

Ko Myong

Bewegung
für das
Leben



Shinson Hapkido

Lehrbuch zur Ausbildung
von Körper und Geist

ISBN 978-3-9804195-1-2

Erste Auflage 2013

Copyright © 2013 by Ko Myong

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Titelbild, Layout und Satz:
Grafik-Design Ingrid Meyerhöfer, Tübingen
www.im-grafik.de

Textbearbeitung:
Elke Stender, Darmstadt

Fotografien:
Prof. Jochen Blume, Hamburg
Stefan Schott, snapschott | fotografie, Griesheim
www.snapschott.de

Illustrationen:
Dr. Corinna Windisch, Köln

Druck:
DruckhausDiesbach GmbH, Weinheim
www.druckhausdiesbach.de

Herausgeber:
International Shinson Hapkido Association e.V., Darmstadt
www.shinsonhapkido.org

Inhalt

Vorwort	9
Grußworte	16
Einleitung	19
Shinson Hapkido – Geschichte und Entwicklung	22
Ko-Josön	24
Die Zeit der drei Königreiche	26
Groß-Shilla	28
Koryö	29
Josön	29
Korea im 20. Jahrhundert	30
Die Entstehung des Hapkido	32
Die Gründung und Entwicklung des Shinson Hapkido	33
Was ist Do?	40
Was ist Mudo?	44
Mudo und Sport	44
Mudo und Kunst	46
Mudo und Kriegskunst	47
Was ist Shinson Hapkido?	50
Was bedeutet Shinson Hapkido?	50
Training von Körper, Lebenskraft und Geist	52
Die drei Schätze im Shinson Hapkido	56
Aufgaben und Ziele im Shinson Hapkido	57
Die Weisheit des Wassers	59
Jung Do: Der Weg der Mitte	59
Shinson Hapkido als Heilkunst	60
Shinson Hapkido als Selbstverteidigungskunst	61
Chon-Jie-In-Bewegung	62
Grundlagen des Shinson Hapkido	65
Trainingsansatz	65
Trainingsziel	67
Trainingsmethodik	68
Oh Shilsang: Die fünf Shinson Hapkido-Lehrmethoden	72
Die fünf Shinson Hapkido-Bewegungsprinzipien	76
Grundelemente der asiatischen Naturheilkunde und Lebensweisheit	83
Ki und Jöng-Ki-Shin: Die Erscheinungsformen der Energie	83
Üm und Yang: Das Prinzip der Polarität	90
Chon-Jie-In: Die Einheit von Himmel, Erde und Mensch	92
Oh Haeng: Die Fünf-Elemente-Lehre	94

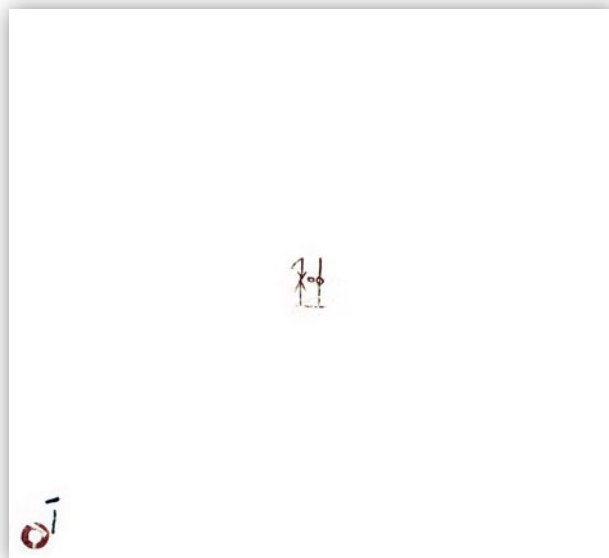
Inhalt

Das Shinson Hapkido-Programm	99
Myöng Sang: Meditation	99
Yeey: Achtung und Grüßen	109
Danjön Hohüp: Energieatmung	115
Kihap: Energieschrei, spezielle Ki-Atemtechnik	145
Ki-Do-In: Ki-Training, Energie- und Heilgymnastik	151
Sögi und Jahse: Stellungs- und Haltungstraining	213
Sugisul und Jokgisul: Hand- und Fußtechniken	227
· Sugisul (Songisul): Hand- und Armtechniken	231
· Jokgisul (Balgisul): Fuß- und Beintechniken	267
Nakböp: Falltechniken	297
Su: Befreiungs- und Verteidigungsstrategien	311
· Weißer Gürtel: Hand- und Anzuglösetechniken	317
· Gelber Gürtel: Grundverteidigungstechniken	325
· Oranger Gürtel: Befreiungstechniken für Handgelenkhaltegriffe von außen und innen	341
· Grüner Gürtel: Anzuglösetechniken	358
· Blauer Gürtel: Verteidigungstechniken gegen einen Angriff/Haltegriff von hinten	374
· Blau-roter Gürtel: Befreiungstechniken für einen Handgelenkhaltegriff von außen und Anzuglösetechniken	390
· Roter Gürtel: Befreiungstechniken für einen Handgelenkhaltegriff von innen, Schlagtechniken auf Vitalpunkte und Wurftechniken zur Abwehr eines Faustangriffs	412
· Rot-brauner Gürtel: Verteidigungstechniken gegen einen Fußangriff, einen Faustangriff von unten, einen geraden Faustangriff und einen Faustangriff im Halbkreis von der Seite	434
· Brauner Gürtel: Verteidigungstechniken gegen einen Handaußenkantenschlag und Lösetechniken für einen beidhändigen Griff am Revers	458
· Braun-schwarzer Gürtel: Befreiungstechniken für einen beidseitigen Handgelenkhaltegriff und für einen Handgelenkhaltegriff mit beiden Händen auf einer Seite	480
· Schwarzer Gürtel: Befreiungs- und Verteidigungsstrategien im Shinson Hapkido-Dan-Programm	503
Daeryön: Verteidigungstraining mit PartnerIn	511
Hyöng: Formlauf	531
Gigu Sul: Techniken mit Gegenständen	583
Kyögpa: Bruchtest	601
Trainingsablauf	610
Beispiel für den Ablauf einer Shinson Hapkido-Trainingseinheit	611
Zeichen im Training und im Alltag	612
Ausbildungsgrade und Prüfungen	614
Shinson Hapkido-Ausbildungsgrade	614
Ki: Schwarzgürtel-Generationen im Shinson Hapkido	617
Shimsa: Shinson Hapkido-Prüfungen	617

Inhalt

Dojang, Dobok und Ddi, Abzeichen	626
Dojang: Raum für den Weg	626
Der Shinson Hapkido Dojang	626
Dobok und Ddi: Kleidung für den Weg	631
Das Shinson Hapkido-Abzeichen; Das Chon-Jie-In-Abzeichen	637
Gong Dong Che: Gemeinschaft	638
Bedeutung der Gemeinschaft	638
Bongsa: Soziales und kulturelles Engagement	640
Chöngso: Putzen	650
Hwal-In Sul: Heilkunde, Arbeit mit Meridianen und sensiblen Vitalpunkten (Küpso)	653
Ki und Hyöl: Energie und Blut	653
Kyöngnak und Hyöl: Meridiane und Energiepunkte	654
Energetische Heilmethoden	658
Kyöngmaeg: Die vierzehn Hauptmeridiane	669
· Der Lungenmeridian (Lu)	669
· Der Dickdarmmeridian (Di)	673
· Der Magenmeridian (Ma)	677
· Der Milz-Pankreasmeridian (MP)	683
· Der Herzmeridian (He)	687
· Der Dünndarmmeridian (Dü)	691
· Der Blasenmeridian (Bl)	695
· Der Nierenmeridian (Ni)	705
· Der Herzbeutelmeridian (Pe oder KS)	709
· Der Dreifach-Erwärmer-Meridian (3E)	711
· Der Gallenblasenmeridian (Gb)	717
· Der Lebermeridian (Le)	723
· Der Sonnenmeridian (Lenkergefäß, LG)	727
· Der Schattenmeridian (Konzeptionsgefäß, KG)	733
Spezialpunkte	738
Hwal-In Sul mit Energiepunkten	742
Massagetipps für den Alltag	753
Erfahrungsberichte	762
Schlusswort mit Biografie Ko Myong	774
Anhang	783
Kleines Shinson Hapkido-Wörterbuch	785
Ki-Generationen im Shinson Hapkido	806
Shinson Hapkido Dojangs – Kontaktadressen	811
Literaturverzeichnis	814

Einleitung



Shinson Hapkido hat sich seit seiner Gründung im Jahr 1983 von einer Kampfkunst im klassischen Sinne zur „Bewegung für das Leben“ gewandelt, einem ganzheitlichen Ausbildungsprogramm und Gesundheitstraining für Körper und Geist. Die Erfahrungen, die ich in all den Jahren durch das Praktizieren und Lehren von Shinson Hapkido gewonnen habe, möchte ich gerne mit Ihnen teilen. Ich habe versucht, dieses Buch so einfach wie möglich zu halten, damit auch Laien und AnfängerInnen es leicht verstehen und daraus lernen können. Es soll dazu beitragen, dass die asiatische Kampfkunst nicht mehr als geheimnisvoller und exklusiver Weg gilt, den man nur gehen kann, wenn man jung und fit ist, sondern dass sie als ein Weg zu Gesundheit und Lebensfreude für Menschen jeden Alters verstanden und genutzt wird.

In diesem Lehrbuch zur Ausbildung von Körper und Geist gehe ich stärker auf die Praxis des Shinson Hapkido ein, während im ersten Band „Shinson Hapkido – Bewegung für das Leben“¹ hauptsächlich die philosophischen Hintergründe dargestellt sind. Da es so ganz ohne Theorie aber doch nicht geht, gebe ich Ihnen im ersten Teil dieses Buches einen kurzen Einblick in die Geschichte und in die geistigen Grundlagen des Shinson Hapkido, die für Anfänger ebenso gelten wie für die höchsten Dan-Grade. Die Weisheiten der traditionellen asiatischen Philosophie und Naturheilkunde sind auch heute noch aktuell und ermöglichen ein tiefes Lebensverständnis, das sich nicht nur auf Shinson Hapkido, sondern auch auf andere gesellschaftliche Bereiche wie Kunst, Sport und Medizin und natürlich auf den Alltag erstreckt. Der zweite Teil ist dann vor allem der Praxis gewidmet. Ich stelle Ihnen darin das komplette Shinson Hapkido-Küp-Ausbildungsprogramm vor und erkläre die Techniken unter fünf Aspekten: korrekte Ausführung, gesundheitliche Wirkung, praktischer Nutzen, zum Beispiel für die Selbstverteidigung oder im Alltag, Ästhetik und ganzheitliche Bedeutung. Um Ihnen einen Eindruck von dem Schwarzgürtel-Programm zu geben, habe ich außerdem einige Fotos von Dan-Techniken hinzugefügt, die aber nicht näher beschrieben sind. Der dritte Teil des Buches enthält Informationen über die Bedeutung des Do-Übungsraums (Dojang) und der traditio-

Die Weisheiten der traditionellen asiatischen Philosophie und Naturheilkunde ermöglichen ein tiefes Lebensverständnis.

