

HANGETSU

(Halbmond)

SEISAN

(Dreizehn)

Einführung

Die "Seisan" zählt zu jener Familie von Kata, die man heute als Atmungs-Kata bezeichnet und mit der die Entwicklung der Muskeln und die Hara-Arbeit gefördert werden soll. Zumindest ihr erster Teil stammt aus dem "inneren" chinesischen System (Neijia qigong). Nach Okinawa gelangte Sie über zwei Linien, an deren Ende man heute unterschiedliche Formen findet*.

Warum wurde der Name "Seisan" von Gichin Funakoshi in "Hangetsu" geändert? Nur aus politischen Gründen, oder wollte er uns damit noch wichtige Hinweise über die Kata geben. Die kommen allerdings erst bei einem intensiven Studium der Kata ans Tageslicht.

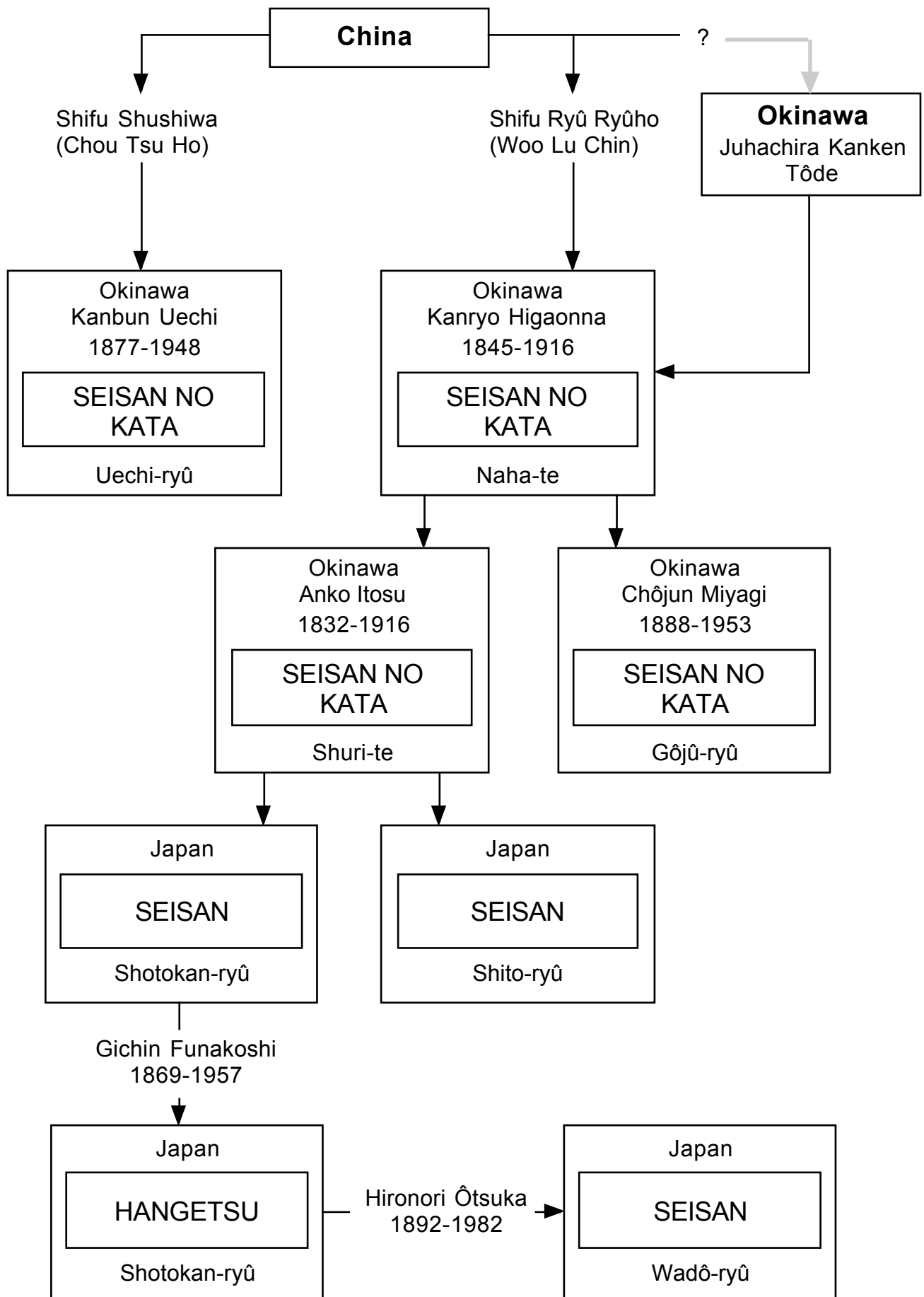
Auf den folgenden Seiten habe ich meine persönlichen Erfahrungen zusammengefasst. Ich möchte betonen, dass diese Aussagen bzw. Auffassungen meinem jetzigen Entwicklungsstand entsprechen und sicherlich keine endgültige Wahrheit darstellen, denn es gibt noch viele weitere Gesichtspunkte. Mein Lehrer, Roland Habersetzer, hat in seinem Buch Koshiki Kata* erwähnt, dass die alten traditionellen Kata oft als "unendliche Schätze" bezeichnet wurden. Je länger ich Karatedô studiere, desto mehr kann ich diese Aussage verstehen und versuchen, weitere Teile dieser "Schätze" aufzufinden.

