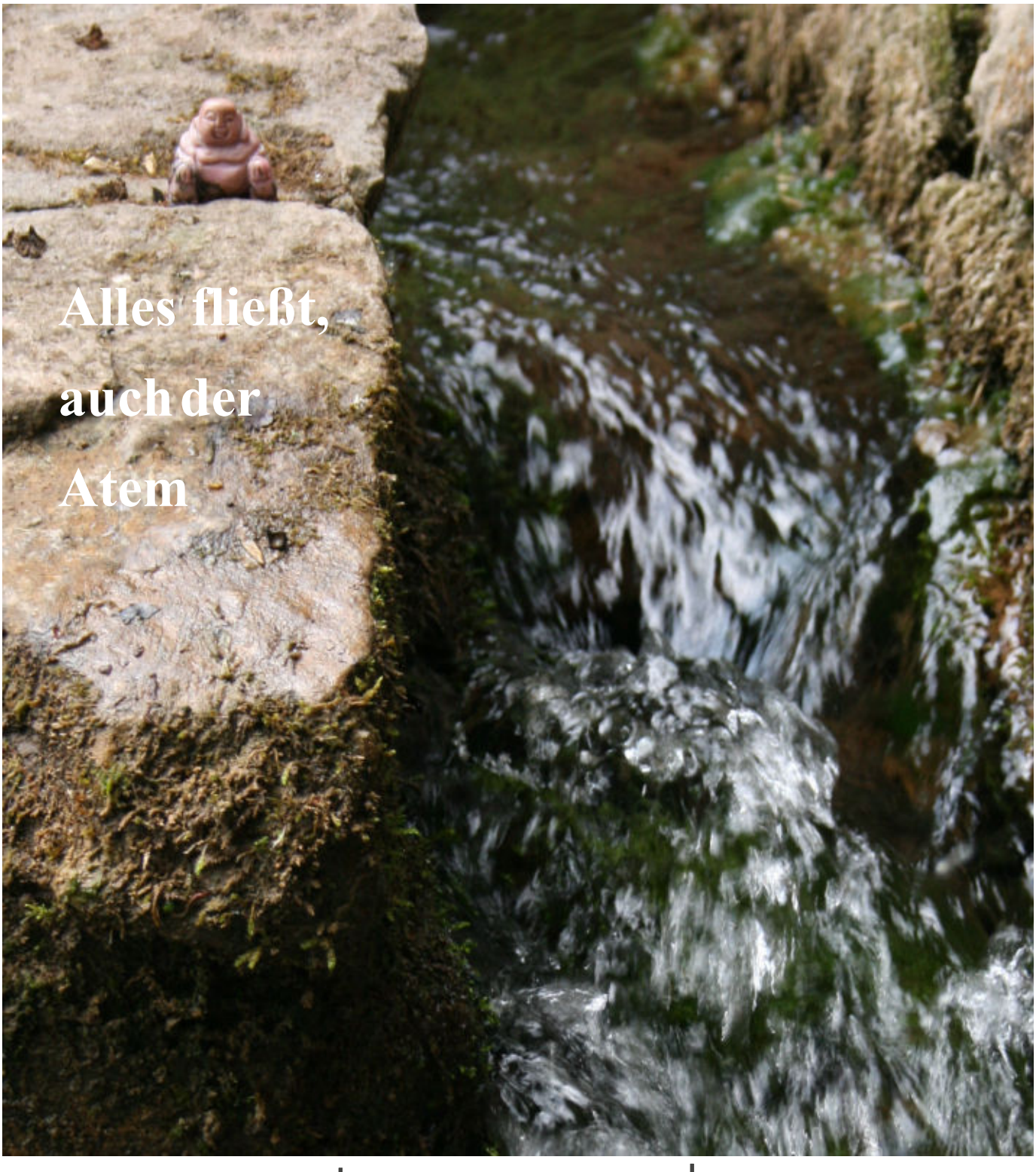
Taiwan Do© *Magazin*

Ausgabe 2011



Das richtige Atmen als Kraftquelle

Schüler meistern ihren Tag mit Taiwan Do

Rauchen für Junge besonders gefährlich

NEC CUPIO · NEC TIMEO · QUIA LIBER SUM

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Shi Fu Martin Niegemann
5. Toan · Abteilungsleiter Taiwan Do©
Seilerstraße 24 · 46047 Oberhausen (Büro)
Tel.: 02 08 / 44 39 549 · Fax: 02 08 / 44 39 550
www.taiwando-duisburg.de

Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

NEC CUPIO · NEC TIMEO · QUIA LIBER SUM

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kong Shi Fu Ralf Ouwens · Nachfolger Taiwan Do©
6. Toan · Pädagoge · Hauptabteilungsleiter AUW
Hörnenweg 11 b · 47647 Kerken (Veelshof)
Tel.: 0 21 51 / 32 65 480 · Fax: 0 21 51 / 32 65 479
www.taiwando-kerken.de

Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

NEC CUPIO · NEC TIMEO · QUIA LIBER SUM

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Shi Zhu Mario Frerker · Stilbegründer Taiwan Do©
8. Toan · Autor · Dipl. Sportfachlehrer ROC
Moritzstr. 4 · 47803 Krefeld
Tel.: 0 21 51 / 75 58 63 · Fax: 0 21 51 / 36 95 84
www.taiwando-krefeld.de

Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

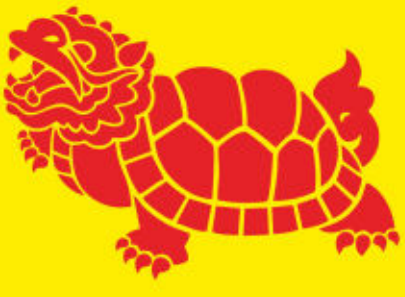
公道子

NEC CUPIO · NEC TIMEO · QUIA LIBER SUM

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道



Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kong Shi Fu Udo Hansel · Nachfolger Taiwan Do©
7. Toan · Dipl. Sportfachlehrer ROC · Hauptabteilungsleiter ORGA
Schelsenweg 26 a · 41238 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 66 / 67 75 85 · Fax: 0 21 66 / 67 75 86
www.taiwando-moenchengladbach.de

Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Mehr Platz fürs richtige Atmen

Inhalt

Seite 4: Programm für Männer

Seite 5: Meister und Schüler des Jahres

Seite 6: Mann der "Stunde Null"

Seite 7: Elternabende in den Akademien

Seite 8 - 9: Atem lässt Energie fließen

Seite 10 - 11: Die Kraft des Atems

Seite 12 - 13: Die 10 Atemübungen

Seite 14: Atmung und Chi

Seite 15: Gefahr durch Rauchen

Seite 17: Organisation und Schulung

Seite 18: Kung Fu Samurai Dinslaken

Seite 19: "Wieder Taiwan Do AG"

Seite 20: Schulalltag mit Taiwan Do

Seite 21: Junge Seite: Klettern

Seite 22: Kickboxen für Frauen

Impressum

Herausgeber: Taiwan Do© Akademie
Chefredaktion: Malte Wittwer
Layout: textundpresse
Texte: Mario Frerker, Olaf Paproth, Malte Wittwer
Fotos: Hannah Frerker, Robert Jordan, Malte Wittwer, privat
Druck: Höntges quickdruck, Krefeld

Liebe Freunde des Taiwan Do,

die erste Ausgabe des Taiwan Do© Magazins war ein guter Erfolg und schon gegen Ende 2010 war sie vergriffen. Wer eines der Magazine ergattern konnte, der kann jetzt beginnen, eine Serie aufzubauen, die sich auch weiterhin mit den Schwerpunktthemen des Taiwan Do© befassen wird. Im ersten Heft, das wir nun auch auf der Taiwan Do© Homepage (www.taiwando.de) zum Download bereit stellen, ging es um den Schwerpunkt Meditation. In diesem Heft nun widmen wir uns dem Thema Atmung.

Die Atmung – als erste der fünf Säulen der Inhalte des Taiwan Do© genannt – kann unter vielen Aspekten betrachtet werden: als reflexmäßiger Bestandteil der Überlebensfunktionen, als wichtige Unterstützung bei Übungen der Kampfkunst und Gesundheitslehre, als Bestandteil der Meditation, als Heilmittel. All das sind Bestandteile der Atemübungen, wie sie im Taiwan Do© vermittelt werden. Wer sich diesem Thema erstmals nähert oder aber seine Kenntnis auffrischen will, für den werden die zehn Atemübungen in diesem Heft im Bild gezeigt. In einem Fall, den wir in diesem Heft aufgreifen, war die richtige Atmung Retter in höchster Gefahr und Todesangst. Mit einer ausgewiesenen Expertin aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum, Heidelberg, unterhalten wir uns im Interview darüber, welche verheerenden Folgen es haben kann, die (bewusste) Atmung nicht nur zu vernachlässigen, sondern sie durch Zigarettenrauchen noch zu beschädigen.

Ein Novum dieses Taiwan Do© Magazins ist die „Junge Seite“. Junge Leistungsträger stellen dort ein Thema vor, das ihnen wichtig ist. Moritz

Laszlo und Sebastian Tomzig befassen sich mit „Klettern in Hüls“, ein Thema, bei dem einem die Luft wegbleiben kann. Es passt also prima in dieses Heft.

Wir hoffen, dass auch die zweite Ausgabe des Taiwan Do© Magazins, die wir wegen der Fülle der Themen von 20 auf 24 Seiten erweitert haben, Ihnen gefällt, sie unterhält, aber auch schult und dass Sie sich gerne auch auf diesem Wege über Neuigkeiten aus der Taiwan Do© Bewegung informieren: Mehr Platz fürs richtige Atmen! In dieser Ausgabe stellen sich auch erstmals alle acht Taiwan Do© Akademien in einer Drucksache vor. Für manchen, der sich erstmals mit Kampfkunst und Gesundheitslehre befasst, ist das sicher ein wichtiger Hinweis: Taiwan Do© gibt es auch in meiner Nähe.