¹ Ko Myong: *Shinson Hapkido – Bewegung für das Leben*, Darmstadt 1994, ISBN-10: 3-9804195-0-9, ISBN-13: 978-3-9804195-0-5

nellen Trainingsbekleidung (Dobok) sowie über das Gürtel- und Prüfungssystem. Ich gebe Ihnen auch Beispiele für das umfangreiche soziale und kulturelle Engagement, das unter dem Aspekt der Gemeinschaft ebenfalls zum Programm des Shinson Hapkido gehört. Im Kapitel „Heilkunde“ sind das Meridiansystem, die Verläufe der vierzehn wichtigsten Meridiane sowie die genauen Positionen und Wirkungsweisen der Energiepunkte, die im Shinson Hapkido Anwendung finden, anschaulich dargestellt. Den Abschluss bilden Erfahrungsberichte, die von ganz unterschiedlichen Menschen verfasst wurden. Jeder Mensch hat einen anderen Körper, Charakter und Lebensweg, und daher sind auch die Erfahrungen mit Shinson Hapkido sehr unterschiedlich. Vielleicht entdecken Sie ja bei diesem oder jenem Bericht Ähnlichkeiten mit Ihren eigenen Erfahrungen oder erhalten Anregungen, die Sie für sich umsetzen können. Im Anhang finden Sie unter anderem ein kleines Shinson Hapkido-Wörterbuch und die Kontaktadressen der Shinson Hapkido-Schulen.

Ich gebe in diesem Buch keine Tipps, wie man mit Mudo Geld verdienen und nach außen hin erfolgreich werden kann, sondern zeige einen Weg, wie wir gemeinsam Do näherkommen können. Dieser Weg erfordert Hingabe und Geduld. Er beschert uns keinen äußerlichen Luxus, schenkt uns aber innerlich eine unvergleichlich hohe Lebensqualität, denn mit Do zu leben heißt, mit einem zufriedenen, liebevollen und glücklichen Herzen zu leben.

Das Buch ist ebenso strukturiert wie Shinson Hapkido selbst: Do steht im Mittelpunkt und ist das Herz des Ganzen. Die Einheit von Himmel, Erde, Menschen und allen Lebewesen (Chon-Jie-In) ist die Grundlage, auf der alles aufgebaut ist. Die fünf Lehrmethoden (Oh Shilsang) sind das Knochengerüst, das Struktur und Halt verleiht, und die Techniken sind das „Fleisch auf den Knochen“. Dieses Lehrbuch ist ein Werkzeug, um das Bewusstsein für das, was Menschlichkeit wirklich bedeutet, zu beleben, zu verbreiten und zur vollen Reife zu bringen. Vielleicht kann es Ihnen sogar helfen, Ihr wahres Herz wiederzufinden.

Inkyök Suyang:	Menschlichkeit trainieren
Inkyök Doya:	Menschlichkeit verbreiten
Inkyök Wansöng:	Menschlichkeit erreichen

Gut Ding will Weile haben

Das Leben in unserer Gesellschaft scheint immer schneller abzulaufen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass rasche Erfolge für uns immer wichtiger werden. Doch um von einem hohen Berggipfel in die weite Welt schauen zu können, muss ein Wanderer den Berg Schritt für Schritt besteigen. Um einen Apfelbaum zu ziehen, muss man den Kern in fruchtbare Erde legen und in Ruhe keimen lassen. Dann muss der Keimling sorgsam geschützt und gepflegt werden, sodass er wachsen, blühen und Früchte tragen kann. All das braucht Zeit, Arbeit und Geduld. Heutzutage werden jedoch oft Ergebnisse erwartet, ohne dass dem Entwicklungsprozess genügend Zeit gelassen wird. Die Folge ist, dass die Arbeit mit Hektik statt mit Herzlichkeit verrichtet wird. Die Früchte dieser Arbeit schmecken nicht so süß – und wir können sie auch nicht richtig genießen.

Um einen Apfelbaum zu ziehen, muss man den Kern in fruchtbare Erde legen und in Ruhe keimen lassen.

Eigentlich sind weder das Wachstum noch die Früchte unser Verdienst, sondern ein Geschenk Gottes. Wir können einen Samen säen, doch wie sehr wir uns auch um ihn bemühen, wir haben keine Garantie, dass er wächst, gedeiht und Früchte trägt. Wir können nur auf die Natur vertrauen, unser Bestes geben und Geduld haben. Wenn wir das beherzigen, sind wir in der Lage, natürlich und selbstverständlich zu leben und zu arbeiten, ohne uns

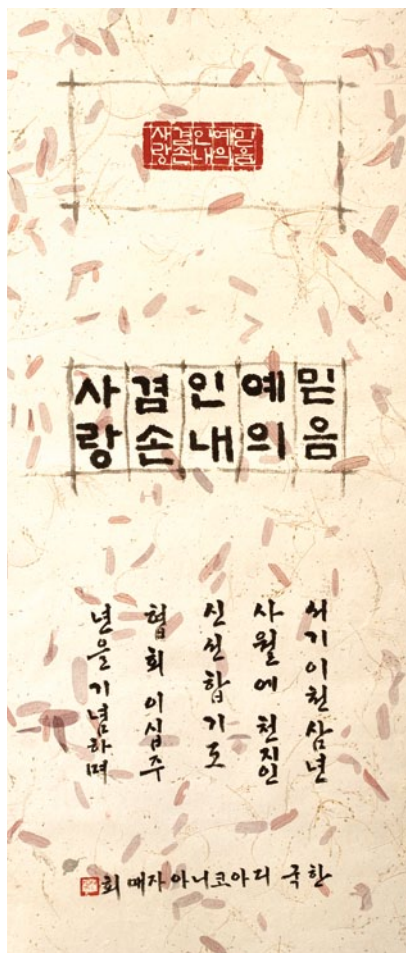
unter Druck zu setzen oder Anerkennung von anderen zu erwarten. Wenn wir Erfolg haben, prahlen wir nicht damit, sondern danken Gott oder der Natur (Do). Wenn wir keinen Erfolg haben, können wir auch das akzeptieren und dankbar daraus lernen.

Wir lernen im Leben eine ganze Menge. Aber oft bleibt das Gelernte nur als totes Wissen im Kopf und dringt nicht tiefer ins Herz, weil dieses verschlossen ist. Das ist so, als ob ein Same auf harten, unfruchtbaren Boden fällt. Er kann darauf nicht keimen und verdirbt oder wird vom Wind fortgeweht. Wenn das, was wir gelernt haben, Früchte tragen soll, müssen wir unser Herz öffnen. Dann kann der Same dort keimen und Wurzeln schlagen. Wenn wir uns liebevoll um ihn kümmern und für ausreichend Licht, Wärme und Wasser sorgen, schaffen wir die besten Voraussetzungen dafür, dass er wächst, blüht und gute Früchte trägt. Das Gleiche gilt für das Erlernen von Shinson Hapkido und für das Lesen dieses Buches.

Es gibt fünf ganz natürliche Entwicklungsstufen, die uns helfen, Shinson Hapkido nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Herzen zu verstehen und gute Früchte daraus zu ernten:

1. Lernen – mit Vertrauen und Glauben (Midüm)
2. Denken, mit dem Kopf verstehen – mit Respekt und Achtung (Yeey)
3. Fühlen, mit dem Herzen verstehen – mit Geduld und Ausdauer (Innae)
4. Tun, im Leben verwirklichen – mit Demut und Bescheidenheit (Gyömsön)
5. Leben, einfach und selbstverständlich mit Do leben, das Leben mit Dankbarkeit, Warmherzigkeit und Freude genießen – mit Liebe (Sarang)

Alles, was man an körperlicher oder geistiger Nahrung zu sich nimmt, muss verdaut werden. Was nicht verdaut wird, und sei es noch so erlesen, gesund und teuer, verdirbt und wird zu Gift. Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe, dass Sie das, was Sie aus diesem Buch lernen, gut verdauen können und dass es Ihnen hilft, im Bewusstsein Ihrer wahren Menschlichkeit zu leben.



Oh Shilsang

Die fünf
Lehrmethoden

*Kalligrafie von Meister
Chang Gun-Hon
(Geschenk der
Diakonieschwestern
von Han San Chon)*

Was ist Shinson Hapkido?



Wahre Liebe

Auf vielen Wegen wandern wir
rastlos umher in dieser Welt,
immer auf der Suche nach dem Glück.
Doch wohin wir auch gehen,
nirgends werden wir mehr Schönheit finden
als in uns selbst.
Nirgends wartet eine größere Liebe auf uns
als in uns selbst.
Wer die Liebe in sich selbst findet,
kann niemandem mehr Schaden zufügen.
Denn ein liebendes Herz weiß:
Jedes Wesen ist ebenso kostbar
wie es selbst.
Du und ich, Himmel, Erde und alle Wesen
sind eins.
Das ist wahre Liebe.

Ko Myong

Was bedeutet Shinson Hapkido?

Shinson setzt sich zusammen aus Shin (universeller Geist, ganzheitliches Bewusstsein) und Sön.¹
Sön hat drei Bedeutungen:

- Einklang von Mensch und Natur,
- Meditation, innere Reinigung,
- Gutes tun, hell leben.

Shinson bedeutet: Leben im Einklang mit Mensch und Natur, Leben mit Do, Herz und Geist hell und klar machen, bewusst leben, das Leben auf natürliche Weise genießen und Gutes tun.

¹ Für Eigennamen wie „Shinson Hapkido“ und „Chon-Jie-In-Bewegung“ wurde die Umschrift vereinfacht (statt Shinson Hapkido und Chön-Jie-In-Bewegung). Das gilt auch für separat verwendete Bestandteile dieser Namen wie Shinson und Chon-Jie-In.

Hapkido heißt übersetzt etwa: „Weg zur Harmonie von Körper, Geist und Lebenskraft“ oder „Weg der Harmonie aller Kräfte“.

- Hap bedeutet Harmonie, Gemeinschaft, Einheit. Damit ist sowohl die Einheit des gesamten Universums gemeint als auch die Harmonie jedes Einzelnen von uns mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit der Natur.
- Ki steht für Licht, Energie, Lebenskraft. Ki ist sowohl die Urkraft, die das Universum erschaffen hat, als auch die individuelle Kraft, die uns leben und atmen lässt.

