

Sanchin – „Drei Gefechte“

Methode und Wichtigkeit

Die Kata Sanchin wurde immer schon als wichtigster Bestandteil des Goju Ryu Karate angesehen. Seinen Ursprung hat die Sanchin kata des Okinawa Goju Ryu in den sudchinesischen Kunfu Stilen. Jeder Schüler des Karate muss diese Kata üben, denn durch die Übung entwickelt man nicht nur die richtige Atemtechnik, Kraft und Muskulatur sondern auch den richtigen Karategeist.

Traditionsgemäß war Sanchin die erste Kata die Anfänger erlernten. Die traditionelle Trainingsmethode sah es vor, dass man im ersten Monat nur die richtigen Fußbewegungen erlernt. Im zweiten Monat nahm man Nigiri Game (Greifvasen) dazu, die dabei helfen sollten einen festen Stand und einen kräftigen Griff der Zehen zu entwickeln. Im dritten Monat lernte man die richtige Atmung und die Armtechniken. Wenn man Sanchin übt, ist es nicht notwendig immer nur drei Schritte vor und zurück zu machen, um die Techniken richtig zu entwickeln und zu verbessern, kann man von einer Seite des Dojo zur anderen gehen, im vorwärts und rückwärts gehen.

Wenn Miyagi Sensei seine Schüler unterrichtete, war das Training sehr lange und hart. Wenn ein Schüler an den Punkt gelangte wo er so müde war, dass er nicht mehr seine Atmung oder seine Technik kontrollieren konnte, dann kam Miyagi Sensei zu ihm herüber und sagte dem Schüler, dass er noch einen Schritt oder eine Technik machen sollte und so konzentrierte sich der Schüler ein letztes Mal auf die Technik. Nach dem er sie ausgeführt hatte, sagte Miyagi, dass er noch eine weitere machen sollte und dann wieder eine und so weiter. Auf diese Weise gelang es ihm dem Schüler mehr Standhaftigkeit und Konzentration zu lehren.

Miyagi Sensei betrachtete Sanchin als die wichtigste aller Kata. Er unterrichtete sie als erste Kata und sie musste immer und immer wieder geübt werden. Manchmal musste ein Schüler diese Kata fünf Jahre üben, bis ihm eine zweite Kata beigebracht wurde, das hing immer vom Schüler ab. Auch als man später begonnen hat andere Kata zu lernen wurde davor immer Sanchin geübt und erst dann die nächste Kata. Miyagi Sensei soll auch behauptet haben: „In Sanchin steckt alles, man braucht keine weiteren Kata“

Auswirkungen und Effekte der Sanchin Kata

Während der Sanchin Kata atmet man sehr tief um die Sauerstoffzufuhr in den Körper und zum Gehirn zu erhöhen. Dadurch wird das Gehirn und das Nervensystem besonderes aufmerksam und wach. Dieses erhöhte Bewusstsein erlaubt es dem Schüler seine Konzentration, Kraft und den Fokus bei der Ausführung einer Technik zu verbessern. Diese Art des Atmens stimuliert das Zwerchfell, das dadurch noch effizienter arbeiten kann. Sie hilft auch dabei den Magen, die Leber, die Bauchspeicheldrüse, die Nieren und den Darm zu aktivieren und werden so massiert, stärker und gesünder.

Während Sanchin werden die Muskeln des ganzen Körpers unter einer ständigen Spannung gehalten und werden dadurch extrem gedehnt. Diese Kombination verleiht einem das Gefühl einer enormen Kraft. Nach dem Training fühlt man sich sehr gut, was wiederum ein sehr gutes Anzeichen dafür ist wie gut einem dieses Training tut. Man fühlt sich frisch und kräftig. Wenn man Sanchin ständig wiederholt entwickelt sich eine Koordination zwischen der Atmung und den Bewegungen. Das wiederum verhilft einem zu mehr Kraft und Fokus in den Techniken.

