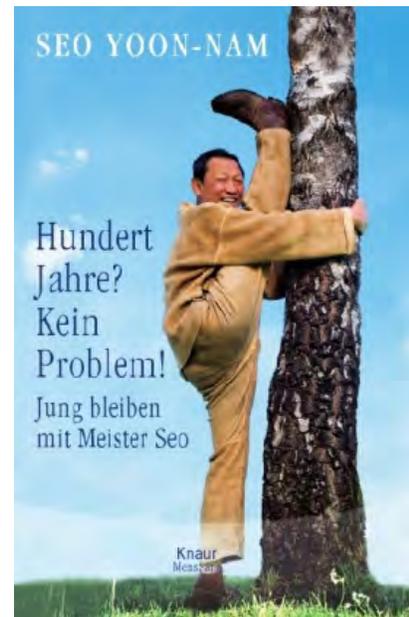
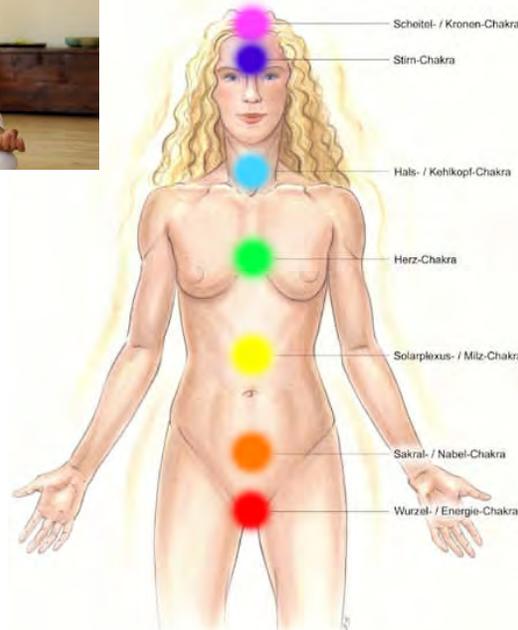


NEWSLETTER

Vereinsnachrichten Taekwon-Do International Davos

Gesundheit und Kampfkunst(sport)





Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Nun ist wieder soweit, eine neue Ausgabe unseres Newsletters ist da. Ich möchte allen recht herzlich danken, die einen Bericht zu dieser Ausgabe beigesteuert haben.

Ich hoffe mit dieser Ausgabe, etwas zum Thema Sport und Gesundheit beizutragen und den einen oder anderen Leser zur Nachahmung zu motivieren.

Hauptthema dieser Ausgabe ist natürlich die Verleihung des 6.Dan und den Titel des Grossmeisters an unseren Sabum-nim Renato.

Nicht zu vergessen ist auch, dass unser Verein dieses Jahr sein 30-jähriges Bestehen feiert. Mehr darüber in der nächsten Ausgabe.

Nun wünsche ich allen viel Vergnügen beim Lesen.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	2
HAUPTTHEMA	3
HOHE EHRUNG FÜR RENATO MARNI	3
AUSGEZEICHNETE PRÜFUNG FÜR MICHAEL MARNI.....	3
RENATO; INTERVIEW IN DER DAVOSERI.....	4
IAIDO	5
«WIR HABEN UNS GUT EINGELEBT»	6
LITTLE NINJAS.....	6
DKP MAGAZIN WINTER 2012.....	8
DIE AKTIVITÄTEN DER SONNE	10
DAS „ERSTE BEWUSSTSEIN“	12
DAS VENUSORAKEL	13
PROTOKOLL DER GV	13
RENATO IN DER JATZHÜTTENZEITUNG	17
HERVORRAGENDE DIENSTLEISTUNGEN VON RENÉ	17
RAFAELLE IST 60 JAHRE JUNG.....	18
NEUES VON HANMU-DO SCHWEIZ.....	18
UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN NACHWUCHS.....	19
THEMA DER AUSGABE 2/12	19
GESUNDHEIT UND KAMPFKUNST(SPORT)	19
LU JONG KURS I.....	19
ERNÄHRUNG UND SPORT.....	21
FESTSTOFFLICH, FEINSTOFFLICH & CO. (TEIL 1)	23
KRANKHEIT VERHINDERN IST DIE WAHRE MEDIZIN→PRÄVENTION DURCH POSITIVES DENKEN UND BEWEGUNG	25

Hauptthema

Hohe Ehrung für Renato Marni

Ausgezeichnete Prüfung für Michael Marni

Grossmeister und Meister Prüfungen in Davos mit den Nationaltrainern des Taekwon-Do International England

Michael Marni 3. Dan,

Renato Marni 6. Dan und Grossmeister

Renato Marni erhält nach fast 6 Jahren Vorbereitung den 6. Dan .Dies auch aufgrund seiner siebenfachen Weltmeistertitel in Serie seit 2005 im Bruchtest und in den Formen aber auch aufgrund des professionellen und unermüdlichen Einsatzes und Förderung des Taekwon-do in Davos und in der Schweiz.

Der Schritt zum Grossmeister 6. Dan ist einzigartig und ist die höchste sportliche Auszeichnung im Taekwon-do.



Michael Marni begann mit Linework, das sind Schritt- und Schlagkombinationen in Perfektion. Danach musste er sämtliche Hyongs-Tul (Formen) laufen.

Bruchtest mit Gasbeton

Michael zerschmetterte mit einem gezielten Handkantenschlag 5 Gasbeton Platten. Dies zum allerersten Mal in seiner Laufbahn.

Zum Abschluss erfolgte die Spezialtechnik auf dem Nagelbret. Da bekam er zwei schwere Ziegel auf dem Bauch gelegt und ein Brett, das von Renato Marni durchbrochen wurde.

Danach warteten alle gespannt auf das Resultat. Michael Marni bestand die Prüfung zum 3. Dan mit einer makellosen Glanzleistung und ist nun weltweit einer der Wenigen, die im Alter von 20 Jahren diese Auszeichnung erhalten haben.

Sandra Camenisch bekam die Auszeichnung zum 1. Dan für ihren tollen und ausdauerndem Einsatz im

Taekwon-Do. Sie ist fortan ausgewiesene Little Ninja und Taekwondoaerobic Trainerin. Taekwon-do Davos wird fortan von Grossmeister Renato Marni 6. Dan und Meister Michael Marni 3. Dan geleitet.

Nach den Prüfungen durften sich alle noch einen beeindruckenden Showkampf der beiden Nationaltrainer anschauen.

Die offizielle Ehrung für den Grossmeister Renato Marni 6. Dan wird in Polen an der Europameisterschaft erfolgen.

Anfang Dezember werden Susanna Vogel und Matthias Hoppler die Prüfung für den 3. Dan in Angriff nehmen.

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren.

30 Jahre Taekwon-do

Dies sind viele bedeutende Highlights im Jubiläumsjahr von Taekwon-do Davos/Schweiz, die heuer sein 30 jähriges Jubiläum feiert.



Marni erreicht Taekwondo-Olymp

Vor ein paar Tagen kam dem Davoser Renato Marni eine schier unglaubliche Ehre zuteil: Er ist nach einer weiteren Prüfung nun zum Träger des 6. Dan ernannt worden. Damit gehört er zum weltweit hoch exklusiven Kreis von rund 20 Leuten (in der Schweiz ist er der Einzige) im Taekwondo. Zu verdanken hat er diese hohe Auszeichnung seiner totalen Hingabe in allen Lebensbereichen zum Taekwondo. Im Gespräch mit der DZ gibt Marni hochspannende und intime Einblicke über seinen Werdegang, sein Leben und Taekwondo als ganzheitliches Lebensgefühl.

Thery Brunner

DZ: Renato Marni, Sie haben kürzlich im Taekwondo nach einer Prüfung mit dem 6. Dan die höchste Auszeichnung erhalten. Was bedeutet das für Sie?

Renato Marni: Das war das Ziel, das ich erreichen wollte. Es gibt zwar schon noch den 7. und 8. Dan, dafür muss man aber sportlich in dem Sinne nichts mehr tun. Diese erreicht man dann einfach durch allgemeinen Einsatz und Förderung fürs Taekwondo, beispielsweise auf politischer Ebene. Dieser 6. Dan schien lange Zeit unerreichbar und weit weg, und nun habe ich es tatsächlich geschafft. Das freut mich ungemein.

Können Sie für uns Laien beschreiben und erklären, was man da alles können muss, und was alles dazu gehört, um solch eine ungemein hohe Auszeichnung im Taekwondo überhaupt erhalten zu können?

Ich selber musste all diese Formen, das sind ja total 24 Formen bestehend aus Bewegungsabläufen, beherrschen. Da gehören bis zu 84 Bewegungsabläufe pro Form dazu. Das war in der ganzen Prüfung fast das Schwierigste. Da wird eine Form abgerufen, und die muss man dann von A bis Z und 100 Prozent perfekt beherrschen und vorzeigen. Dazu kommen noch all die Selbstverteidigungstechniken. Sprich, auch das ist sehr an-

spruchsvoll. Man muss dabei reagieren, auf Angriffe aller Art. Das kann auf der Strasse sein. Und dann natürlich der Kampf, bei dem man einen, zwei oder drei Gegner hat. Dies mit Händen, ohne Hände oder den Händen auf dem Rücken zusammengebunden usw. Dann muss man die ganze Geschichte und Philosophie des Taekwondo kennen und schriftlich beschreiben. Da geht es dann mehr um den Kopf und die ganze Theorie. Zusätzlich muss man auch Einsätze an diversen Turnieren und Wettbewerben in all diesen Disziplinen vorweisen können. Das ist so grob gesagt der Ablauf der Prüfung. An der Prüfung werden all diese verschiedenen Teile geprüft und dann auch einzeln benotet. Weltweit gibt es derzeit nur rund 18 Leute, die diesen 6. Dan tragen. Dazu noch rund sechs Menschen, die den 7. Dan haben und ein Einziger, der sich Träger des 8. Dan nennen darf.

Sie haben es beschrieben, dass es unheimlich viel an Hingabe, Training, Wissen und Können braucht und dazugehört, um überhaupt auf dieses Level zu kommen. Was bedeutet Ihnen Taekwondo als Mensch, Sportler und Persönlichkeit?

Taekwondo ist für mich ein stetiger Prozess nach vorne, um weiterzukommen. Stehen bleiben kommt nicht infrage.



Gehört seit Kurzem zum weltweit hoch exklusiven Kreis der 6.-Dan-Träger im Taekwondo: Renato Marni (hier beim Training).

ZVG

Man muss ständig bereit sein, körperlich und vor allem auch mental, weiterzugehen und sich zu entwickeln und neues Wissen zu sammeln. Das ist eine ziemlich grosse Herausforderung. Viele kommen beim 2., 3. Dan etwas in den Clinch und haben das Gefühl, sie kennen jetzt alles. Dabei ist dort der Punkt, wo es eigentlich erst richtig anfängt. Ab dort lernt man dann erst richtig Taekwondo und kann sich auf die Dinge konzentrieren, die wirklich wichtig sind – die Harmonie zwischen Körper und Geist. Das sagt sich so leicht. Aber da steckt unheimlich viel dahinter, so zum Beispiel in stundenlangen Meditationen. In Energierarbeiten, wo man wirklich viel investieren muss, weil man sonst nicht mehr weiterkommt. Ansonsten ist man vielleicht ein guter Sportler, aber der Geist denkt, es gehe nicht mehr weiter. Über diese Grenze kommt man sonst nicht; dann ist man vielleicht ein toller Sportler und auf dem sportlichen Höhepunkt, das ist möglich, aber es geht dann nicht mehr weiter. Ab dem 3. und 4. Dan muss man weitergehen. Ab da kann man sich dann auch auf den anderen Ebenen sehr gut weiterentwickeln.

Um sich auf diesem Niveau wie Sie bewegen zu können, muss man sich bewusst und unterbewusst tagtäglich damit auseinandersetzen. Wie viel Zeit verbringen Sie pro Tag mit Taekwondo?

Das ist wie eine Lebensaufgabe. Das macht man vielleicht stündlich einmal, oder je nachdem einmal pro Tag. Wenn man in den Ferien ist, kann man das auch am Strand machen. Das ist am schönsten, weil man da auch am meisten Zeit dafür hat. Im Alltag kann man es bei der Arbeit umsetzen, oder in der Mittagspause. Das ist eine ständige Aufgabe, die du dir stellst. Und die man ständig macht. Mit der Zeit ist das lapidar gesagt wie Haare kämmen. Es geht dann wie in einen Lebensbestandteil über

und ist nicht mehr nur Sport. Trotzdem würde ich mich als sehr bodenständig und auch als Sportler bezeichnen. Das sieht man ja auch anhand der Wettkämpfe und Resultate. Und das brauche ich auch. Sonst wäre ich nicht mehr an der Spitze, wenn ich das nicht so leben und ausüben würde im Alltag. Sonst ist man ausgebrannt und kann sich nicht mit 46 Jahren auf diesem Level halten.

Sie haben gesagt, ein entscheidender Punkt ist beim 3. Dan. Was gab für Sie den Ausschlag damals, sich voll und ganz und mit allem, was dazugehört, sich dem Taekwondo zu widmen?