Kung Fu und das Erleben der Natur

In Schulferien bieten die Taiwan Do Akademien für die Teilnehmer der Kinder- und Jugendgruppen besondere Ferienkurse an. Sie sind für diejenigen gedacht, die nicht mit ihren Eltern oder Freunden in Urlaub fahren können, für die, die ihre Fähigkeiten in Bezug auf das Ausbildungsprogramm verbessern möchten und für die, die einfach Spaß an einer anderen, intensiveren Art des Trainings haben. Wichtig für die Gestaltung des täglichen Trainings ist eine vielfältige Erlebniswelt, die sich zusammensetzt aus den klassischen Elementen des Kung Fu Wu Shu, Spiel und Spaß, künstlerisch-kreativen Teilen wie z.B. Malen oder mit Ton arbeiten. Abgerundet wird diese Vielfalt durch Naturerleben auf Wiese und Waldboden. Barfußlaufen, Licht und Schatten sehen, Gras, Bäume und Erde riechen.

In diesem Zusammenhang ist auch die Verpflegung während der Trainingstage zu verstehen. Die Kinder und Jugendlichen bringen sich selbst für ein gemeinsames Essen in den Pausen „Lebensmittel“ anstatt nur „Nahrungsmittel“ mit, also stilles Wasser, Obst, frisches Gemüse.

Am Ende des Ferienkurses können die Kinder vor ihren Eltern, Großeltern vorführen, was sie gelernt haben. Im Gegensatz zum normalen Training können jetzt Fotos oder Videos aufgenommen werden. Die kreativen Arbeiten der Kinder werden in den Akademien ausgestellt. Zum Abschluss erhalten alle Teilnehmer eines Taiwan Do Ferienkurses ein Gruppenfoto mit allen Trainingspartnern und dem Trainer.

Zum Abschluss des Ferienkurses ein Foto mit Assistent Sebastian Tomzig (l.) und Trainer Richard Frerker.

Zielgruppe Männer zwischen 35 und 55 Jahren

Sie haben die ersten Stürme des Lebens überstanden: geheiratet, sich im Beruf durchgesetzt, ein Haus gebaut – Männer im Alter zwischen 35 und 55 Jahren. Der Druck ist aber immer noch da: Die Kinder sollen auf dem Weg ins Leben die bestmöglichen Startbedingungen haben, die jüngere Konkurrenz im Beruf steht in den Startlöchern, die Hypotheken für das Haus oder die Miete drücken, ein neues Auto muss her. Um wenigstens abends aus dem Stress herauszukommen bieten sich falsche Freunde an. Der Alkohol, die Zigarette, das Abschlaffen vor dem Fernsehgerät. Die Folge sind Haltungsschäden, sowie die Anhäufung von Risikofaktoren für Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems oder sogar Krebs.

Hier setzt ein neues Konzept der Taiwan Do Akademie Krefeld an, das sich exakt an diese Zielgruppe richtet, die Männer zwischen 35 und 55 Jahren. Mit ausgewogenen Elementen aus Gesundheitslehre und Kampfkunst sollen ehemalige Teilnehmer des Taiwan Do und solche, die schon immer mal in dieser Richtung aktiv werden wollten, mobilisiert werden, gesunde Auswege aus dem täglichen Leistungsdruck zu finden. So wird der psychischen Erschöpfung vorgebeugt, die im schlimmsten Fall im völligen „burn out“ enden könnte. Das Besondere am Training im Taiwan Do ist die Partnerschaftlichkeit. Nach den von Stilbegründer Shi Zhu Mario Frerker entwickelten Prinzipien werden mit Atmung, Haltung, Konzentration, Bewegungslehre und praktischer Lebensphilosophie das Durchatmen verbessert, die äußere wie die innere Haltung aufgerichtet, in der Meditation Ruhe gesucht, die Bewegungsabläufe harmonisiert und praktische Lösungen für den Alltag gefunden. Der große Bedarf an einem solchen Programm zeigte sich nach einer ersten Veröffentlichung in einer Krefelder Zeitung: Dutzende Männer meldeten ihr Interesse an der Teilnahme an und kommen nun zum Training.

Atemübungen retten das Leben

Die Erkenntnis traf Jochen Schlangmann plötzlich und unerbittlich: Schlaganfall! Schlangmann hatte sich gut gefühlt; obwohl er auf die 60 zuging, hatte er bei Kai Maulwurf in der Taiwan Do Akademie Chan Shaolin Kung Fu trainiert und die Graduierung zum zweiten Grüngurt geschafft. Das Interesse am Kung Fu hatte er auf seinen Dienstreisen nach Hongkong, Taiwan, Korea, Singapur und China entwickelt. Nun, mit 59 Jahren, war er stolz, so weit gekommen zu sein und er wollte noch weiter. Also joggte er regelmäßig, um in Form zu bleiben. An diesem Tag aber hatte er bemerkt, dass es ihm schwerer als sonst gefallen war, seine Strecke zu absolvieren. Als er im Eingangsbereich seiner Wohnung ankam, spürte er, wie er die Kontrolle über seine linke Körperhälfte verlor. Mit Mühe und Not kam er noch in seine Wohnung, dann lag er am Boden. „In diesem Augenblick hatte ich Panik und Todesangst“, erinnert er sich, „innerhalb von Sekunden ist das Gehen weg, das Sehen, das Hören, das Denken und das Sprechen.“ In dieser Notlage sah er plötzlich seinen Lehrer Kai Maulwurf vor sich und dachte daran, dass er gelernt hatte, in Notsituationen erst einmal seine Atmung unter Kontrolle zu bringen. „Ich machte die Atemübungen so gut ich in dieser Situation konnte“, sagt Schlangmann. Allmählich fing er sich wieder. Für einen Augenblick konnte er zwei Meter vor sich das Telefon erkennen und dort hin kriechen. Doch das Telefon entglitt ihm. Wieder ergriff Schlangmann die Panik und ein zweites Mal gelang es ihm, mit Hilfe der Atemtechnik wieder ruhiger zu werden. Mit letzter Kraft schaffte er es, Hilfe zu rufen. Daran, dass er vom Notarzt die Erstversorgung bekam bevor man ihn auf die Intensivstation des Krankenhauses in Kevelaer brachte, kann er sich nicht mehr erinnern. „Taiwan Do hat mir das Leben gerettet“, sagt Schlangmann heute. Für seine Leistung, die im Taiwan Do erlernten Verhaltensweisen in einer so schicksalhaften Situation derartig erfolgreich einzusetzen, wurde Jochen Schlangmann nun zum ersten und gleich anschließend auch zum zweiten Blaugurt graduiert sowie zum Schüler des Jahres 2011 ernannt.

Kong Shi Fu Frank Hollenberg, Schüler 2010 Michael Modrozinski, Schüler des Jahres 2011 Jochen Schlangmann und sein Trainer Kai Maulwurf (v.l.)

Shi Fu Gerrit Konrads wurde zum Meister des Jahres 2011 ernannt

Gerrit Konrads: Meister des Jahres 2011

Einen ungewöhnlichen Werdegang innerhalb von Taiwan Do, den er selber mit freundlicher Ironie betrachtet, hat der Meister des Jahres 2011 hinter sich, denn als er mit dem Training begann wollte er eines vor allem nicht: Prüfungen ablegen oder irgendwelche Funktionen übernehmen. 1996 machte er seine ersten Erfahrungen in der Kampfkunst. Sein erster Trainer war Shi Fu Christian Dinu, ein langjähriger Freund. Mit ihm trainierte Gerrit Konrads ein- bis zweimal pro Woche: "Teilweise erinnerten mich seine Trainingsmethoden an einen alten Jackie Chan Film." Von diesem Training motiviert, kam er im Dezember ´97 in die Taiwan Do Akademie Oberhausen. Prüfungen lehnte er zunächst kategorisch ab. Doch mehr als ein Jahrzehnt und unzählige Trainingseinheiten später liest sich seine Bilanz so: 4. Toan Kung Fu Wu Shu; 4. Toan Chuan Tie Shu und 2010: Ernennung zum Shi Fu. So viel Engagement führte nun zu seiner Ernennung zum Meister des Jahres 2011.

Seit 1980 im Training - Stunde Null - Einer bleibt stehen

Andreas Storost fällt auf: 111 durchtrainierte Kilogramm Körpergewicht verteilt auf 1,97 Meter Körperlänge, Hände wie Crèpepfannen und ein Griff wie ein Schraubstock. Dieser freundliche große Mann ist ein Kampfkünstler der „Stunde Null“ im Taiwan Do und immer noch aktiv dabei. Er kam zu Taiwan Do, als dieser Begriff gerade erst entstand. „An diese erste Begegnung kann ich mich noch heute genau erinnern“, sagt Storost. Im Januar 1980 kam er in Dinslaken in eine Halle, in der Männer in schwarzen Anzügen mit weißen Gürteln trainierten. Der Trainer war Mario Frerker. „Ich hatte das Gefühl, ich habe gefunden, was ich gesucht habe“, sagt Andreas Storost. Er nahm eine „raumfüllende Präsenz“ wahr. Das Training lief sehr viel anders ab als das heute der Fall ist. Es gab noch nicht die grundsätzliche Trennung der Schwerpunkte Kampfkunst und Gesundheitstraining, sondern jeweils wechselnde Trainingseinheiten mit Kung Fu Wu Shu, mit Tai Chi Chuan, es gab Stockkampf und es gab Sebstverteidigung. Was es auch noch nicht gab, war eine

Andreas Storost: Taiwan Do Boxing

Abstufung der Härte im Körperkontakt. Storost erinnert sich: „Da standen 35 oder 40 Leute in zwei Reihen einander gegenüber. Die eine Reihe griff an und die andere versuchte, mit einem Stopp Mae Geri den Angriff zu blockieren. Mario brachte das auf den einfachen Nenner ´einer bleibt stehen, der andere nicht´.“ Kein Wunder, dass Storost meist zu denjenigen gehörte, die stehen blieben. Nach den Trainings fühlte Storost in sich eine spezielle Energie obwohl er sich körperlich so verausgabt hatte, dass ihm die Knie schlotterten: „Das war eine unglaubliche Erfahrung.“ Damals hatte er eine Ausbildung zum Bäcker angefangen, ein Beruf, den er drei Jahre lang ausübte, bevor eine Mehlstauballergie ihn zur Aufgabe zwang. Storost sattelte um und ließ sich zum Kaufmann weiterbilden und ist nun in Personalmanagement und -beratung tätig. Durch Taiwan Do, so ist er überzeugt, hat er einen Weg genommen, den er andernfalls vielleicht nie beschritten hätte.

