

# Meister der Zeit

## Lehrgang mit Herbert E. Forster Hanshi, 8th Dan



Samstag 9. Februar 2013, 14:00 Uhr. Erwartungsvoll und voller Spannung wurde im Dojo von Hans Müller Sensei, Karate Budokan Thun, Herbert E. Forster, 8th Dan Seishin Toitsu Kobujutsu erwartet. Während der Begrüssung erklärte Forster Hanshi, dass es sich beim System Seishin Toitsu (Geist und Körper bilden eine Einheit) Kobujutsu (alte Kriegskunst), nicht um einen neuen oder eigenen Stil handle, sondern um eine Wiedervereinigung althergebrachter Tradition, bei welcher als Basis vor allem das Goju und die Selbstverteidigung im Vordergrund steht. Als Kern des Seishin Toitsu Kobujutsu spielen im Wesentlichen Seishin KaiKan (Kyokushinkai), Shorinryu Seibukan Karate, Kobudo, Kenjitsu sowie Kyusho Jitsu die Hauptrollen.

Selbstverständlich aber auch die traditionellen Disziplinen wie Kihon, Ippon Kumite, Kata wie aber auch das Kumite kommt dabei nicht zu kurz.



Zu Beginn wurde das Thema "Kämpfe mit dem Gegner und nicht gegen den Gegner" in einer lockeren effizienten Art vorgeführt und trainiert. Harte Blocks wurden zu weichen (Ju) Ablenkungen, so dass die Kontertechnik mit voller Energie und Härte (Go) durchgeführt werden konnten. In dieser Verbindung wurde dann auch gleichzeitig das Kyusho Jitsu (negative Stimulation der Nervenpunkte) vorgestellt. Die Befürchtungen, wie treffe ich wirkungsvoll einen so kleinen Nervenpunkt, konnten beseitigt werden. Mit dem Prinzip der "Vogelscheuche" konnte veranschaulicht

werden, dass das Natürliche immer eine wichtigere Rolle in der Kampfkunst einnimmt. Um zu veranschaulichen wie gefährlich das Arbeiten mit Nervenpunkten sein kann, demonstrierte Forster Hanshi mit einem seiner Schüler in eindrucksvoller Art einen Knockout.

Im zweiten Teil des Nachmittags wurden dann die Themen Kobudo, Kiai Jitsu, das Schwert als Schlüssel zum Karate Do und Bunkai im Zusammenhang mit Kyusho Jitsu vorgezeigt. Durch wenige Techniken mit dem Tonfa konnte gezeigt werden, welche wichtige Stellung die Waffe im Üben von Grundtechniken einnimmt. Bereits nach kurzer Zeit wurde verdeutlicht, dass die Waffe uns den Weg zeigt, vor allem aber auch uns konditionell fordert (indirektes Krafttraining) und eine sehr grosse Hilfestellung auf dem Weg zu einer perfekten Koordination bildet. Einige Teilnehmende konnten bereits Konfliktlösungen fürs Kindertraining entdecken.



Auf eine interessante Art und Weise gelang es Forster Hanshi dann auch mit dem Katana (Schwert) einen Schlüssel und wiederum einen direkten Zusammenhang zum Karatedo herzustellen. Mit wenigen Grundschnitten, die von allen Teilnehmenden mit

Bokken (Holz-schwert) durchgeführt wurden, wurde ein direkter Bezug zu den Kanji 空 (Kara) 手 (te), in denen insgesamt 12 Grundschnitte versteckt sind, aufgezeigt. Auch mit dem Katana konnte die Wichtigkeit als Trainingsgerät für Erwachsene aber auch für Kinder verdeutlicht werden.



Mit dem Kiai Jitsu, in welchem es vor allem um Töne und die fünf Elemente (Holz, Erde, Wasser, Metall und Feuer) geht, sowie aber auch Stellungen in Bezug auf die Richtungen in denen die Angriffs- oder Abwehrtechniken ausgeführt werden, wurde nochmals Bewegung in den Unterricht eingeflossen. Durch kleine Übungen wurden die Zusammenhänge der Elemente und die dadurch gewonnene Energie dargestellt. Somit konnte auch das 氣 (Ki) richtig geortet werden und es konnte vor allem festgestellt werden, welche grossen Kräfte im Ki enthalten sind.

Ein sehr erfolgreiches und vielseitiges Seminar ging dem Ende entgegen. Forster Hanshi durfte allen Teilnehmenden eine Urkunde über den lehrreichen Lehrgang aushändigen.



An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Teilnehmenden für den herzlichen Empfang und für die interessierte Teilnahme recht herzlich bedanken. Ich denke, mit diesem Engagement aller Teilnehmenden sind wir dem "Miteinander und nicht Gegeneinander" in der Kampfkunst einen grossen Schritt näher gekommen. Einen besonders grossen Dank möchte ich dem Organisator Hans Müller Sensei und seiner Frau Misa aussprechen, die es überhaupt ermöglichten, ein Seminar in diesem Rahmen durchzuführen. Danke auch an unseren Präsidenten des SKC, Maurizio Gerussi Sensei, welcher mit sehr grossem Interesse das Seminar verfolgte und mitmachte.



Auch wenn das Seminar ein grosses Spektrum an Themen beinhaltete und fast nach dem "Unmöglichen" schreit, ist darauf zu achten, dass alle behandelten Themen auch bei den niedrigeren Kyu's behandelt werden. Auf all die Jahre verteilt, verdaut der Schüler diese mit der gleichen Lockerheit wie er einen Tsuki zu lernen hat. Nochmals recht herzlichen Dank für tolle Leistung aller Teilnehmenden. Ich wünsche allen Budoka's alles Gute, viele schöne und positive Überraschungen auf dem immer unergründlichen Budoweg.

Euer Herbert E. Forster, Hanshi

P.S. Bildmaterial (über 350 Photos) können bei Forster Hanshi bestellt werden.