



Shinson-Hapkido

Bewegung für das Leben



Gemeinsam leben – *in einer Welt*

Shinson-Hapkido Magazin No. 6

Impressum:

Anschrift: Shinson Hapkido Magazin
Liebigstraße 27
64293 Darmstadt

Tel.: 0 61 51- 99 79 78
Fax.: 0 61 51- 29 47 33

Herausgeber: Ko. Myong
Liebigstraße 27
64293 Darmstadt

Redaktion: Michael Wiesen
Detlef Collasch

Gestaltung: Petra Wedel
Lithographie: Thomas Süßmilch

Zeichnungen: Rufus Mayer
Ingeborg Scheer

Fotos: Roman Prittwitz, Michael Vas,
Thomas Süßmilch

Wir bedanken uns sehr herzlich für die Fotos aus
Sambia (S.8), Barcelona (S.10), Kassel und Eutin (S.13),
ebenso für die Fotos vom Schweizer-Osterlehrgang (S.18)
und die Hochzeit- und Babybilder auf Seite 34

Druck: Druckerei M. Weh
Siemensstr. 14-16
63512 Hainburg
0 61 82/6 77 40

Auflage: 1. 500

Konto: Sparkasse Darmstadt
„Hapkido Magazin“
BLZ 508 501 50
Kto 108 045 655

Wir bitten um Verständnis, daß Beiträge mit sehr persönli-
chem Inhalt nicht in jedem Fall im Magazin veröffentlicht
werden können.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wir freuen uns, pünktlich zum Jahreswechsel die sechste Ausgabe des Shinson Hapkido-Magazins präsentieren zu können.

Auf 34 Seiten gibt es Shinson Hapkido in Theorie und Praxis; Informatives, Nachdenkenswertes, Unterhaltsames, schwere und leichte „Kost“. Ob die Mischung stimmt, hängt, wie Ihr wißt, von Euch allen ab: Beiträge - auch unbequeme - sind erwünscht! Jeder ist beispielsweise eingeladen, Vorschläge für die „Offene Seite“ zu machen und selbstgeschriebene Artikel müssen nicht

nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Wir wissen, daß einige Leute in ihrem Beruf schon sehr intensiv mit Shinson Hapkido-Inhalten arbeiten, zum Beispiel auf sozialem oder therapeutischem Gebiet - wir hoffen, daß sich die eine oder der andere die zusätzliche Mühe macht und davon berichten wird. Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe:

Oktober 1997!

Viel Freude mit „Nr. 6“ wünscht Euch allen

*SURE
REDAKTION*

INHALT

4	Grußwort von Sonsanim Ko. Myong	20	Ki Do In Bop
6	Korea-Reise 1996	22	Kinder, Kinder . . .
8	Brief aus Sambia	23	Ein Cartoon der Frankfurter Jugend
9	Buch: Bewegung für das Leben	24	Tip für den Alltag
		26	Su-Techniken
10 -13	Berichte aus den Dojangs: Barcelona Jugendgruppe Darmstadt Nachgedanken zum Ausflug Eutin • Kassel	29	Wir gratulieren: Neue Danträger
		30	Buchtip: Buddhismus mit dem kleinen b Shinson Hapkido im Internet
14	Die offene Seite	31	Über Ko.Myongs Buch: „Bewegung für das Leben“
15	Sommerzeltlager 1996	32	Termine 1997
18	Osterlehrgang in der Schweiz	33	Vorführung 1997
18	Über das Wachsen	34	Persönliches
		35	Dojang-Adressen

GRUSSWORT

Das Jahr 1996 neigt sich dem Ende zu und wir können zurückblicken.

Die Menschen können nicht für sich allein leben: die ganze Schöpfung ist eine Einheit und alles ist miteinander verwoben, alles hängt zusammen und ist ein Teil der Natur.

Im Christentum heißt es beispielsweise: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst". Und die erste Lehre von Buddha war: Es gibt in jeder Situation zwei extreme Wege, aber wir sollten nicht einem Extrem folgen, sondern stattdessen versuchen, uns näherzukommen. Er selbst hat, indem er von diesen Wegen Abstand genommen und losgelassen hat, die Erleuchtung erlangt.

Oftmals teilen wir alles mögliche auf - in „ich“ und „du“ in „schwarz“ und „weiß“, in Wasser und Eis und halten diese Gegensätze für sehr wirklich und real. Dementsprechend streiten wir auch, obwohl die verschiedenen Dinge - auch in ihren Gegensätzen - denselben Ursprung haben. Aber auf diese Wurzel (Bonjil) kommt es eigentlich an!

Bonjil ist unteilbar und eins. Das zu erkennen und zu respektieren bedeutet ein harmonisches Leben zu führen. Buddhas erstes Wort sagt uns also: Wir sollen Jung Do, den Weg der Mitte und der



Gemeinsam leben –

Menschlichkeit, gehen. Diese Botschaft muß für unser Shinson Hapkido der feste Boden sein. Wir wissen ja: Wasser kann zu Eis frieren und - wenn das Eis schmilzt - ebensogut wieder flüssig werden.

Die Natur hat seit Jahrmillionen die besten Voraussetzungen dafür geschaffen, daß wir zufrieden sein und das Leben genießen könnten. Wir bereiten uns selbst viele Schmerzen und Probleme, weil wir das nicht sehen wollen oder können. Eigentlich müssen wir nur unsere Herzen öffnen, um diese Tatsachen zu erkennen und in Kontakt mit der Wirklichkeit zu kommen.

Meistens haben wir aber nur einen Blick für materielle Dinge. Was wir sehen, wollen wir auch gleich besitzen - mehr und immer mehr. Man nennt das Habgier

(Tau). Wenn wir aber nicht mehr und mehr besitzen können, werden wir ärgerlich, wütend und schimpfen (Jin). Mit unserer Dummheit (Gbi), unserem Ärger und unseren Aggressionen richten wir aber großen Schaden an.

"Was ich nicht bekommen kann, soll mein Mitmensch auch nicht haben." Wenn wir so denken, sind wir in unserem Neid unmenschlich und damit eigentlich noch schlimmer als Tiere.

Wir müssen langsam wach werden und einsehen, daß wir uns ändern müssen, denn Do ist unveränderbar. In unserem Geist muß ein radikaler Wechsel, eine "Revolution" geschehen, damit wir unseren Weg, unser Herz, unsere Menschlichkeit wieder klar erkennen können. Denn wir müssen aufhören.

GRUSSWORT

Das Jahr 1996 neigt sich dem Ende zu und wir können zurückblicken.

Die Menschen können nicht für sich allein leben: die ganze Schöpfung ist eine Einheit und alles ist miteinander verwoben, alles hängt zusammen und ist ein Teil der Natur.

Im Christentum heißt es beispielsweise: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst". Und die erste Lehre von Buddha war: Es gibt in jeder Situation zwei extreme Wege, aber wir sollten nicht einem Extrem folgen, sondern stattdessen versuchen, uns näherzukommen. Er selbst hat, indem er von diesen Wegen Abstand genommen und losgelassen hat, die Erleuchtung erlangt.

Oftmals teilen wir alles mögliche auf - in „ich“ und „du“ in „schwarz“ und „weiß“, in Wasser und Eis und halten diese Gegensätze für sehr wirklich und real. Dementsprechend streiten wir auch, obwohl die verschiedenen Dinge - auch in ihren Gegensätzen - denselben Ursprung haben. Aber auf diese Wurzel (Bonjil) kommt es eigentlich an!

Bonjil ist unteilbar und eins. Das zu erkennen und zu respektieren bedeutet ein harmonisches Leben zu führen. Buddhas erstes Wort sagt uns also: Wir sollen Jung Do, den Weg der Mitte und der



Gemeinsam leben –

Menschlichkeit, gehen. Diese Botschaft muß für unser Shinson Hapkido der feste Boden sein. Wir wissen ja: Wasser kann zu Eis frieren und - wenn das Eis schmilzt - ebensogut wieder flüssig werden.

Die Natur hat seit Jahrmillionen die besten Voraussetzungen dafür geschaffen, daß wir zufrieden sein und das Leben genießen könnten. Wir bereiten uns selbst viele Schmerzen und Probleme, weil wir das nicht sehen wollen oder können. Eigentlich müssen wir nur unsere Herzen öffnen, um diese Tatsachen zu erkennen und in Kontakt mit der Wirklichkeit zu kommen.

Meistens haben wir aber nur einen Blick für materielle Dinge. Was wir sehen, wollen wir auch gleich besitzen - mehr und inner mehr. Man nennt das Habgier

(Tam). Wenn wir aber nicht mehr und mehr besitzen können, werden wir ärgerlich, wütend und schimpfen (Jin). Mit unserer Dummheit (Chi), unserem Ärger und unseren Aggressionen richten wir aber großen Schaden an.

"Was ich nicht bekommen kann, soll mein Mitmensch auch nicht haben." Wenn wir so denken, sind wir in unserem Neid unmenschlich und damit eigentlich noch schlimmer als Tiere. Wir müssen langsam wach werden und einsehen, daß wir uns ändern müssen, denn Do ist unveränderbar. In unserem Geist muß ein radikaler Wechsel, eine "Revolution" geschehen, damit wir unseren Weg, unser Herz, unsere Menschlichkeit wieder klar erkennen können. Denn wir müssen aufhören.

die Natur und uns selbst zu zerstören.

Unsere Welt verliert immer mehr die Balance. Viele Menschen haben ihr Herz verloren und wandern ziellos umher: Egoismus, Konkurrenz, Intoleranz und Streit lassen Mauern um die Menschen entstehen. Das führt wiederum dazu, daß immer mehr Menschen einen extremen Weg einschlagen. Man hat das Gefühl, die Leute werden zunehmend verrückt, fast schon wie in einem Krankenhaus.

in einer Welt

Wenn jemand gerecht, herzlich und ehrlich leben will, begegnet man ihm oder ihr mit Mißtrauen oder stellt denjenigen als dumm hin. So etwas geschieht aber oft in der Absicht, das eigene Gewissen zu beruhigen, indem man jemand anderen schlechtmacht. Auf diese Weise kann man sich verstecken und gleichzeitig nach außen hin gut dastehen.

Hier dürfen wir auf keinen Fall unsere Grundsätze eines menschlichen Lebens aufgeben. Erstens: die Natur zu lieben, zweitens: die Mitmenschen zu lieben, drittens: zuerst an den anderen statt an sich selbst zu denken, viertens: zu erkennen, daß „Du“ und „Ich“ zusammengehören, fünftens: gerade deswegen den Mut zu haben, gegen Ungerechtigkeiten vorzugehen. Unser Leben mit Shinson Hapkido bedeutet, alles Leben zu respektieren. Auch solche Lebewesen, die für unbedeutend gehalten werden, wie z.B. unscheinbare Tiere oder Pflanzen, haben ihren

덕

Platz in der Natur. Allen Lebewesen gegenüber brauchen wir Respekt und Liebe. Wir müssen versuchen, friedlich in Harmonie mit ihnen zusammenzuleben.

Unsere Aufgabe als Shinson Hapkido-Familie ist, von uns etwas abzugeben, denen, die im Dunkeln sind, die Hand zu reichen, damit es uns gemeinsam gutgeht. Für diese Arbeit müssen wir natürlich mit Geduld und Demut trainieren. Wir sollten jederzeit bereit sein, dorthin zu gehen, wo es notwendig ist, wo wir gebraucht werden.

1997 ist in Asien das Jahr der Kuh. Die Kuh gilt ja als fleißiges arbeitsames Tier. Sie ist deshalb so schön kräftig gebaut, weil sie das Essen wiederkäut. Im neuen Jahr sollten auch wir Menschen "wiederkäuen", aber nicht nur mit unserem Denken, sondern genauso mit dem Herzen: um unser Herz zu stärken und um mit dem Herzen gut zu arbeiten. Was wir bekommen, sollten wir positiv verwenden, um Gutes zu tun.

Liebe Leserin, lieber Leser: Ich



wünsche Ihnen für das Jahr 1997 ein Leben voller Hoffnung - die Sonne ist immer da.

Haben Sie Freude an ihrer Arbeit. Mit ihrem Fleiß wird auch ihr Herz wachsen und größer und reicher werden.

Ihren Familien und ihren Nachbarn wünsche ich ein ruhiges, friedliches Zusammenleben.

*Ihr Sonsanim
Ko. Myong*

친
지
인

Zwischen Himmel und Erde *bewegt sich der Mensch . . .*

. . .und hat so seine Schwierigkeiten oder Leichtigkeiten, wenn er aus seinem Alltags-trott herausgenommen wird. Mit dem Beginn der Koreareise fängt die Suche nach dem Kern, bzw. dem "Licht" jeder einzelnen Person an. Wer bin ich? Was mache ich auf der Erde? Wie kann ich DO erreichen und verstehen? Zentrale Fragen, die sich mir immer wieder gestellt haben.



