

# 呼吸 Kokyu: Atmung im Karate

## - Ein Weg zur inneren Kraft -

Punito Michael Aisenpreis, Bodhidharma Karate Murnau

### Atem ist Leben

*Wir atmen ein Leben lang, oft, ohne es zu merken oder uns Gedanken darüber zu machen. Wenn wir genug „Luft“ bekommen und wir gut „durchatmen“ können, ist alles in Ordnung. In den Kampfkünsten allgemein und im Karate im Besonderen, wird auf eine bestimmte Atmung verwiesen. Wenn die Belastung in Training oder Wettkampf zunimmt, ist das „ausser Atem“ kommen oft das erste Anzeichen, dass die Technik schwächer wird und dass wir Stand und Boden verlieren. Wenn wir den Atem verlieren, verlieren wir „uns selbst“. Dieser Beitrag setzt sich methodisch mit der Atmung im Karate und den vielen Möglichkeiten auseinander, diese im Karate bewusst einzusetzen und soll der/dem Karateka Anleitung geben, effizienter, stärker, leichter, bewusster und motivierter zu trainieren.*

### Im Karate gibt es keinen ersten Atemzug!

Zwischen unserem ersten Atemzug bei unserer Geburt und unserem letzten Ausatmen am Ende unseres Lebens atmen wir circa 500 Millionen Mal. Seit unsere Vorfahren aus grauer Vorzeit aus dem Wasser an Land kamen, ist die Lungenatmung unerlässlich, um Energie zu erzeugen. Unsere Atmung ist langsam, wenn wir entspannt sind oder schlafen, und schnell, wenn wir uns bewegen oder emotional positiv oder negativ erregt sind. Der Atemvorgang läuft automatisch ab, nur in dünner, stickiger oder heißer Luft, wenn uns bei Anstrengung die „Luft ausgeht“ oder uns vor Schreck die „Luft wegbleibt“, werden wir uns unseres Atems bewusst. Wenn Anfänger mit dem Karate Training beginnen, sind sie oft mit den Anweisungen der TrainerInnen bzgl. der Atemkontrolle überfordert, und die früh in der Kindheit erlernten unbewussten Muster der „Stressatmung“ übersteuern jeden noch so gut gemeinten Versuch der „richtigen“ Karate-Atmung.



Abb. 1: Atemwege, Lungen u. Zwerchfell  
Foto iStock

### „Verstehe erst Deinen eigenen Atem, dann den Atem des Gegners“ - Atemmechanik und Physiologie, Äussere Atmung:

Wenn wir verstehen, wie unsere Atmung funktioniert und wie sie aus dem Tritt kommen kann, können wir sie leichter steuern. Wenn wir einatmen, aktivieren spezielle Nervenzellen des Atemzentrum im Hirnstamm die peripheren Nerven, die unser Zwerchfell (Diaphragma) und unsere tiefen seitlichen Halsmuskeln (Mm. scaleni) zum Kontrahieren anregen. Das Zwerchfell ist ein doppelkuppel-förmiger Muskel, ähnlich wie ein Doppelregenschirm, der mit unseren unteren Rippen, unserem Brustbein, dem Rippenknorpel und der Lendenwirbelsäule verbunden ist. Das Zusammenziehen der muskulären Zwerchfell-Anteile, die an der Rückenseite grösser sind, bewegt es nach unten Richtung Bauch und drückt Leber, Magen, Milz, Nieren und Darm in Richtung des Beckens. Der Brustraum (Thorax) darüber wird vergrößert und die Lungen werden durch den entstandenen Unterdruck mit Luft gefüllt. Darüber hinaus ziehen die seitlichen Halsmuskeln die obersten drei Rippen nach oben und vergrößern so den Thorax nach oben und aussen. Durch eine andere Gruppe von Nervenzellen im Atemzentrum werden die inspiratorischen Nerven gehemmt und die Ausatmung eingeleitet.

Die primären Atemmuskeln Zwerchfell und Mm. scaleni werden zum Einen unterstützt durch die Interkostal-Muskeln (Zwischenrippenmuskeln), die bei der Einatmung die Rippen aufspreizen und bei der Ausatmung wieder zusammenziehen, zum anderen von weiteren Muskeln auf der Brustkorb-Rückseite und den Bauchmuskeln z. B. beim stoßweisen Ausatmen (Bauchpresse). Mechanisch wird eine Pumpengriff-Bewegung beschrieben, die unser Brustbein beim Einatmen nach oben zieht, und eine Eimergriff Bewegung, die die Rippen seitlich aufspreizt und nach oben bewegt. Je entspannter die Faszien und Muskeln des Thorax sind, desto mehr kann er sich verformen, damit bei Belastung bis zu 5 Liter Luft durch Luftröhre und Bronchien in beide Lungen strömen können.