Wir haben drei Grundarten von Ki:

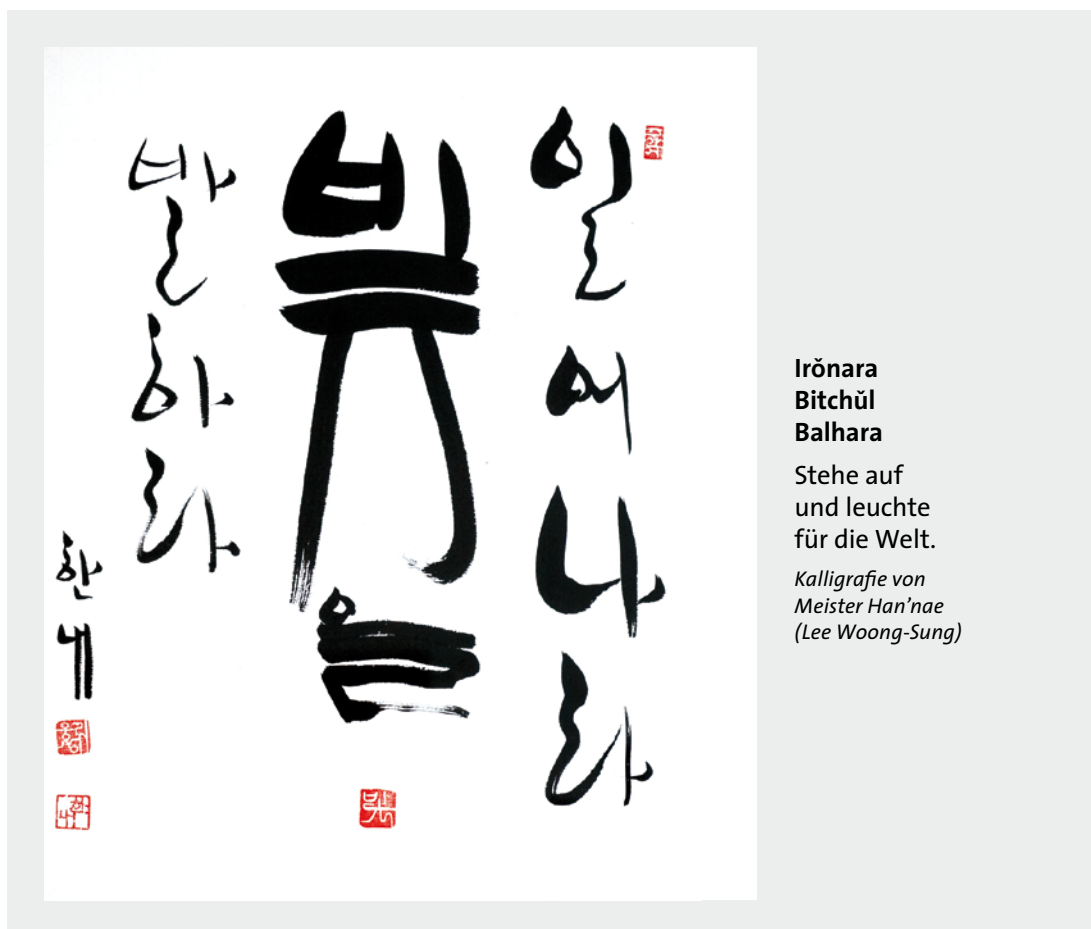
Jöng Ki: Körperkraft (Urkraft des Körpers und Nahrungsenergie),

Saeng Ki: Lebenskraft (Vitalität, Atemenergie, Ausstrahlung),

Shin Ki: Geisteskraft (ganzheitliches Bewusstsein, Intelligenz von Herz und Geist).

- Do ist das Urprinzip des Universums, die Quelle von allem, was existiert und möglich ist. Als Do wird aber auch die Lehrmethode bezeichnet, die uns zur Erkenntnis dieses höchsten Prinzips führt. Ebenso ist Do unser persönlicher Lebensweg: der Weg, den wir gekommen sind, und der Weg, auf dem wir zu unserem Ursprung zurückkehren – der klare Weg (Jöng Do). Do ist der Ursprung, der Weg und das Ziel.

Shinson Hapkido ist ein Werkzeug, das uns helfen kann, Körper, Lebenskraft und Geist in Harmonie zu bringen, im Einklang mit Mensch und Natur zu leben und Do zu erkennen. Es lehrt uns auch, im gegenwärtigen Augenblick ganz bewusst zu sein, einfach und klar zu leben und das Leben mit Warmherzigkeit zu fühlen und zu genießen. Ein so klares und helles Leben ist eigentlich ein ganz natürlicher Zustand. Weil wir diesen ursprünglichen Zustand jedoch völlig vergessen haben, halten wir ihn für etwas Besonderes und nennen ihn „Erleuchtung“.

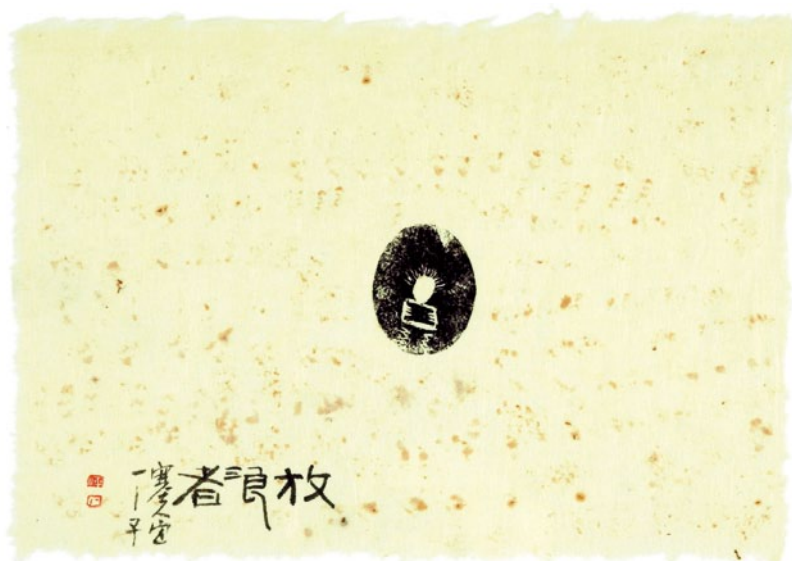


**Iröna
Bitchül
Balhara**

Stehe auf
und leuchte
für die Welt.

*Kalligrafie von
Meister Han'nae
(Lee Woong-Sung)*

Das Shinson Hapkido-Programm



Myöng Sang: Meditation

Wer bin ich?

Schau durch das Fenster Deiner Seele
und sieh,
wer Du wirklich bist.

Woher kommst Du?
Wo stehst Du?
Wohin gehst Du?

Der Blick in Dein wahres Herz
wird Dir enthüllen,
was Du wahrhaftig liebst.

Er zeigt Dir,
wo Deine Wurzeln sind,
wohin das Leben Dich ruft,
und wohin Du gehen kannst,
wenn Du diese Welt verlassen musst.

Ko Myong

Das Fenster der Seele, durch das wir tagtäglich in die Welt schauen, ist in den verschiedensten Farben getönt: Es ist gelb, rot, blau oder grün und manchmal auch trüb, fleckig und schmutzig. Die Welt, die wir durch das Fenster erblicken, sieht ebenso aus. Die Farben und der Schmutz sind aber weder die Farben und der Schmutz der Welt noch der Seele. Nur das Fenster, durch das wir schauen, lässt durch seine Tönung oder Verschmutzung alles farbig oder grau aussehen. Die Schichten auf dem Fenster sind all unsere egobedingten Ängste, Begierden, festen Vorstellungen und Emotionen. Je dicker die Farb- und Schmutzschichten werden, desto stärker trübt sich unsere Sicht. Wir beharren eigensinnig auf unseren Meinungen, streiten mit anderen und merken nicht, dass wir uns eigentlich selbst belügen. Diese Sturheit und dieser Selbstbetrug kosten uns unglaublich viel Kraft.

Chön-Jie Danjön Hohüböp: Himmel-Erde-Atemtechnik

Der Mensch ist ein kleines Universum im großen Universum. Alles, was es im großen Universum gibt, hat eine Entsprechung im Menschen. Auch die Einheit von Himmel, Erde und Lebewesen (Chon-Jie-In) findet sich im Menschen wieder: Sein Kopf mit dem oberen Energiezentrum (Sang-Danjön, Energiepunkt In Dang) entspricht dem Himmel; seine Füße und Beine sowie der Unterleib mit dem unteren Energiezentrum (Ha-Danjön, Energiepunkt Ki Hae, KG 6) entsprechen der Erde; die Hände und Arme sowie der Brustbereich mit dem mittleren Energiezentrum (Jung-Danjön, Energiepunkt Dan Jung, KG 17) entsprechen dem Menschen.

Der Mensch steht aufrecht zwischen Himmel und Erde und verbindet beide wie eine lebendige Brücke. Sein Geist strebt zum Himmel, während seine Füße stabil auf der Erde stehen. Sein Herz schlägt in der Mitte und hat die Kraft, die Einheit aller Gegensätze zu erkennen. Seine Arme sind frei, um die Welt zu umarmen.

Die Chön-Jie-Atemtechnik aktiviert die Kraft, die Energien von Himmel (Yang) und Erde (Ŭm) zu vereinen. Diese Kraft wird auch Liebe genannt. Sie ist die Urkraft des Lebens.



- **Ausgangsstellung:** Geschlossene Stellung (Mo'a Sögi: Füße zusammen); lassen Sie den Blick während der gesamten Übung auf einen Punkt in Augenhöhe gerichtet.
- **Ki wecken und tanken:** Beginnen Sie langsam einzuatmen und lassen Sie Ki in den Unterbauch fließen. Setzen Sie das rechte Bein einen Schritt vor und beugen Sie das rechte Knie, während Sie das linke strecken (Ban-Pyöng Sögi: Bergstellung, Schrittlänge: anderthalbfache bis doppelte Schulterbreite, Schrittbreite: maximal schulterbreit). Heben Sie beide Hände, locker zu Fäusten geballt, mit der Kleinfingerseite an die Hüfte. Atmen Sie weiter ein und öffnen Sie die Hände. Lassen Sie Ki vom Ha-Danjön in die Handteller fließen. Führen Sie die rechte Hand bis in Sang-Danjön-Höhe (Kopfhöhe, die Finger weisen nach oben) und halten Sie die linke Hand in Ha-Danjön-Höhe (Bauchnabelhöhe, die Finger weisen nach unten); beide Hände befinden sich mitten vor dem Körper auf einer senkrechten Linie übereinander, die Handinnenflächen weisen nach vorne, die Handgelenke sind zueinander gerichtet.

Weitere Ki-Do-In-Grundübungen

Die folgenden beiden Grundübungen eignen sich sehr gut, um eine Trainingsstunde einzuleiten oder abzuschließen. Sie können sie im Stehen ausführen, wie beschrieben, aber auch auf einem Stuhl oder auf dem Boden sitzend, im Gehen und im Liegen.

Übung 1: Mein Herz und das Herz des Universums sind eins



Ausgangsposition:

Stehen Sie entspannt aufrecht, zum Beispiel in der Grußstellung (Charyöt Sögi: Fersen zusammen, Fußspitzen leicht nach außen gerichtet, V-Fußstellung) oder in der geschlossenen Stellung (Mo'a Sögi: Füße geschlossen). Atmen Sie ruhig ein und aus (Bauchatmung). Blicken Sie gerade nach vorn, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit aber ganz nach innen (ins Herz schauen).