Das Taiwan Do Training hat Storost nun seinerseits um eine Entwicklung bereichert, das Taiwan Do Boxing. Bewegungsabläufe des Boxens werden hier mit rhythmischer Musik koordiniert. „Zur Musik kommt die Bewegung von alleine und die Leute haben Spaß dabei“, sagt er. In seinem Leben hat er durch Taiwan Do immer wieder in die Balance gefunden, die Dinge auf ein richtiges Maß zurückgeführt und den Weg zu sich selber gefunden. Andreas Storost: „Du zeigst im Taiwan Do auf Dich selber!“

Wu Wang - der unschuldige Vorläufer von Taiwan Do

In den Jahren von 1970 bis 1975 übte sich Mario Frerker in den japanischen Kampfsportarten Judo (Der sanfte Weg) und Karate-Do (Der Weg der leeren Hand). Aus den Erfahrungen dieser ersten Budo-Jahre und seinem ersten Kontakt zu seinem dann langjährigen chinesisch-mongolischen Lehrer bei dem er Chan Shaolin Si lernte, entwickelte er im Herbst 1975 ein erstes eigenes Lehrsystem, genannt Wu Wang (Chinesisch für „Die Unschuld“).

Er unterrichtete die chinesische Kampfkunst Kung Fu Wu Shu in der Theorie und Praxis. Im Gegensatz zu seinen Budo-Erfahrungen (Wettkampf, mangelnde Fairness und Siegen um jeden Preis) vermittelte er ein partnerschaftliches und gesundheitsorientiertes Kampfkunsttraining. Einmal monatlich erstellte Mario Frerker Infoblätter zu Kampfkunst und Philosophie, die er an die Teilnehmer verteilte.

Mario Frerker zur Zeit von Wu Wang

Dieses neue Kung Fu Wu Shu lehrte er unter anderem in der neu gegründeten Abteilung „Kung Fu“ beim Samurai Dinslaken e.V. ab 1977 sowie in vier weiteren Sportgruppen. Das Wu Wang Center (1975 bis 1980) war damit der Vorläufer der heutigen Taiwan Do Bewegung.

Neue Veranstaltungsserie soll Väter und Mütter informieren

Treffen mit Eltern im Jahr nach dem Jubiläum

Anfang März fand in der Taiwan Do Akademie Uerdingen (Kooperationspartner des Zentrums für Gesundheit am St. Josefshospital) am Abend ein „Freundlicher und informativer Elternabend“ statt.

Eingeladen hatte der Inhaber der Akademie, Kong Shi Fu (Nachfolger des Taiwan Do) Harald Paßlack. Er begrüßte den Stilbegründer Taiwan Do, Shi Zhu Mario Frerker, der mit zwei Dozenten kam: Ralf Ouwens (Pädagoge) berichtete den zahlreich erschienenen Eltern wie Taiwan Do seinen eigenen pädagogischen Anspruch in der Realität umsetzt (Siehe auch Seite 17). Ergänzt wurden die Ausführungen von der angehenden Heilpraktikerin Bianca Beinecke, die das gesundheitsfördernde Konzept der Taiwan Do Sportorganisation darstellte.

Engagierte Eltern wiederum erzählten aus ihrer Warte eindrucksvoll, welche positiven Entwicklungen ihre Kinder durch den Taiwan Do Sport genommen haben. (Auf den Seiten 19 und 20 wird auf diesen Aspekt ausführlich eingegangen.) Am Ende der Veranstaltung freuten sich Harald Paßlack und seine Referenten über die vielen positiven Reaktionen auf den Abend.

Dieser Elternabend eröffnete eine Serie gleichartiger Veranstaltungen in den verschiedenen Taiwan Do Akademien, wo ebenfalls Eltern eingeladen waren, deren Kinder bereits Taiwan Do trainieren oder die das Training für ihre Kinder in Erwägung ziehen. Sie traten damit praktisch die Nachfolge der Jubiläumsabende von Taiwan Do (Kleine liebliche Gala) an, mit denen sich die Sportorganisation 2010 im Jahre ihres 30jährigen Bestehens präsentiert hatte.

Ella und David Ouwens zeigten vor Shi Zhu Mario Ferker, was sie können.

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Petra Spring berichtete bei dem Elternabend über ihren 16 Jahre alten Sohn Daniel: Daniel hat in den sechs Jahren seines Trainings bei Taiwan Do zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit gefunden. Den offenen Umgang mit Menschen in der Akademie hat er übernommen und das hat ihm den Schulwechsel in diesem Jahr sehr erleichtert: Daniel wechselte in diesem Jahr in die Oberstufe der Gesamtschule Kaiserplatz.

Er geht gerade seinen Weg und weiß was er will. So hat er uns davon überzeugt, dass eine Ausbildung zum Kursusleiter für ihn genau das Richtige ist. Daniel trainiert in der Moritzstraße, und befindet sich jetzt in der Vorbereitung zum 1. Braungurt.

Top fit dank Taiwan Do

Jörg Thomassek berichtet über seinen Sohn Sascha: Im Alter von 4 Jahren meldeten wir Sascha in Absprache mit unseren Kinderärzten Gilson und Hagedorn, in Uerdingen bei der Taiwan Do Akademie an. Ziel war es die Feinmotorik zu verbessern. Ein im Vorfeld diagnostizierter Herzfehler ließ keine andere Sportart zu. Im Alter von 8 Jahren wurde Sascha operiert, zur Unterstützung der Rekonvaleszenz hat er recht schnell wieder mit Kung Fu Wu Shu anfangen können. Die Kombination aus Atemübungen, Stärkungs- und Dehnungsübungen hat erheblich dazu beigetragen den Brustkorb wieder zu stärken und ihm die Elastizität zurück zu geben. Sascha ist heute 16, ein gestandener junger Mann, körperlich top fit dank Taiwan Do und sozial kompetent.

Lebensenergie fließt mit dem Atem

Was könnte natürlicher sein als das Atmen? Vom ersten Schrei des Neugeborenen bis zum letzten Atemzug des Sterbenden atmet der Mensch. Zwei Wochen und länger hält er es ohne Nahrung aus, fünf Tage ohne zu trinken, aber nur wenige Minuten ohne zu atmen. Selbst der Weltrekord-Zeittaucher Stéphane Mifsud musste im Juni 2009 nach 11 Minuten und 35 Sekunden wieder Luft holen.

Der Atem ist an all unserem Tun beteiligt, am Handeln und an den Emotionen und das hat auch in der Sprache seinen Ausdruck gefunden. Etwas besonders Aufregendes „hat mir den Atem geraubt“, „mir stockt der Atem“, wenn ich erschrecke, beim Anblick einer schönen Person „bleibt mir die Luft weg“, bei einer schweren Aufgabe „geht mir die Luft aus“. Muss ich einen schweren Gegenstand tragen, geht das wenn ich dabei zischend ausatme, habe ich etwas Herausragendes geschafft, schreie ich vor Begeisterung.

wit frei nach Peter Gaymann

Und dennoch messen wir dem richtigen Atmen nicht die Bedeutung zu, die es hat, wir vergessen sogar, richtig zu atmen. Kleine Kinder schämen sich nicht, wenn sie mit einem Kugelbäuchlein die natürliche Atmung praktizieren, bei der die Luft nicht nur in den Brustkorb, sondern auch „in den Bauch“ strömt, wobei hier die Zwerchfellatmung entscheidend beteiligt ist. Spätestens wenn so etwas wie Coolness und Mode beginnen unser Verhalten zu beeinflussen, vernachlässigen wir die natürliche Atmung und Körperhaltung. Irgendwann kommt auch noch der Beruf mit seinen Anforderungen ins Spiel und dann ist es oft ganz vorbei mit natürlichem Atmen. Stattdessen gewöhnt der Mensch sich vielleicht unter nicht geringen Mühen das Zigarettenrauchen an. Und dann ist es passiert: Zusammengekauert wie ein Geier der nach Beute Ausschau hält sitzt der Büromensch vor seinem PC. Der Bauch ist von einer modisch eng geschnittenen Hose eingeschnürt, der Rücken krumm und die Schultern vor Anspannung hochgezogen, der Atem geht flach und verhindert gerade noch den Erstikkungstod. Nach Feierabend geht es dann nach Hause, wo bei einem Bierchen vor dem Fernsehgerät anderen dabei zugesehen wird, wie sie Sport treiben. Nun dauert es nicht mehr lange, bis sich ein ganzes Bündel von Zivilisationskrankheiten einstellt. Die Schilderung mag ein bisschen überzogen sein, doch in vielen Aspekten dieses armen Flachatmers dürfte sich jeder wiederfinden. Dabei geht es bei der Atmung – der richtigen Atmung – um einen zentralen Aspekt der Lebenspflege nach der fernöstlichen Gesundheitslehre. Im Taiwan Do wird die Atmung daher bei der Aufzählung der fünf Säulen ihres Prinzipiengebäudes an erster Stelle genannt: Atmung, Haltung, Konzentration, Bewegungslehre und praktische Lebensphilo-

sophie. Als grundlegendes gemeinsames Fundament von Martial Arts und Tai Chi Chuan haben wir in der ersten Ausgabe eines Taiwan Do Magazins die Meditation behandelt. Gleichermaßen bedeutend ist in beiden Disziplinen die Atemtechnik. Unterschiede bestehen in der Ausführungsform und in Feinheiten. In beiden Disziplinen müssen erwachsene Neulinge erst wieder lernen, ein Gefühl für das eigene Atmen zu entwickeln. Sie lernen, falsche Angewohnheiten abzulegen und sich mit dem richtigen Atmen auf die folgenden Übungen einzustellen, sich zu zentrieren, aber auch, das Erlernte in den Alltag mitzunehmen und dort gesundheitsfördernd einzusetzen.