THE HEALING

*It came in winter
when ice began melting into liquid
flowing pure and clean
through hollow, sunken reins
nourishing her body;
feeding roots so long in thirst.
In the darkness of the under world
of sorrow, of gloom,
of longing to find the sun,
the root was tapped
and a shoot sent slowly upward,
penetrating crusts of grit and stone.
To the light of day
a single blade appeared,
delicately balanced
between the binding of the earth
and the urging of the mother root.
When the path was clearly open,
she made her way:
ascending with a careful speed,
climbing with the weight of dying
anguish,
to probe the truthfulness of dawn,
to test the honor of the twilight sky:
She rose,
Silently rose,
The healing began in winter*

Diese Reise war für mich sehr intensiv. Ich habe versucht, mich auf alle Gegebenheiten einzulassen und immer wieder gemerkt, wie alte Muster ihren Platz einfordern, wie schwierig es ist, bewußt und aufmerksam den Menschen, den Orten, der Natur und sich selbst zu begegnen. Wir sahen viele wundervolle Plätze, die Kraft ausstrahlen: Wasserfälle, Berge, Blumen, Bäume und es war wunderbar zu fühlen, zu riechen und zu spüren, was das Universum uns zu sagen hat. In solchen Momenten habe ich mich sehr glücklich gefühlt.



Gruppenbild mit Patienten

Wie jede Korea-Reisegruppe besuchten auch wir die

Diakonieschwestern in Han San Chon. Auch dieses Mal hat mich dieser Ort mit den Schwestern tief bewegt.

Schwester Li hat in meinem Herzen einen festen Platz bekommen. Durch Ihre Sanftheit und Klarheit im Tun und Handeln verbreitet Sie eine positive

Atmosphäre. Es hat mich beeindruckt, mit welcher Selbstverständlichkeit sich alle Schwestern ihrer Aufgabe widmen, wie sie in ihrem Glauben stark bleiben und auch Stärke darin finden. Durch diese Erfahrung und die Erfahrung im Kloster zu sein, dessen Riten kennenzulernen, hatten wir die Möglichkeit, verschiedene Religionsrichtungen anzuschauen und einen Einblick zu bekommen. Ich persönlich hatte mich lange Zeit von Religion und Glauben abgewendet. Ich wollte mich nicht einsperren lassen hinter ein Kreuz oder gesprochenen Worten, sondern frei meinen Glauben an die Natur wachsen lassen. Ich stand lieber an einem Baum geleht

Auf der Reise habe ich erst richtig verstanden, daß auch andere Menschen in ihrer Religion die Freiheit haben, ihren Glauben zu finden und zu vertiefen. Ebenso ist es eine interessante Erfahrung, mit 20 Menschen auf engem Raum zusammenzuleben. Toleranz und Vertrauen sind da besonders wichtig, damit man nicht im Streit auseinandergeht. Mir tat es gut, mich mit einigen aus der Gruppe auseinanderzusetzen, über das, was wir gemacht und erlebt haben. Viele innere Kämpfe sind an die

Oberfläche geraten und wollten Aufmerksamkeit. Wie gehe ich damit um? Ich konnte nur versuchen, es fließen zu lassen, zu betrachten und ein Verständnis dafür zu bekommen, daß das alles zu mir gehört, daß ich daraus gewachsen bin. Ich habe keine Chance zu leben, wenn ich einen Teil verurteile und ignoriere. Nur Akzeptieren und Verzeihen helfen weiter. Sonsanim sagt oft, wir sollen bohren, viel mehr bohren, tiefer bohren, sonst könne man Do nicht erreichen. Was heißt das? Immer wieder frage ich mich das. Manchmal bin ich traurig, weil ich es nicht verstehe und dann gibt es Momente, in denen ich das Gefühl habe, einen Weg zu finden.

Vielleicht ist diese Reise „nur“ eine Reise nach Korea, um Sehenswürdigkeiten zu sehen. Sonsanim ko nah zu sein. Energien „anzuzapfen“ vielleicht ist es eine Reise nach innen, zum Kern des Lebens.

Vielleicht ist es eine Reise von Menschen, die versuchen, sich ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE ZU BEWEGEN...

Ich danke allen, die es mir ermöglicht haben, diese Reise zu erleben

Eure Ina Marino (Hamburg)

Vom Geben und Teilen Begegnung mit Han San Chon

Ein wichtiger Programmpunkt einer jeden Shin Son Hapkido-Koreareise ist der Besuch in Han San Chon. Mit diesem Tuberkulosehaus im Süden des Landes verbindet uns eine langjährige Freundschaft, die mit jedem Besuch wächst und stärker wird.

Dieses Jahr trafen wir erst spät am Abend dort ein, so daß wir uns schon bald nach dem herzlichen Empfang und einem extra für uns zubereiteten Abendessen in den uns überlassenen Räumen für die Nacht einrichteten. Unmerklich nimmt einen die hier herrschende Ruhe ein, nicht einengend, sondern wie ein harmonischer Rhythmus nach hektischer Aktivität. Am nächsten Tag, nach der allmorgendlichen Gymnastik und dem Frühstück zusammen mit den Schwestern, unternahmen wir eine kleine Wanderung über den Berg Dol San nach „Han Sam Oi Zip“ (Haus des einen Lebens), wo die Patienten leben und versorgt werden. Dort begegnen wir einigen von ihnen. Nur einigen, weil nicht alle sich zeigen können oder möchten. Sei es wegen ihres körperlichen Befindens oder weil für sie die Kluft zwischen der Krankheit und uns heute zu groß ist. Diejenigen jedoch, die mit uns durch die Anlage gehen, uns mit Händen und Füßen ihr Zuhause zu erklären versuchen, sind an uns Besuchern sehr interessiert. Sie wirken auf mich sehr leicht, fast durchscheinend und zerbrechlich und doch gefaßt und voller Ruhe. Ich denke, bei diesen Menschen zählt weniger das Geben, als das Teilen. Denn was können wir ihnen anderes geben, als

uns zu öffnen und so auf sie zuzugehen. Unter Han San Chon konnte ich mir bis zu dieser Reise nichts Konkretes vorstellen, um so intensiver wirkte es auf mich: Die Schwestern, die uns während unseres kurzen Besuchs mehr gaben, als wir für sie hatten sammeln können. Die Patienten, die auf ihre Art einen Mut zeigten, der uns oft fremd ist, oder einfach die Ruhe in und um die kleine Kirche herum. Dankbar bin ich auch für die offenen Gespräche mit den Schwestern. Nicht zu vergessen der gemeinsam verbrachte Abend mit dem geselligen Teil, an dem unsere lustigen Darbietungen mit genauso vielen Spielen, Lachen und Liedern beantwortet wurden. Auch hierbei hatte ich immer das Gefühl, keiner gibt dem anderen einfach, sondern wir teilen was wir haben. Der Abschied fiel, ich glaube nicht nur mir, sehr schwer. Es klingt komisch aus meinem Mund, doch hatte ich den Eindruck, als ob ich meine Familie verlasse, kaum das ich sie gefunden hatte.

Thomas Süßmilch (Darmstadt)



Der blaue Vogel...



Abschied von Han San Chon

Brief aus Sambia vom 18.10.1996



Liebe Shinson Hapkido-Familie,

wir hoffen, daß sie alle mit Ihrer ganzen Familie in Ruhe und Frieden leben. Wir haben lange Zeit nichts mehr von uns hören lassen, was uns leid tut. Wir spüren aber ihr Interesse, ihre

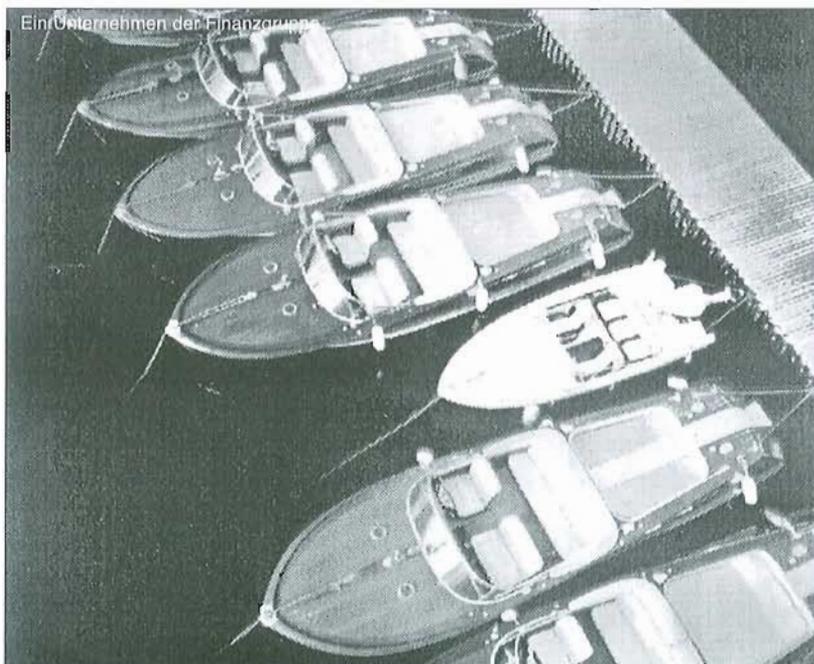
Liebe und ihre Gebete. Unsere Projekte gehen gut voran. Die Mauern des neuen Praxishauses sind fast fertig. Alle, Männer, Frauen und Kinder haben fleißig geholfen. Im Augenblick arbeiten wir an dem Dach und den Fenstern. Ein Pfarrer hat uns einen Brunnen gegraben, wodurch das Bauen schon leichter ging. Aus dem Dorf helfen ja viele Leute und es gibt keine Widerstände gegen unsere Arbeit. Durch eine Spende, die aus einer großen Menge Maismehl bestand, sind wir in der Lage, alle zusammen zu essen. Unsere mobile Klinik ist schon weithin bekannt, auch dafür, daß sie gute wirkungsvolle Arzneien mitführt, Arzneien, die Gott uns in seiner Liebe geschickt hat. ...

(Spendenaktion - siehe Magazin Nr. 5. Anm. der Redaktion). Das hat vielen Menschen das Herz geöffnet. Wir wünschen uns, daß alle hier ihr Leben selbständig führen können. Liebe Shinson Hapkido-Familie, wir wünschen uns, daß wir unseren Weg gemeinsam gehen können und daß Gott immer bei Ihnen sei. Bitte beten Sie weiter für uns.

Hur, Il-Bong Jou, Mie-Ryung



Ein Unternehmen der Finanzgruppe



RATEN SIE MAL, WER NOCH KEINE VERMÜGENSANLAGE BEI UNS HAT.

Die „Schlaue Anlegen“-Beratung:

Mit Strategie mehr aus Ihrem Vermögen machen. Fragen Sie uns einfach direkt. Wir beraten Sie gern.

Sparkasse Darmstadt
Die Leistungsstarke



**Ein alter Weg des Wissens
wird neu entdeckt:**

Lebensweisheit Heilkunst Bewegungskunst

Ein Schatz an Lebensweisheit! In dem Buch enthüllt der koreanische Shinson (Zen) und Hapkido-Meister Ko. Myong tiefe Geheimnisse der alten asiatischen Heil-, Bewegungs- und Kampfkünste. Die Texte werden von wertvollen Kalligraphien, alten Gemälden, Fotos und detaillierten Zeichnungen bereichert.

Echte **Heilung** kann nur aus dem Herzen kommen. Medikamente und Techniken können nicht heilen, aber sie können das Herz und die innere Heilkraft soweit aktivieren, daß eine Heilung möglich wird. Shinson Hapkido lehrt, alle Techniken mit Liebe und Menschlichkeit anzuwenden. Dann helfen sie nicht nur, Beschwerden zu lindern, sondern schaffen die Voraussetzung für eine ganzheitliche innere und äußere Heilung.

In diesem Geiste stellt Ihnen das Buch die wichtigsten Techniken der asiatischen Naturheilkunde vor:

- Erweckung der inneren Heilkraft
- Akupressur
- Akupunktur
- Moxa-Behandlung
- Heilung durch Ki-Strahlung (Ki Gong)

Leben ist Bewegung, das harmonische Zusammenwirken von Körper, Ki, Herz und Geist. Nicht die sportliche Leistung steht im Vordergrund, sondern die Ausbildung von Menschlichkeit. Das Kennzeichen unserer Menschlichkeit ist die Klarheit des Geistes und die Liebe des Herzens.

Das Buch „Bewegung für das Leben“ stellt Ihnen eine Vielzahl von



- Meditationstechniken
- Atemtechniken
- Ki-Gymnastik
- Ki-Massage
- Übungen zur Ausbildung einer gesunden Form und Haltung
- Hand- und Fußtechniken zur Aktivierung und Stärkung des Ki
- innere und äußere Selbstverteidigungstechniken u.v.m.

Das Buch ist eine Fundgrube voller Gesundheitstips und Anregungen für ein menschliches und erfülltes Leben. Shinson Hapkido ist das Werkzeug, anhand dessen die tiefen Lebensweisheiten, die Geheimnisse der Heilkunst und die ganzheitliche Bedeutung der Bewegungskunst dargestellt werden.

Der Kern dieser Lehre ist ein alter Weg des Lebens, der für alle Menschen offen ist und von jedem leicht erlernt werden kann.