Teil 1: Mein Herz ist das Universums-Herz

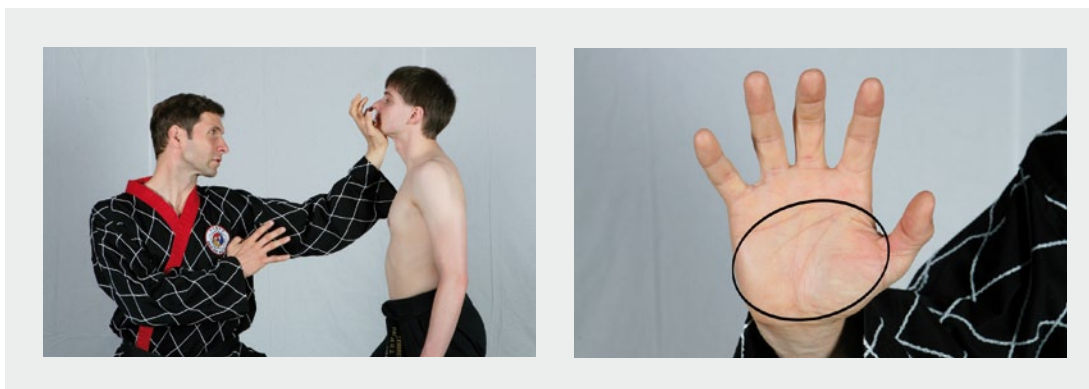
- Atmen Sie langsam und tief ein. Heben Sie gleichzeitig die Arme nach vorne hoch, bis über Kopfhöhe; richten Sie die Handinnenflächen nach vorne/oben und halten Sie die Hände oberhalb des Kopfes so, dass beide Zeigefinger und beide Daumen sich jeweils leicht berühren und zusammen einen Kreis oder ein gerundetes Dreieck bilden. Die Kreisform symbolisiert das Herz des Universums bzw. das Tor, durch welches die Himmelsenergie zu uns fließt und in Kontakt mit uns kommt. Richten Sie Ihren Blick zu dem Kreis, ohne den Kopf zu weit in den Nacken zu legen. Fühlen Sie, wie die Energie des Himmels durch den Kreis zu Ihrer Stirnmitte (Sang-Danjön, Drittes Auge) fließt.
- Atmen Sie langsam und tief aus. Lösen Sie die Hände voneinander und führen Sie sie in einer großen Kreisbewegung an der linken bzw. rechten Körperseite von oben nach unten. Spüren Sie dabei, wie die Himmelsenergie vom Kopf bis in die Fußspitzen strömt. Senken Sie den Blick synchron mit der Abwärtsbewegung der Hände. Legen Sie die Handflächen

Sugisul (Songisul): Hand- und Armtechniken

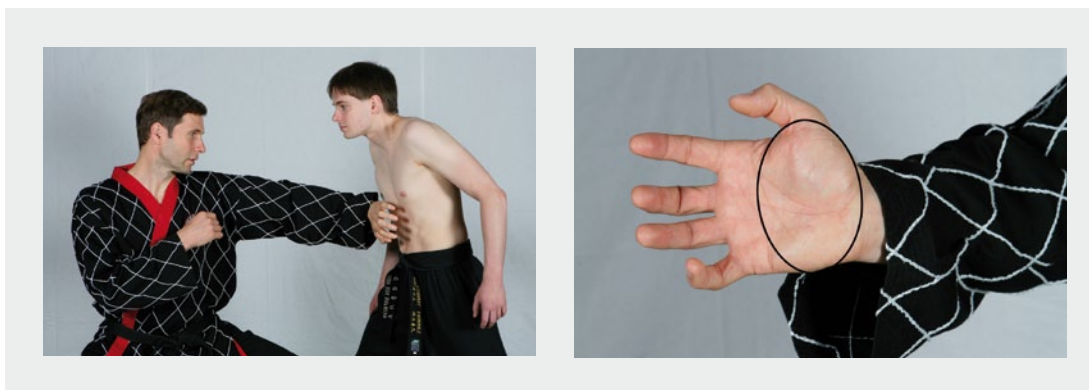
Handformen und -techniken: Handteller (Sujang)

Der Handteller wird benutzt, um Angriffe zur Seite abzuwehren (Sujang Bangö Sul) und flächige Schlagtechniken (Sujang Chigi) auszuführen. Eine Handtellertechnik, bei der das Ki aus dem Ha-Danjön in die Handfläche und in den Handballen geschickt wird, hat eine intensive Tiefenwirkung. Der Schlag scheint förmlich zu kleben.

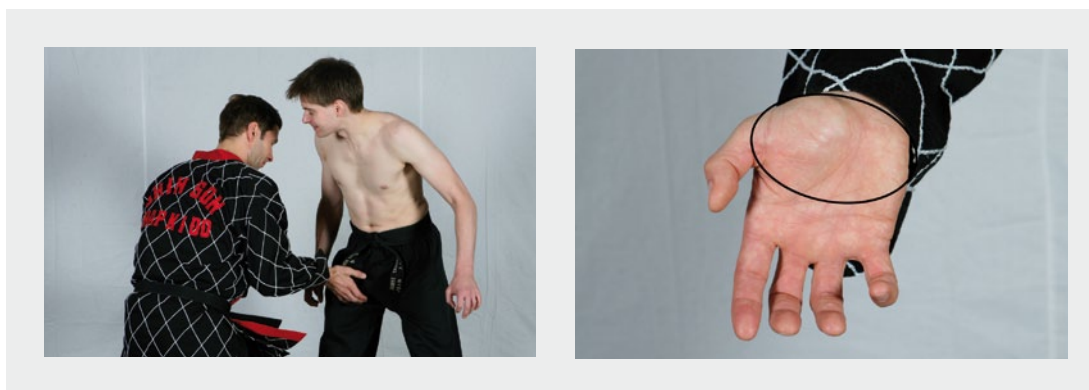
Handteller mit nach oben weisenden Fingern (Sang Sujang)



Handteller mit zur Seite gerichteten Fingern (Jung Sujang)



Handteller mit nach unten gerichteten Fingern (Ha Sujang)



Jokgisul (Balgisul): Fuß- und Beintechniken

Körperteile, die bei den Shinson Hapkido-Fußtechniken eingesetzt werden:

- Fußspitze (Bal-Ggüd)
- Zehen (Bal-Garak)
- Fußballen (Bal-Apggumchi)
- Fußaußenkante (Bal-Nal)
- Fußsohle (Bal-Badak)
- Ferse (Bal-Dwidggumchi)
- Innenkante der Ferse (Bal-Anggumchi)
- Außenkante der Ferse (Bal-Baggatggumchi)
- Fußrücken (Bal-Düng)
- Schienbein (Kyöng'göl)
- Knie (Murüp)
- Gesäß (Öndöng'i)
- Hüfte, Becken (Hörri)

Hauptkategorien von Fußtechniken:

- Tritt, stumpfer Stoß (Chagi)
- Spitzer Stoß (Jirügi)
- Stich (Jjirügi)
- Schiebender Tritt (Chanök'i)
- Gedrehter Tritt, Drehung mit Fußtechnik (Dora Chagi)
- Gesprungener Tritt, Sprung mit Fußtechnik (Ddwimyö Chagi)
- Tritt- und Einhaketechniken (Cha'angi), Umwindetechniken (Gamgi), Sicheltechniken (Gölgi)

Übersicht Fußtechniken

Deutsch

Koreanisch (Kurzform in Klammern)

Gerade Fußtechniken (direkt nach vorne oder hinten)

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Fußballentritt nach vorne, Vorwärtstritt | 1. Bal-Apggumchi Ap Chagi (Ap Chagi) |
| 2. Vorwärtstritt mit dem Fußrücken | 2. Bal-Düng Ap Chagi |
| 3. Nach außen gedrehter Vorwärtstritt mit dem Fußrücken | 3. Bal-Düng Türro Chagi |
| 4. Fersenstoß nach vorne, Schiebeteknik | 4. Bal-Dwidggumchi Chanök'i (Dwidggumchi Chanök'i) |
| 5. Fußballentritt gerade von unten nach oben vorne, Aufwärtstritt | 5. Bal-Apggumchi Ap Cha-olligi (Ap Cha-olligi) |
| 6. Fersentritt gerade von unten nach oben vorne, Fersen-Aufwärtstritt | 6. Bal-Dwidggumchi Ap Cha-olligi (Dwidggumchi Cha-olligi) |
| 7. Gerader Fußschwung nach oben und Abwärtstritt gerade von oben nach unten
a) mit der Ferse (Axttritt) oder
b) mit der Fußsohle | 7. a) Bal-Dwidggumchi Baro Gganaerigi
b) Bal-Badak Baro Gganaerigi (Gganaerigi) |

Gesprungener Seitwärtstritt mit beiden Füßen, mit geschlossenen Beinen Du Bal Mo'a Ddwimyö (Bal-Dwidggumchi oder Bal-Nal) Yöp Chagi



- **Sprungtechnik (aus der Schrittstellung oder mit Anlauf):**
Schwingen Sie ein Bein nach vorne hoch und springen Sie mit dem anderen ab.
- Schließen Sie die Beine in der Luft, ziehen Sie die Knie etwas hoch und drehen Sie sich zur Seite. Stoßen Sie unter Durchstrecken der Beine mit den Fersen oder Außenkanten der geschlossenen Füße schnell und kraftvoll zum Ziel.
- Ziehen Sie die Füße dann wieder zurück (Knie anwinkeln) und landen Sie weich und federnd auf den Fußballen/Füßen – oder lassen Sie sich fallen und landen Sie mit einer Seitwärts- bzw. Vorwärtsfalltechnik.

Tipps für Sprungtritte mit beiden Füßen

- Absprung: Geben Sie das gleiche Gewicht auf beide Füße/Knie, springen Sie mit beiden Fußballen gleichzeitig ab und ziehen Sie in der Luft beide Knie hoch. Wenn Sie erst mit einem, dann mit dem anderen Fuß abspringen, ziehen Sie beide Beine schnell nacheinander an.
- Machen Sie sich beim Hochspringen in Gedanken ganz leicht und stellen Sie sich vor, dass Sie am höchsten Punkt einen Moment in der Luft verharren, um die Technik auszuführen.
- Treten Sie mit beiden Füßen gleichzeitig oder schnell hintereinander kraftvoll zum Ziel (das Ki explosiv entladen).
- Winkeln Sie nach dem Tritt die Beine auf natürliche Weise an und konzentrieren Sie die Kraft wieder in Fußballen, Knien und Hüfte. Landen Sie weich und federnd.
- Benutzen Sie die Arme und Hände zum Schwungholen beim Absprung, zur Kraftverstärkung, Balance und Deckung beim Tritt und zum Bewahren der Balance und Deckung beim Landen.



Gu Küp Gibon Sul (Yöll-Dassött Su)

15 Grundverteidigungstechniken vom 9. zum 8. Küp

Ausführungshinweise:

- Ausgangsposition: Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin (Angreifer/Angreiferin, kurz: A) stehen sich auf Armlänge gegenüber. A nimmt mit einem Kihap die Angriffsstellung ein und setzt dabei den rechten Fuß nach vorn. Wechseln Sie daraufhin mit einem Kihap in die Abwehrstellung, indem Sie mit dem rechten Fuß einen Schritt nach hinten machen, und beginnen Sie mit der Verteidigungstechnik. A verhält sich weitgehend passiv und folgt Ihren Bewegungen, damit Sie die Su-Strategien üben können.
- Bei manchen Techniken können Sie die Wirkung eines Hebels, Schlags oder Wurfs sowie Ihre Stabilität verstärken, indem Sie ein Knie auf dem Boden absetzen. Das funktioniert allerdings nur, wenn das Knie während der Ausführung der Technik abgesetzt wird, nicht schon vorher.
- Jede Aktion endet mit einer Abschlusstechnik, mit der Sie A von weiteren Angriffen abhalten können, zum Beispiel mit einem Fixierhebel und/oder einem Schlag zu einer empfindlichen Körperregion (mit Kihap). Nehmen Sie danach mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin wieder die Ausgangsposition oder eine andere geeignete Stellung ein.
- Im Kindertraining und in manchen Spezialgruppen werden nur sechs Grundverteidigungstechniken nach Wahl des/der Kyosanim unterrichtet, zum Beispiel Nr. 1, 5, 6, 7, 11 und 13.

