

# Sommerlager 2006 in Belgien



**Es war das 22. internationale Sommerlager und das vierte, dass bei uns in Belgien statt fand.**

*Monatelange Planung lag hinter uns und je näher der Termin anrückte, umso mehr waren wir uns sicher, dass dieses Lager in Belgien nicht ins „Wasser“ fallen würde. Die Sonne schien bereits Wochen vorher und der Wettergott versprach uns, außer ein paar Wärmegewitter, Sonne und Temperaturen von 30°C bis 35°C Grad. Es war der Sonntag davor und wir begannen mit der Vorbereitung und dem Aufbau vor Ort. Vieles was besprochen war, wurde ausgeführt, doch wie es so geht, standen noch einige Fragen an. Jede Arbeitsgruppe hatte seine Aufgabe und jeder Verantwortliche eine Menge Helfer. So kamen wir unserem Ziel immer näher.*

Am Donnerstagmorgen begrüßte uns die Sonne mit ihren warmen Strahlen. Die erste Nachtwache war überstanden. Müde krochen Guido, Norbert und ich aus unseren Zelten. Während einem gemeinsamen Frühstück begrüßten uns Kyosanim Martin mit Bu-Sabumnim Kurt und nach und nach trafen sich alle wieder im Lager und die Arbeit nahm wieder ihren Lauf. Begleitet von dem ständigen Schweißgeruch sehnten wir uns nach ein klein wenig Abkühlung. Und so zeigte sich im Laufe des Nachmittags die angekündigten Gewitterwolken.

Doch blieb es bei einer einzigen Wolke, die an uns vorüber zog, gefolgt von der lachenden Sonne.

Es wurde Abend und wieder ging ein erfolgreicher Tag zu ende und dieses Mal bekamen wir Gesellschaft. Einige von uns blieben schlafen und die erste gemeinsame Lagernacht wurde eingeweiht. Die Nacht war schwül und warm und gegen 23<sup>00</sup> Uhr trafen unsere ersten Gäste aus Dänemark ein.

Nur noch wenige Stunden und der Anreisetag begann. Gegen 7<sup>00</sup> Uhr hörten wir die Stimme von Martin, der mit seinem „Morgengruß“ die letzten schlafenden aus den Zelten lockte. Es war schon ganzschön was los in unserem Lager und für uns war es an der Zeit die letzten Vorbereitungen zu treffen.

Um 15<sup>00</sup>Uhr stand die Versammlung im Orgazelt an. Bis dahin packten alle Hände noch einmal fleißig mit an und somit konnten wir bei der Besprechung erleichtert feststellen, dass alles reibungslos über die Bühne gelaufen war. Unser Sommerlager 2006 in Belgien konnte starten!

Die täglichen Versammlungen hielten uns auf den neuesten Stand der Dinge und wo es noch ein Problem gab, da fand man auch eine Lösung.

Der Samstagmorgen brach an und die Sonne lachte nach wie vor in unsere Gesichter. Noch immer war es schwül und die Temperaturen stiegen an diesem Morgen schon auf 25°C Grad an. Es war 9.° Uhr die Teilnehmer des Sommerlagers versammelten sich und wurden von Somsanim Ko Myong und unserem Team begrüßt. Als sich bereits nach einer Stunde Training riesige Gewitterwolken zeigten, ließ das angekündigte Gewitter nicht mehr auf sich warten. Es prasselte aus Eimern und somit hatte auch der Wettergott unsere Gäste auf das herzlichste „Willkommen in Belgien“ geheißt.

Gott sei dank blieb es nur bei einigen Wärmegewittern, denn so hatten unsere Gäste die Gelegenheit „Belgien“ im Sonnenlicht zu genießen. Die Tage vergingen und die Veranstaltungen am Abend wurden mit einem Lächeln und guter Laune von Gast und Gastgeber gefeiert. So manchen Abend hat das Orgateam nach getaner Arbeit zusammen gesessen und den erfolgreichen Tag mit einem wohlverdienten Feierabend genossen.

