

Sinn und Anwendung von Kime und Kiai

1. Ki (jap.)

Wichtiges Element in der japanischen Philosophie – Begriff für die Existenz und die Unveränderlichkeit. Das Ki existiert in allen lebenden Wesen und ist Quelle unserer Energie.

2. Kiai (jap.)

Kampfschrei - Bündelung von körperlicher und geistiger Energie in einem kurzen Moment (Kime). Der Nutzen des Kiai liegt darin, eine höhere Konzentration und Muskelanspannung zu erreichen und damit auch eine bessere Technik. Zudem dient der Kampfschrei dazu, den Gegner zu irritieren bzw. einzuschüchtern.

3. Kime (jap.)

lebenswichtige Punkte des menschlichen Körpers (Brennpunkt, Zentrum). Bedeutet auch: Endstellung – Während einer Technik muss der Körper immer in entspanntem Zustand sein, um geschmeidige und schnelle Bewegungen zu erlauben. Erst am Ende einer Technik bedarf es einer hohen Muskelanspannung und voller Kraftentfaltung – dem Kime.

Zusammengestellt von Kerstin Heinrich