

Die Kunst der Entfaltung von Körper und Geist

Zwei Tage Intensivtraining für mehr Menschlichkeit im Alltag, für Gesundheit und Wohlbefinden. Beim Shinson-Hapkido-Lehrgang von Freitagabend bis Sonntagmittag, organisiert vom Chamer Thomas Werder, Shinson-Hapkido-Lehrer, widmeten sich gegen 50 Personen dem Übungsweg, der Gesundheit, Selbstvertrauen, Vitalität und auch Nächstenliebe zum Ziel hat.

VON JOLANDA NIGG

Für die Leitung des Kurses konnte Thomas Werder den Son-Meister Ko Myong gewinnen. In Bewegungsschulen und Klöstern wurde er im Geiste des Shinson (Zen) wie auch in den überlieferten asiatischen Lebensweisheiten und Künsten unterrichtet. Darin eingeschlossen sind die Naturheilkunde, Bewegungskunst, Kalligraphie ebenso wie Dichtung und Tanz. 1978 brachte der Son-Meister Ko Myong Shinson-Hapkido nach Europa. In Darmstadt gründete er 1983 ein Zentrum für Bewegung, Friedensarbeit und Lebensweisheit, dem 1993 die Bezeichnung Shinson Hapkido Association gegeben wurde. Die Ausbildung von Shinson-Hapkido-Lehrern ist eine wichtige Aufgabe des Zentrums.

Anfänger und Fortgeschrittene

Nachdem die Shinson-Hapkido-Dan-Träger bereits am frühen Freitagabend



Shinson-Hapkido ist Gesundheitstraining für Jung und Alt. Die zehnjährige Miriam Derungs aus Chur, unter Anleitung von Son-Meister Ko Myong, zusammen mit Karatelehrer Vincente Bosch.

BILD JOLANDA NIGG

in der Turnhalle der Sonderschule Hagendorn mit dem Training starteten, vervollständigte sich für die Aktivitäten vom Samstag und Sonntag die Gruppe auch mit Anfängern, um gemeinsam mit fortgeschrittenen Schülern und Lehrern den Zielen des Shinson-Hapkido näher-

zukommen. Und diese Ziele heissen Selbstvertrauen, Gesundheit, Harmonie in Körper und Geist, Vitalität, Reaktions- und Koordinationsfähigkeit.

Shinson-Hapkido-Training ist an kein Alter gebunden. Sechs Jahre wird bei Kindern als günstige Einstiegszeit emp-

fohlen. Eine schwache Konstitution sowie körperliche Behinderungen sind keine Gründe, auf das Shinson-Hapkido-Training zu verzichten.

Samstagsmorgen, Start zum Osterkurs in der Turnhalle der Sonderschule Hagendorn: 50 Leute, mehr Männer als Frauen, die jüngste Teilnehmerin zehn Jahre, sitzen im Kreis, die Beine zum Schneidersitz verschränkt, hören aufmerksam auf die Worte von Son-Meister Ko Myong. Dass Leben Bewegung und Rhythmus sei, der heutige Mensch aber, geprägt durch Einflüsse der modernen Lebensweise, durch Stress, durch körperliche und geistige Trägheit, von Lebensfreude wenig spüre, erklärte er. Auf diesem Nährboden würden Krankheiten wachsen. «Wir alle tragen aber natürliche Selbstheilungskräfte in uns», weiss der Meister. Durch gesunde Bewegung würden sie aktiviert, ermutigte der Referent seine Schüler.

Gesundheit steht im Vordergrund

Obwohl Shinson-Hapkido eine traditionelle koreanische Selbstverteidigungskunst zugrunde liegt, stehen nicht sportliche Leistungen im Vordergrund. Prioritär soll Gesundheit und Menschlichkeit gefördert werden. Dafür seien die Klarheit des Geistes und die Liebe des Herzens wichtig. Denn echte Heilung kommt nur aus dem Herzen, erinnerte der Meister. Techniken können nicht heilen. Was sie aber können, sind das Herz und die

SHINSON-HAPKIDO

Shinson-Hapkido ist ein aus der traditionellen Selbstverteidigungskunst und Naturheilkunde Koreas aufgebautes Gesundheitstraining für praktisch alle Altersstufen. Das Training beinhaltet sowohl Selbstverteidigung wie Gymnastik (wahlweise leichte Gesundheitsgymnastik oder Konditionstraining), Energie- und Atemübungen, Entspannungstraining, Meditation und Atemübungen. Shinson-Hapkido ist ein Weg zur Harmonie der körperlichen und geistigen Kräfte auf der Basis der Achtung von Mensch und Natur. Hapkido bedeutet nicht gegeneinander, sondern miteinander trainieren und leben.

ng

innere Heilkraft soweit aktivieren, dass eine Heilung möglich wird.

Körper- und Atemübungen, Praktiken zur Aktivierung wichtiger Meridiane, Austausch bildeten neben einem Vortrag zum Thema «Freude leben im Alltag» das Programm des Osterlehrganges. «Begegnen Sie Menschen, auch fremden, mit einem Lächeln auf den Lippen», gab Meister Ko Myong als Ratsschlag den Kursbesuchern mit auf den Weg. «Sie werden feststellen, dass das Lächeln reflektiert wird und beglückende Gefühle auslöst.»