Übungstechnik verbessern. Es ist erwünscht, diese Übungen langfristig auszuüben, mit gewisser primitiver Systematisierung. Sie können bei diesen Übungen auch Relaxmusik ausnützen.

Diese Übungen dürfen sogar Menschen ausüben, die *Karate* in ihren Leben nie geübt haben. Vielleicht wird es für sie sogar viel besser, denn sie erhalten sich unvoreingenommene Aufmerksamkeit und Einsicht – unter der Bedingung, dass sie sich von zweifelhaften medialen Vorstellungen von *Karate* und Kampfsport loswerden.

- 1) Üben Sie das Spüren eigenen Gewichtes (körperlicher Schwere) im Liegen auf dem Rücken im Körperhaltung eines Leichnams (*shavasana*). Werden Sie des Körpers von Zehen- und Fingerspitzen hinauf, über den Oberkörper zum Kopf bewusst.

Versuchen Sie folgende Übungen.

- a. Heben Sie ein wenig allmählich und sanft verschiedene Körperteile und legen Sie sie wieder auf die Turnmatte.
- b. Heben Sie den Ober- und Unterkörper wechselweise oder gleichzeitig und legen sie ihn wieder auf die Matte. Bestimmen Sie den körperlichen Hauptschwerpunkt (*hara*).
- c. Drücken Sie allmählich sanft verschiedene Körperteile zur Turnmatte fest und lösen Sie sie wieder.
- d. Drücken Sie den Ober- und Unterkörper wechselweise oder gleichzeitig zur Matte und entspannen sie ihn wieder. Bestimmen Sie den körperlichen Hauptschwerpunkt (*hara*).
- e. Spannen Sie und wieder entspannen sanft verschieden Muskelpartien Ihres Körpers, ohne eine zu ihnen passende Bewegung zu machen. Erhöhen Sie und machen niedriger so abwechselnd den Muskeltonus. Übergehen Sie auf ähnliche Weise den ganzen Körper und entspannen Sie sich zum Schluss nach diesem *Muskeltanz* und lassen Sie Ihr Bewusstsein durch den ganzen Körper durchdringen.
- f. Lichten Sie imaginär oder wirklich Ihren Körper auf, strahlen Sie und wärmen Sie Ihren Körper mit Ihrem Geist durch.
- g. Entspannen Sie die Muskelspannung von verschiedenen Körperteilen und lassen Sie ihn in den Körperkonturen von innen zur Haut abspreizen (strahlen).
- h. Werden Sie der durch das Entspannen Bewusstwerden des Körpers gewonnene Sicherheit, Geborgenheit und gutes Zustandes bewusst. Bleiben Sie wach, in guter Laune und Sicherheit (*kamae*).

- 2) Versuchen Sie im Stehen (*heiko dachi*) den Körper als ob von oben aus dem Himmel mit dem Kopfgipfel (Krone) aufzuhängen. Sinken Sie ein bisschen mit dem Körper, so dass sich die Beine lösen und die Knie einziehen. Das Becken sinkt ein bisschen nach unten und schiebt sich nach vorne. Versuchen Sie folgende Übungen.

- a. Bleiben Sie eine Weile stehen, bis die Beine hart werden, dann brechen Sie die Übung ab und wiederholen. Drängen Sie sich dabei vom Boden nicht fort. Versuchen Sie das Gefühl hervorzurufen, als ob die Beine herunter vom Oberkörper hängen würden.
- b. Lassen Sie Ihr Gewicht (körperliche Schwerkraft) als eine magnetische Kugel unter Ihre Füße sinken. Heben Sie sich durch das Fortdrängen vom Boden an, bis auf die Zehenspitzen und lassen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körper nach unten sinken. Wiederholen Sie die Übung immer. Wenn Sie sich anheben, versuchen Sie so zu tun, als ob Sie mit der Kopfkronen aufwärts bohren würden.
- c. Übertragen Sie Ihr Gewicht (körperliche Schwerkraft) vom Fuß zu Fuß oder noch besser von unter einem Fuß unter den anderen Fuß.

- d. Übertragen Sie Ihr Gewicht (körperliche Schwerkraft) im Stehen von Fuß zu Fuß (von unter einem Fuß unter den anderen Fuß) und versuchen Sie wahrzunehmen, wie Ihre körperliche (Gravitations-) Schwereachse (Mediane) durch Ihren Körper führt.
 - e. Versuchen Sie bei der letzten Übung den Hauptschwerpunkt im Körper (*hara*) zu bestimmen.
 - f. Werden Sie der durch das Entspannen und Bewusstwerden des Körpers gewonnene Sicherheit, Geborgenheit und des guten Zustandes bewusst. Bleiben Sie wach, in guter Laune und Sicherheit (*kamae*).
- 3) Werden Sie Ihres Körpers und Ihres Gewichtes (körperlicher Schwere) beim Gehen bewusst. Gehen Sie als ob von oben aufgehängt. Gehen Sie nicht durch das Fortdrängen vom Boden nach oben hochgereckt, sondern ein bisschen gesenkt, so dass sich die Hüfte und Beine lösen und sich mit dem Von-Oben-Aufhängens-Gefühl bewegen. Versuchen Sie folgende Übung.
- a. Werden Sie beim Gehen abwechselnd das eine und das andere Bein bewusst und mit der Zeit werden Sie der Bewegung beider Beine auf einmal bewusst.
 - b. Werden Sie der Arbeit der Füße, Spitzen und Fersen bewusst.
 - c. Werden Sie der Arbeit der Beine, Arme und des Oberkörpers bewusst.
 - d. Werden Sie der Arbeit der linken und rechten Seite (Hälfte) bewusst.
 - e. Werden Sie der Arbeit der oberen und unteren Hälfte des Körpers bewusst.
 - f. Werden Sie der Arbeit der vorderen und hinteren Seite (Hälfte) des Körpers bewusst.
 - g. Werden Sie der Arbeit der einzelnen Körperteile und deren verschieden Koordinationsbeziehungen bewusst.
 - h. Bestimmen Sie den Hauptschwerpunkt des Körpers (*hara*). .
 - i. Werden Sie der durch das bewusste und entspannte Gehen gewonnene Sicherheit, Geborgenheit und des guten Zustandes bewusst. Bleiben Sie wach, in guter Laune und Sicherheit (*kamae*).