Ich hatte Riesensprobleme mit meinem Körper und war damals rund 35 Jahre. Damals kam ich beim Nach-vorne-Bücken mit den Fingern nicht tiefer als zu den Kniescheiben, geschweige denn, dass ich einen Spagat oder dergleichen konnte oder mich im ganz normalen Alltag bewegen konnte. Da habe ich realisiert, dass ich meinem Körper in all den Jahren mit dem harten Training zu viel abverlangt hatte, teils wohl auch mit falschem Training. Dann gab es nur zwei Wege: Entweder ich musste aufhören, wie mir das ein Schulmediziner empfohlen hätte, oder ich mache weiter. Aber ich wusste, wenn ich weitermache, kann mir der Arzt nicht weiterhelfen. Dann habe ich einen anderen Weg gesucht und realisiert, dass ich mehr in mich hineinhorchen muss, auch mental. Und allgemein mehr auf meinen Körper schauen muss, und dies auf allen Ebenen, auch bei der Ernährung usw. Aber eben vor allem mental und im Kopf. Also habe ich damit angefangen und sofort gemerkt, dass es meinem Körper sehr, sehr gut tut. Ein Jahr später war ich wieder topfit, und bin das bis heute geblieben, weil ich diesem Weg treu geblieben bin, den ich auf mentaler Ebene gewählt habe. Das war mir vorher nicht wichtig, da wollte

ich einfach «nur» Sport machen.

Sie haben nun mit dem 6. Dan sozusagen den Taekwondo-Olymp erreicht. Was heisst das für Sie nun für die Zukunft?

Mit den Wettkämpfen möchte ich auf jeden Fall noch einige Zeit weitermachen, damit ich den sportlichen Anreiz weiterhin habe. Ich habe den zwar sonst auch, aber das ist schon der Extrakick, sich dann auf diese Wettkämpfe vorzubereiten. Aber klar, ich gehe natürlich nicht mehr an jedes Gruppeltturnier, aber die grossen Turniere werde ich sicher machen, sprich Welt- und Europameisterschaften. Das hält mich sportlich voll auf Trab. Das ist der sportliche Teil. Dazu werde ich bei uns im Verein in Davos weiterhin viele Trainings geben und auch selber trainieren. Und ich versuche in Zukunft auch, neue Wege auszuprobieren.

Was heisst das konkret?

Das ist das, was ich an Erfahrungen gesammelt habe, gerade auch im mentalen Bereich, den Leuten gezielt weitergeben kann. Dass die den Nutzen davon auch voll haben.

Das habe ich bis anhin noch nicht sehr stark ins Training integriert. Dies, weil andere Sachen wichtiger waren, sprich die Basis des Taekwondo so mit den Techniken usw. Diesbezüglich werde ich ein Konzept ausarbeiten, damit die Leute, die es bei uns interessiert, davon profitieren können. Bald werde ich auch mit den Planungen und der Organisation der Europameisterschaft beginnen, die dann 2014 in Davos stattfinden wird. Das wird eine grössere Aufgabe werden und mich sehr in Beschlag nehmen. Das ist dann eben die Arbeit und Förderung fürs Taekwondo, die eben auch dazugehören.

RENATO MARNI

Marni lebt in Davos und arbeitet bei der Firma «Hügli» als Teamleiter im Ausendienst. Er ist dreifacher Vater. In Davos ist er Präsident und Begründer von Taekwon-Do International Davos, ist x-facher Taekwondo-Weltmeister in verschiedenen Disziplinen und nun eben seit Kurzem Träger des 6. Dan, der höchsten Auszeichnung im Taekwondo.



Renato Marni erhält hier das Diplom als 6. Dan nach seiner erfolgreichen Prüfung in Davos.

REKLAME

Peter Baetschi
Grosser Landrat (bisher)

INTERVIEW FILM
www.fdp-davos.ch

«Aus Liebe zu Davos» heisst für mich:

- Mich in der Partei zu engagieren und anstelle eines Familienabends eine Versammlung zu besuchen.
- Mich in jedes Geschäft einzulassen, mir eine Meinung zu bilden und diese zu vertreten.
- Mich in andere Positionen zu versetzen und im Sinne der guten Sache meine Meinung auch mal zu ändern.

FDP Die Liberalen Wir bringen Lösungen – aus Liebe zu Davos
Landchaftswahlen 17. Juni 2012

IAIDO

CLUBS/SCHULEN/VERBÄNDE

IAIDO

Die Kunst das Schwert in Aufmerksamkeit und Harmonie zu führen

Den meisten Judoka und Ju-Jitsuka ist bekannt, dass der nationale Verband «Swiss Kendo+laido» eine autonome Sektion des SJV ist. Und vom Iaido wird allgemein gesagt, dass es um das Ziehen des Samurai-schwertes mit gleichzeitigem Treffen gehe.

Iaido bezieht sich tatsächlich auf die frühere Übung des Schwertkampfes durch die Samurai. Und im frühen 15. Jahrhundert hatte sich Hayashizaki Shingenobu dem Perfektionieren der Schwertkampftechniken hingegeben und so den Grundstein des Iaido gelegt. Heute werden die über Generationen überlieferten Formen als kurze Kata gegen einen imaginären Gegner geübt. Konzentration, Gelassenheit und eine effiziente Körperbeherrschung verschmelzen mit dem starken Charakter sowie der Aufmerksamkeit des Iaidoka und seines Schwertes.

Dabei werden für die Prüfungen und vereinzelt Wettkämpfe hauptsächlich die zwölf Kata des «Gemeinschaftsstils» Seitei-Iaido geübt. Für Fortgeschrittene kommen als antike Stile in der Schweiz je nach Dojo noch die Kata des Muso-Shinden-Ryu oder des Muso-Jikiden-Eishin-Ryu hinzu. Damit ist Iaido einerseits überschaubar, andererseits bleibt das Üben einer guten Ausführung der einzelnen Kata stets abwechslungsreich und kann bis ins hohe Alter praktiziert werden. Die beiden grundlegenden Prinzipien von Jigoro Kano, Seiryoku Zenyo und Jita Kyoei, gelten selbstverständlich auch im Iaido.

Im Verband Swiss Kendo+laido wird Iaido bisher in zehn geografisch in der Deutschschweiz verteilten Dojo trainiert. Der Verband und die einzelnen Dojoleiter sind selbstver-

Infos zu Iaido

Weitere Informationen sowie die einzelnen Dojo stehen auf der Homepage www.kendo.ch zur Verfügung. Und weitere Auskünfte erteilen selbstverständlich auch die beiden Autoren: Beat Bähler, Sakura Dojo Bern, 5. Dan Iaido (b-baehler@bluewin.ch)
Linus Bruhin, Do-Jigo Wollerau, 4. Dan Iaido (linus.bruhin@sjv.ch)



Einheit von Geist, Körper und Schwert:
Stefano Ferro, 5. Dan, zelebriert Iaido.

ständig auch weiteren Dojo in anderen Landesteilen gerne beim Aufbau behilflich. Dabei braucht es für den Einstieg ins Iaido lediglich einen Trainer oder Gi und ein Bokken. Nach ersten Kenntnissen kommen dann der Hakama und das nicht geschliffene Iaito hinzu; den blauen Budopass haben Ju-Jitsuka und Judoka bereits. Mit dem scharfen Shinken darf und sollte erst in den höheren Graden trainiert werden.

Alle Dojo werden von gut ausgebildeten Iaidoka geleitet und zusätzlich von höher graduierten Lehrern unterstützt. In den letzten Jahren hat so die internationale Anerkennung des Schweizer Iaido stark zugenommen. Mit Seminaren unter der Leitung der japanischen Sensei und höchsten europäischen Danträgern sowie regionalen Stützpunktrainings wird jeder einzelne Iaidoka möglichst gut gefördert und auf seinem Weg begleitet. Das internationale Seminar in Magglingen jeweils im April und die Schweizermeisterschaften sind die beiden jährlichen Höhepunkte im Kalender eines Iaidoka.

Beat Bähler / Linus Bruhin
Foto: zVg.

«Wir haben uns gut eingelebt»

Den neuen Pfarrer der Evangelisch-methodistischen Kirche (EMK) kann man nicht mehr als so «neu» bezeichnen – die ersten 100 Tage im Amt hat er schon überschritten. Ende August wurde Stefan Pfister in Davos eingesetzt, der zuvor mit seiner Frau elf Jahre die Methodistengemeinden in Gstaad und Lenk führte. auch sehr hilfreich gewesen, um die Pfarrer der anderen Kirchgemeinden kennenzulernen. Ende August hätten sie das 20-jährige Bestehen im Kongresszentrum gefeiert. Dieser Grossanlass habe auch die Möglichkeit geboten, mit der Davoser Bevölkerung in Kontakt zu kommen. Die Davoser empfindet Pfister als offen und zugänglich. Auffallend vom Hören von vielen Lebensgeschichten sei, dass viele Menschen aufgrund von Krankheiten Davos als Wohn-



ort aufgesucht hätten. Davos als Ort sei im Vergleich zu seinem vorherigen Wohnort ähnlich, da Gstaad auch ein Touristenort sei. Unterschiede sieht Pfister aber in den Gottesdienstbesuchern. Da Gstaad mehrheitlich von den Reichen aufgesucht werde, seien sehr selten Gäste in die Gottesdienste gekommen, was in Davos doch anders sei. Einen anderen Unterschied gebe es in der Anzahl der EMK-Mitglieder. Die beiden EMK-Gemeinden in Gstaad und Lenk seien grösser und familienreicher als die in Davos.

«Obwohl es uns nicht leicht fiel, nach so langer Zeit vom Berner Oberland wegzuziehen, haben wir uns hier in Davos sehr gut eingelebt und fühlen uns auch wohl», sagt Pfister. Erste Kontakte seien natürlich durch die Methodistenmitglieder entstanden, die sie sehr herzlich aufgenommen hätten. Da die EMK Mitglied der Arbeitsgemeinschaft christlicher Kirchen in Davos (AKiD) ist, seien diese Treffen

Pfister läuft noch in den Fussstapfen seines Vorgängers. Sein vorläufiger Grundsatz ist «Veränderung in der Kontinuität». Mit der Zeit werde es sich zeigen, wo er Schwerpunkte oder Neuerungen setzen könne, wo sein Platz in den verschiedenen Beziehungsfeldern sei, oder auch, wo sie sich als Ehepaar eingeben können.

Restaurant
Montana-Stube, Davos Dorf
 Möchten Sie dem WEF-Stress
 etwas ausweichen ???
 Dann kommen Sie doch in unsere gemütliche
Montana-Stube
 und geniessen ein feines Abendessen
 Spezial Angebot für die Woche vom
 25. bis 29. Januar 2012
Mistkratzerli
 Mistkratzerli frisch aus dem Ofen mit
 verschiedenen Saucen
 Mhhh ... so fein
 Reservationen unter 081 420 71 77

Little Ninjas

Unser Ziel ist es im Little Ninja Training die Kinder gezielt zu trainieren. Unser Training ist auf der Basis der 8 Little Ninjas Disziplinen aufgebaut. Diese sind: Fokus, Teamwork, Kontrolle, Gleichgewicht, Erinnerung, Disziplin, Fitness und Koordination.

Disziplin ist die wichtigste Komponente im Taekwondo. Die Little Ninjas sollen Disziplin spielerisch und ohne Druck lernen können.

Die weiteren Disziplinen helfen den Kindern ihre körperlichen und mentalen Leistungen zu entwickeln und zu stärken. Mit gezielten Übungen lernen die Kinder diszipliniert und motiviert eine Aufgabe zu lösen. Durch die verschiedenen Übungen wird auch das soziale Verhalten der Kinder gefördert.

Sie lernen zuzuhören und den Anweisungen des



Trainers zu folgen, was bereits für den Kindergarten und später für Schule sehr hilfreich ist.

Wir gestalten unsern Trainingsplan spielerisch und abwechslungsreich.

Das Programm ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet. Spätestens ab 8 Jahren, kommen die Little Ninjas zu den Junioren ins Training.

Das Training beinhaltet nicht nur Disziplin sondern auch Allgemeinbildung, wie z.Bsp. wie verhalte ich Fremden gegenüber, wie habe ich mich auf der Strasse zu verhalten und vieles mehr.

Die Unterstützung der Eltern ist auch ein Bestandteil dieses Programms. Im Elternhandbuch ist das gesamte Programm beschrieben. Es beinhaltet auch Übungen oder Begriffe, welche durch das Üben mit den Eltern gelernt werden sollen.

Die Little Ninjas können an gewisse Meisterschaften mitkommen, bei denen sie in der Disziplin „Hyong“ (Formen) starten können. Somit sehen sie bereits früh, was später auf sie zu kommt.

Auch wir Trainer werden durch dieses Training gefordert und es macht uns Spass den Fortschritt der Little Ninjas zu sehen.

Am Samstag, 14. April 2012 werden zwei Grossmeister vom Weltverband (Taekwondo International) aus England nach Davos kommen und für die Little Ninjas ein Seminar leiten.

Neue Schnupperkurse für Little Ninja finden wie folgt statt:

Jeweils Mittwochs, 15. Februar 2012 und 22. Februar 2012 um 16:30 Uhr in der Trainingshalle am Schiabach. Der Einstieg ins regelmässige Training startet nach den Sommerferien. Weitere Informationen erhalten Sie bei Sandra Camenisch 079 460 87 14 oder sandra.camenisch@gmail.com.



dkp Magazin Winter 2012

Ausprobiert – und gleich gewonnen

Eigentlich betreibt der neunjährige Stefan Man seine beiden liebsten Hobbys nur zum Zeitvertreib. Trotzdem feierte er sowohl als Pianist als auch als Taekwondo-Kämpfer im letzten Jahr Erfolge, um die ihn mancher «Normalsterbliche» zeit seines Lebens beneiden würde.

