

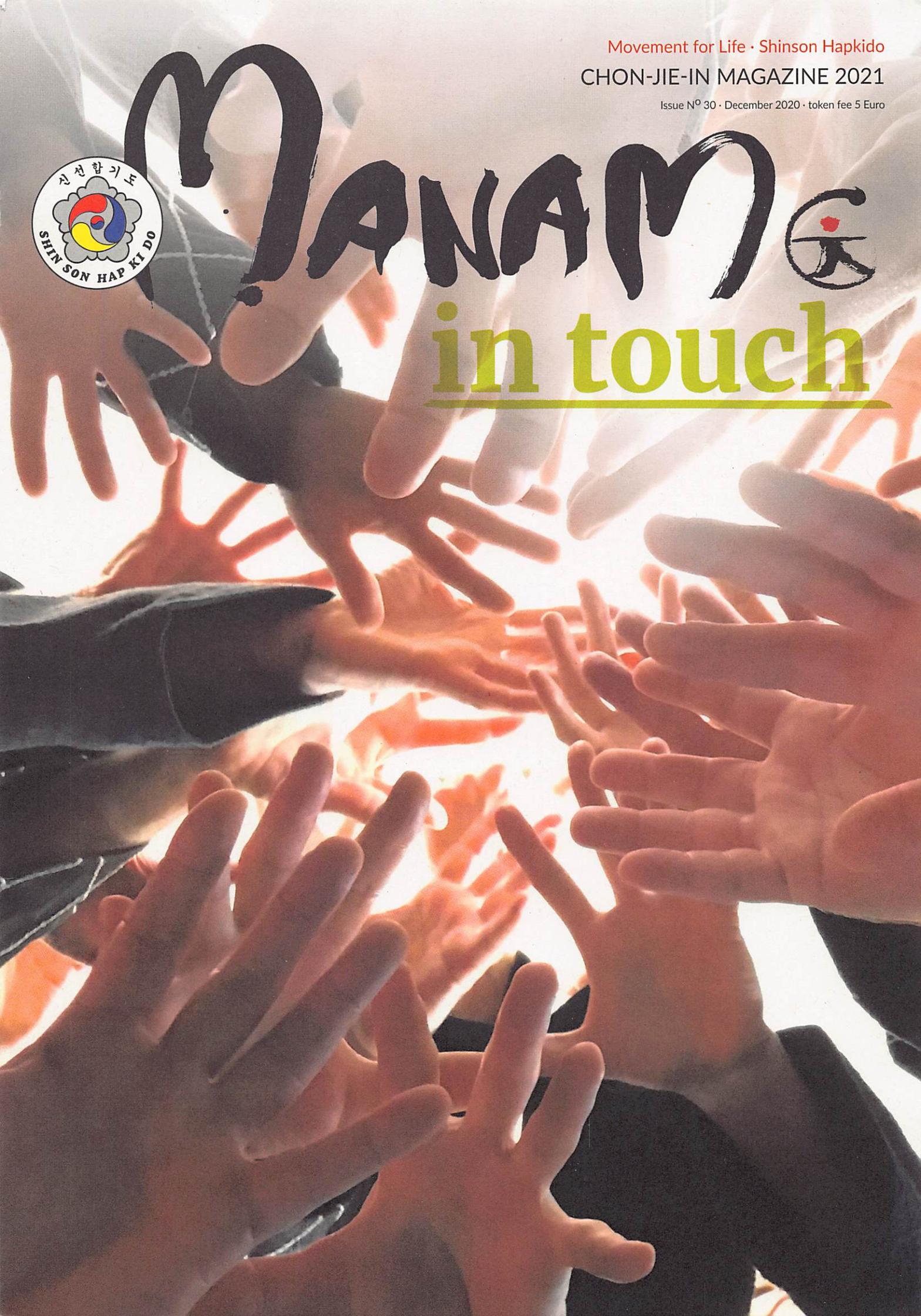
Movement for Life · Shinson Hapkido
CHON-JIE-IN MAGAZINE 2021

Issue N° 30 · December 2020 · token fee 5 Euro



MANAM

in touch





2021



Year of the Cow / Jahr der Kuh / 소해

simple / clear / feel & enjoy

einfach / klar / fühlen & genießen

단순 / 청명 / 풍류

dansun / chongmyong / pungryu



Sonsanim Ko Myong



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

hoffentlich seid ihr und eure Lieben gesund durch das Jahr gekommen. Die Corona-Pandemie hat unser aller Leben verändert. Im Frühjahr haben wir noch gehofft, dass es bald vorbei sein wird. Heute wissen wir, das alte „normal“ wird nicht wiederkommen.

Ist das schlimm?

Ja, denn sich gemeinsam bewegen, anfassen, zusammen lachen und kämpfen, tanzen und ausgelassen sein, das ist zurzeit nur eingeschränkt möglich, und die Einschränkungen haben Spuren hinterlassen, die uns noch lange begleiten werden.

Nein, denn die Wertschätzung von Kontakt ist stärker geworden. Vor dem Lockdown haben wir uns wenig darum gesorgt, uns standen ja alle Möglichkeiten offen. Seither wurden vielfältige Ideen geboren, um Begegnungen zu ermöglichen, die nicht nur die eigene Familie und FreundInnen betreffen. Die Sorge um NachbarInnen und KollegInnen hat Türen geöffnet.

Das Training wurde und wird vielerorts virtuell oder unter freiem Himmel weitergeführt und es gab zwei sehr erfolgreiche Online-Großveranstaltungen in diesem Jahr – ihr seid toll!

Pung Ryu Do – lasst uns das Leben fühlen und genießen – und neue Wege gehen.

Wir bleiben in Kontakt ...

Für das MANAM Team, Ulrike Sommer



Dear readers,

hopefully, you and your loved ones stayed healthy throughout the year. The Corona pandemic has changed all our lives. In spring, we were still hoping that it would be over soon. Now we know that the old “normal“ won't return.

Is that bad?

Yes, because moving together, touching, laughing and fighting together, dancing and being playful, all that is only partially possible right now and the restrictions have left marks which will stay with us for a long time.

No, because appreciation for contact has increased. Before the lockdown we didn't much worry about it, because we had all the opportunities. Since then, many different ideas have arisen to enable meetings with people other than just the immediate family and friends. Caring for neighbors and colleagues has opened doors.

In many places, training was moved to the outdoors or to virtual spaces and there were two very successful big online events during this year – you are wonderful!

Pung Ryu Do – let us feel and enjoy life – and break new ground.

We'll stay in contact ...

For the MANAM team, Ulrike Sommer

Content



Greetings 2021

- 6 **Greetings from Sonsanim Ko Myong**

International Shinson Hapkido Association

- 8 **Das Schiff in unbekannte Fahrwasser steuern / Steering the ship in unchartered waters** *Rotraud Hänlein*
- 11 **That was 2020**
- 12 **Die letzte Gondel / The last gondola** *Nora*
- 13 **Es ist Pfingsten und kein Pfingstlehrgang / So it is pentecost now without Pentecost seminar**
- 14 **Grenzenloses Training / Hosting to the limits** *Jacob Chromy*
- 16 **Ki Do In - es ist angerichtet / The Ki Do In course is ready to start**
- 18 **Special Dan exam** *Annette Dirksen*
- 19 **Warten und bereit sein / Waiting and being ready** *Lennart Hellwig*
- 20 **Die erste theoretische Danprüfung unter freiem Himmel / The first open-air theoretical Dan examination** *Kathrin Wilkes*
- 22 **Ein einzigartiges Erlebnis / A unique experience...** *Tarek Fahmy*
- 34 **Termine / Events 2021**

local & global news in 2020

- 23 **Aachen / Bad Belzig / Darmstadt / Elsenborn / Hamburg / Hasselroth / Schwyz**
- 25 **Willkommen zum Sommerlager 2020**
- 26 **Großes Glück / Youth substitute Summercamp 2020** *Christina Huby + Jessica Schumacher*
- 28 **We will follow this dream / Wir werden diesen Traum verfolgen** *Ruth Arens*
- 33 **Shinson Hapkido-Dojangs - contact details**

Masterpieces

- 50 **Shinson Hapkido & Happiness** *Rotraud Hänlein*
- Chon-Jie-In e. V.
- 52 **Muchas gracias! - Charity gala** *Casa Verde*
- 53 **End of quarantine rules - news from Casa Verde**
- 54 **Als alles begann / When everything started** *Helga Wagner*
- 55 **We will see each other again - Project Hansan Chon** *Susanne Kimmich*
- 56 **Health academy ZERA - Stump mission** *Martina Vetter + Susanne Kimmich*

Chon-Jie-In Movement

- 57 **„Geh aus, mein Herz, und suche Freud“ / The element fire** *Ruth Arens*
- 57 **Übungen für das Herz / Exercises for the heart** *Ruth Arens*

Hi, we are the Magazine team



Bettina Dosch
Hamburg



Anna Gavras
Darmstadt



Christoff
Guttermann
Aachen



Susanne
Kimmich
Darmstadt



Sibylle Kumm
Hamburg



Lars Schäfer
Wien



Ulrike Sommer
Hamburg

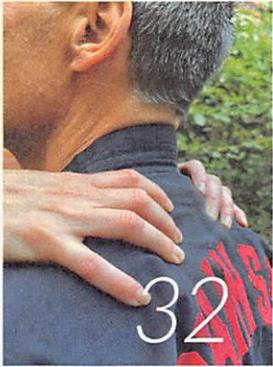


Birgit Thiemer
Erbach



Stefanie Uhrig
Erbach

Many thanks to Verena Westermann and Kirsten Rick for their participation in the manam team and for their continuing support.



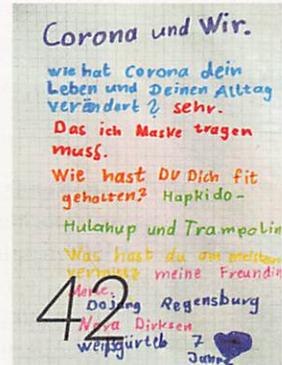
Touch me!

Berührung ist lebenswichtig, doch seit der Covid-19-Pandemie soll Körperkontakt vermieden werden.

Touch is essential for life but since beginning of the Covid-19 pandemic social distancing is required.

Verena Westermann

in touch



Meditation ist Leben Unser Hamsterrad wurde angehalten, sehen wir es als Krise oder als Chance?

Life ist Meditation Our hamster wheel was stopped, this might be a crisis or an opportunity?

Anna Gavras

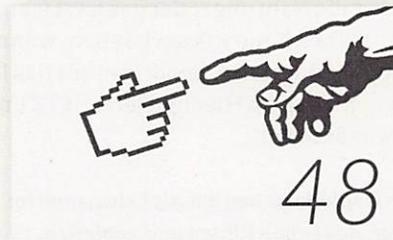
Corona and us

Alles stand kopf: Kurzarbeit, Kinder zu Hause, kein Training... was habt ihr am meisten vermisst?

Everything went highwired: reduced working hours, children at home, no sports... What did you miss the most?

The Thorn Tree

- 60 **Sehen, fühlen, tun / To see, to feel and to do: contact and movement with horses** Sibylle Kumm
- 63 **Von der anderen Seite der Erde / Training from the other side of the earth** Kolja Karsten
- 64 **Was kommt 2021** Chon-Jie-In meetings four seasons / In the rhythm of the tides - sailing trip in the Wadden Sea / Training und Urlaub auf Kreta
- 65 **Focus 2022 - Future & Vision**



Wir sind nichts; was wir suchen ist alles

Gedanken zum Umgang mit der aktuellen Situation.

We are nothing; what we are looking for is everything Thoughts on how to deal with the current situation.

Sonsanim Ko Myong

Imprint - Issue N° 30 published in December 2020

MANAM · Chon-Jie-In Magazine, Liebigstraße 27, D-64293 Darmstadt, +49 +6151 2947-03, redaktion.magazin@shinsonhapkido.org

Publisher: Sonsanim Ko Myong

Magazine team: Anna Gavras, Christoff Guttermann, Susanne Kimmich, Ulrike Sommer, Birgit Thieme

Layout: Ulrike Sommer · Illustrations: Bettina Dosch · English translations: Lars Schäfer, Stefanie Uhrig · Final editing: Sibylle Kumm

Photos: Shinson Hapkido photo archive, Anna Gavras and others. We thank all contributors for providing photos and pictures

Print: Druckerei Memminger GmbH, Benzstraße 9, D-71691 Freiberg

Donations and financial support: Volksbank Darmstadt, DE96 5089 0000 0010 7644 08, GENODEF1VBD, Keyword: Magazine

We may refrain from publishing articles with strong personal contents. Published text does not necessarily reflect the opinion of the Magazine team!

Greetings 2021 - Sonsonim Ko Myong



Liebe Shinson Hapkido-Mitglieder,
liebe Freundinnen und Freunde,

gesund und glücklich leben, genügend Geld verdienen - wer möchte das nicht? Und wie viele Menschen arbeiten dafür viel und ohne Pause? Das aber ist ein Leben wie in einem Hamsterrad. Gewohnheiten werden zur Gefahr, wenn wir auf ein Hindernis oder einen Abgrund treffen, und können Körper und Geist krank machen. Dann geben wir das vorher verdiente Geld für Gesundheitsprodukte und Fitnessstraining aus, vielleicht auch für einen Urlaub. Aber all dies reicht nicht. Wir sind Marionetten unserer Habgier. Das Hamsterrad dreht sich weiter - Körper und Geist werden immer schwächer. Um ein glückliches und gesundes Leben zu führen, müssen wir also unser Hamsterrad anhalten, anstatt es immer weiter und schneller zu drehen. Ich fragte einmal an Pfingsten, was wir im Leben wirklich brauchen: Gold (symbolisiert das Materielle), Salz (symbolisiert die Nahrung) oder das Jetzt (symbolisiert die Zeit). Da wir nie wissen können, wann unser Leben beendet wird, benötigen wir das JETZT. Das Leben genießen im Hier und Jetzt. JETZT müssen wir etwas ändern!

