

Ko. Myong

Bewegung für das Leben



Shinson Hapkido

BEWEGUNG FÜR DAS LEBEN: SHINSON HAPKIDO



Der Shinson (Zen-) und Hapkido-Meister Ko Myong aus Korea ist der Gründer der Lebens- und Bewegungskunst Shinson Hapkido.

Shinson Hapkido ist ein aus den traditionellen koreanischen Bewegungs- und Naturheilkünsten entwickeltes Gesundheitstraining für jung und alt. Es lehrt, mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit der Natur in Harmonie zu leben (Lebensweisheit) und die natürliche Heilkraft, die jeder von uns hat, auszubilden und anzuwenden (Heilkunst). Das Ziel von Shinson Hapkido besteht darin, den Geist der Menschlichkeit und Naturliebe zu fördern, zu verbreiten und zur vollen Reife zu bringen.

Leben ist Bewegung. Unter Bewegung versteht man im Shinson Hapkido aber weniger die sportliche Betätigung als das harmonische Zusammenwirken von Körper, Lebenskraft, Herz und Geist. Shinson Hapkido unterscheidet sich vom normalen Sport vor allem dadurch, daß nicht die körperliche Leistung im Vordergrund steht, sondern die Ausbildung der Menschlichkeit. Das Kennzeichen unserer Menschlichkeit ist die Klarheit des Geistes und die Liebe des Herzens. Jede Bewegung im Shinson Hapkido soll aus dieser Klarheit und Liebe heraus leuchten, d.h. sie soll von Menschlichkeit durchdrungen sein. Dann hilft sie auch, die natürliche Lebens- und Heilkraft Ki, die jeder von uns hat, zu entwickeln, so daß wir uns selbst und andere Menschen heilen können.

Das Buch „Bewegung für das Leben“ stellt Ihnen eine Vielzahl von Techniken vor, die – mit Herz und Geist angewandt – zu Werkzeugen des Lebens und Heilens werden können:

- Meditationstechniken
- Atemtechniken
- Erweckung der inneren Heilkraft
- Ki-Massage, Ki-Gymnastik
- Übungen zur Ausbildung einer gesunden Form und Haltung
- Hand- und Fußtechniken zur Aktivierung und Stärkung des Ki
- innere und äußere Selbstverteidigungstechniken
- Akupressur, Akupunktur
- Moxa-Behandlung
- Heilung durch Ki-Strahlung u.v.m.

Das Buch enthält aber nicht nur die Beschreibung von Techniken, die Sie selbst zuhause ausprobieren können, sondern geht auch auf die tiefe, ganzheitliche Bedeutung aller Übungen ein. Es lehrt, jede Bewegung - nicht nur im Training, sondern auch im Alltag- mit Klarheit, Schönheit, Liebe und Heilkraft zu erfüllen: zu unserem eigenen Wohle und zum Wohle aller Menschen.

心
月
書
堂



Ko. Myong

Shinson Hapkido
Bewegung für das Leben

ISBN 3-9804195-0-9

2. Auflage 1999

(1. Auflage 1995)

Alle Rechte vorbehalten

© 1994 Ko Myong

Titelbild:

Petra Wedel, Zweiplus Medienagentur, Darmstadt

Textbearbeitung:

Elke Stender, Darmstadt

Reproduktion und Satz:

Gerold Riempp, Thomas Süßmilch, Matthias Rewald, Darmstadt

Photographien:

Prof. Jochen Blume, Hamburg

Zeichnungen:

Arturo Umaña-Larios, Wien

Druck: Multicolor Print AG / Kündig Druck

Sihlgruggstraße 105a, CH-6341 Baar

Gedruckt auf 100% chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Switzerland 1999

Inhalt

Vorwort 1

Grußwort 12

Über den Autor 15

Teil I: Die Bedeutung von Shinson Hapkido

Was ist Shinson Hapkido? 18

Der Inhalt von Shinson Hapkido 41

Wer kann Shinson Hapkido lernen? 47

Die Weisheit des Wassers:

Grundgedanken von Shinson Hapkido 51

Aufgaben und Ziele von Shinson Hapkido 56

Die Shinson Hapkido-Lehrmethode 61

Shinson Hapkido im Alltag 75

Teil II: Die Wurzeln von Shinson Hapkido

Die geschichtlichen Wurzeln von Shinson Hapkido 95

Die geistigen Wurzeln von Shinson Hapkido 124

Teil III: Die Anwendung von Shinson Hapkido

Hwal-In Sul: Shinson Hapkido als Heilkunst	162
Son-Myong Sang: Der Weg zu innerer Klarheit	225
Danjeon Hohupbop: Atem ist Leben	237
Ki-Doin: Der Weg zu einem natürlichen Körper mit Ki	261
Jahse: Die Ausbildung der natürlichen Form und Haltung	295
Hyong: Der lebendige Formlauf	309
Nakbop: Fallen wie eine Katze	324
Sugi Sul und Balgi Sul: Bewegungen mit Hand und Fuß	329
Vier goldene Regeln für eine gesunde und natürliche Bewegung	341
Wege der inneren und äußeren Selbstverteidigung	351
Gigi Sul: Der lebendige Umgang mit Gegenständen	399
Dobok und Ddi: Kleidung für den Weg	404
Dojang: Raum für den Weg	411
Nach-Gedanken	419

Anhang

Die Bedeutung des Shinson Hapkido-Abzeichens	430
Kleines Shinson Hapkido-Wörterbuch	431
Literaturnachweis	436

Vorwort zur 2. Auflage

Liebe Leserinnen und Leser,

Ihrem Interesse ist es zu verdanken, daß die 1. Auflage des Buches ausverkauft ist - obwohl wir kaum Werbung gemacht haben. Ohne Sie wäre das nicht möglich gewesen. Dankeschön für Ihre Unterstützung. Ihr Interesse ermutigt mich auch, das Thema „Shinson Hapkido als Bewegungstherapie“ noch zu vertiefen. Eine weitere Veröffentlichung hierzu ist in Vorbereitung.

In der 1. Auflage waren einige Fehler, die nun korrigiert wurden. In diesem Zusammenhang möchte ich mich herzlich für Ihre Hinweise und Anregungen bedanken, für die ich auch weiterhin offen bin. Bitte beachten Sie besonders die Änderungen bei der Numerierung der Blasenmeridianpunkte, die der internationalen Numerierung angepaßt wurde (S. 184-186) sowie die Positionskorrektur eines Punkts auf dem Milz-Pankreas-Meridian (MP 21, S. 178) und auf dem Lebermeridian (Le 14, S. 194).

Das Jahr 2000 - nach asiatischem Kalender das „Jahr des Drachens“ - steht vor der Tür. Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, daß Sie frei wie ein Drache fliegen und kraftvoll und mutig in das neue Jahrtausend hineingehen - und nicht wie eine Kuh, die man an der Nase hineinzieht, oder wie ein Drache ohne Schwanz. Wenn wir keine Energie haben, funktionieren wir wie Roboter und können nicht selbständig leben. Beginnen Sie das neue Jahrtausend voller Selbstvertrauen und Kraft! Sie sind selbst der Hauptdarsteller Ihres Lebens. Wenn Sie die Verantwortung hierfür übernehmen, können Sie Ihr Leben jeden Tag neu und frisch genießen.

Ich bedanke mich nochmals von Herzen für Ihr Interesse. Ich wäre sehr glücklich, wenn dieses Buch ein kleines Licht für Sie werden könnte. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und ein klares, warmes Licht in Ihrem Leben.

Darmstadt im Mai 1999



Ko. Myong