**Innere Atmung:** Bei der inneren Atmung findet ein Gasaustausch zwischen den Lungenbläschen (Alveolen) und dem Blut im Lungenkreislauf statt. Je weniger Umweltgifte und Teer auf den feinen Alveolar-Membranen sitzen, desto ungestörter kann der Sauerstoff aus der Luft vom eisenhaltigen Hämoglobin der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) aufgenommen werden.

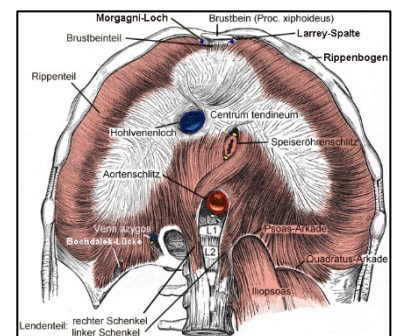


Abb 2: Zwerchfell mit Ansatz u. Durchtrittsöffnungen  
Wikipedia.org

**Zell-Atmung – Energiebereitstellung:**

Von den roten Blutkörperchen werden die O2 Moleküle durch das Hämoglobin zur Membran der Zellen transportiert, die Sauerstoff benötigen. Eine optimale Menge und Qualität der Erythrozyten garantiert einen optimalen O2 Transport. An der Zellmembran diffundiert der Sauerstoff in die Zelle und wird mit CO2, dem Abfallprodukt der Zellatmung ausgetauscht, das von den Erythrozyten wieder zur Lunge zurück transportiert wird. In der Zelle



Abb. 4: Doppelregenschirm  
Zwerchfell: Fotos Amazon



Abb. 3: Messung von EKG und Atmung beim Gyaku tsuki

wird in den Mitochondrien, unseren Zellbatterien unter Einsatz des Coenzyms Q10 zugeführter Zucker und O2 zu CO2 und Wasser verbrannt. Hierbei entsteht Energie in Form von ATP (Adenosin Triphosphat), unserem Brennstoff, welcher in allen Zellen unseres Körpers verbraucht wird, beim Karate Training hauptsächlich in Muskeln, Herz und Gehirn. Von den 21% Sauerstoffgehalt der Luft verbrennen unsere Mitochondrien 3%-7% zur Herstellung von Energie. Je höher die O2 Aufnahme des Körpers ist, desto mehr Energie kann bereitgestellt werden. Je besser unsere Körperzellen ernährt, regeneriert und verbunden sind, desto grösser ist die Leistung, die wir von unserem Körper abrufen können. Dies kann durch eine Ruhe-Spirometrie-Messung dargestellt werden. (Abb. 5). **Zellforscher Bruce Lipton:** „Wenn Menschen den Lebensstil einer gesunden Gemeinschaft von Zellen modellieren würden, wäre unsere Gesellschaft und unser Planet friedlicher und vitaler“.

**Atem Training dauert ein Leben lang - Physiologische Atemsteuerung durch das autonome Nervensystem:**

In Ruhe, Entspannung und im Schlaf atmen Erwachsene zwischen 5 und 12 mal pro Minute. Wenn wir positiv oder negativ erregt oder körperlich aktiv bzw. belastet sind, atmen wir bis zu 40-60 Zyklen pro Minute. Atemfrequenz und Atemvolumen werden gesteuert vom autonomen Nervensystem (ANS), welches aus den drei Anteilen Sympathikus (Aktivierung), Parasympathikus (Entspannung, Regeneration) und altem Vagus System (Verdauen, Einfrieren) besteht. Je erregter wir sind, z. B. in einer Kampfsituation, desto mehr stimuliert das sympathische Nervensystem das Atemzentrum. Dies stellt einerseits mehr Energie zur Verfügung, andererseits besteht aber die Gefahr, dass wir zu schnell atmen, „außer Atem“ kommen und den „Kopf verlieren“. Neben der Atmung erhöht das ANS bei einer Belastung den gesamten Stoffwechsel, die Herzfrequenz und den Muskeltonus. Nach der Belastung sollte der Parasympathikus wieder die Kontrolle über das Geschehen übernehmen und Atmung, Stoffwechsel und die Herzaktivität herunterfahren. Bei einer parallel bestehenden psychischen Belastung oder bei Übertraining geschieht das „Herunterfahren“ meist nur unzureichend oder gar nicht. Ein dauerhaft aktiviertes sympathisches Nervensystem führt bei extremer Erschöpfung zu ernsthaften körperlichen Schäden und benötigt sehr lange Zeit zur Normalisierung und Regeneration.