Wichtige Punkte der Kata HANGETSU:

- 1) Übertragungsweg der "Hangetsu" ("Seisan")
- 2) Stellung
- 3) Rhythmus
- 4) Atmung

* Der erste Textabschnitt stammt aus dem Buch Koshiki Kata, Die klassischen Kata des Karatedô, erschienen im Palisander Verlag (Chemnitz, 2005) S. 206. Ebenso basiert meine grafische Darstellung des Übertragungsweges auf dieser Grundlage.

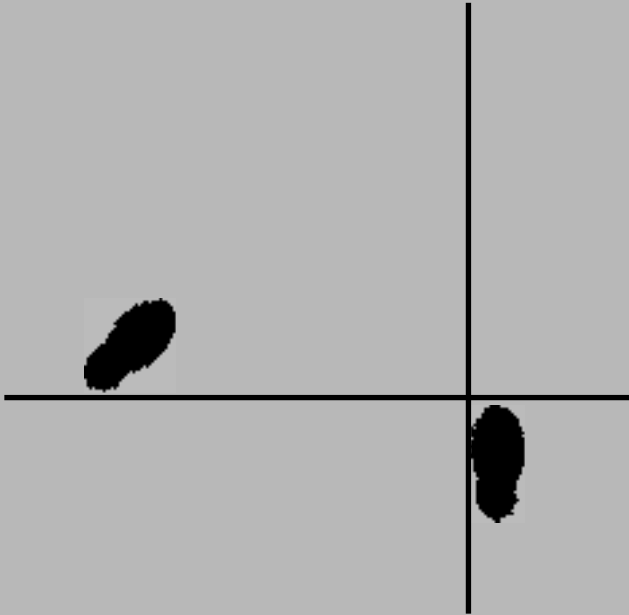
1) Übertragungsweg der Kata HANGETSU (SEISAN)



