

JULI -
DEZEMBER2006

 WO 50/06
 WO 49/06
 WO 48/06
 WO 47/06
 WO 46/06
 WO 45/06
 WO 44/06
 WO 43/06
 WO 42/06
 WO 41/06
 WO 40/06
 WO 39/06
 WO 38/06
 WO 37/06
 WO 36/06
 WO 35/06
 WO 34/06
 WO 33/06
 3306
 WO 51/06

 DIE «SPICE GIRLS DES
NORDENS»

 «WIR HABEN IN DER TAT DAS
SCHLIMMSTE BEFÜRCHTET»

 VERANTWORTUNG FÜR DAS
LEBEN ÜBERNEHMEN

GASTKOLUMNE

IMPRESSUM

KONTAKT



VERANTWORTUNG FÜR DAS LEBEN ÜBERNEHMEN

Skema: Kampfkunst- und Gesundheitstechniken

KAMPFSPORT. Die 1980 ins Leben gerufene Schule hat sich zum hohen Ziel gesetzt, asiatische Kampfkünste in ihrer ganzen Tiefe zu unterrichten. Seit 23 Jahren erlernen die Schüler aller Altersklassen in Neuhausen nicht nur die Selbstverteidigung, sondern auch, wie man gegen Krankheiten vorbeugt und allfällige Therapien zur Genesung des Körpers unterstützt.



Von Marcel Tresch

Skema-Instruktoren (Suny Kamay energy and martial arts academy), unter ihnen auch der Neuhauser Patrick Roulet, absolvieren in regelmässigen Abständen Ausbildungs- und Trainingsaufenthalte im Welthauptquartier auf den Philippinen. Sie können dort am Ursprungsort der Kampfkunst im täglichen Austausch mit den Meistern aus aller Herren Länder ihr Wissen vertiefen und ihre Erfahrungen in ihr Heimatland zurückbringen. Damit wird der eigentliche Kern, die laufende Weiterentwicklung, gefördert. In den Schulen können sowohl Stile zur Selbstverteidigung als auch solche zur Gesunderhaltung erlernt werden. Zudem werden spezielle Kinder- und Jugendtrainings angeboten.

Reflexe- und Gefühlsschulung

«Damit kann für alle, unabhängig von Geschlecht und Alter», so Patrick Roulet, «ein sehr wichtiger Beitrag zur Volksgesundheit geleistet werden.» Von Nichtwissenden betrachtet, steht diese Aussage damit im krassen Gegensatz zum Begriff Kampfkunst. Aus Filmen und Büchern wird einem schliesslich überliefert, dass Faust- und Waffenkonfrontationen stets mit dem Tod oder zumindest mit schweren Verletzungen enden. Verfolgt man jedoch die Geschichte etwas näher, dann stellt man unweigerlich fest, dass Kämpfe dieser Art jeweils aus der Notwendigkeit entstanden, sich selbst und/oder die Angehörigen zu verteidigen. «Wer Kampfkunst im echten Sinn betreibt, der sucht niemals die direkte Konfrontation», betont der Instruktor aus der Rheinfalldstadt. Wer verschiedene Stilrichtungen, wie beispielsweise Wing Chun Kung Fu, Eskrima oder Ta Kuen Tao Kung Fu über Jahre hinweg täglich trainiert, erlernt diese Künste aus anderen Überlegungen. «Ich wollte ganz einfach die Verantwortung für mein Leben selbst übernehmen», betont Vanessa Fuchs aus Altdorf. Besonders gefällt der 18-Jährigen, dass zur Ausübung ihres Sports weder rohe Kraft und extreme Kondition noch eine besondere Akrobatik notwendig sind. Dafür werden in den Räumen im Neuhauser Tobeläcker mit speziellen Übungen das Gefühl und die Reflexe geschult.

Der Kampf findet immer statt

Trainingseinheiten also, die von Frauen, Männern und Jugendlichen bis ins hohe Alter praktiziert werden können. Im überlieferten Sinn finden für die Skema-Schüler die Kämpfe nicht auf der Strasse, sondern im täglichen Leben statt. Der Kampf ums (wirtschaftliche) Überleben, derjenige, sich in aufgestauten Stresssituationen selbst zu überwinden, der Kampf, sich im beruflichen und privaten Umfeld zu behaupten: sie alle sind wiederkehrende Begebenheiten, denen der Mensch im Lauf seines Lebens stets begegnet. «Menschen, die eine asiatische Kampfkunst über längere Zeit betreiben», weiss Patrick Roulet aus vielfacher Erfahrung, «stärken automatisch ihr Selbstbewusstsein und treten ganz anders auf als vorher.» Gleichermassen werden sie viel weniger mit negativen Lebenssituationen konfrontiert.

Ruhig und ausgeglichen sein

Genau deshalb nutzen viele Schüler die Möglichkeit, sich weitere Methoden zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele im Zusammenhang mit der Kampfkunst anzueignen. Dazu gehören Tai Chi und Chi Kung, die ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin haben. «Hier wird besonders Wert auf ein sanftes und ausgeglichenes Training gelegt», so der Kampfkunstinstruktor. Aufgrund der positiven Wirkung auf den Organismus und Bewegungsapparat empfehlen immer mehr westlich Ärzte Tai Chi und Chi Kung zur Prävention und Rehabilitation. Speziell bei älteren Menschen reduziert sich durch die Förderung des inneren Gleichgewichts zum Beispiel das Sturzrisiko. Ob Erwachsene oder Kinder: Das Training fördert sowohl Beweglichkeit und Körperhaltung als auch Kraft und Konzentration. Dank der sich angeeigneten Abläufe können die Fähigkeiten im Alltag umgesetzt und zum Ausdruck gebracht werden. «Stressgeplagte Berufsleute finden zurück zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.» Vorteile, die man sich eigentlich zu eigen machen sollte.