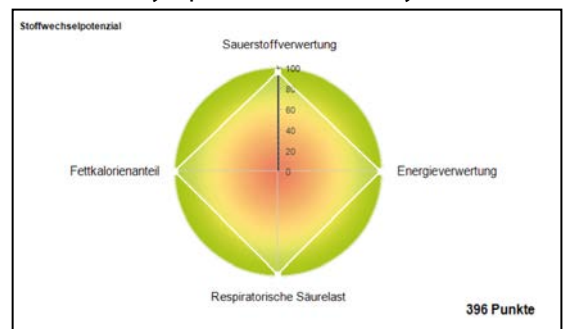


Abb. 5: Stoffwechsel-Messung mittels Ruhe-Spirometrie: Energiebereitstellung für Karate Training und Wettkampf. Grafik ACT GmbH

**Kleine Atemübung für Zwischendurch und beim Lesen dieses Artikels: Bodhidharma Herz-Hara Atmung:**

Atmen Sie langsam mit Bauch- und Brustatmung über Ihre Vorderseite ein, indem Sie auf vier zählen. Stellen Sie sich vor, der Sauerstoff aus der Atemluft gelangt in Ihren Herzbereich. Dort halten Sie ihn ca. zwei Sekunden, und lassen ihn dann beim Ausatmen langsam über die Rückseite bis sechs zählend in ihren Unterbauch strömen. Spüren Sie, wie sich der gesamte Bauch- und Beckenraum mit Energie auffüllt. Lassen Sie dabei Ihr Schwerezentrum langsam in Ihren Bauch sinken.

**Karate beginnt und endet mit der korrekten Atmung! – Atemstörungen:**

In einem der grundlegenden Werke des traditionellen Karate, dem Bubishi, wird von den Vitalpunkten und dem Ansammeln von „Ki“ gesprochen. Itosu Anko, der Lehrer von Funakoshi Gichin warnt davor, zu viel „Ki“ in den Kopf zu atmen, da dann ein roter Kopf und Bluthochdruck entstehen können. Der Atem solle ins „Zinnoberfeld“ (Hara) geleitet werden.

Frühkindliche Atemstörungen mit einer Überaktivierung des „Einfrier-Systems“ des ANS können z. B. zu Asthma führen. Ein Karateka, der zu Belastungsasthma neigt, kann die Luft nicht mehr vollständig ausatmen, da sich das Bronchiensystem zusammenzieht. Auch ein starr aufgeblähter Brustkorb, der zwar mächtig aussieht, führt vor allem bei Drehbewegungen zu Bewegungseinschränkungen und lässt Hals und Nacken unbeweglich werden. So wird die Kata nur mit viel Kraftaufwand zu meistern sein und sieht in Folge angestrengt aus. Statt der Bauchpresse wird ohne Feinwahrnehmung der Bauchorgane dann eher die „Lippenbremse“ für das Aufstauen der Atemluft erhalten müssen, was keine kraftvollen Techniken ermöglicht.

### „Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, - alles in Verbindung mit der richtigen Atmung – Gichin Funakoshi

