

## **CHONG-KI-SHIN DO**

«lernen - üben - trainieren - verstehen - können»

**CHONG-KI-SHIN DO** bedeutet in der koreanischen Sprache, den Weg (Do) zur Einheit von Körper (Chong), Lebenskraft (Ki), Herz und Geist (Shin) zu gehen und zu leben, zum Wohle der Natur und aller Lebewesen.

Wir sind eine Schule, die ganzheitliche Lebens- und Kampfkünste (Bewegungskünste) als einen Weg zum friedlichen Krieger (Mudo/Budo) lehrt. Der innere Kampf hilft uns ein übertriebenes oder mangelndes Ego zu regulieren, den „inneren Schweinehund“ zu bändigen und Ängste zu meistern.

Der äussere Kampf (Techniken, Partnerübungen und vieles mehr) wird vom friedvollen Krieger als Mittel zum Zweck eingesetzt und ist nicht ein Weg zur Gewalt und Zerstörung, sondern ein Weg zum inneren und äusseren Frieden. Je weiter der friedliche Krieger auf seinem Weg vorschreitet und sich weiterentwickelt, umso mehr lernt er in jeder Situation angemessen zu reagieren, sich zu schützen und zu verteidigen und Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen.

Chong-Ki-Shin bedeutet die Einheit von Körper-Lebenskraft-Geist und entspricht dem koreanischen Dreifaltigkeitssymbol Chon-Jie-In (Himmel-Erde-Mensch).

Wenn man die Natur beobachtet und deren Gesetze versteht, erkennt man wie wichtig es ist, dass der Mensch der Natur weder Schaden zufügen noch sie beherrschen, sondern mit ihr leben soll.

Oft stehen Chong-Ki-Shin, die drei Kräfte des Menschen, nicht mehr in einer natürlichen Form zueinander und man hat die Balance und Stabilität verloren. Durch das ganzheitliche, regelmässige Training kann man die Einheit von Körper, Lebenskraft und Geist (wieder) kennenlernen und pflegen. Diese Einheit der drei Urenergien bildet die Basis jedes Unterrichts. Dies stärkt und reinigt den Körper, öffnet und klärt Geist und Herz, führt zu Klarheit und Flexibilität und stabilisiert und reguliert die fliessende Lebenskraft, glättet die Emotionen und die Intuition stellt sich (wieder) ein.

Ein weiterer wesentlicher Bestandteil ist Jung Do, der Weg der Mitte, den es anzustreben und ins Leben zu integrieren gilt. Wenn wir in den Extrembereichen der Gegensätze Um (Yin) und Yang leben, dreht man sich stets im Kreis, was einen Wachstumsstillstand zur Folge hat. Ein solch extremes Auf und Ab wirft uns aus unserer Mitte und fördert Aggressionen, Depressionen, Stress, Burnout, Blutdruckprobleme, Organerkrankungen und den Verlust an Vitalität und Lebensfreude. Um dem vorzubeugen, brauchen wir regelmässig eine natürliche und gesunde Bewegungs- und Lebensweise. Jung Do zu praktizieren bedeutet daher, diese Um- und Yang-Aspekte und -Qualitäten, die unser ganzes Leben durchdringen und bestimmen, wieder harmonisch zu vereinen. Das Geheimnis liegt nicht in der Gegensätzlichkeit, sondern in deren Einheit.

„Der Weg ist das Ziel...“ ist eine viel zitierte asiatische Weisheit, die genau die Essenz der **CHONG-KI-SHIN DO** Philosophie widerspiegelt: den Weg HIER und JETZT bewusst zu gehen – selbst-bewusst zu leben - SEIN.

Gelehrte und Weise aller Epochen und Kulturen wussten, dass es unmöglich ist, einen solchen Weg nur durch „Wissen“ zu gehen. Sie waren bereit, mit Körper, Lebenskraft, Herz und Geist den Weg bewusst zu beschreiten und erlangten dadurch ihre grosse

Lebensweisheit und kraftvolle Vitalität. Der traditionelle Weg enthält drei Ausbildungs- und Trainingselemente, die in jeder Unterrichtslektion eine Einheit bilden und ineinander verflochten sind:

1. Chong ist das Wiederfinden der eigenen natürlichen Form, das Weiterentwickeln der physischen Kraft und Gesundheit und die Fähigkeit sich und anderen zu helfen und zu schützen (SELBSTVerteidigung).

