

# Achtsam und gelassen wie die Samurai

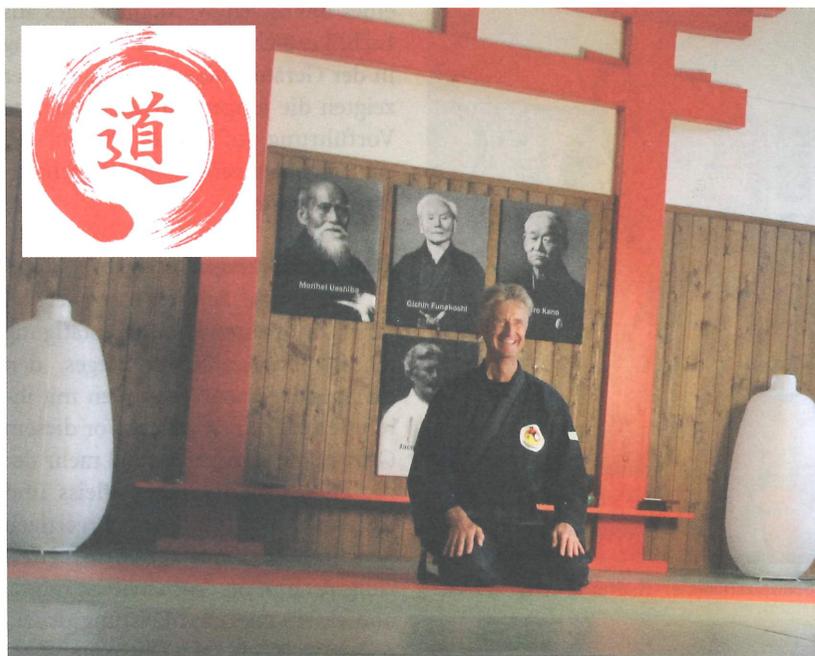
*Schwarzgurtträger Roland Mötteli aus Wallenwil bietet in seiner Kampfkunstschule in Wallenwil neu auch Samurai-Workshops an.*

Text: Peter Mesmer/Bild: zVg

**Wallenwil** – Hektik, Tempo, Schnelllebigkeit! Schnell abnehmen, schnell Geld verdienen, schnell kochen, noch schnell etwas erledigen! Geschwindigkeit dominiert unser Leben und dieses rast an uns vorbei. Es ist sicher kein Zufall, dass das Wort «schnell» fünf Mal häufiger im Internet zu finden ist, wie sein Pendant «langsam». Das Tempo unserer Zeit ist, solange auch auf Musse, Gelassenheit und Entspannung geachtet wird, grundsätzlich nichts Schlechtes. Gefahr droht aber dann, wenn das Gleichgewicht aus den Fugen gerät und Druck unsere Seele immer mehr belastet.

## Fernöstliche Faszination

«Hetzen und streben nach materiellen Dingen stehen unserem Glück und unserer inneren Zufriedenheit im Weg», ist Roland Mötteli überzeugt. Schon lange fasziniert den Kampfkünstler der hohe Ehrencodex der Samurai: Ehre und Pflichterfüllung, Loyalität und Disziplin, Tapferkeit und Mut, Höflichkeit und Bescheidenheit,



**Kampfkunstpädagoge Roland Mötteli bietet im neuen Jahr Samurai-Kurse im Shozindo-Dojo in Wallenwil an.**

Geduld und Ausdauer. Vollste Loyalität steht im Zentrum, getreu dem Namen, denn Samurai heisst wörtlich

übersetzt «die Dienenden». Roland Mötteli sieht die Samurai zudem in enger Verbindung mit den Begriffen

Yin und Yang aus der chinesischen Philosophie. Yin und Yang stehen für einander entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte oder Prinzipien. «Erst wenn sich alles Gegensätzliche in uns im Gleichgewicht befindet, fühlen wir uns ganzheitlich wohl», ist Mötteli überzeugt. Er verweist dabei auf die Samurai-Tugenden, die in der heutigen so schnelllebigen Zeit immer mehr in Vergessenheit geraten. Das war der Grund, dass im Wallenwiler Kampfkunstpädagogen Roland Mötteli die Idee reifte, Samurai-Workshops und -kurse anzubieten.

## Workshops im Januar 2014

Am Samstag, 11. Januar 2014, von 9.30 bis 12 Uhr, findet im Shozindo-Dojo (im Wawi-Gebäude) an der Tössalstrasse 14 ein Samurai-Workshop für Väter und Paten mit Kind statt. Bei der Einführung in die Welt der Samurai stehen Konzentration, Achtsamkeit, Wahrnehmung und Freundschaft im Mittelpunkt. Ein weiterer Samurai

Workshop richtet sich am Samstag, 18. Januar 2014, ebenfalls von 9.30 bis 12. Uhr, an Ehe- und andere Paare. Unter dem Titel «Das Unsichtbare sehen, das Lautlose hören» lernen die Teilnehmenden ihr Innerstes zu spüren. In Roland Möttelis Kursen stehen Ruhe und Achtsamkeit, Treue und Achtung, Höflichkeit und Bescheidenheit sowie Geduld und Ausdauer im Zentrum. Ausserdem wird mittels abwechslungsreichen Körperübungen die geistige und körperliche Beweglichkeit verbessert. Energie kann wieder fließen, Blockaden werden gelöst und die Wahrnehmung verbessert.

Roland Mötteli verspricht keine Wunderdinge. Er sagt: «Die gemeinsame Zeit werden die Workshop-Teilnehmerin nicht als Gipfelstürmer, sondern als achtsame und aufmerksame Wanderer verbringen und dabei vor allem sich selber kennen und auf sich achten lernen.» ■

Kontakte und Anmeldungen: Roland Mötteli – Kampfkunstpädagoge, samurai@moetteli.net / Mobile 076 681 37 37.