

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 1: Fisch als Nahrungsmittel : wie gesund? Wie sinnvoll? Wie lange noch?  
  
**Artikel:** Die Kunst der entspannten Konzentration  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554253>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Die Kunst der entspannten Konzentration

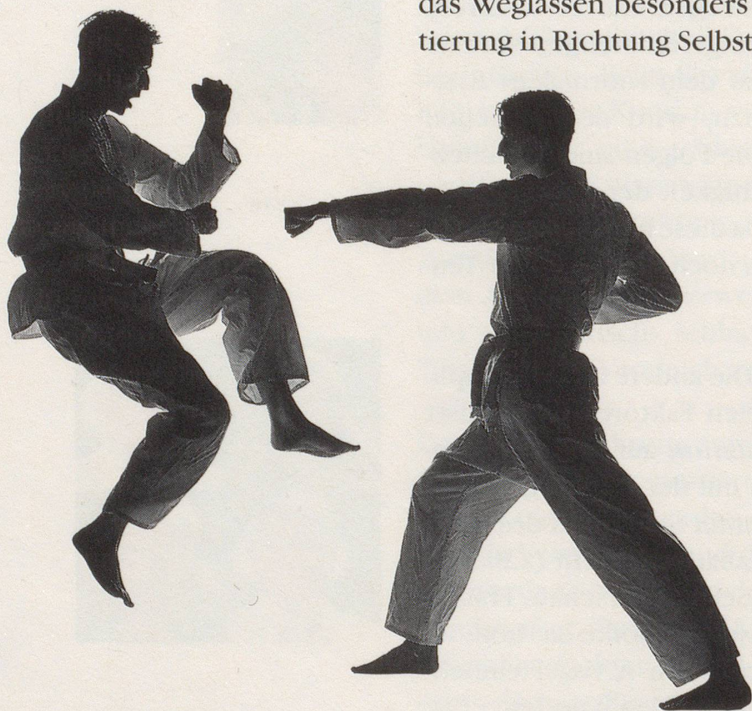
Wer überlegt, welcher Sport zu ihm passen könnte, sollte sich zuvor klar machen, was die neue Aktivität in erster Linie bringen soll: Fitness und Beweglichkeit? Kraft? Ausdauer? Entspannung? Geselligkeit und Zerstreuung? Die sanften Kampfsportarten Asiens, die von Männern und Frauen in jedem Alter ausgeübt werden, bieten je nach Zielvorstellung, Lust und Laune für alle Bedürfnisse etwas.

Wem es leichter fällt, die eigene Trägheit zu überwinden, wenn er sich regelmässig mit anderen Sportlerinnen und Sportlern trifft, der kann bei der Suche nach dem geeigneten Fitnesstraining auch den Budo-sport - das ist der Sammelbegriff für die japanischen und koreanischen Kampfkünste - oder das chinesische Tai-Chi in Erwägung ziehen. Sie sind nämlich überhaupt nicht so martialisch, wie es klingt, sondern vielmehr auf ganzheitliche Harmonie und die Steigerung der vitalen Energie bedacht.

### Der Kampf mit sich selbst

Die alten koreanischen, japanischen oder chinesischen Kampftechniken sind nicht dazu da, sich bei einer Schlägerei zu behaupten, ihr Ziel ist vor allem, das gesunde Zusammenspiel von Körper und Geist zu fördern, das Verständnis für den eigenen Körper zu wecken und die Möglichkeiten des Sportpartners richtig einzuschätzen. Durch das Weglassen besonders gefährlicher Techniken und die Umorientierung in Richtung Selbstverteidigung sind sie zum idealen Gesund-

heitstraining für Jung und Alt, Frauen und Männer geworden. Zudem kann die Auseinandersetzung mit der zugrundeliegenden Philosophie einen Beitrag zu mehr Lebensqualität liefern. Kung Fu heisst übersetzt *Arbeit, Arbeit an sich selbst*. Die Bezeichnung für die japanische Kampfsportart Aikido setzt sich zusammen aus *ai* wie *Harmonie*, *ki* für *Geist/Lebensenergie* und *do*, der *Weg*. Zwar wird bei den meisten dieser Sportarten gebrüllt, getreten, geschlagen, gestürzt, doch wird nicht der verbissene, gewalttätige Zweikampf wie beispielsweise beim Boxen trainiert, sondern die kontrollierte Körperbeherrschung und die Schnelligkeit und Geschmeidigkeit der körperlichen und geistigen Fähigkeiten.



