

# TAISO

## Den Körper stärken – Bewegung einmal anders.

**Über 30.** Fast alle Menschen über 30 kennen das Phänomen: Man wacht in der Früh auf und spürt seinen Körper mehr als nötig. Es zwackt mal hier, mal da. Oft hat man in dieser Lebensphase auch mit plötzlich auftretenden gesundheitlichen Themen zu kämpfen, die vorher belanglos waren. Man wächst mehr in die Breite, der Rücken macht die ersten Probleme und das Immunsystem ist auch nicht mehr das eines Jugendlichen.

**Budo.** Im Land der aufgehenden Sonne hat sich das sogenannte Budo entwickelt. Dieser Oberbegriff für japanische Kampfkünste beinhaltet als zentrales Element den DO – den inneren Weg als Methode zur Selbstverwirklichung und Selbstkontrolle.

Was hat nun der durchschnittliche Mitteleuropäer damit zu tun? Wie bei jeder Technik im Budo hat man als Erwachsener eine Wahl. Man kann sich der eigenen Realität und damit seinen körperlichen Möglich- oder Unmöglichkeiten stellen – oder auch nicht.

**Taiso – den Körper stärken.** Im Enshiro Dojo in Wien gibt es neben den klassischen Kampfkünsten Aikido, Iaido und Jodo auch einen leichteren Einstieg in die faszinierende Welt japanischer Budo-Kultur.

Taiso ist auch und gerade für Untrainierte, Übergewichtige oder jung gebliebene Menschen gut geeignet. Taiso bedeutet "den Körper stärken" und wird im Japanischen als Synonym für alle Arten von Gymnastik verwendet.

**Komponenten.** Das Taiso im EnShiro Dojo besteht aus Komponenten von Hatha-Yoga, Qi-Gong, Aikitaiso, traditionellen Übungen aus der Rücken- und Haltungsgymnastik, und Übungen aus den Bereichen Balance, Atmung und Dehnung. Damit wird der Bewegungsapparat strukturiert und gestärkt, Dehnung und Kraft nehmen zu.

Die Übungen können in verschiedener Intensität ausgeführt werden und sollen die TeilnehmerInnen nicht außer Atem bringen. Trotzdem wird der gesamte Körper gefordert und tonisiert.

Der Dojoleiter Wolfgang Fürst: "In meiner über 20jährigen Erfahrung als Kampfkunstlehrer ist es mir auch wichtig geworden, eine Trainingsform zu entwickeln, die gerade den Menschen hilft, die wenig oder gar nicht trainiert sind oder die etwas für sich tun wollen, denen Kampfkunst aber nicht liegt." ■

Möglichkeiten zum Training und weitere Infos:  
[www.enshiro.com](http://www.enshiro.com)

