

Kampfkunstschule «Shozindo» in Wallenwil  
**Wohlbefinden wird verbessert**



*Shozindo: Natürliche Haltung und korrekte Bewegung stehen im Vordergrund*  
Foto: rm.

**Von Kindheit an müssen wir lernen ruhig zu sitzen, anstatt uns zu bewegen! Häufig entstehen so körperliche Fehlverhalten, welche sich ganz unterschiedlich manifestieren. Allen gemeinsam ist aber die Fehleinschätzung des Körpergebrauchs, nicht so sehr vom Verstehen her, sondern auf der kinästhetischen Ebene, also der Bewegungsempfindung. Die Kampfkunst Shozindo ist ein Mittel, um zu einem optimalen Körpergebrauch zu gelangen und dadurch diverse Störungen wie zum Beispiel auch Rückenschmerzen zu beseitigen.**

rm. Dabei geht es allerdings nicht um Wille oder Anstrengung. Diese Assoziation wäre falsch. Denn das meiste, das wir durch Willensanstrengung an unserer Haltung ändern, ist nur von kurzer Dauer. Sobald die Konzentration wieder nachlässt, kehrt der Körper in das alte Handlungs- und Bewegungsmuster zurück.

Die zahlreichen Übungen, die eigens für diese Kampfkunst entwickelt wurden, helfen, eine natürliche Haltung wieder zu erlangen sowie korrekte Bewegungen auszuführen. Sie bewirken eine erhöhte geistige und körperliche Beweglichkeit, den korrekten Gebrauch der Atmung sowie die Wiederherstellung des Energieflusses. Für den einzelnen Menschen nachteilige motorische Reaktionsmuster werden nach und nach verändert, so

dass sich die richtigen Handlungs- und Bewegungsmuster in den Alltag integrieren.

#### **Gewaltfrei und ohne Wettkampf**

Shozindo ist ausserdem eine der wenigen Kampfkünste im traditionellen Stil, das heisst allem voran eine Lebenskunst! Shozindo begünstigt aber auch die Entwicklung von psychomotorischen Fähigkeiten wie beispielsweise das Wahrnehmungsvermögen, die Koordination der Bewegungen, das Gleichgewicht und anderes mehr. Länger anhaltendes Training von Shozindo bewirkt ausserdem ein besseres physisches und psychisches Gleichgewicht, erhöhtes Selbstvertrauen, verbesserte Konzentrationsfähigkeit sowie eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft, Koordination).

#### **Shozindo ist für alle gut**

Durch die zahlreichen Gesundheitsübungen wird das Körperbewusstsein gesteigert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Gerade um diesen Entwicklungsweg fördern zu können, ist das Shozindo-Training für alle zugänglich und nicht nur einer Elite vorbehalten. Wer sich davon überzeugen will, kann im Januar unverbindlich die Gratis-Probeaktionen am Donnerstagabend besuchen. Weitere Auskünfte sind erhältlich unter der Nummer 073 43 23 20 (Mötteli).