

Ki Do In – von der Freude, sich selbst zu begegnen

Interview mit Uwe Bujack

Unter dem Namen Ki Do In hat Ko Myong, der Begründer des koreanischen Shinson Hapkido, Übungen zusammengestellt, die ähnlich dem Qigong sowohl ein Basistraining als auch Gesundheitsfürsorge darstellen. Im Interview mit Kirsten Rick erläutert Uwe Bujack, Lehrer für Shinson Hapkido und Ki Do In, die Besonderheiten dieses Trainings, das darauf abzielt, den Kontakt zu sich selbst, zum eigenen Herzen, aber auch innerhalb der Gruppe und mit Himmel und Erde zu fördern. Das Spektrum der Übungen reicht von kontemplativen bis zu dynamischen Elementen auch am Boden und soll Körper, Emotionen und Geist auf ganzheitliche Weise harmonisieren.

ABSTRACT

Ki Do In – on the pleasure of encountering oneself Interview with Uwe Bujack

Ko Myong, the founder of the Korean Shinson Hapkido, has compiled exercises under the name Ki Do In which, similarly to Qigong, serve both as a form of basic training and as health promotion. In this interview with Kirsten Rick, Uwe Bujack, teacher for Shinson Hapkido and Ki Do In, sets out the special features of this training which aims to promote contact not only with oneself, with one's own heart, but also within the group and with heaven and earth. The spectrum of exercises ranges from contemplative through to dynamic elements – some of which are done on the ground – and which are intended to harmonise body, emotions and mind in a holistic manner.

Was ist Ki Do In?

Ki Do In ist eine Gesundheits- und Heilgymnastik, entwickelt vom koreanischen Kampfkunst- und Meditationslehrer Ko Myong. Ursprünglich war es der Bereich des »inneren Trainings« von Shinson Hapkido – einer Bewegungs- und Kampfkunst, die körperliches und geistiges Training miteinander verbindet. Dabei liegt der Fokus auf einer Entwicklung der Persönlichkeit, der Gesundheit und dem friedlichen Umgang miteinander. Dies rückt Ki Do In in die Nähe von ähnlichen Systemen wie Qigong oder Yoga.

Do In heißt übersetzt »Bewegung führen oder leiten«; Ki bedeutet Energie, Herz und auch Liebe. Der Gründer, Ko Myong, übersetzt den Begriff folgendermaßen: »Zum ursprünglichen, zum natürlichen Umgang mit Körper, Atmen, Herz und Geist zurückkehren, ein gesundes,

langes Leben zu führen und zu genießen und mit Spaß und Freude zu leben.«

Es geht darum, mit der Quelle der eigenen Energie in Kontakt zu kommen, diese sinnvoll zu nutzen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren – sowohl individuell als auch in Gemeinschaft. Diese Quelle ist unser eigenes ursprüngliches Herz.

Woher kommt Ki Do In?

Die Ursprünge liegen in der koreanischen Philosophie und Naturheilkunde. Korea liegt zwischen China und Japan und ist damit in die Traditionen Ostasiens eingebunden. Doch Korea hat immer nach einem unabhängigen Weg gesucht, trotz aller Dominanz der großen Nachbarländer. Wir finden die bekannten Prinzipien: Do (Dao) – der Weg, Ki (Qi) – die Lebensenergie, Um (Yin) und Yang; die Har-

monie der Gegensätze, die fünf Wandlungsphasen. Darüber hinaus sind weitere Grundgedanken wichtig:

- die Lehre von der Einheit von Himmel, Erde, Mensch und Natur – Chon Jie In Hananda,
- das Handeln zum Wohle der Menschen – Honig Ingang Sasang,
- das Streben nach Frieden, Freiheit und Harmonie – Saeng Myong Jonjung Sasang,
- die Lehre der Grasleute – Min Cho Sasang: nicht aufgeben, auch in schwierigen Zeiten wieder aufrichten wie Gras im Morgentau. Sonsanim Ko Myong hat diese Leitgedanken zum Mittelpunkt seiner »Chon Jie In Bewegung« gemacht, unter der Shinson Hapkido und Ki Do In zusammengefasst sind. Diese Gedanken können für jede*n inspirierend sein, egal, in welcher Form sie oder er sie lebt. Diese Leitgedanken kommen aus der Quelle vielfältiger Erfahrungen und Gedanken und nicht aus einem einzelnen Menschen oder einer bestimmten Ideologie.

