

The background image shows the interior of a traditional wooden building, likely a dojo or a historical structure. The ceiling is a complex network of dark wooden beams and rafters, creating a high, vaulted space. The walls are also made of wood, with some sections appearing to be made of stone or plaster. The floor is a light-colored, polished surface. The overall atmosphere is rustic and historical.

**Intensivseminar
Karate
Gut Stolzenhagen
4.-6. Mai 2018**

Präsenz ohne Erzählung

Wucht gegen Masse

Das Frühjahrsseminar 2018 hat drei Übungsfelder - Präsenz und Unmittelbarkeit im Kampf, inneres Schauen und der Kata Heian Godan.

(Übungsmix)

In unserem Üben wird das Erlebnis des eigenen Selbst einerseits durch intensive Körperlichkeit und Kontakt zu unseren archaischen Instinkten vermittelt. Das Selbsterlebnis wird hier wie unter einer Lupe größer und wir sind ihm gänzlich ausgesetzt. Komplementär dazu üben wir achtsames Schauen, das uns innere Distanz ermöglicht, und das eigene Erleben weniger übergroß und weniger absolut scheinen lässt. Auf Basis dieser beiden Pfeiler können wir uns und die Welt willkommen heißen lernen, Widerstände trennen und sie zu nutzbaren Ressourcen machen.

(Achtsame Erzählungslosigkeit)

Zentrales Element der Partnerübungen sind Präsenz und Widerstand. Intuitiv machen wir unseren Körper im Training immer weich, um uns selbst nicht im Weg zu stehen. Im Zusammentreffen mit dem Partner wird dies zur absoluten Notwendigkeit. In der Präsenz eines anderen neigen wir dazu, unsere Präsenz und die unmittelbare Begegnung mit dem anderen zu scheuen. Das ist selbst bei kooperativen, zugewandten Verbindungen der Fall. Präsenz auszuhalten, sei es die eigene oder die eines anderen, ist sehr schwierig. Sie ist weich und flüchtig.

Darum gibt das Hirn sich schnell eine Erzählung, die eine Begegnung einordnen und interpretieren kann. Im Kampf, aber nicht nur da, wird diese häufig von Angst, Abwehr und Fluchtgedanken dominiert. Dann verhärten wir aber innerlich und beschneiden die Menge der Signale, die wir senden können, und die Berührungspunkte mit dem Gegner.

(Berührung und Transformation)

Dies ist aber sehr hinderlich. Präsenz berührt, ganz gleich ob im Kampf oder anderswo. Je reiner sie ist, desto unvermittelter berührt sie und umso mehr überträgt sie uns in den Gegner und kann seine Präsenz transformieren. Der Berührung reiner Präsenz zu widerstehen ist sehr schwierig.

Je reiner die Präsenz, desto leichter fällt ihr auch eine im Kampf wesentliche Aufgabe - Widerstand und Impuls des Gegners seiner Erzählung zu entkleiden und ihr als neutraler Energie zu begegnen. Angst und Aggression des Gegners verdecken zwar seine Präsenz, können aber in ihrer unkontrol-

lierten Härte auch kurzfristig effektive Hindernisse sein. Wenn man ihren Impuls seiner Erzählung zu entkleiden versteht, wird er einfach neutrale Energie, dem die eigene Präsenz dann nutzbar machen kann. Hier vermischen sich harte und weiche Kunst, Karate und Aikido. Wucht und Masseverlagerung, Miniatur und Großes.

(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.

Dazwischen ist Zeit für reine Schauübungen. Im Idealfall verbinden sich die beiden in allen Übungsteilen. Unsere Kampfübungen gruppieren sich um die Anwendungen des Kata Heian Godan, den wir bei der Gelegenheit mit einüben werden.

(Heian Godan)

Unsere Kata üben wir im Freien und im sind im freien etwas ganz anderes als im Studio. Die Anwendung und Reibung mit der Umwelt rückt viel mehr in den Blickpunkt. Sie werden griffiger. Wir üben den Kata so, dass er die Kraft der Natur aufnimmt und trotzdem in Präzision überträgt. Wir verbringen auch viel Zeit mit seinen Anwendungen.

Heian Godan ist recht anspruchsvoll, dynamisch und kräftig. Seine Bewegungen sind anspruchsvoll und man kann sich austoben Partnerübungen im Freien sind weniger von der Umwelt isoliert und darum einfacher und realistischer als im Studio. Wir üben mit Bedacht auf die richtige Länge und das richtige Timing von Angriffen. Durchdringender Kontakt fällt im Freien einfacher als im abgeschlossenen Raum.

Das Seminar teilt sich ungefähr gleich auf in Kata orientierte und anwendungsorientierte Teile. es beginnt Freitag Abend und endet Sonntag Abend in der traditionellen Kata Wiederholung. Am Montag morgen gibt es noch eine Möglichkeit zum stillen Abschied.

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.

	Seminargebühr				Walk on			
	Normalpreis		Ermässigt		Normalpreis		Ermässigt	
	SG	UV	SG	UV	SG	UV	SG	UV
	180,-	110,-	115,-	110,-	200,-	110,-	140,-	110,-
Gesamt	290,-		225,-		310,-		250,-	

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.

Erstattung bei Rücktritt bis einschließlich 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, 4. bis 6. Mai

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
6		Strecken und Atmen	Stille Übung	Stiller Abschied
6:30				
7				
7:30		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8				
8:30				
9		Körperspannung und Entspannung	Achtsamkeit im Kampf 2	Seminarschluß
9:30				
10				
10:30		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	
11				
11:30				
12		Achtsamkeit im Kampf 1	Heian Godan 2	
12:30				
13				
13:30		Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
14				
14:30				
15		Übung zum Einfinden	Heian Godan 1	
15:30				
16				
16:30		Loslassen. Kontakt	Heian Godan 50 x	
17	Ankunft und Orientierung			
17:30				
18				
18.30				
19				
19:30				
20	Abendessen und Erholung			
20.30				
21				
21:30				
22	Heian Godan 1			
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...