

Infoblatt 7

Atmung und Kiai

Der **Kiai** ist die Fokussierung der gesamten geistigen und körperlichen Energie in eine Handlung.

Allein durch den erzeugten Adrenalinstoß werden eigene körperliche Bewegungen verstärkt und geistige Kräfte mobilisiert. Die Abschreckung des Gegners ist dabei ein nützlicher Nebeneffekt.

Kiai ist eine **Atemtechnik aus dem Unterbauch (Hara)**, den die Japaner auch *kikai* (Meer der Energie) nennen. Er löst ein innerliches Gefühl und einen bestimmten geistigen Zustand aus, der die eigentliche Wirkung ausmacht. Starke Kiais werden meist für ‚Endtechniken‘ genutzt, um noch einmal alles zu geben.

Kiai kommt von **ki (Energie)** und **ai (Einheit, Harmonie)**. Harmonie bzw Einheit von Geist und Körper bei einer ultimativen Technik. Ein einziger Schrei, ein einziger Moment, in dem die ganze Raum-Zeit-Dimension, der ganze Kosmos liegt.

Fern von diesem Ideal ist der Kiai, der sich in den meisten Dojos findet. Der Kampfschrei wird nach Persönlichkeit verändert und klangvoll gemacht. Doch hier fehlt meist die Kraft und die Energie (das ki) und so bewirkt er auch wenig und erregt kaum Furcht...

...und warum? Nicht die Höhe der Stimme macht die Kraft des Klanges aus! Der Ton muss aus dem hara kommen, nicht aus dem Hals!

Nicht die Katze beim Miauen, sondern der Löwe beim Brüllen – das ist ein Kiai.

Bei der richtigen Bauchatmung hebt und senkt sich das Zwerchfell und nicht der Brustkorb oder die Schultern. Mittels dieser Hara-Atmung kann man nicht nur die mentale Kraft und die Technik verstärken, sondern auch physische Krafteinwirkungen von Techniken eines Gegners auf unseren Körper neutralisieren. Während der Ausatmung ist man stark, während man beim Einatmen schwach ist. Die Luft wird nicht angehalten, sondern während der Kraftanstrengung ständig abgeatmet. Würde man z.B. während eines Trittes gegen unseren Körper die Luft anhalten (Kehlkopfdeckel wäre geschlossen), hätte diese in der Lunge keine Möglichkeit zu entweichen und Verletzungen (z.B. Lungenriss) könnten entstehen. Der leicht geöffnete Kehlkopf ist wie ein Ventil, das vor ‚Überdruck‘ schützt. Der Luftpolster der Lunge schützt außerdem die anderen inneren Organe.

Daher schnelles, kurzes Einatmen durch die Nase, um die Phase der Verletzbarkeit möglichst gering zu halten und stoßartiges aber langes Ausatmen durch den Mund aus dem Unterbauch.

Alle Techniken einer Technikkombination sollten optimalerweise mit einer Ausatmung durchgeführt werden!

Quelle: www.argedon.de