Was ist das Ziel von Ki Do In?

Sonsanim Ko Myong formulierte das Ziel so: »Die Möglichkeit, sich selbst zu begegnen.«

Im Alltag sind wir oft durch äußere Einflüsse oder Stress so abgelenkt, dass wir den Kontakt zu uns selbst verlieren. Das Leben scheint immer komplizierter zu werden. Viele Menschen finden nicht die Zeit oder den Ansatz, vom Alltag abzuschalten und sich wieder neu und tief innen zu spüren und »das wahre Ich« zu treffen.

Dabei gibt es in unserem Alltagsleben sehr viele Angebote, die zu Gesundheit, Stärke oder mentaler Entwicklung führen sollen. Wenn man hinter manche dieser Angebote schaut, geht es darum, effizienter, besser oder leistungsfähiger zu werden. Das macht nur noch mehr Stress, da wir beginnen, uns selbst unter Druck zu setzen.

Ki Do In kann ein Werkzeug sein, das Leben wieder neu zu fühlen und zu genießen. Dafür muss das Training einfach und klar sein. Ki Do In kann helfen, in sich einen inneren Ort zu finden, um Druck loszulassen und selbst herauszufinden, was einem wirklich guttut.

Wie können wir dies erreichen?

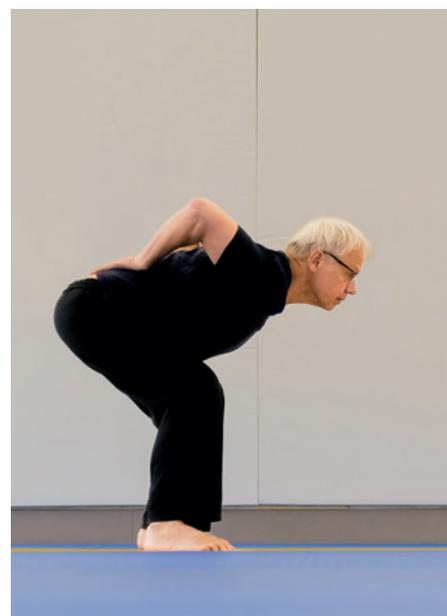
Ki Do In ruht auf fünf Säulen:

- **Meditative Bewegung:** Mit den Augen des Herzens sehen, mit den Ohren des Herzens hören, mit den Sinnen des Herzens fühlen ... jede Bewegung, die wir ausführen, hat ein

aktives und ein passives Element: Sie wird nicht nur ausgeführt, sondern auch wahrgenommen und erlebt. Dieses Erleben kann so durch das Training wieder Aufmerksamkeit bekommen. Diese können wir anschließend auch auf unsere Umgebung ausdehnen und lernen, von innen her mit uns und anderen achtsam umzugehen.

- **Atmung:** Atem ist Leben. Jede Bewegung ist mit der Atmung verbunden – der sanfte Rhythmus der Atmung macht auch die Übungen lebendig und aktiviert und nährt die Lebenskraft auf allen Ebenen, im Körper, aber auch in Herz und Geist.

- **Ganzheitlichkeit:** Wir bewegen uns immer mit »Leib und Seele«. Leider ist dies nur selten bewusst. Auch wenn wir uns während



des Trainings auf die verschiedenen Aspekte einer Übung konzentrieren – Wohin geht der Blick?, Wie führe ich den Atem?, Wie stehe ich?, Wie ist die Haltung? und dergleichen – so nehmen wir uns doch immer als Ganzes wahr. Wenn wir uns dies bewusst machen, können wir spüren, was zu uns passt. Unsere Bewegungen mit den Übungen werden feiner und genauer. Wir entdecken, was wir wirklich brauchen und was uns guttut.