Jung und alt, aus verschiedenen Dojangs hielten zusammen, und jedem, so hatte ich das Gefühl, hat es Spaß gemacht seinen Beitrag zu leisten. Jedes Lächeln kam an, ob seitens der Gäste oder das des Orgateams. Es steckte an und so möchte ich dieses Lager als ein „fröhliches und herzliches „ Lager in Erinnerung behalten.

Nun liege ich hier auf dem Meditationsplatz und genieße die Sonne und den Wind, der unsere Windspiele tanzen lässt. Es ist schön zu erleben, wie sich unsere Gäste in unserem Lager wohl fühlen und mit uns gemeinsam eine schöne Woche verbringen.

Ich bin begeistert von unserem Lager und würde mich jederzeit auf's neue in diese Arbeit stürzen. Es war für unser gesamtes Team ein tolles Erlebnis und ein wunderschönes Sommerlager.

Ich wünsche all denen die ihr Sommerlager planen, genau soviel Spaß und Gemeinschaft wie wir es erleben durften.

Monique Franssen/Belgien

### „Shinson Hapkido ist wie Wasser“

**Freizeit** – Hundert Darmstädter beim internationalen Kampfsport-Trainingslager in Belgien – Wer nicht lacht, bekommt Ärger

VON ALEXANDER KOHN

Eine große Wiese. Ausgelassenes „Haha Hih Hoho“ erklingt lautstark aus unzähligen Kehlen – die Autos auf der nahe gelegenen Straße werden langsamer. Die verwunderten Autofahrer sehen hunderte Menschen im Kreis laufen, die sich vor Lachen den Bauch zu halten scheinen. Plötzlich ist es jedoch sehr still, nicht das leiseste Kichern ist mehr zu hören. Die Männer, Frauen und Kinder in schwarzen Kampfkunstanzügen sitzen auf dem Boden und meditieren.

Rund siebenhundert Menschen aus ganz Europa schlugen Ende Juli bei Ekenborn in der belgischen Eifel ihre Zelte auf, um gemeinsam eine Woche lang zu trainieren. An gleicher Stelle fand bereits vor 22 Jahren auch das erste Sommerlager statt: „Darmstadt waren das nur ein paar Zelte“, erinnert sich heute der 43-Jährige Joachim Krein, Leiter der Kampfkunstschulen in Darmstadt.

„Das ist wie ein Familientreffen“

„Shinson Hapkido ist wie Wasser“, sagt ein Leitwort, „es passt in jedes Gefäß, das sich ihm öffnet“. Der älteste Teilnehmer des Sommerlagers ist 70 Jahre alt, viele Kinder und Jugendliche sind dabei, Frauen und Männer jeden Alters. „Das ist wie ein Familientreffen, ich bin seit acht Jahren hier und kenne so viele Leute“, erzählt die Darmstädterin Anna Gavras (46). „Wann kommt man schon mal so zusammen?“, meint auch Tim Friedrich (16), während er nach dem Training mit einigen Anderen aus der Darmstädter Jugendgruppe unter einem Sonnen-

Bei dem Shinson Hapkido geht es um mehr als nur um Sport und Leistung. „Wer bis nächsten Freitag nicht gelacht hat, bekommt Ärger mit mir“, scherzt Meister Ko Myong (53) bei der Begrüßung. Der koreanische Hapkido- und Zenmeister aus Darmstadt entwickelte Shinson Hapkido („Bewegung für das Leben“) aus traditioneller koreanischer Selbstverteidigungskunst und Naturheilkunde.

