

Spirituelles und geistiges Training im KASUMI -AN

Der erste Schritt auf dem Weg zu persönlicher Kontrolle und Machtausübung besteht darin, sich seines Körpers und der Einflüsse seiner Umgebung bewusst zu werden. "Wirke auf allen Bewusstseinssebenen natürlich; vermeide unnatürliche Handlungen!"

Im Ninjutsu wird der gesamte Organismus entwickelt, mit all seinen naturgegebenen Gleichgewichten und Polaritäten. Die Sinne werden hierbei als Werkzeuge zur Selbstverwirklichung entwickelt und fein abgestimmt.

Tägliches Training

Übung 1: Entwicklung des Geruchssinns (CHI)

Nach dem Erwachen: Halte die Augen geschlossen, versuche dir alle Gerüche bewusst zu machen, die du aufnehmen kannst. laß dir 2 Minuten Zeit dazu.

Während des Tages: Nimm alle Gerüche der unterschiedlichen Umgebungen bewusst wahr. Versuche Gegenstände zu riechen. Nimm keine Bewertung nach "Gut" oder "Schlecht" vor. Wähle nicht die Gerüche aus, die du wahrnehmen willst. Beobachte deine aufkommenden Empfindungen.

Übung 2: Entwicklung des Geschmacksinns (SUI)

Nach dem Erwachen: Halte die Augen geschlossen und versuche Dir, den Geschmack bewusst zu machen, den Du wahrnimmst. Taste mit der Zunge im Mund umher, schmecke die Luft, die Fingerknöchel deiner Hand... . Lass Dir 2 Minuten Zeit dazu

Während des Tages: Iß all das, was Du auch sonst isst, langsam mit Konzentration auf den Geschmack. Versuche, den Geschmack vorwegzunehmen. Schließe die Augen, wenn möglich, und fühle, was die unterschiedlichen Geschmackswahrnehmungen in Dir auslösen.

Übung 3: Entwicklung des Sinnes zum Sehen (KA)

Nach dem Erwachen: Öffne die Augen und sieh umher, ohne den Körper zu bewegen. Nimm alles auf, ohne Dich auf etwas zu konzentrieren. Akkomodiere Deinen Blick auf nahe, mittlere und entfernte Gegenstände; nimm Dir 2 Minuten Zeit, mit Deiner Sicht und Schärfeneinstellung zu experimentieren.

Während des Tages: Betrachte die Umgebung, als wärest Du erst vor kurzem vom Erblindetsein sehend geworden. Lass Farben auf Dich wirken. Welche Gefühle rufen sie in Dir hervor? Welche Wahrnehmungen "übersiehst" Du unbewusst? Was filterst Du aus? Konzentriere Dich darauf, anderen Mitmenschen ruhig und unaufdringlich, aber bewusst in die Augen zu sehen.

Übung 4: Entwicklung des Tastsinns (FU)

Nach dem Erwachen: Halte die Augen geschlossen. Versuche, die Berührungen, die Du fühlst, Dir bewusst zu machen, z.B. Gewicht des Stoffes der Bettdecke, die Stellung Deiner Glieder. Wärme oder Berührung des Schlafpartners, Kälte oder Wärme der Atemluft

usw.. Lass Dir 2 Minuten Zeit, um alle Eindrücke des Körperbewusstseins aufzufangen

Während des Tages: Ertaste Dir die Umgebung. Fühle die Wärme, die Kälte, die Härte, die Weichheit, die Glätte, die Rauheit. Fühle die Bewegung Deiner Muskeln, die Körperbewegungen beim Autofahren usw. Fühle, ob Dir Berührungen angenehm sind, oder Schmerzen bereiten. Versuche nicht, nur angenehme Berührungen bewusst zu machen. Zieh Dich irgendwann im Laufe des Tages zurück, an einen ruhigen Ort, leg Dich auf den Rücken und entspanne Dich körperlich und geistig.

Atme tief ein.. Stell Dir vor, die Luft dringt bis zum Boden des Rumpfes vor, die Lungen dehnen sich soweit wie möglich aus. Wiederhole diese Tiefenatmung zwei- dreimal, um Deinen Geist und Deine Lungen zu klären

Spanne nun Deinen Körper an, angefangen beim Solarplexus, weiter auf den ganzen Körper übergehend. Dein Bewusstsein reist durch Deinen Körper und spannt jeden einzelnen Muskel an. Schließlich werden Finger und Zehen einwärts gebogen und der Körper steht unter einer totalen Muskelspannung.

