



Kalari – das Wissen der spirituellen Krieger

Kalari oder kurz Kalari ist auch bekannt als «indische Kampfkunst» und ist eine der ältesten noch erhaltenen Formen menschlicher Bewegung. Kalari kombiniert Elemente von Hatha Yoga, Tanz und Kampf- und Heilkunst miteinander. Der Ursprung der alten Kampfkunst stammt aus dem Süden Indiens, aus Kerala.

Kalari bedeutet soviel wie Heil- und Lehranstalt, das Gebäude oder der Raum, in dem die hohen Künste des Menschen, die Kalas, gelehrt und geübt werden. Unter diesen Kalas versteht man 64 unterschiedliche Wissenschaften und Künste. Dazu gehören beispielsweise die Kampf- und Heilkunst, die Astrologie oder die Malerei. Die Kampfkunst des Kalari und der klassische Yoga haben viele Gemeinsamkeiten, da sie eine eng miteinander verflochtene Entstehungsgeschichte haben und auf denselben Prinzipien basieren. Begriffe wie Prana, Chakra, Fokus oder Ausrichtung findet man in beiden Disziplinen. **Gemeinsam mit dem Ayurveda bilden sie das ursprünglich in vielen Kulturen ausgeprägte Dreieck von Heilkunst, Spiritualität und Kampfkunst.**

In früheren Zeiten waren die Kalari-Krieger ein wesentlicher Bestandteil der keralitischen Gesellschaft. Sie wurden von den Herrschern zum **Schutz der Bevölkerung** eingesetzt. Das Wissen über den menschlichen Körper nutzten die Kalari-Meister nicht nur in der Anwendung im Kampf, sondern auch in der Therapie. Sie waren Experten auf dem Gebiet der Marma-Therapie und der Behandlung des menschlichen Körpers.

Zur Kolonialzeit wurden die damaligen Kalaris geschlossen, da die Engländer sie strikte verboten hatten. Sie fürchteten das Wissen und die Kräfte der Kalari-Meister sowie der Marma-Experten. Die Kalari-Meister wurden verfolgt, und man wollte das alte Wissen gezielt ausrotten. Heute gibt es Kalaris wieder in verschiedenen Orten in Kerala (Südindien), in denen überwiegend das Kalari-

payat (traditionelle Kampfkunst) und das Kalari Chikizha (Heilkunst) praktiziert werden.

Kampfkunst und Medizin

Das Besondere am Wissen (Vidya) des Kalari ist die einmalige Verbindung von Ayurveda-, Siddha- und Tribal-Medizin mit dem traditionellen Wissen der südindischen Kalari-Kampfkunst. Über die Jahrhunderte hinweg haben sich alle der genannten Medizinsysteme zwar gegenseitig beeinflusst, aber doch ihre Eigenständigkeit bewahrt.

Der Boden, auf dem traditionell Kalari praktiziert wird, besteht aus Lehm. Um die Heilwirkung zu verstärken, wird der Lehm mit einer über die Jahrhunderte überlieferten Mischung aus Ölen, Kräutern, Mineralstoffen und



Olivier Durillon und Alexander Chutschera beim Üben. Olivier Durillon lebt in Frankreich und bietet Kalari-Workshops an (www.kalarirhone.e-monsite.com).

Gewürzen wie Kurkuma behandelt. Der medizierte Boden verstärkt die heilende Wirkung von Kalariipayat. Traditionell praktiziert man das Training «eingeeölt». Das bedeutet, dass man sich vor dem Training mit einem bestimmten medizinischen Ayurveda-Öl einölt. Das Training mit Öl ist weitaus anstrengender, da **die Entschlackung enorm angeregt wird**. Auch wird die Beweglichkeit stark gefördert, und man fühlt sich beim Training im wahrsten Sinne des Wortes «geerdet».

Mein Training begann mit den sogenannten Aufwärmübungen, den «Lohar». Danach folgten die «Kicks». Das sind dynamisch durchgeführte Beinschwünge mit verschiedenen Drehungen. Diese sollen helfen, die Hüfte zu öffnen. Daraufhin folgen die Tierstellungen. Tierstellungen sind ein wesentlicher Bestandteil des Kalari. 18 sind

überliefert, 14 werden heute praktiziert. Die Tierstellungen sind stark geprägt von den schamanistischen Einflüssen der dravidischen Urkultur Südindiens. In ihnen geht es um die Verinnerlichung spezifischer Attribute und Energien, die von Stellung zu Stellung variieren. Am Anfang des Kalari-Trainings wird man nur mit einzelnen Tierstellungen vertraut gemacht. Jedes Tier hat eine bestimmte Bedeutung: Gaja, der Elefant, steht für Kraft, Erdverbundenheit und Stabilität; Ashva, das Pferd, für vorwärtsgerichtete Kraft und Länge; Matsya, der Fisch, für Sprungkraft und Leichtigkeit; Majura, der Pfau, für die Leichtfüßigkeit und Geschwindigkeit; Varaha, der Eber, für das Durchsetzungsvermögen.

Darüber hinaus werden fließende Bewegungsformen praktiziert, die bis zu 15 Minuten andauern und viel Kraft

sowie Konzentration erfordern. Kalari-Kenner bezeichnen diese Formen als Pilaitangi und Arapukai. Um diese Bewegungsform laufen zu können, bedarf es viel Training.