Im Shinson Hapkido haben wir als Lebensmotto: einfach, klar, das Leben fühlen und genießen. Einfach heißt: nicht so kompliziert, nicht unentschlossen und zweifelnd, sondern zurückkehren zu Einfachem (Do ist einfach). Wenn wir Entscheidungen treffen, dann in Kombination mit der Atmung. Einfach ein- und ausatmen und Do fließen lassen. So hat das Herz weniger Belastung. Das nennt man „Do“. Mit diesem „Do“ entsteht positive Lebendigkeit, die wir fühlen, genießen, wir haben Spaß, Freude, und wir bewegen uns innerlich und äußerlich. Das ist Shinson Hapkido - das ist „Bewegung für das Leben“! Wir trainieren, um gesund und lange, herzlich und glücklich leben zu können. Ich denke, das ist echte Selbstverteidigung.

Wir haben 2020 mit Corona ein schweres Jahr gehabt. Trotz all unserem Geld und Wohlstand, unserem technischen Fortschritt und der guten medizinischen Versorgung waren wir hilflos.

Wir haben lange gedacht, wir würden über allem stehen, und waren hochmütig. Jetzt haben wir Angst, Sorgen, sind mitunter hoffnungslos. Dies ist gefährlich, gefährlicher als das Virus selbst, denn Hoffnungslosigkeit führt zum Tod. Corona ist eine Warnung und ist ein Teil des Lebens geworden, das müssen wir akzeptieren! Akzeptieren aber heißt: nicht aufgeben (Min Cho Sasang - immer wieder aufstehen)! Mit Schnelligkeit allein lässt sich wenig erreichen. Wir müssen lernen, Geduld zu haben, warten und Pause machen! Uns Zeit nehmen und im Hier und Jetzt wieder lernen zu leben. Wir brauchen Optimismus, positives Denken und bis zu einem gewissen Grad auch Gelassenheit.

Liebe Shinson Hapkido-Familie: Für mich ist JETZT die Chance, mein Leben zu vereinfachen, meiner Habgier und meinem Hamsterrad zu entkommen. Es ist eine Chance, die Natur mitsamt Virus zu akzeptieren, anstatt sie zu beherrschen. Dafür müssen wir zu einer natürlichen und einfachen Lebensweise zurückkehren. Deswegen lautet das Jahresmotto für 2021: einfach, klar, fühlen und genießen.

2021 ist das Jahr der Kuh. Der Charakter der Kuh ist kraftvoll, aber bedächtig, sie ist emsig und lebt in der Gemeinschaft. Gemeinschaft, Teilen, Do - das ist die einzige Chance, die Welt zu retten.

Im Shinson Hapkido heißt es Chon-Jie-In Undong (Himmel - Erde - alle Lebewesen sind eins). Daher sollen wir Shinson Hapkido in die Welt verbreiten, damit alle Menschen sagen können: Ich - du - wir sind eins, die Welt ist eins. Mit Chon-Jie-In Undong bringen wir Frieden, Harmonie und Freiheit in die Welt, aber das bedeutet immer, erst einmal bei sich selbst zu beginnen.

Ich wünsche Ihnen für 2021, das Jahr der Kuh, ein gesundes und glückliches Leben.

Wir sind gut, wir sind schön, gemeinsam schaffen wir das!

Ihr Sonsonim Ko Myong



Dear Shinson Hapkido members,
dear friends,

Who does not want to live happily and to earn enough money? How many people work for this a lot? This is a life like in a hamster wheel. Habits prove to be dangerous when we hit a barricade or an abyss. They can make body and mind ill. Then we start to spend the money for health products or fitness training or maybe for a holiday. That is not enough. We are puppets of our own greed. The hamster wheel keeps on turning and body and mind become weaker and weaker.

To lead a happy and healthy life, we must stop the hamster wheel instead of turning it faster and faster. Once at Pentecost, I asked what we really need in life: Gold (symbolizing the materialistic), salt (symbolizing nutrition) or the now (symbolizing time). Since we can never know when our life will end, we need the NOW. To enjoy life now and here. Now is the time to change!

This is our motto in Shinson Hapkido: To feel and enjoy life simply and clearly. Simple means: Not so complicated, not undecided and doubtful, but to return to the simple things. (Do is simple.) We should make decisions in combination with our breathing. To simply breath in and out and let Do flow. Like this, the heart suffers less. That is what is called Do. This „Do“ produces positive liveliness which we can feel and enjoy. We are having fun and are moving on the inside and the outside. That is Shinson Hapkido, that is movement for life. We train to live long in a healthy and happy way. I believe this to be real self-defense.

In 2020, Corona gave us a hard year. In spite of our money, our wealth, our technical advancement and good medical care we were helpless. For a long time, we though we were above everything and became arrogant. Now we are full of fear, sorrows and even desperation. This is more dangerous than the virus in itself, because desperation leads up to death. Corona is a warning. It became part of our life, that much we need to accept. However, to accept means: Do not give up!.(Min Cho Sasang – to stand up again and again!) You cannot reach every goal by being fast

alone. We need to learn to have patience, to wait and to take a break. We need to take our time and learn to live in the here and now. We need optimism, positive thinking and a little bit of serenity.

Dear Shinson Hapkido family: For me, the now is the chance to simplify life and to flee my greed and my hamster wheel. It is a chance to accept nature including the virus instead of trying to reign over it. For this, we need to return to a natural and simple way of life. That is why the motto for 2021 will be: „To feel and to enjoy simply and clearly.“

2021 is the year of the cow. The character of the cow is powerful but thoughtful. It is assiduous and lives in the community. Our only chances to save the world are the community, sharing and Do: In Shinson Hapkido we say: Chon-Jie-In Undong (Heaven-earth-all beings IS one.) That is why we should spread Shinson Hapkido in the world, so all people can say: I-you-us, we are one. The world is one. Chon Jie In Undong brings peace, harmony and freedom to the world. However, this means we need to start with ourselves.

I wish you to have a healthy and happy life in 2021, the year of the cow.

We are great, we are beautiful and together we will make it!

Yours, Sonsanim Ko Myong.





Das Schiff in unbekannte Fahrwasser steuern

Steering the ship in uncharted waters

Zukunftsthemen und Alltägliches bei der International Shinson Hapkido Association (ISHA) – die Arbeit des ISHA-Vorstands.

Anfang Februar 2020 haben wir uns im neu gewählten Vorstand der ISHA zusammengefunden und angefangen, unsere alltäglichen Aufgaben und Zukunftsthemen zu sichten und zu sortieren.

Dabei kam eine längere Liste zusammen, denn die ISHA repräsentiert Shinson Hapkido in der Öffentlichkeit, verantwortet die offiziellen Shinson Hapkido (SSH)-Veranstaltungen wie die Danprüfung, das Sommercamp und das Pfingstlager, sie hält Kontakt zu den Sozialprojekten, vergibt Dojang- und Kyosanimlizenzen und hat zahlreiche Projekte wie das Forschungsteam InterFET, die Entwicklung einer Ki Do In-Ausbildung oder die Vorbereitung der Feier zum 40-jährigen Bestehen von SSH im Jahr 2023.

Als Vorstand wollen wir über all dies den Überblick behalten und gute Rahmenbedingungen für den Unterricht und die Verbreitung von Shinson Hapkido bieten und weiterentwickeln. Eines unserer wichtigsten Themen ist es, Strukturen zu schaffen, mit denen wir SSH auch dann im Sinne der Lehrmethode Oh Shil Sang weiterverbreiten können, wenn Sonsanim für uns als Vorbild mit Rat und Tat in Zukunft weniger oder nicht mehr präsent sein wird. Sonsanim hat mit Elan, Talent, Know-how und außergewöhnlichem Charisma eine internationale Bewegung initiiert und geschaffen, die nach ihm nicht mehr nur eine Person in dieser Form leiten wird. Wenn der Kapitän – hoffentlich nicht so bald, aber sicher irgendwann – von Bord der ISHA geht, wird er das Patent vermutlich nicht an nur eine Person, sondern an ein Team übergeben. Derzeit steuern schon viele KapitänInnen große und kleine Shinson-Dojang-Schiffe, herzlich bewegt, durch flache und tiefe Gewässer. Wie können diese vielen KapitänInnen künftig möglichst gut zusammenarbeiten? Bisher hat Sonsanim uns bei Entscheidungen der ISHA oft die



Richtung gewiesen oder vorgegeben, oder wir haben im Konsens entschieden. Wie bleiben wir bei unterschiedlichen Meinungen künftig handlungs- und entscheidungsfähig? Wie vermeiden wir bei Mehrheitsentscheidungen, dass sich die Unterlegenen unzufrieden verabschieden? Können wir demokratische Prozesse mit den hierarchischen, auf Erfahrung beruhenden Shinson Hapkido-Entscheidungsstrukturen so kombinieren, dass wir die Vorteile beider Systeme nutzen, und wenn ja, wie? Dies ist ein zentrales Zukunftsthema, an dem wir arbeiten wollen.

Aber: Es kam erst mal ganz anders. Denn uns hat der Corona-Lockdown voll erwischt, der unser aller SSH-Trainingsalltag und -Gemeinschaft im März 2020 von heute auf morgen komplett verändert hat. Zum Glück hatten wir für unsere regelmäßigen Vorstandscalls bereits ein Videokonferenztool installiert, sodass die technischen Voraussetzungen für unsere Online-Meetings und digitales Training auf den heimischen Rechnern schon installiert waren. Aber wir hatten erst mal keine Zeit,

passende Entscheidungsmodelle für unsere künftige Zusammenarbeit zu entwickeln, weil ganz kurzfristig für jede der traditionellen ISHA-Veranstaltungen ad hoc zu entscheiden war, ob und wie und wann sie unter den Bedingungen der Corona-Pandemie stattfinden kann. Während wir darüber nachdenken, welche Abteilungen die ISHA künftig haben soll und wie die Leitung gewählt oder bestimmt werden soll, hat sich die Spontan-Abteilung „Digitale Veranstaltungen“ gegründet, die mit Lennart, Lotte, Jacob und Judith auf die Superschnelle ein Videokonferenz-Pfingstcamp mit 150 TeilnehmerInnen und eine Sommercamp-Benefiz-Spendengala mit lustigem und schönem Programm sowie tollem Spendenergebnis organisiert hat.

Gleichzeitig war in Zeiten absoluter Regel- und Terminunsicherheit die Danprüfung mit ausführlichem Hygienekonzept zu organisieren; die TeilnehmerInnen und alle anderen mussten über die Termine informiert werden, während parallel schon die Frage im Raum stand, ob und wie die nächsten Veranstaltungen stattfinden können: Kyosanimlehrgänge, Dantreffen, Jahresabschlussfeier?

*Considering the future and the daily life of the International Shinson Hapkido Association (ISHA):
The work of the ISHA board*

In February 2020, the newly elected ISHA board met and started to sort its daily assignments and topics for the future. In this way, a long list emerged since the ISHA represents Shinson Hapkido publicly, is responsible for the organization of official Shinson Hapkido events such as the Dan examination, the summer camp and the Pentecost seminar, stays in touch with social projects, hands out licenses for Dojangs and Kyosanim and runs several projects such as the INTERFET, the development of the KI Do In education or the preparations for the 40 years anniversary in 2023.

Being the board, we want to keep ahead of all this and offer a good framework for the teaching and spreading of Shinson Hapkido. One of our most important goals is to create structures that help us to teach Shinson Hapkido according to Oh Shil Sang even when Sonsanim will be less available as a role model. By



Annette Dirksen
3. Dan, aus Darmstadt,
jetzt Dojang Regensburg
1. Vorsitzende

Lennart Fahrholz
3. Dan, aus Darmstadt,
jetzt Dojang Schwarzach
2. Vorsitzender

**Sonsanim
Ko. Myong**
Präsident

Heute, im August 2020, können wir noch nicht sagen, wie diese Veranstaltungen ablaufen werden. Aber wir können schon sagen, dass unsere Gemeinschaft auch in schwierigen Zeiten voller Veränderung und unerwarteter Einschränkungen weiterlebt. Auch unsere Vorstandsarbeit beruht auf persönlichem und herzlichem Kontakt. Deshalb planen wir für Ende September ein Vorstandswochenende an einem gemeinsamen Ort. Aber wir haben die Erfahrung gemacht, dass wir uns – wenn es sein muss – auch im digitalen Austausch weiterbewegen können – und das hat Spaß gemacht und macht Hoffnung.

Wir sind gespannt, wohin die Schiffsreise mit euch allen zusammen weitergeht.

**Herzliche Grüße vom ISHA-Vorstandsteam
Rotraud Hänlein**

making use of his talents and charisma, Sonsanim has initiated an international movement. Hopefully not too soon, but one day the captain will leave the ship. Most likely, he will not pass the rudder on to one single person, but to a team. Right now, several captains are steering big and small Shinson Hapkido Dojang ships through shallow and deep waters. How can these captains work best together in the future?

So far, Sonsanim has often shown us a direction when ISHA needed to make a decision or has helped us to find a consensus. How can we stay able to decide and to act when we are of different opinions? If we decide according to the opinion of the majority, how do we avoid that those who have been overruled do not leave in disappointment? In Shinson Hapkido structures for decision-making rest mostly on hierarchy. How can we combine these with democratic processes? That is one central issue for the future that we would like to work on.