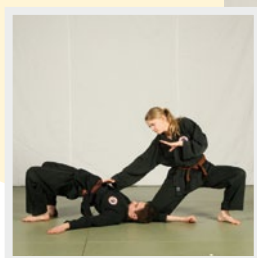


Gu Küp
Gibon Sul
Nr. 14



1. Gu Kŭp Gibon Sul Il Su Handgelenkdrehhebel mit diagonalem langen Armwurf

- Weichen Sie aus, indem Sie den rechten Fuß etwa fußbreit innen vor As rechten Fuß setzen. Umfassen Sie mit rechts As rechte Hand von der Daumenballenseite her und mit links As Mittelhand von der Kleinfingerseite her. Ihre Daumen liegen auf As Handrücken und weisen zu As Handgelenk.
- Gehen Sie mit links einen Schritt innen an A vorbei und führen Sie As Hand mit, bis hinter A. Drehen Sie sich im Uhrzeigersinn um 180 Grad und tauchen Sie zugleich unter As Arm hindurch. Durch die Drehung wird As Handgelenk verdreht und gehobelt. Ziehen Sie As Hand in einer schwungvollen Kreisbewegung nach vorn herunter und auf sich zu, bis zu Ihrem Bauchnabel. Setzen Sie dabei das linke Knie auf dem Boden ab. A fällt kopfüber nach vorn (freier Fall) und wird noch während des Fallens zu Ihnen hingezogen (Variante: Seitwärtsfalltechnik).
- Abschluss: Nehmen Sie die Reiterstellung ein, ziehen Sie As Arm gerade nach hinten (neben As Kopf), strecken Sie ihn und drehen Sie As Handteller auf den Boden, sodass der Ellenbogen nach oben weist. Drücken Sie mit dem rechten Knie auf den Kŭpso-Punkt Chŏng Naeng Yŏn (3E 11), etwa zwei Chon oberhalb der Ellenbogenspitze (Ellenbogenstreckhebel). Führen Sie eine Handabschlusstechnik mit Kihap aus.





*Shinson Hapkido-
Vorführung,
Darmstadt 2008
Fotos:
Stefan Schott*



Nakbö Daeryön: Freie Bewegung mit Falltechniken/Kampftanz

Nakbö Daeryön ist eine im Shinson Hapkido entwickelte Sonderform der freien Bewegung. Hierbei werden vor allem Falltechniken eingesetzt und mit Verteidigungstechniken sowie akrobatischen Elementen kombiniert. Alle Techniken werden rhythmisch und in Harmonie mit dem Partner bzw. der Partnerin wie ein gemeinsamer Tanz ausgeführt (freier Kampftanz). Dabei entstehen spontan sehr ungewöhnliche Bewegungsdialoge. Um den tänzerischen Charakter zu bewahren, wird Nakbö Daeryön ohne Kontakt oder höchstens mit leichten Berührungen geübt.

Warum gibt es Nakbö Daeryön im Shinson Hapkido? Überall in den Kampfkünsten, im Sport und im Alltag sind die Menschen festen Regeln unterworfen. Vieles „tut man nicht“. Man darf auch nicht fallen. Fallen gilt als Missgeschick und Schwäche. Doch Falltechniken können sehr effektiv zur Verteidigung eingesetzt werden. Ein Ausweichmanöver, eine Abwehr oder ein Angriff mit Falltechniken sind überraschende Aktionen, die den Gegner leicht aus dem Konzept bringen. Hierbei ist natürlich darauf zu achten, dass man die Orientierung behält, ein gutes Timing hat und sich nicht in eine ungünstige Position bringt. Nakbö Daeryön bedeutet, aus dem üblichen Rahmen auszubrechen und die Gewohnheiten loszulassen. Das Fallen und die tänzerischen und akrobatischen Bewegungen machen auch viel Spaß. Man kann damit experimentieren und die eigene freie Form und Kreativität entwickeln. Dadurch entstehen Selbstvertrauen, Lebensfreude und ein freies Lebensgefühl.

Yong Hyöng: Drachen-Formlauf



Kalligrafie von
Meister Chong Am

Der dritte Formlauf im Shinson Hapkido-Küp-Programm ist der Drachen-Hyöng. Der Drachen-Formlauf repräsentiert die harmonische Verbindung von Himmel (Chön) und Erde (Jie).

Der Drache (Yong) ist in Asien ein mythisches Wesen, das sowohl Kraft und Macht als auch spirituelles Wachstum und Erleuchtung symbolisiert. Im alten Korea war der Drache das Symbol des Herrschers, der Königsthron wurde auch Drachenthron genannt. Der Drache gilt außerdem als Beschützer des Himmels und als ein Wesen, das geistige Vollkommenheit erlangt hat.

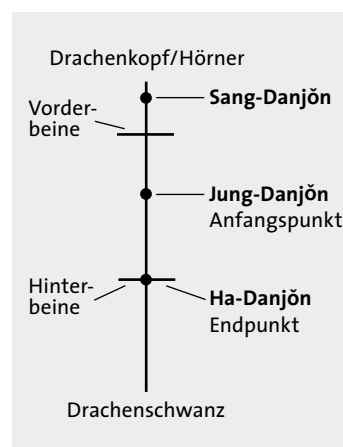
Nach einer alten koreanischen Sage lebte einst eine riesige Wasserschlange (Imugi) in einem tiefen See. Sie sehnte sich von ganzem Herzen nach dem Licht des Himmels, konnte das dunkle

Wasser jedoch nicht verlassen. 300 Jahre lang harrte sie geduldig in der Tiefe aus und sammelte in dieser Zeit mehr und mehr Ki an. Dann endlich öffnete sich der Himmel und gab ihr die Erlaubnis, aufzusteigen. Eine goldene Kugel oder Perle (Güm Dan) fiel vom Himmel herab, wurde von der Imugi aufgefangen und verwandelte sie in einen Drachen. Die Imugi verließ das Wasser, breitete die Flügel aus und flog als mächtiger Drache in den Himmel hinein. Die Kugel trug sie in ihrer Klaue mit sich empor.

Der Shinson Hapkido-Drachen-Formlauf erzählt die Geschichte der Imugi, die zunächst im tiefen See lebt, Ki sammelt, die goldene Kugel erlangt und sich zum Himmel erhebt. Dieser Hyöng symbolisiert den Weg zur Einheit von ũm (Wasser, Erde) und Yang (Feuer, Himmel) und damit zur Meisterung des Ki (dargestellt durch die Kugel). Der Drachen-Hyöng wird geruhsam und kraftvoll ausgeführt. Bei vielen Bewegungen windet man sich wie ein Drache, der in der Luft mit den Wolken, dem Wind und dem Regen tanzt. Die Bewegungen sind kraftvoll und trotzdem weich. Sie spiegeln die Stärke und das mystische Wesen des Drachen wider. Das Üben des Drachen-Formlaufs weckt und stärkt die Lebenskraft im ganzen Körper, vor allem die Yang-Energie (Yangyug Wön: die Urkraft wachsen lassen).

Ablauf des Drachen-Formlaufs

Der Formlauf des Drachen wird auf einer Längslinie gelaufen, die von zwei Querlinien gekreuzt wird. Die Längslinie symbolisiert den Drachenkörper vom Kopf mit den Drachenhörnern bis zum Schwanz. Die vordere Querlinie stellt die Vorderbeine und die hintere die Hinterbeine des Drachen dar. Die Drachenform beginnt auf der Längslinie, in der Mitte zwischen den beiden Querlinien, also direkt im mittleren Energiezentrum des Drachenbilds (Jung-Danjön, über dem Herzen des Drachen). Sie endet im Kreuzungspunkt von Längslinie und hinterer Querlinie, direkt über dem unteren Energiezentrum des Drachenbilds (Ha-Danjön, Unterbauch).



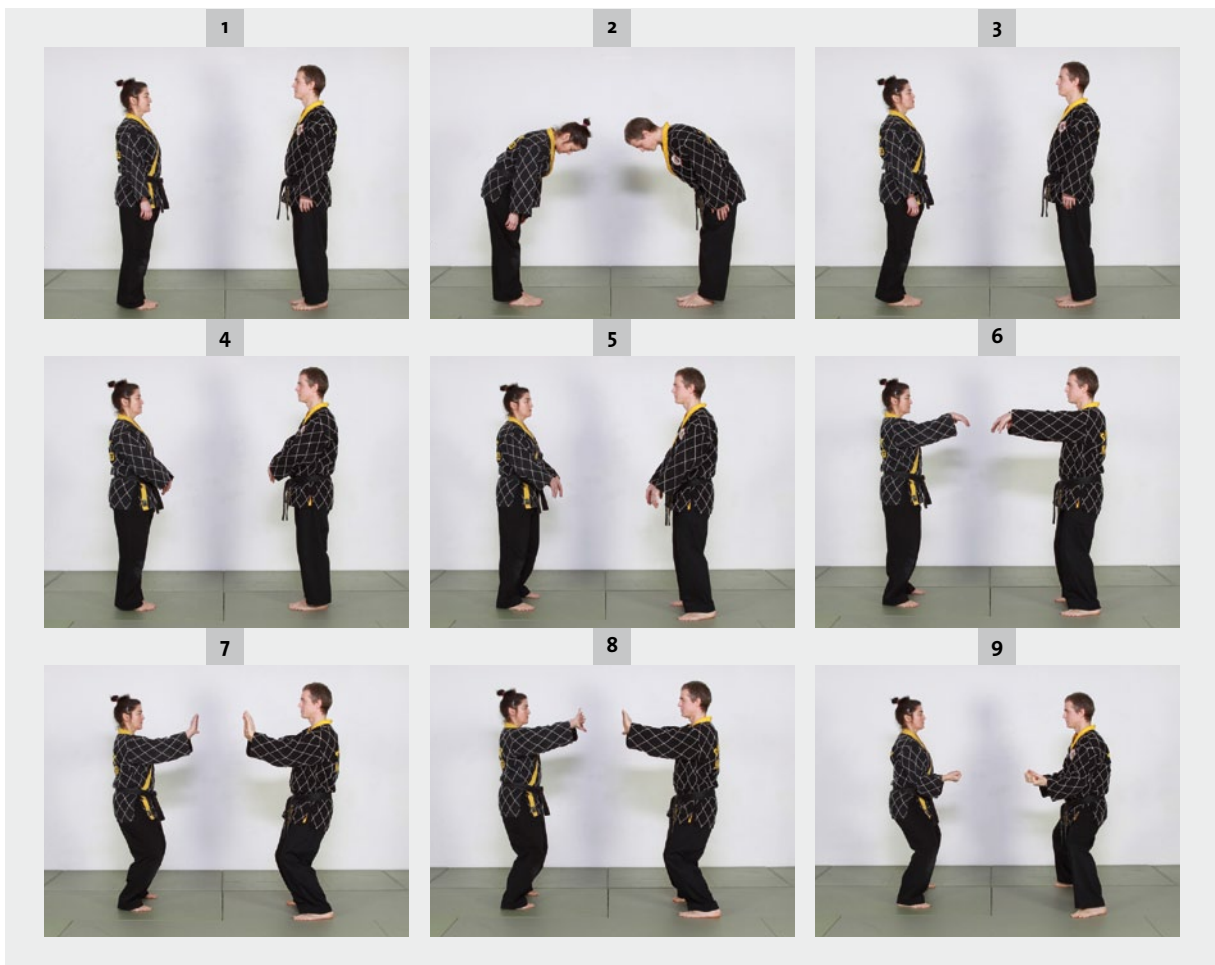
Drachen-Formlauf, Teil 1 (aus dem Programm vom 2. zum 1. Kŭp)