Der Weg dort hin ist erst einmal nicht einfach, denn ganz grundlegende Dinge müssen erst wieder entdeckt werden – das Gefühl wie viel befreiender die „Bauchatmung“ (Zwerchfellatmung) ist als die eher flache Brustatmung. Gelernt werden die sanfte, ruhige Atmung des Tai Chi Chuan oder in den Martial Arts die dynamische Drachenatmung und der Kampfschrei bis hin zu besonderen Formen, die Fortgeschrittenen vorbehalten sind wie die Tigeratmung. Im Tun erschließt sich dann auf einmal die Dynamik in den Bewegungsabläufen, die sich mit einer explosiven Atmung erreichen lässt ebenso wie die Ruhe, die durch eine ruhige, fließende Atmung erreicht werden kann.

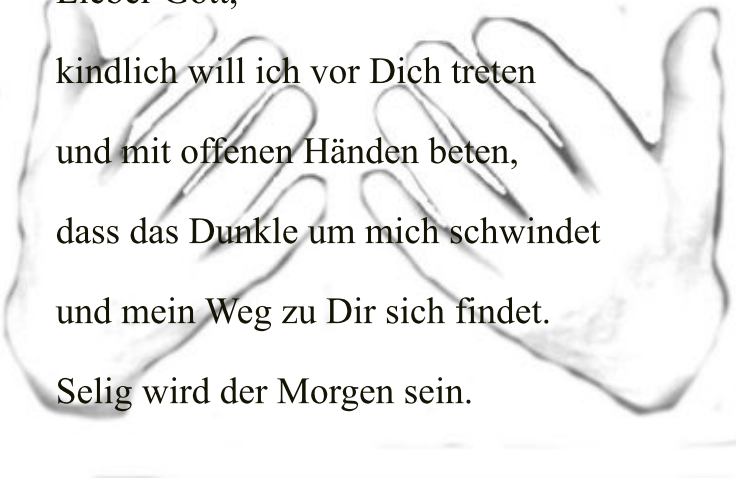
Mit der Atmung fließt nach taoistischer Vorstellung die Lebensenergie des „Chi“ durch den Körper. Mit den Atemübungen wird die Lenkung dieses Chi angestrebt. Im Taiwan Do sind zehn Atemübungen die Grundlage der Ausführungsformen. Doch damit ist das Thema noch längst nicht erschöpft. Auch in der Literatur wird das Thema Atmung von vielen Autoren aufgegriffen. Hiltrud Lodes beispielsweise beschreibt in ihrem Buch „Atme richtig“ teils sehr lustig Dutzende von Atemübungen, die ihre Wurzel in unterschiedlichen Kulturkreisen haben. Jede der Übungen hat eine bestimmte genau definierte Zielsetzung, beispielweise die Löwenübung aus dem Hatha Yoga, die gegen Halsschmerzen

Übungen heilen

oder Halsentzündungen helfen soll. Stephan Pálos wiederum berichtet in „Atem und Meditation“ von chinesischen Kliniken, in denen bestimmte Atem- und Meditationsübungen eingesetzt werden wie anderswo Medikamente und, dass in peinlich genauen Aufzeichnungen festgehalten wurde, wie diese Übungen bei exakter Ausführung dort heilen konnten, wo die moderne Medizin versagt hatte. Vielfach konnten Probleme des Magen-Darmtraktes, Neurodermitis und andere Erkrankungen erfolgreich behandelt werden. Es zeigt sich also, dass es sich sehr lohnt, dem so automatischen und meist unbewussten Vorgang der Atmung mehr Aufmerksamkeit zu schenken als ihm gemeinhin zugebilligt wird. Jeder Einzelne kann von dem Training nach Taiwan Do Prinzipien auch auf diesem Gebiet viel für sich lernen. Nicht nur für den Übungsraum, das Dojo, sondern für jeden Tag.

Wenn ich mir meines Atems bewusst bin, werde ich merken, wenn ich mal wieder nur flach atme. Ich werde wahrnehmen, wie es mich befreit, richtig durchzuatmen oder ich werde meinen Atem und damit mich selber beruhigen, wenn ich aufgeregt bin, weil ich zum Chef muss oder vor einer großen Gruppe von Menschen reden soll. Richtiges Atmen ist kein esoterischer fauler Zauber, sondern praktische Lebenspflege und oft genug Hilfe im Alltag.

Gebet



Lieber Gott,

kindlich will ich vor Dich treten

und mit offenen Händen beten,

dass das Dunkle um mich schwindet

und mein Weg zu Dir sich findet.

Selig wird der Morgen sein.

Laszlo D´worak

Die Kraft des Atmens

"Eine Lehre des Buddhismus ist, dass letzte Wahrheiten nicht zwingend mit dem Verstand zu erkennen sind. Man kann sie vielleicht mit dem Körper erfahren. Wer seine Wünsche hinten anstellt und dem eigenen Atem folgt, begreift, dass er selbst nicht außerhalb des Ganzen stehen kann. Alles ist mit Allem verbunden; Wir atmen alle die gleiche Luft."

Vor vielen Millionen Jahren bediente sich die Evolution, wie sie es immer gerne tut, einer Katastrophe. Diese "Sauerstoffkatastrophe" war allerdings kein augenblickliches Geschehen (was wir uns unter einer Katastrophe eben vorstellen), sondern brauchte einige Millionen Jahre, in welchen sich das Abfallprodukt Sauerstoff aus den Organismen der Bakterien in so hoher Konzentration anreicherte, dass diese Organismen sich selbst änderten; ändern mussten! Damals, vor 3,8 Milliarden Jahren, hat unser Erdball mit seiner Atmosphäre aus Schwefel, Wasserstoff und Kohlendioxid rosa geschienen. Der jetzige blaue Planet verdankt seine Farbe dem Sauerstoff. Geophysiker haben errechnet, dass die jetzige Gasatmosphäre seit ca. 350 Millionen Jahren besteht. Über sich neu entwickelnde Organismen und Lebewesen (u.a. die Zeit der Saurier) hat sich der Organismus für die Sauerstoffverbrennung zum Leben entschieden und ist heute für alle Primaten unverzichtbar, womit die Frage nach dem Warum beantwortet ist. (PRIMAT = Biologisch Angehöriger einer Menschen, Affen und Halbaffen umfassenden Ordnung der Saugetiere)

"Was atmen wir"? Unser Luftgemisch besteht aus 21 Prozent Sauerstoff, 78 Prozent Stickstoff und einem Prozent

Heilpraktiker Klaus Kriegel beim Tai Chi Chuan

$C0_2$ + Edelgasen. Diese Zusammensetzung nehmen wir mit jedem Atemzug auf und können damit prima leben. Dieses Luftgemisch ist eine Meisterleistung unserer Mutter Erde. Uns sollte bewusst werden, dass, egal ob in London, Krefeld, Paris oder New York, überall die 21 Prozent Luftsauerstoff präsent sind. Zu Hochzeiten des Ruhrgebietes mag es viele Schwebstoffe in der Luft gegeben haben, aber überall hatte der Mensch seine 21 Prozent Sauerstoff. Nur wenige Prozente weniger und wir hätten keine Chance zu überleben. Wenige Prozente mehr und wir könnten kein Feuer mehr auf unserem Planeten löschen.

Die Kraft des Atmens, die Überschrift dieses Artikels, solI uns nun zur dritten Frage, "Wie atmen wir ", führen. Es ist keine Frage, dass bei fehlender oder eingeschränkter Atmung Krankheiten entstehen oder der Tod die Folge ist. Nur wenige Sekunden ohne Sauerstoff führen zur Bewusstlosigkeit. Nach fünf Minuten Atemstillstand kommt es zu irreversiblen Schädigungen des Gehirns. Bei Problemen dieses Ausmaßes ist die Antwort einfach, Notruf 112! Wir Menschen atmen in unserem Leben ca. 250 000 m^3 Luft. Die meiste Zeit aber wissen wir überhaupt nicht, dass wir atmen. Auch nachts, während wir schlafen, atmen wir. Wenn der Organismus gefordert wird, z.B. sportlich, stellt sich unser Körper auf Power ein und erhöht über die Atemgeschwindigkeit die Sauerstoffaufnahme, um den zu erwartenden Verbrauch ausgleichen zu können.

Schon seit über 2500 Jahren, so lehrt unter anderem der Buddhismus, ist die Atmung, oder besser gesagt, die Selbstwahrnehmung der Atmung durch bewusstes Atmen, der einfachste und effektivste Weg uns mit uns selbst auseinander zu setzten. Kräftiges Einatmen führt, durch Hilfe der Zwischenrippenmuskulatur, zur Dehnung des Brustkorbes. Dadurch wird eine maxiale Belüftung aller Lungenbläschen erreicht. Das Bauchatmen ist eine besondere Form und bedarf einer kurzen Erklärung. Wir atmen sicherlich nicht in den Bauch. Dies würde entweder zur Unterversorgung führen oder zu Blähungen. Wir atmen gegen das Zwerchfell, also Richtung Bauch. Das Zwerchfell begrenzt den Lungenraum nach unten und lässt sich gut ausdehnen.

Bei dieser Ausdehnung streifen wir am Solar-Plexus vorbei, der zum entspannenden Teil unseres autonomen Nervensystems gehört, und leiten dadurch schon eine Entspannung ein.

Was beim Atmen im Körper des Menschen passiert

Die Atmung: Einatmung 21 Prozent Sauerstoff; Ausatmung 17 Prozent Sauerstoff und 4 Prozent $C0_2$. Die Atmung besteht allerdings nicht nur aus dem Einatemvorgang, sondern wird zwingend mit der Ausatmung abgeschlossen. Bei fehlender oder zu flacher Ausatmung, aber intensiver Einatmung, kann es über eine Kohlendioxidverschiebung zur sogenannten Hyperventilation oder zur Bewusstlosigkeit kommen. Der Atemreiz bei gesunden Menschen wird durch die 4 Prozent $C0_2$ gesteuert.