- **Gesundheit:** Die Übungen basieren auf Konzepten der ostasiatischen Gesundheitslehre, wie zum Beispiel dem Meridiansystem, aber auch auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie fördern Flexibilität, Kraft und Ausdauer und unterstützen die Selbstheilungskräfte. Auch Akupressur und gegenseitige Massagen haben einen Platz im Training.

links: Beim »Baum« liegt der Fokus auf dem stabilen Stand und dem Energiefluss in den Meridianen der Hand, je nach Drehung für Lunge und Dickdarm oder für Herz und Herzbeutel.

rechts: Die »Schildkröte« entwickelt die Kraft im Becken. Durch den sanften Druck der Atmung im Unterbauch kann man das Qi bis zur Hypophyse schicken und erreicht so den neurologischen Anteil des Hormonsystems.

- **Freude an der Bewegung:** In der Regel findet das Training in der Gruppe statt. Eine entspannte und friedliche Atmosphäre ist dabei wichtig. Dafür reichen oft schon eine sanfte Stimme oder ein freundlicher Ausdruck. Die Bewegungen, aber auch die Begegnung mit anderen machen Freude. Dies macht die Übungen noch wirksamer – wir wollen das Training auch genießen. Selbst wenn ich für mich im Park trainiere, fühle ich mich nicht allein, sondern mit der Natur verbunden. Jede Übung kann an die aktuelle Situation angepasst werden. Ki Do In soll wie Wasser sein, das sich anpasst, doch in der Bewegung viel Kraft entfaltet.



Traditionell werden die Übungen zur Bauchatmung im Stehen ausgeführt. Hier machen die Teilnehmer*innen den Versuch, diese im Liegen zu üben.

Auf der Basis dieser fünf Säulen werden auch die Übungen eines Trainings zusammengestellt. Es gibt eine Grundgymnastik, die Kraft und Koordination fördert. Danach kommen rhythmische Übungen oder ein ausgesprochen spielerisches Training mit dem Ziel, auch die Gruppe, die sehr vielfältig sein kann, zusammenzuführen und zu harmonisieren. Im Mittelpunkt steht eine Mischung aus dynamischen und kontemplativen Übungen zu bestimmten Themen. Dies kann der Jahreslauf mit den Jahreszeiten sein, berufliche Belastungen, Unterstützung im therapeutischen Zusammenhang oder dergleichen. Zum Abschluss wird die bewegte Energie wieder »eingesammelt«, meditative Übungen, Akupressur oder Massage bieten hier viele Möglichkeiten. Das technische Repertoire ist vielfältig, aber es sind einfache Übungen, die leicht nachgemacht werden können. Viele Übungen stammen aus der Kampfkunst, werden aber vari-

iert. Die meisten Übungen können im Stehen, im Sitzen, aber auch in Bewegung durch den Raum angewendet werden, auch Übungen am Boden sind Teil des Trainings.

All dies erleichtert Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder anderen Themen den Zugang. Aber diese Art der Anpassung entspricht auch dem Grundgedanken von Ki Do In: sich selbst zu treffen. Das heißt auch, den eigenen (Bewegungs-)Charakter zu entdecken und die eigenen Möglichkeiten zu erweitern. Dies ist ein sehr wichtiger Punkt.

In der Regel wird viel gelacht, zusätzlich können auch Stimme und Klatschen gut eingesetzt werden. Bewegungskunst hat viele Quellen, Tanz und Rhythmus gehören unbedingt dazu. Es geht um Kontakt, mit den Augen, mit der Mimik, aber auch um Körperkontakt. Dabei werden nicht nur die Muskeln bewegt, sondern alle Übungen haben auch eine Wirkung auf die Meridiane. In der Lehre von Um und Yang ergänzen sich Energie und Blut (als Träger dieser Energie). Durch die Kontaktübungen kann sich schnell die Durchblutung ändern, in den Händen beim Klatschen, im Körperkontakt, aber auch im Kontakt mit dem Boden. So ist eine Reihe Übungen von der Fallschule inspiriert, deren Übungen für Ki Do In so konzipiert wurden, dass auch für Ältere keine Verletzungsgefahr besteht.

Wenn wir also die Durchblutung fördern, ändert sich der Energiefluss in den Meridianen, wenn wir die Meridiane oder einzelne Akupunkturpunkte aktivieren, ändert sich der Blutdurchfluss, auch in den entsprechenden Organen.

Welche Rolle spielen Emotionen im Training?