Atmung und Karate sind fest verwoben: „Kokyū“ – Atemkraft – wird im Karate dahingehend eingesetzt, dass der Karateka während der Technikausführung mit Spannung ausatmet. Der wirkungsvolle Einsatz einer Karatetechnik hängt maßgeblich von der richtigen Atmung und dem passenden Atemrhythmus ab. Im Karate wird tief in den Bauch, durch Senken des Zwerchfells, eingeatmet. Beim Ausatmen spannt sich das Zwerchfell willkürlich gemeinsam mit der Bauchmuskulatur (schräge innere und äussere Bauchmuskeln, transversaler Bauchmuskel) an, und stabilisiert so den Rumpf. Diese Stabilisierung schafft, gemeinsam mit den Muskelgruppen des Rückens die Möglichkeit Ober- und Unterkörper zu einer wirkungsvollen Einheit zu verbinden. Durch die Druckerhöhung im Unterbauch erfährt der Körper einen Tonus, der es erlaubt, die Beschleunigung nicht nur mit Muskelkraft herbeizuführen, sondern auch durch die Bewegung der gesamten Körpermasse zu wirken. Der Körper wird so zum Projektil, mit dem er beim Gegner einschlägt. (Uchi komi Technik) Die Hand-, Ellenbogen- oder Fußtechnik wird dann zur Nebensache. Beim Einatmen soll sich der Körper dann wieder völlig entspannen. (JKA Regel: Hyaku – zero – hyaku: 100 – 0 – 100)

### Kime, Atmung und Kiai - Kraft aus der Tiefe

Wenn ein Karateka alle an der Atmung beteiligten Muskelgruppen nutzen kann, wird eine möglichst stabile Haltung erreicht. Optimale Anspannung im Bauchraum vorausgesetzt, leitet man z.B. den Druckpunkt der Ferse über eine im Rumpf stabilisierte Haltung aller beteiligten Faszien, Knochen und Gelenke bis zur Fausttechnik um – die Kraft kann also nur in eine Richtung, nämlich in die des getroffenen Punktes wirken. Mit dem Einrasten des gespannten Faszien-systems kommt auch die Atmung zu einem abrupten Stopp, verstärkt so die Wirkungskette der Körperstruktur und stabilisiert die Kraftübertragung auf einen Punkt. Der Kampfschrei (Kiai) kommt ganz natürlich aus der Tiefe durch die Bauchpresse, wenn die Luft im Augenblick des Kime entweicht.

**Es gibt verschiedene Atemmuster** im Karate: Langsames Ausatmen beim Ausführen einer Technik, langsames Einatmen beim Ausführen einer Technik, schnelles Einatmen und langsames Ausatmen beim Ausführen einer Technik, langsames Einatmen und schnelles Ausatmen beim Ausführen einer Technik, jeweils halb Ausatmen bei zwei aufeinanderfolgenden Angriffstechniken. Die Luft wird entweder bis zum Kime Punkt ausgeatmet und dann wird gestoppt, oder der Kime Punkt erfolgt genau nach der kompletten Ausatmung.

**Atemtechniken im Jiyu Kumite:** Ein Angriff kann beim Einatmen des Gegners gestartet werden, der Karateka kann ausatmen, um unempfindlicher gegenüber gegnerischen Einschlägen zu sein, und ein starkes Ausatmen endet mit Kiai, um die Bauchpresse noch effektiver zu gestalten oder den Gegner zu irritieren (im Gegensatz zum dramaturgisch-inflationärem Einsatz von Kampfschreien bei Wettkämpfen, um die Kampfrichter zu beeindrucken). „Lass deinen Atem dünn sein“ sagt ein unbekanntes chinesisches Zitat (damit der Gegner den Atem nicht entdecken kann). Bei Nervosität kann durch ruhiges langes Ausatmen die Kontrolle wieder hergestellt werden. Der/die LeserIn kann selbst herausfinden: Einatmen – Ausatmen, was macht eine Technik langsam, was schnell, wie wird am besten bei Angriff und Abwehr geatmet?

**Karate Kata mit Schwerpunkt Atmung:** Hangetsu (Halbmond), ist eine Kata mit 41 Techniken, aus dem Naha-te, genannt Seisan, die ursprünglich aus China kommt. Eigentlich ist dies eine Kata zum Üben der Stände und unüblicher Techniken. Sie eignet sich aber auch hervorragend zur Atemschulung (Kokyu ho), da verschiedene Atemmuster angewandt werden. Ein Karateka kann sich beim Kata Training folgende Fragen stellen: Wie lang, kurz, und wie laut ist der Kiai in den unterschiedlichen Kata, und wie zeigen sich Atmung und Atemrhythmus, die durch die jeweilige Kata vorgegeben werden.