HANGETSU

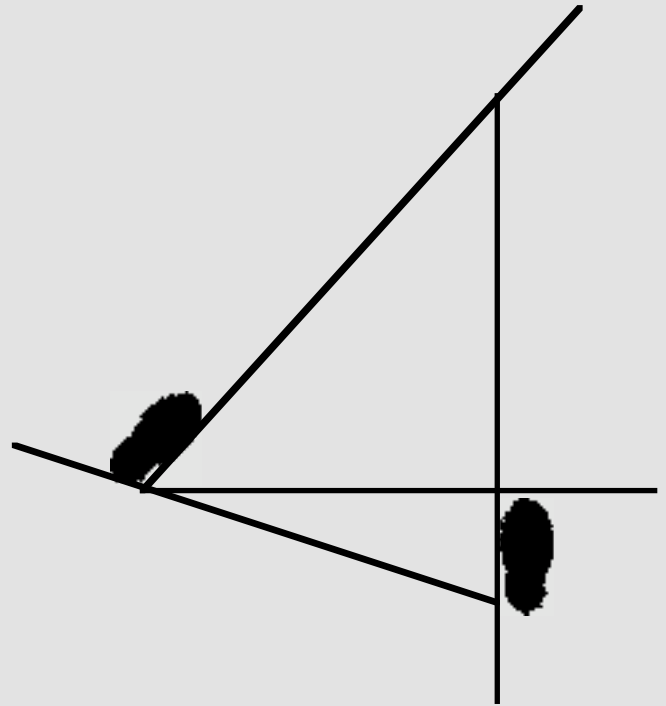
(Halbmond)

2) Stellung Teil 1

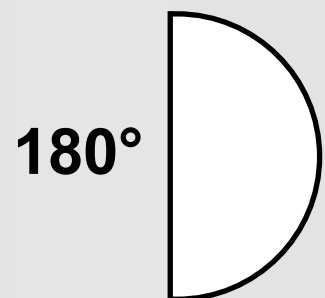
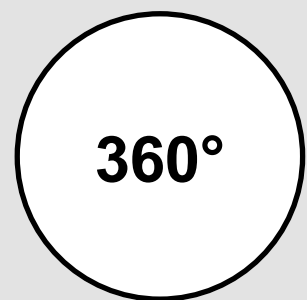
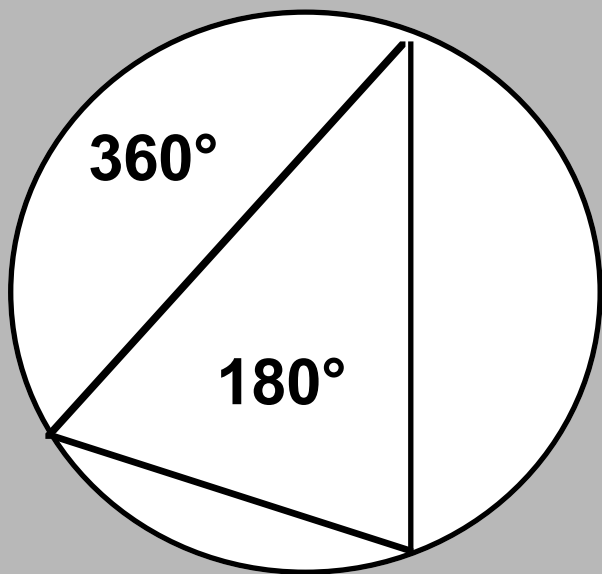


SEISAN

(Dreizehn)



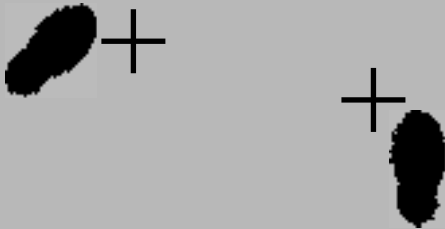
Die Namensänderung durch Gichin Funakoshi von "Seisan" in "Hangetsu" gibt bei näherer Betrachtung der Bedeutung des Wortes "Hangetsu" (Halbmond) einige wichtige Aufschlüsse über die Stellung. Ein Vollmond hat 360° , ein Halbmond 180° . Bei der Betrachtung eines Dreieckes stellt man fest, dass die drei innenliegenden Winkel zusammen 180° betragen und die drei Außenwinkel zusammen 360° .