Meist wissen wir nicht, wer unser Training besucht und was jemand mitbringt: an Erwartungen, an Ängsten, an Talent oder an Erfahrung. Das Training ist so aufgebaut, dass es jeden Menschen dort abholen möchte, wo er oder sie sich befindet. Aber dann geht es nicht darum, eine neue Regel aufzubauen, sondern sie an neuen Erfahrungen teilhaben zu lassen oder vergessene Potenziale oder die Freude an unserer Körperlichkeit wiederzuentdecken. Freude ist eine mächtige Heilkraft. All die Endorphine, die in solchen Situationen ausgeschüttet werden, können dem, was in uns an chronischem Stress festsetzt, entgegenwirken. Emotionen und Gefühle sind eine Stütze dessen, was sich inneres Training nennt. Emotionen sind Ausdruck von Energie. Durch Bewegung lernen wir, sie auszudrücken, statt sie

zu unterdrücken. Was in der Kampfkunst der Kampfschrei ist, ist nur ein schmaler Ausschnitt dessen, was an Ausdruck möglich ist. Es gibt das sogenannte »Lachtraining«, das sich zwar anfangs befremdlich anfühlt, das Lachen erfasst aber schnell die Gruppe und ändert die Stimmung, besonders an trüben Tagen.

Es gibt auch die Übungen der »fünf heilenden Laute«. Anders als die Heilenden Laute im Qigong sind sie mit der Mimik und Haltung verbunden, die den jeweiligen Emotionen entsprechen. Es geht um Freude, aber auch um Gefühle, die negativ wahrgenommen werden: Ekel, Kummer, Traurigkeit, Angst. Meistens verändert sich eine Emotion, wenn sie ausgedrückt wird, da die festsitzende Energie wieder ins Fließen kommt.

Gefühle wie Wut, Trauer, Ängste werden in unserem Alltag oft unterdrückt, die Energien werden blockiert. Meist drückt sich dies in der Haltung oder der Stimme aus. Wenn man dies bewusst verändert, kommen auch die emotionalen Muster in Bewegung. Deshalb ist es wichtig, alle Ausdrücke und Laute darzustellen. So wird die negative Besetzung gemildert und Veränderung kann erfahren werden. Durch bewussten Ausdruck, die Einbindung in bewusste Atmung und sanfte Bewegungen können wir Blockaden in friedliche Zustände transformieren. Die Energie bleibt, aber sie verändert ihren Charakter.

Hier sind besondere Vorsicht und didaktisches Feingefühl geboten, da diese Form des Übens für manche Menschen mit entsprechenden Vorerfahrungen auch belastend sein kann. Deshalb müssen solche Übungen richtig eingebunden sein. Jede Übung ist freiwillig und es soll Spielraum für Varianten und Anpassungen geben. Eine Basis von gegenseitigem Vertrauen und Respekt ist sehr wichtig. Dies spielt bei der Ausbildung der Lehrer eine wichtige Rolle.

Gibt es typische Übungen?

In der Mitte des Trainingsablaufs stehen spezifische Übungsreihen, die »Geschichten-Training« genannt werden. Viele Übungen sind von der Natur inspiriert. Sie stellen allgemeine Prinzipien wie Wachstum, Wandel, fließende oder kreisförmige Bewegungen dar. Die Übungsreihe wird durch immer wieder neue Zusammenstellungen zu einer Art »Gedicht« und erzählt eine kleine Geschichte: Zum Beispiel gibt es eine Übung namens »der Baum«: Er symbolisiert Keimung, Verwurzelung, Wachstum, Ausdehnung, aber auch Samm-

lung. Durch die Verbindung von Bewegung und Phantasie durchlebt man diesen Prozess. Dabei stärkt die Übung die Wirbelsäule und damit die Haltung, die Kraft der Beine, aktiviert die Meridiane in den Armen und Händen, sammelt die Energie im Unterbauch.

Gleichzeitig können Übungen auch zu längeren Geschichten kombiniert werden. Ein schönes Beispiel ist: »Die Katze spielt auf dem Boden«. Dort werden katzenartige Bewegungen miteinander kombiniert und so eine kleine Geschichte »erzählt«. Dies hilft, sich den Ablauf zu merken.