Techniken vor, die - mit Herz und Geist angewandt - zu Werkzeugen des Lebens und Heilens werden können:

Bestellformular

(bitte ausschneiden und senden an:

Shinson Hapkido, Liebigstraße 27, D-64293 Darmstadt)

Tel.: 06151 997978 Fax: 06151 294733

Name:

Anschrift:

Hiermit bestelle ich Exemplar(e) des Buches

„BEWEGUNG FÜR DAS LEBEN“

zum Einzelpreis von 65,- DM zuzügl. Versandkosten (DM 7.-).

Die Bezahlung erfolgt

- per Nachnahme
- per beiliegendem Scheck
- per Überweisung auf das u.g. Konto

Bankverbindung: Shinson Hapkido, Konto Nr. 630 357,

Sparkasse Darmstadt, BLZ 50850150

Ort, Datum Unterschrift



„Buenas Nauedades“ aus Barcelona

Shinson Hapkido in Spanien. Das letzte Magazin (Nr. 5) war leider schon in Druck, als uns dieser Brief erreichte. Deshalb erscheint er nun ein ganzes Jahr später als vorgesehen. Die Jahreszeit und die Weihnachtsgrüße passen also wieder genau!



Lieber Sounanim Ko.Myong, liebe Shinson Hapkido-Familie.

Hier wird es nun auch langsam Winter, die Pyrenäenberge sind schon ganz schneebedeckt, wobei es hier in der Stadt mit angenehmen 15 bis 17 Grad doch noch recht warm geblieben ist und vom Mittelmeer her eine laue Brise über Barcelona weht.

Seit zwei Monaten gebe ich nun Shinson Hapkido Unterricht in einem Projekt einer Künstlerinitiative, wo Körperakrobatik, Tanz, Fotografie, Malerei und eben unsere Bewegungskunst unter einem Dach vereint sind und wir dort gemeinsam noch mit allerlei Renovierungs- und Aufräumarbeiten zu tun haben. Der Unterricht läuft sehr gut. Annette und zur Zeit auch Bernhard, Schüler von Kyosa Christoph

Albinus aus Hamburg, sind mir dabei eine große Hilfe. Die Kontinuität und Pünktlichkeit der Schülerinnen, trotz der langen Arbeits- und Schulzeiten bis 20.00 Uhr, zeigt, daß hier ein großes Interesse an Shin Son Hapkido vorhanden ist, und ich hoffe und bemühe mich im Sinne von Do, daß dieser schönen Kunst auch hier in Katalonien starke Wurzeln wachsen.

Anbei schicke ich euch ein Foto von einem Teil unserer Hapkido-Familie Barcelona.

Ox deseo buenas nauedades y felices fiestas, y os envío mucho Ki tibi!

Ich wünsche Euch fröhliche Weihnachten, ein glückliches Fest und schicke Euch viel warmes Ki!

*Viele liebe GrüÙe, Euer Kyosa
Lars-Peter Lohse*

Zum zweiten Mal fand unser Jugendgruppenwochenende im Naturfreundehaus Pfungstadt statt und auch dieses Jahr war der Andrang so groß, daß die 25 Plätze in kürzester Zeit belegt waren.

Eingeleitet wurde das Wochenende am Freitag durch ein Gemeinschaftstraining unter der Leitung von Kyosamin Martina Heuss und obwohl es bald anfang zu regnen, waren alle guter Laune.

Der Abend war den Akupressurpunkten gewidmet. Kyosamin Marcus Dengler erläuterte uns zu Beginn des Lehrgangs den Verlauf der Meridiane, anschließend kamen wir bei Kyosamin Martina zum praktischen Teil. Sie erklärte uns die Anwendung der Akupressur am Beispiel der Behandlung von Kopfschmerzen. Zur Vertiefung konnte nun jeder seinem Nachbarn oder sich selbst bunte Klebepunkte auf die Akupressurpunkte kleben und so kam es, daß einige die letzten Punkte erst am Sonntag fanden.

Am darauffolgenden Morgen weckte uns um 5:30 Uhr ein lauter Gongschlag. Noch mit etwas Schlaf in den Gliedern sammelten wir uns alle zur Morgenmeditation im Aufenthaltsraum. Daß es beim anschließenden Joggen regnete, störte niemanden und jeder genoß die Ruhe, die frühmorgens herrschte.

Nach einem reichlichen Frühstück sammelten wir uns frisch gestärkt auf der noch feuchten Trainingswiese. An diesem Tag hatten die Braungürtel die Gelegenheit, Training zu geben. Es wurden Gruppen mit gleichen Gürtelfarben gebildet, in denen die Inhalte der Su-Übungen und Nakhop vertieft wurden. Abgerundet wurde der Vormittag durch ein ausgelassenes Gemeinschaftstraining, das damit endete, daß alle von oben bis unten mit Erde beschmiert waren. Danach selbte sich jeder nach einer warmen Dusche. Doch die Abwasserleitungen waren den Wassermassen nicht

Kalt geduscht – ist halb trainiert

Ein Bericht unserer Jugendlichen über das Jugendgruppenwochenende des Dojang Darmstadt im Naturfreunde-Haus - Pfungstadt vom 20.-22. September 1996.

gewachsen. Als Konsequenz blieb uns nur die Schließung der Duschen und Toiletten im ersten Stock. Die Mädchen duschten fortan im Erdgeschloß und die Jungs hatten das Vergnügen, sich draußen mit einem Gartenschlauch abzuspritzen. Jeder nahm es mit Humor und beim Mittagessen saßen alle frisch geduscht beisammen.

Als nächstes stand wieder Gruppentraining auf dem Programm, das, wie vormittags, die Braungürtel übernahmen. Geübt wurde Hyong und Jaksok Dae Ryeon.

Sportlich wurde der Samstag durch ein von Roman organisiertes Ballspiel abgerundet. Beim fairen Kampf um ein Putztuch und beim Sackfußball gewannen schließlich beide Gruppen mit +1 Punkten.

Nach dem Abendessen stand eine Diskussion zum Thema "Hubenim - Sonbenim" auf dem Programm. Bei Keksen und Tee kam, nach anfänglichen Startschwierigkeiten, eine lebhafte Diskussion zustande. >>



...und noch'n Punkt



Dusch das



Gruppentraining

Den sportlichen Abschluß am Sonntag bildete das Joggen mit anschließender Morgengymnastik.

Bei der abschließenden Meditation rief uns Kyosanim Martina noch einmal den Verlauf des Wochenendes in Gedächtnis, doch war es nach wenigen Minuten den meisten unmöglich, sich weiter zu konzentrieren, da sie sich vor den kleinen Steckmücken zu schützen versuchten.



Das Spülteam

Das letzte Frühstück mußte im Teezimmer eingenommen werden, weil sich ab 10:00 Uhr der sonntägliche Stammtisch im Naturfreundehaus einfand. Doch die Atmosphäre erwies sich als sehr angenehm und bei einem ausgedehnten Brunch konnte sich jeder satt essen. Dann wurden die Taschen gepackt und die Zimmer gefegt. Nachdem alle Gepäckstücke in den Autos verstaut waren, wurden die obligatorischen Gruppenfotos gemacht.



Ein Trainingsteam

Den Abschluß bildete ein ausgedehnter Spaziergang am Felsenmeer.

Zuerst ging es auf einem gemütlichen Wanderweg bis zum Anfang des Felsenmeers. Der Aufstieg wurde über die Felsen in Angriff genommen. Jeder half jedem über die oftmals durch Regen und Nebel noch rutschigen Steine, so daß sich niemand verletzte und alle wieder wohlbehalten zu Hause ankamen.



Das Küchenteam

Herzlichen Dank für alles an Kyosanim Martina und Kyosanim Marcus für die gute Organisation und die handgeschriebenen Urkunden. Dank auch an Frauke und Mascha, durch deren Einsatz wir keinen Hunger leiden mußten.

Birgit von Berg und Marianne Corvera

Drei Stufen . . .

Nachgedanken zum Altenheimausflug

Jedes Jahr machen wir einen Besuch im Altenheim, um mit den alten Menschen zu feiern und ihnen ein wenig Trost zu geben. Wir überreichen auch immer eine Spende. Natürlich lernen wir auch etwas.

Dieses Jahr haben wir mit den Bewohnern des Ohly-Stiftes einen Ausflug gemacht - in den Mannheimer Luisenpark. Etwa 50 Senioren waren dabei, aus dem Darmstädter Dojang machten 20 Leute mit. Diese Zwanzig haben die ganze Organisation getragen.

Am Veranstaltungstag war es sehr warm und alles war sehr schwer, denn viele der Fünfzig waren nicht bei voller Gesundheit und Beweglichkeit und auf den Rollstuhl angewiesen. Außerdem waren wir zu wenig vorbereitet, besonders ich selbst. Das heißt, ich war innerlich nicht richtig bereit, diese Veranstaltung zu machen. Der Ablauf war dann ein wenig durcheinander, obwohl sich viele Leute Mühe gegeben haben. Ich persönlich habe mich geschämt. Darüber habe ich sehr viel nachgedacht und ich habe auch viel daraus gelernt.

Wenn eine solche Veranstaltung ohne

Herzlichkeit "durchgeführt" wird, macht man sie nur, um das Programm zu erfüllen - ohne richtige Freude daran, nur mit Streß. Gott sei Dank ist alles ohne Unfall zuende gegangen. Zurück im Bus sagte dann eine Oma, die lange aus dem Fenster geblickt hatte, zu mir: "Ko, ich bin froh, mal rausgekommen zu sein". Danach schaute sie gleich wieder nach draußen. Zwar war es unsere Absicht gewesen, Menschen eine Freude zu bereiten, aber trotzdem habe ich noch immer ein schlechtes Gewissen und bin nachdenklich.

Viele Menschen vertrauen uns, weil wir mit dem Weihnachtsbasar regelmäßig etwas für die Altenhilfe getan haben. Aber ich persönlich habe innerlich zu wenig gearbeitet und den Ausflugstag nur "durchgemacht". So habe ich schließlich gelernt, daß man Herzlichkeit und gute Vorbereitung braucht, wenn man etwas Gutes tun will.

Nach der Rückkehr haben wir unter uns noch über dieses Thema gesprochen: So wie das ganze Dasein aus Geburt, Leben und Sterben besteht, gibt es bei jeder Arbeit, die man macht, drei Stufen: erstens das Warum, die Ursache, zweitens den Ablauf, drittens ein Ergebnis. >>



Aller guten Dinge sind drei!

Jubiläum im Dojang Eutin

Bei unserem Altenheimausflug war der Ausgangspunkt, das Warum und die Ursache: Wir wollen anderen helfen, gut zusammenleben und Respekt vor älteren Menschen lernen, denn ohne Eltern wären wir ja nicht geboren worden. Außerdem werden auch wir einmal alt.

In unserer Gesellschaft vergißt man sehr oft das Wofür, den Grundgedanken einer Aktivität. Man ist auf das Ergebnis einer Anstrengung konzentriert und arbeitet auf diese Weise nur für die Anerkennung, die man erwartet. Eigentlich aber gehören Ursache und Ergebnis, Anfang und Ende zu Do - man könnte auch sagen, sie gehören Gott, dem Universum oder der Natur. Der Ablauf, die Arbeit, die Tat und die Vorbereitung dagegen sind unsere menschliche Angelegenheit.

Heutzutage möchten also viele Menschen hauptsächlich Anerkennung erhalten, und weiß sie sich nicht genug auf ihre Aufgaben konzentrieren, geschehen unnatürlich viele Unfälle und es kommt sehr schnell zu Schmerzen und Problemen. Auch bei unserem Altenausflug haben wir zu sehr auf das Ergebnis gewartet.

Hier an dieser Stelle möchte ich sagen, daß ich es bedaure, und ich will diese Gelegenheit benutzen, um mich bei allen, die mit ihren Spenden, durch ihre Mitarbeit beim Basar und beim Ausflug selbst geholfen haben, zu bedanken. Auch den Bewohnern des Ohlystiftes, Schwester Doris und ihren Mitarbeitern danke ich sehr für ihr Vertrauen und die Gemeinschaft.

Die Natur gibt uns einen Ausgangspunkt, einen Grund für unser Tun: Wir sollen teilen. Unsere Aufgabe ist, fleißig das Beste zu tun und dankbar zu genießen. Das Ergebnis unserer Tätigkeiten sollten wir wieder der Natur (Do) überlassen.

Wenn wir aber stattdessen auf Anerkennung hoffen und voller Erwartung sind, erleben wir gerade deswegen Enttäuschungen und Schmerzen.

Dankeschön für ihr Interesse.

Sonsanim Ko.Myong

Der Shinson Hapkido Dojang Eutin besteht im November 1996 drei Jahre. Das war für uns Grund genug, ein Fest der besonderen Art zu feiern: die erste größere Vorführung unseres Dojangs. Mehr als 100 Gäste erhielten in eineinhalb Stunden einen Einblick in das Shinson Hapkido.