HANGETSU

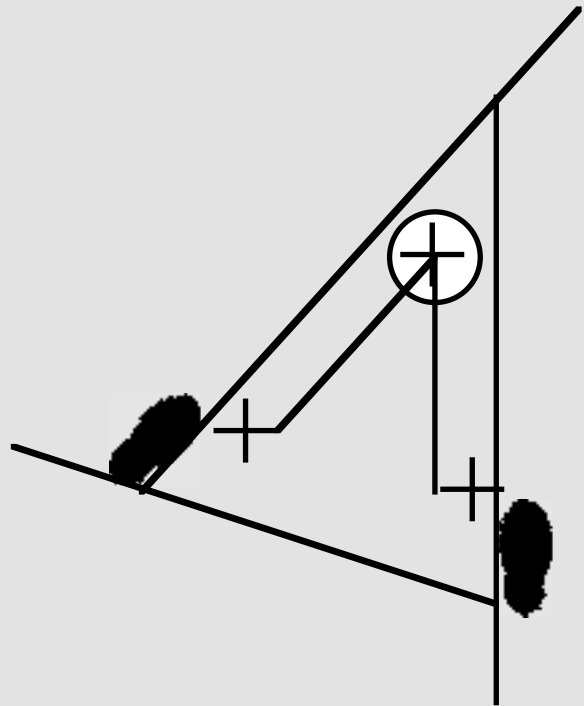
(Halbmond)

2) Stellung Teil 2



SEISAN

(Dreizehn)



Die Kata beruht auf der Beherrschung der Stellung im “Halbmond” (han-getsu). Bei der richtigen Stellung der Füße befinden sich die Knie automatisch in der richtigen Position (siehe Darstellung). Es ist somit nicht notwendig, die Knie (wie oftmals behauptet) nach innen zu drücken; um die nötige Spannung zu erzeugen. Vielmehr entsteht bei der richtigen Stellung der Füße und einem geraden Rücken eine natürliche Spannung in den Knien.

Zeichen-Erklärung:

+ Position der Knie

⊕ Zentrum der Kraftentfaltung bei den Fauststößen

HANGETSU

(Halbmond)

SEISAN

(Dreizehn)

3) Rhythmus Teil 1

Gichin Funakoshi hat den Namen der Kata in "**Hangetsu**" umbenannt. Neben dem Hinweis auf die Wichtigkeit bzw. Hervorhebung der Stellung, sollte der Name vielleicht auch noch einen Hinweis auf den **Rhythmus** geben.

Der **Schellenbaum**, der nicht nur wegen seiner Herkunft, sondern auch wegen seines Aussehens auch **Halbmond** oder "Mohammedsfahne" genannt wurde, ist ursprünglich ein türkisches Rassel- oder Klingelinstrument. An einer Tragestange mit Querhölzern und Querbügeln sind Schellen und Glocken befestigt, die beim Tragen während eines Umzuges durch rhythmische Auf- und Abbewegen klingen. Am oberen Ende befindet sich eine Art Feldzeichen, darunter sind am liegenden Halbmondbügel meist bunte Pferdehaare (Rossschweif) befestigt und darunter wiederum eine Anzahl Querstreben mit den angehängten Klangkörpern über einer gleichartigen Kugel.

Der halbmondförmige Teil am oberen Teil der Tragestange weist als Herkunftsland auf die Türkei hin. In England heißt der Schellenbaum auch "Turkish crescent", die Soldaten nannten ihn auch "Jingling Johnnie". Der **Ursprung** selbst liegt vermutlich in **China**. Dort existierte bereits der "Chinesische Schellenhut" (französisch "chapeau chinois"). Dieser kam über Indien nach Kleinasien und fand bei den Türken in den Musikgruppen der Janitscharen großen Anklang. Zusammen mit den Schlaginstrumenten – Trommel, Becken – und dem Triangel wurde er durch rhythmisches Schütteln zur taktbestimmenden und auch charakteristischen Begleitung der melodieführenden Blasinstrumente.