Die besondere Stärke dieser »Geschichten« ist jedoch die Möglichkeit, sich neu zu erleben,



quasi für sich eine Geschichte zu erzählen und zu erleben und so von den gewohnten Bildern seiner selbst loszulassen. Auf der Basis der gelernten Übungen bekommen die Teilnehmer*innen auch die Möglichkeit, neue (eigene) Bewegungsabläufe und Geschichten zu entwickeln.

Für mich persönlich gibt es in der Praxis von Meditation und Training ein wichtiges Prinzip, das wir »Cho Shim, das Anfängerherz« nennen. Manchmal wird es auch Cho Shin, Anfängergeist, genannt. Dies beschreibt den Zustand, in dem man gelernt hat, von seinen Erfahrungen und Erwartungen loszulassen und jeden Moment seines Lebens als neu zu erleben.

Ich kann nicht von mir sagen, dass ich diesen Zustand erreicht habe, aber die Bilder und Geschichten aus der Natur sind da eine große Hilfe. Sie erzählen vom Kreislauf des Lebens. Sie bieten mir den Trost der Eingebundenheit und die Hoffnung auf etwas Neues.

Typisch für Ki Do In ist der Kontakt miteinander innerhalb der Gruppe und mit dem Raum.

Dies wird auch wie hier in der Lehrerausbildung thematisiert.

Fotos: International Shinson Hapkido Association e. V.



Ko Myong wurde zum Ende des Koreakrieges in Seoul geboren. Mit zwölf Jahren begann er das Studium von Kampfkunst und traditioneller koreanischer Medizin. Er reiste viel in Korea, um verschiedene Lehren kennenzulernen und zu studieren. Beim bedeutendsten Son-(Zen-)Großmeister Koreas, Kunsunim Chong Hwa, absolvierte er eine Ausbildung auf dem Gebiet des Buddhismus. In Südkorea herrschte ab den 60er bis Anfang der 80er Jahre eine repressive Militärdiktatur.¹ Um der Repression zu entgehen, kam Ko Myong Ende der 70er Jahre nach Europa. Er

entschied sich, sein Wissen und seine Erfahrung zur Entwicklung von Frieden und Freiheit einzusetzen. Dazu gründete er Shinson Hapkido. Dies beinhaltet neben den »äußeren Techniken« einer Kampfkunst ein breites Spektrum von innerer Arbeit, Meditation, Atemschule und entsprechenden Bewegungsübungen. Daraus entwickelte er seit 2005 mit Unterstützung erfahrener Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Fachgebieten Ki Do In als eigenständige Bewegungs- und Heilkunst.

Kannst du etwas zu den Gemeinsamkeiten und den Unterschieden von Ki Do In und Qigong sagen?

Das Gemeinsame, so denke ich, ist vor allem, dass beide mit den drei Schätzen arbeiten. Im koreanischen heißen diese Jong, Ki, Shin. Diese drei Ebenen werden immer angesprochen und in ihrer Wechselwirkung benutzt. Und: dass die Wahrnehmung dessen, was jetzt gerade geschieht, immer im Mittelpunkt steht. Also die Bewegung, den Körper, den Atem, das eigene Herz wahrzunehmen, während wir sie ausführen.

Unterschiede gibt es einige. Viele rühren daher, dass Ki Do In aus einer Kampfkunst heraus entwickelt wurde. So gibt es zum Beispiel in jeder Stunde auch sehr dynamische Unterrichtsbestandteile, die meist schnell und oft rhythmisch sind. Alle Übungen können schnell oder langsam, auf der Stelle oder in Bewegung, im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

Ebenso gibt es im Unterschied zum Qigong – wie oben beschrieben – auch Übungen am Boden, die aus den Falltechniken entwickelt wurden. Im Ki Do In werden sie zur Stimulation verschiedener Meridiane eingesetzt, aber auch um ein Thema wie »Loslassen von Ängsten« zu unterstützen.

Eine größere Rolle als beim Qigong spielt das »sich gemeinsam Bewegen«, die Leute (auch physisch) in Kontakt miteinander zu bringen. Das ist zum Beispiel auch Sinn des Spieltrainings. Sich unbeschwert und unkompliziert und mit Spaß miteinander bewegen.