## DIE KAMPFSPORTARTEN

Bei den asiatischen Kampfsportarten sind die Anforderungen vielseitig: Beweglichkeit, Schnelligkeit, Konzentrations- und Reaktionsvermögen, Ausdauer und Belastbarkeit werden trainiert, Körpergefühl und Selbstsicherheit gefördert. Frauen können den Sport nicht nur zur Selbstverteidigung erlernen, sondern ihn auch gemeinsam mit Männern ausüben, da die Geschicklichkeit eine grössere Rolle spielt als die Kraft. Durch regelmässige Übungen können sich auch ältere Menschen beweglich und fit halten.

### AIKIDO

- ⊕ Die japanische Art der Selbstverteidigung (vor allem durch Ausweichen und Nachgeben) hat den grössten gesundheitlichen Nutzen von allen Kampfsportarten und eignet sich insbesondere auch für Senioren. Die sanften Bewegungen fördern Koordination und Gelenkigkeit. Unfälle und Verletzungen sind sehr selten.
- ✦ Jeder kann mit jedem trainieren, sogar der Opa mit dem Enkel, denn es geht nicht ums Gewinnen, sondern um die Wachsamkeit und die sensible

Reaktion auf die Aktion des Partners.

### KARATE/TAEKWONDO

- ⊕ Trainiert neben Beweglichkeit, Konzentration und Schnelligkeit auch die Kraft, aber weniger die Ausdauer. Die Angriffe mit Fuss- und Fauststössen sowie Sprüngen, Wendungen und blitzschnellem Zuschlagen müssen fünf Zentimeter vor dem Gegner gestoppt werden.
- ✦ Verletzungsrisiko ist nicht so gross wie häufig vermutet, z.B. viel geringer als beim Fussball.

### TAI-CHI

- ⊕ Bei der uralten Kampfsportart, die auch als Schattenboxen bezeichnet wird, muss man etwa 40 Übungen lernen, die im Zeitlupentempo ausgeführt werden. Tai Chi trainiert den Körper auf sanfte Art, jede Haltungsänderung wird ganz bewusst ausgeführt und erfahren. Beinhaltet auch hervorragende Atemübungen. Beansprucht wenig Platz. Keine Verletzungsgefahr.
- Es braucht viel Geduld, denn man muss immer dieselben Bewegungsabläufe trainieren. Auch die tiefe Entspannung und

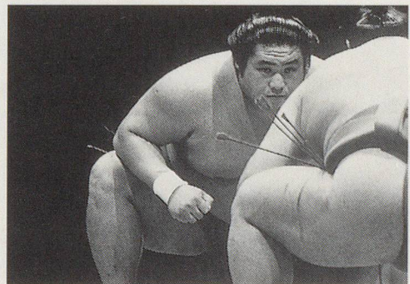
die heilende Wirkung treten erst nach einiger Zeit ein.

### JUDO/JIU-JITSU

- ⊕ Fördert die Fitness, neben der Gelenkigkeit auch die Reaktion, Kraft und Ausdauer. Kommt auch dem Bewegungsdrang von Kindern entgegen, die geschicktes Fallen und Abrollen lernen. Die Übungen umfassen Griff- und Wurftechniken. Stösse und Tritte sind nicht erlaubt.
- Prellungen, Verrenkungen und Verstauchungen gehören zu den möglichen Schäden, sind jedoch im Training nicht sehr häufig.

### SUMO

- ✦ Für die japanische Variante des Ringens dürfte den meisten von Ihnen, liebe Leser, sowohl die notwendige Lust als auch entsprechende Körpermasse, fehlen.



## Körperkontrolle im Zeitlupentempo

Tai Chi sieht zwar aus wie eine langsam ablaufende Gymnastik, ist aber ein alter Kampfsport. Im «Einzelkampf», also ohne Partner, werden zahlreiche Übungen und Übungsteile trainiert und wiederholt, bis die Bewegungen ganz automatisch abgespult werden können und man ein sicheres Gefühl für den Körper bekommt, das auch nach dem Training anhält. Tai Chi wird zur inneren Entspannung und Stressbewältigung empfohlen, aber auch bei Herz-Kreislauf-Problemen, Rückenverspannungen und Schmerzen in den Kniegelenken. In China wird Tai Chi während der Betriebspausen zur Leistungsverbesserung angeordnet. • IZR