

Nicht gegen andere, sondern für sich selbst

Bewusst-sein mit Shozindo

Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, so wie es schon immer von den grossen orientalischen Traditionen vorgeschlagen wurde, steht im Zentrum der Praktik Shozindo. Es geht weniger um Wettbewerb, sondern mehr um Begegnungen zwischen Persönlichkeiten und um Selbstachtsamkeit.



von Nanbudo und die Schutz-, Wurf- und Falltechniken von Judo in den Geist der Gewaltlosigkeit von Aikido eingebunden und zu einer allumfassenden Kampfkunst verbunden. Während der Angriffsbewegung zum Partner wird im Shozindo ein spezifisches Ausweichmanöver mit einem geeigneten Gegenangriff zur Verteidigung geführt. Die Bewegungsarten und Techniken stellen in ihrer eigenständigen, praktischen Anwendung eine ganzheitliche Kampfkunst dar. Sämtliche Bewegungen werden unter voller Körperspannung und schnell ausgeführt, immer unter Beachtung der Idee, dass die Kampfkunst eine Methode für ein langes Leben in Gesundheit und Harmonie von Körper und Geist darstellt. Shozindo ist eingebettet in eine tatkräftige, höfliche Beziehung voller Respekt und Mitgefühl zueinander und eignet sich daher optimal für Kinder und Jugendliche auf dem Weg ihrer Persönlichkeit. Jeder Shozindoka verpflichtet sich, niemals eine Technik zum Schaden anderer anzuwenden oder sie zu nutzen, um seinem Ego Ausdruck zu verleihen. Shozindo entwickelt und ehrt das Leben. Es geht nicht darum, jemanden zu besiegen, sondern um mit Willensstärke und

Gegen die angespannte «Welt des Profitstrebens» zum Nachteil der «Welt der gegenseitigen Anteilnahme» schuf der französische Kampfkunstexperte Jacques Lesne-Sensei die Kampfkunst- und Bewegungslehre Shozindo, den «Weg, der zum Bewusstsein führt». Lesne-Senseis grösstes Bedürfnis war es, die unserem Zeitalter innewohnenden gesellschaftstypischen Gewaltformen zu verringern und gleichzeitig das Bewusstsein der Menschen für ihren Körper zu wecken und ihnen eine Methode zur Erlangung und des Erhalts des inneren Friedens anzubieten.

Weg zum Bewusstsein

Mit Shozindo hat Lesne-Sensei die Angriffstechniken von Karate, die Drehtechniken

Zurückhaltung aggressive Instinkte zu bekämpfen und dabei Gewandtheit, Gesundheit, Selbstkontrolle und Demut zu entwickeln.

Gesundheitliche Aspekte

Roland Mötteli, der Gründer des Dojo Wallenwil, empfiehlt Shozindo neben der Persönlichkeitsbildung vor allem auch aus gesundheitlichen Aspekten: «Wir haben uns mittlerweile daran gewöhnt, jedes Gesundheitsproblem an die Ärzte zu delegieren und unseren Körper wie eine Maschine zu behandeln, die ab und zu repariert werden muss. Ich denke da ganz speziell an die weitverbreiteten Rückenbeschwerden.» Mötteli erklärt, das Shozindo-Training wecke das Verständnis für den Körper und seine Funktionen. Es helfe, eine natürliche Haltung wiederzuerlangen und Bewegungen korrekt auszuführen. Shozindo stärke in jedem Alter den Körper, halte ihn beweglicher und mache den Organismus widerstandsfähiger. Resultat regelmässigen Trainings sei ein entspanntes, tolles Körperbewusstsein und das wunderbare Gefühl, sich im Einklang mit dem Atem zu bewegen.

Peter Mesmer
Infos www.shozindo.net



精進道國際協會