Text und Fotos Pascal Spalinger

Stefan Man ist ein Davoser Kind wie jedes andere auch. Er treibt sehr gerne Sport – neben Taekwondo fährt er auch Ski und geht gerne schwimmen – und bezeichnet sich nicht unbedingt als den ultimativ begeisterten Schüler. Wenn es nicht gerade in Sachen Sport oder Schule unterwegs ist, spielt er gerne mit seinen Geschwistern oder macht mit Freunden ab. Trotzdem scheint er das Talent zu haben, durch schnelle Auffassungsgabe und konzentriertes Arbeiten sowohl im Sport als auch in der Musik raschere Erfolge erzielen zu können als «Otto Normalverbraucher».

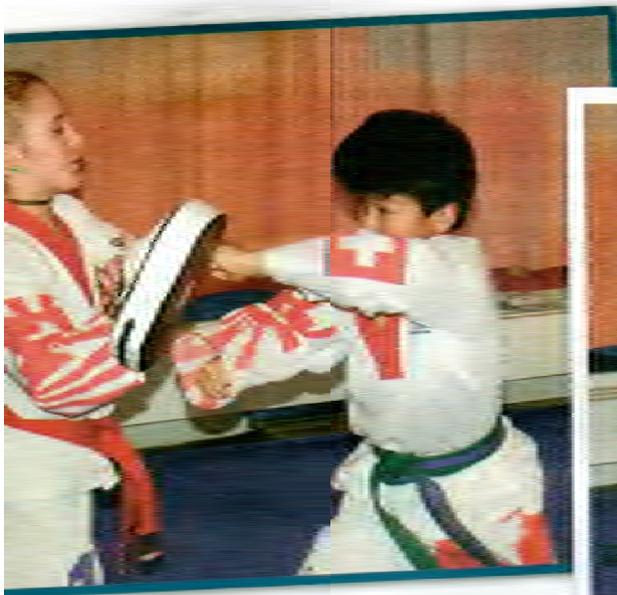
Klavierspielen als Leidenschaft

Vor gut einem Jahr begann er, in der Musikschule Davos bei Natascha Konovalova Stunden zu nehmen. Das Klavierspielen ist mittlerweile zu Stefans Leidenschaft geworden. Er übt täglich 45 Minuten und am Sonntag auch schon mal bis

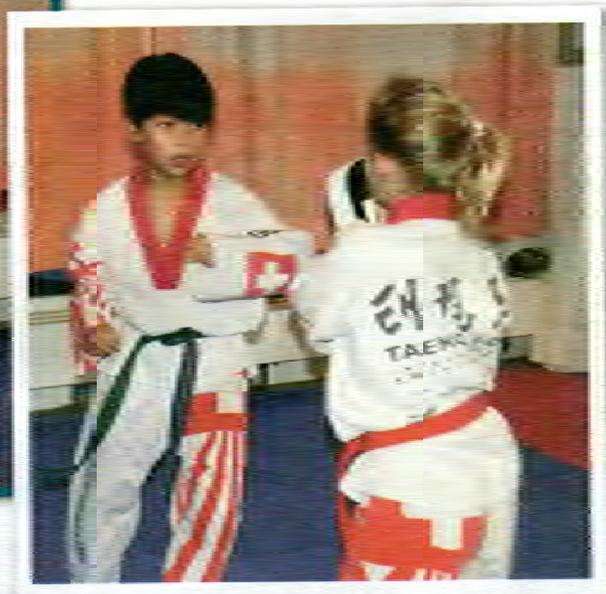
zu vier Stunden. Am liebsten würde er den Klavierunterricht täglich besuchen. Derzeit ist dies zweimal pro Woche der Fall. Angefangen hatte alles vor ein paar Jahren mit einem kleinen Klavier, auf dem der Neunjährige gerne herumklümperte. «Ich hatte Freude daran und wollte auf einem richtigen Klavier weiterspielen. Es macht einfach Spass, die verschiedensten Stücke zu spielen und Neues auszuprobieren», erzählt Stefan.

Schon zwei Preise gewonnen

Das Talent des Drittklässlers blieb nicht unentdeckt. Bald schaffte er es in Natascha Konovalovas Talentklasse und durfte erstmals an der regionalen Ausscheidung des Schweizerischen Jugendmusikwettbewerbs in Eschen (FL) teilnehmen. Dass er diese gleich gewann und sich damit für den Final seiner Altersklasse in Basel qualifizierte, überraschte alle. Der Erfolg von Eschen weckte den Ehrgeiz in Stefan Man. Es folgte eine intensive Vorbereitung auf den Final. Natascha Konovalova versuchte, dem Neunjährigen ihre grosse Erfahrung weiterzugeben. Es sei nicht in erster Linie das Ziel gewesen, den ersten Preis zu gewinnen, sondern Stefan sollte die Herausforderung mit Spass an der Sache angehen. Deshalb habe sie ihn auch ein wenig verwöhnt, indem sie ihn zum Pizzateessen eingeladen habe, erklärt Natascha Konovalova. Man sei bereits am Vortag des Finals nach Basel gefahren und habe gleich die Hochschule aufgesucht, um sich



Stefan in voller Aktion.





mit der Atmosphäre vertraut zu machen. Kaum hatte Stefan ein paar Töne auf dem «Wettkampf-Klavier» gespielt, stand auch schon einer der Verantwortlichen im Raum – trainieren verboten! Das Finale war dann offenbar Nervensache. 20 Minuten standen zum Einspielen zur Verfügung, danach galt es ernst. Fünf Stücke mussten der strengen Jury vorgespielt werden. Stefan Man war mit seiner Darbietung nach eigenen Aussagen am Anfang nicht ganz glücklich, weil ihm während seines Einsatzes offenbar die Nerven hin und wieder einen Streich gespielt hatten. Umso grösser war der Stolz, als er schliesslich als einer der jüngsten Teilnehmer seiner Altersklasse den zweiten Preis abholen durfte.

Spezielle Ziele hat sich der Neunjährige trotz seiner Erfolge nicht gesetzt. «Ich möchte einfach noch möglichst lange weitermachen und Spass an der Sache haben.»

Taekwondo für die Fitness

Um nicht einseitig als musikalisches Talent zu gelten und nach eigenen Worten fit zu bleiben, wollte Stefan Man vor drei Jahren eine Kampfsportart lernen. Nach längerer Suche im Internet wurde Familie Man bei Taekwon-Do Davos fündig. Seither besucht Stefan das Training mit grosser Begeisterung. Er finde es cool, an Wettkämpfen teilzunehmen, erklärt der Drittklässler keck. «Ich habe dank des Taekwondo viele neue Freunde gewonnen.» Vor allem die Hyongs (For-

men) haben es ihm angetan. Und die macht er so gut, dass er in seiner jungen Karriere bereits zweimal Bündner Meister geworden ist und ein internationales Turnier in München gewonnen hat. Dazu wurde er heuer Bündner Meister im Bruchtest. Aus diesen Gründen darf Stefan seit Kurzem mit der stärkeren Gruppe trainieren, in welcher er sich mit WM-Teilnehmenden messen kann.

Vielleicht an die Weltmeisterschaft?

Renato Marni, einer der Haupttrainer bei Taekwon-Do Davos und mehrfacher Weltmeister, hält einiges von Stefan Man.

Der Neunjährige glänze mit einem beinahe lückenlosen Trainingsbesuch und sei mit grossem Eifer dabei. Zwar habe Stefan wie jeder Knabe in seinem Alter hin und wieder Flausen im Kopf, habe jedoch eine hohe Konzentrationsfähigkeit, wenn es draufankomme. «Er ist sehr schnell, wenn

es darum geht, Neues umzusetzen, und er hat ein gutes Körperbewusstsein», urteilt Renato Marni. Und erklärt, Stefan Man habe 2012 sogar die Möglichkeit, an der Weltmeisterschaft in Italien teilzunehmen, sofern er genügend Fortschritte mache. So weit gehen Stefans Gedanken noch nicht. Sein Ziel sei, ein Leben lang Sport betreiben zu können und dabei weiterzukommen. «Gurte und Titel sind zweitrangig.» Wichtiger ist ihm, seinen Eltern zu danken, «dass ich Musik machen und Sport treiben darf».

Stefan Man gewann als einer der Jüngsten den 2. Preis seiner Alterskategorie.

«Ich möchte einfach noch möglichst lange Spass an der Sache haben»

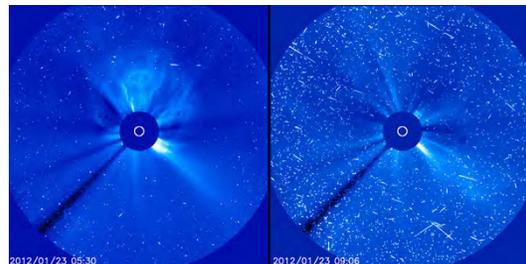
Der Koronale Massenauswurf der Sonne vom 23. Jänner 2012 war derart stark, dass in den Medien ausführlich darüber berichtet wurde. Eineinhalb Tage später, am 24. Jänner 2012, erreichte das ausgestoßene Sonnenplasma die Erde. Die prognostizierten Störungen im Funkverkehr blieben allerdings gänzlich aus. Was hat es mit den Sonnenaktivitäten, die gegen Ende des Jahres auf ihren Höhepunkt zusteuern, nun tatsächlich auf sich? Mit welchen Auswirkungen sollten wir rechnen? Und wie wirkt sich dies vor allem auf unser Bewusstsein und auf unseren Emotionalkörper aus?

Die Aktivitäten der Sonne

Bei einer Sonneneruption kommt es in der Regel innerhalb der Chromosphäre der Sonne zur Bildung eines Plasmabogens, wie im nebenstehenden Bild dargestellt. Dieser Plasmabogen wird durch gigantische Magnetfeldenergien gespeist. Der dabei entstehende Plasmabogen erreicht dabei an Größe ein Vielfaches unserer Erde. Bei normaler Sonnenaktivität können täglich 5 bis 10 solcher Sonneneruptionen beobachtet werden. Das Auftreten dieser Eruptionen tritt verstärkt dort auf, wo sich auch die sogenannten Sonnenflecken bilden. Daher sind vermehrte Sonnenflecken stets ein Zeichen für eine erhöhte Sonnenaktivität, wie dies seit dem Jahr 2010 der Fall ist. Im Normalfall fällt dieses Plasmagebilde nach 10 bis 90 Minuten wieder in sich zusammen. Wenn diese Magnetfeldenergie aber sehr mächtig ist, wiederholt sich die Bildung der Plasmabögen. Diese Bögen lösen sich dann von der Sonne ab, werden ausgestoßen und durch die Sonnenwinde ins Weltall ausgeworfen. Das ist der Koronale Massenauswurf (CME). Das ausgestoßene Plasma besteht aus Myriaden von geladenen Teilchen, nämlich Ionen (+ geladen) und Elektronen (- geladen). Manchmal erreicht diese Plasmawolke die Erde und geht dort sowohl mit dem Magnetfeld der Erde in Wechselwirkung, als auch mit dem Bewusstsein des Menschen.



Hier sehen wir nun Bilder, die vom SOHO Satelliten der NASA und ESA am 23. Jänner aufgenommen wurden:



Der weiße Kreis in der Mitte der Bilder zeigt die Größe der Sonne an, die dunkle blaue Scheibe ist die Sonnenblende, die für die Aufnahme notwendig ist. Im linken Bild sehen wir den Plasmaausstoß der Sonne in den frühen Morgenstunden des 23. Jänner. Die sich ausbreitende Plasmawolke erreicht dabei an Größe ein Vielfaches der Sonne. Wenige Stunden später trifft das Plasma den SOHO-Satelliten. Die Myriaden an geladenen Teilchen bilden sich hier in Form von Punkten und Strichen ab. Es ist besonders dieses rechte Bild, das einen sehr guten

Eindruck davon vermittelt, wie mächtig die geladene Energie ist, die sich auf dem Weg Richtung Erde befindet.

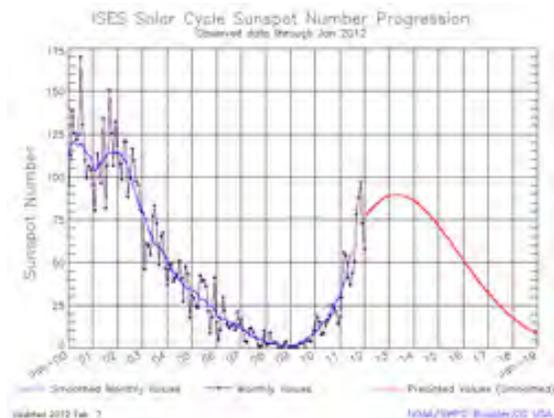
Dann, am Nachmittag des 24. Jänner, erreichte das Sonnenplasma die Erde. In



der nebenstehenden Grafik erkennen wir den plötzlichen Anstieg der Geschwindigkeit des Sonnenwindes von 350 km/s auf über 700 km/s. Die von vielen Medien prognostizierten Störungen im Funkverkehr, bei den GPS-Systemen und die Auswirkungen auf den Flugverkehr blieben aber gänzlich aus. Und das, obwohl es sich diesmal um den stärksten Massenauswurf der Sonne seit 7 Jahren gehandelt hatte!

Doch hat all das irgendeinen realen Hintergrund? Sehen die uns vorliegenden realen Daten nicht ganz anders aus?

In der untenstehenden Grafik sehen wir die Aufzeichnungen der Sonnenflecken seit dem Jahr 2000. Da erkennen wir die Spitze von 2001/2002 sehr gut. Wir sehen auch den prognostizierten Verlauf der Sonnenaktivität für 2012 bis 2019, der sich aus der Fülle der vorhandenen Daten sehr gut berechnen lässt (rote Linie). Und da wird klar, dass der Spitzenwert von 2001/2002 diesmal bei weitem nicht erreicht werden wird!