**Bewusstes Atmen:** Beim An- und Abgrüssen (Mokuso) wird das bewusste Atmen meist zu kurz ausgeführt, die Gedanken sind oft schon weiter. In der Kata, im Kihon kann die passende Atmung zur Technik gefunden werden. Die Fragestellung der Atmung bei Kombinationen (z. B. Sanbon Zuki) kann interessante Resultate liefern. So kann man die Atmung als vierten Faktor einer wirkungsvollen Karatetechnik ansehen, neben der Kompression der Gelenke, der Hüftrotation und dem Verlagern vom Gewicht: **Yon ten riki ho.** –

### Atmung findet nicht nur im Dojo statt: Atmung und Achtsamkeit

Atmung ist in mehrfacher Hinsicht etwas Besonderes. Es ist die einzige Funktion, die sowohl bewusst als auch unbewusst ausgeführt wird, und damit eine Brücke zwischen Geist und Körper darstellt, und so eine Verbindung zwischen Unbewusstheit und Bewusstheit schafft. Die Atmung kann ein Schlüssel zur Gesundheit und Vitalität sein. Der Karateka hat die Möglichkeit, zu lernen, die Atemfunktion zu regulieren und zu entwickeln, um sein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu verbessern. Jedoch haben wenige Menschen Anleitungen, wie sie vom Atmen Gebrauch machen können. Tatsächlich ist das Atemmuster kontrollierbar. So kann man mit einfachen Atemtechniken Stress abbauen, den Blutdruck senken und vielen Systemen im Körper ganz ohne Medikamente helfen. Das Atmen hat direkte Verbindungen zum limbischen System (Emotionen) und zum ANS (Autonomes Nervensystem).

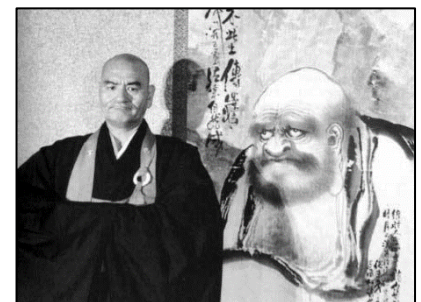


Abb. 5: Zen Meister Taisen Deshimaru Roshi vor Bodhidharma Zeichnung, Quelle: Thedailyzen.org

### Am Anfang gibt es eine Atemtechnik, später gibt es den natürlichen Zustand:

Atemtraining gibt es schon seit Jahrtausenden, es wird in Indien in den Vedischen Schriften (1500 v. Chr.), den Upanishaden (700 v. Chr.) im Yoga des Patanjali (200 v. Chr.) erwähnt. Dort sind Atemübungen und Meditationen als „Pranayama“ (Prana = Ki Atmen) hinreichend beschrieben. Von dort ging der Weg der Atem- und Bewusstheitsschulung nach China (Bodhidharma, Chan, 500 n. Chr.) und mit dem Zen Buddhismus nach Japan. (Dogen 1200 n. Chr.) Atemschulung und Achtsamkeitsschulung sind in Asien untrennbar miteinander verbunden. Durch das achtsame Beobachten im Zen (Shikan Taza), absichts- und formloses Sitzen, das Atem-Zählen (Susokan) oder das Atem-Beobachten /Zuisokan) entspannt sich der Körper und Ki kann im Unterbauch (Hara, Meer der Energie) angesammelt werden. Auch das Kokyu-Ho im Aikido zielt auf das Ansammeln von Ki im Unterbauch ab. (Tohei Koichi, Ki-Aikido). Karateka, die oben genannte Atemschulung ausserhalb des Dojos praktizieren, schärfen ihren Geist, verbessern ihre Reaktionsfähigkeit, erhöhen Selbstregulation und Regeneration und entwickeln ihren Charakter. „If you are not happy here and now, you never will be!“ Taisen Deshimaru (Zen in den Kampfkünsten Japans)

### Atmung und ANS – Atemabhängige HRV; Kraft Sammeln, Atem-Regeneration:

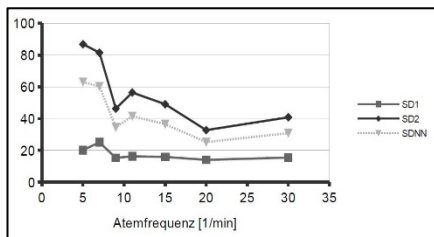


Abb. 6: Atemfrequenz im Verhältnis zu den wichtigsten HRV Werten, Quelle Dr. R. Beise, BioSign GmbH

