

SHOZINDO – Das Bewegungstraining für Menschen aller Altersstufen

In den traditionellen Kampfkünsten sollen die Geräte und Techniken dazu dienen, den Übenden körperlich aber auch geistig-seelisch zu stabilisieren und ihn auf den Weg zum Satori (Erleuchtung) zu führen. Da ist zweitrangig, ob hierbei dieses Ziel vom Übenden jemals erreicht wird. Vorrangig dagegen ist das ständige regelmässige und absichtslose Üben, welches erheblich zur Stabilität und positiven Persönlichkeitsentwicklung des Übenden beiträgt.

Zu den typischen Kampfkünsten zählen beispielsweise Iaido (Kunst des Schwertziehens), Kyudo (Kunst des Bogenschiessens) Aikido, oder Shozindo (Weg zum Bewusstsein). Shozindo ist ein Bewegungstraining für Menschen aller Altersstufen. In der Praxis bedeutet das Training miteinander – nicht gegeneinander. Daher gibt es auch keine Wettbewerbe oder Meisterschaften wie in anderen Kampfsportarten. Das Miteinander und die Gesundheit stehen im Vordergrund. Die ausschliesslich gesundheitsfördernden Übungen erhalten und steigern aber nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit! Zudem erlauben es die eigens entwickelten Aufwärm- und Vorbereitungsübungen (Eupraxie&Energym) den Teilnehmenden, sich rasch mit den spezifischen Techniken vertraut zu machen. Sie lernen, ihre Bewegungen zu beherrschen und diese mit der Atmung zu koordinieren.



Klassische Kampfkunst

Hier hat es weder Platz für Gewalt, noch für Wettkämpfe. Nur das Üben und Praktizieren der körperlichen und geistigen Ausdrucksfähigkeit. Dies erlaubt den Schülern die Wahrnehmung der ursprünglichen Kampfkunst-Essenz: Ehre und Adel sowie Körperbeherrschung und Energiekontrolle. Denn die klassische Kampfkunst, so wie sie in ihrem ursprünglichen Umfeld gelebt wurde, ist eine Kunst des inneren Friedens.

Natürliche Fähigkeiten

Eine Kampfkunst auszuüben bedeutet auch, sich einen schnellen (Über-)Blick einer unvorhergesehenen Situation anzutrainieren. Aus Zuschauer-Augen mag daher teilweise der Eindruck entstehen, dass Kampfkunst eine risikofolle Sportart sei. Dabei handelt es sich bei Shozindo jedoch um eine bildende Methode, welche die Persönlichkeitsentwicklung mittels folgenden, natürlichen Eigenschaften zum Ziel hat: Kraft, Gleichgewicht,

Schnelligkeit, Mut, Intuition. Es werden also die vielfach bereits vorhandenen Fähigkeiten wieder zum Leben erweckt.

Gegner vs. Partner

Die Übungen werden mit dem Bewusstsein eines «Miteinanders» ausgeführt. Der Partner ist also ein «Hilfsmittel», sich in der Persönlichkeit weiter zu entwickeln, und nicht etwas, was um jeden Preis bekämpft werden muss!

Technische Grundlagen

Die Shozindo-Techniken stammen aus dem Karate. Die Art der Anwendung stammt allerdings aus dem Judo (Siegen durch Nachgeben) und Aikido (Weg der Harmonie). Aus- und Zurückweichen ersetzen somit die Blocktechniken. Die entsprechenden Bewegungen sind gespannt und schnell, aber immer unter dem Blickwinkel, dass diese Kampfkunst ein System für ein langes Leben – also gesundheitsfördernd – ist.

Roland Mötteli



Jeannette Aemisegger, Eschlikon, geb. 1951

An Shozindo habe ich sofort Gefallen gefunden, da es mir trotz meiner körperlichen Defizite möglich ist, an den Trainings teilzunehmen. Mir gefällt die abwechslungs- und lehrreiche Gestaltung der Lektionen und Shozindo stellt für mich eine geistige- und körperliche Herausforderung dar, denn die verschiedenen Techniken erfordern Geschicklichkeit, Ausdauer, Geduld und Konzentration. Besonders wertvoll ist, dass Jung und Alt diesen Sport zusammen trainieren und betreiben können. Shozindo verbessert Konzentration, Gleichgewicht und Reaktion. Dies, und die Tatsache, dass ohne Leistungsdruck geübt werden kann, ist sicherlich auch ein Grund, weshalb mich mein Arzt in der Ausübung von Shozindo unterstützt.

Informationen:

www.shozindo.net
info@shozindo.net