Der aktuelle Sonnenzyklus

Die Sonnenaktivität verläuft zyklisch. Im Rhythmus von etwa 11,5 Jahren erreicht die Aktivität unseres Zentralsterns immer wieder (seit Äonen von Jahren) ihren Höhepunkt. Und der nächste Höhepunkt wird Ende 2012 bzw. Anfang 2013 erreicht sein. Da dieser Höhepunkt mit dem berühmten Maya-Datum vom 21. Dezember 2012 relativ genau zusammen fällt, kursieren darüber eine Fülle von Gerüchte. Es wird u. a. behauptet, dass die Sonnenaktivität stärker sein würde als je zuvor und die Auswirkungen auf die Erde „verheerend“ sein würden. Es gibt Bücher, Channelings und andere (nicht immer „astreine“) Aussagen, die Ratschläge geben, wie man sich auf die bevorstehenden apokalyptischen Ereignisse vorbereiten müsse.

Fazit: Die Sonne verhält sich durchaus in einem völlig normalen und natürlichen Rahmen. Wir steuern auf eine normale Aktivitätsspitze zu. Dies wird sicherlich Auswirkungen auf unser Bewusstsein und auf unsere Wahrnehmung haben, so wie dies seit eh und je stets der Fall gewesen ist. Daraus allerdings eine herannahende Katastrophe abzuleiten, ist völlig unbegründet. Wir sollten viel eher daran gehen, diese Chance, die unsere Sonne uns damit wieder einmal bietet, zu nutzen.

KOCH & Co.
Plattenbeläge Cheminéeabau

Das „Erste Bewusstsein“

Der Mensch zeigt erstaunliche Resonanzen auf Angstfelder. Wir erzeugen diese Angstfelder tagtäglich, in unserem persönlichen Leben genauso, wie über die mediale Verbreitung. Sowohl die unglücksgeprägten Mainstream-Medien, als auch die zahlreichen Veröffentlichungen über angeblich herannahende Apokalypsen, hätten andere Inhalte, wenn sich dies nicht so gut verkaufen würde und wenn wir, die Leser und Konsumenten, solchen Nachrichten nicht derart viel Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken würden. □ Es sollte uns allmählich klar werden, dass diese Aufmerksamkeit, die besonders auch in „spirituellen“ Kreisen den Weltuntergangsszenarien geschenkt wird, Felder erzeugen, Bewusstseinsfelder und Wahrscheinlichkeitsfelder. Wenn z. B. Nachrichten mit einer Warnung vor irgendwelchen fiktiven Anschlägen verbreitet werden, entsteht dadurch ein Feld, das die Wahrscheinlichkeit für einen tatsächlichen Anschlag (wie jenem im Juli 2011 in Norwegen) um ein Vielfaches erhöht. □ Sich ausbreitende Angstfelder wirken tatsächlich auf unser Befinden ein, auf unsere Wahrnehmung und vor allem darauf, *wohin* wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Wenn wir nun durch die Aktivitäten der Sonne erwarten, dass sich daraus eine Apokalypse entwickelt, wird dies auch tatsächlich geschehen. Es werden uns zwar keine Sonnenwinde hinwegraffen (wie die oben gezeigten Daten es eindeutig nahelegen), es werden aber Apokalypsen in unserem persönlichen Leben wahrscheinlicher werden. □ Wollen wir das wirklich? □ Wollen wir auch weiterhin an der Ausdehnung der Angstfelder aktiv mitwirken? □ Oder *entscheiden* wir uns für einen anderen, lebensbejahenden, aufbauenden Entwicklungsweg?

Die Plasmaströme der Sonne, die immer wieder in die Atmosphäre der Erde einfließen, wirken auf unser Bewusstsein. Die Myriaden an geladenen Plasmateilchen lösen nicht nur in der Atmosphäre elektromagnetische Prozesse

aus, die sich z. B. in Form von erstaunlichen Polarlichtern zeigen. Sie wirken auch nachweislich auf die elektromagnetischen Prozesse im menschlichen Gehirn, und damit auf unsere Wahrnehmung und auf unser Bewusstsein. □ **Die Plasmaströme der Sonne sind hochenergetische natürliche Vorgänge, die uns, unser Bewusstsein nicht nur „zufällig“ anregen, sondern dies auch gezielt und im Sinne der Entwicklung tun. Es sind menschliche Entwicklungsprozesse, die im Moment durch unseren Zentralstern Sonne initiiert werden!**

Es liegt allerdings definitiv an uns, wie wir diese Initiationen der Sonne nutzen. Wir merken, dass „etwas im Gange“ ist und wir reagieren darauf. Wenn unsere Reaktion unbewusst verläuft, agieren wir nach Verhaltensmustern, die auf Angstfelder geprägt sind. Wenn wir uns allerdings für eine **bewusste Reaktion** entscheiden, haben wir die Chance, unserem „Ersten Bewusstsein“ wieder näher zu kommen.

Als das „Erste Bewusstsein“ bezeichne ich jenen in uns existierenden heilen Kern, der unbeeinflussbar stets mit dem heilen Evolutionsplan und mit der Heilen Matrix verbunden bleibt. Dort, in unserem Ersten Bewusstsein, finden wir einen inneren Kompass, der auf die Urkraft der Evolution ausgerichtet ist. Und dieses Abenteuer, sich immer wieder dem Ersten Bewusstsein anzunähern, kann ich nur jedem innig ans Herz legen! □ Wege zu diesem inneren Schatz des Ersten Bewusstseins findest du hier: □ [> Das „Erste Bewusstsein“](#)

Wenn dich diese Informationen inspirieren, schicke sie bitte weiter. Danke!

In Verbundenheit Werner Johannes Neuner



Das Venusorakel

Das Venusorakel besteht aus 64 kunstvoll gestalteten Karten, die unseren Geist inspirieren und uns über die Herzesebene wegweisend begleiten können. Damit können wir uns spielerisch dem inneren Kompass unseres Ersten Bewusstseins annähern.

Wenn du erfahren möchtest, wie du dieses Orakel verwenden kannst, um die Muster der Zeit sichtbar zu machen, erfährst du mehr über folgenden Link: [>> Das Venusorakel und der Neuner-Kalender](#)

64 Karten mit Begleitbüchlein + einem mitgelieferten Gutschein über 5,- Euro für die Auswertung eines [persönlichen Venuscodes](#)

Preis für das Venusorakel: 24,90 Euro + Versandkosten

Bestellung: [>> im meinThema Onlinshop](#) oder per E-Mail.

Das Balance-Armband

Innere Balance ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Dieses schöne Balance-Armband, das aus 15 bewusst ausgewählten Edelsteinen besteht, kann uns dabei begleitend unterstützen.

Mehr Info dazu: [>> im meinThema Onlineshop](#)

RAIFFEISEN

PROTOKOLL der GV

der Generalversammlung des TAE KWON-DO INTERNATIONAL, DAVOS, vom Dienstag, 7. Februar 2012,

um 20.00 Uhr, im Restaurant Dörfji Ranch, Davos-Dorf

Anwesend: Vorstand:
Renato Marni, Fadri Erni, Patricia Betschart, Beni Garrido, Matthias Hoppler, Susanna Vogel

20 Aktiv- und Passivmitglieder

TRAKTANDEN

1. Begrüssung und Eröffnung der Generalversammlung
2. Genehmigung des Protokolls der letzten Generalversammlung
3. Jahresbericht des Präsidenten
4. Jahresbericht des technischen Leiters
5. Genehmigung der Jahresrechnung 2011 und Entlastung des Vorstandes
6. Genehmigung des Budgets 2012
7. Beitrag zum Little Ninjas
8. Ordentliche Wahlen des Vorstandes
9. Besetzung und Wahlen für übrige offene Aufgaben im Verein (Elternvertretung, Presse ect.)
10. Orientierung i. S. WM Italien Oktober 2012
11. Orientierung i. S. Europameisterschaft Krakow Polen
12. J+S Mitgliedschaft, Stand 2012
13. Eventkalender 2012
14. Seminar 31.März – 1.April 2012
15. Verkauf Mitgliederkarten 2012, Rückblick und Vorschau
16. Information über Sponsoren und Suche für neue Sponsoren
17. Planung der Europameisterschaft 2014
18. Aufnahme des Jung-Do Kwan International in den Verein (wird nicht in Statuten eingetragen)
19. Information und Umfrage zu Projekten (Bekleidung, Hilfsmittel, Bücher ect.)
20. Diverses und Austausch

1. Begrüssung und Eröffnung der Generalversammlung

Der Präsident, Renato Marni, begrüsst die Anwesenden und eröffnet die Versammlung um 20.05 Uhr.

2. Protokoll der letzten Generalversammlung

Das Protokoll der letzten Generalversammlung vom 8. Februar 2011 wurde in der News-Letter des Tae Kwon Do International veröffentlicht und wird einstimmig genehmigt.

3. Jahresbericht des Präsidenten

Der Präsident, Renato Marni, hebt die sportlichen Höhepunkte des letzten Jahres hervor, vor allem die 20 Podestplätze an der WM in Italien. Die WM in Amerika mit total 4 Medaillen war eine tolle Erfahrung. Der Verein hat sich auf 122 Aktivmitglieder reduziert, da der Standort Klosters aufgegeben werden musste. Bei den Little Ninjas gab es einen regen Zuwachs.

Das persönliche Highlight des Präsidenten waren die Medaillenplätze an der WM und die Vorbereitungen auf die 6. Dan Prüfung.

Die Titelverteidigung der Weltmeistertitel stand im Mittelpunkt des Vereinsjahres.

Beim Kindertraining am Dienstag haben die Haupttrainer Susanna und Matthias Unterstützung durch die Hilfstrainer Luca, Rene, Angelo, Thomas und Raffaele erhalten.

Fadri obliegt weiterhin die Führung und Administration des Kindertrainings.

Renato Marni erwartet von jedem Einzelnen die Mithilfe und Organisation von Anlässen, welche in der TKD-Agenda fixiert sind. Das wichtigste Anliegen ist ihm jedoch, dass die Trainingseinheiten reibungslos durchgeführt werden können. An der Umsetzung des erweiterten Lehrbuches für farbige Gurte und Schwarzgurte wird weiter gearbeitet. Bücher für die Hyongs werden in England bestellt.

Die Europameisterschaften im Jahr 2014 in Davos prägen schon in diesem Jahr unser Vereinsleben, vermehrt aber im Jahr 2013.

Zum Schluss bedankt sich Renato Marni bei allen für ihren Einsatz. Ein besonderes Dankeschön an Fadri Erni, Beni Garrido, Matthias Hoppler, Susanne Vogel und Michael Marni und Sandra Camenisch.

Nach den Ausführungen des Präsidenten dankt die Versammlung diesen Bericht; die Publikation erfolgt in der nächsten Newsletter.

4. Jahresbericht des technischen Leiters

Der technische Leiter, Fadri Erni, erläutert mündlich seinen Jahresbericht 2011. Er bedankt sich für den 26-jährigen Einsatz von Renato Marni und die 15-jährige Treue zum Verein von Michael Marni.

Als technischer Leiter ist er sehr zufrieden mit den grossen Erfolgen an der WTKA WM in Marina di Carrara und der WM in Amerika.

Das Kampftraining von Michi erfreut sich einer grossen Beliebtheit. Das Konzept der Little Ninjas überzeugt ihn. Über die Sparte „Taekwon-Do für Ältere“ freut er sich besonders, da es offensichtlich schon länger ein Bedürfnis einiger Schüler/innen war.

Fadri Erni bedankt sich bei Beni Garrido für den neuen Auftritt der Newsletter.

In Sachen J+S sind wir ein Stück weiter. An den J+S Leiterkursen können wir nun teilnehmen, ohne dem Karateverband angeschlossen zu sein. Im nächsten Vereinsjahr (2012) würde er gerne einige Interessenten an solche Leiterkurse schicken.

Dieser Bericht wird zur Kenntnis genommen und verdankt; Publikation in der nächsten Newsletter.



5. Genehmigung der Jahresrechnung 2011 und Entlastung des Vorstandes

Der Rechnungsführer, Matthias Hoppler, erläutert die Jahresrechnung 2011.

Jahresverlust Verein 2010 Fr. 4918.15
Jahresgewinn 2011 Fr. 8118.23

Der Gewinn erklärt sich durch die verminderten Auslagen bei der Anschaffung von Material für den Verkauf und durch vermehrte Einnahmen bei den Gönnerbeiträgen. Das Vereinsvermögen ist mit Fr. 30'566.16 solid.

Der Revisor, Thomas Gerster, verliest seinen Bericht und beantragt, die Jahresrechnung 2011 zu genehmigen und dem Vorstand Entlastung zu erteilen.

Nach diesen Ausführungen wird die Jahresrechnung 2011 verteilt und ein-stimmig genehmigt und der Vorstand entlastet

6. Genehmigung des Budgets 2012

Das Budget ist auf Fr. 15'755.00 Einnahmen und Fr. 15'800.00 Ausgaben angesetzt. Die Vereinsrechnung ist somit ausgeglichen.

Nach diesen Ausführungen wird das Budget 2012 einstimmig genehmigt.

7. Beitrag zum Little Ninjas

Start dieser Sparte war vor einem halben Jahr und es sind nun schon 12 kleine Kämpfer im Training. Schwerpunkt bildet die Disziplin. Spiel, Spass und Grundstellungen sind fester Bestandteil einer Trainingseinheit. Die Kinder werden so früh in eine Gruppe eingebunden. Die Little Ninjas repräsentieren den Verein gut nach aussen.