HANGETSU

(Halbmond)

SEISAN

(Dreizehn)

3) Rhythmus Teil 2

Die "Hangetsu" ist reich an unterschiedlichen Rhythmen in den einzelnen Bewegungsabschnitten. Vom Rhythmus her gesehen kann die "Hangetsu" in 5 Abschnitte unterteilt werden.

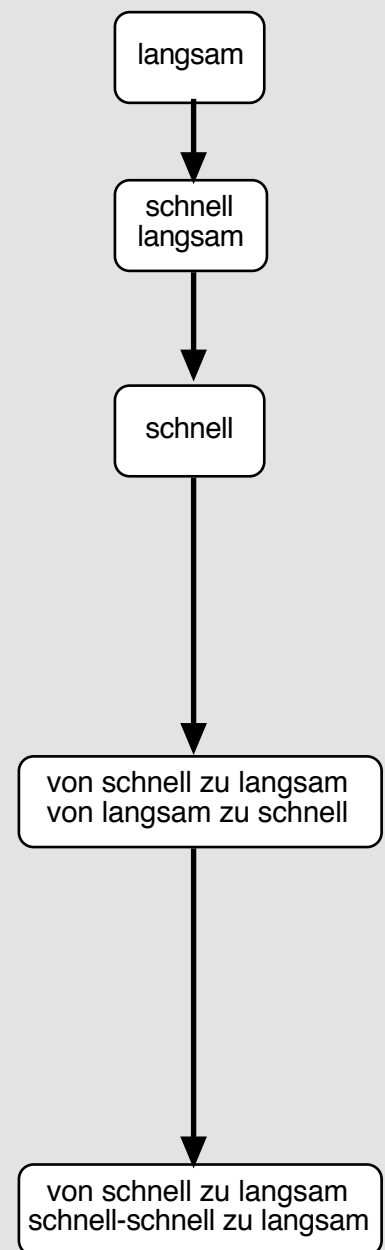
Beim ersten Abschnitt ist die Ausführung der Techniken langsam. Dies beginnt bei der ersten Technik chudan-uchi-uke und endet bei morote-gedan-shuto-barai.

Der Rhythmus verändert sich mit der ersten Wendung, von langsam zu schnell und langsam. Der gedan-shuto-barai und der chudan-haito-uchi-uke werden schnell ausgeführt gefolgt, von einem langsamen kake-dori bzw. tsukamite.

Beim nächsten Richtungswechsel ändert sich der Rhythmus der Techniken zu schnell. Dieser Rhythmus bleibt bei allen seitlichen Wendungen gleich (die erste eingeschlossen, insgesamt drei). Sowohl der chudan-uchi-uke als auch der chudan-ren-zuki werden schnell ausgeführt.

Nun folgt eine 180° Wendung über den Rücken. Diese Wendung wird in dieser Art so zum allerersten Mal in der Kata ausgeführt und endet mit der Fußstellung ko-kutsu. Interessant sind hierbei die Rhythmen, die auf verschiedene Art und Weise kombiniert werden. Dies beginnt bereits bei der ersten Technik, chudan-tate-uraken-uchi, die schnell beginnt und langsam endet. Die nächste Technik beginnt langsam mit kosa-dachi und endet schnell mit chudan-mae-geri. Diese sowie die Techniken, die folgen gedan-barai, chudan-gyaku-zuki und jodan-age-uke, werden im Anschluß schnell ausgeführt. Dieser Rhythmus bzw. Bewegungsablauf wird noch einmal komplett in die entgegengesetzte Richtung wiederholt.