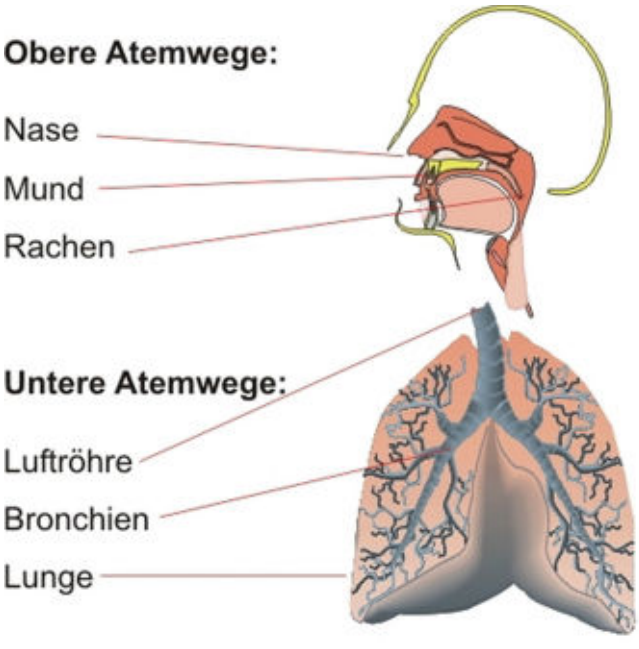
Bewusstes tiefes Atmen, eventuell Zählen der Sekunden beim Einatmen, Lufthalten und anschließendem intensivem Ausatmen, ermöglicht es dem Durchführendem von seinen Alltagsgedanken Abstand zu nehmen. Damit ist eine erste Selbstwahrnehmung, ein Besinnen auf eine eigentlich automatische Körperfunktion, ein Besinnen auf sich selbst, erreicht. Dies ist eine Grundlage für die Meditation, die sicherlich kein Hokus Pokus ist, und auch in der wissenschaftlichen Medizin und Forschung (siehe Prof. Dr. Dr. Spitzer/Ulm) Beachtung und Erklärung finden.

In eigener Sache

Am 05.12.2010 hatte ich mich zu einer Tai-Chi Prüfung angemeldet. Ich habe niemanden gesagt, dass am 20.12 eine Knie-OP anstand. Ich habe mich auf mich besonnen und das einfachste Mittel genommen was ich kannte: MEINE Atmung. Ich war wohl (wie ich später erfuhr) so laut, dass ich alle mitgezogen hatte, aber mein Ziel habe ich erreicht.

Klaus Kriegel, Heilpraktiker

Die Hauptaufgabe unseres Atmungssystems besteht in: der Aufnahme von Sauerstoff aus der Atemluft in unser Blutsystem (Einatmen = Inspiration) sowie der Abgabe von Kohlendioxid als Endprodukt des Körperstoffwechsels (Ausatmen = Exspiration). Diesen Gasaustausch zwischen Blut und Umgebung nennen wir äußere Atmung. Die äußere Atmung ist Voraussetzung aller Verbrennungsprozesse in unseren Zellen, denn sie liefert den dafür notwendi-gen Sauerstoff. Diese intra-zellulären (innerhalb der Zelle ablaufenden) Verbrennungsprozesse zur Energiegewinnung nennen wir innere Atmung. Darüber hinaus haben die Lungen auch eine regulierende Funktion für unseren Säure-Basen-Haushalt.



Schematische Darstellung der Atmung

Beim Einatmen gelangt die Luft zunächst in unsere oberen Luftwege. Dazu gehören die Nase, Nasennebenhöhlen und der Rachen. Daran schließen sich die unteren Luftwege mit Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien und Lunge. Außer der Lunge besitzen alle zuleitenden Atemwege eine mit Flimmerepithel überzogene Schleimhaut.

Die Härchen reinigen die Luft von Fremdkörpern, die Schleimhaut feuchtet sie an und durch ein stark verzweigtes Blutgefäßnetz in der Nase wird die Luft schon dort angewärmt. Nachdem sie also durch Nasenhöhle und Rachen geströmt ist, gelangt sie zum Kehlkopf und weiter in eine lange biegsame Röhre, unsere Luftröhre. Sie teilt sich später auf in unsere beiden Hauptbronchien, die jeweils in den rechten und linken Lungenflügel münden. Durch die sich immer weiter und feiner verzweigenden Bronchien gelangt die eingeatmete Luft schließlich von den kleinen Endbronchiolen zum eigentlich atmenden Lungengewebe, den Lungenbläschen (Alveolen).

Hier kann der Sauerstoff rasch durch eine dünne Schicht in unsere feinsten Blutgefäße (die Kapillare) übertreten, während das Kohlendioxid dann den umgekehrten Weg nimmt und bei unserer Ausatmung durch den Mund entweicht.

Die zehn elementaren Atemübungen

Die chinesischen Atemübungen sind elementare Bestandteile der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und werden zu Beginn jedes Taiwan Do Trainings (CTC oder MA) ausgeführt.

Die Taiwan Do´ler trainieren in den ersten zehn Atemübungen :

- das Atembewusstsein
- das vollständige Atemvolumen zu füllen
- das Einatmen durch die Nase und das Ausatmen durch den Mund (also das natürliche Atmen)
- Aufnahme von Sauerstoff und Chi

Beim Ausführen der Atemübungen stellt man sich zunächst in die Ausgangsposition (erstes Bild oben links) und atmet durch den Mund hörbar aus.

Bei den ersten fünf Atemübungen (Bilder zwei bis sechs in der oberen Reihe) werden

1) die Hände nach vorne bewegt
2) die Hände nach hinten bewegt
3) die Hände seitlich bewegt

4) die Hände nach oben bewegt
5) die Hände nach unten bewegt

Bei diesen ersten fünf Übungen bewegen sich beide Hände in die gleiche Richtung. Es wird stets in die Bewegung eingeatmet und bei der Rückführung in die Ausgangsstellung ausgeatmet.

Bei den Atemübungen von sechs bis zehn (untere Reihe) wird im MA-Bereich der Schwerpunkt zunächst auf die Rechtsseitigkeit gelegt, im CTC-Bereich führt man die Bewegungen erst links- und danach rechtsseitig aus.
6) Rechte Hand nach oben strecken, die linke Hand dabei auf den Rücken
7) Nach rechts eindrehen und die Hände auf einander in den oberen Rücken legen
8) Rechte Hand nach vorne und in einem Viertelkreis nach rechts führen, linke Hand zur Faust ballen
9) Rechte Hand in einem Viertelkreis nach unten bewegen, die linke Hand ans Ohr
10) Rechte Hand nach oben und die linke Hand nach unten strecken.

Die Endposition entspricht der Ausgangsposition (letztes Bild unten rechts). Im MA-Bereich dienen die Atemübungen der Förderung von Körperspannung, im CTC-Bereich von Entspannung.

Atmung und Chi - Die Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Dr. med. Ronald Höhn, Orthopäde und Experte für TCM

Lungenerkrankungen diagnostiziert und behandelt moderne Medizin mit Blick auf das Organ. Ihre Stärke liegt in der Akutmedizin. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin existiert zum Organ Lunge ein entsprechendes Energiesystem. Verglichen mit einem Eisenbahnnetz betrachtet die Schulmedizin die Lunge als Bahnhof. TCM hingegen kümmert sich um die Gleise und sorgt für reibungslosen Transport. So kann das Chi der Lunge fließen. Auf energetischer Ebene ist die Lunge mitverantwortlich für die tägliche Bereitstellung von Chi aus der Atemluft. Es wird in der TCM „Himmlisches Chi“ Zong - Chi genannt. Die Abwehrenergie des Körpers Wei Chi ist Teil des Lungen - Chi. Somit geht Energiemangel der Lunge oft mit einer geschwächten Körperabwehr einher. Der natürliche Wasserkreislauf spiegelt sich im Körper wieder. Der „Kochtopf“ Leber lässt heißen Dampf aufsteigen, so wie die Sonne Wasser zieht. Die Lunge als „Wolke“ befeuchtet und kühlt den Körper. Sie regnet sich durch „Anziehungskraft“ im Körper – die Energie der Nieren – zur Erde ab. Die Lunge gilt als obere, die Niere als untere Quelle des Wassers im Körper. Aus spiritueller Sicht speichert die Lunge die Körperseele Po. Sie ermöglicht das Ein - und Ausatmen der Essenz des Körpers Jing aus der Niere. Die Lunge steht für Zwischenmenschliches, Mitgefühl und Verarbeitung von Trauer. In Kraft und Klarheit der Stimme spiegelt sich die Stärke des Lungen-Chi wieder. Bei der Meditation verbindet sich der Übende mit seiner Atmung. Dies beruhigt die Körperseele Po. So wird der Geist im Herzen Shen ruhig und kann sich der universellen Seele öffnen. Richtiges Atmen ist das harmonische Pulsieren der Körperseele, die „Himmlisches Chi“ aus dem Kreislauf der Natur schöpft.

Dr. Ronald Höhn.

Hohes Risiko durch Rauchen plus Alkohol

Die schädlichen Wirkungen des Rauchens für den menschlichen Körper sind seit langem bekannt. Neben der allbekannten möglichen krebsfördernden Wirkung auf den „luftverdauenden“ Trakt (z.B. Lungenkrebs) führt der Nikotinmissbrauch unter anderem zu Schäden in den Gefäßen, Beeinträchtigung des Immunsystems, Verschlechterung der Wundheilung und vielem mehr. Neben den individuellen Problemen durch die Erkrankungen aufgrund des Zigarettenkonsums stellt die Behandlung und Versorgung solcher Erkrankungen ein großes ökonomisches Problem dar. Aktuelle Studien haben gezeigt dass z.B. alleine in China in dem Zeitraum von 2003 bis 2008 eine Kostenzunahme der direkten und indirekten Gesundheitskosten im Zusammenhang mit Zigarettenkonsum von 17.1 Milliarden auf 28,9 Milliarden zu verzeichnen ist. Bei 100g Alkohol pro Tag steigt das relative Risiko eine bösartige Kopf-Hals-Tumorerkrankung zu bekommen auf den Faktor 32. Das bedeutet, dass ich bei einem täglichen Alkoholkonsum von 100g das 32 fache erhöhtes Risiko habe an einer Krebserkrankung zu erkranken. So hat z.B. 500ml Bier etwa 20g und 0,2l Wein etwa 16g Alkohol. Studien haben ergeben, dass das Abgewöhnen von Alkohol und Rauchen eine deutliche Reduzierung des Risikos an einem Tumor im Kopf-Hals-Bereich zu erkranken. Dass es dennoch oft für eine Heilung zu spät ist, muss Christian Dinu immer wieder im Klinikalltag erleben.