Then everything went somewhere else... In March 2020, the Corona lockdown got hold of us and changed the daily living of the Shinson Hapkido community completely. Fortunately, the board had been using video calls before regularly before. Hence, we had the technical infrastructure for online meetings and digital trainings. Now we did not have time to talk about the above-mentioned topics. Instead, we had to decide immediately if and how our events could happen during the Corona pandemic. Spontaneously, the department of digital events was founded by Lennart, Lotte, Jakob and Judith. On the superfast lane, a video conference Pentecostal Camp with 150 participants was organized. A summer camp charity gala with a funny and nice programme followed where a great sum of money was donated.

At the same time, we had to organize the Dan examination including an extensive concept for hygiene. Participants had to be informed about the dates. Meanwhile we did not know whether the other events would be possible: Kyosanim seminars, Dan seminar and the celebration around Christmas. Now, in August 2020, we still cannot say how these events will

take place. However, we can say for sure that our community will live on, even in these hard times full of change and unexpected limitations. Everything that happens on the ISHA board rests on our personal contact. That is why we are planning for a working weekend together at the end of September. However, we have also made the experience that we can come together digitally if need be. That has been fun and gives us hope.

We are excited to see where our sea voyage will takes us, with all of you on board.

**Best wishes from the ISHA board
Rotraud Hänlein**



The actual ISHA board

- Annette Dirksen** 3rd Dan, formerly from Darmstadt, now Dojang Regensburg, 1st chairperson
- Lennart Fahrholz** 3rd Dan, formerly from Darmstadt, now Dojang Schwarzach, 2nd chairperson
- Rotraud Hänlein** 4th Dan, formerly from Hamburg, now Section Kleinmeinsdorf / Dojang Semmerin, secretary
- Bernhard Tessmann** 4th Dan, formerly from Hamburg, now Dojang Frankfurt 2, treasurer
- Sonsanim Ko Myong** president

The International Shinson Hapkido Association e.V. (ISHA)

Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt
+49 +6151 2947-03, info@shinsonhapkido.org
www.shinsonhapkido.org
Officehours: wednesdays 8:30 am - 12:30 pm
Officeteam: Martina Vetter + Jürgen Müller

The International Shinson Hapkido Association (ISHA) is a non-profit association and the umbrella organisation of all Shinson Hapkido dojangs.

ISHA Board
President: Ko Myong
1st Chair: Annette Dirksen
2nd Chair: Lennart Fahrholz
Secretary: Rotraud Hänlein
Treasurer: Bernhard Tessmann

The ISHA members are constituted of each head of a Shinson Hapkido dojang and the two black belt's representatives (who are elected for a period of three years by the black belt's plenary).

The ISHA is divided in:

Organisation

The ISHA official information, organisation of seminars, correspondence, advertising etc.

Science/research

- training and education
- development, health programme

Social projects of ISHA

- Korea, Diakonia Sisterhood (Han San Chon)
- Zambia, Stump Mission

- Europe, Old and Young together
- Peru, Casa Verde
- local and worldwide projects of Shinson Hapkido dojangs

The support of the social projects: It is the duty of Chon-Jie-In e.V. to support these social projects. Several Shinson Hapkido members help with this task. Please read more in the section Chon-Jie-In e.V.

If you want to support our social projects financially please refer to our accounts for donations: ISHA e.V.: DE52 5089 0000 0010 7644 24, GENODEF1VBD
Chon-Jie-In e.V.: DE82 5089 0000 0003688704, GENODEF1VBD, Keyword: Social Projects

That was 2020



International Shinson Hapkido Association e.V.

A very special year with many event cancellations, but also a Pentecost seminar completely carried out online, many online offers from training / Ki Do In sessions to online board meetings and even an online fundraiser instead of a „real“ benefit martial arts show ...

Jan 31 – Feb 1, Chon-Jie-In House, Webern
Annual meeting of Dojang leaders and the Int. Shinson Hapkido Association

Feb 14 – 16, Aachen
16th int. Shinson Hapkido **Workshop for the 3rd Dan programme**



Feb 18 – 22, Eggbergen, Switzerland
Meditation and snow



March 6 – 8, Seligenstadt
34th int. Shinson Hapkido **Bu-Sabomnim workshop**

June 8 – 10, **ONLINE-EVENT**
33rd int. Shinson Hapkido **Pentecost Seminar**



July 11 – 12, Chon-Jie-In House, Webern
34th Ki **Theoretical Dan examination** for the 1st to 3rd Dan grades

July 16, **ONLINE-EVENT**
Shinson Hapkido fundraiser
with a total of € 16.900 (for the benefit of Casa Verde, Peru and Hinz & Kuntzt, Hamburg)



Oct 9, Chon-Jie-In House, Webern
Annual meeting of the int. Shinson Hapkido research team

Oct 10 – 11, Griesheim
35th int. Shinson Hapkido **Black belt seminar**

Oct 16 – 18, Hamburg
49th int. Shinson Hapkido **Kyosanim seminar**

Oct 23 – 25, Seligenstadt
8th int. Shinson Hapkido **Sabomnim workshop**

December 19, **ONLINE EVENT**
Shinson Hapkido online tombola
for the benefit of Han San Chon, Korea

Extended reports on Seminars, Workshops are available at <http://www.shinsonhapkido.org/lehrgangsberichte.html>



Jan 4, Chon-Jie-In House, Webern
Myong Sang - Winter meeting

Apr 18, Chon-Jie-In House, Webern
Myong Sang - Spring meeting



July 4, Chon-Jie-In House, Webern
Myong Sang - Summer meeting

Oct 17, Chon-Jie-In House, Webern
Myong Sang - Autumn meeting

Meditation in the snow, Eggberge, Switzerland, February 2020

Die letzte Gondel

The last gondola

Meine Anreise: „Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erleben“, so sagte meine Oma schon immer. Guter Dinge und verstrahlt vom Alltag, fuhr ich Richtung Schweiz. Nach einer Pause, wo ich mich mit einem Kaffee gestärkt hatte, habe ich mich erschreckt. Ich guckte zum Beifahrerfenster rein und sah den Autoschlüssel auf dem Sitz liegen, die Türen waren verschlossen. Oh nein, und jetzt? Nach einigem Hin und Her habe ich dann den ADAC angerufen. Ziemlich bald kam dann einer dieser Gelben Engel und hat mit viel Geschick, den Schlüssel aus dem Auto gefischt. Puh, gut, noch lag ich in der Zeit.

Um 19.00 Uhr fuhr die letzte Gondel von Flüelen auf die Eggberge, die auf gut 1400 Höhenmeter liegen. Sollte zu schaffen sein. Dann kam Zürich, und ich in Stress. Es gab Stau, Feierabendverkehr, und gefühlt eine Stunde fuhr ich im Kreis.

Als ich dann endlich aus Zürich rauskam, war ich mir nicht mehr sicher, ob ich es noch rechtzeitig schaffe. Habe mit Gisela telefoniert, die mit dem Gondelmann ausgemacht hat, dass er noch bis spätestens 19.20 auf mich wartet. Ich hab es geschafft – auf den letzten Drücker, juhu. Und schon war ich allein bei Dunkelheit, in einer Gondel nach oben. Das war etwas unheimlich.

Oben angekommen, wurde ich abgeholt. Und schon war ich auf einmal da, in dieser anderen Welt. Herzlichst wurde ich willkommen geheißen. Es gab gleich was Leckeres zu essen. Erst mal beschnuppern, wer so da ist. Nach dem Essen – Witze erzählen. Oh nein, dachte ich, hoffentlich geht das jetzt nicht jeden Abend. Mag doch nur den einen erzählen und bin noch nicht ganz da von der nervenaufreibenden Anreise. Na ja, auch das war ein Witz im Nachhinein. Der Stress hat sich schnell gelegt, davon war am nächsten Tag nichts mehr da. Diese Stille in den Bergen hat mich schnell beruhigt.

Den Tag begannen wir mit Meditation. Für mich immer wieder eine Überwindung. Es dann zu tun, mit der Gemeinschaft, in der Natur, miteinander zu teilen, zu erleben. Es fühlt sich so wertvoll an und gibt mir Kraft. Schneeschuhlaufen haben wir zusammen gemacht. Wieder eine neue Erfahrung für mich. Danke an Gisela, die wusste wo es langgeht, und mit Rücksicht auf jedeN sind wir gut gewandert. Es war schön und auch anstrengend. Wieder habe

ich die Kraft der Gemeinschaft gemerkt. Wenn ich denke, ich kann nicht mehr – doch, geht. Zusammen können wir es schaffen. Am frühen Abend trafen wir uns zum entspannten Training mit SONSANIM. Es fühlte sich sehr wohl an, passte alles zusammen. Ich fühlte mich beseelt, an diesem magischen Ort dies zu erleben. War es ein Kraftort? Man munkelt. Die Meditation, das Wandern an der frischen Luft, die Berge und diese unglaubliche Stille, das hat mich inspiriert. Nicht zu vergessen die herzlichen Menschen dazu. Viel zu oft sind wir so vielen Reizen ausgesetzt. Sieben Monate später schreibe ich diesen Bericht, und mir rollen die Tränen, Reizüberflutung – und was ist wirklich wichtig im Leben?

geschafft und hatten einen Riesenspaß. Es war eine so schöne und unvergessliche Zeit mit euch, da oben in den Eggberge. Ich würde es wieder tun. An alle, die mit waren und das organisiert haben, ich danke euch von ganzem Herzen.

My arrival: „Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erleben“, my grandmother always said. [Editor's note: This is a German saying, meaning that strange things happen on a journey.] In cheerful spirits and still full of everyday life, I drove towards Switzerland. After a break to fuel on coffee, I had a scare. I looked through the passenger side window and saw the car key lying on the seat, the doors locked. Oh no, what now? After a little back and forth I called the ADAC. Soon one of these Yellow Angels arrived and retrieved the key quite skillfully. Phew, good, I was still making good time.



In vorher eingeteilten Kochgruppen haben wir jeden Abend was Leckeres zu essen gezaubert. Es war jedes Mal köstlich, ja, ein wahrer Gaumenschmauß. Jemand (leider Namen vergessen) hat aus Schnee eine Skulptur gebaut, ziemlich groß und sehr beeindruckend. On top gab's noch eine Maus, passend zum Jahr 2020. Am Abend standen wir draußen, Kerzen auf der Skulptur, Sternenhimmel, frische Luft und strahlende Menschen.

Zu guter Letzt gab es noch einen bunten Abend. Ach du Schreck, diesmal kommst du nicht drum herum. Bei einer so kleinen Gruppe von zwölf Leuten geht niemand unter. Auch das haben wir

At 7 pm the last gondola lift was going from Flüelen to Eggberge, at about 1400 meters in altitude. I should be able to make that. Then I came to Zurich and it got stressful. There was a traffic jam, evening rush hour traffic, and for what felt like an hour I drove in circles.

When I finally got out of Zurich, I wasn't so sure anymore if I was going to make it on time. I phoned Gisela, who persuaded the operator of the gondola to wait for me at least until 7.20 pm. I made it in the nick of time, yoo-hoo! Then I was alone in the darkness, in a cable car upwards. It was a little scary.

Upon my arrival on top, I was picked up. And suddenly I was there, in this different world. I received a heartfelt welcome. There was delicious food. First, looking around, registering who else was there. After dinner – joke time. „Oh no“, I thought, „hopefully this won't go on all evening. I just want to tell this one joke, and I haven't quite settled in after that nerve-wracking journey.“ Well, even that was a joke, in hindsight. The stress subsided quickly, the next day it was already gone. The silence of the mountains quickly calmed me down.

We started the day with mediation. For me, this always takes some effort. To do it on cue, within a community, in nature, sharing it with each other, experiencing it. It feels so valuable and gives me strength. Together we hiked in snowshoes. Another new experience for me. Thanks to Gisela, who knew where to go and considered the abilities of all of us, we had a good hike. It was lovely and exhausting at the same time. Again, I experienced the strength of the community. Every time I think I can't go on, I realize: Yes, I can. Together we can do it. In the early evening we met with Sonsanim for a relaxed training.

It felt very pleasant, everything fit. I felt ensouled on this magical place, to fully experience this. Was this a power place? There are rumors. The meditation, the hiking in fresh air, the mountains and this unbelievable quiet, all of it inspired me. Not forgetting the warm-hearted people. Far too often we are exposed to too many stimuli. 7 months later I am writing this report and tears are rolling down my cheeks, sensory overload, and what is really important in life?

In pre-selected cooking groups, we conjured delicious food every evening. It was delightful every time, a real treat for our taste buds.

Someone (sadly I forgot the name) made a snow sculpture, quite big and very impressive. On top there was a mouse, fitting for the year 2020. In the evening we were standing outside, candles burning on the sculpture, the stars in the sky, fresh air and beaming people.

In the end there was a social evening. Oh dear, this time I couldn't get around that. In such a small group of 12 people nobody could disappear. Even that challenge we managed, and we had a lot of fun. It was such a wonderful and unforgettable time with you, up there in the Eggberge. I would do it again. To everyone who was there and who organized the trip, I thank you with all my heart.



Nora, 2. Kup, Duisburg

Es ist Pfingsten und kein Pfingstlehrgang?

Dieser Gedanke ging mir und einigen anderen im Shinson Hapkido durch den Kopf.

Ich fragte bei der ISHA, dem neuen Vorstand, nach, warum es eigentlich nicht möglich ist, Pfingsten online stattfinden zu lassen. Amüsiert stellte ich fest, dass auch andere sich das gefragt hatten. Besonders in Darmstadt war das Onlinetraining gut besucht und brachte uns und unsere Gemeinschaft gut durch die Zeit des Lockdowns. Am liebsten hätte ich das komplette Pfingstlehrgangsprogramm realisiert, aber glücklicherweise waren im Vorstand kluge Menschen, die das Wochenende auf ein machbares Maß reduzierten.

