



INFORMATIONSBLETT FOLGE 077

JUJITSU

Die traditionelle aus Japan stammende Selbstverteidigung "klassischer Art" ist der Stammvater der "Kunst (jitsu) des Nachgebens (ju)". Die Bandbreite der Stilrichtungen ist so groß wie die Lehrfreiheit an der Universität selbst und obliegt der Intention des/der Einzelnen. Effektivität ist überall gegeben!

Neu ist die Form der Selbstverteidigung, die sich - in Anlehnung und hoher Wertschätzung alter, traditioneller Werte der japan-buddhistischen Gedankenwelt - den Zugang zur westlichen Kultur offen hält und den in unserem Werte- und Gedankensystem verhafteten Richtlinien auch Rechnung trägt.

Mit den aus dem Bereich der Psychologie gewonnenen Erkenntnissen des NLP (Neurolinguistischen Programmierens) versuchen wir, dem "Körperzugang" und "Geistesanspruch" der Selbstverteidigung gleichermaßen gerecht zu werden.

Unser Ziel ist **geistige Selbstverteidigung** mit der notwendigen **"Körperarbeit"**, wobei die Auseinandersetzung mit dem Körper - von der Ernährung über Stretching, Wellneß, Fußreflexzonen bis zur Pyramide der psycho-logischen Ebenen - zur tieferen Auseinandersetzung mit dem ICH (Seele und Geist) führen soll und Zusammenhänge aufgezeigt werden. **Atemtechniken** (z.T. aus dem Pah-tuan-kin) und "Erden" sind ergänzende Module!