Ziel des Trainings sei es nicht, gute (Welt-) Kämpfer auszubilden, sondern ein Leben im Einklang mit sich selbst, mit anderen und mit der Natur zu führen. Gesundheit, Körpergefühl, Selbstvertrauen, Menschlichkeit und Lebensfreude sollen durch das Training gefördert werden. Somsanim Ko Myong lebt seit 1983 in Darmstadt und unterrichtet die

450 Darmstädter Schüler oft auch selbst.

Bei der großen Vorführung am letzten Abend präsentierten die sportlichen Camper rund 1100 Zuschauern die Vielfalt des Shinson Hapkido. Eingeleitet durch gemeinsame Meditation, steigert sich das Programm über Atemübungen, Katzenfalltechniken, Schlag-, Tritt- und Nahkampftechniken bis hin zu Bruchtests mit Brettern. Formläufe mit kurzen und langen Stücken, der Auftritt eines von Geburt an blinden Schwarzgürtelträgers, artistische Einlagen und selbstbewusste Frauen, die sich in Demonstrationen mit Fächer oder Handtasche allzu aufdringliche Verehrer vom Leib halten; begeistert das Publikum.

„Man bekommt einen richtigen Schub“

„Man bekommt im Sommerlager einen richtigen Schub und macht intensive, besondere Erfahrungen“, sagt die Darmstädterin Sandra Krumme (26). Am Vortrag trainierte sie mit allen Anderen während eines sinnfultartigen Wolkenbruchs, der nach der vorausgegangenen Hitze geradezu als Erlösung empfunden wurde.

Auch dem Weiterstädter David Boesner (22) gefällt die Naturverbundenheit. Geweckt vom morgendlichen Konzert der Egel und Kühe auf den benachbarten Wäldern, macht er sich auf den Weg zum nächsten Bauernhof, um frische Milch für das gemeinsame Frühstück in der Zelstadt zu holen.

„Shinson Hapkido ist wie Wasser“, sagt zwar das Leitwort. Doch zum Frühstück darf's auch was anderes sein.



**Darmstädter Hapkido-Sportler** beim Trainingscamp in Belgien (von links, oben): Wiebke Hörenz, Markus Braun, Anna Gavras, Sandra Krumme und David Boesner, unten: Lucia und Joschka Braun.

FOTO: ALEXANDER KOHN

### Ein entspanntes Sommerlager

*Dieses Jahr ist das Shinson Hapkido-Camp besonders schön gewesen. Die Landschaft ist schön, Dekoration und Organisation haben mir gut gefallen. Das Wetter war gut, mit Sonne, Regen, Eisregen und Sturm wurden wir gut bedient.*

Beim 1. Training überraschte uns ein beängstigendes Gewitter, wo an duschen nicht mehr zu denken war, hinterher brachten uns Hagelsturm und Tornado nicht mehr aus der Fassung. An anderen Tagen war es heiß und wir badeten in Schweiß, oder im See. An den heißen Tagen kamen dann auch die Bienen und Wespen. An einem Nachmittag lag noch das schmutzige Geschirr vom Frühstück vorm Zelt im Gras. Da waren die Bienen echt scharf drauf, so um die 100 flogen um unsere Zelte. Finn hat jedes einzelne Geschirr genommen und abgewaschen mit Wasser, was Steffi darüber gegossen hat. Die Bienen dachten, es fängt an zu regnen und so flogen sie nach Hause. Das war spannend.

Ich fand auch gut, dass dieses Jahr nicht so viele Menschen dabei waren und dadurch die Gemeinschaft stärker war. Das abwechslungsreiche Wetter und die netten Menschen haben dazu beigetragen, dass das Training Spaß gemacht hat und sehr entspannt war.

Ein herzliches Dankeschön an Sonsanim Ko. Myong für die entspannenden Gemeinschaftstrainings und ein herzliches Dankeschön an die Danträger für die entspannten Gruppentrainings und ein herzliches Dankeschön an alle für die entspannte Atmosphäre.