Der fünfte und letzte Abschnitt beinhaltet wie der bereits vorangegangene Teil eine Kombination von verschiedenen Rhythmen. Die erste Technik chudan-tate-uraken-uchi beginnt schnell und endet langsam. Anschließend geht es schnell weiter mit einem chudan-mikazuki-geri, gefolgt von einem gedan-gyaku-zuki und endet wieder langsam mit gedan-teisho-awase-uke



HANGETSU

(Halbmond)

SEISAN

(Dreizehn)

4) Atmung Teil 1

Beim ersten Teil in der "Hangetsu" spielt die Atmung eine besondere Rolle. Sie dient sozusagen als Antrieb für das Kreislaufsystem unseres Körpers. Die Atemmethode, die zum Einsatz kommt, ist die "Ibuki" Atmung, deren positive Phase, das heißt aktive Phase die Ausatmung ist. Die Muskelkontraktion während des Ausatmens und die Muskelentspannung beim Einatmen sorgen u.a. für eine Erhöhung der Pulsfrequenz, Steigerung des Blutdrucks, also dafür, dass der Kreislauf- und Stoffwechselprozeß lebendiger wird. Somit wird der Körper auf die folgenden dynamischeren Abschnitte der Kata vorbereitet.

Erklärungen zur Atmung, entnommen aus der Encyclopedie* von Roland Habersetzer

Kokyu-ho: (Jap.) Budo

Methode (Ho) des Atmens (Kokyu) in den Kriegskünsten (Budo), um eine "Atmungs-Kraft" zu erzeugen (Kokyu-ryoku), die der Technik ihre Wirksamkeit verleiht. Es gibt mehrere Methoden davon, aber immer beruhend auf dem Prinzip des abdominalen (Unterleibs-), tiefen Atmens (Kokyu, Hara) und besonders beim Karate geübt, bei einer gewissen Anzahl von Katas, die man "respiratorische", auf die Atmung bezogene nennt, nicht zum Zweck des Kampfes. So etwa "Sanchin", "Tensho", "Happoren", erster Teil von "Hangetsu" usw.

JUSOKO: die stille, natürliche Atmung

TAISOKO: die sonore, gestoßene, forcierte Atmung, oft gefolgt von Zurückhalten (des Atems). Sie teilt sich wiederum auf in Ibuki (forcierte und sonore Ausatmung) und Nogare (forcierte und sonore Einatmung).

Ibuki: (Jap.) Budo.

Technik des tiefen, "ventralen" (im Bauch, mit dem Bauch) Atmens, dessen positive Phase, das heißt aktive Phase die Ausatmung ist. Der "Nogare"- Atmung entgegengesetzt, zielt "Ibuki" ab auf die Mobilisierung der Energie und auf die Muskelanspannung während der Zeit der Ausatmung, die der Endphase einer Bewegung der Kriegskunst entspricht. Dieser Typ der Atmung wird besonders beim Karate benutzt, und insbesondere beim "Goju-ryu", bei einer gewissen Anzahl von Kata, von denen die repräsentativste die "Sanchin-no-Kata" ist. Andere Stile haben gleichermaßen in der einen oder anderen ihrer Kata diese Spur des uralten "Shorei-ryu" bewahrt (zum Beispiel für den ersten Teil der Kata "Hangetsu" im "Shotokan-ryu" oder "Seisan" beim "Wado-ryu"). Beim "Ibuki" ist die Ausatmung eine Zeitspanne, welche begleitet wird von einem sonoren (tieftönigen) Ausstoßen, welches vom Grund der Brust kommt und das beiträgt zur Konzentration der Energie und zur Stabilität der Technik, immer ausgeführt bei Muskelkontraktion (Prinzip der isometrischen (gleichmäßigen) Kontraktion). Die Einatmung ist die Vorbereitungsphase. Man macht sie stillschweigend und durch die Nase. Die Ausatmung ist die aktive und harte Phase. Man macht sie durch den Mund, die Lippen halbgeöffnet, indem man die Unterleibsmuskeln anstrengt, während man den Bauch auf das Niveau des Nabels drückt (Gefühl des "Ballons" siehe unter Nau-ta), als ob alle Energie am Tandem-Punkt versammelt wäre. Die Luft wird in ihrer Gesamtheit ausgestoßen, während die Muskelspannung aufrechterhalten wird bis zur folgenden Einatmungsphase. Diese Phase macht man mit Taisoku (Atmung mit Kraft), hier die einzige Ausatmung, im Gegensatz zu Jusoku (weiche Atmung), die man bei der Nogare-Technik findet in der Phase der Ausatmung oder in der (Aufeinander) folge beim Taisoku, in der Happoren-Kata.