8. Ordentliche Wahlen des Vorstandes

Der Vorstand setzt sich aus 7 Mitgliedern zusammen. Renato Marni, Fadri Erni, Beni Garrido, Matthias Hoppler und Patricia Betschart stellen sich Wiederwahl zur Verfügung. Das Amt der Turniermanagerin wird ersetzt durch Kindertrainingsverantwortliche. Susanna Vogel stellt sich wieder zur Verfügung. Neu in den Vorstand wird Angelo Marchetti als Sponsoringverantwortlicher vorgeschlagen.

Alle genannten Mitglieder werden einstimmig gewählt.



9. Besetzung und Wahlen für übrige offene Aufgaben im Verein (Elternvertretung, Presse etc.)

Ausserhalb des Vorstandes wird Marianne Hausheer als Elternvertreterin und Liliam Nagele als Presse und Eventorganisatorin nominiert. Als Revisor stellt sich Thomas Gerster wieder zur Verfügung.

Alle genannten Mitglieder werden einstimmig gewählt.



"Good coffee is not a coincidence."
by J. Hoffmann
The Collection:
Davos, Switzerland
Start 2011 again
www.kaffeeklatsch.ch

10. Orientierung i. S. Weltmeisterschaft Italien Oktober 2012

Die WM findet vom 2. – 4. Nov. 2012 statt. Anmeldefrist bis Mitte Juni.

11. Orientierung i. S. Europameisterschaft Krakow Polen

Die EM ist ein offizieller Anlass und findet vom 26.-28.10.2012 statt. Die Anreise erfolgt mit einem Bus. Renato möchte, dass alle Aktivmitglieder teilnehmen. Die EM-Teilnahme organisieren Susanne und Rene unter Mithilfe von Matthias. Jeder übernimmt die Verantwortung für die Kinder, ob Eltern oder Aktivmitglieder. Anmeldefrist Mitte Juni.

12. J+S Mitgliedschaft, Stand 2012

Taekwondo ist eine olympische Sportart und Bruchtests sind erlaubt. J+S toleriert dies nicht. J+S Leiterkurse können aber trotzdem besucht werden, jedoch erst ab dem 1. Dan. Mehr Informationen sind dem Jahresbericht des Technischen Leiters zu entnehmen.

13. Eventkalender 2012

Wichtig ist wiederum die Trainerausbildung. Am 14. April sollen alle Aktivmitglieder anwesend sein. Im Anschluss an das Seminar werden Renato und Michael Marni ihre Prüfungen absolvieren. Am Nachtlauf (Juli) soll der Verein evt. am Catering mithelfen.

14. Seminar 31.März – 1.April 2012

Das Seminar findet am 14. April 2012 statt mit anschliessenden Prüfungen von Renato Marni (6. Dan) und Michael Marni (3.Dan). Die Prüfungen werden von Dave Oliver, Taekwondo England, abgenommen.

15. Verkauf Mitgliederkarten 2012, Rückblick und Vorschau

Die neuen Kärtli stehen ab März für den Verkauf bereit. Die Einnahmen aus dem Verkauf sind ein wichtiger Beitrag für die Clubkasse. Es ist wichtig, das Formular mit Name und E-Mailadresse zu führen. Dadurch können den Sponsoren die Newsletter geschickt werden. Die Passivmitgliedschaft erneuert sich nicht automatisch!

16. Information über Sponsoren und Suche für neue Sponsoren

Die Sponsoren werden wieder angefragt, ob sie ein Logo auf der Taekwondo-Bekleidung platzieren möchten. Renato fordert die Mitglieder auf, die Kleider auch zu tragen und so Werbung für die Sponsoren zu machen. Die Sponsoren sollen professionell betreut werden. Diese Aufgabe übernimmt nun neu Angelo Marchetti.



nur Aktivmitgliedern vorbehalten, welche eine offizielle Schwarzgurtprüfung im Taekwondo absolviert haben.

Nachdem keine weiteren Wortmeldungen erfolgen, bedankt sich der Präsident, Renato Marni, für die Sitzungsteilnahme und schliesst die Versammlung um 22.40 Uhr.

Uznach, 19.2.2012

Für das Protokoll:
Patricia Betschart

17. Planung der Europameisterschaft 2014

Bereits 2002, 2006 und 2009 wurde eine EM in Davos durchgeführt. Die EM ist eine offizielle Meisterschaft und findet im April 2014 statt. Das Organisationskomitee setzt sich aus Renato, Fadri, Matthias, Michael, Angelo, Beni, Sandra und Liliam zusammen.

18. Aufnahme des Jung-Do Kwan International in den Verein (wird nicht in Statuten eingetragen)

Auf dieses Traktandum wurde nicht weiter eingegangen. Informationen sind bei Fardi Erni zu holen.

19. Information und Umfrage zu Projekten (Bekleidung, Hilfsmittel Bücher etc.)

In Planung sind Daunenjacken mit Logo. Weitere Ideen sind gefragt.

20. Diverses und Austausch

30 Jahre Taekwondo Davos. Dieses Jubiläum wird an der „Freie Promenade“ präsentiert. Liliam übernimmt die Organisation. Alle Sparten sollen vertreten sein. Für den kulinarischen Teil ist Angelo zuständig.

Renato stellt ein Top Team Switzerland zusammen. Hierfür erstellt er eine Rangliste anhand der Noten von 2010 und 2011. Für alle Disziplinen gibt es Noten. Die Liste wird nach jedem Anlass aktualisiert und wird im Newsletter veröffentlicht. Die „top ten“ müssen sich für die Teilnahme an den Wettkämpfen nicht mehr qualifizieren. Ideen für die Wertung sind erwünscht.

Taekwondo Davos war im Sportlerbuch 2011 erstmals erwähnt. Neu soll jeder, der in seiner Sparte Meister ist, einen Schwarzgurt mit einem weissen Streifen tragen dürfen. Die Schwarzgurte sind weiterhin



Renato in der Jatzhüttenzeitung

Renato Marni: Auch unbewaffnet höchst gefährlich

Am Anfang stand eine lebensbedrohliche Situation. Renato Marni bekam von einem Angreifer ein Messer an den Hals gesetzt. Da reifte in ihm der Wunsch, sich besser verteidigen zu können. Heute ist er siebenfacher Weltmeister in der asiatischen Kampfsportart Taekwondo. Und nur Dummköpfe legen sich noch mit ihm an.

Wie eine Kampfmaschine sieht er zwar nicht aus. Mit seinen knapp 70 Kilo. Und einer Körpergröße von 175 Zentimetern. Überaus freundlich und höflich ist er auch. Bloss herausfordern sollte man ihn nicht. Denn der Davoser Renato Marni versteht sich zu wehren.

Seit November Weltrekordhalter

Sieben Weltmeistertitel stehen in seinem Palmarès, dazu ein Europa- und sieben Schweizer Meistertitel. Marni ist seit vielen Jahren auch Präsident des schweizerischen Verbandes, Nationaltrainer und bewährter Organisator von grossen Meisterschaften wie 2006 die Europa- und 2009 die Weltmeisterschaften in Davos. Beruflich ist er als Hägli-Verkaufsfleiter tätig, zusammen mit seinem Team von sechs Leuten betreut er hauptsächlich die Kantone Graubünden und Tessin. Seine Spezialität ist aber Bruchstein mit der Handkante. Dabei vollbringt Renato Marni Dinge, die für Aussenstehende schlicht unvorstellbar sind. Im vergangenen November hat er nicht weniger als neun Betonplatten, die man sonst auf dem Bau verwendet – ein Stapel von ungefähr einem Meter Dicke sauber in der Mitte gespalten. Weltrekord! Warum bricht

8



Renato Marni, 6x Weltmeister in allen drei Wettkampfklassen – mit Sohn Michael Marni, der ebenfalls bereits zweifacher Weltmeister ist.



er sich dabei nicht das Handgelenk? Marni lacht. „Natürlich spielen Kraft und Technik eine Rolle. Aber entscheidend ist aber Kopf. Eine ich den Bruchstein aufliegen: begreife ich mich in einem geistigen Zustand, der solche Leistungen möglich macht. Man kann es Trance nennen, ich bezeichne es als Reise.“

Training: Kopf bis Zehenspitze

Am 2. Dezember ist er 43 Jahre alt geworden. Wie kann man in diesem „hohen“ Alter noch derartige Höchstleistungen erbringen? Marni: „Sicherlich hilft mir dabei meine jahrelange Erfahrung. Ein wesentlicher Faktor aber ist, dass ich im Laufe der vergangenen Jahre mit verschiedenen Formen von Meditation meine grosse innere Stärke entwickelt habe. Zur Zeit trainiere er viermal pro Woche. „Dazu gehört natürlich Konditionstraining, wie das in den meisten Sportarten üblich ist. Krafttraining mit Handeln hingegen gehört nicht dazu, denn Muskelpakete würden meine Bewegungsabläufe stören. Mein Krafttraining mache ich „ganzheitlich“, also mit Übungen, bei denen der ganze Körper eingesetzt wird. Denn ich brauche von Kopf bis zur Zehenspitze jeden Muskel.“

Ein Ernstfall vor der „Ex“

Seine innere Ruhe hilft ihm vor allem dann, wenn es bei wichtigen Kämpfen – wie etwa einem WM-Final – Grund zur Nervosität gibt. „Wenn zwei gleich starke Athleten aufeinander treffen, dann gewinnt jener mit der grösseren geistigen Stärke“, erklärt er. Hilft ihm diese Ruhe auch ausserhalb des Sports? Marni: „Auf jeden Fall. Nehmen wir als Beispiel den Strassenverkehr: Ich fahre jährlich zwischen 40'000 und 50'000 Kilometern und hätte eigentlich viele Gelegenheiten, mich über andere Verkehrsteilnehmer zu ärgern. Aber das passiert wirklich nur höchst selten.“

Kürzlich ist seine Gelassenheit bei einem „Ernstfall“ auf die Probe gestellt worden. „Vor der Ex-Bar ging ein grosser Kerl auf mich los. Er umklammerte mich und meinte triumphiierend: „So, was machst du jetzt?“ Ich informierte ihn ganz höflich darüber, dass er dies wohl kaum wissen möchte und empfahl ihm, es nicht darauf ankommen zu lassen. Mit dieser Reaktion hatte der Typ wohl nicht gerechnet. Jedenfalls liess er sofort los und ging davon.“ Hätte er weitergemacht, wäre es für den Angreifer wohl über herausgekommen? Marni: „Ja, ich hätte ihn abgewehrt. Aber selbstverständlich würde ich angemessen reagieren und nur so hart zu-

schlagen wie nötig.“

Bald wieder häufiger auf der Jatzhütte

Wie Marni in einer anderen Sportart tätig, so wäre er wohl reich und berühmt. Nun ist er aber Taekwondo-Kämpfer und hauptsächlich in Insiderkreisen bekannt. „Ich investiere nach wie vor viel mehr in meinen Sport, als ich betriebslos. Innerhalb, regional geniessen wir mittlerweile eine grosse Unterstützung. Und meine langjährigen Bemühungen, unseren Sport bekannt zu machen, tragen langsam Früchte.“

Seine knapp bemessene Freizeit verbringt er sehr gerne mit seiner Familie. „Ich bin glücklich, dass alle unsere Kinder ebenfalls Taekwondo betreiben. So können wir das Familienleben pflegen und gleichzeitig unseren Sport ausüben.“ Im Frühling wird er die Prüfung zum sechsten Dan ablegen. Damit wäre Marni schweizer- und europaweit der einzige, der auf dieser Stufe steht. Auf der ganzen Welt gibt es nur ungefähr 20 Taekwondo-Kämpfer mit diesem Status. „Dieser Prüfung gilt derzeit meine ganze Aufmerksamkeit. Denn sind die registrierten Besuche auf der Jatzhütte vorübergehend etwas schlechter geworden. Sonst bis ich jede Woche ein- bis zweimal hier.“

Hervorragende Dienstleistungen von René



Der initiative und fantasievolle Parsennbahn-Mitarbeiter René Klaussegger, Mittelstation Parsenn, lässt sich von den Launen des diesjährigen Winters mit Schnee, der lange auf sich warten liess, heftigen Winden und dann sehr tiefen Temperaturen nicht negativ beeinflussen und erfüllt seine Aufgaben täglich mit viel Kompetenz (haben viele, setzen sie aber leider nicht um) und vor allem Leidenschaft. Seine sehr freundliche und hilfsbereite Art kommt bei den Gästen gut an und verschönert ihnen den Schneesporthag zusätzlich. Er lässt sich vom Motto leiten: Lächle die Leute an, und sie lachen zurück. Dazu ist er auch noch sehr kreativ auch ausserhalb der ordentlichen Arbeitszeit, wie das oben stehende Bild mit der Dinosaurier-Eis-Skulptur zeigt! René Klaussegger ist für viele zufriedene Sesselbahnbenutzer von der Mittelstation Parsenn der Mitarbeiter der Saison 2011/12. Allerdings wird er auch von einem tollen Team gut unterstützt. Gratulation an alle, macht weiter so, ihr seid auf einem sehr guten Weg für ein noch besseres Image!

Markus Stoffel, Laret/Dällikon

10

Rafaella ist 60 Jahre jung.

Taekwon-Do International gratuliert Rafaella zum 60. Geburtstag. Weiter so Rafaella!