Die einzelnen Bewegungen werden detailliert ausgeführt und sind sehr dynamisierend. Der grösste Teil davon wird laufend durchgeführt, eingebettet sind aber auch Sprünge, Drehungen, Tierformen oder Kicks. Ziel ist, diese Bewegungen fließend auszuführen, um in den inneren Fluss zu kommen. Die Inder sagen immer: «Go with the flow.»

Zwar ist Kalari eine Kampfkunst, doch es geht nicht in erster Linie darum, mit jemandem zu kämpfen. Vielmehr

soll man lernen, den Kampf mit sich selber auszustehen. Nach den ersten Trainingseinheiten erfreut man sich schnell an einem guten Körpergefühl und einer guten Erdung. Die gesamte Haltung wird stabiler, und man hat viel mehr Energie zur Verfügung. Die Ausstrahlung verändert sich, und man wird in sich klarer. Selten habe ich mich so

fit gefühlt wie in der Zeit, als ich Kalari trainierte. Sinnvoll ist es, zwei- bis dreimal pro Woche zu trainieren.

Im fortgeschrittenen Kalari-Training arbeitet man mit Mudras und später werden dann auch der Stock und das Schwert eingesetzt.

«Die Kalari-Meister waren Experten auf dem Gebiet der Marma-Therapie.»

Durch die Verbreitung des Ayurveda in Europa sind die Ayurvedaölmassagen populär geworden. Für viele unbekannt ist, dass die Entwicklung der ayurvedischen Massagen **massgeblich von den Kalaris beeinflusst** wurde. Da die Massage in den alten Ayurvedatexten zwar erwähnt wird, aber keine technische Entwicklung hatte, wurden Praktiken aus dem Kalari übernommen.

Kalari-Massagen

Die Kalari-Marma-Massage, Uzichil, ist eine eigenständige Behandlungsform und hat mit den sanften Ayurveda-Massagen nur bedingt Ähnlichkeit. Es handelt sich im Ayurveda und im Kalari um zwei unterschiedliche Behandlungsformen, die nicht vermischt werden sollten.

Kalari-Behandlungen finden oft auf dem Boden statt und sind für den Therapeuten sehr anstrengend. Die Kalari-Therapeuten nutzen für ihre Arbeit bestimmte energetische Stellen

aus dem Kalarippayat, die von Untrainierten nicht eingenommen werden können. Bei den Kalari-Behandlungen geht es darum, bestimmte Marma-Punkte miteinander in Verbindung zu bringen, um Blockaden zu beheben. Dabei bedient sich der Therapeut der Stimulation der dazugehörigen Nadis, der Energiebahnen.

Um die Nadis auf die Massage vorzubereiten, werden spezifische Ausgangsstellungen gewählt, etwa in der Seitenlage oder im aufrechten Sitzen. In diesen Stellungen werden immer wieder auch **veränderte Gelenkstellungen** eingenommen, dadurch sind die Nadis gestreckt und werden durchgängiger. Körperzonen, die durch Fehlbelastung, Traumata oder Schmerzen in gestauchten Zustand geraten und blockiert sind, werden so von ihren Ansammlungen, Verspannungen und Verklebungen gelöst und in ihrem Verlauf begradigt. Hierbei wird das Besondere der

Kalari-Marma-Massage deutlich, da der Fokus der Massagestriche auf dem genauen Verlauf der jeweiligen Nadis und der dazugehörigen Marmas liegt. Eine Kalari-Massage kann manchmal auch schmerzhaft sein. Allerdings ist die Nachwirkung sehr wohltuend und befreiend. Viele Patienten erfahren dadurch grosse Abhilfe bei Schmerzzuständen am Bewegungsapparat.

Authentische Heilkunst

Den Kalari-Meistern ist es wichtig, dass die Heilkunst ihre Authentizität behält. Die Tatsache, dass der Ayurveda einige Behandlungstechniken aus dem Kalari Chikitsa übernommen hat, bedeutet nicht, dass Ayurveda-Masseure tatsächlich Kalari-Therapie betreiben. Dazu ist eine separate Ausbildung nötig.

Tatsächlich haben die Massagen unterschiedliche Schwerpunkte: Während Kalari Chikitsa dem Patienten mit Marma-Problematiken, Problemen des

«Der medizinierte Boden verstärkt die heilende Wirkung von Kalarippayat.»

Bewegungsapparates und der Nerven die bessere Hilfe bietet, ist der klassische Ayurveda entsprechend effektiver bei der Behandlung innerer Erkrankungen und chronischer Prozesse sowie zur Reinigung des gesamten Körpers.

.....
* Die Autorin ist dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin und Schulungsleiterin seit 1994. Sie leitet ihr eigenes Ayurveda-Schulungsinstitut in Oberbayern, bietet Ayurvedakuren in ihrem eigenen Ayurvedazentrum in Sri Lanka an und ist auch regelmässig in der Schweiz tätig. www.ayurvedanet.net

KALARI-AUSBILDUNG

sm. Zu den bekanntesten, traditionellsten Kalari-Ausbildungsstätten in Indien gehört die Kalarippayat Akademie in Kannur (Kerala). Nähere Informationen: www.kalarippayatacademy.com