* Gabrielle und Roland Habersetzer, Encyclopedie, erschienen im Amphora Verlag (Paris, 2000)

© 2007 by Alexander Callegari, Traunstein. Alle Rechte vorbehalten.

HANGETSU

(Halbmond)

SEISAN

(Dreizehn)

4) Atmung Teil 2

Nogare*1: (Jap.) BUDO

Technik tiefen Atmens, die man "ventral" (auf den Bauch bezogen) nennt, deren positive, aktive Phase, der Ibuki-Technik entgegengesetzt, die Einatmung ist. "Nogare" zielt ab auf die Mobilisierung der Energie und auf die Muskelanspannung während der Zeit des Einatmens. Dieser Typ der Atmung wird insbesondere beim Karate gebraucht und ganz besonders in den Stilen, die dem uralten "Shorei-ryu" zugrunde liegen, z. B. "Goju-ryu". Die Einatmung wird durch die Nase vorgenommen, auf laute Art und Weise (Ausstoßen eines Tons), und mit Kraft, indem man den Unterleib aufbläht, der sich unter Spannung setzt. Auch "Hara". Ein Verfahren, das dem des Ibuki entgegengesetzt ist, und so dem Körper eine große Stabilität gibt. Man kann zum Beispiel während dieser Phase eine kraftvolle Blockade ausführen oder ein geschwindes Zurückziehen auf einen Angriff hin (Hiki-uke). Die Ausatmung dagegen führt man auf natürliche Art und Weise aus (Jusoku), durch die halbgeöffneten Lippen, langsam, ohne jegliche Muskelanspannung. "Ibuki" und "Nogare" können sich kombinieren (z. B. in der Kata "Happoren").

Nau-ta*1: (Chin.) QI-GONG

Der "innere Ballon", Begriff, der im Gebrauch ist in den uralten chinesischen Methoden zur Kontrolle der inneren Energie (Qi-Gong), um zu helfen bei der bildlichen Darstellung der tiefen **Atmung**, die abdominale genannt wird (vom Unterleib ausgehende bzw. darauf bezogene). **Diese** macht man nach zwei Arten von (Welt-)Anschauung: die buddhistische (nachgeburtliche Atmung) und die taoistische (vorgeburtliche Atmung). Bei der ersten (Tsan-fu-shih), wird die Energie (Qi) im Unterleib aufrechterhalten, wie eine dichte Masse (Ausdehnung der Unterleibswand bei der Einatmung und leichtes Schwinden der Ausdehnung, aber ohne Erschlaffung bei der Ausatmung). Bei der zweiten (taoistischen – vorgeburtlichen) (Fan-fu-shih), dynamischeren mobilisiert man die Energie oder festigt sie (Lian-qi), dann lenkt man sie quer durch den ganzen Körper (Da-zhou-tian) unter Zurückziehen der Unterleibswand bei der Einatmung und Ausdehnung bei der Ausatmung.

**WAS DU NICHT FÜHLST,
BLEIBT DIR FREMD,
WAS DU NICHT SIEHST,
BLEIBT DIR VERBORGEN,
WAS DU NICHT SUCHST,
WIRST DU NIE ERFAHREN,
WAS DU NIE LIEBST,
LÄSST DICH LOS.**

GEORG IHMANN*2

*1 Gabrielle und Roland Habersetzer, Encyclopedie, erschienen im Amphora Verlag (Paris, 2000)

*2 Georg Ihmann, Buchautor und Lyriker, Kulturpreisträger der Stadt Traunreut