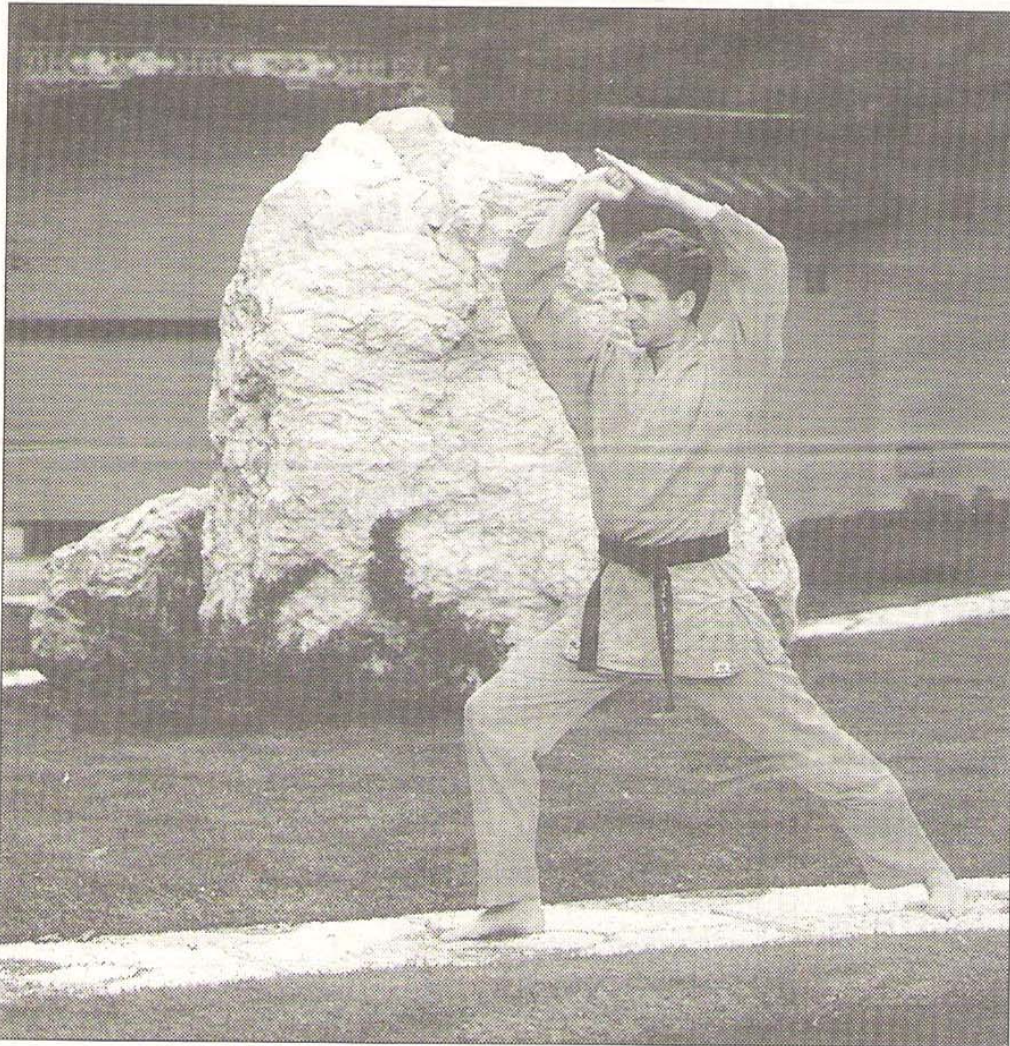


Kampfkunst-Schule Wallenwil

Shozindo – Harmonisiere Körper und Geist



Roland Mötteli leitet die Schule.

Möchten Sie dem Stress am Arbeitsplatz entfliehen? Oder den immer wiederkehrenden Vorsatz nach mehr Bewegung umsetzen? Suchen Sie aber auch Entspannung? Wie wäre es mit Shozindo?

pd. Shozindo ist eine Kampfkunst im traditionellen Stil und zielt deshalb auf die Schulung eines ganzheitlichen Selbst-Bewusst-Seins ab. Äussere Kriterien, wie mess- und vergleichbare Leistung, Erfolg, Sta-

tus, Macht und einiges mehr, werden somit abgelehnt und als Irrtümer auf dem eigentlichen Weg begriffen. Leistungsdenken, Geltungssucht, Profiliergehabe, ja sogar Neigung, es sich und anderen beweisen zu müssen, werden in traditionellen Kampfkünsten denn auch tunlichst vermieden. Nicht Meisterschaften zählen, sondern die «Meisterung des Ich».

Bei all diesen Künsten (seien sie dynamisch wie Shozindo, oder langsam und konzentriert wie das Bo-

genschiessen «Kyudo») geht es vor allem um die Entwicklung und Kultivierung einer inneren Haltung. Über eine korrekte, rein äussere Haltung (Körper, Technik, Bewegung, Atmung), soll systematisch die korrekte innere Haltung erreicht werden.

Shozindo kennt daher auch keine Wettkämpfe. Die Lektionen sind geprägt durch freundschaftliches Klima und jede(r) wird akzeptiert, wie er/sie ist. Shozindo ist für alle gut, und alle, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beweglichkeit sind für Shozindo gut.

Die zahlreichen körperlichen Übungen werden wie folgt unterteilt: Shozin-Tenchi sind Aufwärmübungen (Synthese aus Yoga + Tai-Chi-Chuen); sie führen zu einer Erhöhung des Körperbewusstseins und Aktivierung des Energieflusses; Renzoku bedeutet das Üben von verschiedenen Angriffstechniken (allein), die Körperkontrolle steht im Vordergrund; Beim Randori wird das Zurück- und Ausweichen geübt (zu zweit), die Kommunikation steht im Vordergrund; Kata bedeutet «Schattenkampf» (allein oder zu mehreren), das Hauptaugenmerk liegt auf der Vorstellungskraft, dem körperlichen Ausdruck und der Orientierung.

Wer diese gewaltfreie Kampfkunst im traditionellen Stil kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, den Kurs vom 7. März 1998, geführt von Shozindo-Gründer J. Lesne-Sensei zu besuchen. Fragen oder Anmeldungen sind zu richten an: R. + M. Mötteli, Wallenwil (Telefon P: 071 971 23 20; N: 079 601 09 33)