

Gelassenheit lernen – mit „Jido“ spielend leicht!

Warum schaffen es Kinder heute kaum noch auf einen Baum zu klettern? Aber stillsitzen können sie auch nicht. Warum nehmen Kinder ihre Lehrer oder Eltern häufig nicht mehr ernst? Einmal ist es so, weil ihre Freiräume zum Leben zugestellt sind - Räume in denen sie sich ausprobieren und frei entfalten könnten. Zum anderen können sich viele Jugendliche nur sehr schwer in ihrer Welt orientieren. Manche haben schlicht Angst. Sie sehen auch den Stress ihrer Eltern, die im Alltag ihre Kinder vernachlässigen und dafür zahlen, dass sie gegen sich selbst leben – mit dem Abbau ihrer Gesundheit. Ratgeber „zu viele“ helfen vor allen Dingen ihren Verfassern.

Michael Thomanek geht einen anderen Weg. Er hat gesehen, dass etwas sehr Einfaches, jedoch entscheidend Wichtiges fehlt: Die Ruhe von innen heraus! Das ist vielen Menschen abhanden gekommen. Innere Unruhe erhöht die kraftraubende Anspannung im Menschen. Manche halten das inzwischen für den Normalzustand. Dabei leben viele oft abgesperrt von ihrem wesentlichen Energiefeld. Sie leben mit halber Kraft!

Für die Entdeckung und Rückgewinnung der eigenen Kraft hat Michael Thomanek „Jido“ entwickelt. Mit einfachen Übungen und der Essenz aus traditionellen Entspannungs- und Bewegungskünsten werden im „Jido“ die Schüler mit ihrer innewohnenden Kraft bekannt gemacht. Sie lernen dieses eigene Vermögen auszuprobieren, zu entfalten und im Alltag selbstverständlich zu gebrauchen. Beiläufig wird ein Jeder zudem auch noch fit, durch ein gesundheits-orientiertes Ganzkörpertraining. Und dafür ist es nie zu früh oder zu spät. „Jido“ wirkt von sechs bis sechzig. Es ist da, will angesprochen und gebraucht werden. Eigentlich wissen Menschen das seit Jahrhunderten. In einem Sprichwort haben wir diese Lebenserfahrung sogar festgehalten: „In der Ruhe liegt die Kraft!“ Je mehr von dieser „inneren Kraft“ dem Menschen zufließt, desto leichter kann er Probleme des Lebens lösen.

Die Wissenschaft sagt dazu: Ruhe und Unruhe lassen sich über unsere Hirnfrequenz mittels eines EEG in Hz messen; Ein durchschnittlich angespannter Mensch befindet sich im so genannten „Betabereich“ (ab 12 Hz) wobei die linke Hirnhälfte unnatürlich dominant ist. Zum Vergleich: Bei „Panik“ erhöht sich die Hirnfrequenz auf über 40 Hz. Je niedriger die Frequenz ist, und das wird mit dem Jidotraining angestrebt, desto ruhiger und ausgeglichener (8-12 Hz Alpha-Bereich) wird der Mensch.

„Jido“ ist eine Einstellung der Umwelt und den Menschen gegenüber; ist ein Lebensgefühl das sich durch sämtliche Alltagssituationen zieht. Und vor allem: „Jido ist das, was du daraus machst“ sagt Michael Thomanek. „Wenn ein Kursteilnehmer“, so Thomanek, „in spielerischen Herausforderungen lernt seine Ruhe bewusst zu entfalten und auch ruhig zu bleiben, wird er sie in sein Lebensumfeld mitnehmen.“ Mit seinem Training kann man die verschiedensten Probleme direkt an der Wurzel des Übels lösen - Sie dort bearbeiten wo sie entstehen. Wer so lebt, wer so eine Ruhe mitbringt, hat sich verändert, und Personen die vor vielen Leuten stehen haben dadurch besondere Möglichkeiten. Gerade für Menschen in Führung und Verantwortung wird Jido besonders wichtig sein.