



**Intensivseminar  
Karate  
Gut Stolzenhagen  
3.-6. Mai 2019**

# Lösung und Schutz Freiheit umzudenken.

Im Frühjahrsseminar 2019 haben wir viel Zeit, die Übungen des Winters zu vertiefen, zu erweitern und anzuwenden. Wir üben auf drei Ebenen: nach innen gerichtete Übungen, die uns helfen, naiv in uns selbst zu schauen, Widerstände umzuwidmen und uns in stete Veränderung einzupassen. Im Kampf wenden wir das an, um unsere eigenen Widerstände und die des Gegners nutzbar zu machen und ungebremst agieren zu können. Auch hier müssen wir uns an ständig veränderte Situationen anpassen. In Kata formen wir uns selbst in Bewegung aus. Auch hier ist naives, inneres Schauen wichtig, um angesichts der Aufgabe nicht zu verspannen und sich selbst im Wege zu stehen.

## **(Richtung nach Innen)**

Hier verbinden wir die Intensität körperlichen Loslassens mit Übungen, die uns erlauben, uns in günstiger Weise zu fokussieren und in Harmonie zu bewegen. Die Dualität von Loslassen und Schützen üben wir in tiefem Stand. Endlich haben wir Zeit, beides uns durchdringen zu lassen. Genauso geht es uns mit Übungen in der Bewegung, wo wir uns aus Widerständen entlassen, in kleinen Veränderungen erkennen und auf Förderliches fokussieren, um die Bewegung mit unserer Umgebung zu füllen.

In diesen Übungen versinken wir in tiefer Innenwahrnehmung. Die Intensität der körperlichen Erfahrung macht die geistige Haltung einerseits schwieriger, andererseits sehr plastisch erfahrbar. Sie führt uns die Bedeutung innerer Zugewandtheit deutlich vor Augen.

## **(Achtsamer Kampf)**

Im Kampf gesellt sich die Präsenz des Gegners zu unserer Umwelt. Dies bringt einerseits die natürlichen, archaischen Risiken von Kampf mit sich und macht uns damit besonders alert. Andererseits bereichert es unseren Möglichkeitenraum. Wenn wir naiv und ohne Vermittlung durch ausgelöste Erzählung den Gegner und sein Tun ansehen, können wir seine Energie umwidmen und zu einer Ressource machen. Dazu üben wir situativ bedingt unseren Geist im Gleichgewicht zu halten und nicht an uns oder den anderen zu verlieren.

Die Energie des anderen erfolgreich aufzunehmen verstärkt die Intensität des Kampfs sehr. Uns wachsen große Kräfte zu. Handschützer sind Pflicht. Mundschutz kann man auch tragen.

### **( Docta Ignorantia im Kata)**

In Kata Übungen werden wir vielfach beansprucht. Die Bewegungsabläufe sind bisweilen komplex und wir müssen die rationale Aufgabe, vorgegebene Abläufe auszuführen und die intuitive Aufgabe in uns ganz naiv zu schauen und unser Tun zu begleiten, zugleich erfüllen. Das geht nur, wenn wir einen harmonisch fließenden Übergang schaffen von einem Pol zum anderen. Dies ist zum einen ein Frage langfristigen Übens und innerer Konstitution. Je weniger scharf innere Kontraste desto fließender der Übergang von einem Blickpunkt zum nächsten. Auch im Kata können wir uns aber mit günstigen Denkweisen helfen. Je leichter wir uns den Weg von einem zum anderen Pol machen, desto harmonischer wird der Übergang.

## 平安二段

Heian Nidan ist dafür ein schönes Übungsfeld. Wie alle Heian Katas relativ kurz und in einem H aufgebaut, bietet er ungewöhnliche Techniken, die uns ungewohntes Bewegen und Mechanik abverlangen. Dies gilt umso mehr bei den Anwendungen. Wir lernen die Schritte von vornherein von innen zu erfahren. Die fünfzigmalige Wiederholung prägt sie uns am Sonntag Abend tief ein.

### **(Üben in der Umgebung)**

Das Odertal und die es umgebenden Hügel bieten hervorragende Möglichkeiten, die Körpererfahrung im Karate zu intensivieren. Unebenheit, steile Hänge, der tiefe Boden und das schwierige Gleichgewicht beanspruchen uns in vielfältiger Weise und lassen die gewohnten Ausrichtungen in ganz neuem Licht erscheinen. Von diesen Möglichkeiten machen wir ausgiebigen Gebrauch.

