



Kokyu – Die Kunst richtig zu atmen

von Ralf Budde

Einleitung

"Atme nicht so sehr mit der Brust", sagt der Trainer immer und auch heute ertappt man sich dabei, dass man wieder in den alten Trott zurückfällt. Viele der ostasiatischen Kampfkünste legen sehr viel Wert auf die Atmung. Im Folgenden soll versucht werden, einen kurzen Überblick zu geben, die Idee des "richtige Atmens" zu verdeutlichen und Übungsanstöße zu vermitteln.

Überblick

Ohne zu sehr zu verallgemeinern und bezogen auf den Durchschnittsbürger kann wohl gesagt werden, dass die Atmung meist mit dem Brustkorb, also im oberen Teil des Oberkörpers von statten geht. Viele werden sagen: "Natürlich! Schließlich sitzen dort die Lungen. Wie soll ich denn sonst atmen?" Sehr auffällig ist dies, wenn eine neue Anfängergruppe zum Training erscheint. Durch die Nervosität vielleicht etwas kurzatmig, ist die Atmung schnell und geht nicht sehr tief in den Körper, die Brust hebt und senkt sich.

Die Atmung im *Karate* soll aber nicht nur eine kurze Zuführung von Luft/Sauerstoff sein, sondern soll den ganzen Körper mit Kraft erfüllen. Ein gutes Beispiel ist hier das Schieben eines Autos. Die Situation ist vielleicht bekannt: man hat mal wieder das Licht brennen lassen, und die Batterie hat ihren Geist aufgegeben. Kein anderes Auto ist in Sicht, aber ein netter Beifahrer/in, der sich gern sportlich betätigen möchte. Also raus aus dem Wagen und ans Heck des Wagens gestellt. Nun gibt es zwei Möglichkeiten, wie er/sie die Aufgabe bewältigen kann. Beide Varianten beginnen mit einem tiefen Atemzug. Ein im Kampfkunst unerfahrene/r Beifahrer/in, bringt die Luft in den Brustkorb und drückt dann gegen das Auto, was das Zeug hält. Dabei wird die Luft angehalten (auch Pressatmung genannt) und der Kopf erhält langsam oder auch schnell eine unangenehm rote Farbe, und kleine und große Adern werden sichtbar. Wenn die Kraft versagt, wird mit einem Seufzer die komplette Luft aus den Lungen gelassen, allerdings werden dabei auch die Hände vom Wagen genommen.

Ein/e anderer/e, vielleicht etwas erfahrener/e Beifahrer/in oder sogar ein/e Kampfkünstler/in wird die Sache wahrscheinlich etwas anders angehen. Ein tiefes Einatmen in den Bauchraum, Konzentration auf die Aufgabe, einen sicheren Stand suchen, die Arme sind angewinkelt und in Brusthöhe und mit einem langsamen, aber kräftigen Ausatmen durch den Mund wird der Wagen angeschoben. Diese Art des Anschobens ist nicht nur effizienter, sondern auch schonender für den Körper. Aber auch das hilft natürlich wenig, wenn die Handbremse noch angezogen ist...

Die nun folgenden Ausführungen beziehen sich in erster Linie auf das *Karate* (und da speziell auf das *Goju-Ryu*), so daß das Gesagte evtl. nicht auf andere Kampfkünste zutrifft.



Eines der ersten Dinge, die man im *Karate* direkt zu Anfang lernen sollte, ist die richtige Atmung bei der gerade geübten Technik. Eigentlich ist die richtige Atmung ja sogar noch früher wichtig, nämlich bei der Ausführung des *Seiza* und der Verbeugung zu Beginn des Trainings, insbesondere beim *Mukso* (s. *andere Artikel hierzu*).

Selbstverständlich gibt es jedoch auch Karate-Dojos, die das Phänomen der Atmung anders handhaben. Andere Methoden hierzu sollen mit diesem Artikel nicht als ineffizient oder gar falsch dargestellt werden. Auch wenn es schwierig ist, auf Anhieb die richtige Atmung zu verstehen, sollte doch hoffentlich die Idee erkannt werden und sich im Training einiges dadurch ändern können – und zwar zum Positiven.

Die Idee

Kokyu ist der japanische Begriff für die Atmung. Es wird im (*Goju-Ryu*) Karate Training sehr viel Wert auf die richtige Atmung gelegt. Zum einen begründet sich dies auf die sehr kraftvollen Techniken, die unterstützt werden sollen. Zum anderen hat es auch gesundheitliche Aspekte. Darüber hinaus kann sogar eine Beziehung zur Meditation gezogen werden.