Und ja, es war Pfingstlehrgang, mit viel innerer Nähe, Lachen, Kennenlernen, Zeit für die Familie und natürlich auch mit technischen Problemen.

So it is Pentecost now without a Pentecost seminar?

This was a thought that I and others at Shinson Hapkido had this year.

Therefore, I asked the new board of the ISHA why it would not be possible to make Pentecost happen in an online way. It was interesting to see, that already others had asked the same question. In Darmstadt, the online training has had a good attendance and helped the community to get through the lockdown.

I wanted to realize the whole Pentecost seminar program. Fortunately, there were clever guys at the board who insisted on reducing the weekend to a realistic extent. Therefore, we had a Pentecost seminar with a lot of inner proximity, laughing, getting to know each other, time for the family and of course technical problems.

For the MANAM team, Anna Gavras



Grenzenloses Training without bound

Im Dojang Darmstadt durfte ich das Tele-Training in Zoom mit Beginn der Corona-Krise aufbauen und moderieren. Als die Idee von einem virtuellen Shinson Hapkido-Pfingstlager aufkam, war ich total begeistert.

Denn ein gemeinsames Training mit mehr als 100 Menschen über geschlossene Ländergrenzen hinweg, das transportiert für mich die Idee von Shinson Hapkido: auch in schwierigen Zeiten einen Weg gemeinsam zu gehen – selbst wenn dieser Weg in virtuellen Gefilden liegt.

Obwohl ich beruflich viel moderiere – (auch virtuelle) Workshops, Events und Konferenzen – war die technische Moderation und Organisation eines so großen Events mit verschiedenen Trainingsgruppen über drei Tage eine Herausforderung. Die LehrerInnen ins rechte Bild rücken, die Trainierenden in den virtuellen Dojang einlassen und vor allem die Extra-Trainingsräume nach Gürtelstufen einteilen, das brachte mich fast noch mehr ins Schwitzen als das eigentliche Training.

Und am ersten Tag unterlief mir ein kleiner Fehler mit großer Wirkung. Eine falsche Einstellung sorgte dafür, dass sich die Trainingsräume für die Gürtelstufen NICHT öffneten: Schweiß, Panik und Adrenalin! Ich erreichte meine Grenze der Moderationskunst. Aber zur Kampfkunst gehört es auch, mit dem Unvorhersehbarem klarzukommen. Und dank



Training – Moderation bis an die Grenzen

daries – Hosting to the limits

Bu-Sabomnim Lennart Fahrholz' Spontanität starteten wir ein – virtuell rekordverdächtiges – Gemeinschaftstraining mit über 180 Hapkido-Ins.

An Tag zwei und drei des virtuellen Pfingstlagers waren die Schalter in Zoom an der richtigen Stelle, und die digitalen Türen in die Trainingsgruppen öffneten sich – zum Glück. Und auch dem geselligen Austausch in zufälligen Kleingruppen nach dem Training stand nichts mehr im Wege.

Für mich persönlich eins der Highlights des virtuellen Pfingstlagers: Mein Wunsch über die Grenzen hinweg mit anderen Hapkido-In nicht nur zu trainieren, sondern auch zu reden, wurde wahr. Ich tauschte mich mit Trainierenden aus Österreich, der Schweiz, Belgien und sogar Peru aus. Shinson Hapkido grenzenlos!

In Dojang Darmstadt I was tasked with initiating and hosting the online training in Zoom during the Corona crisis. When the idea of a virtual Shinson Hapkido Pentecost training was born, I was absolutely enthusiastic. Training together with more than 100 people across closed borders, for me transports the idea of Shinson Hapkido: walking the road together in difficult times – even if this road lies in the virtual realm.

Even though I am doing a lot of hosting in my job – (sometimes virtual) workshops, events and conferences – the technical hosting and organization of such a big event with different training groups across three days was a challenge. Casting the

teachers in the right light, granting the students entry to the virtual Dojang, and especially dividing up the extra training rooms for the belt level training, almost made me sweat more than the actual training.

And on the first day, I made a small mistake with big consequences. One incorrect setting was responsible for the training rooms for the belt level training NOT opening: sweat, panic and adrenalin! I reached the limits of my hosting abilities. But to deal with the unexpected is also part of martial arts. And thanks to the spontaneity of Bu Sabomnim Lennart Fahrholz we started a – virtually possibly record-breaking – common training with over 180 Hapkido students.

On day 2 and 3 of the virtual Pentecost training, the switches in Zoom were at the right place and the digital doors to the training groups opened – luckily. Also, nothing was standing in the way of social exchanges in random small groups after training. One of my personal highlights of the virtual Pentecost training: My hope of not only training, but also talking with other Hapkido students across borders came true. I spoke with trainees from Austria, Switzerland, Belgium and even from Peru. Shinson Hapkido has no borders!



Jacob Chromy, 7. Kup, Dojang Darmstadt

Ki Do In Ausbildung

Ki Do In: Es ist angerichtet

The Ki Do In Course is ready to start for the first time

Nun sind alle Zutaten beisammen, es ist angerichtet. Zum ersten Mal können wir ab dem Frühjahr 2021 eine Ausbildung zur/zum Ki Do In-LehrerIn anbieten.

In vielen Bereichen, auch im Shinson Hapkido, waren die vergangenen Monate eine Zeit, die von vielen Unsicherheiten geprägt war. Doch die erzwungene Ruhe hatte auch ihre Vorteile: Im Verborgenen konnten wir Ki Do In, das die meisten von euch als Gymnastik im Training kennen, als eigenständiges Programm ausarbeiten.

Der Vorteil: Viele Gesundheitsübungen, die man aus dem normalen Shinson Hapkido-Training kennen und schätzen gelernt hat, aber nicht so richtig in einen Zusammenhang bringen konnte, sind jetzt in einem einheitlichen System zusammengefasst.

Sie beziehen sich aufeinander, ergänzen und verstärken sich zu einem erfüllten Ganzen. Und doch braucht man kein bestimmtes (Prüfungs-) Programm oder feste Techniken lernen, sondern kann sich ganz auf das eigene Erleben konzentrieren und in Gemeinschaft etwas für seine Gesundheit tun.

Damit das möglich ist, hat Sonsanim sein ganzes Know-how investiert, und wir haben in der ISHA intensiv an einem Ausbildungsprogramm gearbeitet, damit das Training nach außen getragen werden kann. Nun suchen wir Menschen, die Lust haben, das Programm zu lernen und zu verbreiten.

Jede Person, die Interesse hat, kann sich durch die Int. Shinson Hapkido Association zur Ki Do In-LehrerIn ausbilden lassen und eine Lizenz erwerben, mit der sie auch selbstständig Ki Do In unterrichten und Gruppen aufbauen kann. Dies ist unabhängig vom Shinson Hapkido-Training und steht so auch Nicht-Dan-trägerInnen offen.

Was ist Ki Do In?

Ki Do In ist ein ganzheitliches Ki-Training, dessen Inhalt und Ziel es ist, die eigene Energie (Ki) zu spüren, sie frei fließen zu lassen und auf natürliche Weise zu leiten (Do In). Die Werkzeuge dazu sind einfache und klare Bewegungen, die Freude bringen. Sie helfen, zu sich, zu den eigenen Wurzeln und zur wahren Natur zurückzufinden.

Die Wurzeln von Ki Do In liegen in der koreanischen Heilkunst und Philosophie und werden durch westliches Wissen, insbesondere aus Medizin und Sportwissenschaften, ergänzt. Die fünf Säulen des Ki Do In sind: Meditation, Ki-Atemtechniken, ganzheitliche Bewegungen, Gesundheitslehre und Freude an der Bewegung.

Ki Do In geht zurück auf die Shinson Hapkido-Gemeinschaft

mit ihrem Gründer Großmeister Ko Myong. Sein Lehrer und Mentor ist Hapkido-Großmeister Park Hyun-Soo aus Südkorea.

Inhalte der Ausbildung in Praxis und Theorie

- die fünf Säulen des Ki Do In
- die fünf Trainingsarten des Ki Do In
- Ausgewählte Ki Do In-Übungen und -Übungsreihen
- Akupressur und Massage
- Meditation
- die Geschichte und Bedeutung von Ki Do In
- Hanol und Do (Die Lehre von der Einheit)
- Ki (Energie)
- Um & Yang (Das Gesetz der Polarität)
- die drei Schätze Jong – Ki – Shin (Körper – Atem – Geist)
- Chon – Jie – In (Einheit von Himmel – Erde – Mensch)
- Oh Haeng (die fünf Wandlungsphasen)
- Meridianlehre
- Hwal in Sul (östliche Gesundheitslehre): Organsysteme und Krankheitsbilder
- die fünf Lehrmethoden des Shinson Hapkido
- Bewegungsprinzipien des Shinson Hapkido
- Trainingsaufbau (östlicher und westlicher Blick)
- Umgang mit Gruppen

Ausbildungs-Teams

Erfahrene Shinson Hapkido- und Ki Do In-LehrerInnen mit Zusatzausbildungen (Körperarbeit, Medizin, Naturheilkunde, Osteopathie, Pädagogik, Physiotherapie, Shiatsu, Sozialpädagogik, Sportwissenschaften)

Now we have all the ingredients, it is served.

In spring 2021 we can offer the training course for Ki Do In teachers for the first time.

Many parts of our lives, including Shinson Hapkido, have been marked by uncertainty during the last months. This enforced rest also had its advantages: In secret, we could develop Ki Do In from gymnastics as part of the training into a stand-alone-program.

The advantage: Many health exercises that one has learned to know and appreciate from the common Shinson Hapkido training but could not really put into context are now combined in a uniform system.

In this way, they relate and complement each other forming a

whole. Still, you do not need to learn an examination program or fixed techniques but can concentrate on your own experience for the community or your own health.

Sonsanim has invested all of his expertise. Additionally, we from the ISHA worked intensively on an educational program to make this possible. Now we are looking for people who are interested to learn this program and to spread it.

Every person who is interested can be trained as a Ki Do In teacher by the ISHA and acquire a license. This enables you to teach independently and to build up groups. This is independent from Shinson Hapkido training and is not restricted to Black Belts only.

What is Ki Do In?

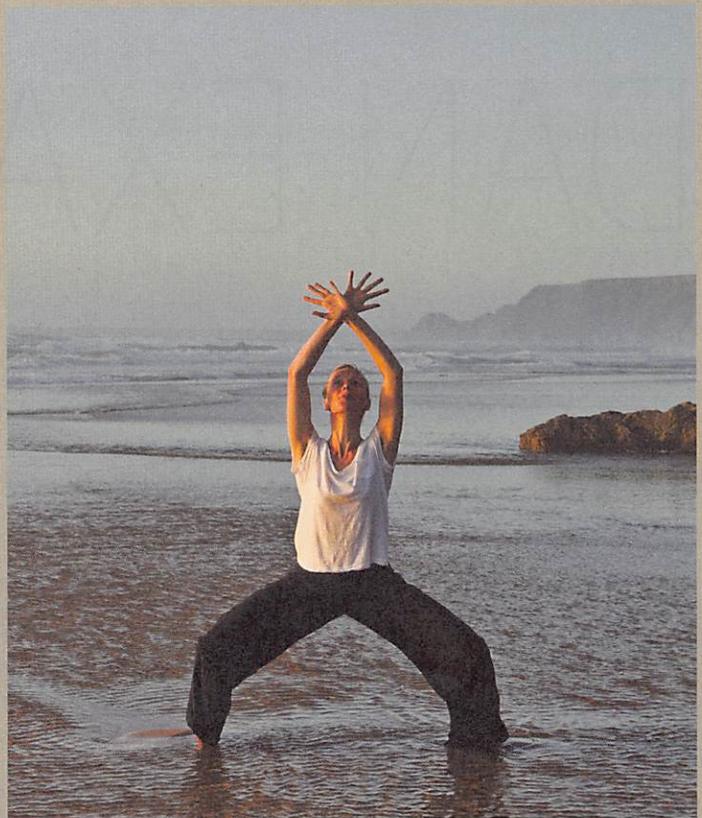
Ki Do In is a holistic training. Its content and goal are to feel energy (Ki), to let it flow freely and guide it naturally (Do In). The tools for this are simple, clear and joyful movements. They help to find your own roots and true nature.

Ki Do In is rooted in the Korean natural healing arts and philosophy. This is supplemented by western knowledge, coming from medicine and sport sciences. The five pillars of Ki Do In are Meditation, Ki breathing techniques, holistic movements, health science and joy in movement.

Ki Do In is based on the Shinson Hapkido community and its founder Grandmaster Ko Myong. His teacher and mentor is Hapkido Grandmaster Park Hyun-Soo from South Korea.

Content of the course in practical and theoretical learning

- The five pillars of Ki Do In
- The five ways to train Ki Do In
- Selected Ki Do In exercises and exercise sequences
- Akupressure and massage
- Meditation
- The history and significance of Ki Do In
- Hanol and Do (the teachings of unity)
- Um and Yang (the law of polarity)
- Ki (energy)
- The three treasures Jong-Ki-Shin (body-breath-mind)
- Chon-Jie-In (the unity of heaven-earth-mankind)
- Oh Haeng (the five phases)
- Teaching of meridians
- Hwal In Sul (eastern teachings of health): organ systems and disease patterns
- The five teaching methods of Shinson Hapkido
- Movement principles of Shinson Hapkido
- Training structure (eastern and western view)
- Handling of groups



© Christine Huth-Boatz

Umfang der Ausbildung / Extent of the course

Die Ausbildung dauert drei Jahre, jedes Jahr beinhaltet eine in sich abgeschlossene Stufe (Stage). Das erste Wochenende von Stage 1 ist ein Schnupperlehrgang. Dieser Schnupperlehrgang kann sehr gut auch als Entscheidungshilfe für die Ausbildung genutzt werden. / The course takes three years to complete. Each year contains one stage. The first weekend of the first stage is a trial course after which you can make your final decision to participate.

