

Doki-Lehrgang

Ki-Übungen zu zweit

Hamburg, 15. Juni 2013



Leben heißt: Bewegen, Atmen, Wahrnehmen...

Petra Schmidt

4. Dan Karate (Shotokan), Buchautorin

- Veranstalter:** Hamburger Karate-Verband e.V. (Breitensport)
- Ausrichter:** SV Polizei Hamburg von 1920 e.V.
- Wo:** Budocentrum, SV Polizei Hamburg, Carl-Cohn-Straße 41, 22297 Hamburg
- Wann:** 11.00 - 12.15 Uhr und 12.30 - 13.45 Uhr
- Pause -
14.30 - 15.45 Uhr und 16.00 - 17.15 Uhr (Karate)
- Kosten:** 20,- Euro
- Info:** Michael Dück, 0173/9468951, michael.hamburg@gmx.de

Inhalt: Wir werden verschiedene Ki-Übungen machen und viele Atemübungen und meditative Übungen einbauen, um uns auf die Ki-Übungen zu zweit vorzubereiten. Dann werden wir Ki-Übungen mit Partner machen (siehe Buch: Ki-Karate. Vorübung, Ki-Übungen, Karate-Techniken) und das typische „Doki“ einführen. „Doki“ beginnt mit rückwärts laufen gegen eine Matte und heißt und hat zum Ziel das „Harmonisieren von Ki“ mit Hilfe einer zweiten Person. Wir übertragen dies auch auf das Partnertraining beim Karate oder auf den Umgang mit dem Partner in anderen Situationen. Es geht um das Hineinspüren in Körper und Geist und wird ein ruhiges, konzentriertes Training, das über ein Sensibilisieren der Selbstwahrnehmung ein Schärfen der Fremdwahrnehmung zum Ziel hat. Letztlich geht es darum, über die Kontrolle des eigenen Wirkens auch jemand anderen in seinem Wirken zu leiten. Es wird darum gebeten, dass die Teilnehmer von Beginn an dabei sind, da die Einheiten aufeinander aufbauen.

* * *

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!
(Jogginghose, T-Shirt)

Ausrichter und Veranstalter lehnen jegliche Haftung ab!

www.ki-schule.com

Stand: 06.02.2013

