

# Sanftes Karate – ja, das gibts...

Fernöstliche Kampfkunst, Massage und Physiotherapie – wie geht das zusammen?

Im Maru Dojo in Bern werden nicht nachträglich Schäden behoben, hier wird der Begriff Körpertraining gleich von Anfang viel weiter gefasst als üblich – mit positiven Folgen für den Kampfsport als «Kampfkunst» und die Gesundheit!

Text: Kurt Mürset, Marko Marffy; Fotos: zvg

Seit einigen Jahren hat sich die Unterscheidung zwischen den Begriffen «Kampfsport» und «Kampfkunst» etabliert. Ersterer bezeichnet den Hochleistungssport mit seinen Wettkämpfen und Titelerfolgen. Unter Kampfkunst hingegen versteht man Bewegungsformen, die jedermann und jederfrau zugänglich sind und in erster Linie dem körperlichen und geistigen Ausgleich und der Gesundheitsförderung dienen sollen.

Im Kampfsport werden oft die Grenzen des eigenen Körpers ignoriert. Die Wettkämpfer nehmen Abnutzungserscheinungen in Kauf, spritzen sich fit, wenn am Turniertag nicht alles stimmt, und belasten den Körper so zusätzlich. Der Alltag eines Hochleistungssportlers kann oft mit Stress verbunden sein, denn schliesslich steht der Sieg über einen Gegner im Vordergrund, der ebenfalls alles tut, um zu gewinnen.

Der Kampfkunst widerspricht eine solche Haltung. Die Praktizierenden lernen vielmehr die eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten kennen. Auch dazu sind Grenzerfahrungen physischer und

psychischer Art notwendig. Aber gleichzeitig muss der eigene Körper ständig wahrgenommen werden, um die gefundenen Grenzen genau auszuloten und diese respektieren zu lernen. Kampfkunst ist die Kunst, nach innen die eigenen Schwächen, aber auch Möglichkeiten zu entdecken und damit nach aussen Neues zu schaffen. Dieser Prozess ist endlos. Der Weg ist das Ziel.

Auf diesem Weg befindet sich Marko Marffy. Im August 2005 gründete er das Maru Dojo in Bern. Eine Schule für Kampfkünste, in der verschiedene Kampfkunst- und Bewegungsformen unterrichtet werden. Von Anbeginn lag Marko Marffy eines am Herzen: Er wollte die Gesundheit des Menschen ins Zentrum stellen.

Seit gut einem Jahr arbeiten deshalb im Maru Dojo zwei Physiotherapeuten und Osteopathen, eine Masseurin und ein Kampfkunstlehrer eng zusammen.

Ins Dojo kommen Menschen mit den unterschiedlichsten Vorstellungen. Die einen wollen lernen, sich selber zu verteidigen, andere suchen nach einer

attraktiven Möglichkeit fit zu bleiben, wieder andere suchen nach einem inneren Ausgleich, nach einer passenden Form zur Stressbewältigung, nach Möglichkeiten zur Stärkung der Selbstsicherheit oder sie wollen sich einfach etwas Gutes tun. Und nicht zuletzt gibt es diejenigen, die ganz einfach Dampf ablassen wollen.

Kampfkünste bieten all das. Vor allem aber steht die Entwicklung einer Haltung im Vordergrund, die von Achtung, Selbstdisziplin, Entschlossenheit, Respekt und Demut geprägt ist. Und so findet denn im Unterricht jeder und jede etwas von dem, weswegen sie ursprünglich gekommen sind. Aber Marko Marffy zeigt ihnen noch mehr. Nämlich warum gerade gesunde Menschen sich mit Gesundheit auseinander setzen sollten und was sie damit erreichen können.