Warum änderte Miyagi Sensei die Kata Sanchin

Wird ein Teil des Körpers nicht verwendet, degeneriert er. So haben, zum Beispiel, die Füße ihre Koordination und Beweglichkeit seit der Erfindung der Schuhe eingebüsst. Das wird im Vergleich zu den Fingern klar. Mit unseren Bewegungen ist es das gleiche. Die Mensch gehen normalerweise vorwärts, nicht rückwärts und so haben sich dementsprechend auch die Muskeln und Instinkte entwickelt. Wenn man nun zurückgeht, muss man sich also sehr konzentrieren, da es keine natürliche Bewegung ist.

Um jetzt diese Art der Rückwärtsbewegung zu lernen, änderte Miyagi Sensei die ursprüngliche Form von Sanchin (von Higaonna Kanryo Sensei) in seine heutige Form. Geht man nun zurück konzentriert man sich auf die Fersen, die Sohlen, Knie, Rückenmuskeln und den Anus. So wie die Entwicklung fortschreitet, verbessert sich auch die Beweglichkeit dieser Körperteile, die Muskeln werden stärker und stärker und die Technik wird immer präziser. Menschen die Probleme mit ihrem Rücken haben wird diese Art des Trainings helfen diese Muskeln zu kräftigen und so Verletzungen vorbeugen. Wenn man zurückgeht, wird der Schritt natürlich kürzer als wenn man vorgeht. Im Karate ist es aber wichtig die gleiche Schrittlänge im vorwärts- wie auch im rückwärtsgehen beizubehalten.

Grundatmung

- Sehr langsames und tiefes einatmen, dann langsames ausatmen

Im täglichen Leben atmet man durch die Nase, Kehle, in die Luftröhre und in die Lungen. In den Lungen geht der Sauerstoff in das Blut im Austausch mit Kohlendioxid. Bei der Sanchin Kata jedoch stellt man sich vor, dass die Luft tiefer und weiter in den Unterbauch geht. Bei der Atmung in Sanchin heben sich die Lunge und die Schultern nicht.

Bei dieser Art der Atmung stellt man sich vor, dass die Luft durch die Nase über den Kopf, den Hals hinunter und den Rücken hinunter über das Geschlecht und im Tanden konzentriert wird, wo sie dann zu einem festen Ball zusammengerollt wird wenn die Einatmung komplett ist. Wenn man nun langsam ausatmet, hebt sich die Luft von Tanden zum Nabel, zum Solarplexus, zum Hals und verlässt den Mund.

Ist die Ausatmung komplett gibt man ihr noch einen letzten Stoß indem man das Tanden und alle Muskeln des Körpers spannt. Das wichtigste bei der Ausführung von Sanchin ist, dass die Atmung mit den Bewegungen koordiniert wird und dass die Muskeln die ganze Zeit über angespannt sind.

Visualisierung der Atmung. Man stellt sich eine Hand von Pulver auf einen Tisch vor. Bei der Atmung nach Miyagi Chojun Sensei würde man beim Ausatmen den Staub Teilchen für Teilchen vom Tisch blasen und es würde einige Zeit dauern, bis der Staub verschwunden ist.

Wichtige Punkte für Sanchin Kata

- Die Augen sehen gerade aus
- Das Kinn wird leicht angezogen
- Die Schultern bleiben unten
- Die Brust ist offen und das Tanden verspannt
- Die Wirbelsäule ist gerade
- Der Rückenmuskeln werden angespannt
- Die Ellenbogen sind, wenn gebeugt, eine Faustbreite vom Körper entfernt
- Die Unterarme werden ausgedreht und die Fäuste fest verschlossen
- Der Anus wird angespannt
- Das Gesäß und die inneren Schenkel sind verspannt
- Die Knie sind gebeugt
- Die Schenkel sind nach innen gedreht und die Muskeln verspannt
- Man spreizt die Zehen und greift den Boden als würde man versuchen sich mit dem Boden zu verwurzeln