Stage 1 60 Units* à 45 Min. / 3 WE**

Stage 2 60 Units à 45 Min. / 3 WE

SSH-DanträgerInnen können bei dieser Stufe einsteigen

Stage 3 100 Units à 45 Min. / 5 WE

SSH-DanträgerInnen mit Kyosanim-Lizenz können bei dieser Stufe einsteigen / SSH Kyosanim can join at this stage

Abschluss: Prüfung zum Erwerb eines Zertifikats als zertifizierteR Ki Do In-LehrerIn möglich / Degree: Examination to obtain a license as a licensed Ki Do In teacher possible

*Unit = Lehreinheit

**WE= Wochenende / weekend, going from Friday 3 p.m. to Sunday 1 p.m.

Kosten / Costs

€ 350,- pro WE

€ 300,- pro WE für Mitglieder eines Dojangs (bitte über den eigenen Dojang anmelden) / for SSH Dojang members (please register for the course at your local Dojang)

€ 250,- pro WE für SSH-DanträgerInnen / for SSH black Belt Bearers

Informationen und Anmeldung / Information and Registration:

<https://kidoin.shinsonhapkido.org>

kidoin@shinsonhapkido.org

Anmeldung / Registration: anmeldung.kidoin@shinsonhapkido.org

34th Dan examination in 2020

DAN EXAM: NO BU

November 2020: Hinter den PrüfungskandidatInnen liegen lange Monate des Trainings und innerlicher und äußerlicher Anstrengung. Nun sind es noch wenige Wochen bis zur bereits mehrfach verschobenen praktischen Danprüfung, aber mit dem Herbst hat die zweite Corona-Welle Deutschland und Europa erfasst, und es gilt ein neuerlicher Teil-Lockdown. Zehn Tage vor dem Prüfungstermin erhalten die PrüfungskandidatInnen eine Nachricht des Prüfungsleiters Sonsanim Ko. Myong. Er hat eine Entscheidung getroffen. Alle 22 KandidatInnen haben die Danprüfung bestanden!

In einem langen und sehr persönlichen Brief schildert er seine Gründe für diese Entscheidung und auch die Erinnerung an eine eigene, nicht bestandene Prüfung. Besonderen Stellenwert hat für ihn, dass alle Prüflinge in dieser Zeit Oh Shil Sang (die fünf Shinson Hapkido-Lehrmethoden) und Min Cho Sasang (immer wieder aufstehen, nicht aufgeben) praktiziert und bis hierhin durchgehalten haben.

Als Bedingung und um den PrüfungsteilnehmerInnen, auch mit schon bestandener Prüfung, die Gelegenheit zu geben, ihre Vorbereitung in Technik und Form zu zeigen und in einzelnen Fällen auch noch etwas Theorie, ist am 8. Mai 2021 ein Präsentationstermin geplant.



© Markus Keck

Wir gratulieren der neuen Ki-Generation und den neuen Dan-Graden herzlich und hoffen, ihr alle könnt euch mit ihnen und uns über die bestandene, ganz besondere Prüfung freuen!

November 2020: Long months of training and internal and external effort are behind the exam candidates.

Only a few weeks were left until the practical Dan exam, which had already been postponed several times. However, due to the second corona wave a new partial lockdown was called in autumn. Ten days before the examination date, the examination candidates received a message from the examination director Sonsanim Ko. Myong. He had made a decision.

All 22 candidates have passed the Dan examination! He described his reasons for this decision in a long and personal letter. In there, he also recalled the memory of a failed exam of his own. It was particularly significant for him that all candidates have practiced Oh Shil Sang (the 5 Shinson Hapkido teaching methods) and Min Cho Sasang (standing up and up again, not given up) during this time and have held out the entire time.

A presentation date is planned for May 8th, 2021. There, this year's candidates will be given the opportunity to show their preparation in technique and form and in some cases also some theory.

We congratulate the new Ki-Generation and the new Dan-Grades. We hope you all will be happy that you have passed this very special exam!



Annette Dirksen, 3. Dan, Dojang Regensburg,
1st chairwoman ISHA

SINNESS AS USUAL

Warten und bereit sein – eine Lektion in Geduld

*Waiting and being ready
– a lesson in patience*

Danprüfung in Zeiten von Corona

Bei meiner Entscheidung, 2020 an der Danprüfung teilzunehmen, war mir bewusst, dass dieses Jahr stark von der Danprüfung beeinflusst werden würde, und ich war bereit, mich komplett auf Shinson Hapkido zu fokussieren. Doch dann kam das Jahr, und niemand hätte den weiteren Verlauf vorhersehen können. Zwar bin ich als Student von der Coronakrise nur wenig betroffen, aber in Bezug auf unsere Danprüfung möchte ich auf meine persönlichen Erfahrungen und Gefühle in dieser Zeit eingehen. Welche Herausforderungen, aber vielleicht auch Chancen haben sich aus dieser Situation ergeben? Was können wir daraus mitnehmen?

Als Mitte März der Frühjahrslehrgang abgesagt und kurz darauf der Dojangbetrieb eingestellt werden musste, war die Enttäuschung bei uns Dan-AnwärterInnen groß. Wir hatten uns darauf gefreut, in den Monaten vor der Prüfung gemeinsam Lehrgänge zu besuchen und als Gruppe zusammenzuwachsen. Daran war in diesem Moment natürlich nicht zu denken, also musste eine andere Lösung her, und inspiriert von den Onlinetrainings, begannen wir uns über Zoom zu verabreden. Für unser Gemeinschaftsgefühl war das zu diesem Zeitpunkt sehr wichtig. Und da nicht absehbar war, wann und wie die Danprüfung stattfinden würde, konnten wir uns gegenseitig etwas Sicherheit und Motivation geben.

Als klar war, dass die Theorie verschoben wird, war ich zunächst erleichtert. Die

Verschiebung sorgte für eine gewisse Sicherheit und machte die Situation wieder besser planbar. Aber schnell kam neue Unsicherheit auf: Wann und unter welchen Bedingungen würde die Prüfung dann stattfinden? Das Orgateam tat sein Bestes, und wir wurden per Mail auf dem Laufenden gehalten. Durch die andauernden Verzögerungen sanken meine Energie und Motivation, aber der Austausch mit den anderen Prüflingen und einige Highlights wie der Online-Pfingstlehrgang gaben mir neue Kraft.

Als feststand, dass die Theorieprüfung im Juli und die Praxisprüfung im November stattfinden würden, verspürte ich Vorfreude, endlich konnte ich auf ein klares Ziel hinarbeiten. Die lange Zeit des Wartens und der Unsicherheit war vorbei, und auch wenn wir angesichts der Theorieprüfung nervös waren, überwog die Freude darüber, dass der offizielle Beginn der Danprüfung gesetzt war. Aber neue Sorgen kamen auf. Die Praxisprüfung würde erst vier Monate später stattfinden. Wie würde diese aussehen und würde ich die Energie bis dahin aufrechterhalten können? Jetzt ist die Theorieprüfung zwei Monate her, und ich blicke dem November optimistisch entgegen. Da ich ein klares Ziel vor Augen habe, fällt die Vorbereitung deutlich leichter als im Frühling, und ich freue mich darauf, die Ergebnisse dieses turbulenten Jahres bei der Praxisprüfung zu zeigen.

Insgesamt war dieses Jahr eine Lektion in Geduld und in der Bedeutung von Gemeinschaft. Die Kraft und Motivation, die ich von den anderen Dan-Anwärtern bekommen habe, haben mir sehr geholfen. Als jemand, der gerne ein klares Ziel hat, ist es eine interessante Erfahrung, aus diesen Schemata ausubrechen.

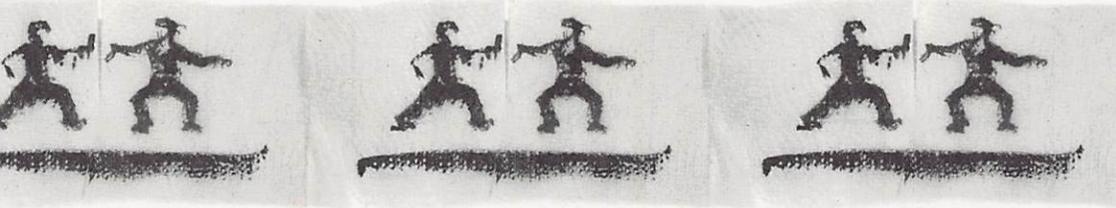
Seitdem ich versuche, mich mehr auf den Moment zu konzentrieren und die Zukunft einfach kommen zu lassen, kann ich der Prüfung im November viel entspannter und mit noch mehr Vorfreude entgegenblicken.

Dan examination during the Corona pandemic

When I decided to take part in the Dan examination in 2020, I was aware that this year would be strongly influenced by the exam and I was ready to completely focus on Shinson Hapkido. But then came this year and none of us could have predicted the course of events. As a student I was only mildly affected by the corona crisis. Nevertheless, I want to go into a few of my personal experiences and feelings concerning our Dan exam during this time. Which challenges, and also which chances arose from this situation? What can we take away with us? When in the middle of March the spring seminar was cancelled and shortly after that the Dojangs had to be closed, we Dan aspirants were very disappointed. We had been looking forward to visiting the seminars during the months before the exam and to growing together as a group. Of course, there was no way now. So, we started to meet via Zoom, inspired by the online trainings. Especially at that time these meetings were very important, because they gave us a certain feeling of community despite the distance. And since it wasn't foreseeable if and when the Dan exam would take place, we were able to give each other a little security and motivation.

When it was announced that the theoretical exam was going to be rescheduled, I was relieved at first. The postponement gave us a certain amount of security and made the situation more manageable.

Congratulations to: 1. Dan – 34. Ki



Mehmet Erken, Hasselroth/D
 Media Dannenberg, Hamburg 5/D
 Larissa Gaß, Darmstadt/D
 Dennis Wilhelm Kollath, Hamburg 5/D
 Tarek Fami, Schwyz/CH
 Thore Klinger, Hamburg 5/D
 Rasmus Høiberg-Højerup, Roskilde/DK

However, relatively soon new insecurities arose. When and how would the exam actually take place? The orga team did its best and we were kept in the loop via email regularly. However, the continuing delays made it hard to keep the energy and motivation up, but exchanges with the other examinees and highlights like the online Pentecost seminar gave me new strength. I felt mostly anticipation when it was decided that the theoretical exam was going to take place in July, the practical part in November. Finally, I could work toward a clear goal. Everyone went through a long period of waiting and insecurity, and even though the theoretical exam made us nervous, the joy of finally getting started predominated. The weekend signified something like the official start of the Dan examination, followed by several sorrows. The practical exam would take place 4 months later. What would it be like, and would I be able to keep up the energy? Now it's two months since the theory

test and I'm in good spirits for November. As I have a clear goal in mind, the preparations are much easier than in spring and I am looking forward to showing the results of this turbulent year during the practical exam. Overall, for me this year was a lesson of patience and of the significance of community. The strength and motivation which I gained from the other Dan aspirants helped me a lot. As someone who enjoys having clear goals, it is an interesting experience to break out of these schemes. Since I've been trying to focus more on the moment and to simply let the future come, I can face the examination in November much more relaxed and with even more positive anticipation.

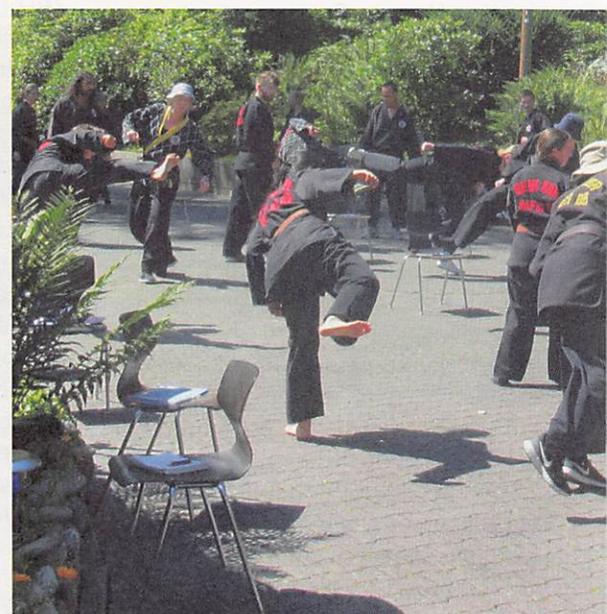


Lennart Hellwig, Dojang Aachen, ist 24 Jahre alt und steht vor seinem Abschluss als Wirtschaftsingenieur Maschinenbau. Als 14-Jähriger hat er zusammen mit seinem Vater mit Shinson Hapkido angefangen – beide sind bis heute immer noch dabei...

Die erste theoretische Danprüfung unter freiem Himmel

The first open-air theoretical Dan examination

Strahlender Sonnenschein, zwei Greifvögel, die über dem Modautal kreisten, und eine sehr herzliche Begrüßung empfangen uns in Webern, am Samstagmorgen, den 11. Juli 2020. Mit einer zweimonatigen Verzögerung waren wir in den Odenwald gekommen, um zum ersten Mal unter freiem Himmel unsere theoretische Danprüfung zu schreiben. Wir hatten zwei Monate mehr Zeit zum Lernen gehabt, da weiß man die Dinge natürlich sehr gründlich und möchte sie auch ausführlich darstellen. Würde die Zeit dafür reichen? Bloß nicht darüber nachdenken! Sonsanim machte seine Ansprache in der Auffahrt des Chon-Jie-In Hauses.