## «Früh reagieren»

Über hundert Personen trainierten bereits im Maru Dojo, als die Physiotherapeuten Reto Greber und Daniel Piller darauf aufmerksam wurden. In ihrer lang-





Marko Marffy,  
Daniel Piller,  
Amir Gharatchedaghi,  
Reto Greber,  
Andrea Leuzinger v.l.n.r.

jährigen Berufserfahrung hatten sie es tagtäglich mit Menschen zu tun, die mit Beschwerden zu ihnen kamen. Die enge Zusammenarbeit mit Chirurgen zeigte ihnen nur allzu deutlich auf, welche Folgen ungesunde Gewohnheiten haben können. Immer mehr gelangten sie zur Überzeugung, dass mit einer Änderung der Lebensgewohnheiten ein chirurgischer Eingriff hätte vermieden werden können. Sie wollten nicht länger in der Praxis warten, bis die Personen als Patienten zu ihnen kamen. Nach langen Gesprächen entschieden sie sich, ihr Wissen und ihre Erfahrung vermehrt dort einzusetzen, wo sich Menschen bereits mit ihren Bewegungsmöglichkeiten und Grenzen auseinandersetzen.

#### «Physiotherapeuten treffen auf Kampfkünstler»

Über eine Webseite wurden die beiden auf das Maru Dojo aufmerksam und nahmen mit Marko Marffy Kontakt auf. In einem ersten Gespräch merkten die drei sehr schnell, dass sich ihr Menschenbild und ihre Arbeitsweisen praktisch deckten. Beide Physiotherapeuten verfügen

bereits über eine langjährige Kampfkunsterfahrung, und Marko hatte mit Andrea Leuzinger bereits eine Masseurin im Dojo engagiert, die Schülerinnen und Schüler behandelte. So war es naheliegend, eine erste Zusammenarbeit anzugehen. Die beiden besuchten mehrere Trainings, führten Gespräche und begannen bald, Trainierende zu behandeln. Aufgrund der gemachten Erfahrungen organisierten die Physiotherapeuten ein erstes Seminar zur Rumpfstabilität. Der Anlass wurde ein voller Erfolg. Die Kampfkünstler begannen in der Folge, diese Inputs in ihr Training zu integrieren. So ging das Interesse rasch über die Grenzen des Dojos hinaus. Bis heute fand eine ganze Reihe solcher Seminare für den ganzen Verband statt. Karatekas reisten aus der ganzen Schweiz an, um daran teilzunehmen.

#### «Bewusstsein schulen»

Für das Maru Dojo bedeutet diese Zusammenarbeit eine enorme Bereicherung. Die Kampfkünstler arbeiten mit der Gewissheit, «gesund» zu trainieren und schätzen die Möglichkeit, bei Fragen

oder allfälligen Beschwerden rasch kompetente Auskunft zu erhalten. Therapiestunden mit den Therapeuten werden nicht in erster Linie als heilende, sondern vielmehr als ergänzende Massnahme zum Training verstanden.

Die Inputs von Daniel Piller und Reto Greber helfen den Schülern im Maru Dojo, ihr Körperbewusstsein weiter zu schulen und Bewegungsabläufe aus einem neuen Blickwinkel zu verstehen. Trotz den vielen Erfolgen sehen sich die beiden Physiotherapeuten und Kampfkunstlehrer Marko Marffy erst am Anfang eines wachsenden Projektes. So planen sie ein gemeinsames Angebot, welches die vielen Vorzüge von Kampfkunst und Therapie verbindet und jedermann zugänglich macht.

#### «Sanftes Karate»

Sanftes Karate soll allen Menschen zugänglich sein, egal, welche Voraussetzungen sie mitbringen. Auch hier wird an Technik und Form gearbeitet und der Partner wird in die Übungen einbezogen. Das Training ist aber angepasst: Es ist physisch weniger anstrengend und auf den Zweikampf wird weitgehend verzichtet. Dafür bleibt genügend Zeit, auf den eigenen Körper zu hören, ein Gleichgewicht zu finden und Meditation und Konzentration zu üben. «Dojo» ist im Japanischen der «Ort wo man seinen Weg findet», während «Maru» für Vollkommenheit steht. Ein anspruchsvolles Programm. Dem man sich wohl wirklich am besten mit Sanftheit nähert...