Kleine und große Hapkidoka's zeigten den Zuschauern, was sie in den letzten 36 Monaten von ihren Kjosanim Beate und Torsten Weiß gelernt haben. Begeistert sah das Publikum Hand- und Fußtechniken, Yaksok Dae Ryeon, Fallübungen, Su-Techniken, Hyong und Bruchtests sowie freie Formen. Besonders erwähnen sollte man an dieser Stelle auch die zwei Kassenwarte, die mit viel Charme die Gäste in die festlich geschmückte Halle ließen und die auf jede Frage eine Antwort hatten. Nach der Vorführung trafen wir uns dann noch alle zu einer Feier im "Riemann-Haus". Im gemütlichen Beisammensein wurde dort der dritte Jahrestag beendet und der



dreißigste von Kjosanim Beate gefeiert!

Die gesamte Feier und die Vorführung stand in diesem Jahr unter dem Zeichen der Aktion Sorgenkind. So konnten wir am Ende den stolzen Betrag von 550.50 DM für einen guten Zweck überreichen.

An dieser Stelle möchten sich die Schüler der Shinson Hapkido-Gruppe Eutin recht herzlich bei der "Turnerschaft Riemann von 1821" e.V. bedanken, durch die es überhaupt erst möglich wurde, die koreanische Bewegungs- und Heilkunst in Eutin anzubieten.

Andre von Glischinski



Erste Kup-Prüfung in Kassel.

Auch dort gibt es seit einiger Zeit einen kleinen Dojang.

Tsui-Khy fragte Lao-Tse:

"Wenn das Reich nicht regiert werden soll, wie sind die Herzen der Menschen gut zu machen?"

Lao-Tse antwortete:

"Achte darauf, die natürliche Art des Menschenherzens nicht zu stören. Das Herz des Menschen kann niedergedrückt und es kann aufgerührt werden.

Niedergedrückt ist es wie ein Gefangener, aufgerührt ist es wie ein Toller.

Durch Zartheit kann das härteste Herz werden. Aber versuche es zu hobeln und zu glätten. - es wird wie Feuer glühen oder wie Eis erstarren. Ehe sich dein Haupt wendet, wird es über die Grenzen der Vier Meere entfliehen.

In Ruhe, tief beständig: in Bewegung, zum Himmel aufgeschmetzt: entschiedenen Stolzes sich aller Bindung weigernd:

So ist das Menschenherz."

Eines Tages beschlossen drei, die sich mehr Gedanken als andere machten, die Welt zu verbessern. Der erste ging zu den Völkern im Osten und Westen, sprach auf Versammlungen und großen Plätzen über Frieden und Verständigung. Und siehe da: Die Völker im Osten spendeten Beifall, und die Völker im Westen spendeten Beifall - die einen so laut wie die anderen. Doch eine Woche später

Der kleine Weg zum Frieden

kam ein Fremder zu den Völkern im Osten und Westen und sprach auf Versammlungen und großen Plätzen von Bedrohung und von Pflichten gegenüber dem Vaterland. Und siehe da: Die Völker im Osten spendeten Beifall, und die Völker im Westen spendeten Beifall - die einen so laut wie die anderen. Der zweite sammelte Geld. In allen großen und kleinen Städten sammelte er wochenlang, monatelang, jahrelang - bis er einen riesigen Betrag zusammen hatte, den er zu verschenken gedachte. Und er teilte auf: Ein Viertel für die Kirche; ein Viertel für ein Land, das Hunger litt; ein Viertel für die kranke Frau, die er im Treppenhaus getroffen hatte; ein Viertel für Menschen, die Bäume, Wiesen und Tiere zu schützen versuchten. Die Kirche freute sich über das Geld und bekehrte damit Ungläubige. Das Land das Hunger litt, freute sich über das Geld, besonders der Präsident, und ganz besonders dessen

Frau. Die kranke Frau aus dem Treppenhaus freute sich auch über das Geld und konnte endlich die teure Behandlung bezahlen. Leider war es schon zu spät. Und die Menschen, die Bäume, Wiesen und Tiere zu schützen versuchten, freuten sich ebenfalls über das Geld. Sie konnten damit Millionen von Papieren bedrucken und verteilen, in denen sie alle Bürger des Landes aufforderten, Bäume, Wiesen und Tiere zu schützen. "Recht haben sie, diese Leute", meinte jemand, verwöhnte seinen Dackel und mähte den Rasen. Der dritte ging in den nahen Park und setzte sich dort auf eine Bank.

"He, du?" sagte ein kleiner Mensch von fünf Jahren und kletterte neben ihn.

"Guten Tag", sagte der dritte.

"Das ist meine Bank!", sagte der kleine Mensch.

"Hmm", sagte der dritte und kramte verlegen in seinen Hosentaschen. Zwei verpackte Bonbons kamen zum Vorschein. "Kannst ja eins haben."

"Joohh."

Der dritte und der kleine Mensch betrachteten angestrengt ihre Schuhe.

Der kleine Mensch malte mit seinen Zehen kreise in die Luft: "Kannst auch ein Stück von meiner Bank haben."

Schweigend saßen sie dann lange Zeit nebeneinander und lutschten leise an ihren Bonbons herum.

Vorgestellt von Nils Bahl aus dem Buch „Wieviele Farben hat die Sehnsucht“. Eine Geschichte von Bert Cosse

Die offene Seite! Hier wird den Lesern Gelegenheit gegeben, wertvolle Gedanken, Sprüche, Gedichte etc. aus dem Schatz der Literatur, Poesie und Lebensweisheit zu veröffentlichen.

**Versonnenes • Nachdenkliches
Besinnliches • Philosophisches
Tiefsinniges • Gedankenvolles
Kontemplatives ...**

Die Worte des Glaubens

Drei Worte nenn ich euch, inhaltschwer.

Sie gehen von Munde zu Munde.

Doch stammen sie nicht von außen her.

Das Herz nur gibt davon Kunde.

Dem Menschen ist aller Wert geraubt.

Wenn er nicht mehr an die drei Worte glaubt.

Der Mensch ist frei geschaffen, ist frei.

Und würd' er in Ketten geboren.

Laßt euch nicht irren des Pöbels Geschrei.

Nicht den Mißbrauch rasender Toren.

Vor dem Sklaven, wenn er die Kette bricht.

Vor dem freien Menschen erzittert nicht.

Und die Tugend, sie ist kein leerer Schall.

Der Mensch kann sie üben im Leben.

Und soll er auch straucheln überall.

Er kann nach der göttlichen streben.

Und was kein Verstand der Verständigen sieht.

Das übet in Einfalt ein kindlich Gemüt.

Und ein Gott ist, ein heiliger Wille lebt.

Wie auch der menschliche wanke.

Hoch über der Zeit und dem Raume webt

Lebendig der höchste Gedanke.

Und ob alles in ewigem Wechsel kreist.

Es beharret im Wechsel ein ruhiger Geist.

Die drei Worte bewahret euch, inhaltschwer.

Sie pflanzet von Munde zu Munde.

Und stammen sie gleich nicht von außen

her. Euer Innres gibt davon Kunde.

Dem Menschen ist nimmer sein Wert geraubt.

Solang er noch an die drei Worte glaubt.

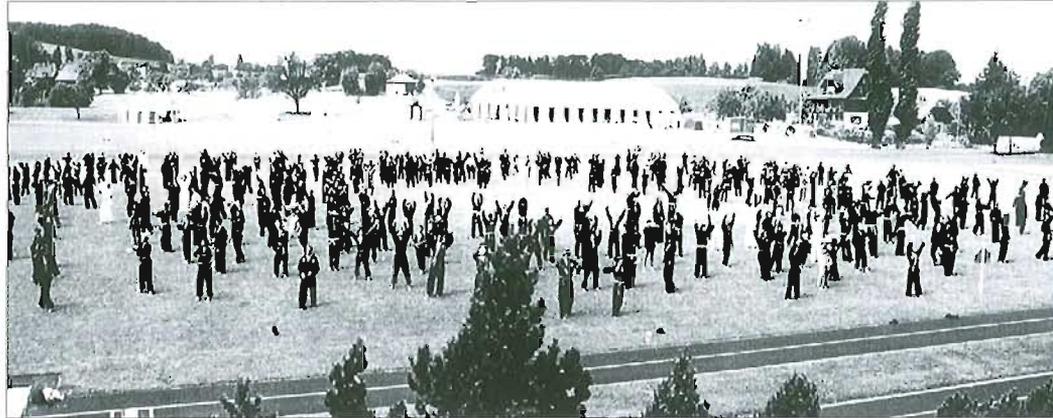
Friedrich Schiller

Alphorn und Yop Chagi

"Wir gehen einen Weg gemeinsam" - unter diesem Motto haben sich annähernd eintausend Teilnehmer aller Altersgruppen zum 12. Internationalen Shinson Hapkido Sommerzeltlager auf der Sportanlage Röhrliberg in Cham - Schweiz - zusammengefunden. Ein Aktivurlaub mit besonderem Anspruch.

Angesagt waren "Urlaub für die ganze Familie, Gesundheit und Fitneß, Internationale Begegnung und Kulturaustausch". Eine fast nicht mehr zu bewältigende Mammutveranstaltung, sollte man meinen, wo der Einzelne sich kaum mehr wiederfindet. Ist es unter solchen Umständen überhaupt möglich, sich vom Alltagsstress zu erholen, Ruhe und Entspannung zu finden? Dafür spricht die Tatsache, daß die Teilnehmerzahl an den Sommerzeltlagern von Jahr zu Jahr steigt. *"...weil die Teilnehmer sich als Teil dieser Gemeinschaft fühlen und stolz sind dabei zu sein."* wie die schweizer Veranstalter in einem Grußwort ausführen. *"Wir gehen einen Weg gemeinsam: d.h., wir wollen den Weg für die Menschlichkeit gehen, die Verbindung zur Natur wiederherstellen, mit dem Universum in Einklang leben. Momentan sind Körper und Geist getrennt; wir wollen versuchen für ein paar Tage die Mauer zwischen Ich /Du, Reich/Arm, Beruf/Beruf, Glauben/Glauben, Nation/Nation zu zerbrechen, um in der Natur unseren Körper und Geist wieder zusammenzubringen und zu erholen."*

So ist das jährlich stattfindende Sommerzeltlager eine feste multikulturelle Veranstaltung einer Bewegung geworden, die sich neben dem Gesundheitstraining auch der Friedensarbeit widmet. Jeder Einzelne ist für das Gelingen dieser Veranstaltung mit verantwortlich, denn ohne Respekt, Toleranz und einem gehörigen Maß an Disziplin der Teilnehmer, wäre das Sommerzeltlager in dieser



Größenordnung nicht durchführbar. Ein Aktivurlaub also, mit ganz besonderem Anspruch!.

Angenehm in diesem Jahr wurde von vielen Teilnehmern das ruhige, großflächige und landschaftlich reizvolle 'Ambiente' empfunden. Cham am See, eine von 10 Zuger Gemeinden im schweizerischen Mittelland, bietet neben der guten Luft- als ideale 'Kulisse' - bei schönem Wetter (und das hatten wir) ein eindrucksvolles Alpenpanorama.

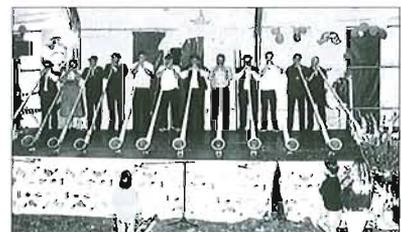
Von der Gemeinde wurden die Teilnehmer herzlich begrüßt und aufgenommen. Die Schweizer Gastgeber (Kyosas und Schüler) waren allesamt in der für sie typischen freundlichen und offenen Art und mit viel Fleiß stets auf das Wohlbefinden der Gäste bedacht. Man konnte sich also trotz Muskelkater wohl fühlen und die Zeit genießen.

Auf Wiedersehen und
Gruezi Mittenand!!

Michael Wiesen, Darmstadt.



Eine sehr freundliche Begrüßung,



alpinistische Folklore,



...und ein Vortrag

... Shinson-Hapkido-Sommerzeltlager in der Schulanlage Röhrliberg

Tiefer gehen, als nur zu trainieren

Rund tausend Menschen aus ganz Europa verbringen eine Woche in der Chamer Schulanlage Röhrliberg. Sie trainieren die Kampfkunst Shinson Hapkido.

VON BARBARA HUSER

«Herzlich willkommen im Shinson-Hapkido-Sommerzeltlager» verkündet ein Transparent, das zwischen zwei Bäumen aufgespannt ist. Dies gilt nicht nur für die Lagerteilnehmer – es ist auch als Gruss für alle interessierten Besucher gedacht. Und eine Visite ist das Lager auf jeden Fall wert – denn wer kann sich schon etwas Konkretes unter dem koreanischen Namen Shinson Hapkido vorstellen (siehe auch Neue ZZ vom Mittwoch, 17. Juli).

Gemeinsamer Anfang ist wichtig

Im Moment treffen sich in der Chamer Schulanlage Röhrliberg rund 800 Shinson-Hapkido-Sportler, darunter etwa 70 Kyosas (Lehrer). Zusammen mit Familienangehörigen und Helfern sind gegen tausend Menschen aus ganz Europa im Röhrliberg. Die Alterspalette reicht vom dreimonatigen Säugling, der im Kinderhort betreut wird, bis zur über 80jährigen Frau, die auf dem Platz fleissig mittrainiert. Laut den Organisatoren ist dies der bisher grösste Anlass in der Geschichte des Schweizer Kampfsports.

