

Entsprechungen der Meridiane zu den Elementen in den Heian Katas.

Den Karatekas die sich auch für Meridiane und Elemente interessieren soll diese Ausarbeitung von einarmigen und beidarmigen Techniken, sowie auch durch Dehnung bei den Ständen einen Einblick auf die Stimulation der Energiebahnen (Meridiane) zu den fünf Heian Katas geben.

Die Wandlungsfasen- Funktionskreise sind die Entsprechungen zu den Elementen in der chinesischen Betrachtungsweise der Naturgesetze.

Der saguashi dachi ist als Zwischenstellung in der Yondan aufgeführt, nicht extra als Einbeinstellung.

Ga. = der Gallenblasenmeridian- Holzelement

3E = der dreifacherwährmer Meridian od. Perikar- Feuerelement

Hb. = der Herzbeutelmeridian- Feuerelement

Lq. = das Lenkergesäß ist ein Verbindungsmeridian

H. = der Herzmeridian- Feuerelement

Lu. = der Lungenmeridian- Metallelement

Ni. = der Nierenmeridian- Wasserelement

| <i>Kata</i> | <i>Punkt</i> | <i>Lage</i> | <i>Technik</i> |
|---------------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| <i>Heian shodan</i> | <i>Ga. 26</i> | <i>mittig der Lende an der</i> | <i>hiki te</i> |

| | | | |
|--------------------------|---------------------|---|--|
| | | <i>Hüfte</i> | |
| <i>Heian nidan</i> | <i>3E 10</i> | <i>In der Mulde nach dem Ellenbogen</i> | <i>nuki te</i> |
| | <i>3E 2</i> | <i>Zwischen Ringfinger und Keinfinger unterhalb der Knöchel</i> | <i>te osae uke</i> |
| <i>Heian sandan</i> | <i>Ga 25 und 26</i> | <i>zwischen Lende und 12 Rippe</i> | <i>bei heisoku dachi und kiba dachi mit stehender Faust in der Hüfte</i> |
| <i>2 Technik</i> | <i>3E 10-3E 2</i> | <i>wie bei Heian nidan</i> | <i>te osae uke</i> |
| <i>Heian yondan</i> | <i>H6. 8</i> | <i>mittig der Handfläche die gegenüberliegende Faust muss unter dem Oberarm sein.</i> | <i>empi uchi</i> |
| <i>Behandlungsbeisp.</i> | <i>H6. 9</i> | <i>Mittelfingerkuppe</i> | <i>umfassen</i> |

| | | | |
|--------------------|------------------------|---|---|
| | | | <i>des Ellenbogen</i> |
| | <i>3E. 11</i> | <i>oberhalb vom Ellenbogen, Umgreifen des Ellenbogen mit gestreckten Mittelfinger</i> | <i>umfassen des Ellenbogen</i> |
| <i>2 Technik</i> | <i>Lg. 20</i> | <i>oberster Kopfpunkt</i> | <i>Spiralbewe- gung über dem Kopf</i> |
| <i>3 Technik</i> | <i>Hb. 7</i> | <i>mittig am unteren Handgelenk</i> | <i>kakiwake uku</i> |
| | <i>3 E. 4</i> | <i>obere Handgelenksmitte</i> | <i>kakiwake uke</i> |
| <i>Heian godan</i> | <i>H. 7-6- 5-4</i> | <i>Kleinfingerseite am Handgelenk</i> | <i>yuji uke</i> |
| | <i>Lu. 7</i> | <i>über dem Handknöchel, Daumenseite</i> | <i>yuji uke</i> |
| <i>2 Technik</i> | <i>Hb.8</i> | <i>mittig der Handfläche</i> | <i>mika zuki geri</i> |

| | | | |
|--|------------|---|--------------------------|
| | <i>N.1</i> | <i>In der Vertiefung der Fußsohle am Ballen</i> | <i>mikazuki geri</i> |
|--|------------|---|--------------------------|

Ausarbeitung von Oberhofer Helmut Shiatsu Praktiker