Christian Dinu - Arzt und Taiwan Do Kampfkünstler

Jährlich über 110 000 Tote durch Rauchen in Deutschland

Junge sind besonders gefährdet

TDM: Sehr geehrte Frau Dr. Pötschke-Langer, seit vielen Jahren setzen Sie sich am Deutschen Krebsforschungszentrum, Heidelberg, und im Auftrag der WHO für Aufklärung zum Nichtrauchen und gesetzliche Vorschriften zum Nichtraucherschutz ein. Ist das denn immer noch nötig?

P-L: Auch heute noch sterben in Deutschland jedes Jahr rund 110 000 Menschen an den Folgen des Rauchens; in Europa sind es mehr als 650000 Todesfälle infolge des Tabakkonsums. Dieses große menschliche Leid ist Grund genug, alle gesetzlichen Maßnahmen zu ergreifen, die dabei helfen, den Tabakkonsum zu verringern.

TDM: Warum setzt man mit der Aufklärungsarbeit schon bei Kindern an?

P-L: Wir wissen, dass der Grundstein zu einer Raucherkarriere bereits im Kindesalter gelegt wird. Dabei sind rauchende Eltern und rauchende Freunde die schlechten Vorbilder. Jugendliche reagieren besonders empfindlich auf die krebserregenden Bestandteile in Zigaretten. Frauen sind empfindlicher als Männer. Deshalb sind die vielen jungen Mädchen, die zur Zigarette greifen, besonders gefährdet. In Deutschland beginnen heutzutage die meisten Raucher im Alter zwischen 12 und 15 Jahren mit dem Rauchen. Dieser frühe Einstieg in das Rauchen hat fatale Folgen: Die Tabakab-hängigkeit beginnt bereits im Jugend-alter. Die Folgeerkrankungen und die Frühinvalidität betreffen Menschen, die zumeist aktiv im Arbeitsprozess stehen. Ein Raucher verliert durchschnittlich etwa 10 gute Lebensjahre im Einzelfall sogar über 20 Jahre. Die wichtigsten tabakrauchbedingten Todesursachen sind Herzinfarkte, Schlaganfälle, Atemwegserkrankungen und Krebs an unterschiedlichen Organen.

Dr. med. Martina Pötschke-Langer

TDM: Lohnt es sich denn überhaupt, aufzuhören?

P-L: Es lohnt sich zu jedem Zeitpunkt. Bereits innerhalb weniger Jahre sinkt das Erkrankungsrisiko für die meisten Krebsarten deutlich – je früher der Betreffende mit dem Rauchen aufhört, umso besser ist die Wirkung. Zehn Jahre nach einem Rauchstopp hat der Exraucher ein nur noch halb so hohes Risiko für Lungenkrebs, als wenn er dauerhaft weitergeraucht hätte. Bereits eine Woche nach einem Rauchstopp sinkt der Blutdruck. Zwei Jahre nach einem Rauchstopp hat ein Exraucher fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen wie ein Nichtraucher. Insbesondere sollten werdende Mütter mit dem Rauchen aufhören, Ihrer eigenen Gesundheit zuliebe und damit sie ein gesundes Kind bekommen.

TDM: Es werden aber doch immer auch Beispiele von sehr alten Menschen angeführt, die ihr Leben lang geraucht haben.

P-L: Das sind ungewöhnliche Ausnahmen. Die anderen Raucher sind dafür schon längst vorzeitig verstorben. Nur weil es Menschen gibt, die zwei Weltkriege überlebt haben, würde auch niemand behaupten, Kriege hätten keine Auswirkungen auf das Überleben der Menschen.

TDM: Welche Erfolge haben Sie bereits erzielen können?

P-L: Der größte Erfolg besteht im deutlichen Rückgang der sozialen Akzeptanz des Rauchens in der Öffentlichkeit. Dies haben die Nichtraucherschutzgesetze und die Debatte zum Schutz vor Passivrauchen bewirkt. Immer mehr Menschen geben das Rauchen auf und immer mehr fangen erst gar nicht damit an. Das bedeutet viel erspartes Leid und Krankheit.

Verdienstkreuz

Dr. med. Martina Pötschke-Langer ist Leiterin der Stabsstelle Krebsprävention am Deutschen Krebsforschungszentrum, Heidelberg, und des WHO-Kollaborationszentrums für Tabakkontrolle. Für ihre Verdienste um die Aufklärung über die Risiken des Rauchens und um die Krebsvorsorge wurde sie 2008 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

www.dkfz.de

Dr. med. Ronald Höhn
Facharzt für Orthopädie / Chirotherapie
Traditionelle Chinesische Medizin

Tel. 0 21 51 / 31 83 11
Fax 0 21 51 / 31 85 69

Südwall 2-4
47798 Krefeld

Höntges
quickdruck

- **Werbemittel und Geschenkartikel**
  Textildruck: T-Shirts, Kissen, Taschen
  Tassen-und Keramikspardosen
  individuell bedruckt

  Bürobedarf und Schreibwaren
  Geschenkartikel und Bilderrahmen

  Plastik-Scheckkarten z.B. als
  Mitgliedsausweise, Kundenkarten etc.

- **Drucken / Kopieren / Scannen**
  Farbe und schwarz/weiß
  in allen DIN-Formaten oder individuellen Größen
- **Weiterverarbeitung / Konfektionierung**
  Laminierung bis DIN A0 in verschiedenen Stärken
  Verschiedene Heftungsarten (Broschürenheftung)
  und Bindetechniken (z.B. Klebe- oder Spiralbindungen)
- **Satz / Layout**
  Geschäftspräsentationen, Visitenkarten, Briefpapier, Flyer,
  Plakate, Broschüren, Einladungen, Familienanzeigen

Sternstr. 53 · 47798 Krefeld · Tel. 02151 / 60 10 30
www.quickdruck24.de · mail@quickdruck24.de

Deko & Co.
Gerd Brunner

Raumausstattung
Polsterung
Restaurierung
Design

Tel. 02151 / 208285
Am Verschubbahnhof 55
47809 Krefeld

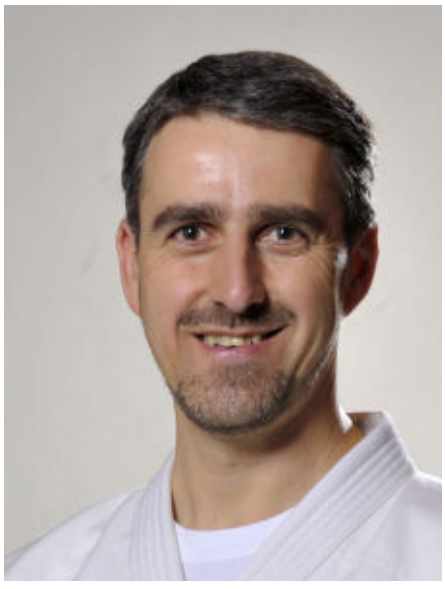
-Meditationskissen
-Tai Chi Chuan - Anzüge
-Taiwan Do Bekleidung

www.dekoundco.de

GOLDMANN
Malermeister Volker Goldmann

- Farbige Wandlasuren
- Farbkonzepte
- Lehm- & Kalkputze
- Naturstreichputze
- Baumwollputz
- Naturböden
- Maler- & Lackierarbeiten
- Seminare / Workshops
- Schimmelsanierung
- Ökolog. Innendämmung

Leben im Einklang mit der Natur
www.maler-goldmann.de · Tel.: 02064-17705
Ausgezeichnet mit dem Umweltschutzpreis NRW
für Design, Lifestyle & Ökologie



Kong Shi Fu Udo Hansel

Organisation und Schulung

Taiwan Do ist eine große Sportorganisation geworden. Dass sie gut funktioniert verdankt sie einer Struktur, die oft "unsichtbar" im Hintergrund wirkt, ohne die sie aber nicht bestehen und sich weiter entwickeln könnte.

Kong Shi Fu Ralf Ouwens

Seit den Anfängen im Jahre 1980 entwickelte sich Taiwan Do mit seinen Lehrgangsangebote, Prüfungen und ersten Trainer-Fortbildungen zu einer Sportorganisation, die alleine aufgrund ihrer Größe eine gut funktionierende Struktur brauchte. Vier Hauptbereiche (Kampfkunst, Gesundheitslehre, Organisation und Aus- und Weiterbildung) sorgen für ein gleiches Qualitätsniveau in den vielen Akademien die seit 1980 gegründet wurden sowie bei allen, die im Taiwan Do Verantwortung tragen.

Hauptabteilungsleiter Organisation ist Kong Shi Fu Udo Hansel. Sein Motto ist: Gute Organisation sieht man nicht. Im Stillen sorgt die Orga für reibungslose Abläufe beispielsweise bei den beiden Großlehrgängen des Jahres. Die Arbeit daran beginnt lange vor dem Start mit der Anmietung einer geeigneten Halle. Sie umfasst die Beschaffung der Hallenpläne, eine Begehung die Klarheit verschafft über Beschallung, Beleuchtung, Heizung, Lüftung, die Teilnehmer- und Gästelenkung, die Parkplatz- und Bewirtungsmöglichkeiten. Flucht und Rettungswege werden überprüft, eine Ausschreibung mit Wegbeschreibung erstellt und über die Akademieinhaber und Leiter von Gruppen in Umlauf gebracht. Ablauf- Personal und Beschilderungspläne werden durch die Hauptabteilungsleiter aufeinander abgestimmt. Am Tag der Veranstaltung beginnen die organisatorischen Arbeiten um 8.00 Uhr mit dem Vorbereiten der Räumlichkeiten. Während der inhaltlichen Teile CTC und MA treten die organisatorischen Arbeiten, wie z.B. Sicherung der Umkleiden, Halleneingang- und Ausgangscheck und Tribünenbeaufsichtigung unauffällig in den Hintergrund und schaffen somit die

Professionell

Rahmenbedingungen für eine professionelle inhaltliche Umsetzung. Wenn die Gäste und Teilnehmer längst gegangen sind, wird die Halle wieder in ihren Anfangszustand gebracht und sauber hinterlassen. Mit einer Abschlussbesprechung endet der Großlehrgang gegen 16.00 Uhr.

