



**Intensivseminar
Karate
Gut Stolzenhagen
16.-19. April 2020**

Vor und Zurück

Hartes und Weiches im Bassai Dai

In Karate Seminaren haben wir viel Zeit und Raum, um die beiden grundlegenden Richtungen des Karate zu erkunden - das Harte und das Weiche, das Abgrenzende und das Willkommen Heissende, das selbst Bestätigende und das Verändernde, die vorwärts und die rückwärts gerichtete Bewegung. Die beiden Pole ergänzen einander. Sie beeinflussen sich aber auch wechselseitig. Der eine verhilft dem anderen zu größerer Effektivität.

Durch die intensive und lange Übungszeit kommt im Seminar als weiteres Element auch ganz unweigerlich eine ekstatische Selbsterfahrung hinzu.

(Üben am Bassai Dai)

Jede Karate Kata hat ihren eigene Ausdrucksform. Bassai Dai, einer der längsten Katas im Shotokan System, mischt explizit sehr durchdringende Bewegungen mit einladenden und mitführenden.



Der Name Bassai Dai, „Die Festung sprengen“ findet sich in einer sehr wuchtigen Anfangsbewegung wieder, auf die aber sogleich zwei mitnehmende Rückwärts Bewegungen folgen. An solchen Ausrichtungswechseln ist die Kata sehr reich.

In beiden Richtungen ist das Zusammenspiel von ausrichtender Zielsetzung und innerer Mobilität des Blickwinkels entscheidend, um sich durchzusetzen. Ein zielgerichteter Angriff findet seinen Weg viel leichter ins Ziel, wenn eine Verbindung zwischen uns und dem Tiel entsteht, die eine unterbewusste Zustimmung auf beiden Seiten zu ihr herstellt. Eine zurückweichende Verteidigung, die die Energie des Gegners begleitet und umwidmet, trägt immer noch ein klares Ziel der Selbsterhaltung in sich.

Das Seminar besteht dem entsprechend aus direkten Übungen zur Kata, aber auch aus stillen Teilen, die die innere Beweglichkeit stärken und allgemeinen Karate Übungen zur Vertiefung der Techniken.

Im Seminar verfallen wir in einen ganz losgelösten Rhythmus von Üben, Essen und Schlafen. Das Odertal und die umgebenden Hügel bieten hervorragende Möglichkeiten, die Körpererfahrung 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 weihevollte 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,-
Gesamt	315,-		245,-		335,-		275,-	

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 1.April.**

Erstattung bei Rücktritt bis einschließlich 1. April 50%, bis 12. April 30 %, 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, 16. bis 19. April

Uhrzeit	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6		Morgenübung	Stille Übung	Morgenübung
6:30				
7				
7:30				
8		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8:30				
9				
9:30				
10		Technik und Bewegung	Technik, Paar und Bewegung	Achtsamkeit im Kampf
10:30				
11				
11:30				
12				
12:30				Mittagessen, Erholung und Packen
13				
13:30		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Seminarabschluß
14				
14:30				
15				
15:30				
16		Bassai Dai 1	ABassai Dai 3	
16:30				
17				
17:30	Ankunft und Orientierung			
18				
18.30				
19		Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
19:30	Abendessen und Erholung			
20				
20.30				
21				
21:30	Übung zum Einfinden	Bassai Dai 2	Bassai Dai 50 x	
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...