Trainiert wird auf den beiden Wiesen der Schulanlage. Morgens um 9.30 Uhr hält Grossmeister Ko. Myong mit allen Sportlern ein Gemeinschaftstraining. «Ein gemeinsamer Tagesanfang ist wichtig für uns», erklärt der Zuger Kyosa Christian Mayer. Dann werden die Sportler je nach Können in zehn Gruppen eingeteilt. Das beginnt bei den Schnupperkursen und endet beim Training der Schwarzgurträger. Jede Gruppe wird täglich von einem anderen Lehrer unterrichtet. Diese Wechsel geben den Kampfsportlern Einsicht in verschiedene Unterrichtsmethoden.

Von 11.30 bis 16 Uhr haben die Teilnehmer Mittagspause. Für die Danträger (Lehrergrade) findet von 12 bis 13 Uhr ein spezielles Training statt. Danach wird während einer Stunde einem anderen Aspekt des Shinson Hapkidos Rechnung getragen: der Heilkunde. Ärzte, Heilpraktiker und auch Ko. Myong beraten und behandeln die Lagerteilnehmer im Sanitätszelt kostenlos. In beschränktem Mass ist diese Hilfe auch für die Bevölkerung möglich. «Wir Lehrer können von den Kenntnissen dieser Leute ebenfalls profitieren», so Mayer. «Wir müssen schliesslich befähigt sein, in den Trainings Erste Hilfe zu leisten.»

Vorführung für die Öffentlichkeit

Am Nachmittag gibt es nochmals für eineinhalb Stunden ein Gruppentraining; anschliessend wird mit einem Gemeinschaftstraining abgeschlossen. Das Shinson-Hapkido-Sommerzeltlager versteht sich nicht als reines Trainingslager. «Es soll vielmehr ein internationales Treffen sein, das tiefer geht, als einfach



Jeden Morgen und jeden Abend bestreiten die 800 Kampfsportler ein Gemeinschaftstraining.

BILDER WERNER SCHELBLI



Shinson Hapkido beinhaltet auch Atem- und Entspannungstechniken.



Zur Selbstverteidigung beinhaltet Shinson Hapkido nebst Fussritten auch Schläge oder Würfe.

SHINSON HAPKIDO:

Shinson Hapkido wurde von Ko. Myong aus Korea gegründet. Es ist ein aus der traditionellen Selbstverteidigungskunst und Naturheilkunde aufgebautes Gesundheitstraining für jede Altersstufe. Das Training beinhaltet nicht nur Selbstverteidigung, sondern auch Gymnastik, Energie- und Atemübungen, Entspannungstraining, Meditation und vieles mehr. Das ganzheitliche Training soll die Achtung vor Mensch und Natur fördern, aber auch die eigene Lebensfreude und das Selbstvertrauen. b a s

gemeinsam zu trainieren», so Mayer. Die Abende gehören der Unterhaltung. So sind beispielsweise ein «Schweizerabend» mit Alphornbläsern, Äpielmakkaronen und Apfelmus angesagt, aber auch ein Musikfestival oder ein Shinsonball-Turnier. Am Donnerstagabend findet eine zweistündige Vorführung für die Öffentlichkeit statt.

Auf die Frage, ob das Training bei Regen in die Halle verlegt werde, erklärt Christian Mayer schmunzelnd: «Ko. betont stets, es gebe kein schlechtes Wetter; es gebe nur schlechte Kleidung und eine schlechte Einstellung. So hat er angeordnet, dass ab diesem Jahr nur noch draussen trainiert wird.» Das Zu-

sammengehörigkeitsgefühl sei bei schlechtem Wetter ohnehin viel stärker.

Das Echo aus der Bevölkerung auf das Lager war bis anhin eher gering. Am Sonntag kamen zwar viele Bewohner auf den Platz, und vereinzelt wagen sich Chamer ins grosse Zelt. Ansonsten hoffen die Veranstalter auf möglichst grosse Resonanz an der Vorführung. Diese findet am Donnerstag um 20 Uhr im Chamer Hirsgarten oder bei schlechtem Wetter in der Dreifachturnhalle Hünenberg statt (morgen Mittwoch ab 20 Uhr gibt Telefonnummer 182 Auskunft). Der Erlös geht zugunsten des Kinderheims Hagendorn und der Behindertenwerkstätte Schmetterling, Hünenberg.

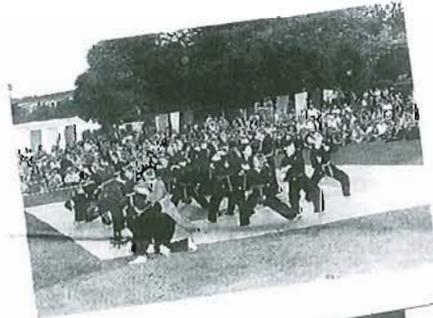
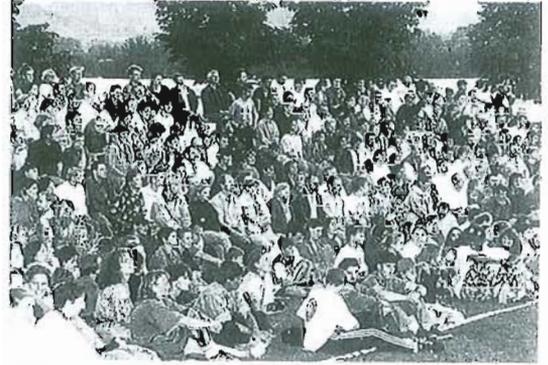
31.7.1996

Zugereien/Leserbriefe



Cham
Grosse Hapkido-Show

Am letzten Donnerstag trafen sich unzählige Schaulustige im Hirsgarten, um der grossen Hapkido-Show beizuwohnen. Diese Veranstaltung fand anlässlich des Hapkido-Sommerzeltlagers, welches letzte Woche in Cham auf dem Röhrlberg-Areal abgehalten wurde, statt. Alle Beteiligten gaben sich grosse Mühe, um dem zahlreich erschienenen Publikum eine tolle Darbietung zu präsentieren. Die Zuschauer belohnten den geschmeidigen Körpereinsatz der Akteure mit tosendem Applaus. Leider werden die Hapkido-Bewegungskünstler nicht so bald wieder in unseren Gefilden zu bestaunen sein, da das Sommerzeltlager jedes Jahr in einem anderen Land stattfindet. SIG



Eine noble Spende

Aus dem Erlös der Kampfkunst-Vorführung Shinson Hapkido, die diesen Sommer in Cham stattfand, hat das Organisationskomitee je 2500 Franken an das Kinderheim Hagendorn und das Kleinwerkheim Schmetterling gespendet. Bei der Checkübergabe (von links): Klara Zeltner (Schmetterling), Thomas Werder (OK Shinson Hapkido) und Ruth Knüsel (Hagendorn).

BILD WETNER SCHIELBERT

Dankeschön und Glückwunsch den Schweizern für die großartige Organisationsleistung

Osterlehrgang

– 1996 in der Schweiz



Wer kennt nicht die gemischten Gefühle, die einen durchströmen, wenn man in einem fremden Dojang seinen Dobok anzieht, danach voller Erwartungen den Dojang betritt und sich auf die Suche nach bekannten Gesichtern begibt. Welche Erleichterung, wenn dann ein bekanntes Gesicht mich ansieht und auch noch lächelt. Von dort aus, nachdem ich mit diesem Menschen ein paar Worte gewechselt habe, zu den Nächsten zu gehen, die ich vielleicht von einem anderen Lehrgang in Erinnerung habe. Welche Überraschung, wenn ich dann feststelle, daß

mein Gegenüber nicht mehr dieselbe Ausstrahlung hat, wie ich es erwartet habe. Ich weiß nicht, ob diese Gefühle für alle zutreffen, aber mir erging es oft so. Auch wenn mir die Situation schon geläufig ist, verspüre ich immer noch ein Prickeln wenn ich einen Dojang mit so vielen fremden Menschen betrete.

So auch an dem 1. Osterlehrgang, der in der Schweiz im Dojang Hagendorn stattfand. Doch nach einer Viertelstunde waren die ersten Sorgen und Ängste verfliegen und die Gemeinschaft hatte ihren Anfang für dieses Wochenende gefunden

Während der drei Tage unterrichtete uns Somsanim Ko. Die ersten Schweißtropfen erreichten am Karfreitag-Nachmittag den Boden als wir Danträger unterrichtet wurden. Um uns die größten „Marotten“ wieder auszutreiben und auch etwas zu lehren, sind drei Stunden eine kurze Zeit, so daß Somsanim Ko. mit uns seine Arbeit hatte. Das Eröffnungstraining begann um 19.00 Uhr und hatte, wie ich vorher erwähnte, einen guten Start gefunden. Mit von der Partie waren auch Kinder und ältere Menschen, wodurch eine familiäre Wärme entstanden ist.

Nach dem Gemeinschafts- und Gruppentraining unterrichtete Somsanim Ko. in der an die Turnhalle angegliederten Kapelle. Alle, die etwas

Im Dienst der Kunden...

Seit mehr als 80 Jahren steht die HEAG für eine sichere und zuverlässige Stromversorgung sowie einen leistungsfähigen Personennahverkehr in Südhessen. Heute ist die HEAG ein innovativer Dienstleistungskonzern mit insgesamt vierzehn Beteiligungsgesellschaften: Kommunikation, Entsorgung, Stadtentwicklung und umweltschonende Stromerzeugung sind die neuen Bereiche, in die die HEAG ihre langjährigen Erfahrungen einbringt und in den Dienst der Öffentlichkeit stellt. Dabei versteht sich die HEAG stets als verantwortungs- und umweltbewußter Partner der Bürger und ihrer Kommunen.

...Partner für Energie und Umwelt

HEAG

hören wollten zum Thema „aus der Dunkelheit erweckt werden“, waren herzlich eingeladen. Die Worte konnte ich richtig fühlen und viele der Anwesenden wurden ebenfalls zum Nachdenken angeregt. Anschließend ist bei mir immer alles klar, doch erhalte ich meist kurz danach den ersten Hinweis, daß das Umsetzen gar nicht so einfach ist und das Handeln eine „Kunst“ sein kann.

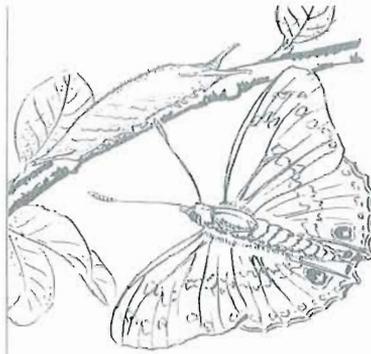
Auf den Osterlehrgang fiel auch die Einweihung vom Dojang Zug, der von Kyosa Marcel Mayer geleitet wird. Mit viel Hingabe haben Kyosa Marcel Mayer, Daniel Rempfler und Thomas Werder den Dojang ausgebaut. Mit einer kleinen Vorführung und einem Fest wurde die Eröffnung gefeiert. Wir Schweizer Danträger hatten während des Festes doch noch einiges auszudiskutieren beziehungsweise Spannungen zu lösen, was aber für die gesamte Stimmung sehr wichtig war.

Während des ganzen Wochenendes schien die Sonne und dies nicht zu knapp. Auch als wir uns am Nachmittag voneinander verabschiedeten, brannte sie heiß. Obwohl wir heute ein Gemeinschafts-, ein Gruppen- und ein Abschlußtraining hinter uns hatten, waren wir voller Kraft. Alle, die noch miteinander gesprochen hatten, waren sich darüber einig, daß die Zeit wieder einmal viel zu schnell vergangen ist. Doch ist in dieser Zeit die Gemeinschaft spürbar stärker geworden und das Vertrauen in die Zukunft hat zugenommen. Dies zu fühlen war wichtig für den nächsten großen Schritt: - das Sommerzeltlager 1996 in der Schweiz zu veranstalten.

Wegen der guten Vorbereitung haben Kyosa Marcel Mayer und Thomas Werder mit ihren Schülern zum Gelingen des Osterlehrgangs viel beigetragen. Merci, daß wir uns treffen konnten!

Bis bald, Stefan

Über das Wachsen – Wie Schlange und Schmetterling



Vieles um uns herum wächst und gedeiht. Manchmal nur unmerklich, dann wieder ungestüm, aber immer der Melodie und dem Takt der Natur folgend. Auch Shin Son Hapkido wächst und gedeiht, gewinnt Freunde bei immer vielfältigeren Gelegenheiten und an immer entfernteren Orten.

Und wie bei jedem Wachstum gibt es auch hier Abschnitte und Entwicklungsstufen. Eine solche Phase der Wandlung scheint sich nun auch in unserer Gemeinschaft anzubahnen. Viele Anzeichen dafür sind seit langem zu sehen und drängen nun nach Verwirklichung.

