

## **Mensch und Natur im Einklang / Abschlussveranstaltung des Shinson Hapkido in Worriken „Hapkido gibt mir innere Kraft und mehr Selbstbewusstsein“**

von Lothar Klinges

### **Geschichtliches**

Shinson Hapkido entwickelte sich aus den alten Kampfkünsten Koreas, welche wiederum während der 5000-jährigen Geschichte Koreas vom Naturglauben und der Heilkunst des Schamanismus, von den Lehren des Konfuzianismus, des Taoismus und Buddhismus beeinflusst wurden.

Im 4. Jahrhundert n.Chr. beanspruchte die Königsfamilie die Kampfkünste für sich und untersagte die Verbreitung der Lehren für das einfache Volk, da sie die Wirksamkeit der Techniken für die Selbstverteidigung als auch für Geist und Gesundheit entdeckt hatte.

Dort lebten die Hanol-Lehre (wie Shinson-Lehre: Über die Einheit und Vollkommenheit der Natur) in Form von Gesängen, Tänzen, Spielen und Turnieren, oft im Anschluss an buddhistische Gebets- und Opferzeremonien weiter. Mit der Gründung der Hwarang (Blumenjugend) im Jahr 576 n.Chr. wurde ein Erziehungssystem entwickelt, in das auch Politik, Religion/Philosophie, Wissenschaft und Kunst (auch die Kampfkunst) einbezogen waren, sodass Körper, Geist, Mensch und Natur in der Hwarang harmonisch miteinander verbunden und gemeinsam weiterentwickelt wurden.

Im 12. Jahrhundert wurde die Kampfkunst fast nur noch zu militärischen Zwecken genutzt. Es wurde ein Buch über die Arten und Techniken („Mu-E Do Bo-Tong-Jie“) der Kampfkünste verfasst, aber es enthielt nichts über den inneren Weg, Do, der den Geist der Künste ausmacht.

Dieser Geist wurde wiederbelebt als sich im 19. Jahrhundert westliche Einflüsse in Korea ausbreiteten und eine Gegenbewegung gegründet wurde, die eine Philosophie der „östlichen Weisheit“ vertrat. Jene Gegenbewegung, die Donghak, mischte sich politisch ein und demonstrierte mit Unterstützung aus dem gesamten Volk gegen soziale Missstände. In die blutigen Niederschlagungen der Donghak-Demonstrationen mischte sich zunächst China und dann auch Japan ein, die beide um ihren Einfluss in Korea besorgt waren. Aus diesen Unruhen entstand der chinesisch-japanische Krieg, der darin mündete, das China sich zurückziehen musste, und dass Japan Korea 1910 annektierte. In den 36 Jahren Besatzungszeit wurde versucht, die koreanische Kultur und Geschichte auszumerzen.

Aber mit der Befreiung im Jahr 1945 kam die Hanol- bzw. Shinson-Lehre zu neuer Blüte, und die Kampfkünste wurden wiederentdeckt und unter neuen Namen, von den die bekanntesten Taekwondo und Hapkido sind, zusammengefasst und weiterentwickelt.

### **Shinson Hapkido: Sonsanim Ko. Myong**

Der Shinson (Zen)- und Hapkido-Meister (Sonsanim) Ko. Myong aus Korea ist der Gründer der Lebens- und Bewegungskunst Shinson Hapkido und Autor des Buches „Bewegung für das Leben“.

Bereits in frühester Kindheit kam Sonsanim Ko. Myong in Berührung mit den traditionellen Bewegungskünsten Koreas, besonders mit Hapkido und Taekwondo. 1963, im Alter von zehn Jahren, begann er seine Ausbildung auf dem Gebiet des Son (Zen), der Heilkunst und der inneren und äußeren Selbstverteidigung. Er studierte die überlieferten asiatischen Lebensweisheiten und alten Künsten (Naturheilkunde, Bewegungskunst, Kalligraphie, Dichtung etc.) in verschiedenen bekannten Klöstern und Schulen am Rande von Seoul, und bei namhaften Meistern. Sonsanim Ko. Myong errang die Meistertitel in Taekwondo (5. Dan) und Hapkido (6. Dan und Nationalmeister) und wurde Anfang 1978 eingeladen, die hohe Schule der Selbstverteidigungskunst auch in Europa zu unterrichten. In Darmstadt gründete er 1983 ein Zentrum für Bewegungskunst, Naturheilkunde, Friedensarbeit und Lebensweisheit, das im Jahre 1993 den offiziellen Namen Shinson Hapkido Association erhielt. Er bildete weitere Lehrer/innen aus, die ihrerseits Schulen gründeten, so dass Shinson Hapkido inzwischen in vielen Städten und Ländern Europas angeboten wird.