Ragna Oh Haeng/Hamburg



### Es ist nicht zu glauben ...

*... aber seit mehr als zwanzig Jahren immer wieder die gleichen Gefühle: Aufregung, Erwartungen, Freude und hoffentlich nichts vergessen, besonders die Gummistiefel, denn wir fahren ja schließlich nach Elsenborn in den Ardennen/Belgien, bekannt für die plötzlichen heftigen Regengüsse....*

Das Auto ist endlich gepackt. Es ist eigenartig, heute ist fast ganz Europa auf den Beinen, um eine Woche zusammen zu sein, sich kennen zu lernen, sich wieder sehen, miteinander trainieren, plaudern, frotzeln und feiern.

Endlich sind wir da. Wills nicht glauben, die Sonne scheint tatsächlich. Ich hatte ja zur Begrüßung die Gummistiefel ans Autofenster gehängt. Reger Betrieb herrscht auf dem Parkplatz. Die Elsenborner sind sehr erfinderisch: Schubkarren dienen als Transportmittel. Die Leute lachen fröhlich und schieben die Karren hin und her.

Hey ciao! Hey wie geht's! Schön, euch zu sehen. Mann hast du aber zugenommen oder hey du siehst aber gut aus. So war die Begrüßung untereinander. Zelte werden aufgestellt, mal grübelnd, mal ratlos, wo welche Stange hingehört. Aber schließlich gegen Abend stehen sie. Im Hintergrund die wellige Landschaft der Ardennen. Die grüne Hölle, wenn es regnet. Abends Dantreffen,

## **Sommerlager 2006 in Belgien**

---

Verteilung der Aufgaben, damit alles klappt. Danach gönne ich mir einen Schoppen Rotwein und genieße die Ruhe.

Am nächsten Tag im Morgengraue den üblichen Toilettengang, danach Frühstück, Begrüßung, Gemeinschaftstraining, Gruppentraining und mittendrin plötzlich der gefürchtete Regen. Was für eine Dusche und kalt war's auch. Wir machen weiter bis der Befehl vom Chef (Sonsanim) kommt aufzuhören, aber was bringt das noch, wir sind ja sowieso nass. Danach wieder Sonne, schnell die Doboks trocknen, denn heute Nachmittag geht's ja weiter.



Abends Begrüßung. Alle Dojangs sind anwesend. Der Tagesablauf wiederholt sich Tag für Tag. Die Freude wird größer, die Kinder spielen sorglos. Die Abende werden immer gemütlicher, die Bekanntschaften nehmen von Tag zu Tag zu. Lagerfeuer, Bunter Abend, Musikabend, Wandernachmittag, Schwimmbad, Shinson Ball und Training. Was will man mehr. Dann kommt die traumhafte Vorführung. Abschiedsfeier, Gemeinschaftsfoto, Umarmungen und der vermeintliche Abschied begleitet von einem gewaltigen Gewitterregen.

Der Platz versinkt im Regen. Das ist Belgien. Danke Elsenborn. Danke ihr belgischen Teutonen. Ihr habt uns eine märchenhafte Woche geschenkt. Vive le Belgique.

Egigio Pantaleo, Dojang Emstal

### **Jede Menge „netter Mensch“**

*Gerade komme ich vom Shinson Hapkido Sommerlager 2006 aus Elsenborn/Bütgenbach zurück und möchte meine Eindrücke wiedergeben, bevor der Alltag sie wieder verwischt.*

Gehört hatte ich von diesem Sommerlager und der koreanischen Verteidigungskampfkunst vor fast 8 Jahren und immer wollte ich einmal mitfahren. Irgendwie hat es nie hingehauen und jetzt kann ich nur sagen. Zu dumm, was für ein Geschenk für meine Kinder und auch für mich, habe ich uns da entgehen lassen. Na, zum Glück habe ich es ja noch geschafft und meine beiden Jungs von 13 und 14 Jahren hatten einen Riesenspaß! Lange habe ich nicht mehr soviel gelacht, soviel Herzlichkeit und Akzeptanz zwischen 750 Menschen erfahren. Selten wird man solch eine wunderbare Organisation und Freundlichkeit, wie wir sie durch unsere belgischen Gastgeber erfahren durften, finden.