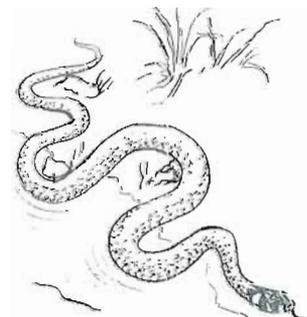
Dies betrifft nicht die Richtung unseres Do, sondern mehr das Säumen dieses Weges, um ihn für immer mehr Menschen gangbar zu machen. Ich meine damit die Struktur, die Organisation, die man braucht, um Angebote und Veranstaltungen für einen großen Kreis von Menschen zu realisieren. Wieviele Schüler kann ein Lehrer zur gleichen Zeit unterrichten, wie groß kann ein Sommerzeltlager sein. Was können wir tun, um die immer größer werdenden Aufgaben zu bewältigen? Diese und ähnliche Fragen sind es, die mich beschäftigen. Dies ist das Reißen und sich winden, das ich eben im Hapkido

spüre, wie kurz bevor eine Schlange sich häutet, ein Schmetterling das erste Mal fliegt.

Bei immer mehr Gelegenheiten sehe ich, daß unsere Shin Son Hapkido-Familie umziehen muß. Nicht nur äußerlich, sondern viel drängender von innen heraus.

Wir können nicht mehr planen, als wären wir zehn Leute hier und zwanzig dort — wir, das sind mittlerweile mehrere tausend Menschen in ganz Europa. Das soll nicht heißen, daß der Einzelne nun weniger zählt. Wir sind alle wichtige Mitglieder einer großen Gemeinschaft. Alle Menschen sind eins. Ich denke vielmehr, es ist an der Zeit darüber nachzudenken, was wir gelernt haben. Was wir von dem, was wir gelernt haben, geben können und es dann einfach auch tun. Denn: Wieviele Schüler kann ein Lehrer haben — und wie lange? Wieviele von uns sind auch Lehrer, gleich welcher Art und wieviele arbeiten daran, es zu werden. Ich denke, es ist an der Zeit, ein Stück hin zu wachsen, um sich unserem Traum von einem Leben in Menschlichkeit einen Schritt zu nähern.

Thomas Süßmilch, Darmstadt



Ki Do In Bop

Neue Übungen von Sonsanim Ko. Myong

Wohin der Geist (Shin) sich richtet, dorthin fließt KI, wo KI fließt, sammelt sich Kraft (Chong). Ein Trainingsprogramm, das es jedem ermöglicht, etwas Wirkungsvolles für seine Gesundheit zu tun.

Übung A



Bild 1: Einatmen und den Körper nach unten vorne bringen, dabei das linke Bein nach hinten strecken, das rechte Bein dicht an der Körperachse angewinkelt lassen.

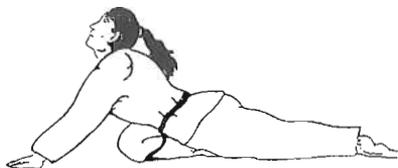


Bild 2: Ausatmen und den Kopf in den Nacken nehmen, die Arme strecken, Blickrichtung nach oben!



Bild 3: Wieder Einatmen und sich dabei zurück in die Ausgangsstellung bewegen, Blickrichtung nach vorn unten.



Bild 4: Ausatmen und die linke Hand in Richtung Fußspitze strecken, dabei den rechten Arm, den Oberkörper und die Hüfte in die gleiche Richtung bringen, wobei darauf zu achten ist, daß der rechte Arm bis über den Kopf geführt und parallel zur Hüfte gebeugt wird. Der Blick wendet sich zur linken Fußspitze.

Abschluß: Die gleiche Beugebewegung zurück in die Ausgangsstellung (siehe Bild 1)

Besonders wichtig ist das konzentrierte Einhalten der jeweiligen Blickrichtung und das Strecken der Arme. Die Übung insgesamt viermal (zweimal linke Seite, zweimal rechte Seite) wiederholen.

Wirkung: Der Rücken wird entspannt, die Durchblutung von Hüfte, Armen und Beinen wird angeregt. Die Beine werden gekräftigt, die Funktion des Oberschenkel-Beckengelenks wird verbessert.

Übung B



Bild 1: In der Ausgangsstellung den Atem kontrollieren und auf einen Punkt schauen.



Bild 2: Das linke Knie mit den gefalteten Händen umfassen und gleichzeitig tief einatmen.



Bild 3: Ausatmen, dabei das Knie ganz zur Brust heranziehen und den Rücken strecken, gleichzeitig den Kopf in den Nacken legen bzw. ziehen und dabei ganz nach oben schauen. Wieder einatmen und die gleiche Position wie bei Bild 2 einnehmen. Dann wieder ruhig in die Ausgangs-

stellung zurückkehren.

Wirkung/Anwendung: Bei Schwindelgefühlen wegen zu niedrigen Blutdrucks und bei mangelnder Beweglichkeit beim Bücken und Strecken bzw. Aufrichten. Die Flexibilität und Spannkraft der Bandscheiben wird verbessert, die Funktion des Oberschenkel-Kugelgelenks trainiert.

Übung C

Ausgangsstellung: Aufrecht stehen und die Finger vor dem Bauchnabel falten, dabei ruhig und konzentriert auf einen Punkt schauen.

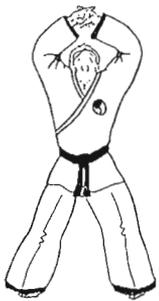


Bild 1: Die Füße etwas mehr als schulterbreit stellen, die gefalteten Finger nach oben strecken, dabei tief einatmen.

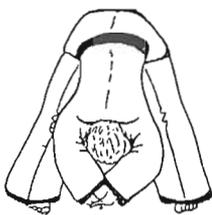


Bild 2: Ausatmen, dabei beide Hände zum Boden bringen. Beine und Rücken dabei möglichst strecken.



Bild 3: Einatmen und ruhig zur linken Seite absitzen, die Balance halten, das rechte Bein strecken. Beide Hände gefaltet nach vorn schieben (strecken) und dabei ausatmen.

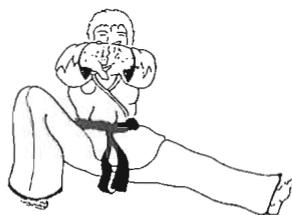


Bild 4: Das Absitzen (mit dem Vorwärtsschieben der Hände) im gleichen Atemrhythmus auch auf der anderen Seite ausführen (linkes Bein gestreckt).

Zuletzt wieder gerade und entspannt in die Ausgangsstellung zurückkehren und dabei einatmen.

Den gesamten Ablauf achtmal wiederholen.

Wirkung: Die Bandscheiben werden geschmeidiger und "federner". Der gesamte Unterkörper wird gekräftigt.

Einer der unterschiedlichen Gedanken, die den Ki Do In Bop-Übungen zugrunde liegen, ist die Absicht, die großen geistigen Kräfte des Menschen in Kontakt mit der körperlichen Bewegung zu bringen. Wie können wir Körper und Geist vereinen, unser Herz öffnen und damit einen Heilungseffekt für den Körper erzielen?

Durch das richtig durchgeführte Ki Do In Bop-Training lassen sich die engen Grenzen überwinden, die zu Blockaden und unter Umständen zu Krankheiten im Körper führen. Das Ziel ist, das "Original", die ursprüngliche freie Gestalt jeder Persönlichkeit, (wieder) zu erkennen. Das heißt: Unsere Einstellung muß sich ändern. Dann kann eine "geistige Bewegung" über die körperliche Bewegung Heilung mit sich bringen.

Ki Do In Bop-Übungen muß man nicht allzuviel üben. Es genügen wenige speziell auf die jeweilige Person und ihre Probleme angepaßte Heilbewegungen. Dafür sollte man sie über einen langen Zeitraum, langsam, konzentriert und regelmäßig praktizieren. Die Bewegungen sind zwar immer auf besondere Körperbereiche ausgerichtet; das eigentliche Ziel ist jedoch einfach die Harmonie von Körper und Geist. In der Weise wie wir denken, reagiert auch unser Körper.

*Zeichnungen:
Rufus Mayer aus Darmstadt*



KiNder *der* NIK

KINDER

Von der Frau, die alte Geschichten gern hatte

Es war einmal eine Frau, die hatte alte Geschichten überaus gern. Zufällig kam es einmal dazu, daß sie mit einer anderen Frau unterwegs war. Sie bat die Frau, mit der sie unterwegs war, darum, doch eine Geschichte zu erzählen. "Was für eine Geschichte soll ich denn erzählen?" fragte die. "Mir ist jede Geschichte recht!"

Da gerade sahen sie einen Storch im Reisfeld niedergehen. "Ja, müßig lauft ihr dahinein. Rundherum seht ihr euch um. Da, ein Auge, das zu uns guckt!" - und damit, sagte sie, sei alles erzählt.

Die Frau, die Geschichten so gern hatte, bat, doch wiederzuerzählen. Aber die andere sagte: "Schluß damit, wir wollen einfach unseres Weges gehen", und die Frau, die Geschichten so gern hatte, sah ein, daß nichts zu ma-

chen war. Schließlich gingen sie auseinander, jede nach Hause zurück.

Nach dem Abendessen prahlte die Frau, die Geschichten so gern hatte, vor ihrem Mann damit, daß sie eine neue Geschichte gehört habe, und fing an zu erzählen: "Ihr lauft da einfach hinein" - und gerade da war ein Dieb ins Haus gekommen, und der erschrak, als er sie so erzählen hörte. Rundherum sah er - und da erzählte sie: "Rundherum seht ihr euch um." Um herauszufinden, woher die Stimme kam, drückte der Dieb sein Auge an ein Loch in der Tür und sah hinein - und da erzählte die Frau: "Da, ein Auge, das zu uns guckt!" - und der Dieb dachte, daß er gemeint sei - da sprach er zu sich selbst: "Liebe Beine, bring mich in Sicherheit", zog sich vorsichtig zurück und machte sich davon. In diesem Haus aber ließ sich fortan niemals mehr ein Dieb blicken.



-Herr Meier ist beim Arzt. "Herr Doktor, ich träume jede Nacht in Englisch. Ich halte das bald nicht mehr aus!" - "Aber daran kann man sich doch gewöhnen", meint der Arzt. "An das Englisch schon, aber die deutschen Untertitel machen mich ganz fertig!"

Versteckte Wörter

E P T A R V K	PARK
O M B S I T P	
E P I L B R Z	
R L V I E I S	
T H U E X M E	
V R E A U S E	
P L A Z U I B	
M E H O S L Z	

Wer findet alle übrigen?

Geheime Nachrichten - Der Morsecode

Der Morsecode wurde 1838 von Samuel Morse erfunden und ist früher oft verwendet worden, geheime Informationen zu vermitteln. Mit seinen einfachen Punkten und Strichen gehört das Morsealphabet zu den vielseitigsten Codes überhaupt. Morsenachrichten lassen sich sehr rasch mittels Funk, Fernschreiber, Licht- oder Tonsignalen sowie mit zahlreichen anderen phantasievollen Methoden übermitteln. Der Code ist relativ leicht erlernbar, wobei jedoch nur durch reichliches üben schnelles Senden und Hören möglich ist.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
- -	- . . .	- . . -	- . .	.	- . . .	- - -	- - - -	- -
L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
- . . .	- -	- .	- - - -	- - - -	- . . .	-	-	- . .	- . . .
W	X	Y	Z							
- . - -	- . - .	- . - .	- . - .							

COMIC



Der Shinson
Comic
– wunderbar
kreativ!

Ein Beitrag aus
dem Dojang
Frankfurt.



Ein Tip für den Alltag

Hwanan

Olgul

- ein helles
strahlendes
Gesicht

Oft erleben wir unsere Mitmenschen in einer Situation der "first information": Im täglichen Leben ist oft gerade der erste Eindruck, den wir von jemandem erhalten, sehr bedeutungsvoll. Denn in diesem ersten Eindruck zeigt sich etwas von der Menschlichkeit einer Person.

Ddadd[e]

than Miso

- ein freundliches
Lächeln

Wenn wir zum Beispiel wegen einer Bewerbung in einer Firma sind, oder wenn wir jemanden privat zum ersten Mal treffen, ist der erste Augenblick meist der wichtigste. Es ist zwar möglich, vor anderen Menschen einen Schein zu erzeugen, aber Hwanan Olgul, Ddadd[e]than Miso und Hyang Gi Roun Moksori kann man eigentlich nicht verstecken, denn diese kommen von innen heraus.

Hyang Gi

Roun Moksori

- eine
sympathische
"duftige"
Stimme

Ein helles, strahlendes Gesicht ist ein Zeichen für "Willkommen!". Es ist ein Zeichen dafür, daß man jemanden ermuntert und ihm Mut macht, näherzukommen. Sorgen oder Ängstlichkeit können dadurch verschwinden.

Ein freundliches Lächeln "wärmt" andere Menschen und läßt Antipathien, (Abneigungen oder feindliche Gedanken) verschwinden, so daß man sich wohlfühlen kann.

Eine angenehm sympathische "duftige" Stimme hilft, harte und scharfe Begegnungen zu vermeiden; Hyang Gi Roun Moksori hilft also, die Mitmenschen positiv zu beeinflussen.

Ein kaltes Gesicht empfindet man wie den Winter; Leute mit warm strahlendem Gesicht wirken dagegen wie die Sommersonne. Ein dunkles, kaltes Gesicht kann andere Leute "wegschieben". Ein Mensch mit hellem warmem Gesicht hat im Gegenteil die Kraft, andere wie ein Magnet anzuziehen, und um sich zu versammeln.