© Markus Keck

2. Dan

Linda Celine Geiger, Darmstadt/D
 Anna Kalfa, Amel/B
 Lennart Hellwig, Aachen/D
 Tobias Nelle, Aachen/D
 Annette Knudsen, Holbaek/DK

Lena Menzel, 24. Ki, Darmstadt/D
 Annette Løye Christiansen, 25. Ki, Roskilde/DK
 Yoni Shavit, 28. Ki, Roskilde/DK
 Kathrin Wilke, 29. Ki, Hamburg 5/D
 Susanne Stöffel, 29. Ki, Tübingen/D
 Tobias Løye Christiansen, 30. Ki, Roskilde/DK
 Lukas Vinther Offenber-Larsen, 30. Ki, Holbaek/DK
 Mathias Nielsen, 30. Ki, Holbaek/DK

Danach verschwanden die Prüflinge zum ersten Dan im offenen Carport und die zum zweiten und dritten Dan nahmen auf der Terrasse Platz. Ich schaute zum Nachbartisch, wo meine Tischnachbarin einen Berg Kulis auftürmte. Dann begann der Tunnel. Nicht darüber nachdenken, wie lange man nun ununterbrochen schreiben würde, um alles Gelernte auf das Papier loszulassen. Nicht lange über die Antworten nachdenken. Die gehäkelten kleinen Mäuse auf unseren Tischen, die eigentlich nach Korea hätten reisen sollen, waren in Webern geblieben und schauten uns schlaue und freundlich an. Schon die vierte Frage schaffte es, mich aus dem Konzept zu bringen. Gefragt waren die Schätze der Lebensenergie, die drei Schätze von Shinson Hapkido, die drei Schätze des Dojangs? Ich versuchte das Gelernte zu rekapitulieren und ohne jegliche Weisheit die logische Brücke zu schlagen – waren Shinson Hapkido und Dojang eine Analogie? Diese Brücke fühlte sich wackelig und willkürlich an. Ich konnte mich einfach nicht erinnern,



diesen Weg schon einmal gegangen zu sein. Ich probierte einen anderen Gedankenpfad aus und wurde von meiner inneren Uhr gewarnt. Also, Antwort verschieben, zurück zum Nicht-lange-Nachdenken, zum Schreiben und auf zur nächsten Frage.

Um 19.30, als wir unsere Blätter sortierten und die Arbeiten abgaben, fehlten mir noch gut zehn unbeantwortete Fragen und die offene vierte Frage. Auch ein paar andere Prüflinge mussten noch offene Fragen haben. Wir müssen ziemlich bedrückte und unglückliche Gesichter gemacht haben. Jedenfalls entschied Sonsanim, dass wir am nächsten Morgen eine zweite Chance erhalten sollten, unsere Prüfung abzuschließen.

Am nächsten Morgen tauchte die Sonne den Wald und das Tal in ein goldenes Licht, und die Schönheit des Odenwalds nahm mich gefangen. Mit den Augen wanderte ich sehnsüchtig durch die Wiese, den Waldrand entlang, und meine ganzen Zweifel wichen dabei dem Entschluss, für den verbleibenden Rest das Beste zu geben. In innerlich wieder aufgeräumter Verfassung beantwortete ich noch die fehlenden Fragen. Zur Frage vier hatte ich jetzt eine Antwort – leider wieder nicht die richtige, wie ich nachher feststellen musste, als Sonsanim die Antworten nach der Prüfung präsentierte. Auf der Auffahrt des Chon-Jie-In-Hauses gingen wir danach das Praxisprogramm durch. Und Sonsanim machte uns kleine Geschenke, in denen sich technische Feinheiten für Yop Chagi und die Bruchtests befanden. In der prallen Sonne bemühten wir uns und probierten aus. Und plötzlich, nach drei ungewöhnlichen Monaten, die vermutlich jeder von uns in ihrem/seinem ganz eigenen Film verbraucht hatte, fühlte es sich wieder greifbar und möglich an, miteinander zu trainie-

3. Dan / Bu-Sabomnim

Lotte Meier, 23. Ki, Darmstadt/D
 Vadim Ulmer, 23. Ki, Darmstadt/D



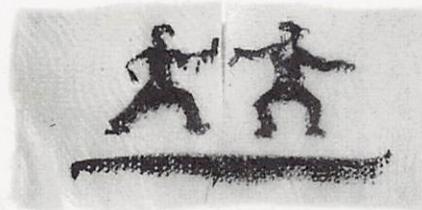
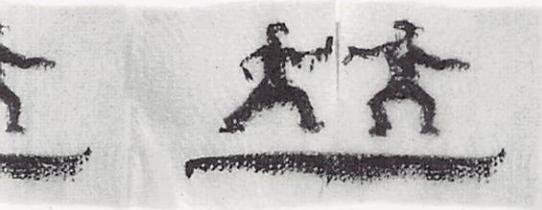
ren. Die Sehnsucht erfüllte sich für einen Moment, und das Gefühl trägt mich jetzt bis zu dem Tag, an dem die praktische Prüfung stattfinden wird.

Bright sunshine, two birds of prey circling over the Modautal, and a very warm welcome were waiting for us in Webern,

on a Saturday morning, July 11th 2020. With a delay of two months we had come to the Odenwald, to write our theoretical Dan examination under the open sky for the first time. We'd had two more months to study, so one should know things very thoroughly and wants to express them in much detail. Would there be enough time? Just don't think about it!

Sonsanim gave a speech in the driveway of the Chon-Jie-In house. Afterwards the examinees for the first Dan disappeared into the open carport, those trying for the second and third Dan took a seat on the patio. I looked to the adjoining table where my neighbor piled up a mountain of pens. Then the tunnel began. Not thinking about how long we were going to write continuously, to bring everything we had learned to paper. Not thinking about the answers for too long. The crocheted little mice, which had been meant to travel to Korea, had stayed in Webern and looked at us cleverly and friendly.

The fourth question already managed to put me off my stride. It was about the treasures of vital energy, the three treasures of Shinson Hapkido, the three treasures of the Dojang? I tried to recapitulate what I had learned and to follow the logic without any kind of wisdom – were Shinson Hapkido and Dojang an analogy? This bridge of thought seemed shaky and arbitrary. I just couldn't remember ever walking this path before. I tried another thought pathway and was



warned by my inner clock. So, I put off answering, went back to not-thinking-too-long, back to writing and on to the next question.

At 7:30 pm, as we sorted our papers and handed in our work, I still had at least 10 unanswered questions and that fourth unresolved question. Other examinees also seemed to have unfinished questions. We probably made quite the long and unhappy faces. In any case, Sonsanim decided that we should get another chance to finish our exams the next morning.

The next morning, the sun bathed the woods and the valley in golden light and the beauty of the Odenwald captivated me. My eyes wandered longingly across the meadow, along the forest edge, and my doubts made way to the decision to give my best for the remainder of the examination. I answered the last of the questions feeling composed again. I now had an answer for question number 4 – sadly, it wasn't the correct one either, as I realized when Sonsanim presented the answers after the exam.

In the driveway of the Chon-Jie-In house we went through the program for the practical test. Sonsanim gave us small presents with technical subtleties for Yop Chagi and break tests. In the blazing sun we gave our best and tried it out. And suddenly, after three unusual months which probably each of us had spent in their own private world, it felt tangible and possible again to train together. The longing was fulfilled for a moment and that feeling will carry me to the day of the practical examination.



Kathrin Wilkes, 1. Dan, Dojang Hamburg-St. Pauli

Ein einzigartiges Erlebnis

A unique experience ...

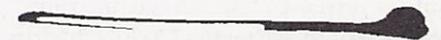
Auf dem Weg zu meiner ersten schriftlichen Prüfung im Shinson Hapkido durfte ich den Erfahrungen der DanträgerInnen lauschen.

Nach der Prüfung kann ich mich dem nur anschließen, es ist ein sehr interessantes Erlebnis – zu versuchen, das gelernte Wissen möglichst strukturiert und korrekt, innerhalb kürzester Zeit – zumindest rauschen die Stunden an einem vorbei wie die aus dem Transrapid bei Höchstgeschwindigkeit zu erhaschenden Hochhäuser – auf das Papier zu bringen ... und das auch noch leserlich ... Wenn etwas noch schwieriger ist, als die Prüfung selbst zu schreiben, ist es meiner Meinung nach, das Geschriebene zu identifizieren. Daher möchte ich Sonsanim und den anderen PrüferInnen für die dafür notwendige Geduld von ganzem Herzen danken.

Die Stimmung im Chon-Jie-In-Haus in Webern war eine sehr angenehme. Es war wie in der Theorie, die wir alle so gut wie möglich aufgesogen haben – die fünf Lehrmethoden wurden gelebt und waren dadurch greifbarer als geschriebene Worte. Diese Herzlichkeit im Zusammenspiel mit der schönen Natur um uns herum bildete ein fruchtbares Feld für die Beantwortung der Fragen, der vielen, vielen Fragen.

Meines Wissens nach waren wir die erste Generation, welche die Freude hatte, an diesem wunderschönen Ort die Prüfung zu erleben. Was die Zukunft für andere bringt? Wer weiß das schon. Nur eines ist sicher, das Erlebnis Danprüfung wird für jeden einzigartig, intensiv und voller Freude sein. Für mich war es eine sehr schöne und angenehme Erfahrung und dafür möchte ich allen Beteiligten, Prü-

fern, Betreuern und Mitprüflingen, der gesamten Shinson Hapkido-Familie danken :).



On my way to my first written exam in Shinson Hapkido I was able to listen to the experiences of black belts. After the exam I can only echo their sentiments, it is a very interesting experience – to try and get the learned knowledge to paper as structured and as correct as possible during such a short time – at least the hours were rushing by like skyscrapers glimpsed out of a Transrapid at maximum speed ... and to make it legible at the same time ... If there is anything harder than the exam itself, it is probably to identify the written words afterwards.

The atmosphere at the Chon-Jie-In house in Webern was very pleasant. It was just like the theories – the 5 teaching methods were lived and thereby more tangible than written words. This warmth in synergy with the beautiful nature all around us made a fertile ground for answering the many, many questions.

As far as I know, we were the first generation which had the pleasure of experiencing the exam at this beautiful place. What is the future going to hold for others? Who knows. Only one thing is for certain, the experience of the black belt exam will be unique, intensive and full of joy. For me it was a very beautiful and pleasant experience and I want to thank everyone involved, the examiners, the helpers and my fellow examinees and the Shinson Hapkido family :).



Tarek Fahmy, Dojang Schwyz, 40 Jahre, Hobbys: Leben

local & global news in 2020

Aachen

Zurück geht sowieso nicht mehr – über Corona und andere Anstöße im Dojang Aachen. Alles fing mit einer harmlosen Mail an: Die von der nachfolgenden jüngeren Besitzerinnen-Generation beauftragte Hausverwaltung wollte sich einmal mit uns treffen. Und dann hieß es: Eine weitere Mieterhöhung um 100 Prozent sei nötig (Argumente außer der Gier nach Profit gab es allerdings nicht). Es folgte ein langes und aus unserer Sicht recht konstruktives Gespräch, doch als „offizielle“ Reaktion kam wenige Tage später ein Kündigungsschreiben. Glücklicherweise trainiert bei uns ein Rechtsanwalt mit seiner achtjährigen Tochter, und die lange, unschöne Geschichte ist kurz erzählt: Wir werden bis Ende 2022 in Ruhe gelassen und spätestens dann ausziehen.



Derweil wütete bereits das Covid-19-Virus und stellt ähnliche Fragen nach einer Erneuerung:

- Wie werden wir in Zukunft, wo trainieren?
- Welcher Ort stellt den angemessenen Rahmen für einen Dojang dar? (Stichwort: „Die Zukunft heißt teilen und nicht besitzen.“)
- Was macht einen Dojang aus und wie kann er zeitlich möglichst intensiv genutzt werden?
- Ein Generationswechsel steht an: Sollte ein neuer Dojang nicht auch eine verjüngte Dojangleitung bekommen?

Das bewegt uns in einer guten Art und Weise – mit dem Wissen: Auch ein Abschied kann Wachstum bedeuten.

Can't go backwards anyway – about Corona and other impulses at Dojang Aachen. Everything started with an innocent email: the house management, commissioned by the younger generation of owners, wanted to have a meeting with us. The message: A 100 percent increase in rent was necessary (of course there were no arguments apart from greed for profit).

A long and from our point of view relatively constructive talk followed, but a few days later we got a letter of termination as „official“ response. Luckily, an attorney and his 8 year old daughter are training with us, and the long and unpleasant story is quickly told: They will leave us alone until the end of 2022 and we will move out at some point until then.

During that episode, the Covid-19 virus was already raging, and it raised similar questions about renewal:

- How will we train in the future, and where?
- Which place is a suitable frame for a Dojang? (keyword: „The future means sharing and not owning“).
- What constitutes a Dojang and how can it be used most intensively and efficiently?
- A change in generations is coming: Shouldn't a new Dojang also have a younger leadership?

These questions move us in a positive way and with the knowledge: a farewell can also lead to growth.

Text: Christoff Guttermann
Foto: Anna Gavras

Bad Belzig

Vorzwei Jahren hat der Gong Dong Che e.V. das alte Gebäude der Neupostolischen Kirche gekauft. Im Herbst 2020 werden die Räume für die Bedürfnisse des Vereins aus- und umgebaut, das Dach wird ökologisch saniert, neu gedämmt und bekommt neue Dachfenster, und die aktuellen Brandschutzauflagen werden umgesetzt.