Der Drache ruht im tiefen See und erwacht

1. Stehen Sie am Jung-Danjŏn-Punkt und blicken Sie in Richtung des Drachenkopfes. Nehmen Sie die Grußstellung ein (V-Fußstellung: Charyŏt Jahse, Abb. 1), verneigen Sie sich (Kyŏngnee, Abb. 2) und richten Sie sich wieder auf (Baro, Abb. 3).
2. Vorbereitungsstellung (Junbi Jahse): Schließen Sie die Füße (Mo'a Sŏgi Yong Jahse) und legen Sie die Hände vor dem Unterbauch über Kreuz aufeinander (Gyŏp Son, Abb. 4). Atmen Sie ruhig ein und aus; atmen Sie dann zur Vorbereitung der nächsten Bewegung tief ein.
3. Setzen Sie den linken Fuß geruhsam etwa eine Fußlänge weit nach links (flache Grundstellung: Gibon Pyŏng Sŏgi Yong Jahse). Führen Sie mit beiden Händen langsam eine Handkantenabwehrbewegung in Hüfthöhe zur linken bzw. rechten Seite aus (Yang Sudo Hadan Bŏllyŏ Makki, Abb. 5). Atmen Sie dabei aus. Die Bewegung ist mit einem leichten Schlängeln des Körpers (Hin- und Herschwingen nach links, nach rechts und in die Mitte: Chon-Jie-In) verbunden, das die erwachende Drachenenergie symbolisiert.

Der Drache ergreift die Ŭm-und-Yang-Kugeln und erhebt sich in den Himmel

4. Atmen Sie ein und heben Sie die Hände vor dem Körper bis in Brusthöhe; die Hände hängen dabei locker im Handgelenk, wie für einen Fingerrückenschlag nach oben (Bambushand: Yang Juk Son Ollyŏ Chigi/Hurrigi, Abb. 6). Senken Sie die Bambushände dann wieder ein wenig, wie für einen lockeren Schlag nach unten (Yang Juk Son Naeryŏ Chigi/Hurrigi). Beugen Sie leicht die Knie, richten Sie die Handteller nach vorne und schieben





Gigu Sul: Techniken mit Gegenständen

Shinson Hapkido enthält Techniken mit den klassischen Kampfkunstwaffen wie Stock und Schwert sowie den verschiedensten (Alltags-)Gegenständen wie Spazierstock, Gürtel, Tuch, Fächer etc. Die gebräuchlichsten Trainingswaffen (Mugi) und -gegenstände (Gigu) sind:

Stöcke

- Jangbong Langstock (ungefähr der eigenen Körperlänge entsprechend oder etwas länger)
- Jungbong mittellanger Stock (etwa 60–80 Zentimeter lang, ungefähr der eigenen Armlänge – von den Schultern bis zu den Fingerspitzen – entsprechend oder etwas länger)
- Danbong Kurzstock (etwa 30 Zentimeter lang)

Diese drei Stockgrundarten gibt es in vielen Varianten, zum Beispiel mit Klingen, mehreren Stockgliedern, Ketten usw.

Messer, Schwerter

- Dan'göm Messer, Kurzschwert
- Jung'göm mittellanges Messer oder Schwert
- Jang'göm Langschwert
- Mog'göm Holzschwert
- Juk'göm (Jukdo) Bambusschwert

Alltagsgegenstände

- Ddi Gürtel oder Schal
- Buchae Fächer
- Jipang'i Spazierstock
- Chim Nadel etc.

Im Shinson Hapkido gehören Techniken, bei denen Gegenstände benutzt werden, zu den Übungen für Fortgeschrittene. Vor dem Training mit Gegenständen steht die Grundausbildung von Körper, Ki, Herz und Geist, um sicherzustellen, dass die Techniken mit Respekt (Yeey) und einem klaren Geist (Jöng Shin) ausgeführt werden. Das Training beginnt und endet daher immer mit einer Meditation und erfolgt in einer Atmosphäre größter Konzentration und Achtsamkeit.

Trainingswaffen und -gegenstände sind keine Spielzeuge. Mit ihren speziellen Eigenschaften, zum Beispiel durch ihre Länge, Härte oder Schärfe, kann man eigene Schwächen kompensieren und in Stärken umwandeln. Vor allem die Reichweite und die Schlagkraft werden zum Teil erheblich vergrößert. Der Umgang mit Gegenständen erfordert daher eine besondere körperliche und geistige Selbstbeherrschung. Der Gegenstand sollte wie eine Verlängerung des eigenen Körpers und Geistes empfunden und bewegt werden. Das wird möglich, wenn Herz und Geist das Ki lenken und das Ki den Körper und das Material bewegt. Im Shinson Hapkido lernen die SchülerInnen, einen Gegenstand bewusst in die Hand zu nehmen und zu fühlen, wie Ki in ihn hineinfließt, sodass er wie ein Teil von ihnen selbst wird. Erst wenn Herz/Geist, Atem, Körper und Gegenstand miteinander zu einer Einheit verschmelzen, wird die Technik lebendig und harmonisch.

Der Umgang mit Gegenständen erfordert eine besondere körperliche und geistige Selbstbeherrschung.

Kyōgpa: Bruchtest

Als Höhepunkt von Kampfkunstvorführungen werden oft spektakuläre Bruchtests (Kyōgpa) gezeigt, bei denen dicke Bretter oder sogar Steine mit Hand-, Fuß- oder anderen Techniken scheinbar mühelos zerschlagen werden. Dabei kann leicht der Eindruck entstehen, dass die Zerstörung des Materials das Ziel des Bruchtests sei. Der Sinn eines Bruchtests ist aber weder das Zerbrechen von Gegenständen noch das Zurschaustellen außergewöhnlicher Kräfte. Die wahre Bedeutung eines Bruchtests besteht darin, die innere Mauer von Angst, Zweifeln, Widerstand, Schwäche und alten Gewohnheiten zu durchbrechen, Selbstvertrauen und Mut aufzubauen und Körper, Atem, Herz und Geist in einer konzentrierten Aktion zu vereinen.

Das Bruchtest-Prinzip

Einheit der Kräfte (Jōng-Ki-Shin)

Ein echter Bruchtest wird nicht mit reiner Körperkraft, sondern mit der vereinten Kraft von Körper (Jōng), Atem (Ki), Herz und Geist (Shin) ausgeführt. Alle drei Kräfte werden miteinander verbunden und auf einen Punkt fokussiert. Dann entsteht eine enorme Energie, die innere und äußere Mauern zerbrechen kann.

Unsere größte Kraftquelle befindet sich in Herz und Geist. Diese unsichtbare Kraft aktiviert und lenkt die Lebenskraft (Ki, Atem). Die Lebenskraft bzw. der Atem bewegt den Körper. Um das Ki zu konzentrieren und zu lenken, bedarf es der Sammlung und Konzentration von Herz und Geist.

Wenn Herz und Geist stark sind, können sie eine schier übermenschliche Energie aktivieren, die sonst verborgen ist oder schläft. Diese geistige Stärke basiert auf dem Lebenswillen. Ein starker Lebenswille kann eine unglaubliche Körperkraft wecken. Wenn es um Leben und Tod geht, sind Herz und Geist nur auf eins gerichtet: aufs Überleben. Eine Mutter, die ihr Kind unter einem Auto liegen sieht, hat dann urplötzlich die Kraft, das Auto anzuheben und ihr Kind hervorzuziehen. Wenn man Herz und Geist bedingungslos auf einen Punkt richtet, können Kräfte und Fähigkeiten aktiviert werden, die man nicht für möglich hält. Das funktioniert ähnlich wie bei Sonnenlicht, das durch eine Glaslinse auf ein Holzstück fokussiert wird: Im Brennpunkt wird es so heiß, dass das Holz Feuer fängt. Dieses Prinzip wird auch beim Bruchtest angewandt. Herz und Geist werden auf ein einziges Ziel gerichtet. Das Ki wird vom Geist aktiviert und gelenkt, sammelt sich in einem Körperteil, etwa in der Hand, und fließt durch die Hand gebündelt ins Ziel. Wenn der Bruchtest richtig ausgeführt wird, zerbricht das Material nicht einfach, sondern explodiert förmlich.

Die intensive innere Sammlung und Konzentration beim Bruchtest wirkt reinigend und stärkend auf Herz und Geist. Ängste, Zweifel und negative Gedanken verschwinden; es entwickeln sich Klarheit, Mut und Selbstvertrauen. Die Reinigung und Stärkung von Herz und Geist ist das wahre Ziel eines Bruchtests. Der Bruchtest sollte im Herzen nicht vom Gefühl des Zerbrechens, sondern vom Gefühl der Einheit von Herz/Geist, Ki und Körper/Material begleitet werden. Wem es nur darum geht, Material zu zerstören, der kann besser eine Axt nehmen.

Die Reinigung und Stärkung von Herz und Geist ist das wahre Ziel eines Bruchtests.

Harmonie von Atem und Bewegung

Atem und Bewegung lassen sich beim Menschen nicht trennen. Die Kraft für die Bewegung kommt aus der Atmung. Ein Bruchtest wird mit einer sehr schnellen und kraftvollen Bewegung ausgeführt. Die richtige Atmung (Bauch- bzw. Doppelatmung) trägt entscheidend zum Gelingen der Aktion bei.

Dojang, Dobok und Ddi, Abzeichen



Dojang: Raum für den Weg

„Dojang“ bedeutet „Raum für den Weg“: ein Ort (Jang), an dem man einen klaren Weg (Do) finden und gehen kann. Liebe Leserinnen und Leser, unter einem Dojang stellen Sie sich vielleicht einen schönen, ruhigen und sauberen Ort vor, an dem Sie gut trainieren oder meditieren können. Eine schöne Umgebung kann hierfür in der Tat hilfreich sein, aber sie kann auch zu einer Falle werden, in der Sie festsitzen, gefangen von Ihren Erwartungen und Vorstellungen. Befreien Sie sich davon, denn:

Ihr Dojang ist genau dort, wo Sie sich jetzt befinden.

Während meiner Ausbildungszeit sagte mein Meister einmal zu mir: „Mitten auf dem Marktplatz musst Du meditieren können.“ Wenn Sie an dem Ort, an dem Sie jetzt gerade sind, nicht zufrieden und glücklich werden, können Sie auch an keinem anderen Ort der Welt Frieden und Glück erlangen. Frieden, Glück, Liebe und Do wohnen in Ihrem Herzen, hier und jetzt. Wenn Sie sie dort nicht finden, finden Sie sie nirgendwo.