Oft ist es so, daß die Menschen vor ihrem Schicksal in die Knie gehen und aufgeben. Bevor aber SIE persönlich aufgeben, sollten Sie einmal in einem Spiegel nachschauen, wie warm ihr Gesicht denn strahlt. Wenn man nämlich den Gesichtsausdruck wechselt, kann sich auch das Schicksal ändern...

Leute, die ein unglückliches Ende hatten, haben oftmals ihr Leben in der gleichen unglücklichen Art und Weise aufgebaut - sie sterben schließlich genau so, wie sie gelebt haben.

Wie gesagt: Wenn wir unseren Gesichtsausdruck so ändern, wie unser Herz es uns sagt, ändert sich auch unser Schicksal.

Bei unserem Herbstausflug in Darmstadt haben mehrere Leute gefragt: "Haben sie das gute Wetter bestellt?: haben sie es herbeigezaubert: haben wir damit Glück gehabt?" Aber meine Antwort war: "Alles, was wir denken und wie wir leben, weiß die Natur und die Natur antwortet uns, denn wir sind ein Stück der Natur."

Ich will damit sagen: Wenn man innere Freude hat, kann man jedes Wetter akzeptieren. Das heißt, die Natur kann man nicht ändern; wir müssen uns ändern und unsere Herzen öffnen, damit wir sehen können, was die Natur zu uns spricht. Also: Wenn wir etwas Gutes tun und mit Freude leben, gibt uns die Natur ganz bestimmt die richtige Antwort.

In der heutigen Zeit schminken sich viele Leute gerne - sie verändern, verfärben oder schmücken ihr Gesicht und geben dafür viel Zeit und Geld her. Aber daß diese Leute besonders glücklich sind, davon haben wir nicht oft gehört.

Eigentlich müssen wir uns innerlich schön machen. Wer das nicht tut, kann auch nicht wirklich glücklich und zufrieden sein. Wir sollten unser Gesicht nicht verstecken, indem wir es übersminken, sondern stattdessen unser eigenes Herz wiederfinden!

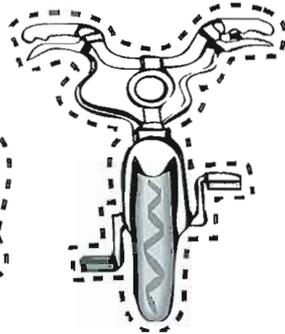
In diesem Herz müssen wir die warme Sonne umarmen. Dann bekommen wir auch ein strahlendes goldenes Gesicht, ein warmes Lächeln und eine Stimme, die so "duftig" ist wie ein edles, kostbares Parfüm. Dadurch kann sich auch das Schicksal und das Leben ändern.

Umarmen sie deshalb in ihrem Herzen die warme Sonne, strahlen sie mit ihrem Gesicht, zeigen sie ein warmes Lächeln, sprechen sie "duftige", angenehme Worte tief aus dem Dajeon und tief aus dem Herzen.

Dadurch erreichen wir ein schönes Leben, das man genießen kann und eine Welt, die strahlt, die hell und warm ist.

Ihr Sounim Ko.Myong

Der Reiseschutzbrief für *mobile* Umweltbewußte*



- Pannenhilfe in Deutschland und weltweit
- Notrufzentrale 24-Stunden täglich für Sie Sicherheit
- Ersatzteilversand
- Schnelle Hilfe rund um den Globus
- Vermittlung ärztlicher Betreuung und Medikamentenversand im Ausland
- Retten und Bergen
- Krankenrücktransport zu Ihnen nach Hause auch ohne medizinische Notwendigkeit!
- Kinderrückholung
- Ersatz von Reisedokumenten, Schlüssel-Service
- Kostenersatzung bei Insolvenz des Reiseveranstalters!
- Kostenübernahme für Leihfahrzeug
- Rückreiservice und Kostenübernahme bei Reiseabbruch.

Das alles und noch viel mehr gilt

fürs Auto und für Fahrradfahrer sogar ohne km-Klausel, direkt ab Haustür! Wenn Sie Bahnfahren oder zu Fuß unterwegs sind bietet BUNDum sorglos noch weitere Leistungen: Wir zahlen die Hotelübernachtung, wenn Sie den letzten Anschlußzug der DB verpassen. Bei Verlust Ihrer Jahreskarte zahlen wir die Kosten für notwendigen Kartenersatz (z.B. BahnCard z.Zt. 50,- DM). Wird der öffentliche Nahverkehr im Winter aufgrund schlechten Wetters im Laufe des Tages eingestellt, zahlen wir die Kosten für eine Taxifahrt vom Arbeitsplatz zurück zu Ihrer Wohnung. Das alles für nur 69,- DM pro Jahr (49,- DM nur

Fahrrad-Schutzbrief). Nicht nur für ein Fahrzeug, sondern für die ganze Familie incl. minderjährige Kinder. Unser Partner RheinLand Versicherungen garantiert für schnelle, sichere und solide Hilfeleistung. Brauchen Sie noch mehr gute Gründe um endlich den **ABCD** Clubs ade zu sagen?

P.S. Wir haben auch eine gute & günstige Auslandskrankenversicherung sowie eine ökologische Kfz-Versicherung mit vielen Rabatten für Sie. Rufen Sie uns an!

* Wenn Sie Mitglied sind im BUND (Jahresbeitrag 90,- DM).

**Telefon-Abschluß und
Beratungs-Service
(02 28) 4009 777
Fax 4009 770**

Mo-Do 9-17 Uhr · Fr 9-20 Uhr

Fordern Sie gleich kostenlos Infomaterial an!



Natur & Umwelt Service
Im Rheingarten 7 · 53225 Bonn

BUND
FREUNDE DER ERDE

Bewegungsformen zur Selbstverteidigung

aus dem Shinson Hapkido-Trainingsprogramm
Demonstriert von Kindern, Jugendlichen und
Danträgern aus dem Dojang Darmstadt







Dan-Prüfung 1996

wir gratulieren

zum 10. Ki. 1. Dan:

- Justen, Roland Dan-Nr. 143
Belgien
- Schmitt, Jürgen Dan-Nr. 145
Darmstadt
- Caesar, Andrea Dan-Nr. 145
Hamburg
- Blank, Joachim Dan. Nr. 147
Hamburg
- Mollers, Marco Dan-Nr. 148
Belgien
- Guttermann, Christoff Dan-Nr. 149
Aachen
- Landmann, Nils Dan-Nr. 150
Darmstadt
- Seifert, Morten Dan-Nr. 151
Dänemark
- Larsen, Frank Dan-Nr. 152
Dänemark
- Meiser, Dirk Dan-Nr. 153
Hamburg
- Joannidou, Maria Dan-Nr. 154
Hamburg



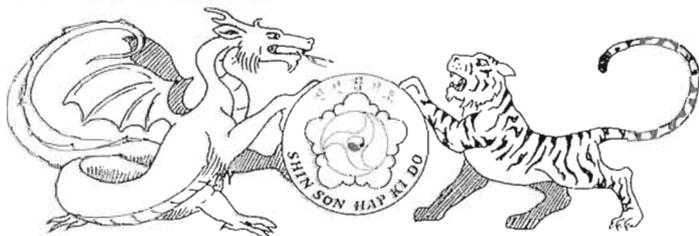
- Teufelbauer, Norbert Dan-Nr. 155
Österreich
- Marino, Ina Dan-Nr. 156
Hamburg

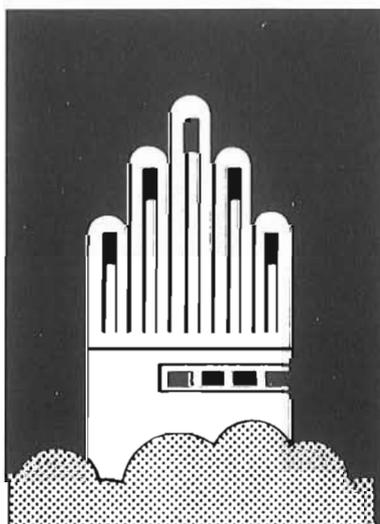
zum 2. Dan

- Fischer, Detlef Dan-Nr. 63
Darmstadt
- Hoffmann, Reiner Dan-Nr. 69
Darmstadt
- Dengler, Marcus Dan-Nr. 93
Darmstadt

zum 3. Dan

- Krein, Joachim Dan-Nr. 14
Aachen
- Heinzinger, Horst Dan-Nr. 15
Hanau
- Schmitt, Josef Dan-Nr. 17
Seligenstadt
- Brück, Kurt Dan-Nr. 21
Belgien





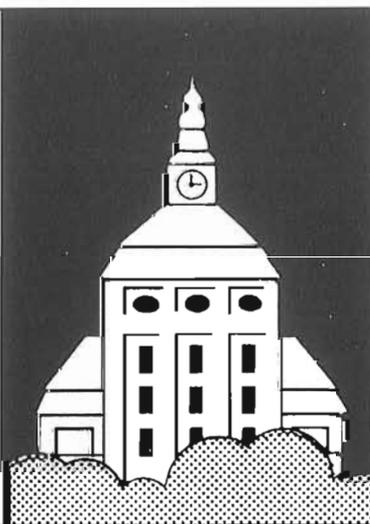
MERCK

Aus

Darmstadt

in alle

Welt



Buddhismus mit dem kleinen "b"

- ein Buchtip

Sulak Sivaraksa: "Saat des Friedens - Vision einer buddhistischen Gesellschaftsordnung". Aurum Verlag 1995

Auf den thailändischen Autoren Sulak Sivaraksa, der übrigens Träger des Alternativen Nobelpreises ist, sind wir durch den Abdruck eines seiner Texte in einer Tageszeitung gestoßen: Es war ein ziemlich langer und beeindruckender Beitrag zum Thema Menschenrechte. Abgesehen von der Genauigkeit und Klarheit seiner Gedanken sind auch einige Parallelen zu Shinson Hapkido interessant: zum Beispiel sein Standpunkt zur Frage menschlicher Entwicklung, seine Ansichten über Geben und Nehmen oder auch die Wahl seiner Worte.

Statt langer Kommentare bringen wir an dieser Stelle kurze Zitate. Vorab nur soviel: Der Autor lebte zeitweise im Gefängnis in Thailand und im Exil. Er gilt als wichtiger Sozialkritiker und Wirtschaftswissenschaftler, der diejenige Seite des Buddhismus beleben möchte, bei der es um soziales Engagement geht.

Er will die Tradition aktiv verstehen und umsetzen und nennt diese Haltung den "Buddhismus mit dem kleinen b".

"Um die Probleme der Menschheit richtig anzugehen, ist es aus buddhistischer Sicht notwendig, sich um das Bewußtsein jedes einzelnen zu kümmern. Darin liegt der Kern und Ausgangs-

punkt für die Entwicklung der Menschheit überhaupt."

Die moderne Erziehung und Ausbildung befassen sich fast ausschließlich mit dem Verstand, nicht mit dem Herzen der Schüler und Studenten. Die Cleveren werden ausgewählt und materiell und finanziell belohnt. Ob sie großzügig eingestellt sind und sich sozialer Mißstände bewußt sind, spielt keine Rolle.

"Wenn man einmal erkannt hat, daß Geben wichtiger und wertvoller ist als Nehmen und Verlangen, kann man zu wirklicher Zufriedenheit gelangen. Man hat die Habgier unter Kontrolle und kann ein einfaches Leben führen."

"Meditation ist eine starke Waffe gegen Kapitalismus, Konsumwahn, Sexismus, Militarismus und ähnliches."

"Das thailändische Wort sanuk bedeutet, 'das Leben entspannt genießen'.

"Manche Menschen bezweifeln, daß ein einzelner Einfluß auf die Gesellschaft haben könne. Aber jeder von uns ist ein Same für die ganze Gesellschaft."

"Die Schulen müssen irgendwann ihre Energie wieder in die Lehre gesunder, spiritueller Werte investieren, anstatt den Irrglauben zu nähren, daß man Zufriedenheit und den Sinn des Lebens in einer gut bezahlten Stelle finden könne."

"Vom gewöhnlichen Standpunkt aus betrachtet hat man sich weiterentwickelt, wenn mehr Wünsche da sind und befriedigt werden, vom buddhistischen Standpunkt aus dann, wenn man weniger Wünsche hat."

"Wir können dem Leiden nicht aus dem Weg gehen und müssen als Buddhisten gewillt sein, am Leiden anderer teilzunehmen."

"Es ist nicht im Sinne des Buddhismus, wenn Menschen erklären, daß die Welt ein besserer Ort wäre, wenn alle den Buddhismus praktizierten. Solch eine Denkweise führt zu Kriegen und Unterdrückung."

"Wir sollten mit den Christen, den Hindus, den Juden, den Mohammedanern und den Menschen anderer Religionen und Ideologien zusammenarbeiten und uns gemeinsam Fragen wie diese stellen: 'Warum fällt es uns so leicht, viel zu viel Nahrung zu produzieren, und so schwer, dort zu helfen, wo nicht genug vorhanden ist?'"