Neues von HanMu-Do Schweiz

Sarganserländer Han Mu Do Schwarzgurte auf (Weiterbildungs)-Kurs

Sandra Küng, Alex Waser, Andrea Berweger, Thomas Ferri und Ernst Jan Rolloos machten sich am vergangenen Wochenende auf nach Holland – so wie einst das A-Team aus der gleichnamigen Serie, natürlich in einem Van. Ziel dieser Kampfkunst-Instruktoren und Anwärter war es, sich das neueste Upgrade aus den USA zu erwerben. Anwesend waren Europas Schwarzgurte des Koreanischen Systems Han Mu Do.



☒ **Han Mu Do, Quo Vadis?** ☒ Uden (Niederlande) – in der Halle am Hockeyweg, wo unter anderem auch Taekwondo, ThaiBoxen und weitere Kampfsportarten trainiert werden, versammeln sich rund 50 Han Mu Do Schwarzgurte. Anlass ist ein ausserordentlich einberufenes Seminar für Instruktoren. Ein Beamer nimmt beharrlich seinen Platz in der Mitte des Mattenmeers ein. Er steht auf einem fernöstlichen Holzschemel. Das allein schon ein Gegensatz per se. Die Italiener, Holländer, Engländer und Schweizer Teilnehmer schauen sich erwartungsvoll und gleichermaßen erstaunt an.

☒ Grossmeister Jamie Serio (8.Dan und rechte Hand des Gründers He-Young Kimm), seines Zeichens Ingenieur und seine Frau, Chief Master Dr. Penny Serio, Veterinärin verkünden via Power Point, wie die Zukunft der noch relativ jungen Kampfkunst Han Mu Do aussehen wird. Standardisierung der Formen, Modulplanung, Integration von Nebendisziplinen wie u.a. Stein- und Messerwerfen, Stock- und Schwertkampf, um nur einige zu nennen, wissenschaftliche Erläuterungen über das Ki, den Einklang von Körper und Geist, Formeln und Gleichungen, welche die Urkräfte und die biomechanische Umsetzung der angewandten Techniken beschreiben.

Qualitätssicherung und Entmystifizierung der uralten Künste? Erleben wir die Entstehung einer neuen Kampfkunst für Superintellektuelle? Keineswegs. Dies ist einerseits der logische ☒ Versuch, das immense Arsenal an erworbenem Wissen eines der zur Zeit am meist anerkannten Koreanischen Grossmeisters zu verstehen und in eine technologisierte, westliche Neusprache zu übersetzen. Andererseits zeigt es den ambitiösen Drang, eine ☒ universelle Kampfkunst zu schaffen, welche Geschichte, Kultur, moderne Physiologie, Gesetzgebung, Logik und gesunden Menschenverstand, um nur einige Komponenten zu nennen, vereint. Eine neue Dimension der Kampfkunst ist nun endlich geboren. Genügend Raum für Mysterium und Restgedanken, die keiner Logik zu folgen scheinen, ist aber immer noch genügend vorhanden. Die fernöstliche Symbolik, welche sich der aussagekräftigen Bilder aus der Natur bedient, findet immer noch ihren Platz, wenn es darum geht, den tieferen Sinn, die Eigenheit einer Technik oder einer Figur widerzugeben. Der Horizont ist skizziert und er ist gross. Stellt sich somit nur noch die Frage, wie breit und wie tief das Angebot

genutzt wird, um sich dieses ganzheitliche System anzueignen. Was wahre Kampfkünstler jedoch auszeichnet, ist Geduld und eiserne Disziplin. Sie nehmen sich ein Leben lang Zeit, die Perfektion zu finden.

Was ist Han Mu Do? Han Mu Do ist ein Koreanisches Kampfkunst System. Es dient hauptsächlich zur Selbstverteidigung. Trainiert werden Atmung, Falltechniken, Verteidigungstechniken und Kontertechniken mit dem Körper oder mit Waffen. Han Mu Do wird im Sport- & Kulturzenter Alvier in Oberschan und neu auch in Schaan (FL) trainiert.

Thomas Ferri (Master Instructor Hanmudo)



Unterstützung für den Nachwuchs

Lieber Renato
Gemäss mündlicher Besprechung bitte ich dich einen Antrag bei der Paul Accola Nachwuchs Stiftung einzureichen;
Daraus ersichtlich sollte die Nachwuchsarbeit sein (z.B. wie viele Mitglieder Nachwuchs, Nachwuchsprojekte, Anschaffungen für den Nachwuchs, Aufwand Nachwuchs), denn gemäss Stiftungszweck geben wir Beiträge für Nachwuchsprojekte bzw. Nachwuchsarbeit.
Der Stiftungsrat tagt Ende April und wir könnten dann den Antrag umgehend behandeln.

→Aktuell Mail vom 27.4.2012

Gerne haben wir dein Gesuch anlässlich der Stiftungsratssitzung traktandiert und sind zum folgenden Schluss gekommen.
Der Stiftungsrat tritt auf das Gesuch ein und bewilligt CHF 2000.- für den Sportnachwuchs des Taekwon-Do Club International Club in Davos.

Herzliche Grüsse
Valérie Favre Accola
Geschäftsführerin Paul Accola Nachwuchs Stiftung



Liebe Valérie Favre Accola und lieber Paul Accola;
Der Vorstand und die Mitglieder von Taekwon-Do International Switzerland/Davos danken Euch für die grosszügige Unterstützung unseres Nachwuchses.

Thema der Ausgabe 2/12

Gesundheit und Kampfkunst(sport)

In dieser Ausgabe möchten wir die verschiedenen Aspekte von Sport und Gesundheit beleuchten. Da in unserem Verein einige Spezialisten und Fachkundige zu diesem Thema mittrainieren, habe ich die Gelegenheit genutzt und diese gebeten, einen Bericht zu schreiben.

Lu Jong Kurs 1

Bericht von Francesca Castella

Wie erhalte ich meine Wirbelsäule stark und flexibel im Kampfsport und im Alltag Lu Jong nach Tulku Lama Lobsang

Tulku Lobsang, die achte Reinkarnation des Nyentse Lama ist ein hoch angesehener Buddhistischer Meister, Arzt und Astrologe. Er wurde 1975 im Nordosten Tibets geboren und trat mit sechs Jahren ins Kloster ein. Im Alter von dreizehn Jahren wurde er als die achte Reinkarnation des Nyentse Lama wieder erkannt. Er hat eine intensive Ausbildung der verschiedenen Richtungen des tibetischen Buddhismus, des Bön, der tibetischen Medizin, Philosophie und Astrologie an unterschiedlichen Klöstern und Klosteruniversitäten in Tibet und Indien genossen.

Tulku Lobsang brachte die Lu Jong Praxis in den Westen. Zuvor hatten ihn jahrelang verschiedene Meister mehrerer tibetisch-buddhistischer Schulen gelehrt. Dadurch war es ihm möglich, die Übungen zu sammeln und zu modifizieren, so dass sie den westlichen Bedürfnissen angepasst sind. Das Ergebnis sind die 23 Übungen des Lu Jong – einer ganzheitlichen Praxis, die ein Teil eines vollständigen Unterrichtsystems ist.



Lu Jong - das tibetische Heilyoga

Lu Jong, die älteste Bewegungslehre Tibets, schenkt nicht nur unserem Körper Gesundheit, sondern auch unserem Geist. Mit den Übungen können wir Krankheiten wirksam präventiv verhindern und uns von negativen Gefühlen befreien und ein emotionales Gleichgewicht erreichen.

Die Lu Jong Übungen gehören zu den Kernlehren der Tibetischen Medizin. Nach deren Sichtweise wir dann krank werden, wenn das Gleichgewicht der Elemente in unserem Körper und die Harmonie der "drei Körpersäfte" gestört sind. Mit dem Praktizieren von Lu Jong werden blockierte oder fehlgeleitete Energien mobilisiert und die Balance der Elemente und Körpersäfte kann wieder hergestellt werden.



Fünf Elemente

Die Grundbausteine allen Lebens sind in der tibetischen Weltanschauung die fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Auf diesen fünf Elementen basieren alle Wissenschaften, von der Astrologie über die Kosmologie bis zur Medizin. Sie bilden die Grundlage für das Verständnis der Physiologie, der Anatomie, der Pharmakologie und ihrer Ernährungslehre, für die Diagnose und die Auswahl der Therapie.

☒☒ Ohne Erde entsteht nichts, das Element Erde gibt allem die Form

☒☒ Ohne Wasser besteht kein Zusammenhalt und keine Vermehrung

- Ohne Feuer gibt es keine Reifung
- Ohne das Element Luft keine Bewegung
- Ohne Raum keine Ausdehnung

Sein, Werden und Wachsen - alles ist vom Zusammenspiel der fünf Elemente abhängig.

Einige Nutzen von Lu Jong

- hält die Wirbelsäule flexibel
- stärkt das Immunsystem und beugt präventiv Krankheiten vor
- verbessert die Verdauung, stärkt die 5 Sinne
- reduziert negative Emotionen, baut Stress ab
- man wird generell robuster, kraftvoller und ausgeglichener

Durch die sorgfältig ausgeführten Bewegungen werden die Meridiane im Körper stimuliert, dadurch fließen der Wind und die subtilen Energien harmonischer. Wenn der Wind und die subtilen Energien im Körper harmonisch fließen, sind Körper und Geist im Gleichgewicht.

Kurs I am Freitag 1. Juni 19.45 Uhr: im Tae Kwon Do Budocenter



Die ersten fünf Übungen :

Die fünf Elemente Raum Ngangmo Chu Tung
 Erde Drongmo Sur Dung
 Wind Kyangmo Nyel Tang
 Feuer Trayi Lung Zin
 Wasser Ling Shi Tadril

Kurs II Die fünf Vitalorgane : Termin noch offen

Tashi Delek

(Möge es Dir wohlgehen)

Kursleiterin:

Francesca Castella - Tibetische Medizin

Therapeutin - Zertifizierte Lu Jong Lehrerin I

www.tibet-med-therapy.com

Alle von Tulku Lobsang offiziell anerkannten Lehrer sind Mitglied in der LJA- Lu Jong

Association und sind über die Webseite

www.lujong.org zu finden



Ernährung und Sport

Bericht von Beni Garrido

Die Ernährung des sportlich Aktiven und Leistungssportlers unterscheidet sich hauptsächlich in der Konsequenz der Durchführung. Mit einer optimierten Ernährung kann das Risiko für Verletzungen, aber auch das Risiko für Krankheitsanfälligkeit vermindert werden. Garantien gibt es natürlich nicht. Die Grundlage der Ernährung einer sportlich Aktiven oder auch eines Leistungssportlers, ob männlich oder weiblich, bildet eine Mischkost unter Verwendung von Vollkornprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Obst, fettarmer Milch und Milchprodukte sowie fettarmem Fleisch und Fisch. Die Ernährung entspricht den generellen Ernährungsrichtlinien. Zudem ist eine großzügig bemessene Flüssigkeitszufuhr sehr wichtig. Dem Ausdauersportler wird bei einem Kohlenhydratanteil von 55% - 60%, ein Fettanteil zwischen 25% - 30% und ein Proteinanteil von 10% -15% empfohlen. Bei Kraftsportarten wird die Proteinkomponente mit 15% -20% bei gleichem Fettanteil etwas mehr betont.

Kohlenhydratversorgung

Der Energiebedarf des Leistungssportlers liegt beim 2-fachen Grundumsatz. Dieser wiederum wird nach der Formel $1 \text{ kcal} / \text{kg Körpergewicht} / \text{Stunde}$ abgeschätzt. Bei einem Sollgewicht von 70 kg liegt damit der Energiebedarf bei $\text{cica } 1680 \text{ kcal} \times 2 = 3360 \text{ kcal}$. Sollen nun 60% der Energie in Form von Kohlenhydraten (KH) verzehrt werden, entspricht dies 2016 kcal durch KH.



Am folgenden Beispiel wird klar, welche Mengen an Lebensmitteln dabei pro Tag verzehrt werden können, denn auf circa 2000 kcal durch Kohlenhydrate kommt man mit

Beispiel 1:

300 g Haferflocken + 300 g Vollkornteigwaren + 50 g Roggenbrot + 200 g Äpfel + 200 g Birnen + 200 g Möhren + 200 g Orangen + 200 ml Fruchtsaft

Beispiel 2:

400 g Roggenbrot + 500 g Kartoffeln + 500 g Bananen + 500 g Weintrauben + 400 ml Fruchtsaft.

Ideale Kohlenhydratträger sind stärkehaltige Produkte wie Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Amaranth, Quinoa, Hirse, Getreideflocken und Brotwaren.

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen) sollten vorzugsweise an trainingsfreien Tagen auf den Speiseplan, insbesondere wenn der Sportler darauf mit Blähungen reagiert.

Obst möglichst roh ist ideal.

Bei Extrembelastungen kann der Einsatz von Maltodextrinen, Mono- oder Disacchariden notwendig werden.

Fruchtsäfte verdünnt mit Wasser oder Mineralwasser sind empfehlenswert, Limonaden- und Colagetranke sind dagegen zu meiden.

Es sollte auf eine fettarme Zubereitung der Kohlenhydratquellen geachtet werden. Dies bedeutet Pommes frites, und Chips, aber auch Röst- und Bratkartoffeln oder Teigwaren mit Mehlschwitzen, Mayonnaise, Remouladensauce, Sauce Hollandaise und ähnlichem ist im Hinblick auf die Zubereitung nicht geeignet.