Der Dojang, der uns am nächsten ist, ist unser Körper. Dieser Dojang beherbergt unsere Seele (Herz/Geist) und unsere Lebenskraft. Er ist der Raum, in dem wir uns selbst und Do erkennen und verwirklichen können. Deswegen sollten wir ihn achten, schützen, pflegen und vor allem sauber und gesund halten.

Da wir unseren Weg (Do) im eigenen Herzen tragen und überall mit hinnehmen, ist nicht nur der Körper, sondern im weitesten Sinne auch die ganze Welt ein Dojang. Im engeren Sinne ist hier mit Dojang jedoch nur die Shinson Hapkido-Schule bzw. der Do-Übungsraum gemeint.

Der Shinson Hapkido Dojang

Es ist schwer, allein zu trainieren und zu leben. Gemeinsam mit anderen geht es viel leichter. Man kann mit- und voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen, trösten und ermutigen. Eine gute Gemeinschaft ist eine unschätzbare Hilfe im Training und im ganzen Leben.

DDi Maenünbö: Binden des Gürtels

Es gibt im Shinson Hapkido zwei Methoden, den Gürtel zu binden:

Erste Methode

- Legen Sie die Mitte des Gürtels direkt unterhalb des Bauchnabels am Bauch an.
- Führen Sie beide Gürtelenden nach hinten, kreuzen Sie sie und führen Sie sie wieder nach vorn zur Gürtelmitte.
- Prüfen Sie, ob die rechte oder die linke Gürtelhälfte am Kreuzungspunkt (im Rücken) unten liegt. Schieben Sie den gesamten unten liegenden Gürtelabschnitt (vom Kreuz bis zum Nabel) genau unter den oben liegenden. Die andere Gürtelhälfte bleibt oben. Beide Gürtelenden hängen vor dem Bauch nach unten.
- Ziehen Sie das oben liegende Gürtelende unter die Gürtelmitte und den darunterliegenden Gürtelabschnitt hindurch nach oben.
- Schlagen Sie das nach unten weisende Gürtelende nach innen.
- Verknoten Sie beide Gürtelenden, indem Sie das nach oben weisende Gürtelende nach unten schlagen und von unten nach oben durchziehen. Ziehen Sie den Knoten fest zusammen; beide Gürtelenden sollten nun nach unten hängen und gleich lang sein.
- Wo Teile des Gürtels doppelt verlaufen (um den Körper herum): Schieben Sie beide Gürtelteile genau aufeinander.



Hwal-In Sul: Heilkunde, Arbeit mit Meridianen und sensiblen Vitalpunkten (Küpso)

In vielen Kampfkünsten steht der Kampf- und Verteidigungsaspekt an erster Stelle. Es geht darum, schneller, stärker und effizienter zu sein als der Gegner. Das ist die Basis, auf der die meisten Kampfkünste unterrichtet und weiterentwickelt werden. Shinson Hapkido hat eine andere Ausrichtung. Hier sind Gesundheit und Lebensfreude wichtiger als Kampf und Sieg. Es wird in der Absicht trainiert, die inneren und äußeren Verspannungen und Blockaden zu lösen, sodass die Lebens- und Heilkraft Ki, die jeder Mensch besitzt, besser fließen kann. Wenn das Ki frei fließt, heilt es Körper und Geist, und man bekommt genug Mut und Kraft, um das Beste aus seinem Leben zu machen. Oft wächst dann auch das Interesse an anderen Menschen und an der Natur, und man möchte helfen, sie zu schützen und zu heilen.

Shinson Hapkido ist im Grunde eine Heilkunst (Hwal-In Sul: Hwal = leben lassen, Heilkraft aktivieren, In = Mensch, Sul = Technik, Kunst). Es zeigt einen Weg, wie man seine Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude auf natürliche Weise stärken und bis ins hohe Alter bewahren kann. Das höchste Ziel besteht darin, das wahre Herz (Do) wiederzufinden.

Die Prinzipien der asiatischen Naturheilkunst und Lebensweisheit sind in alle Shinson Hapkido-Techniken integriert und werden im normalen Training „ganz nebenbei“ vermittelt. Die Grundlagen der traditionellen asiatischen Heilkunde sowie die Erste-Hilfe-Maßnahmen der modernen westlichen Schulmedizin werden aber auch separat unterrichtet und gehören zum Pflichtprogramm für Shinson Hapkido-LehrerInnen (Kyosanim).¹

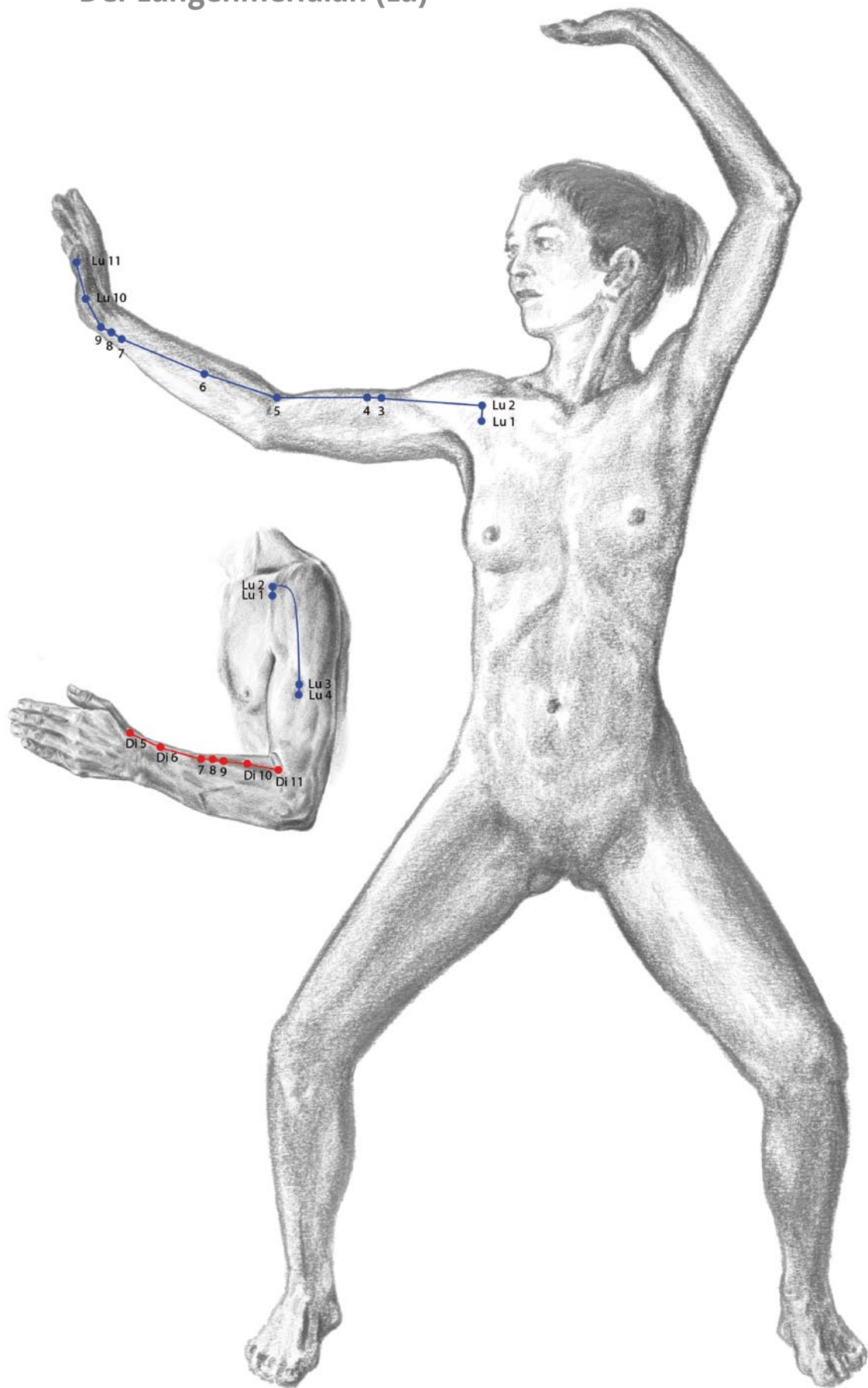
Ki und Hyöl: Energie und Blut

In der asiatischen Medizin gilt ein gut funktionierender Energie- und Blutkreislauf als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Blut wird in diesem Zusammenhang als Ŭm (weiblich), Energie als Yang (männlich) betrachtet. Wenn sich Ŭm und Yang im Gleichgewicht befinden, sind Mensch und Natur gesund.

Blut (Hyöl)² hat eine ganz wichtige Funktion, der in der asiatischen Naturheilkunde wesentlich mehr Bedeutung beigemessen wird als in der westlichen Schulmedizin: Es ist ein Träger feinstofflicher Kräfte, vor allem der Lebensenergie (Ki). Wenn das Ki im Menschen zusammen mit seinem Blut fließt, ist er lebendig. Ohne Ki, das heißt ohne Antriebskraft, fließt das Blut nicht; ohne Blut als Trägersubstanz kann sich Ki im Körper nicht richtig manifestieren und verteilen. Wenn Ki und Hyöl im Körper gut zusammenarbeiten, ist man gesund und voller Lebensenergie. Wird der Strom der Lebenskraft jedoch gestört, entstehen Energieblockaden, welche die Ursache der meisten Krankheiten sind. Ein gutes Ki-Training und energetische Heilmethoden wie die Akupressur können helfen, solche Blockaden wieder zu lösen.

1 Erste-Hilfe-Kenntnisse müssen von allen Kyosanim in entsprechenden Praxiskursen erworben und regelmäßig aufgefrischt werden. Wenn sich im Training jemand verletzt, können die Kyosanim Erste Hilfe leisten. Die weitere Behandlung muss dann allerdings durch einen Arzt erfolgen.
2 Hyöl/Blut und Hyöl/Akupressurpunkt sind zwei verschiedene Wörter mit derselben Schreibweise.

Der Lungenmeridian (Lu)



Kyöngmaeg: Die vierzehn Hauptmeridiane

Der Lungenmeridian (Lu)

Koreanischer Name: Su Tae Üm Pee Kyöng
Im Arm: der Tae Üm-Lungenmeridian (größeres Üm)

Element: Metall

Der Lungenmeridian beeinflusst vor allem die Atemorgane und -funktionen sowie den oberen Brustbereich. Er erhält seine Energie vom Lebermeridian und gibt sie an den Dickdarmmeridian weiter. Er beginnt im Punkt Lu 1 (Jung Bu) unterhalb des Schlüsselbeins und verläuft entlang der Arminnenseite nach unten bis zum Punkt Lu 11 (So Sang) am äußeren Nagelwinkel des Daumens. Die beiden Lungenmeridiane – je einer auf der linken und auf der rechten Körperseite – haben zusammen 22 Punkte.