Die Aus- und Weiterbildung leitet Kong Shi Fu Ralf Ouwens. Seit der Gründung von Taiwan Do ist die eigenständig entwickelte und durchgeführte Aus- und Weiterbildung ein wichtiger Garant der Qualität im Taiwan Do Unterricht mit so vielen verschiedenen Menschen. Sie folgt einem Schalenmodell, in dessen Mitte der Teilnehmer steht. Denn um ihn geht es in erster Linie. Jeder, der Taiwan Do unterrichtet, egal in welcher Funktion, ist sich seiner besonderen Vorbildrolle bewusst und ist bestrebt - gemäß dem Leitbild - jeden Teilnehmer in seiner Einzigartigkeit anzunehmen und ihm einen Platz in einer Gruppe zu geben.

Deswegen stehen im Taiwan Do Aus- und Weiterbildungen Sach- und Charakterbildung in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander. Diese Balance ist grundlegend für eine Trainerpersönlichkeit, die fachliche Qualifikation mit Menschlichkeit mit Verantwortungsgefühl und dem Bewusstsein für die große Vorbildfunktion verbindet.

Dank eines professionell durchstrukturierten Ausbildungsprogramms kann sich der Teilnehmer in immer weiteren Qualifikationsstufen zum Assistenten, Kursleiter, Trainer, zum Lehrbeauftragten, Abteilungsbeauftragten fortbilden lassen und eines Tages vielleicht eine eigene Abteilung leiten. Dieser Werdegang nimmt viele Jahre ständiger Aus- und Weiterbildung in Anspruch.

Abteilung Kung Fu bei Samurai Dinslaken e.V.: Unter neuer Leitung

Ende der 70er Jahre eröffnete Mario Frerker (damaliger Stil Wu Wang), beim Judoverein Samurai Dinslaken 1967 e.V. eine neue Kung Fu Abteilung, die zeitweise 50 Teilnehmer im Alter von 14 bis 28 Jahren hatte, darunter Andreas Storost (siehe S. 6). In den letzten zehn Jahren leitete der Lehrbeauftragte des Taiwan Do, Udo Dymarkowski, das Training im Kampfkunstbereich. Aus gesundheitlichen Gründen legte er seine Trainertätigkeit zum Dezember des letzten Jahres nieder. Zum neuen Abteilungsleiter wurde Shi Zhu Mario Frerker im Januar 2011 bei der Jahreshauptversammlung von Samurai Dinslaken gewählt. Der neue Cheftrainer ist Shi Fu Gerrit Konrads neuer Cotrainer Martin Lind. Derzeit gibt es in der Abteilung Kung Fu zwei Trainingsgruppen - für Kinder im Alter von 8 - 13 Jahren sowie für Jugendliche ab 14 und Erwachsene bis 25 Jahren. Es gibt Überlegungen, auch eine Trainingsgruppe in moderner Kampfkunst - Chuan Tie Shu - Kickboxen zu eröffnen.

Mario Frerker, Gerrit Konrads, Martin Lind (v.l.n.r.)

Sie möchten **mit dem Rauchen aufhören**, denn Sie haben es satt ständig gegängelt zu werden? Sie möchten von nun an **ein stressfreies, gesundes und selbstbestimmtes Leben führen!** Ich biete

Ihnen zuverlässige Hilfen in Form von Coaching und Kursen. Verabreden Sie individuelle Termine mit mir. Ich freue mich auf Sie!

Dipl.Ing. Olaf Paproth
Taiwan Do [c] Lehrbeauftragter
www.olaf-paproth.de

Taiwan Do an der Grundschule - Meditation und Kampfkunst für die Kleinen

„Zum Glück habe ich heute wieder Taiwan Do AG“

Atemübungen auch für die Kleinen: Kong Shi Fu Frank Hollenberg korrigiert die Haltung eines Schülers

Seit Anfang 2011 finden Taiwan Do Kurse an der Grundschule Vonderort in Bottrop statt. Katja Fülber, die Lehrerin an der Schule ist, sprach mit Ihrem Lebenspartner Shi Fu Gerrit Konrads über Sportangebote, die im Rahmen des Offenen Ganztages angeboten werden sollten.

Shi Fu Gerrit stellte darauf hin den Kontakt zu Kong Shi Fu Frank Hollenberg her, der dann Ende letzten Jahres einen Probemonat für Kinder veranstaltete. Die Resonanz und das Interesse der Kinder waren so groß, das auch die Eltern nach einer Präsentation Anfang Februar 2011 für eine Teilnahme am Taiwan Do Sport stimmten. Die Kinder wurden bei dieser Präsentation zum 10. Tjie Kung Fu Wu Shu ernannt und erhalten nun alle Informationen und Möglichkeiten, die die Taiwan Do Sportorganisation ihren Teilnehmern bietet. So sollen alle Kinder auf eine erste offizielle Gürtelprüfung vorbereitet werden. Die städtische Gemeinschaftsgrundschule Vonderort, in der ca. 130 Kinder in sieben Klassen unterrichtet werden, ist schon seit vielen Jahren Offene

Meditation auch für die Kleinen

Ganztagsschule von 8.00 – 16.00 Uhr. Den Kindern wird neben einem gemeinsamen Mittagessen, einer Hausaufgabenbetreuung oder freier Spielzeit auch eine Vielzahl von AGs angeboten, die den Kindern die Chance bieten, individuellen Interessen und Begabungen nachzugehen. Die Grundschule Vonderort bietet nun jeden Donnerstagnachmittag eine 45-minütige Taiwan Do AG sowohl für Erst- und Zweitklässler als auch eine AG für die Jahrgangsstufe drei und vier an. Seitdem sind die beiden Taiwan Do AGs unter der Leitung von Frank Hollenberg fester und beliebter Bestandteil im Nachmittagsbereich der Ganztagsschule und werden von den teilnehmenden Kindern mit Begeisterung und Motivation besucht. Kong Shi Fu Frank Hollenberg verfolgt mit dem kindgemäßen Taiwan Do Training, das Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen oder ein Basisprogramm für Faust, Fuß, Ellenbogen und Knie beinhaltet, das Ziel, durch diese inneren und äußeren Übungen ein ganzheitliches Gleichgewicht im Kind herzustellen. Der Ausbau der sozialen Kompetenz in Verbindung mit den praktischen Inhalten schafft ein gutes Lern- und Arbeitsklima innerhalb der Trainingsgruppe, das sich in den Lebens-, Schul- und Arbeitsalltag übertragen lässt. Eine der jüngsten Teilnehmerinnen formulierte das so: „Zum Glück habe ich heute wieder Taiwan Do AG.“

Schulkinder meistern den Tag und lernen besser mit Taiwan Do

Zwischen der Krefelder Buchensschule und der Taiwan Do Akademie Krefeld besteht eine jahrelange Zusammenarbeit, in deren Verlauf unter anderem zwei Grundschultage mit Taiwan Do in der Glockenspitzhalle veranstaltet wurden, an denen 100 bzw. 150 Kinder teilnahmen. Sabine Vieten, Konrektorin der Schule, berichtet über ihre Erfahrungen.

Unsere Schülerinnen und Schüler der Eisbärenklasse werden vom 1. bis 4. Schuljahr (jahrgangsübergreifende Klasse) seit vier Jahren, einmal in der Woche, gemeinsam in die Taiwan Do – Kampfkunst und Gesundheitslehre eingeführt und geschult. Hierbei wechseln sich Meditation, Atemübungen, Fallschule und Spiel, sowie Einzel-, Partner- als auch Gruppenübungen ab. Durch Spiel und Spaß wird die Möglichkeit geschaffen, das Selbstvertrauen zu steigern und die Selbstsicherheit aufzubauen. Das Atmen wie ein Drache, das Zischen wie eine Schlange oder das Rollen wie ein Igel wird in der Gruppe erlernt. Im Zentrum hierbei steht die Atemtechnik. Das bewusste Ein- und Ausatmen steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Kinder. Die Gesundheit wird hier ganzheitlich und spielerisch durch die

Konrektorin Sabine Vieten

regelmäßigen Übungen gefördert. Hierdurch wird z.B. Übergewicht sowie Haltungs-, Konzentrations- und Koordinationsschwächen vorgebeugt. Unsere Schule unterstützt dieses Projekt, da die Schüler zum gesundheitsbewussten Umgang mit ihrem Körper, zur Körperhaltung, Konzentration und im Sozialverhalten ausgebildet werden.

Die Kinder erleben ihren Körper intensiver, und die Konzentrationsübungen können ohne viel Aufwand in den Unterricht mit einfließen, aber auch zu Hause ohne großen Aufwand ausgeübt werden. Die Kinder berichteten mir, dass selbst die Oma zu Hause die Übungen mitgemacht hat. Sie dienen dem Lernerfolg.

Nach den Übungen sind die Schülerinnen und Schüler gut gelaunt, ausgeglichener und fühlen sich für die weiteren schulischen Arbeiten gestärkt. Die Schülerinnen und Schüler freuen sich auf jede Taiwan Do-Stunde. Letztens wäre eigentlich, aus Krankheitsgründen, die Taiwan Do-Stunde ausgefallen. Die Schülerinnen und Schüler baten mich, ohne den Taiwan Do-Lehrer trainieren zu dürfen. Ich freute mich über so viel Eigenverantwortung und Engagement der Kinder und willigte gerne ein. Die Schülerin Han und der Schüler Jakob zeigten abwechselnd den übrigen Klassenkameraden/innen einzelne Übungen. Die Klassenkameraden folgten gerne den Anweisungen und Hilfestellungen ihrem/r Mitschüler/in. Ich war sehr von der Disziplin und der Freude an den Ausführungen der Übungen meiner Schulkinder beeindruckt. Nach vier Jahren können wir feststellen, dass die Taiwan Do Übungen mit dazu beigetragen haben, dass die Kinder gestärkt und stark ihren Tag meistern und schulisch besser lernen.