Niemals hätte ich gedacht, dass ich ein solch intensives Training durchhalten könnte und mit soviel Kraft nach Hause fahren würde. Überhaupt war mir Intensivsport bisher fremd. Doch hat es mir

## **Sommerlager 2006 in Belgien**

---

soviel Spaß gemacht, dass ich am Montag zu meinem ersten Tranig fahre. Das Angebot war für Jedermann, die Teilnehmer zwischen 1 und 80 Jahre und alle konnten mitmachen wo immer sie Spaß dran hatten, oder aber einfach nur dabei sein. Es gab einen Kindergarten, eine Einführungsgruppe, Trainingsgruppen für Anfänger und Fortgeschrittene und Gesundheitsübungen.

Das Sommerlager war von Samstag bis Freitag. Es war super heiß, zwischendurch hat es gehagelt und geregnet doch die Stimmung war durchgehend erfrischend und wohlwollend. Wir fühlten uns alle irgendwie geborgen. Sonsanim Ko. Myong, der Großmeister von Shinson Hapkido hat mich durch seine aufrichtige Freundlichkeit und Güte, seinen Humor und seine ungeheure Kraft Menschen zu motivieren, zutiefst beeindruckt. Er lehrt uns alle, aus dem Herzen zu Leben, einander Respekt zu zeigen, die Natur zu ehren und zu schützen und er zeigt uns, unsere Grenzen zu erfahren, eben dort wo sie sind. Wer hätte gedacht, dass sie viel größer sind, als wir es uns zugetraut hätten! Und wer hat schon einmal eine solch friedliche Woche mit 700 Menschen verbracht?

Einen Menschen mit Meister anzusprechen war noch nie meine Angelegenheit. Doch dieser Mann ist ein wahrer Meister, sowohl in der Verteidigungskampfkunst, als auch in seiner gelebten Philosophie vom harmonischen Miteinander und Respekt vor der Schöpfung, verbunden mit einer intensiv ausgedrückten Lebensfreude und Lebenskraft, die er mit uns allen teilt.

Am Donnerstagabend gab es dann die öffentliche Vorführung in Bütgenbach.



Da war ich regelrecht von den Socken, was diese Kinder, Jugendlichen Männer und Frauen uns zu bieten hatten. Das kann man als Shinson Hapkido Laie schaffen? Unglaublich und wer es genauer wissen will, der sollte am 28. April 2007 nach Darmstadt kommen und sich dieses wunderbare Spektakel anschauen oder aber direkt am Sommerlager 2007 in der Schweiz teilnehmen.

Felicitas Lohmanns, Dojang Aachen

### **Shinson Hapkido: int. Sommerlager mit über 700 Teilnehmern in Eisenborn**

Ostbelgien ist in diesen Tagen Drehscheibe mehrerer internationaler Sommerlager. Während am vergangenen Freitag Abend 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 Shinso-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 Eisenborn um Präsident Martin Backes aus Eisenborn 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 Eisenborn 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 Eisenborn 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, Somsanim Ko Myong, fühlte sich sichtlich wohl inmitten seiner Freunde aus ganz Europa und wünschte allen Teilnehmern echte Verbundenheit in diesen Tagen.

offizielle Presse

<http://www.catho.be/ftp/paroisses/liege/MicWe9982/test/html/Galerien/Fototagebuch06/Gemeinde/HapkidoFest06/index.htm>

## **Abschlussfeier des 22. Sommerlagers des Shinson Hapkido in Elsenborn - Mensch und Natur im Einklang / 27.07.06 Sporthalle Worriken/Bütgenbach (Belgien)**

### **Die innere Lebenskraft stärken und festigen**

Zu einem „Festival des Lebens“ waren die Menschen am vergangenen Donnerstagabend in die großen Worriken-Turnhalle, die aus allen Nähten platzte, eingeladen. Weit über Tausend Zuschauer erlebten einen Galaabend der Superlative, der wohl niemanden unberührt nach Hause gehen ließ.

