

NEC CUPIO NEC TIMEO QUIA LIBER SUM

Taiwan Do Akademie[©]

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Taiwan Do in St. Elisabeth



Die Teilnehmer des Taiwan Do-Kurses mit Großmeister Udo Hansel (l.) bei der morgendlichen Übung.

Frühsport mit Fitness aus Fernost

Seit Sommer 2007 üben sich Mitarbeiter des Kreiskrankenhauses Grevenbroich in der chinesischen Heilgymnastik Taiwan Do. Ihr Lehrer ist Udo Hansel, der als Großmeister eine Taiwan Do-Akademie in Mönchengladbach betreibt. Das Angebot zur gesundheitlichen Prävention am Arbeitsplatz etablierte sich rasch und wurde zu einer kontinuierlich, mittwochs vor Dienstbeginn stattfindenden Maßnahme. Inzwischen sind acht Mitarbeiter aus allen Bereichen des Krankenhauses dabei, unter ihnen Rudolf Hohmann aus der Verwaltung. „Das Training ist sehr abwechslungsreich mit Atemübungen, Bewegung, Koordination, Gleichgewicht und Selbstschutz nach dem Taiwan Do-Prinzip“, beschreibt Hohmann das Projekt. Die gut motivierte Gruppe sporne sich gegenseitig an, so dass Stärken gefördert und Schwächen gemindert würden. Der Trainingseffekt ist bereits nach kurzer Zeit spürbar. Die Atem- und Konzentrationsübungen fördern die Ausgeglichenheit und unterstützen die Stressreduktion.

Die Inhalte des Taiwan Do stützen sich auf den nachfolgenden fünf Säulen: Atmung, Haltung, Konzentration, Bewegungslehre und praktische Lebensphilosophie. „Die erste Säule, die Atmung, ist die elementarste“, sagt Udo Hansel. Jeder tue es, doch kaum einer sei sich der natürlichen Form der Atmung mehr bewusst. Im Gegensatz zum Herzschlag könne man den Atem beeinflussen. „Wir

können die Luft anhalten, das klappt noch ganz gut, aber sobald wir uns auf das Atmen konzentrieren oder im Einklang dazu Bewegungen ausführen, wird die Sache kompliziert. Wer richtig atmen will, muss das scheinbar Selbstverständliche lernen.“ Die Atmung gleiche einer Wellenbewegung, bei der der Bauch beim Einatmen herausgedrückt und beim Ausatmen eingezogen werde. Vollatmung nenne man das. „Durch Erziehung und andere kulturelle Einflüsse verlernen wir im Laufe der Zeit diese natürliche Form der Atmung. Wir sitzen zu viel und krumm, bewegen uns zu wenig und atmen zu flach“, so Hansel. Das Entstehen vieler Zivilisationskrankheiten werde durch dieses Fehlverhalten begünstigt. Durch ein regelmäßiges Training mit Taiwan Do als chinesische Heilgymnastik könne jeder Mensch auf relativ einfache Weise seine eigene Gesundheitsförderung betreiben.

Menschen zu mehr Gesundheit im beschriebenen umfassenden Sinn zu befähigen, ist das Ziel der Taiwan Do Akademie (www.taiwando-moenchengladbach.de) und ihrer Kooperationspartner. „Wachsende Teilnehmerzahlen zeigen, dass die Zusammenarbeit mit vielen Einrichtungen, wie hier dem Kreiskrankenhaus St. Elisabeth in Grevenbroich, auf zunehmendes Interesse stößt und die Angebote den Bedürfnissen und dem Gesundheitsbewusstsein vieler Menschen entspricht. Also: Bleiben Sie gesund!“ wünscht der Großmeister.

我無所欲求

我無所畏懼

我自由自在

公道子

