



AIKIDO DOJO HOHENSTEIN e.V.

Aikido und Gesundheit

Viele Menschen suchen eine Form von Bewegung, die nicht nur anstrengend ist, sondern auch gut tut. Aikido wird oft als Kampfkunst wahrgenommen, doch im Training erleben wir es vor allem als regelmäßige Übung für Körper und Geist. Gesundheit ist dabei nicht das eigentliche Ziel, aber sie ist häufig eine Folge. Im Aikido trainieren wir Bewegungen, die Koordination, Gleichgewicht und Körpergefühl fördern. Wir lernen, den eigenen Stand zu stabilisieren und uns kontrolliert zu bewegen. Das geschieht nicht isoliert, sondern im Kontakt mit einem Partner. Dadurch werden Aufmerksamkeit und Reaktion ebenso gefordert wie Kraft und Beweglichkeit. Ein wichtiger Bestandteil ist das Aufwärmen. Wir nehmen uns Zeit, Gelenke und Muskeln vorzubereiten. Gerade für Menschen, die im Alltag viel sitzen oder einseitige Belastungen haben, ist das sinnvoll. Auch die Fallschule gehört dazu. Dabei üben wir, sicher zu rollen oder zu fallen, ohne uns zu verletzen. Das kann auch außerhalb der Matte hilfreich sein. Aikido verlangt keine Höchstleistung. Wir arbeiten nicht gegen Stoppuhren und nicht gegen den eigenen Körper. Jeder übt im Rahmen seiner Möglichkeiten. Techniken werden angepasst, Pausen sind selbstverständlich. Das macht Aikido auch für Menschen interessant, die mit klassischen Sportarten Schwierigkeiten haben oder nach längerer Pause wieder einsteigen möchten. Neben dem Körper spielt auch die innere Ruhe eine Rolle. Im Training müssen wir konzentriert bleiben, den Partner wahrnehmen und gleichzeitig die eigene Spannung kontrollieren. Wer hektisch oder verkrampft ist, merkt schnell, dass es nicht funktioniert. So entsteht nach und nach eine andere Art von Umgang mit Stress. Viele stellen fest, dass sie nach dem Training ausgeglichener sind. Natürlich ist Aikido keine Therapie. Wer gesundheitliche Einschränkungen hat, sollte offen darüber sprechen und vorsichtig beginnen. Wir achten im Training darauf, dass niemand überfordert wird. Gerade das partnerschaftliche Üben verlangt Rücksicht und Verantwortung. Gesundheit im Aikido bedeutet für uns nicht Fitness um jeden Preis. Es geht um Beweglichkeit, Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Und es geht darum, regelmäßig etwas zu tun, das nützlich und gut für die Gesundheit ist.

Wer das ausprobieren möchte, ist eingeladen, montags und freitags im Haus des Dorfes in Hohenstein-Steckenroth, Friedenstraße 1, 65329 Hohenstein jeweils ab 18:15 Uhr mit uns zu trainieren.

Vorab können Sie sich auch auf folgenden Internetseiten informieren:

www.aikido-hohenstein.de

www.ishin-denshin-ryu.org

Im Auftrag des Vorstandes
Sven Stöckel (2. Vorsitzender)