Dr. Carlo Lejeune aus Büllingen und Sigrid Bujack-Blecher aus Hamburg hießen die erwartungsvollen Zuschauer aus Nah und Fern willkommen und führten erläuternd durch diese Spitzenveranstaltung, die Höhepunkt des diesjährigen 22. internationalen Sommerlagers des Shinson Hapkido in Elsenborn war, das über 700 Teilnehmern aus ganz Europa zusammenführte. In einer großen Zeltstadt eingangs von Elsenborn am Kulturzentrum Herzebösch ging es neben den Hapkido-Trainingseinheiten auch um Urlaub und einen lebensechten Kulturaustausch.

### **Benefizveranstaltung**

Höhepunkt dieses einwöchigen Familienlagers, an dem der Gründer und Großmeister des Shinson Hapkido Ko Myong persönlich teilnahm, war die große „Shinson Hapkido Kampfkunstshow“ im Zentrum Worriken-Bütgenbach, bei der es sich um eine Benefizveranstaltung handelte, die sowohl dem Öko-Hof Peters in Emmels als auch einem Haus für Straßenkinder in Peru zugute kommt.

Gleich zu Beginn dieses grandiosen Abschlussfestes sprang der Funke der Begeisterung der 158 Kampf- und Bewegungskünstler auf das erwartungsvolle Publikum über, das ein abwechslungsreiches und ausdrucksvolles Programm erleben sollte.

### **Lebensenergie schützen**

Der Name „Hapkido“, der zunächst befremdlich klingen mag, hat eine konkrete Bedeutung: „Hap“ bezeichnet die Harmonie von Körper und Geist, „Ki“ heißt die Lebens- und Körperenergie, „Do“ steht für den Weg des Lebens und des Lernens. Gleich zu Beginn des Gala-Abends war „große Stille“ angesagt, damit die Schüler und Lehrer des Hapkido Kontakt zur Natur aufnehmen konnten und anhand von Atemübungen ihre eigenen Selbstheilungskräfte und die Lebensfreude stärken konnten. Um Gesundheit und Leben zu schützen, braucht es einer einfachen und guten Atemtechnik wie z.B. der Bauchatmungstechnik, die die innere Lebensenergie kontrolliert, so der Großmeister Ko Myong seinem GE-Exklusiv-Interview.

Die Zuschauer spürten somit gleich zu Beginn, dass es sich hier nicht um irgendeine Sportsveranstaltung handelt. Eine „Bewegung für das Leben“ nennt sich der Shinson Hapkido. Leben ist Bewegung, das harmonische Zusammenwirken von Körper, Lebenskraft (Ki), Herz und Geist, weshalb im Shinson Hapkido nicht die sportliche Leistung im Vordergrund steht, sondern die Förderung der Gesundheit und vor allem die Ausbildung zur einer herzlichen Menschlichkeit. Das Wesen dieser Menschlichkeit ist die Klarheit des Geistes und die Liebe des Herzens.

### **Lebenskraft stärken**

Die verschiedenen eindrucksvollen und zum Teil sensationellen Bewegungsübungen sind lediglich Techniken, die dem Ziel dienen, die innere Lebenskraft zu stärken, und die in jedem Menschen enthaltene Lebensenergie zu schützen und zu festigen. Der Weg dahin geht über die Bewegung und verschiedene Hilfstechniken, die die Lebensfreude stärken wollen.

