

Alles im Lot



Das Gleichgewicht von Körper und Geist verbessert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Um dieses Gleichgewicht herzustellen, braucht es Entspannung, eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Selbstfindung. Ju-Jitsu hilft dabei, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln, es kräftigt und fördert die Koordinationsfähigkeit. Die japanische Kampfkunst wird von einem der sechs weltbesten Meister in Chur unterrichtet.

«Körper und Geist müssen eins sein», erklärt Charlie Lenz mit ruhiger, aber bestimmter Stimme und ergänzt, dass für das ganzheitliche körperliche Wohlergehen neben der Bewegung auch die Ernährung eine grosse Rolle spiele. Der 66-jährige Grazer muss es wissen. Seine Essgewohnheiten hat er mit 15 Jahren umgestellt. Seither isst er keinen Zucker und wenig Salz. Die Hälfte seines Tellers füllt er mit Gemüse oder Salat, einem Viertel Eiweiss in Form von Hülsenfrüchten, Fisch oder Fleisch und einem weiteren Viertel Kartoffeln, Reis, Teigwaren oder anderem

Getreide. Lenz schwört auf Makrobiotik, was für ihn so viel heisst, dass er beim Kochen darauf achtet, dass er oberhalb der Erde wachsendes Gemüse mit unterirdisch wachsendem kombiniert. Den Grossteil seines Tages trainiert er. Er tut dies schon seit Jahrzehnten und hat nicht vor, damit aufzuhören. Es tue ihm gut, sagt er. Das sieht man. Charlie Lenz wirkt wach, aufmerksam und clever. Seine perfekte Körperhaltung verleiht ihm Selbstsicherheit und Stärke. Lenz beherrscht gleich mehrere japanische Kampfkünste, und er lebt die Philosophie dahinter.

Die sanfte Kunst

Ju-Jitsu (gesprochen Tschu-Tschitsu) ist japanisch und bedeutet «sanfte Kunst». Im Wesentlichen geht es darum, die Unachtsamkeit des Gegners auszunutzen, dessen Angriffskraft umzulenken und dessen Gleichgewicht zu stören. Ju-Jitsu ist eine Kampfkunst und kein Sport. Es geht um körperlich-geistige Übungen, die die Persönlichkeit formen. «Ju-Jitsu ist die ideale Trainingsform», weiss Charlie Lenz. Sie vereine Gymnastik, Stretching und Koordinationsübungen. Ausserdem lerne man dabei,

ohne lange Meditation die Gedanken abzuschalten, den Körper (wieder) zu spüren und zu verstehen.

Da der Einstieg in eine neue Bewegungsart, oder eben Kunst, manchmal Überwindung braucht, hat Lenz einen Tipp: «Der beste Einstieg ist der Besuch eines Selbstverteidigungskurses. Darin kommen viele Elemente des Ju-Jitsu vor. Aufwärmen und Dehnen sind genauso mit drin wie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.» Und: Die Selbstsicherheit wird gestärkt – davon

kann man auch im Alter nie genug haben.

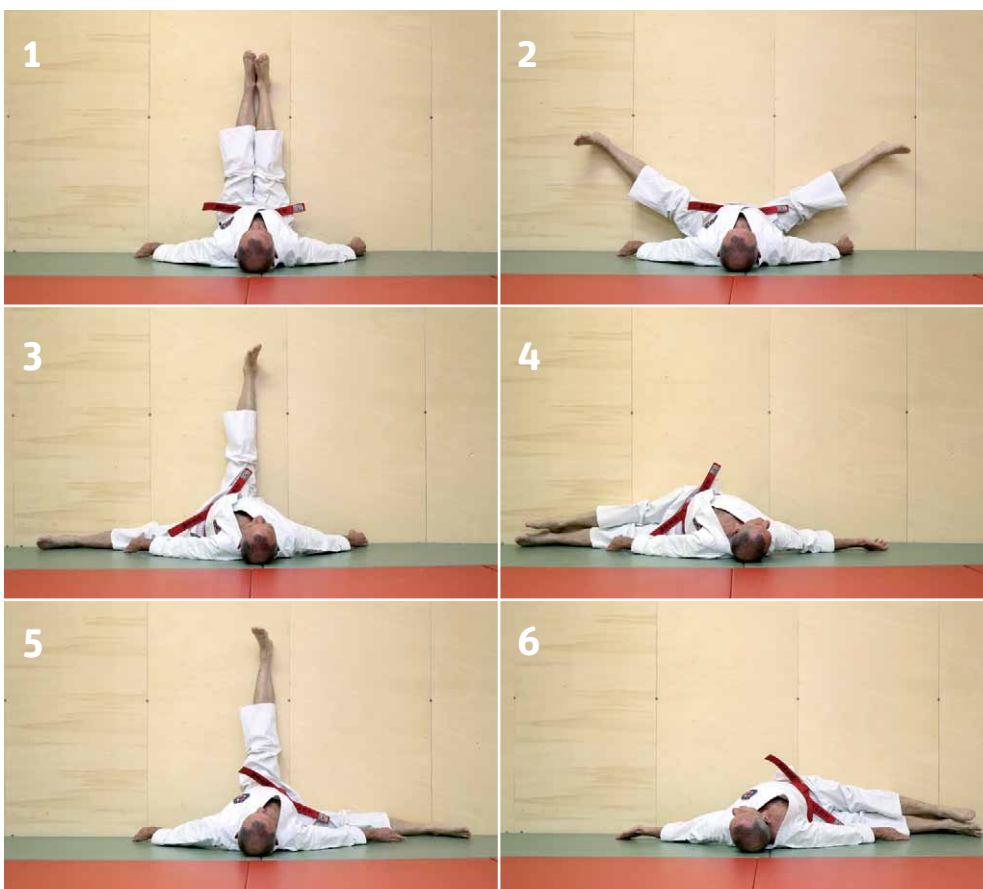
Ein Meister seines Fachs

Charlie Lenz hat vor gut 40 Jahren die Budoschule Haru in Chur gegründet. Hier trainiert er von Montag bis Freitag während neun Stunden am Tag Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis ins hohe Alter. Sie lernen bei ihm Karate, Judo, Ju-Jitsu und Okinawa-Kobudo, eine Kampfkunst, bei der typisch alt-japanische Bauernwerkzeuge als Waffen zum Einsatz kommen. Lenz hat seine

Kampfkünste direkt von den grössten Meistern in Japan erlernt. Dort wurde ihm auch der japanische Ehrentitel «Hanshi» verliehen, was so viel wie Halbgott bedeutet. Charlie Lenz präsidiert die Europäische Ju-Jitsu Union und gehört mit dem 9. Dan zu einem der höchstgraduierten Kampfsportler weltweit.

Text: Belinda Iten Signorell

Kursdaten und weitere Informationen unter:
www.budoharu.ch



Für die Salute!-Leserinnen und -Leser zeigt Charlie Lenz eine einfache, wirksame Übung, die zu Hause nachgemacht werden kann. Sie entspannt, dehnt und macht beweglicher.

1. Sich auf den Boden legen, Arme neben dem Körper zu einem V ausstrecken, beide Beine an die Wand anlehnen
2. Beine spreizen
3. Das rechte Bein wieder in die Senkrechte heben, das linke auf 9-Uhr
4. Beide Beine zur Linken auf den Boden sinken lassen, Kopf nach rechts abdrehen
5. Die Übung wiederholen auf der rechten Seite (3-Uhr)
6. Endposition rechts

Die einzelnen Positionen immer 10–12 Sekunden halten; die Schulterblätter bleiben während der ganzen Übung am Boden.