Gefördert wird der Umbau mit EU-Mitteln (ELER), eine tolle und zeitaufwendige Herausforderung für den erweiterten Vorstand und Sabomnim Ralf Bodenschatz.

In den Sommermonaten hatten wir viel Freude beim Training auf einer Wiese zwischen alten, hohen Bäumen. Jetzt freuen wir uns darauf, unseren Dojang bald wieder voll nutzen zu können.

Two years ago, the Gong Dong Che e.V. bought the old building of the new apostolic church. This fall, the rooms will be reconstructed and expanded, the roof will be ecologically refurbished, newly insulated and fitted with new attic windows, and the valid fire safety regulations will be implemented.

The reconstruction is supported by funds from the EU (ELER), a great and time-consuming challenge for the extended board and Sabomnim Ralf Bodenschatz.

During the months of summer, we had a lot of fun training on a meadow between old, tall trees. Now we are looking forward to fully using our Dojang again soon.

Hagara Feinbier

Darmstadt

Kontaktlos und doch miteinander
Während des Lockdowns im Frühjahr 2020 musste der Dojang Darmstadt von heute auf morgen schließen. Fleißige und kreative Menschen haben es aber sehr schnell möglich gemacht, dass wir mindestens zwei Mal in der Woche online miteinander trainieren konnten.

Am Anfang noch mit einem merkwürdigen Gefühl, legte sich das bald. Geholfen haben das Gemeinschaftstraining, das Beispiel der anderen SchülerInnen und die Gespräche im Anschluss an die Onlinestunden. Besonders gefreut habe ich mich über Menschen, die ich seit Jahren nicht gesehen hatte und die aber beim Onlinetraining wieder auftauchten. Die entstehende innere Gemeinschaft tröstete mich über den Verlust der realen Begegnung und gab mir Halt und Zuversicht. Ich hätte nie gedacht, dass die Grundlagen von Shinson Hapkido auch über dieses Medium zu vermitteln sind. Gemeinschaft hat zwar viel mit körperlicher Nähe zu tun, aber noch viel mehr mit der inneren Verbundenheit ...

Without contact, yet together

During the lockdown in spring 2020, the Dojang Darmstadt had to close from one day to the next. However, very quickly hard-working and creative people made it possible to train together online at least twice a week. The strange feeling present at the beginning soon subsided. What helped was the community training, the example of the other students and the chats after the online lessons. I was especially happy about people I hadn't seen for years, but who re-

appeared during the online training. The emerging inner community comforted me about the loss of the real encounter and gave me support and confidence. I would never have thought that the basics of Shinson Hapkido could also be taught through this medium. Community has a lot to do with physical closeness, but even more with the inner connection ...

Text & Foto: Anna Gavras

Elsenborn

Lehrerwechsel der Kindergruppe

Im Januar 2020 wurde die Kindergruppe Elsenborn, Belgien, von Bu-Sabomnim Arthur an uns, die Kyosanim Christina und Jessica, übergeben. Voller Motivation, aber auch begleitet von einigen Ängsten, gingen wir die neue Aufgabe an. Das Kennenlernen ging schnell, die Kinder kamen gerne zum Training, und wir hatten jede Menge Spaß.

Während des Lockdowns im Frühjahr konnten wir mithilfe der Eltern ein Onlinetraining organisieren, und so trafen wir uns dann 1x/Woche online mit Kindern und Eltern, trainierten, erzählten und spielten zusammen. Im Juni durften wir wieder zusammen trainieren, allerdings nur draußen und mit Abstand. Gar nicht mal so einfach mit einer Horde Kinder, Kreativität war gefragt!

Diesen besonderen Start mit der Kindergruppe werden wir so schnell nicht vergessen! Ein großes Danke an Bu-Sabomnim Arthur und seine Frau Irmgard für die jahrelange Arbeit und an Bu-Sonsanim Kurt und Sabomnim Martin für die Unterstützung.



Change of teacher in the children's group

In January 2020, Bu-Sabomnim Arthur handed over the Elsenborn children's group to us, the Kyosanim Christina and Jessica. Full of

motivation, but also accompanied by some fears, we started our new task. Getting to know each other went quickly, the kids enjoyed coming to the training and we had a lot of fun.



During the lockdown in spring we were able to organise an online training with the help of the parents. Thus, we met online once a week with children and parents, trained, talked and played together. In June we were allowed to train together again, if only outside and with distance. Not so easy with a bunch of kids, creativity was needed!

We won't forget this extraordinary start with the children's group! Thank you Bu-Sabomnim Arthur and his wife Irmgard for their years of work and Bu-Sonsanim Kurt and Sabomnim Martin for their support.

Christina Huby & Jessica Schumacher
Foto: Christina Huby

Hamburg

Gymnastik für Coronageplagte

Im Innenhof des Kleinen Schäferkamps 19+21 findet jeden Tag, montags bis samstags, ein spezielles Stelldichein statt: „Gymnastik für Coronageplagte“. Auf Balkonen, vor der Haustür, auf dem Rasen finden sich Menschen jedes Alters ein. Mit dem Mindestabstand von zwei Metern beginnen sie mit Aufwärmübungen, Atemtechniken und machen Ki Do In-Gymnastik. Sabomnim Sibylle Gleich hat diese Gemeinschaftsaktion auf Bitten einer älteren Schülerin initiiert, da das normale Trainingsangebot pandemiebedingt ausgesetzt werden musste. Gleichzeitig ist das aber eine Chance, Shinson Hapkido „auf der Straße“ bekannter zu machen. Aus einer Schülerin werden bisweilen bis zu 25, und

obwohl das Training im Dojang wieder aufgenommen wurde, findet die „Corona-Gymnastik“ noch immer statt.

Gymnastics for Corona sufferers

In the inner courtyard of the Kleinen Schäferkamp 19+21 you can find a small get-together each day from Monday to Saturday: Gymnastics for Corona sufferers. People of all ages will find their places on balconies, in front of their doors and on the lawn. Keeping the minimum distance of two meters, they start to warm up, do breathing techniques and Ki Do In gymnastics.



Since the regular training had to be suspended due to the pandemic, Sabomnim Sibylle Gleich has initiated this community action. At the same time, this has proven to be an opportunity to make Shinson Hapkido popular „on the road“. The group grew from one student to up to 25. Meanwhile the training at the Dojang has started up again, nevertheless this Corona gymnastics continues.

Sibylle Gleich
Foto: Christopher von Savigny für das „Elbe Wochenblatt“

Hasselroth

Übergabe der Dojangleitung

Die Leitung des Dojangs Hasselroth wurde im März 2020 von Bu-Sabomnim Horst Heinzinger (2. Ki) auf Kyosanim Jürgen Bäckmann (20. Ki) übertragen.

Trotz Coronabeschränkungen wurde bei uns viel trainiert, von zu Hause über Zoom, auf dem Fußballplatz eines benachbarten Fußballvereins oder auch mit zehn Personen im Dojang. Der Dojang Hasselroth konnte bisher glücklicherweise die Mitgliedszahlen halten und blickt voller Zuversicht in die Zukunft.

Anfang September 2020 haben wir seit Langem die erste Prüfung in unserem heimischen Dojang gehabt.



Und bei der Danprüfung zum 34. Ki ist dieses Jahr auch wieder ein Teilnehmer aus Hasselroth zu finden: Mehmet Erken.

Passing on the leadership of the Dojang.

Bu-Sabomnim Horst Heinzinger (2nd Ki) has passed on the leadership of the Dojang Hasselroth to Kyosanim Jürgen Bäckmann (20th Ki) in March 2020.

In spite of the limitations due to Corona, we have trained a lot: At home with Zoom, on a soccer pitch or with 10 participants in the Dojang. Fortunately, Dojang Hasselroth could keep steady membership numbers and looks to the future without concerns. In the beginning of September 2020, we have had our first Kup exam in a long time. In addition, the Dan examination for the 34th Ki this year will see one examinee from Hasselroth: Mehmet Erken.

Text & Foto: Jürgen Bäckmann

Schwyz

Jubiläum: 10 Jahre Dojang Schwyz

2010 eröffnete Gisela Tschan den Dojang Schwyz, seither wird im Schwyzer Talkessel geschwitzt, trainiert, meditiert und gefeiert – kurz und gut – Shinson Hapkido praktiziert. 2015 zügelten wir in einen eigenen Dojang mit lichten und freundlichen Räumlichkeiten. Heute trainieren rund 50 Kinder und Erwachsene regelmäßig am Fuße der Mythen.

Wegen Corona konnten sich zum Jubiläum nur wenige Schwyzer Shinson Hapkido-Mitglieder, langjährige Weg-

begleiter und Sonsanim und Samunim treffen. In diesem herzlichen Rahmen erinnerten wir uns an vergangene Freuden und Hürden und feierten das Zusammensein. Sehr gefreut haben uns die internationalen Grüße und Gratulationen.

Wir bedanken uns allerseits für den Besuch, die Unterstützung und bei dem Schwyzer Dojang für die warme und fürsorgliche Gastfreundschaft. So gestärkt, bricht der Shinson Hapkido-Dojang Schwyz voller Midum in ein neues Jahrzehnt auf!

10 years anniversary Dojang Schwyz. In 2010 Gisela Tschan opened Dojang Schwyz, since then people sweat, train, meditate and celebrate - in other words - they practise Shinson Hapkido. In 2015 we moved into our own dojang with light and friendly rooms. Today, about 50 children and adults train regularly at the feet of the Mythen.



Due to Corona, only a few Shinson Hapkido members from Schwyz, long-time companions and Sonsanim and Samunim could meet for the anniversary. Among friends, we looked back on past days full of joy and difficulties and celebrated being together. We were very happy to receive international greetings and congratulations.

We would like to thank everyone for their visit, their support and the Schwyzer Dojang for their warm and caring hospitality. Thus strengthened, the Shinson Hapkido Dojang Schwyz starts full of Midum into a new decade.

Text & Foto: Gisela Tschan

WILLKOMMEN ZUM SHINSON HAPKIDO SOMMERLAGER 2020 IN HAMBURG

Eichbaumsee – es ist Samstag, der 10. Juni 2020



Idee & Fotos: Wolfgang Schiller (Hamburg), Susanne Kimmich (Darmstadt), Anna Gavras (Darmstadt)



Großes Glück

Belgium, Youth substitute summer camp 2020

Dass dieses Jahr so anders verläuft, hätte wohl keiner gedacht... Als ein Lehrgang nach dem anderen ausfiel und dann auch das Sommerlager abgesagt werden musste, war die Enttäuschung groß. Schnell kam die Idee auf, ein Ersatz-Lager für die belgische Jugendgruppe zu organisieren.

Eine Halle mit schönem Zelt- sowie Trainingsplatz wurde in der näheren Umgebung gefunden, und 23 Jugendliche meldeten sich voller Vorfreude an. Zu unserem großen Glück durfte man ab dem 1. Juli in Belgien sogar wieder mit dem Kontaktsport beginnen, sodass unserem internen Lehrgang nichts mehr im Wege stand.

Am 3. Juli trafen wir uns bereits morgens, um zusammen die Zelte aufzubauen und etwas zu essen. Die Stimmung war gut, und alle freuten sich auf die gemeinsame Zeit nach der langen Ausgangssperre. Zu einem richtigen Sommerzeltlager-Fee-ling gehört natürlich nicht nur die Gemeinschaft, sondern auch knallhartes Training, egal, bei welchem Wetter. Wir starteten am Nachmittag bei strahlendem Sonnenschein mit einem anstrengenden Hand- und Fußtechniktraining, welches von den „alten“ Jugendgruppen-Trainern, Gomjong-Ddi Alain und Kyosanim Christina, geleitet wurde. Zum Abendessen gab es dann als Stärkung die Spezialität „Spaghetti à la table“ (= ohne Besteck), und für Unterhaltung war gesorgt.

Am 4. Juli begann der Tag pünktlich um sieben Uhr mit einer Runde Frühsport. Trotz wenig Schlaf waren alle motiviert und fit. Nach dem Frühstück trainierten wir mit Bu-Sonsanim Kurt die Su-Techniken. Ein großes Dankeschön für die Unterstützung! Am Nachmittag leitete Kyosanim Olivier ein Falltechnik- und Akrobatik-Training, bei dem jeder mal über seinen eigenen Schatten springen musste (oder Stühle oder Tische ...) und wir

einen Riesenspaß hatten. Am Abend fand dann das Highlight des Wochenendes statt, der bunte Abend. Viele lustige Beiträge wurden gezeigt, und eine kleine Party durfte auch nicht fehlen, ganz so wie im richtigen Sommerlager.

Am 5. Juli ging es mit kleinen Augen und Muskelkater zum Frühsport. Nach dem Frühstück wurde alle restliche Energie gesammelt, um das Chang-Bong- und Freikampftraining von Kyosanim Markus zu überstehen. Der leichte Regen, als kleine Abkühlung, kam wie gerufen. Pünktlich zum Abschluss kam die Sonne wieder raus, sodass wir noch gemeinsam grillen konnten. Alle gingen zufrieden, ausgepowert und müde nach Hause.

Probably no one would have expected this year to go so differently... When one training seminar after the other was called off, and even the summer camp was cancelled, there was big disappointment.

Soon the idea was born to organize a substitute camp for the Belgian youth group. A hall with a nice tenting and training space was found in the near vicinity and 23 youths registered full of anticipation. Luckily for us, we were allowed to start contact sports again in Belgium from the 1st of July on, so nothing was standing in the way of our internal seminar.

On the 3rd of July, we met in the morning to put up the tents and to eat something. The mood was good and everyone was looking forward to the time together after the long stay-at-home order. Of course, the real summer camp feeling doesn't only consist of the community, but also of really tough training, no matter the weather. We started in the afternoon in bright sunshine with exhausting manual and food technique training, led by the „old“ trainers of the youth group, Gomjong-Ddi Alain and Kyosanim Christina. For dinner we had the specialty „Spaghetti à la table“ (= without cutlery), and the entertainment was guaranteed.