Jetzt schnell Dich vom Boden hoch, atme plötzlich aus und entspanne mit einem Male alle Muskeln. Lockere und entspanne dann bewusst umgekehrt zum Anspannen ein Glied, einen Muskel nach dem anderen.

Achte während des gesamten Tages auf unnötige Muskelspannungen in Deinem Körper und lockere sie wenn Du sie bemerkst.

Übung 5: Entwicklung des Gehörsinns (KU)

Nach dem Erwachen: Halte Deine Augen geschlossen. Was hörst Du? Mach es Dir bewusst. Lass es auf Dich wirken. Versuche, die Geräusche und Klänge einzuordnen. Mindestens 2 Minuten lang.

Während des Tages: Mach Dir die unterschiedlichen Stimmlagen bewusst, die Du hörst. Wie beeinflussen Dich Tonhöhen, Lautstärke und Aussprache? Wie reagierst Du körperlich und gefühlsmäßig auf Musik?

Such Dir einen stillen Ort und entspanne Dich. Höre die Stille! Wonach klingt sie?

Prüfungsstoff

Im KASUMI-AN Prüfungsprogramm wird im Teil MESO, dem 6. Punkt der 9 Aufgaben einer Prüfung, auf die Entwicklung der geistigen Kontrolle des Körpers hingearbeitet.

Während die ersten 4 KYU sich mit der Atmung beschäftigen, im 5. KYU auf das Einbeziehen des Geistes hingearbeitet wird, sollen im 4. – 1. KYU durch das SAN MITSU (Gedanke, Wort und Tat) eine komplette Einstimmung auf die Kraft der Elemente durchgeführt werden.

Kontrolle der Atmung

9. KYU: CHI NO KATA KOKYU HO ("Erde-Atmung" Stärke: lang - lang)

Atme tief und langsam ein und aus (ca. 8"); drück dabei den Bauch heraus und fülle die Lungen vollständig. Blockiere nicht die Atemwege, wenn die Lungen gefüllt sind, sondern atme sogleich wieder langsam und vollständig aus.

8. KYU: SUI NO KATA KOKYU HO ("Wasser Atmung" *Kraft*: lang - kurz)

Atme langsam ein, fülle die Lungen ganz und drücke dabei die Luft nach unten (8"). Halte dann die Luft an (3"). Atme aus, indem Du Lunge und Muskeln des Brustkorbes völlig entspannst und die Spannung im Unterleib nach innen richtest, wodurch die Luft kräftig aus den Lungen gedrückt wird. Behalte diese einwärts gerichtete Unterleibsspannung ca. 3" bei, bevor Du wieder mit einatmen beginnst.

7. KYU: HI NO KATA KOKYU HO ("Feuer - Atmung" *Energie*: kurz - kurz)

Entspanne die Lungen und alle Muskeln des Brustkorbes. Atme blitzschnell ein, indem Du die Bauchmuskulatur nach außen drückst. Du fühlst den Druck auf den Solarplexus, hältst aber die Luft nicht an, sondern stößt sie sofort wieder aus, indem Du die Muskeln hinter dem Solarplexus nach innen drückst. Schultern und Brustkorb dabei entspannt lassen.

6. KYU: FU NO KATA KOKYU HO ("Wind - Atmung" *Entkommen*: kurz - lang)

Entspanne Lungen und Brustkorb. Atme schnell und ruckartig ein, indem Du die Bauchmuskeln ruckartig vorstreckst, die Luft muss in einem Zuge in die Lungen strömen. Halte den Atem ca. 3" an, sei Dir der Spannung im Brustkorb bewusst. Atme langsam aus (10"), indem Du den Brustkorb leicht anspannst und die Spannung der Bauchmuskulatur nach innen richtest. Du fühlst, wie das Zentrum des Brustkorbes sich zusammenpresst.

5. KYU: MESO (Grundlagen der meditativen Konzentration, Zentrieren)

Setz Dich aufrecht und bequem hin – Atemzentrum frei.