Atmung und Herzschlag sind abhängig voneinander, und die Herzratenvariabilität beschreibt die Veränderungen der Herzrate über einen gewissen Zeitraum, gesteuert durch das ANS (autonome Nervensystem). Je stärker die kurzfristigen, vom Vagus Nerv gesteuerten Veränderungen sind, desto anpassungsfähiger ist der jeweilige Organismus. Man könnte die Gesamregulation des ANS mit dem „Ki“ gleichsetzen. Die Grafik links zeigt auf, dass eine langsame Atmung um 5-6 Zyklen pro Minute die besten Regulationswerte erzielt, eine Atmung um 20 Zyklen pro Minute die schlechtesten. Bei 5– 6 Atemzügen pro Minute kann ein Körper sehr gut und schnell entspannen

und sich nach einer Belastung regenerieren. Dies lässt sich beim HRV Biofeedback Atemtraining sehr gut nutzen, sowohl nach dem Training oder nach der Arbeit, aber auch zur Trainings- und Belastungssteuerung von Leistungs-Karateka.

### Wenn die Atmung aus dem Tritt kommt: Atemtherapie

Beim Vorliegen einer Atemdysfunktion kommt die Atemtherapie ins Spiel. Nach einer gründlichen Analyse der Körperstruktur, des Faszien-systems, der Sauerstoffaufnahme, der Atemleistung in Volumen und Frequenz (Spirometrie) und der Atemmechanik des Karateka kommen verschiedene Therapieformen zum Einsatz: Faszientherapie für Zwerchfell, Interkostalmuskeln, Scalen Muskeln, Bauchwand und die akzessorischen Atemmuskeln. Rippen, Brustbein, Schultergürtel und Wirbelsäule werden osteopathisch behandelt, um mehr Balance und Beweglichkeit herzustellen. Atemtherapie stellt unphysiologische Atemmuster fest und übt physiologische ein. Im Dojo sollten Trainer bzw. Trainerin die Atemmuster ihrer Schüler wahrnehmen können und ggf. Atemdysfunktionen feststellen, um ihnen dann Hilfestellung zu geben, wie sie die korrekte und leistungsgerechte Atmung ausführen können.

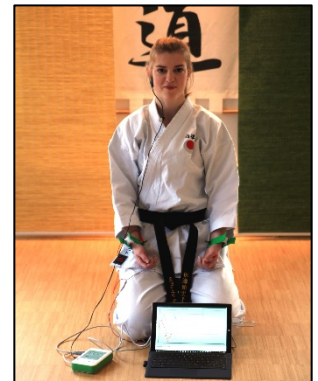


Abb. 7: HRV Atemtraining zur Wettkampf Vorbereitung im DJKB Karate

### Atemübung zum Regenerieren nach dem Karate Training: Die 4711 Formel:

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine tägliche 11 minütige Atemübung von je 4 Sekunden Einatmung und sieben Sekunden Ausatmung den Vagus Nerv so stimulieren kann, dass Körper und Geist in einen ganz besonderen Zustand von Tiefenentspannung und Regeneration versetzt werden, der einen Gegenpart zur Stressreaktion darstellt. Wenn diese Atmung über 9 Wochen ausgeführt wird, kann sie eine Veränderung der Hirnstruktur zu mehr Stabilität, Entspannungsfähigkeit und Bewusstheit zu Folge haben. (Lazar Harvard 2011; Aisenpreis Halle 2013)

### Zelltraining für einen „atemlosen“ schlappen Stoffwechsel: Hypoxie/ Hyperoxie

Wenn die Sauerstoffaufnahme des Körpers in Ruhe unter einen bestimmten Wert sinkt, kann die Zellatmung nicht mehr korrekt funktionieren und der Körper muss bereits bei geringer Belastung Laktat produzieren, um den Energiebedarf zu decken. Dies führt zu grossen Leistungseinbußen und einer steigenden Übersäuerung des Körpers, was sich in Schmerzen und Steifigkeit äußert. In diesem Fall kommt ein Training in künstlicher Höhe ins Spiel, bei welchem dem Körper des Karateka abwechselnd Sauerstoff entzogen und dann in konzentrierter Form zugeführt wird, um die Zellatmung zu verbessern. Auch als Vorbereitung auf die DJKB Karate Meisterschaft zeigte dieses Verfahren schon seine kraftsteigernde Wirkung. (Serebrovskaya Kiew 2016).