Teil des Unterrichts können auch Partner-Massagen und Akupressur sein, die sowohl der Entspannung wie auch gesundheitlicher Impulse dienen.

Während der Atem bei den meisten Qigong-Formen im Fluss bleibt, gibt es bei den typischen Ki-Do-In-Übungen immer auch ein Anhalten des Atems; sowohl nach der Einatmung als auch nach der Ausatmung. Das erzeugt eine andere Dynamik in den Übungen. Was beim Qigong manchmal Teil des Konzeptes ist, beim Ki Do In jedoch immer: Es geht letztendlich darum, die Menschen zu sich selbst zurückzuführen und sie ihr Herz und ihre »wahre Natur« wieder fühlen zu lassen. Darum steckt das »Do« im Namen: Do als Weg zu einem gesunden, langen Leben mit Himmel, Erde, anderen Menschen und allen Lebewesen.

Warum berührt Ki Do In die Menschen?

Ich denke, weil es uns erlaubt, uns wieder mit unserer eigenen Lebendigkeit zu verbinden. Das Training ist wie ein Geschenk an sich selbst – man spürt direkt, wie gut es tut. Es lädt uns ein, uns selbst neu zu entdecken, unsere Energie zu nutzen und das Leben in seiner ganzen Vielfalt zu genießen.

¹Die aktuelle Literaturnobelpreisträgerin Han Kang geht in ihrem Roman »Menschenwerk« auf eine besonders grausame Episode dieser Zeit ein.

Kirsten Rick ist Journalistin und fasziniert von der Wirkung des Ki Do In.

Übungsbeispiel: »Berg und Felsen«

Der Berg steht in Korea für Kraft, Beständigkeit und unablässiges Wachstum. Diese Übung fördert Stabilität innen und außen, entwickelt das Yang und kräftigt Muskeln und Knochen.



Unter www.tqj.de/alle-videos gibt es ein Video mit diesem und weiteren Übungsbeispielen aus dem Ki Do In.

Felsen gelten als »kleiner Berg«, die Wirkung ist ähnlich der des Berges. Sie stehen für die Verbindung von Mikro- und Makrokosmos.



(Die Bewegungen 4/5 und 6 werden jeweils zu beiden Seiten ausgeführt.)

Die Haltungen werden mit viel Kraft im unteren Zentrum ausgeführt. Dennoch sind die Übergänge weich und locker. Dadurch wird die Muskulatur stark, aber geschmeidig.

Dabei wird die Atmung in den einzelnen Positionen kurz gehalten und aus dem Zentrum nach außen geschickt.

23.-25.05. - Seminar 1. Stufe Zhong Yuan Qigong mit Nataliya Urban in Stolpen (nahe Dresden)



Deutscher Verband für Zhong Yuan Qigong



Info und Anmeldung: zyq108.de

Der "rote Faden" des Qigong und der Meditation:

- die Lebensenergie auffüllen und verfeinern (3 Dantians, innere Alchemie)
- bildhaftes Denken und Intuition entwickeln, leichter lernen lernen
- Wahrnehmungskanäle des Körpers erweitern u.v.m.

Erleben Sie **Qigong als System**, einen Weg vom "einfachen" Gesundwerden bis hin zur Entfaltung der verborgenen Fähigkeiten vom Körper und Geist.

Großmeister Xu Mingtang: "Zhong Yuan Qigong ist die **einfache Wissenschaft vom Leben**, ein lebenslanger Erkenntnisweg."

Online-Seminare für Chinesische Image Medizin mit Ekaterina Krylova (TCM-Ärztin, CIM-Therapeutin)



Thema "Frauengesundheit", für Profi und Einsteiger*innen:

- 08. - 09.02. - Verdauungssystem
- 12. - 13.04. - Urogenitalsystem, reproduktives System
- 31.05.-1.06. - Herz-Kreislauf-System

Die Methoden der CIM nutzen Qi, Vorstellungsbilder (Images) und natürliche Fähigkeiten des Menschen und benötigen keine spezielle Ausstattung.

Entdecken Sie **den ältesten Teil der Chinesischen Medizin** (Yi Xiang Yi Xue) - die Tradition von Doktor Bien Chue, die dem "Gelben Kaiser" vorausging!