Atme durch alle Elemente 9mal. Dann bringe Deinen Körper in die mittlere Position: Bewege den Oberkörper langsam vor und zurück, dann nach rechts und links. Zum Schluss rotiere ihn, bis Du die mittlere Position gefunden hast.

Atme tief ein und aus. Versuche Dir vorzustellen, Du bist „Hier und jetzt“ - Ort und Zeit sind in Dir vereint genau in diesem Augenblick. Stell Dir beim Einatmen vor, dass Du alarmiert, wach, lebendig bist. Stell Dir beim Ausatmen vor, dass Du zentriert und entspannt bist.

Die Ringe

Die nächste Stufe in der Entwicklung der Einheit von Körper und Geist ist die Beeinflussung der geistigen Verfassung durch den Körper; in diesem Fall durch die Regulierung des Atems. Dadurch kann der NINJA seinen Bewusstseinszustand und Gefühlszustand wählen und sich ohne Reibung in jede gegebene Situation einfügen oder sein Verhältnis zur Situation ändern, um dem Lauf der Dinge eine andere Richtung zu geben.

4. KYU: CHI NO RIN KETSU-IN (Erde - Ring der Festigkeit)

"Du fühlst dich zu aufgeregt, übernervös, von Emotionen beherrscht"

Mudra: Ring aus kleinem Finger und Daumen, gekreuzt



Atmung: s. 9. KYU

Visualisation: Stell Dir vor, Dein Körper ist eine riesige Höhle. Beim Einatmen fühlst Du, wie die Luft an der Rückseite des Halses, dann an der hinteren Seite der Höhle hinunterfließt, bis zum Boden des Körpers. Der

Druck beim Einatmen muss in den Geschlechtsorganen und dem Unterleib zu spüren sein. Beim Ausatmen fließt die Luft an der Vorderseite der Höhle nach oben. Wichtig ist, dass Einatmung und Ausatmung verzugslos aufeinander folgen und die Lungen komplett füllen bzw. leeren.

Stell Dir weiterhin vor, rittlings auf einem Berg zu sitzen, auf jeder Seite ein Bein herunterhängend, von übergroßer Statur. Verwachse mit dem Berg.

3. KYU: SUI NO RIN KETSU-IN (Wasser - Ring des antwortenden Geistes)

"Du fühlst Dich unverantwortlich, zu teilnahmslos, zu starr und streng, unansprechbar oder resolut"



Mudra: Ring aus Ringfinger und Daumen gekreuzt

Atmung: s. 8. KYU

Visualisation: Stelle Dir vor, Du bist an einer felsenübersäten Küste. Konzentriere Dich auf einige Felsbrocken, an denen sich das Wasser bricht. Stell Dich im Wasser sitzend vor, bis zur Hüfte, und fühle Dich von den Wellen hin- und hergetragen.

2. KYU: HI NO RIN KETSU-IN (Feuer - Ring der Absicht)

"Du fühlst Dich unentschlossen, kraftlos, mutlos, von anderen manipuliert"



Mudra: Ring aus Mittelfinger und Daumen gekreuzt

Atmung: s. 7. KYU

Visualisation: Stell Dir einen Schmiedeofen mit rotglühenden Kohlen vor, die bei jedem Ausatmen aufglühen, deren Hitze Du bei jedem Einatmen im Solarplexus spürst.

1. KYU: FU NO RIN KETSU-IN (Wind - Ring der Mühelosigkeit)

"Du fühlst Dich geistig bevormundet, intellektuell genötigt, zu mitleidlos und selbstorientiert"



Mudra: Ring aus Zeigefinger und Daumen gekreuzt

Atmung: s. 6. KYU

Visualisation: Stell Dir einen großen Wald vor. Du stehst in einem Teil dieses Waldes auf einem Bergrücken. Der Wind streicht mächtig durch die ungeschützten Bäume. Du fühlst, wie er um Dich herum bläst, sich an jedem Hindernis vorbei windet. Dein Atem wird eins mit dem Wind.

Führe anfangs die Übungen in Ruhe und mit viel Zeit durch. Ziel ist es, innerhalb einer kurzen Zeit im Alltag die Ringe zu aktivieren und eine Harmonisierung des Geisteszustands zu erreichen.