Fettversorgung

Beim Hochleistungssport setzt ein Fettkonsum über 30% die Leistungsfähigkeit generell herab. Für Ausdauersportler gilt das Gleiche in noch stärkerem Maß. Die Fette verlängern die Verweilzeit der Nahrung im Magen, sie beeinflussen den Kohlenhydratabbau ungünstig und sie begünstigen die Stresshormonausschüttung. Hieraus ergibt sich die Empfehlung zur fettarmen Auswahl der verwendeten Produkte, sowie zur fettarmen Zubereitung. Dennoch ist der Aufnahme an den essentiellen Fettsäuren, die möglichen entzündlichen Prozessen entgegenwirken, besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Entzündliche Prozesse im Körper schränken die Leistungsfähigkeit von Muskeln, Sehnen und Gelenken genauso wie die des Immunsystems ein. Günstigen Einfluss haben in dieser Hinsicht die Omega3 Fettsäuren und die Di-Homo-Gamma Linolensäure.

Kommen wir auf das obige Beispiel zurück, so entsprechen 25% Fett bei einer Ernährung mit 3360 kcal 504 kcal von Fett. Dies erreichen Sie, wenn Sie an einem Tag folgendes essen:

Beispiel 1:

4 Esslöffel Rapsöl + 50 g Parmesan;

Beispiel 2: 500 ml Milch 1,5% Fett + 20 g (= 4 Messerspitzen) Margarine reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren + 100 g Lachs + 1 Esslöffel Olivenöl;

Beispiel 3: 500 g Joghurt 1,5% Fett + 100 g Heilbutt + 50 g Walnüsse + 1 Esslöffel Olivenöl. Milch 1,5 %, Käse 30% F.i.Tr. oder weniger, Quark 20% Fett oder besser mager, Frischkäse 20% Fett oder weniger sind geeignete Lebensmittel.

Mageres Fleisch in fettarmer Zubereitung, d.h. gekocht, gegrillt, in der Folie oder im Bratschlauch gegart, ist geeignet, panierte oder frittierte Fleischgerichte sind dagegen zu meiden.

Fleischwaren in fettarmer Form, d.h. z.B. Schinken ohne Fettrand, Corned beef oder Geflügelwurst können verwendet werden. Nicht geeignet ist Salami, Cervelatwurst, Blut-, Leber-, Tee-, Bratwurst oder Wurstsalat.

Fisch jeglicher Art ist in gekochter, gedünsteter, gegrillter Form oder in Folie gegart empfehlenswert. Dagegen sind panierte oder frittierte Fischgerichte nicht geeignet.

Auch bei Suppen und Saucen ist der Fettgehalt zu beachten. Fettarme Fleisch- und

Gemüsebrühen, genauso wie Salatdressing aus Zitronensaft, Essig, Kräuter und etwas Öl ist empfehlenswert.

Bevorzugt sollten pflanzliche Öle Verwendung finden, jedoch auch nicht mehr als 3 bis 4 EL pro Tag. Wird als Brotaufstrich Margarine verwendet, muss die verwendete Ölmenge entsprechend angepasst werden.

Eiweißversorgung

Der Eiweißbedarf errechnet sich nach der Formel 0,8 g Protein / kg Körpergewicht (KG). In Phasen intensiven Muskelaufbaus sind nicht mehr als 0,2 g bis 0,3 g Eiweiß / kg KG zusätzlich notwendig. Bei einem Körpergewicht von 70 kg entspricht der oben postulierte Eiweißanteil der Ernährung von 15% Protein bereits 1,8 g / kg KG.

Eine zusätzliche Eiweißanreicherung der Kost ist daher nicht sinnvoll, zumal überschüssiges Eiweiß für die Energiegewinnung verwendet wird und eine erhöhte Harnstoffausscheidung notwendig macht. Dies wiederum führt zu einer Mehrbelastung der Niere und wird mit Nierenschäden in Verbindung gebracht. Kommen wir auf das obige Beispiel zurück, so liefern beispielsweise bereits 300 g Haferflocken und 300 g Vollkornnudeln zusammen 80 g Eiweiß, ohne dass Milch oder Milchprodukte oder das pflanzliche Eiweiß von Gemüse und Obst, geschweige denn Fisch, Fleisch oder Hülsenprodukte dazugerechnet wurden. Die Eiweißversorgung stellt also keinerlei Problem dar. Geachtet werden sollte in jedem Fall auf die Variation innerhalb der Eiweißquellen.

Anmerkung: Dem Sportler ist zu empfehlen viel Obst zu essen, da es wichtige Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe enthält und dabei den Fett- und Eiweißstoffwechsel nicht ungünstig beeinflusst. Geeignete Eiweißquellen für Sportler: Fettarme Milchprodukte (Quark mager, Buttermilch, Kefir, Milch und Joghurt < 1,5% Fett, Käse < 30% F.i.Tr.) täglich Fisch, mageres Fleisch und mageres Wild 2 bis 4 mal pro Woche Hülsenfrüchte und Sojaprodukte (z.B. Tofu, Sojamilch, Sojasprossen).



Nahrungsergänzung

Für den stoffwechselgesunden Freizeitsportler besteht bei einer gesunden Mischkost keine Notwendigkeit einer Supplementierung, also einer Ergänzung durch Spezialprodukte. Der Hochleistungssportler und noch verstärkt die Hochleistungssportlerin haben einen deutlich erhöhten Eisenumsatz. Dies macht unter Umständen eine Nahrungsergänzung sinnvoll.

Zu bedenken gilt, dass eine unausgewogene Ernährung bei jungen menstruierenden Frauen und noch häufiger bei Leistungssportlerinnen - aber auch bei Leistungssportlern - zu einem Eisendefizit führen kann. Vielfach kommen darüber hinaus bei Frauen orale Kontrazeptiva zum Einsatz, die den Bedarf an wasserlöslichen Vitaminen erhöhen. Unter diesen Vitaminen ist Vitamin B2, B6, B12 und die Folsäure direkt oder indirekt an der Blutbildung und damit an der Eisenverwertung des Körpers beteiligt. Diese Konstellation kann sich auf den Eisenstoffwechsel ungünstig auswirken und zu einer Anämie führen. An dieser Stelle sei sowohl vor einer überhöhten prophylaktischen Substitution, als auch vor einer unausgewogenen Nahrungsergänzung gewarnt. Eine Eisenüberladung des Körpers durch überhöhte Substitution stellt für den Körper einen Stressfaktor dar und ist für die sportliche Leistungsfähigkeit kontraproduktiv. Außerdem konkurrieren Eisen, Zink und Kupfer gegeneinander um die Aufnahme in den Körper. Alle genannten Stoffe haben unterschiedliche aber wichtige Funktionen im Körper. Entsteht durch eine hohe Eisenzufuhr ein Zinkmangel, so hat dies beispielsweise erhebliche Auswirkungen auf das Immunsystem, die Haut und die Wundheilung.

Quelle: www.ernaehrung-fuer-gesundheit.de

Zusammenfassend gilt also folgende Empfehlung:

- Wenig Fett, am besten pflanzliche, hochwertige Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Distelöl

- Wenig Weismehlprodukte, mehr Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln.
- Milch und Milchprodukte in normalen Mengen verwenden (da viel Fettanteil)
- Mageres Fleisch & Fisch
- Salzkonsum reduzieren
- Süßigkeiten wie Schokolade usw kontrolliert zu sich nehmen
- Viel Gemüse und Obst so viel wie möglich roh
- Viel Wasser trinken (Erwachsene mit min. 3-4 Liter pro Tag)
- Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag mit Obst und Gemüse-zwischenmahlzeiten
- 4-5x pro Woche vegetarische Ernährung
- Alkohol- und Tabakkonsum kontrolliert einschränken oder beenden
- Darauf achten, dass die Lebensmittel möglichst aus der Region und natürlich bzw. Biologisch produziert wurden, damit die darin enthaltenen Nährstoffe möglichst in hoher Dosierung vorhanden sind.

von Beni Garrido, Diätkoch

Davos, den 10.04.2012



Feststofflich, Feinstofflich & Co. (Teil 1)

Bericht von Sandra Camenisch

Was genau meine ich damit?

Wenn wir erkennen, wie unser Körper mit unserem Geist und unserer Seele in Verbindung steht, entsteht ein unendliches Potential, welches wir in allen Lebensbereichen einsetzen können. Lasst uns beginnen:

Was ist Energie? Wie sieht Energie aus?

Alles besteht aus Energie. Wenn wir aus der normalen Sicht zum Beispiel einen Stein oder einen Tisch, Stuhl oder Baum anschauen, ist er auf den ersten Blick nichts anderes als das, wofür wir ihn halten. Bei genauerer Betrachtungsweise und unter Einbezug der Physik sehen wir, dass die einzelnen Bestandteile dieser „Dinge“ Atome sind.

Was sind nun Atome? Atome sind die kleinsten „Teile“ eines Ganzen. Sie setzen sich aus einem Atomkern, Elektronen und Neutronen zusammen. Diese setzen sich wiederum aus noch kleineren Elementen wie Antiprotonen, Positronen und Quarks zusammen. So, das geht nun echt zu weit ins Detail. Die Elektronen und Neutronen drehen sich um und im Atomkern. Dadurch gelangen wir zu den „Schwingungen“, welche verantwortlich für die Dichte des einzelnen „Dings“ sind. Das heisst soviel wie: je schneller sich ein Atom dreht, bewegt oder schwingt umso härter ist das materielle „Ding“. Darum ist ein Stein so hart und für unser Auge und unsere Wahrnehmung eben bloss ein harter Stein.

Wenn wir die Möglichkeit hätten, die Schwingung dieser Atome zu verlangsamen, könnten wir diesen harten Stein weicher werden lassen. Nur soweit sind wir noch nicht... Nochmals zurück zu den Schwingungen. Die Schwingungen lassen uns eben auch Teilhaben an Geräuschen, Farben, Gerüchen, Strukturen und Gefühlen.

Fazit daraus ist, dass alles, restlos alles aus Energie besteht. Auch der Mensch ist nichts anderes als „materialisierte“ Energie. Aus diesem Blickwinkel haben wir immer die Möglichkeit, uns mit allem und jedem zu verbinden.

Bleiben wir bei den Schwingungen. Was versucht ein Arzt mit einem Medikament zu bewirken? Das Medikament ist eine Schwingung, welche die Disharmonie in unserem Körper wieder herstellen sollte. Leider ist es mit den Medikamenten bloss eine Symptombekämpfung. Das heisst, der Schmerz oder das Unwohlsein muss weg. Die Ursache für eine Disharmonie im Körper wird nicht berücksichtigt. Das Selbe bezweckt die Homöopathie aber der Unterschied zur Medizin ist, dass diese Schwingungen den Körper unterstützen, um selber wieder in die Harmonie zu kommen. Deshalb gibt es bei dieser Einnahme „erste Symptomverschlimmerungen“. Auch wenn wir uns durch Energiearbeiten wie z.Bsp. Reiki, Akupunktur, Yoga, Tai Chi, Chi Gong oder Meditation behandeln, ist das Ziel, dass durch das Aktivieren der Selbstheilungskräfte die Harmonie im Körper wieder her gestellt wird, oder erhalten bleibt.

Hier befinden wir uns im Mikrokosmos, d.h. wir sind auf der Zellebene, der kleinsten Ebene unseres daseins. Was im Mikrokosmos besteht, besteht auch im Makrokosmos, d.h. im Universum. Wie im Kleinen so im Grossen...

Unser Physischer Körper (Feststofflich)

Diesen Körper können wir sehen und spüren ihn. Unser feststofflicher Körper besteht aus 70 Billionen Zellen. Jede einzelne Zelle muss Tag für

Tag funktionieren. Eine Zellerneuerung in unserem Körper dauert 90 Tage. Bis unser Körper jede seiner 70 Billionen Zelle erneuert hat, dauert das 7 Jahre.

Hier möchte ich mal nachfragen... Was macht Ihr dafür, dass Euer Körper seine Zellen jeden Tag optimal erneuern und regenerieren kann? Was ist auf Eurem Speiseplan drauf? Vollkornbrot, Esswaren aus Dinkelmehl, Vollkornmuesli, Naturejogurt, Magerquark, Honig, Obst, Gemüse, Salat (jeweils 750 gr / Tag), stilles Wasser, Naturreis, Kräutertee, Früchtetee... ???

Das sollte es sein! Ist aber bei den meisten nicht so!: Weissbrot, Cornflakes, Muesli mit Zucker, Fruchtjogurt, Nutella, Pommes Frites, Cola & Co. Pizza, Fastfood, Wein, Bier & Chips sind doch an der Tagesordnung. Alles muss schnell gehen. Wer hat denn noch Lust lange in die Küche zu stehen und sich schonend, frisches Essen zuzubereiten, nachdem der Tag schon so anstrengend und ermüdend war?

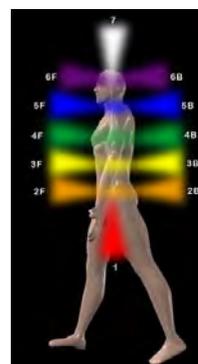
Danach wunderst Du Dich aber, dass Dein Körper Dir gewisse Zeichen sendet und danach schreit, dass Du etwas veränderst...

Wir werden durch falsche Ernährung krank und wollen durch Medizin gesund werden! Ist das der richtige Weg?

Unser feinstofflicher Körper

Mit diesem sind wir mit unserer Umwelt verbunden. Über unsere 7 Haupt Chakren senden wir Energie aus und empfangen auch wieder Energie. Alle 7 Haupt-Chakren haben eine andere Bedeutung und versorgen unseren Körper und unsere inneren Organe mit Energie. Positiver wie auch Negativer Energie. Das kann Auswirkungen haben wie Müdigkeit, Niedergeschlagenheit aber auch Freude, Dankbarkeit, Liebe, Power ect.