Lu 1: Jung Bu

Position: In einer Vertiefung unterhalb der Mitte des Schlüsselbeins, etwa 6 Chon neben der vorderen Körpermittellinie und 1 Chon unter Lu 2, im ersten Zwischenrippenraum, auf der Mamillarlinie (senkrechte Linie, die über die Brustwarze (Mamilla) läuft)

Indikation: Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale, Bronchitis und Erkältung; Mandelentzündung/Angina, geschwollenes Gesicht, geschwollene Arme und Beine, Herzerkrankungen, Schmerzen im Schulter-Brust-Bereich, hochsteigende Energie

Behandlung: Akupunktur: Stichtiefe ca. 0,5 Chon
Moxibustion: 3–7 Moxa-Anwendungen
Akupressur

Lu 2: Un Mun

Position: Oberhalb von Lu 1, in einer Mulde direkt unterhalb des Schlüsselbeins, die leicht zu finden ist, wenn der Arm seitlich ausgestreckt wird

Indikation: Atemwegs- und Lungenerkrankungen wie Husten, Bronchitis und Lungentuberkulose; Mandelentzündung/Angina, Herzbeschwerden, Taubheit oder Schmerzen im Schulter-Brust-Bereich, Schwierigkeiten beim Heben der Arme

Behandlung: Akupunktur: Stichtiefe ca. 0,5 Chon
Moxibustion: 3–7 Moxa-Anwendungen
Akupressur

Lu 3: Chön Bu

Position: Auf dem Oberarm (Bizeps, am Deltamuskelansatz), etwa 6 Chon oberhalb von Lu 5; wenn man den Arm senkrecht nach oben hebt und den Kopf gerade zur Seite dreht, berührt die Nasenspitze Lu 3

Indikation: Atemwegserkrankungen wie Asthma und Bronchitis; Rheuma, Nasenbluten, Blutandrang (Hyperämie) im Gehirn, Bluterbrechen, Schwindel, geistige und psychische Störungen; besondere Wirksamkeit bei Bluthochdruck; effektiver Punkt für Selbstverteidigungsaktionen

Notfallpunkte

Notfallpunkte am Kopf

- **Sa Shin Chong** (vier Punkte im Abstand von 1 Chon zum Scheitelpunkt Baek Hoë, LG 20)
- **In Dang** („Drittes Auge“)
- **Tae Yang** (an der Schläfe)

Notfallpunkte an den Händen

- **Ship Sön** (zehn Punkte mitten auf den Fingerspitzen)
- **Ship-I Chong Hyöl**

Position: Zwölf Punkte seitlich an den Fingerspitzen beider Hände. Diese Punkte befinden sich zwar auf Meridianen, die Notfallbehandlung erfolgt aber außerhalb des Meridiansystems.

1. **So Sang (Lu 11)**: am äußeren, zur Speiche gelegenen Nagelwinkel des Daumens, etwa 0,1 Chon neben dem Nagelbett
2. **Sang Yang (Di 1)**: am daumenseitigen Nagelwinkel des Zeigefingers, etwa 0,1 Chon neben dem Nagelbett
3. **Jung Chung (Pe 9)**: auf der Mittelfingerspitze (Kuppe), etwa 0,1 Chon unterhalb des Fingernagels
4. **Gwan Chung (3E 1)**: am kleinfingerseitigen Nagelwinkel des Ringfingers, etwa 0,1 Chon neben dem Nagelbett
5. **So Chung (He 9)**: am ringfingerseitigen Nagelwinkel des kleinen Fingers, etwa 0,1 Chon neben dem Nagelbett
6. **So Taek (Dü 1)**: am äußeren, zur Elle gelegenen Nagelwinkel des kleinen Fingers, etwa 0,1 Chon neben dem Nagelbett

Indikation: Lähmungen, zum Beispiel verursacht durch einen Schlaganfall, niedriger Blutdruck, Schwindel, Bewusstlosigkeit/Ohnmacht, Übelkeit, nachdem man etwas Verdorbenes gegessen hat

Notfall-

Behandlung: Akupunktur: Stichtiefe ca. 0,1–0,2 Chon oder etwas Blut abnehmen
Akupressur: jeden Punkt mit dem Fingernagel mehrmals stark pressen (schockartig) oder die Fingerkuppen an den Seiten mit Daumen und Zeigefinger kräftig reiben

Notfallpunkte an den Beinen

- **Sül An** („Knieaugen“, Vertiefungen links und rechts unterhalb der Kniescheibe)
- **Hak Jöng** (mittig oberhalb der Kniescheibe)
- **Ki Chön** (zehn Punkte mitten auf den Zehenspitzen)

Besonders empfindliche und gefährliche Vitalpunkte (Küpso)

Bei vielen Shinson Hapkido-Techniken werden besonders empfindliche Vitalpunkte (Küpso) benutzt, die wichtige Lebensfunktionen direkt beeinflussen und mit denen ein Gegner im Notfall sehr schnell außer Gefecht gesetzt werden kann. Dazu gehören nicht nur Punkte, die sich auf Meridianen befinden (vgl. Meridianbeschreibungen), sondern auch sensible Stellen auf Adern, Nerven, Gelenken usw. Diese Punkte lassen sich sowohl zum Heilen als auch zur Verteidigung einsetzen. So können damit beispielsweise Schmerzen, Lähmungen und Bewusstseinsstörungen gelindert, aber auch verursacht werden.

Kleines Shinson Hapkido-Wörterbuch

Umschrift und Aussprache

Die neue Transkription des Koreanischen in diesem Buch orientiert sich überwiegend an der Aussprache, nicht an der Schriftsprache. Bitte betrachten Sie daher die verwendete Umschrift, vor allem auch die Sonderzeichen, nur als eine Hilfestellung für die Aussprache. Andere Schreibweisen sind auch zulässig.

Da viele der im Shinson Hapkido verwendeten Begriffe aus dem Sinokoreanischen stammen und sich ihre Bedeutung nicht immer eindeutig aus der Umschrift ergibt, wurde die koreanische Schreibweise zum besseren Verständnis gelegentlich hinzugefügt.

Shinson Hapkido, Chon-Jie-In und sonstige Eigennamen oder Gattungsbezeichnungen wurden in der Regel nicht mit in die Umschrift einbezogen (mit Umschrift-Korrektur: Shinsön Hapkido, Chön-Jie-In).

o = geschlossenes **o** wie in „Hapkido“

ö = offenes **o** wie in „Holland“

ü = **으** = Zwischenlaut zwischen **u** und **e**

Doppelvokale wie **oa** (ㅛ) und **oë** (ㅟ) werden zusammengezogen (wie ein Vokal) gelesen, es sei denn, sie sind mit einem Apostroph (') gekennzeichnet; **ae** (ㅞ) wird wie **ä** ausgesprochen.

wi, **wui**, **ui** = zusammengezogenes **ui** wie beim französischen „cuisine“

Doppelkonsonanten wie **gg**, **dd**, **bb**, **ss**, **jj** (ㄱ, ㅋ, ㆁ, ㅌ, ㄷ) bilden in der Aussprache eine Einheit und werden mit doppelter Intensität ausgesprochen.

Doppelkonsonanten, die durch einen Apostroph getrennt sind, wie **m'm**, **n'n**, **g'g** oder **l'l**, werden getrennt artikuliert.

ch = **ㅈ** = wie (deutsch) **tsch** bzw. (englisch) „chair“

j = **ㅉ** = weiches **dsch**, wie (englisch) „jail“

k' = aspiriertes (von einem hörbaren Hauchgeräusch begleitetes) **k**

p' = aspiriertes **p**, **t'** = aspiriertes **t**

ryö = wie ein Laut gesprochen

A

An Anüro ¹	innen nach innen
An-Paldduck	Außenseite des Unterarms, Elle (kleinfingerseitig) ²
An-Son-Mok	Innenseite des Handgelenks
An-Son-Mok Sul	Befreiungstechniken ³ für einen Handgelenkhaltegriff von innen
Andari	Innenseite des Beins
Andari Cha-dolligi	Innenkreistritt, bei dem das Bein relativ gestreckt bleibt und zum Schluss nicht angewinkelt wird; die Kreisbewegung (Dolligi) wird also deutlicher ausgeführt
Andari Chagi	Kreistritt von außen nach innen, Innenkreistritt
Anggumchi (siehe Bal-Anggumchi)	Innenkante der Ferse
Anjasö	im Sitzen oder Knien
Anjasö Myöng Sang	Meditation im Sitzen, auch Joasön genannt
Anjümyö ⁴	beim Setzen/Absetzen (zum Beispiel Murüp Anjümyö: unter Absetzen des Knies, beim Niederknien)
Ap Appüro	vorn nach vorn, vorwärts

¹ Die Endung -ro, -üro bedeutet hier: nach, in Richtung. Bei manchen feststehenden Begriffen entfällt sie, wie zum Beispiel bei Ap Chagi = Tritt nach vorn, Vorwärtstritt.

² Anders als im Westen wird in Korea die Elle als Arminnenseite (An-Paldduck) bezeichnet und die Speiche als Armaußenseite (Baggat-Paldduck). Bei der Übersetzung der Begriffe musste die Bedeutung also umgekehrt werden.

³ Bei den koreanischen Substantiven wird oft nicht zwischen Singular und Plural unterschieden. Sul bedeutet daher sowohl Technik als auch Techniken. Es gibt jedoch auch spezielle Pluralformen, die bei Bedarf verwendet werden können.

⁴ Die Endung „myö“ bedeutet „und“ bzw., dass die Aktion mit einer anderen Handlung verbunden ist: Murüp Anjümyö = ein Knie am Boden absetzen und noch etwas tun, zum Beispiel jemanden über das andere, aufgestellte Knie zu Boden werfen.

Ko Myong

Shinson Hapkido

Bewegung für das Leben

Lehrbuch zur Ausbildung von Körper und Geist



Sönsanim Ko Myong, Meditationslehrer (Myöng Sang/Zen) und Kampfkunstmeister aus Korea sowie Experte auf dem Gebiet der asiatischen Naturheilkunst, zeigt in diesem Buch am Beispiel von Shinson Hapkido, wie die Kampfkunst ein Weg zu Gesundheit, menschlicher Reife und Herzensweisheit für jeden werden kann – zu einer wahren „Bewegung für das Leben“. Er vermittelt umfassendes Wissen über die geistigen Grundlagen der fernöstlichen Kampfkünste, die Bedeutung von Do und die wichtigsten Elemente der traditionellen Naturheilkunde Asiens. Dieser Wissensschatz ist auch heute noch aktuell und ermöglicht ein tiefes Lebensverständnis.

Das Lehrbuch zur Ausbildung von Körper und Geist ist ein einzigartiger Leitfaden für die Praxis des Shinson Hapkido. Es enthält detaillierte und reich bebilderte Beschreibungen aller Techniken des Grundausbildungsprogramms mit vielen wertvollen Übungstipps. Es ist zudem eine Quelle der Inspiration für alle, die sich mit Kampfkünsten jeglicher Art, mit dem Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit oder mit ganzheitlichen Entwicklungs- und Heilmethoden beschäftigen. Es kann aber auch interessierten Laien als Wegweiser für ein gesundes, langes und erfülltes Leben dienen. Dieser Weg besteht darin, einfach und klar zu leben und das Leben mit Warmherzigkeit zu fühlen und zu genießen.

ISBN 978-3-9804195-1-2
www.shinsonhapkido.org