Im Unterricht kommen unter anderem Gymnastik, Stretching, Kraft-/Konditionsübungen, Techniken der entsprechenden Bewegungs- und Kampfkunst (Hapkido, Taijiquan, Qigong), Spiele und Spass, Balance und Reaktion und vieles mehr als Werkzeuge zum Einsatz.

2. Shin bedeutet ein Leben voller Klarheit von Herz und Geist. Ein besonders gut geeignetes Weg-Zeug ist Myong Sang (Meditation) in Ruhe und Bewegung. Sie führt zu innerer Ruhe und Entspannung, Achtsamkeit, innerer Reinigung und Entwicklung.

3. Durch die Kultivierung des Ki, wird dieses entwickelt, gestärkt und sein Fließen reguliert. Hierzu werden spezielle Atem-(Hohupbop) und Energieübungen (Ki Bop/ Qigong) verwendet.

Diese Drei-Einheit (Chong-Ki-Shin) zusammen mit der Do-Lehrmethode Oh Sang (Vertrauen, Achtung, Geduld, De-/Mut und Liebe) werden als Werkzeuge für die **CHONG-KI-SHIN DO** Körper und Bewusstseins-Schulung verwendet und ermöglichen ein breites Spektrum an Bewegungen und Übungen. Daraus erwächst bei regelmässigem Training ein Leben in Harmonie mit Mensch und Natur, voller Lebensmut und starker Lebensfreude, stabilem Selbstvertrauen und tiefer Lebensweisheit.

**CHONG-KI-SHIN DO** ist ein Training beziehungsweise eine Kunst, dessen Ziele über die des üblichen Sports hinausgehen. Eine Lebensschule, die den Menschen als Ganzes unterstützt, fordert, fördert und ausbildet. Unruhigen, energiegeladenen Menschen wird gezeigt, wie sie ihre überschüssige Energie in sinnvolle kreative Bahnen lenken, während schwächere und unkonzentrierte geistig und körperlich gekräftigt werden. So wirkt sich der Unterricht positiv in der Schule, im Beruf, in der Familie und im Bekanntenkreis aus. Der **CHONG-KI-SHIN DO** Unterricht ist eine ganzheitliche Gesundheitsausbildung, die für alle geeignet ist, egal welchen Alters und Geschlechts, welcher Hautfarbe, Nationalität, Religion, Weltanschauung und so weiter.

Da unsere Schule für alle offen ist, wird auch der Unterricht nicht elitär (militärisch) gestaltet. Durch den familiären Umgang können alle mit allen trainieren, leben, voneinander lernen und miteinander Spass haben. Dies ermöglicht, sich in Toleranz und Geduld zu üben, da unterschiedliche Talente und Bedürfnisse aufeinanderstossen und jeder an seine persönliche Grenze geführt wird. Es ist unwichtig, wie gut oder schlecht, wie schnell oder langsam ein Schüler lernt oder sich bewegt. Dieses Leistungsverhalten begleitet uns in der Regel schon den ganzen Tag, deshalb brauchen immer mehr Menschen ein ausgleichendes Training, bei dem trotz Disziplin Spiel und Spass nicht zu kurz kommen.

Durch das regelmässige Teilnehmen am Unterricht wird das Selbstvertrauen, die Körperwahrnehmung, der Gemeinschaftssinn, das Verständnis für die Natur und die Konzentrationsfähigkeit geschult und gestärkt. Daraus wächst auch eine gesunde Eigenständigkeit, was wiederum die Eigenverantwortung für das eigene Handeln und Leben reifen lässt.

Unsere Hauptarbeit besteht darin, einen Weg aufzuzeigen und vorzuleben, wie man sich und andere in Gefahrensituationen erfolgreich schützen kann. Um dies erreichen zu können,

ist die persönliche physische und psychische Gesundheit ein wesentlicher Faktor. Die asiatischen Lebens- und Kampfkünste (Hapkido, Taijiquan, Qigong) bieten eine grosse Vielfalt, die individuelle Entwicklung der Menschen zu fördern und zu unterstützen. Um in einer Selbstverteidigungssituation sinnvoll und angemessen reagieren zu können, reicht jedoch ein Kurs (zum Beispiel zehn Lektionen) nicht aus. Wir gehen doch auch alle mindestens sechs Jahre in die Grundschule. Ähnlich ist es auch in der Schule für Kampfkunst. Wenn das Erlernte im täglichen Leben gelebt wird, wird es zur wahren Lebenskunst und seine volle positive Wirkung strömt in alle Bereiche des Lebens.

„den Körper begeistern - den Geist verkörpern“