Mit Shinson Hapkido möchte Sonsanim Ko. Myong die Menschen bewegen, sich wieder auf ihren natürlichen Weg zu machen: auf den Weg des Friedens, des Gleichgewichts und der Liebe zu Mensch und Natur. Dieser Weg ist für alle offen.

Shinson Hapkido ist ein aus der traditionellen Selbstverteidigungskunst und Naturheilkunde Koreas aufgebautes Gesundheitstraining für jung und alt. Das Training beinhaltet nicht nur Selbstverteidigung, sondern auch Gymnastik (wahlweise leichte Gesundheitsgymnastik oder Konditionstraining), Energie- und Atemübungen, Entspannungstraining, Meditation in Ruhe und Bewegung und vieles mehr.

Shinson Hapkido ist ein Weg (Do) zur Harmonie (Hap) der körperlichen und geistigen Kräfte (Ki) auf der Basis der Achtung vor Mensch und Natur (Shinson). Shinson Hapkido bedeutet, nicht gegeneinander, sondern miteinander zu trainieren und zu leben. Das Ziel des Trainings ist Gesundheit, Menschlichkeit, (Selbst-)Vertrauen und Lebensfreude.

## **Shinson Hapkido: internationales Sommerlager mit 700 Teilnehmern in Elsenborn**

Elsenborn.

Ostbelgien ist in diesen Tagen Drehscheibe mehrerer internationaler Sommerlager. Während am vergangenen Freitagabend das siebte (und in St. Vith vorerst letzte) Sommerlager der Fokolar-Bewegung „Mariapolis“ mit einer beeindruckenden Feier im Tagungszelt an der Bischöflichen Schule zu Ende ging, erlebten etwa 700 Teilnehmer des 22. internationalen Shinson-Hapkido Sommerlagers eine ergreifende Eröffnungsfeier in der großen Herzebösch-Halle, die aus allen Nähten platzte.

Neben dem Kulturzentrum Herzebösch wurde zudem eine riesige Zeltstadt errichtet, die die Familien des Sommerlagers aus vielen Ländern Europas aufnehmen kann. Die vier ostbelgischen Schulen des Shinson-Hapkido aus Eupen, St. Vith, Amel und Elsenborn um Präsident Martin Backes aus Elsenborn haben keine Mühen gescheut, den Gästen aus Schweden, Dänemark, Deutschland, Holland, Österreich und Schweiz und natürlich aus Ostbelgien ideale Bedingungen zu diesem sportlich-philosophisch und kulturellen Großereignis zu bieten. Viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer der vier ostbelgischen Gruppen setzen sich mit vollen Kräften ein und präsentieren Ostbelgien nach 1985, 1989 und 1997 bereits zum vierten Mal als gastfreundlich-offenes Land.

Das Sommerlager in Elsenborn bietet eine enge Verbindung von Hapkido-Trainingseinheiten, Urlaub und lebensnaher Kulturaustausch.

Shinson Hapkido ist ein Gesundheitstraining für Körper und Geist, das von Großmeister Ko. Myong aus den traditionellen koreanischen Kampfkünsten in Verbindung mit asiatischer Heilkunst und Lebensweisheit entwickelt wurde. So gibt es in Elsenborn ein großes Programmangebot mit modernen Selbstverteidigungstechniken, klassischer Kampfkunst, Aufbau- und Konditionstraining, ganzheitlicher Gymnastik, effektiven Energie- und Atemübungen sowie Meditation in Ruhe und Bewegung. Dabei steht nicht die sportliche Leistung, sondern der Mensch als Ganzes im Vordergrund.. Shinson Hapkido lehrt, wie man sich selbst und andere auf natürliche Weise gesund erhalten, schützen und heilen kann, indem man Körper, Lebenskraft, Herz und Geist ins Gleichgewicht bringt. In einer sympathischen, weil zutiefst menschlich-herzlichen Eröffnungsfeier wurden wie in einer globalen Familie die verschiedenen Hapkido-Schulen aus sämtlichen europäischen Ländern vorgestellt. Präsident Martin Backes hieß als ostbelgischer Präsident alle Teilnehmer herzlich willkommen und wünschte echte Tage der Begegnung in Achtung und Respekt voreinander. Auch der Gründer des Shinson Hapkido, Sonsanim Ko Myong, fühlte sich sichtlich wohl inmitten seiner Freunde aus ganz Europa und wünschte allen Teilnehmern echte Verbundenheit in diesen Tagen.