

Körper- und Selbstbewusstsein verbessern

Der Alltag ist bei vielen recht hektisch. Um davon Abstand zu bekommen, eignet sich ein Shozindo-Kurs bei Roland Mötteli im Budo-Center in Oberuzwil.



Roland Mötteli ist ein erfahrener Kampfkunstpädagoge. (Bild: pd)

Mit seinem Angebot passt Roland Mötteli so gar nicht in die Schnelllebigkeit der Zeit. Denn bei ihm geht es nicht darum, auch in der Freizeit Leistungen erbringen zu müssen, im Gegenteil. «Wer an meinen Shozindo-Kursen teilnimmt, soll so dabei sein, wie er oder sie ist», erklärt er. «Es geht um Ausgleich, Entspannung und Selbstbehauptung.»

Aufmerksamkeit geben

Roland Mötteli bietet also einen Gegenpol zu Hektik und Intellekt an. «Schüler ab dem achten Lebensjahr sollen ihrem Körper mit Respekt und Aufmerksamkeit begegnen», sagt er. «Damit geben sie dem Körper

zurück, was er während des Tages nicht bekommen hat. Denn der Körper wird zu häufig benutzt und zu wenig gepflegt.»

Mit dem Körper arbeiten

In seinen Kursen im Budo-Center in Oberuzwil geht es deshalb um Bewegung, Abläufe, Atmung und mehr. Bei einiger Übung soll dieses erlernte Wissen zu einer alltäglichen Gewohnheit werden. Durch die Schulung der koordinativen Fähigkeiten können Unfälle im Alltag vermieden werden. Die Techniken stammen aus dem Karate, die Anwendungsphilosophie aus dem Judo (der sanfte Weg) und dem Aikido (Weg der Harmonie).

Berufung als Beruf

Kursleiter Roland Mötteli ist erfahren in Kampfsport und Kampfkunst. Er betrieb 20 Jahre lang Judo und 20 Jahre lang Karate. Erst vor einiger Zeit hat er sich von seinem Beruf in der Finanzwelt verabschiedet. «Shozindo bekam so viel Bedeutung, dass ich mich heute aus innerer Überzeugung dieser Methode widme», betont er. «Meine Berufung wurde zu meinem Beruf, der mir grosse Freude bereitet.» (pd)

www.shozindo.com
roland@shozindo.com
Telefon 076 681 37 37