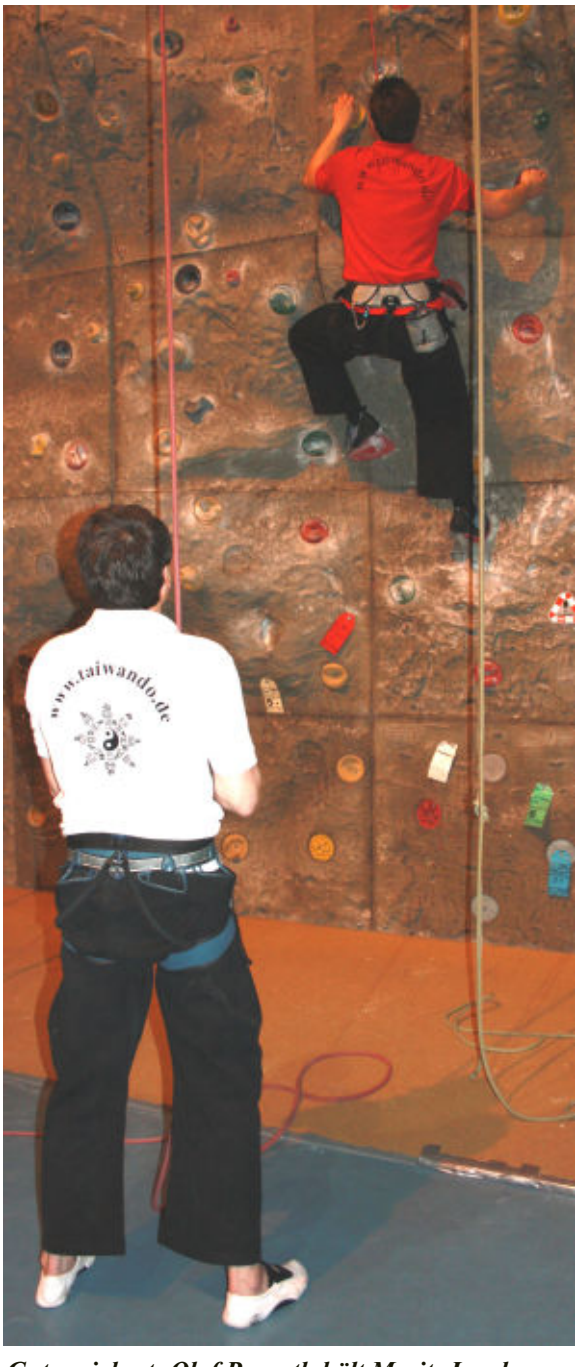
Rauchentwöhnung nach "traditioneller Taiwan Do Methode"

Zack, da fliegt die Zigarette weg - In der Gründungszeit von Taiwan Do gab es eine etwas fruchteinflößende "Methode der Rauchentwöhnung", die Mario Frerker manchmal an einer Trainingspartnerin oder einem -partner demonstrierte. Um die Präzision der Tritte zu demonstrieren, die im Taiwan Do gelehrt wurden, pflegte er gelegentlich zu erläutern wie man bei Taiwan Do aus Rauchern Nichtraucher mache. Er trat die Zigarette mit einem blitzartigen und millimetergenauen Mawashi Geri aus dem Mund des Anderen ohne diesen zu berühren. Den Rauchern soll nach dieser Demonstration erst mal die Lust auf ein Zigarette vergangen sein.

Die Atmung macht den Unterschied in der Kletterwand - Junge Taiwan-Do´ler

Ganz schön hoch

Ganz schön hoch, das ist der erste Eindruck, den man gewinnt, wenn man die Kletterhalle des Freizeittreffs in Hüls betritt. In bis zu 15 Metern Höhe können sich mutige Kletterer hier wagen. Bevor es jedoch nach oben geht steht auch hier ein umfangreiches Aufwärm- und Dehnungstraining unter der Leitung von Olaf Paproth, 2. Toan, Lehrbeauftragter Taiwan Do an. Paproth weiß worum es geht, denn er klettert seit seinem sechzehnten Lebensjahr mit Begeisterung. Über diverse Schulungen in den Bereichen Klettern und Bergtouren hat er sich im Laufe der Jahren einen großen Erfahrungsschatz aneignen können. Unter anderem kletterte er schon in der Schweiz, in Österreich, Frankreich und Italien. „Nur auf dem Himalaja war ich noch nicht!“ fügt Paproth mit einem verschmitzten Lächeln an. Kraft, Ausdauer und Koordination sind wichtige Voraussetzungen für alle, die klettern wollen. Wenn es mal besonders anstrengend und kniffelig wird hat Paproth einen ganz entscheidende Tipp „Auf die Atmung kommt es an!“. Wie im regulären Taiwan Do Training verschafft die richtige Atmung auch beim Klettern einen besonderen Vorteil. „Viele Anfänger haben noch mit der großen Höhe zu kämpfen und wenn man hier nervös wird, kann man sich beim Klettern mit der Atmung beruhigen“ so Paproth „auf dieses Weise lernen die Meisten schnell, die aus dem Training bekannte Atmung auf das Klettern zu übertragen“. Die laute Zisch- oder Drachenatmung ist in dem hohen Raum weithin hörbar und weckt schnell die Neugier der anderen Kletterer. So kommt es über die Atmung immer wieder zu freundlichem Austausch zwischen Paproth und den Kletteren. Die im Taiwan Do konstruktiv geförderter Kommunikation kommt einem beim Klettern zu Gute, denn auch die Atmung ist ein wichtiges Kommunikationsmittel. Im Partnertraining hilft die hörbare Atmung, sich auf den Partner einzustellen, das ist auch beim Klettern ganz besonders wichtig, schließlich trät man für seinen Kletterpartner die Verantwortung. Noch bevor es tatsächlich los geht wird als erstes die Sicherheitsausrüstung angelegt. Damit hier alles glatt läuft überprüfen sich beide Kletterpartner gegenseitig. Beide Partner haben professionelles Gurtzeug angelegt und sind über ein Seil miteinander verbunden. Bei anspruchsvollen Passagen einer Kletterroute greifen geübte Taiwan Do Kletterer schnell auf die Atmung zurück. Für den Partner am Boden ist das ein sicheres Zeichen jetzt ganz besonderes auf seinen Partner in der Wand zu achten, schließlich kämpft dieser gerade mit einer sportlichen Herausforderung der etwas anderen Art.



Gut gesichert: Olaf Paproth hält Moritz Laszlo

Ergänzend zum regulären Taiwan Do Training bietet das Sportklettern eine gute Möglichkeit seine Kraft, Ausdauer und die Geschicklichkeit zu trainieren. Sollte jetzt ihr Interesse am Klettern geweckt worden sein, setzten sie sich mit unserem Taiwan Do Kletterexperten Olaf Paproth in Verbindung, wir versichern, es geht hoch hinaus!

Sebastian Tomzig, Moritz Laszlo

Die Ladies mit dem Kick

Moderne Kampfkunst "Kickboxen" in der Taiwan Do Sportorganisation - die Fachbezeichnung lautet: "Chuan Tie Shu". Was lange als Randerscheinung dahindümpelte ist mittlerweile ein aufstrebender Bereich geworden, besonders seit der Eröffnung der Taiwan Do Akademie in Wattenscheid. Hier wird das Kickboxen unter dem Inhaber Shi Fu Volker Goldmann stark gefördert.

Insbesondere ein neuer Personenkreis hat sich dem Kickboxen geöffnet: Frauen und Mädchen. Sie lassen sich mit Begeisterung auf das "Abenteuer" Kickboxen ein. Von einem schwachen Geschlecht ist beim Training nichts zu spüren im Gegenteil: Es ist eine Freude, mit welcher Leidenschaft und Willensstärke - und das Wichtigste - mit wie viel Spaß Frauen im Training agieren. Natürlich spielt der Wettkampfgedanke hier eine untergeordnete Rolle. An oberster Stelle steht, dass alle wohlbehalten und positiv aus dem Training nach Hause gehen und mit Freude wiederkommen.

Mittlerweile existiert in der Akademie in Wattenscheid sogar eine reine Mädchengruppe, die unter dem Kursnamen "Ladykickboxen" von der Kursusleiterin Melanie Rath unterrichtet wird.

Des Weiteren gibt es eine Kickbox-Einsteigergruppe, in der wirklich jeder mitmachen kann, und eine gemischte Leistungsgruppe unter der Leitung von Shi Fu Volker Goldmann.

Leidenschaft und Willensstärke: Kickboxen für Frauen

Shi Fu Volker Goldmann im Kreis der Kickboxerinnen aus Wattenscheid

NEC CUPIO · NEC TIMEO · QUIA LIBER SUM

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kai Maulwurf
3. Toan · Abteilungsleiter Taiwan Do©
Christian-Weuste-Str. 5 · 45470 Mülheim an der Ruhr (Büro)
Tel. 02 08 / 88 38 63 39
www.taiwando-muelheim.de

Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

NEC CUPIO · NEC TIMEO · QUIA LIBER SUM

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kong Shi Fu Frank Hollenberg · Nachfolger Taiwan Do©
7. Toan · Hauptabteilungsleiter MA
Liricher Str. 111 · 46049 Oberhausen
Tel.: 02 08 / 80 74 33 · Fax 02 08 / 20 36 55
www.taiwando-oberhausen.de

Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

NEC CUPIO · NEC TIMEO · QUIA LIBER SUM

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kong Shi Fu Harald Paßlack · Nachfolger Taiwan Do©
7. Toan · Hauptabteilungsleiter CTC
Kurfürstenstr. 69 (St. Josefshospital) · 47829 Krefeld-Uerdingen
Tel.: 0 21 51 / 51 88 73 · Fax: 0 21 51 / 51 88 75
www.taiwando-uerdingen.de

Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

NEC CUPIO · NEC TIMEO · QUIA LIBER SUM

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Shi Fu Volker Goldmann
5. Toan · Abteilungsleiter Taiwan Do©
Hagenstr. 3 · 44866 Bochum-Wattenscheid
Tel.: 0 23 27 / 99 12 99
www.taiwando-wattenscheid.de

Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Lun - yu

Etwas lernen und

sich immer wieder darin üben -

schafft das nicht auch Befriedigung?

Und wenn von fernher

Gleichgesinnte kommen -

ist das nicht auch

ein Grund zur Freude?

Konfuzius Gespräche