Abb. 8: Höhenttraining zur Verbesserung der inneren Atmung bei der Wettkampf Vorbereitung

**Atem-Studie: Tiefes Atmen verändert buchstäblich die Struktur des Gehirns!**

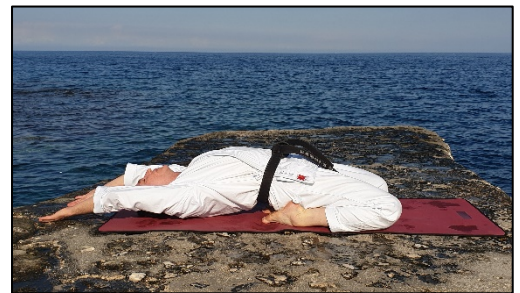
Eine von mehreren Studien über tiefe Atmung fand heraus, dass eine bestimmte tiefe Atmung die Probanden entspannter machte und ihre Hirnwellen beeinflusste. Die Forschungshypothese war folgende: „Tiefe Atmung kann die psychische Gesundheit verbessern, Entspannung herbeiführen und kann verschiedene Hirnwellen beeinflussen.“ In der Studie von Sarikaphuti/ Punyahotra (Uni Thailand), wurde ein Elektroenzephalogramm (EEG) verwendet, um die Wirkung der tiefen Atmung auf die Gehirnwellen von 16 Teilnehmern zu messen. Die Atmung dauerte vier bis sechs Minuten mit sechs Atemzüge pro Minute. Die tiefen Atemzüge bestanden aus vier Sekunden einatmen mit Bauchatmung, zwei Sekunden halten, und vier Sekunden ausatmen. Das tiefe Atmen vergrößerte den Betrag an Alpha, Theta und Delta-Wellen und verringerte die Beta Wellen. Allein durch den Wechsel ihrer Atemmuster konnten die Probanden entspannter, stärker und konzentrierter werden und in einen kreativeren Zustand kommen.

**Karate Warm-up Übungen zur Aktivierung und Stärkung der Atemmuskulatur:**

**1. Drehsitz** (Spinal Twist): Beide Sitzbeinknochen berühren den Boden, rechtes Bein aufgestellt auf Fußsohle über ausgestrecktes linkes Bein geschlagen, Körper dreht nach rechts, linker Ellenbogen drückt von aussen gegen rechtes Knie und rechte Hand berührt linkes Knie, rechter Arm stützt ausgestreckt in gerader Linie nach hinten auf Boden, Kopf dreht weiter nach rechts hinten, Wirbelsäule streckt sich und ist dabei in der Drehung. Seitliche Bauch und Interkostal Muskulatur wird gedehnt, grosse Brustfaszien werden gedehnt.



**2. Kniesitz**, Körper nach rückwärts, Arme nach hinten über Kopf, LWS lang lassen, ganzes vorderes Faszien-system strecken: Vordere Brust- und Rumpfmuskeln sowie die Interkostal Muskeln werden gedehnt.



**3. Zenkutsu dachi**, Hüfte shomen Haltung, beide Arme nach oben strecken. Seitliches Faszien-system wird gestreckt, Interkostal Muskeln und seitliche Halsmuskeln und Faszien werden gedehnt.

**Fazit: Fünf Bereiche der Atemkraft für Karateka in Training und Wettkampf:**

**Atmung stärkt und stabilisiert die Mitte zur Übermittlung von Kime von unten nach oben**

**Atmung stärkt Bewusstheit, Achtsamkeit, Respekt**

**Atmung initiiert und verstärkt Regeneration (Vagus Nerv)**

**Atmung kontrolliert und moderiert Emotionen – Kampfgeist, Durchschlagskraft**

**Atmung entspannt, schärft und beruhigt den Geist**

**Karate ist eine lebendige Kunst, die ständig in der Veränderung begriffen ist!** Sensei Seizo Izumia, 2019



**Punito Michael Aisenpreis**, Jg.'58, Coach,

Therapeut und Trainer in München und Murnau, Kampfkunst- und Meditationslehrer. Faszientherapie seit 1981. Shotokan Karate seit 1975, aktuell 4. Dan JKA sowie DJKB Trainer. Ki Aikido mit Koichi Tohei. Regelmäßiges Karate - Training in Japan. 1994 Gründung der Deutschen Gesellschaft für Myofascial Release e.V. Seit 2013 Bodhidharma Karate Dojo Murnau im DJKB. Mail keiko@bodhidharma.de; www.bodhidharma.de



Literatur beim Autor.