Denn Techniken, so Atem berauschend und spektakulär sie auch sein mögen, können nicht heilen, sie können höchstens das Herz und die innere Heilskraft aktivieren, so dass eine Heilung möglich wird. Jeder Mensch trägt eine natürliche Selbstheilungskraft in sich, die durch gesunde und natürliche Bewegungen aktiviert wird. Durch ein ausgewogenes Training von Körper und Geist erkennt der Mensch sich wieder als Teil der Natur und des Universums und wird sich seiner ursprünglichen Kraft bewusst. Die am Abend durchgeführten Hand- und Fußtechniken wurden deshalb weniger mit Muskelkraft als mit innerer Aufmerksamkeit und innerer Kraft ausgeführt, so Dr. Carlo Lejeune. Die Hand- und Fußtechnik zielt auf die Verbesserung der Körperfunktionen sowie auf das Erreichen innerer Ausgeglichenheit.

### **Katzenfalltechniken**

Insbesondere die beeindruckenden Fallübungen, die den ganzen Abend zu erleben waren und den eleganten, geschmeidigen und federnden Bewegungen der Katze nachempfunden sind, zeigen eine innere Haltung im Menschen auf: Durch das beständige Üben der Falltechniken wird der Körper fest und elastisch. Das Fallen wirkt wie eine Massage auf den gesamten Organismus. Mit Atemtechnik und innerer Achtsamkeit verbunden führe die Fallübung zum inneren und äußeren Lösen und Loslassen. Die Gedanken und das Herz werden leichter und es entwickeln sich Selbstvertrauen und Mut, so Sigrid Bujack-Blecher aus Hamburg, die darauf hinweist, dass Shinson Hapkido die Quelle der Lebenskraft und –freude im Menschen freilegen will.

### **Gesunder Körper und klares Herz**

In einer Welt, in der nicht das Herz und die Menschlichkeit an erster Stelle stehen, sondern Leistung, Materialismus, Luxus und Amüsement, würden Körper und Geist, Mensch und Natur, letztlich Mensch und Gott voneinander getrennt, wo sie doch eine tiefe Einheit bilden (sollten).

Durch die Shinson Hapkido Lehrmethode des Vertrauens, der Achtung, der Geduld, der Bescheidenheit und der Liebe schöpfe der Mensch Mut und Hoffnung, da er spüre, dass Himmel, Erde und Mensch eins seien. Mit der Einstellung, die Großmeister Ko Myong immer wieder unterstreicht „Ich bin schön, ich bin gut, ich kann es“ finde der Mensch zu einem gesunden Selbstvertrauen, so die Katholikin Sigrid Bujack-Blecher, die über Shinson Hapkido zum Glauben an Gott zurück gefunden hat.

### **Ausbildung zur Menschlichkeit**

Am Abend der Galavorstellung wurde dem Zuschauer immer deutlicher vor Augen geführt, dass die Techniken mit einer allumfassenden Ausbildung zur Menschlichkeit verbunden sind. Die besten Selbstverteidigungsübungen dienen nicht dem Kampf, sondern wollen Frieden schaffen, so der 70-jährige Martin Backes aus Elsenborn und Präsident der ostbelgischen Shinson-Hapkido Schulen (Dojangs) von Amel, Elsenborn, Eupen und St. Vith, der seit 1981 eine wichtige Triebfeder des Shinson Hapkido in Ostbelgien ist.

### **Su-Techniken**

Die staunenswerten Selbstverteidigungstechniken (Su), die bei der Abschlussveranstaltung auch von der ostbelgischen Hapkido-Familie in beeindruckender Weise vorgeführt wurden, wollen Angst abbauen helfen und zu mehr Menschlichkeit führen. Die Angst werde durch Vertrauen ersetzt, weshalb die eigene Lebenskraft (Ki) wieder fließen kann. Ein „Hapkidoka“ blockt Tritte und Schläge seines Angreifers nicht ab. Er nutzt die Energie des Gegners aus und leitet den Angriff in eine kreisförmige Bewegung um. Holt der Kontrahent beispielsweise zu einem seitlichen Fußtritt aus, kann der Angegriffene diesen Fuß greifen und ihm einen Stoß geben, so dass sich der Angreifer um die eigene Achse dreht, die Koordination verliert und der Tritt ins Leere geht.