"Es ist einfach, unsere Feinde (...) zu hassen. Wir müssen jedoch zu dem Verständnis gelangen, daß es "die anderen" nicht gibt. Wir gehören alle zu einer einzigen Familie von Menschen."

Hoppla...

... beim Surfen im Datennetz sind wir auf Neuigkeiten gestoßen.

Kyosa Wolfgang Heiden aus Siegburg ist es zu verdanken, daß sich Interessenten über Shinson Hapkido via Internet informieren können:

WWW homepage: <http://viswizgmd.de/~heiden/sshkd/shinson.html>

Bewegung für das Leben

– "Buchtip der Woche" erschienen im "Darmstädter Wochenblatt" vom 4. Juli 1996

Sportlichkeit und attraktive Körperformen zählen in der Öffentlichkeit wie nie zuvor. Meist geht es um den Standard, den athletische jugendliche Models vorgeben. Schon aus Altersgründen kann sich nicht jeder von solch einer modischen Definition von Gesundheit und Wohlbefinden angesprochen fühlen.

Daß man das Thema anders - und weniger oberflächlich - anpacken kann, beweist der seit Jahren bei Darmstadt lebende koreanische Shinson-Hapkido-Großmeister Ko.Myong. Er unterrichtet seit zwölf Jahren im Shinson Hapkido Gesundheits- und Bewegungszentrum in der Liebigstraße im Darmstädter Johannesviertel. "Bewegung" ist für ihn nicht etwas mechanisches, sondern meint das harmonische Zusammenwirken von Körper, Herz und Geist.

Sein kürzlich erschienenen Buch, SHINSON HAPKIDO - BEWEGUNG FÜR DAS LEBEN beinhaltet deshalb nicht nur die Erfahrungen des Autors als international erfolgreicher Sportler (Taekwondo). Es verdankt seine Bedeutung in erster Linie dem zeitgemäßen Umgang mit den Schätzen der fernöstlichen Weisheits-

und Gesundheitslehre: Ein alter Weg des Wissens wird hier neu entdeckt.

Der aufwendig gestaltete Band ist ein Brückenschlag zwischen West und Fernost: Ko.Myong erklärt anschaulich, wie die Erkenntnisse der asiatischen Tradition auch im Trubel des Alltags in Familie, Beruf und Gesellschaft angewandt werden können.

Der Autor betrachtet dabei alle Techniken - zum Beispiel der Gymnastik, der Konzentration, der Selbstverteidigung, des Fitneßtrainings, der Atemschulung und der Heilbehandlung - als Werkzeuge, die helfen sollen, Herz und Gedanken klar und stabil zu machen.

Das Buch ist deswegen so aktuell, weil es vor der Sinnfrage nicht ausweicht. Es zeigt Perspektiven für die Bewegungsschulung in jeder Altersgruppe auf. Das macht es nicht zuletzt für Pädagogen und professionell im Sport- und Gesundheitsbereich Tätige interessant. Das eigentliche Ziel des Trainings ist bei Ko.Myong die Rückbesinnung auf ein

menschliches Empfinden, das heute sogar im Bereich des Breitensports vielfach verloren gegangen ist

Sehr viel Wert wurde bei der Konzeption des Buches auf Genauigkeit im Detail gelegt. Beispielsweise sind die Anschauungstafeln, die den Verlauf der Energiebahnen des menschlichen Körpers samt der der zugehörigen Akupressurpunkte zeigen, akribisch angelegt und bestechen durch Qualität. Sehenswerte Abbildungen von Kalligraphien, koreanischen Gemälden und Fotos bereichern die Textseiten des Bandes. Auch kulturell Interessierte werden also fündig. Aus dem Inhalt: Der natürliche Charakter des Körpers; die Entwicklung der inneren Heilkraft; Akupressur; die Ausbildung einer natürlichen Form und Haltung; die Blütezeit des Buddhismus; Meditation im Training und Alltag etc.

Ein (ge)wichtiges Buch also (es wiegt tatsächlich über ein Kilogramm), das sich keineswegs nur an Personen richtet, die von der Kunst der Selbstverteidigung fasziniert sind. Angesprochen kann sich vielmehr jeder fühlen, der zum Thema Bewegung und Gesundheit neue Ideen und Anregungen sucht."

Das Buch kann gekauft oder bestellt werden!

Das Bestellformular finden Sie auf Seite 9.

Karosserie



Fachbetrieb

L. Wagner

Karosserie- und Fahrzeugbau

64293 Darmstadt · Dieselstraße 4
Telefon (0 61 51) 8 48 44
Telefax (0 61 51) 89 59 16



Vorläufiger - Terminkalender 1997

- 21.12. 96 -
einschl. 05.01.97** **Winterferien im Dojang Darmstadt**
- 05.01.97** **Neujahrstreffen ab Grüngürtel im Dojang Darmstadt**
Beginn: 14.00 Uhr Ende: ca. 17.00 Uhr
- 11.01.97** **Neujahrstreffen für DanträgerInnen aus Darmstadt**
In Gräfenhausen, Schloßgasse 25
Beginn: 17.00 Uhr
- 28.02.97** **Anmeldeschluß zur 11. Shinson Hapkido Dan-Prüfung**
Die Dan-Prüfungsunterlagen werden bis zum 15.03.97
verschickt.
- 21.-23.03.97** **Kyosa-Lehrgang für Süd-Deutschland, Schweiz,
Österreich**
- 26.04.97** **Internationale Shinson Hapkido Vorführung in Darmstadt**
zugunsten der Aktion Sorgenkind und Han San Chon
- 10. & 11.05.97** **schriftliche Dan-Prüfung**
- 17.-19.05.97** **Internationaler Pfingstlehrgang im Odenwald**
- 15.6.97** **Sommerausflug Dojang Darmstadt nach Egelsbach**
- 27.-29.06.97** **praktische Dan-Prüfung**
- 25.-01.08.97** **Internationales Sommerzeltlager in Belgien**
Ort: Elsenborn - „im Herzen der Eifel“
- Busabfahrt: Darmstadt 25.07. ca. 09.00 Uhr (2 Busse)
Rückfahrt: Elsenborn 01.08. ca. 16.00 Uhr (1 Bus)
 Elsenborn 02.08. ca. 12.00 Uhr (1 Bus)
- August 1997** **Einladung von 5 Kalligraphie Meistern** (mehrfacher
korean. Nationalmeister Ham-San mit anderen
Preisträgern) mit Ausstellung und Vorführung ihrer Kunst
(Persönliche Wünsche werden von den Meistern geschrieben)
- 11. & 12.10.96** **11. Internat. Shinson Hapkido Jahresvollversammlung**
- 30.11.97** **Hofbasar im Dojang Darmstadt**
- 20.12.97** **Shinson Hapkido Jahresabschlußfeier**

Bewegung für das Leben

Shinson Hapkido - Vorführung '97

Großmeister Ko. Myong präsentiert

Shin Son Hapkido mit seinen Schülerinnen
und Schülern aus verschiedenen Ländern.



Bewegungskunst und
Selbstverteidigung
Sport und Musik

Zwei Stunden Spaß und Spannung für
die ganze Familie, für Jung und Alt



Böllenfalltorhalle (neben der TH-Sporthalle), **Darmstadt**

Samstag, 26. April '97, Beginn 19⁰⁰ Uhr

Persönliches

Es haben das Licht
der Welt erblickt:

Seraina, Tochter von Anne und Stefan Barth im Januar
Borian Cyril, Sohn von Irena und Daniel Trappitsch im April
Luca, Sohn von Manuela und Daniel Rempfler im Juli
Bela, Sohn von Christine Oehlmann und Joachim Blank im Juli
Jan Kimon, Sohn von Meta und Jochen Liebzig im August
Tobias, Sohn von Annette und Mogens Christiansen im September
Max-Michael, Sohn von Bärbel Pollan und
Holger Mägdefrau im Oktober
Kevin, Sohn von
Ramona und Maradonna Mauj
im November.

Wichtige Geburtstage:
Am 25. Oktober wurde Herr
Backes 60 Jahre alt.
Frau Liselotte Müller aus dem Do-
jang Erbach hat das 70. Lebens-
jahr vollendet.



Geheiratet haben
in diesem Jahr:
Im Juni:
Gitte und Mogens Christiansen

Im September:
Beate und Martin Klein

SHIN-SON HAPKIDO DOJANGS

Deutschland:

- Aachen: Schulzentrum Nord, Neuköllner Str., Bernd Grossmann. (J. Krein) Tel: 02403 / 889283
- Bad Emstal: TTC Sand, Egidio Pantaleo. Tel. 05624 / 1067
- Bad Segeberg: Ralf Langner. Tel. 040 / 65 65 574
- Berlin: Adalbertstr.8. Thomas Safarik. Tel. 040 / 31 48 52
- Darmstadt: Liebigstr.27. Tel. 06151 / 99 79 78 und 29 47 33(FAX)
- **Sonsanim Ko. Myong** Technische Hochschule THD., Wolfgang Heiden. (Kai Fischer). Tel. 02241/58186
- Bessungen: Detlef Gollasch Tel. (06151)+1707
- Dieburg: TV-Halle Alexander Schuckmann. Tel: 06071/21467
- Essen: Hoffnungsstr.22. Dirk Schillmöller. (Joachim Krein) Tel: 0201 / 774891
- Eutin Elisabethstraße Torsten Weiß. Tel. u. FAX: 04521/3998
- Frankfurt: Detlef Fischer. Tel. 069 / 82 19 65
- Griesheim: Sterngasse. Hegelsberghalle. Martina Vetter. Tel. 06151/710 112
- Hamburg: Lämmersiehl 19. Wolfgang Kruse Bartelsstr. 12. Hs. C. Uwe Bujack Tel: 040 / 583525
- Bosenstr.15. Im Moritzhof Block 1. I.O.G: Tel: 040 / 8913 98
- Andrea Fischer Stefanstr.91e (Wandsbek-Barmbek) U-Ha Yoo. Tel: 040/65 67 290
- Hamburg-St.Georg. Jens Burg-Saß.

Tel: 040/64 37 068

- Hannover: Bismarkstr.2. Päd.Hochschule. Arndt Goschzik. Tel: 0511/34 23 27 und 34 23 47(FAX)
- Hasselroth: Hauptstr.51. Gansroth Tel. 06055 / 84739
- Horst Heininger Tel: 06024/ 80 429
- Kassel: Hübeweg 11. Wolfgang Held. Tel: 0561/8 56 51
- Köln: Domstr. 58. Uwe Dallwitz. Tel. 0221/73 93272
- Michelstadt-Erbach: Roßbacher Weg 9 (Mich.) Philipp Siefert. Tel. 06062/1461
- Offenbach: Armin Schippling. Tel. 06182 / 59 69
- Seligenstadt: Life-Style. Walinusstr.. Tel. 06182/28000
- Josef Schmitt
- Tübingen: Jochen Liebig. Loretoplatz 2. 7207 Tübingen Tel. 07071/72167
- **Österreich:**
- Perchtoldsdorf: Franz-Josefstr. 34. Studio S. Fuchs Hermann Schechuer. Tel. 1/86 22 02
- Wien: Reinprechtsdorferstr. 24. 1050-W. Martin Höbling. Tel. 1/80 44 160
- Steinlechnergasse 5-7. 1130-W. Sabine Prikowitsch. Tel. 1/87 62 587
- Mathias Schönerergasse 15. 1150-W. Andreas Reindl. Tel. 1/40 67 569
- Pfeilgasse 42. 1080-W. Laszlo Martos. Tel. 1/87 75 183
- **Schweiz:**
- Chur: Felsenastr. 17. Tel. 2851810 Daniel Trappitsch
- Hagedorn: Lorzenweidstr.1. Kinderheim. Thomas Werder. Tel. 041/78 05 417
- Zug: Oberneuhofstr.13. Tel.

041/760 20 12 Marcel Mayer. Tel. 041/76 12 673

Dänemark:

- Holbaek: Blindestrade 2 a Kim Vinther Larsen. Tel. 53/48 35 65
- Hvidovre: Strandmarkøes Skolen Kim Vinther Larsen. Tel. 53/48 35 65
- Kalundborg: Tommerupvej 20. Tel. 53/50 75 50
- Michael Eibye. Tel. 53 /511 396
- Naestved: Kildemarksvej 67 Jan Moller. Tel. 53720540
- Risskov/Stoving/Struer/Ferulose: Benny Olesen. Tel. 53/48 31 24
- Roskilde: Helligkorsvej 5 Jorgen Christiansen. Tel. +2/35 69 55

Belgien:

- Bullingen: Kurt Brück. Tel. 080/64 26 24
- Elsenborn: Martin Backes Tel. 080/44 66 29
- Eupen: Arthur Hönen. Tel. 080/44 42 87
- St. Vith: Dora Hönen. Tel. 080 /33 09 03

Spanien:

- Barcelona: Lars-Peter Lohse. Kontakt: siehe Hamburg
- Maspalomas. Gran Canaria Vojko Poljasevic. Tel. 28/76 33 66 u. 76 83 39(FAX)

Holland:

- Den Haag: Meinhard Habib. Tel. 040/31 68 25

