

Dienstag/Mittwoch, 31. Oktober 2006

## AIKIDO

### Aikikan Biberkor feiert sich selbst

**Höhenrain** - Der Aikikan Biberkor im Gut Biberkor bei Höhenrain feierte kürzlich groß seinen zehnten Geburtstag. Seit 1996 verschafft sich eine ständig wachsende Gruppe Erwachsener dort an bis zu drei Trainingsabenden pro Woche den Zugang zum Aikido als Kampf- und Bewegungskunst. Bei diversen Vorträgen und Vorführungen anlässlich der Jubiläumsfeier wurde den Besuchern deutlich gemacht, wie regelmäßiges Aikidotraining der Gesundheit dient: Es verbessere die Beweglichkeit, vertiefe die Atmung und normalisiere den Muskeltonus“, erklärte Vorstandssprecher Helmuth Fischer. Auch helfe Aikido bei der Wiederherstellung eines aufgerichteten und symmetrischen Körpers, der sich frei um ein bewusst gespürtes Zentrum bewegen kann. Der Sport schwäche „kontraproduktive Reflexe wie beispielsweise das Ducken und Atemverhalten bei Angst und Bedrohung und bahnt neue Reflexe wie zum Beispiel beim Gleichgewichtsverlust und Fallen“, so Fischer weiter. Aikido erzeuge neues Vertrauen in den eigenen Körper und werde damit zu einem unerschöpflichen Weg zu Energie und Gesundheit. Wettbewerbe in dieser Kampf- und Selbstverteidigungskunst gibt es freilich nicht. Fischer: „Ein Wettkampfdenkmal, das notwendigerweise Gewinner und Verlierer erzeugt, widerspricht dem Geist des Aikido.“ ■ red

Jsar -  
Loisachbote  
(MM/WOR)