Das *Goju-Ryu* (neben anderen Stilrichtungen) kennt die *Kata Sanchin* als eine ausgeprägte Atem-*Kata*. Sie wird oft als Basis für das komplette Training gesehen und verdeutlicht den Charakter des *Goju-Ryu* sehr gut. Obwohl sehr kurz und von den reinen Techniken nicht sehr anspruchsvoll, verbirgt sich hinter der Ausführung und der richtigen Atmung das große Geheimnis und die Schwierigkeit dieser *Kata*. Die Techniken werden allesamt langsam und mit sehr viel Kraft ausgeführt. Dabei spielt die Atmung eine wesentliche Rolle und soll hier trainiert werden. Wird sie falsch ausgeführt, kann es unter Umständen der Gesundheit schaden. Dies wird auch oft als Grund angeführt, warum sie bei anderen Stilrichtungen als "schlechte" *Kata* eingestuft wird. Bei der richtigen Ausführung aber hat sie einen enormen positiven Einfluss auf den Körper, nämlich auf den Muskelaufbau, die Körperspannung und das richtige Atmen.

Die grundlegende Idee ist es, durch die Nase die Luft tief in den Bauchraum (*Hara*) einzusatmen und nur den unteren Teil des Brustkorbes/der Lungen zu nutzen. Die Bauchdecke muss sich also sichtbar heben und senken. Ein gesundheitlicher Nebeneffekt ist hierbei die Massage der inneren Organe. Beim Ausatmen wird die Luft durch den offenen Mund geleitet, wobei natürlich auch ein Teil durch die Nase entweicht. Eine tiefe Atmung, die z.B. gut beim *Mukso* eingesetzt werden kann, wird in einem Verhältnis von 1:3 durchgeführt: auf eine Zeit einatmen und dreimal solange ausatmen. Um nicht ständig den Mund auf und zu machen zu müssen, bietet es sich an, diesen immer leicht geöffnet zu haben und mit der Zunge die Zufuhr zu regulieren (Pressen an den Gaumen).



Nur während des Training (auch bei anderen Sportarten) oder bei körperlich anstrengenden Arbeiten macht eine solche Atmung Sinn. Man muss aber für sich selbst entscheiden, welche eine angemessene Situation hierfür ist oder nicht.

Im *Karate*-Training gibt es vier Arten, wie die Atmung eingesetzt werden kann. Diese sind:

- Kurzes Einatmen - langes Ausatmen
- Langes Einatmen - langes Ausatmen
- Kurzes Einatmen - kurzes Ausatmen
- Langes Einatmen - kurzes Ausatmen

Wenn man sich als etwas fortgeschrittenerer *Karateka* die *Katas* anschaut, kann man alle Arten der Atmung in ihnen wiederfinden. *Sanchin* ist bis auf zwei Ausnahmen ein Beispiel für die Lang-lang-Methode. Viele Stellen von dynamischen *Katas* machen von der Kurz-kurz-Methode Gebrauch. Ziel soll es hier nun nicht sein, alles im Einzelnen durchzugehen. Dies sollte die Aufgabe des *Sensei* sein oder der eigenen Erfahrung überlassen werden.

Übungen

Die Aufgabe von Übungen mit entsprechender Erklärung wird und sollte durch den *Sensei* des Dojo an die Schüler weitergegeben werden. An dieser Stelle sollen nur einige Anreize für Übungen gegeben werden.

Moksu sollte nicht nur als kurze, evtl. sogar unnötige Entspannung vor und nach dem Training gesehen werden, sondern man sollte sich konzentriert auf das Training vorbereiten und vom Alltag abschalten. Es zählt nur noch das Training, die Disziplin und der Respekt vor den anderen Anwesenden. Dabei hilft die Atmung. "Sitze gerade und atme ruhig im Verhältnis 1:3". Es ist eine kurze Zeit der Meditation.

Kata ist die perfekte Übung zur Atmung. Dazu muss natürlich vorher genau überlegt werden: Wie atme ich hier? Was macht Sinn? Es muss mit der Atmung immer auch einen Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung geben. Ansonsten kann es schnell zu einer Ermüdung kommen. Auch wichtig ist die Frage, wie man den *Kiai* einsetzt – langgezogen oder eher kurz und abgeschnitten? Wie atme ich bei langen Kombinationen mit vielen Techniken ohne Zeit zu haben, tief einzuatmen? Fragen, die jeder für sich selbst beantworten sollte.

Beim *Kumite* ist Atmen ebenso wichtig. Kontrolliertes Atmen senkt die Nervosität, man ermüdet nicht so schnell, die Techniken werden schneller und intensiver.

Nicht vollständig wäre die Aufzählung, wenn man nicht auch *Tai Chi Chuan*, *Qi Gong*, *Yoga* und ähnliche Künste nennen würde. Hier wird noch intensiver auf das richtige, bewusste Atmen eingegangen. Viele der Übungen finden sich auch im *Karate* wieder, z.B. die acht edlen Übungen.



Zum Schluss soll noch darauf hingewiesen werden, dass eine zu intensive Auseinandersetzung mit der Atmung, besonders an einem Stück, sich auf das Befinden auswirken kann. Die hohe und vermehrte Zufuhr von Sauerstoff und vielleicht auch die ungewöhnliche Art zu atmen kann dazu führen, dass Schwindel, Hyperventilation bis zu Krämpfen und sogar Ohnmacht eintritt.

Daher gilt für jede Atem-Übung (vor allem mit ungeübteren Sportlern): achtet auf ein besonnenes Training. Es geht nicht von heute auf morgen; die Regulierung der Atmung muss sich mit der Zeit einstellen!