# PRAKTISCHES

## Gut Stolzenhagen:

Gut Stolzenhagen liegt auf den letzten Hügeln westlich des Odertals, ungefähr auf Höhe des Klosters Chorin. In der Bronzezeit muss Stolzenhagen sehr wichtig gewesen sein. Es liegt direkt neben einem Burgplattformhügel mit spektakulärer Aussicht über die Oder bis nach Polen. Dementsprechend steil geht es auf der anderen Seite des Hügels hinunter zum Oderkanal und in die zwei Kilometer breiten Oderaue.

Eine typische verfallene LPG, wurde es nach der Wende von einer von modernen Tänzern bestimmten Kommune aufgekauft, die in alten Ställen drei Tanzstudios eingerichtet hat. Das größte davon ist wunderschön und hat die weihevollere Atmosphäre einer Naturkathedrale (siehe Foto).

Das Gut ist umgeben von Hügeln mit Wald, Wiesen und Feldern. Hinter dem großen Studio ist ein Obstgarten. Wenn durch den hindurch die Sonne in die riesigen Fensteröffnungen des Studios fällt, ist das schon einzigartig.

Einige Kilometer entfernt liegt ein Badesee, das Odertal, dazu malerische Städtchen und alte Ruinen. Es hat also hohen Freizeitwert. (Zu schade, dass Ihr davon nichts mitbekommen werdet. Aber es lohnt sich zu überlegen, ob man Familienangehörige etc. nicht einfach mitbringt.)



Das Gut hat ein Gästehaus in einem alten Speicher und seit neuestem ein schickes Gästehaus im Dorf an der Kirche. Je früher wir uns melden, desto größer ist die Auswahl an Optionen.

Wir haben Vollpension, die wir im Erdgeschoß des Speichers auf dem Gut einnehmen. Wir brauchen uns also diesbezüglich wie immer um nichts zu kümmern.

# Gebühren:

Die aufgeführten Gebühren zu Verpflegung, Studiogebühr und Übernachtung gelten für Gemeinschaftsunterkünfte im Gästehaus von Ponderosa e.V. (Speicher), die ich hier übermittele. Für weitere Unterbringungsoptionen bei Ponderosa, insbesondere in Einzelzimmern mit größerem Komfort, gibt es [hier](#) weitere Informationen. Die Einzelzimmerzuschläge reichen von 12€ bis 28€ pro Nacht.

	Frühbucher				Spätbucher			
	Normalpreis		Ermässigt		Normalpreis		Ermässigt	
	SG	UV	SG	UV	SG	UV	SG	UV
	180,-	135,-	110,-	135,-	200,-	135,-	140,-	135,-
<b>Gesamt</b>	<b>315,-</b>		<b>245,-</b>		<b>335,-</b>		<b>275,-</b>	

Ermäßigung für Studenten und Arbeitslose. Anmeldung bitte schriftlich (Email) bei Malte Loos (malte@innere-stille.net). Zahlung fällig bei Anmeldung. Anmeldung erst gültig bei Zahlungseingang. **Frühbuchung möglich bis einschließlich 20.April.**

Erstattung bei Rücktritt bis einschließlich 20. April 50%, bis 1. Mai 90 %, danach 10% der Kursgebühr. Bei Absage des Seminars durch den Veranstalter keine Ansprüche außer Erstattung der Seminargebühr.

Bankverbindung: Kontoninhaber Malte Loos; IBAN: **DE38 3708 0040 0337 5031 00**

# Zeitplan

## Intensivseminar Karate Gut Stolzenhagen, 3. bis 6. Mai

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
6		Morgenübung	Stille Übung	Morgenübung
6:30				
7				
7:30		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8				
8:30				
9		Achtsamkeit und Zuwendung	Heian Nidan 2	Achtsamkeit im Kampf 3
9:30				
10				
10:30		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen, Erholung und Packen
11				
11:30				Seminarabschluß
12				
12:30				
13		Achtsamkeit im Kampf 1	Achtsamkeit im Kata	
13:30				
14				
14:30		Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
15				
15:30				
16		Übung zum Einfinden	Heian Nidan 1	Heian Nidan 50 x
16:30				
17				
17:30	Ankunft und Orientierung			
18				
18.30				
19	Abendessen und Erholung			
19:30				
20				
20.30				
21				
21:30				
22				
22:30				
23				
23:30				

Wie Ihr seht, haben wir ein paar der unverantwortlich langen Übungspausen eliminiert und die störende Kürze des Seminars vermindert. Üben ist eh schöner als Schlafen...