

ANKÜNDIGUNG -

Movement for Life, the book of practise / Bewegung für das Leben, das Praxisbuch

Entwurf Titelseite

The new book by Sonsanim Ko. Myong is a unique guide for the practise of Shinson Hapkido. It contains detailed and richly illustrated descriptions of all techniques of the basic curriculum (Kup grades) with many tips for the training.

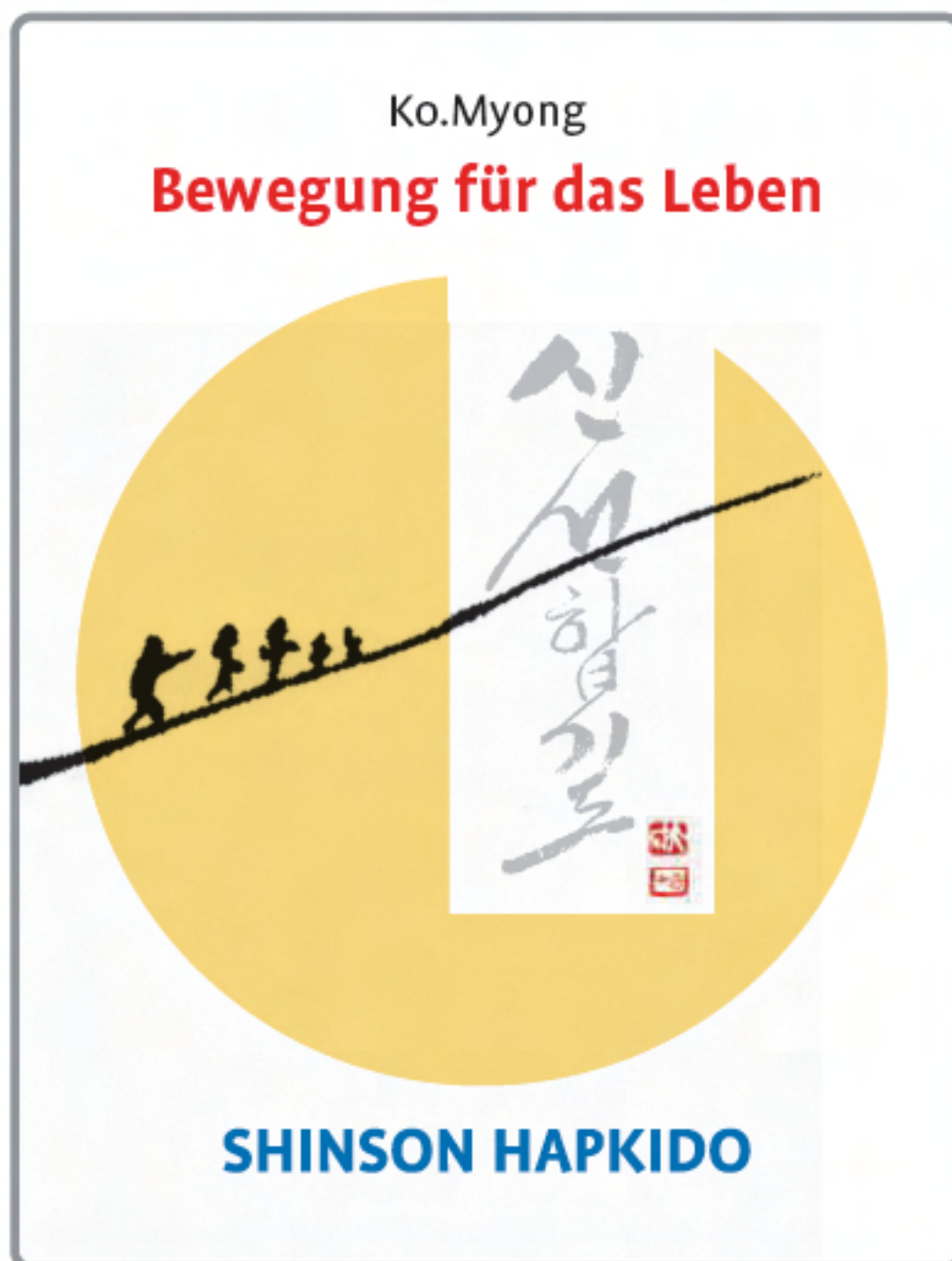
All techniques are reviewed under three aspects: correct execution, effect on the health and holistic meaning. The mental basis of Asian martial arts and the most important elements of traditional Asian natural healing techniques are not only explained precisely but within everybody's grasp. Furthermore the book gives an insight into the belt and examination system of Shinson Hapkido and contains personal reports of people practising Shinson Hapkido.

