

Shozindo bedeutet nicht Kraft, sondern Intelligenz

Am letzten Wochenende lud die noch junge Kampfkunst-Schule von Roland Mötteli aus Wallenwil zu einem ersten Shozindo-Wochenendkurs ein. Gut dreissig Schüler jeden Alters und beiderlei Geschlechts fanden sich aus der ganzen Schweiz im Hinterthurgau ein. Unter der Leitung von Jacques Lesne wurde an diesen beiden Tagen nicht mit Gegnern in der Blocktechnik gekämpft, sondern mit Partnern das Ausweichen und Nachgeben geübt. Diese erhöhte Selbstkontrolle hat zum Ziel, die Beziehung zum Partner, zur Partnerin zu verbessern und das persönliche, ganzheitliche Wohlbefinden zu fördern.

rb. Auch Gichin Funakoshi (1869-1957), der Begründer des modernen Karate, studierte solche Techniken auf Okinawa und gründete darauf die erste Karate-Schule in Tokyo. Mit der Austragung der ersten Karate-WM (1970) in Japan, war jedoch der Grundstein für die Wandlung von Kampfkunst zu Kampfsport gesetzt.



Jacques Lesne (Mitte) inmitten seiner Schüler

Kontrollierte Aktionen

«Eine Kunst verliert ihren Zweck, wenn aus ihr ein Sport gemacht wird – das Resultat ist dann äusserlich», sagt Jacques Lesne, der Gründer von Shozindo. Sport mache wohl Spass, aber im Zusammenhang mit unseren Zivilisationskrankheiten wie Stress, Rückenbeschwerden und anderem mehr, sei er nicht unbedingt gesundheitsfördernd. Weil der Franzose mit jahrzehntelanger Budo-Erfahrung weiss, dass zu jeder echten, traditionellen Kampfkunst auch ein Gesundheitssystem gehört, hat er dieses «beugsame Karate» wieder neu entdeckt und beann sich auf den traditionellen Stil der Lebenskunst und auf die natürlichen Gesetze.

Das Spezielle beim Shozindo sei, dass die Schläge nicht abgeblockt werden, sondern dass das respektvolle Ausweichen und Nachgeben im Mittelpunkt stehe. Der geübte Schüler sei also weder hart noch muskelbepackt, sondern weich und beweglich. Dank den wirksamen Übungen und unter Berücksichti-

gung von physiologischen, psychologischen und sozialen Aspekten besitze er eine bedeutsame innere Energie und habe das persönliche, ganzheitliche Wohlbefinden zum Ziel.

Der Respekt gegenüber dem Partner bedinge, dass jede ausgeführte Aktion kontrolliert und mit einem grossen Mass Selbstbeherrschung erfolge. Wenn diese Kontrolle fehlerhaft wäre, wäre die Aktion gewalttätig und schmerzhaft. Weil Gewalt aber immer ein psychisches Problem im Hintergrund habe, sei Shozindo weit weg vom «Kraftprotz», der sich mit Faust oder Fusstritt seine «Stärke» beweisen müsse.

Entfaltung der Persönlichkeit

Der Weg in die ganze Philosophie des Shozindo sei nicht immer ein Weg ohne Stolpersteine. Unsere Freiheit verpflichte uns nämlich zu einer eigenen Verantwortlichkeit gegenüber unserem Körper, Geist und Seele. Aber eben diese Freiheit und Eigenverantwortlichkeit, und dem Bewusstsein, mit dem eigenen Leben ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erreichen, sei für viele eine grosse Herausforderung. So haben viele Übungen für jeden einzelnen Schüler verschiedene Wirkungen, und dank erhöhtem Selbstvertrauen und verbesserter Konzentration in allen Aktivitäten, könne das physische und psychische Gleichgewicht und die innere Harmonie besser erreicht werden. Körperliche wie auch psychische Blockaden würden durch die weichen Bewegungen gelöst und durch die angepasste Atmung unterstützt. Jede Bewegung werde getragen und unterstützt mit der richtigen Atmung und die gesammelte Energie im Bauch freigesetzt durch laute, freiwerdende Rufe. Diese harmonische Entwicklung der körperlichen und mentalen Fähigkeiten fördere eine Entfaltung der ganzen Persönlichkeit, auf physischer, psychischer und sozialer Ebene.

Schüler jeden Alters

Gespräche mit Schülern zeigten, dass die Beteiligten aus verschiedensten Motivationen zum Shozindo stiessen. So fühlte sich der gut zwanzigjährige Küchenchef nach verschiedenen leistungsorientierten Sportarten unausgefüllt und leer. Aspekte im zwischenmenschlichen Bereich wie Respekt, Ver-



Höchste Konzentration vor Beginn des Trainings

Fotos: rb.

trauen und Persönlichkeit fehlten ihm. Die über sechzigjährige Dame aus der Westschweiz trainierte anmutig, fast würdevoll in ihrem weissen Gewand, stets in der korrekten, rückschonenden Haltung mit ihrem jungen Trainingspartner. Obschon sie des jungen Burschen Grossmutter hätte sein können, schienen ihre Trainingsabläufe harmonisch, fließend und mit grossem Respekt zum Partner.

Die Schüler waren mit wenigen Ausnahmen in Weiss gekleidet, was bedeutet, dass sie diesen Anlass als wichtig und speziell einstufen.

Als «Arbeitsgewand» zum wöchentlichen Training kleiden sich die Schüler in ihren Lieblingsfarben, damit auch die Energien der Farben zur vollen, inneren Harmonie beitragen können. Weil Kindern der Zugang zu den speziellen Begriffen oft noch fremd und unzugänglich scheint, werden anhand von Zeichnungen und Bil-

dern die verschiedenen Bewegungen und Übungen gelehrt. Das Einführen der Kinder in Shozindo sei sehr anforderungsreich und brauche enorm viel Einfühlungsvermögen und Geduld. So sei nicht nur das respektvolle Grüssen und Verabschieden wichtig, auch andere unumgängliche soziale Umgangsformen helfen bei der Erziehungs- und Persönlichkeitsbildung mit und würden immer wieder geübt.

Einziges Shozindo-Schule

Roland Mötteli, einziger ausgebildeter Shozindo-Lehrer in der deutschen Schweiz, erklärte, dass der pädagogische Aspekt in der ganzheitlichen Lehre von Shozindo den uneingeschränkten Zugang sowohl für Kinder, Frauen als auch für Männer ermögliche. In seiner Schule in Wallenwil werden Kurse für Kinder und Erwachsene angeboten. Sämtliche Anfängerkurse können im Januar gratis besucht werden.