„Ziel aller Techniken ist es, den Gegner kampfunfähig zu machen“, sagt Ostbelgiens Hapkido Präsident Martin Backes. Ein Leitsatz besagt: „Ein Hapkidoka ist niemals der Erste, aber immer der Letzte“. Er schlägt also nicht zuerst zu, ist aber in der Lage, eine Auseinandersetzung zu kontrollieren und jederzeit in seinem Sinne zu beenden.

Besonders weniger kräftigen Menschen (z.B. Frauen, ältere Menschen....) gibt die koreanische Kampfkunst eine Chance, sich selbst zu verteidigen. Ob sieben oder 70 Jahre – Menschen jeden Alters, so Martin Backes, können die asiatische Kampfkunst lernen. Denn die Lehrmethode berücksichtige die körperliche Voraussetzung jedes Einzelnen. So könne jeder seine eigenen Möglichkeiten voll ausschöpfen. Deswegen sei die Kampfkunst zum Beispiel auch für Behinderte geeignet. Nicht wenig beeindruckt zeigte sich das Publikum, als Fred aus Deutschland, der von Kindheit an blind ist, in der Worriken-Sporthalle Bewegungskünste zum Besten gab, da nicht die einzelnen Sinne wie Sehen, Hören oder körperliche Unversehrtheit entscheidend seien, sondern das Zusammenspiel aller Elemente, so Dr. Carlo Lejeune am Abend.

Der den gesamten Abend sich ständige wiederholende Energieschrei (das Kihap) diene dazu, die Lebensenergie anzukurbeln und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Kihap will die Konzentration stärken und die Energie blitzartig entladen. Ein echtes Kihap sei voller innerer Kraft

und klinge niemals aggressiv, hieß es am Abend. Der Ki-Schrei befreie von inneren Ängsten und Verspannungen.

### **Formlauf**

Nach einer kurzen Pause staunte der Besucher nicht wenig wegen des Kranich-Formlaufs, einer Kombination von Formen und Bewegungen. Ein Formlauf gleicht einem Tanz, bei dem man sich zur Melodie des eigenen Herzens bewegt. Das Ziel ist es nicht, eine fremde Form so perfekt wie möglich nachzuahmen, sondern die eigene natürliche Form wieder zu finden und auszubilden.

Ebenso beeindruckend waren Techniken mit den verschiedensten (Alltags-) Gegenständen (Stock, Tuch, Fächer, Messer usw.). Das Training mit Gegenständen wie z.B. einem Stock erfordert Achtung sowie einen klaren Geist. Es beginnt und endet mit einer innerlichen Besinnung (Son) und ist mit größter Konzentration und Achtsamkeit durchzuführen.

### **Bruchtests**

Die Bruchtests erregten wiederholt das große Interesse beim aufmerksamen Publikum. Diese Tests wollen das Selbstvertrauen und den Lebensmut steigern und Angst überwinden helfen. Nicht die Kraft zur Zerstörung will damit demonstriert werden, so Sigrid Bujack-Blecher, sondern die Fähigkeit, körperliche und geistige Energie zusammenzubringen und gezielt in eine Richtung zu lenken. Dies zeigte abschließend der Shinson- und Hapkido-Meister (Sonsanim) Ko. Myong und Gründer der Lebens- und Bewegungskunst Shinson Hapkido, bei seinem Spezial-Bruchtest mit dicken Fluss-Kieselsteinen, der die Begeisterungstürme auf den Siedepunkt brachte.

Damit ging eine packende und bewegende Kunstschau zu Ende, die weit über Ostbelgiens Grenzen hinaus Spuren hinterlassen wird in einer Welt, die sich so sehr nach einem natürlich-herzlichen Umgang, sowie nach einem gesunden und echten Leben sehnt.

**Sola 2006 in Eisenborn / Belgien unter**

<http://www.catho.be/ftp/paroisses/liege/MicWe9982/test/html/Galerien/Fototagebuch06/Gemeinde/HapkidoFest06/index.htm>