The book will presumably be published in the second half of 2010.

Das neue Buch von Sonsanim Ko. Myong ist ein einzigartiger Leitfaden für die Praxis von Shinson Hapkido. Es enthält detaillierte und reich bebilderte Beschreibungen aller Techniken des Grundausbildungsprogramms (alle Kup-Grade) mit vielen wertvollen Übungstipps.

Shinson Hapkido ist 1983 entstanden und hat seine Wurzeln u. a. in traditionellen Kampf- und Bewegungskünsten. Es wurde ab 1993 zu einem umfassenden Bewegungs- und Gesundheitstraining weiterentwickelt. Die Wendung in Richtung eines Programms zur persönlichen Entwicklung bzw. als „Heilkunst“ fand ab 2003 ihren Ausdruck in der Charakterisierung: „Bewegung für das Leben“. Statt die Aspekte „Verteidigung“ bzw. „Angriff“ in den Mittelpunkt zu stellen, zielt Shinson Hapkido auf ganzheitliche Entwicklung. Das Motto heißt: „das Leben fühlen und genießen“ bzw. „von der Dunkelheit zum Licht“.

Im Vergleich mit überlieferten Kampfkünsten ergeben sich drei wesentliche Unterschiede. Shinson Hapkido versucht, direkte Annäherungen der Lernenden an das Prinzip „Do“ (hier z. B. als „ein Weg zu Gott“, „Erleuchtung“ o. ä. verstanden) möglich zu machen. Es zählt die eigene Erfahrung, Shinson Hapkido-Lehrerinnen



und –Lehrer versuchen Brücken zu bauen. Außerdem steht der Gesundheitsaspekt im Vordergrund und es geht darum, sich selbst zu akzeptieren und wertvoll zu fühlen; erst von da aus können sich positive Auswirkungen auf Mitmenschen und Umwelt (Natur) ergeben. Ein verantwortliches und liebevolles Verhältnis („die Natur schützen und lieben“) zu den natürlichen Lebensgrundlagen zu gewinnen ist auch ein Bestandteil von Shinson Hapkido.

Aus den genannten Schwerpunkten ergibt sich in der Summe etwas Neues: ein besonderes Verständnis von „eigentlicher“ oder „wahrer“ Selbstverteidigung – „Dae Do“ als große Aufgabe.

Sonsanim Ko. Myong zeigt in diesem Buch, wie Kampfkunst (Muyee, Mudo, Musul) ein Weg zu menschlicher Reife und Erfüllung (Do) werden kann. Er schreibt dazu: „Ich gebe keine Tipps, wie man mit Mudo Geld verdienen

und nach außen hin erfolgreich werden kann, sondern zeige einen Weg, wie wir gemeinsam „Do“ näher kommen 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 auch interessant für alle, die sich mit dem Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit, mit anderen Kampfkünsten oder mit ganzheitlichen Entwicklungs- und Heilmethoden beschäftigen. Es kann außerdem gerade auch nicht spezialisierten Interessenten ein Wegweiser sein – für ein sinnerfülltes Alltagsleben.

Das Buch erscheint voraussichtlich im zweiten Halbjahr 2010.

Elke Stender, Dojang Darmstadt