Auf dem untenstehenden Bild ist ersichtlich von wo aus unsere Chakren sich mit der „Aussenwelt“ verbinden. Diese Chakren sind dann in der Aura (Bild rechts), welcher unser feinstoffliche Körper ausmacht, verbunden.



Die Ebenen der Aura entsprechen wie die Chakren bestimmten Aspekten. Diese Aspekte können wir in der Meditation oder im Mentaltraining stärken und daraus unseren Nutzen ziehen. Es gibt unendlich viele verschiedene Arten diese Kräfte zu mobilisieren.

Leider sind wir sehr Diszipliniert unsere negativen Denk- und Verhaltensmuster nach Aussen zu projizieren. Wenn wir das tun, entsteht unsere Realität dem entsprechend. Dadurch, dass unsere Gesellschaft sich vorwiegend durch Skandale, negative Schlagzeilen und Leid Anderer nährt, ist auch das Leben jedes einzelnen nicht wirklich so beneidenswert. Wenn man lernt und diszipliniert positive Denk- und Verhaltensmuster zu projizieren, verändert sich sein Leben auf wundervolle Weise... Diese Methode nennt man Psychohygiene und es sollte keine Methode mehr sein, es sollte zur Selbstverständlichkeit werden, wie das Zähneputzen und das Duschen eine Selbstverständlichkeit für Körperhygiene ist!

Mehr folgt im Teil 2...

Informationen findet Ihr unter: www.das-phoenix-seminar.com



Krankheit verhindern ist die wahre Medizin → Prävention durch positives Denken und Bewegung

Bericht von Fadri Erni

Wenn ihr glaubt und nicht im geringsten zweifelt, könnt ihr zu diesem Berg hier sagen: "Hebe dich von der Stelle und stürze dich ins Meer!" und es wird geschehen. Markus 11, 24-26

Den Weg der Gesundheit zu gehen ist ein steter Kampf mit sich selbst, aber durch konstantes Üben wird jedes Jahr ein schönes Jahr. Seo Yoon-Nam

Ich möchte in meinem Bericht zwei Autoren bekannter Bücher zum Thema zu Wort kommen lassen:

- Dr. Shigeo Haruyama; Studium der Medizin, entstammt einer Familie traditioneller japanischer Ärzte. Ist somit in der westlichen wie in der östlichen Medizin zu Hause. In seinen Forschungen weist er nach wie wichtig die geistige Einstellung, der Muskelaufbau und Streckung sowie die Ernährung für den Körper und Geist sind.
- Seo Yoon-Nam; Jurastudium in Korea, kam 1970 nach Deutschland als einer der Ersten Taekwondo zu lehren. Träger des 9.Dan TKD, er unterrichtet in seiner Schule in München Taekwondo und das von ihm entwickelte Gesundheitsprogramm.

Dieser Bericht ist in zwei Teile aufgliedert:

- Teil 1 behandelt die wissenschaftlichen Grundlagen für ein gesundes Leben
- Teil 2 gibt konkrete Anweisungen für Bewegungsübungen und eine gesunde Lebensweise.



Teil 1

Warum macht negatives Denken krank?

Wenn wir auf etwas mit Ablehnung oder negativem Denken reagieren, entstehen in unserem Körper Substanzen, die unter anderem den Alterungsprozess und die Bildung von Krebszellen beschleunigen. Wenn wir dagegen mit dankbarer Zustimmung darauf reagieren, bildet unser Organismus Substanzen, die uns jung und gesund erhalten.

Worum handelt es sich nun bei jenen Substanzen, die je nach unserer inneren Einstellung in unserem Körper wirksam werden.?

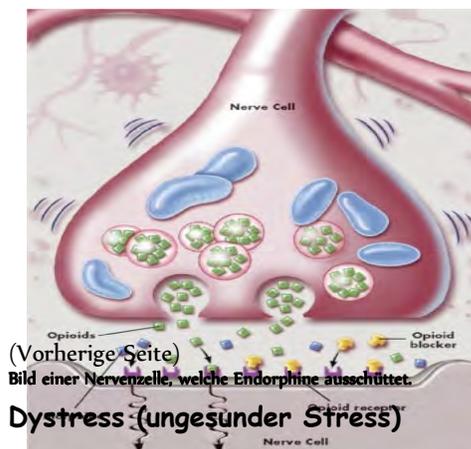
Es sind solche Stoffe, die im Allgemeinen als Hormone bezeichnet werden. Die wichtigsten dieser Hormone, die mit unserer Einstellung zusammenhängen, sind:

- Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Serotonin
- Beta-Endorphin, Enkephalin

Diese hängen auch stark mit dem Nervensystem, insbesondere mit dem „nicht steuerbaren, unwillkürlichen“ Nervensystem; Parasympathikus und Sympathikus man könnte auch sagen Yin und Yang (korea. Um & Yang) zusammen.

Wenn man sich aufregt oder gestresst ist, wird im Gehirn Noradrenalin ausgeschüttet. Bei Angstgefühlen wird Adrenalin in den Nebennieren freigesetzt. Diese wirken auf zellulärer Ebene; das heisst, sie übermitteln die Befehle des Gehirns an die einzelnen Zellen. Wenn z.B. die Botschaft „Zorn“ übertragen wird, reagiert der Körper mit Anspannung und Aktivität; er wird auf Flucht oder Kampf vorbereitet, die Muskeln bekommen mehr Blut, die Atemwege lassen mehr Luft zirkulieren, der Verdauungsapparat wird auf Stand-by“ runtergefahren. Das ist einerseits Überlebenswichtig, aber andererseits wenn es über eine längere Zeit andauert hochgiftig für den Körper. Der Körper steht unter Stress.

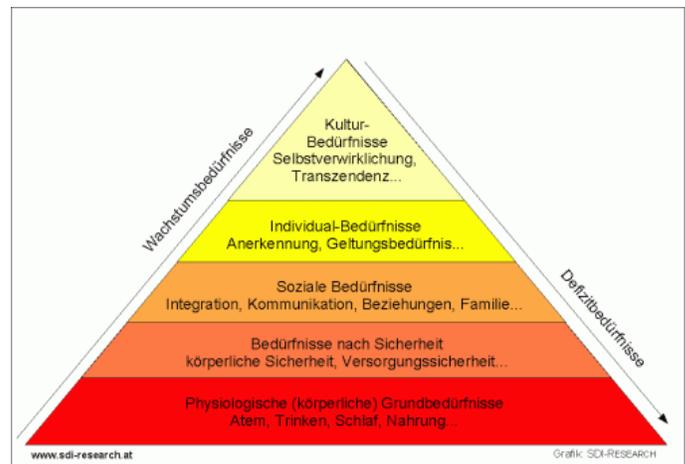
Wenn man jedoch glücklich und zufrieden ist und das Leben eher positiv annimmt, werden sogenannte Glückshormone im Körper gebildet. Diese ähneln chemisch und in der Wirkung den betäubend wirkenden Substanzen der Morphingruppe (z.B. Morpium) und werden daher Endorphine (körpereigene Morphine) genannt.



Stress braucht der Körper um Höchstleistungen zu vollbringen. Dies wird Eustress (gesunder Stress) genannt. Dabei wird unter anderem Dopamin ausgeschüttet. Dieses „Glückshormon“ weckt den Tätigkeitsdrang und setzt Energie frei, die der Körper für diese Höchstleistungen benötigt. Dauert nun diese Zeit der Höchstleistung aber für längere Zeit an, verbraucht der Körper viel

Dopamin und auch Energie, wird ausgelaut und erkrankt leichter. Auch altert der Körper dabei schneller. Dies wird als Stresszustand bezeichnet. Dies kann in ein Burn-out-Syndrom führen. Der Körper fährt auf vollen Touren, wie eine Kerze, die an beiden Enden abbrennt. Das führt natürlich „zum Ausbrennen“. Heutzutage leiden viele Menschen an einem Zuviel von Dystress. Man sieht das an der immer noch hohen Anzahl von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen und der hohen Sterberate durch diese Krankheiten. Ein Mangel an Dopamin wird auch bei der Alzheimer –Krankheit diskutiert. Die Forschung auf diesem Sektor dauert aber noch an.

Maslowsche Bedürfnispyramide



Abraham Maslow, ein amerikanischer Psychologie lebte von 1908-1970.

In den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts beschrieb er die Bedürfnisse des Menschen in einer Stufenleiter der sog. Bedürfnispyramide (s.o.) Dabei sind die physiologischen (1.Stufe) Bedürfnisse die wichtigsten und mächtigsten. Sind diese befriedigt treten die Sicherheitsbedürfnisse der 2.Stufe in den Vordergrund. Hier wird der Wunsch nach Geborgenheit, Schutz, Angstfreiheit, Ordnung und Gesetze verstanden. Sind diese weitgehend erreicht entstehen soziale Bedürfnisse (3.Stufe), wie Liebe, Zuneigung und Zugehörigkeit. Danach entstehen die höheren Bedürfnisse wie Achtung (4.Stufe) und Selbstverwirklichung (5.Stufe).

Maslow trifft eine Unterscheidung nach Wert, d. h. dass es reale psychologische und funktionale Unterschiede zwischen den „höher“ genannten und den als „niedriger“ bezeichneten Bedürfnissen gebe. Dazu sagt er, dass die höheren Bedürfnisse Menschen auszeichnen, aber diese Bedürfnisse nicht zwingend zum Überleben notwendig sind. Diese Bedürfnisse unterscheiden sich auch nach

Defizitbedürfnissen (niedrigen Bedürfnissen) und Wachstumsbedürfnissen (höheren Bedürfnissen), d. h. dass die Defizitbedürfnisse erfüllt sein müssen, damit Zufriedenheit entstehen kann, die Erfüllung der Wachstumsbedürfnisse hingegen bedeutet Glück.

Außerdem bedeute ein höheres Bedürfnisniveau einen größeren biologischen Wirkungsgrad, Längerlebigkeit, weniger Krankheit, besseren Schlaf, Appetit usw.

Die höheren Bedürfnisse seien subjektiv weniger dringlich, wobei höhere Bedürfnisbefriedigungen zu tieferem Glück, Gelassenheit und Reichtum des inneren Lebens führen sollen. Die Beschäftigung mit den höheren Bedürfnissen und ihre Befriedigung führt zu größerer, stärkerer und wahrerer Individualität. Die höheren Bedürfnisse haben ferner mehr Vorbedingungen, d. h. dass die Umweltbedingungen förderlich sein müssen. Zunächst müssen dafür die niedrigen Bedürfnisse befriedigt werden. Des Weiteren haben die höheren Bedürfnisse und ihre Befriedigung erwünschte bürgerliche und soziale Folgen. Je höher die Stufe, desto stärker die entstehenden Glücksgefühle.

Shigeo Haruyama hat ein 6-Punkte Programm für Gesundheit und ein langes Leben entwickelt:

- Bewegung (Muskelaufbau)
- Meditation (Alpha-Wellen)
- Ernährung (viel Eiweiss, wenig Kalorien)
- Neutralisierung des aktiven Sauerstoffes
- Aktivierung der Gehirnzellen
- Östliche Medizin

Doch als erste Übung zur Lebensfreude:

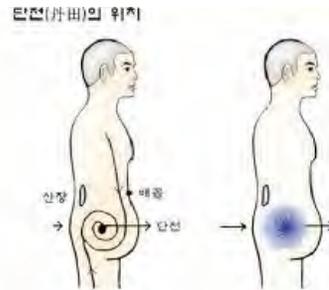
Das richtige Ein- und Ausatmen mit der **Danjeon-Atmung**

Die Lehre vom richtigen Atmen hat nahezu alle Kulturen immer schon beschäftigt. Normalerweise atmen wir nicht zu tief und nicht zu flach, der Atem fließt natürlich. Natürliches Ein- und Ausatmen ist zugleich Indikator und Motor von Wohlbefinden. Anspannung, häufig die Folge von Ängsten aller Art, zeigt sich an einem zu flachen Atem.

Das Danjeon (chin. Tiantien, jap. Hara) befindet sich ca. 2 Fingerbreit unter dem Bauchnabel. Obwohl es mit dem Punkt Konzeptionsgefäß 6 (Qihai, Meer des Qi) übereinstimmt, ist mit Danjeon die ganze Region des Unterbauches gemeint. Es wird als der energetische/körperliche Schwerpunkt des Menschen angeschaut.

Es gilt im Daoismus und vor allem in den Kampfkünsten als das wichtigste Energiezentrum. Alle Kraft und Bewegungen sollten ihren Ursprung im Danjeon haben.

Am besten suchen wir hierfür Grünzonen aus. Günstige Zeitpunkte sind frühmorgens nach dem Aufstehen, abends nach Sonnenuntergang oder immer dann wenn ein Verlangen danach entsteht, aber immer vor den Mahlzeiten.



Die Grundübung für die Danjeon-Atmung besteht darin, bei der Einatmung den Bauch nach aussen zu wölben, beim Ausatmen wird der Unterleib flach oder nach innen gezogen.

Das Einatmen sollte durch die Nase bei geschlossenem Mund erfolgen, während die Ausatmung nur durch den Mund erfolgt. Die Übung erfolgt im Stehen in leichter Hockstellung, die Arme locker an der Seite. Sehr gut für die Bauchatmung ist gleichzeitig mit der Ausatmung den Oberkörper bis zu 90° vorbeugen und bei der Einatmung dann die Gegenbewegung nach hinten zu führen. Dies stärkt gleichzeitig die inneren Organe.

Am Anfang kann ca. 10 min. geübt werden, dies kann bis zu 30 min. gesteigert werden. Diese Übung bringt das Qi in Fluss was die Selbstheilungskräfte fördert.