- Greatest joy

On the 4th of July, the day started at 7 am sharp, with a round of early-morning workout. Despite the little sleep, everyone was motivated and fit. After breakfast we trained Su-techniques with Bu-Sonsanim Kurt. A big thank you for the support! During the afternoon Kyosanim Olivier led the training for falling and acrobatics, during which everyone had to go beyond their personal borders (or jump over chairs or tables ...), and we had a lot of fun. On this evening the highlight of the weekend took place, the variety evening. Many funny acts were shown, not forgetting a small party, just as in the real summer camp.

On the 5th of July, the early-morning workout was accompanied by a little eye and muscle soreness. After breakfast the rest of the energy was scraped together, to get through the Chang Bong and free fighting training of Kyosanim Markus. The light rain came along just at the right time for a little cooling down. In time for the finish the sun reappeared, so we were able to barbecue together. Everyone went home content, exhausted and tired.



Kyosanim Christina Huby, 26. Ki, lebt in St. Vith, Belgien. Sie trainiert seit 1996 Shinson Hapkido, liebt das Reisen und arbeitet als Sozialassistentin bei der Jugendhilfe. / Christina lives in St. Vith, Belgium. She has been training Shinson Hapkido since 1996, loves to travel and works as social assistant for the youth welfare services.

Kyosanim Jessica Schumacher, 30. Ki, lebt in St. Vith, Belgien. Sie trainiert Shinson Hapkido seit 2001 und arbeitet als Projektmanagerin in einem Übersetzungsbüro. / Jessica lives in St. Vith, Belgium. She has been training Shinson Hapkido since 2001 and works as project manager in a translation agency.



© Christophe Pip

Dojang Kathmandu, Nepal

We will follow this dream!

Wir werden diesen Traum verfolgen!

Ruth: Hello Sapana, hello Jyoti, hello Tsering! Could you please present yourselves!

Jyoti: My name is Jyoti Rai, I am 15 years old. I am at 9th grade and I am a ROKPA child, because my family is very poor.

Sapana: I am also one of these ROKPA kids. I am 16 years old and I am at 10th grade. My family is very poor too. They cannot afford the money for school.

Tsering: Hey - my name is Tsering Choden and I am nearly 18. I was born in the Himalaya Mountains in the region of Dolpo that is also known as the „hidden country“. This is very far away from our capital. In my family there are eight members of which I am the youngest.

Do you see your families sometimes?

Jyoti: Yes, they come and see me in the holidays. And sometimes I go to see them.

Sapana: I see them once a week.

Tsering: Meanwhile, my parents also live here in Kathmandu for 4 years now. Before that, they only came in wintertime. My parents are both older than 60. To walk to Dolpo is hard and it takes you several days on foot.

Did you come to Kathmandu on foot?

Tsering: Not only, we took the plane part of the way. But it took us 10 days to get from my village to the district capital. I was 5 years old then. Kathmandu was a different world to me. I saw cars, the traffic, all that. In my village, there were only my people, agriculture and animals.

I have been coming here for 6 years. Every year you come and attend my teachings. What do you like about Shinson Hapkido?

Tsering: I had only heard about Karate beforehand and I had thought this is something similar. But when I started, I realized that this is not only about fighting. When I practice Shinson Hapkido, I feel the energy inside me.

Jyoti: I had only known Karate or Taekwondo, which is very hard and hurtful. What I really like about Shinson Hapkido: It is about giving and receiving respect. Then I heard about all the people who train Shinson Hapkido. Then I thought: We are part

of this! It is like a family spread out in the whole world. And I am proud to be a part of this family.

Sapana: When I started the training, my body and my muscles became stronger. I could defend myself when friends attacked me. Shinson Hapkido makes me believe to be strong and to give my best.

What do you think about Sonsanim?

Jyoti: Well, first of all: He looks like us, doesn't he? (Laughs.) He looks like we would have known him, a long time. We feel that he is nice and that he wants to give to us. He has positive vibes. He was so friendly when he came to visit and teach us.

Sapana: I feel like he is the root of Shinson Hapkido. And we are the blossoms. I am very grateful to him.

How do you imagine your future? What are your dreams in life?

Jyoti: I want to be a social worker. When I look around, I see many people who suffer from loneliness, depression and other problems. I want to help them. When I look at my friends at school I realize that most of them do not even try to study. They do what comes to mind, like mobbing. I want to give them the courage to do something better.

Sapana: My dream is inspired by Mummy (Lea Wyler). She was an actress and made a lot of money before founding ROKPA. I want to be an actress too. I want to do the same thing like her: To organize a home for children. I do not want other children to feel what I used to feel.

Tsering: It is my dream to become a doctor and to return to my village to help people there. My father is a traditional Tibetan doctor. He always wished for me to be the same. However, Tibetan was too difficult for me, so I decided for conventional medicine instead.

I heard that it is very expensive to study medicine.

Tsering: If I show good performances, I will get a scholarship. That is not much but it covers half the costs.

Is there anything else you would like to say to the people of Shinson Hapkido?

Sapana: We want to tell them: Train on - forever! It will be very healthy and helpful for your future!

Tsering: Shinson Hapkido can teach you everything, not only techniques. The world makes sense with Shinson Hapkido.

Jyoti: And when you are done with learning, you should travel to foreign countries and teach there, like you, Ruth. Everybody should have access to Shinson Hapkido. It has really helped me in the last years.

Do you know what my vision is? Somebody of you should teach! Yesterday I visited a nunnery and the nuns asked me if I could teach martial arts there. I would like to do it but I do not have the time. My dream is for you to go and teach there. We will follow this dream!

Hallo Sapana, hallo Jyoti, hallo Tsering! Mögt ihr euch kurz vorstellen?

Jyoti: Mein Name ist Jyoti Rai, ich bin 15 Jahre alt. Ich gehe in die neunte Klasse und bin ein ROKPA-Kind, weil meine Familie sehr arm ist.

Sapana: Ich bin auch eines der ROKPA-Kids, bin 16 Jahre alt und gehe in die zehnte Klasse. Auch meine Familie ist sehr arm, sie konnte kein Geld für meine Schule aufbringen.

Tsering: Hey, mein Name ist Tsering Choden, und ich bin fast 18. Ich wurde im Himalaja-Gebirge geboren, in der Region Dolpo, die auch als „verstecktes Land“ bekannt ist. Sehr weit weg von unserer Hauptstadt. Ich habe acht Familienmitglieder und bin die Jüngste.

Seht ihr eure Familien manchmal?

Jyoti: Ja, sie besuchen mich in den Ferien, oder manchmal gehe ich zu ihnen.

Sapana: Ich sehe sie einmal die Woche.

Tsering: Inzwischen wohnen meine Eltern auch hier in Kathmandu, seit vier Jahren. Davor kamen sie immer nur im Winter. Meine Eltern sind beide über 60, und ins Dolpo zu wandern ist hart, es dauert zu Fuß einige Tage.

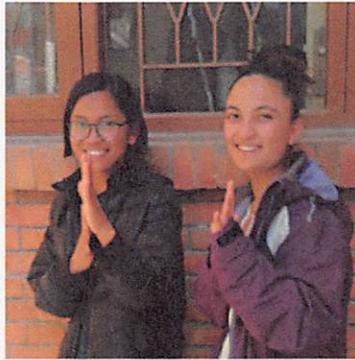
Du bist zu Fuß bis nach Kathmandu gekommen?

Tsering: Nicht nur, wir sind auch geflogen. Aber von meinem Dorf bis zur Hauptstadt unseres Distrikts brauchten wir zehn Tage zu Fuß. Da war ich fünf

ROKPA is a children's home in Kathmandu. This year it celebrates its 40-year's anniversary. In the 1970s, Swiss national Lea Wyler and Tibetan Buddhist Akyong Rinpoche founded ROKPA. Meanwhile, the projects houses 60 kids and runs a sewing workshop for women, a street kitchen, an educational initiative and a guesthouse. Furthermore, ROKPA has projects in Tibet, Zimbabwe and South Africa. www.rokpa.org

ROKPA ist ein Kinderhaus in Kathmandu, das in diesem Jahr sein 40-jähriges Bestehen feiert. ROKPA wurde in den 70er-Jahren von der Schweizerin Lea Wyler zusammen mit dem tibetischen Buddhisten Akyong Rinpoche gegründet, und das Projekt betreibt mittlerweile neben dem Kinderhaus mit Platz für circa 60 Kinder und Jugendliche auch noch eine Nähwerkstatt für Frauen, eine Gassen-Küche, eine Ausbildungsprojekt sowie ein Guesthouse. Darüber hinaus betreut ROKPA Projekte in Tibet, Simbabwe und Südafrika.

International Shinson Hapkido Association



Jyoti & Sapana



Tsering



ROKPA, Kathmandu



Shinson Hapkido, Kathmandu

Jahre alt. Kathmandu war eine komplett andere Welt für mich. Ich sah Autos, den ganzen Verkehr und all das. An dem Ort, wo ich geboren wurde, gab es nur „meine“ Leute, Landwirtschaft und Tiere.

Seit sechs Jahren komme ich hierher, und ihr kommt jedes Jahr in meinen Unterricht. Was mögt ihr am Shinson Hapkido?

Tsering: Ich hatte vorher nur von Karate gehört, und ich dachte, es wäre etwas Ähnliches. Aber als ich mitmachte, lernte ich, dass es nicht nur ums Kämpfen geht. Wenn ich Shinson Hapkido mache, fühle ich die Energie in mir.

Jyoti: Ich kannte nur Karate oder Taekwondo, das ist sehr hart und verletzend. Was ich an Shinson Hapkido wirklich mag, ist: Es geht um Respekt geben und Respekt bekommen. Und dann hörte ich von all den Menschen, die Shinson Hapkido trainieren, und ich dachte: Oh, wir gehören dazu! Es ist wie eine Familie, verteilt auf der ganzen Welt. Und ich bin so stolz, ein Teil dieser Familie zu sein.

Sapana: Als ich das Training begann, wurden mein Körper, meine Muskeln stärker. Ich konnte mich verteidigen, wenn meine Freunde auf mich losgingen. Shinson Hapkido gibt mir den Glauben, dass wir stark sein und unser Bestes geben sollten.

Was denkt ihr über Sonsanim?

Jyoti: Also erst mal: Er sieht aus wie wir, nicht wahr? (Lacht.) Er sieht aus, als wenn wir ihn schon kennen würden. Wir fühlen, dass er liebenswert ist und dass er uns etwas geben möchte. Er hat positive Vibes. Er war so freundlich zu uns, als er

zu uns kam und uns unterrichtet hat.

Sapana: Für mich ist er wie die Wurzel von Shinson Hapkido. Und wir sind die Blüten. Ich bin ihm sehr dankbar.

Wie stellt ihr euch eure Zukunft vor, was sind eure Lebensträume?

Jyoti: Ich möchte eine Sozialarbeiterin sein. Wenn ich mich umschaue, sehe ich viele Menschen, die unter Einsamkeit, Depression und anderen Problemen leiden. Denen möchte ich gerne helfen. Auch wenn ich meine Freunde in der Schule sehe: Die meisten von ihnen lernen gar nicht. Sie tun, was immer ihnen gerade gefällt, zum Beispiel mobben. Ich möchte sie gerne ermutigen, etwas Besseres zu tun.

Sapana: Mein Traum ist inspiriert von Mummy (Lea Wyler). Sie war eine Schauspielerin und verdiente eine Menge Geld, bevor sie ROKPA gründete. Ich möchte auch Schauspielerin werden. Ich möchte dasselbe tun, wie sie – ein Heim für Kinder organisieren. Ich möchte nicht, dass andere Kinder fühlen, was ich früher gefühlt habe.

Tsering: Mein Traum ist, Ärztin zu werden und zurück in mein Dorf zu gehen, um den Menschen dort zu helfen. Mein Vater ist ein traditioneller tibetischer Arzt, das hat er sich auch für mich gewünscht. Doch Tibetisch war zu schwierig für mich, stattdessen habe ich mich für Schulmedizin entschieden.

Ich habe gehört, dass es sehr teuer ist, Medizin zu studieren.

Tsering: Bei sehr guten Leistungen bekomme ich ein Stipendium – das ist nicht viel, deckt aber immerhin die Hälfte der Kosten.

Gibt es noch etwas, was ihr den Leuten vom Shinson Hapkido sagen wollt?

Sapana: Wir möchten ihnen sagen: trainiert weiter – für immer! Es wird sehr gesund und sehr hilfreich sein für eure Zukunft!

Tsering: Shinson Hapkido kann euch alles lehren, nicht nur Techniken. Die Welt ist sinnvoll mit Shinson Hapkido.

Jyoti: Und wenn ihr fertig mit dem Lernen seid, solltet ihr vielleicht in andere Länder reisen und dort unterrichten – wie du, Ruth. Jeder sollte von Shinson Hapkido wissen. Es hat mir in den letzten Jahren wirklich geholfen.

Wisst ihr, was meine Vision ist?

Jemand von euch soll unterrichten! Gestern war ich in einem Kloster, die Nonnen haben mich gefragt, ob ich dort Kampfkunst unterrichten könnte. Ich würde das gerne, aber ich habe nicht die Zeit dafür. Mein Traum ist, dass ihr dorthin geht und unterrichtet. Wir werden diesen Traum weiterverfolgen!



Ruth Arens, 9. Ki, 4. Dan, Leader of Dojang Bremen and section Kathmandu, Nepal



Anfang des Jahres haben wir vom Redaktionsteam angefangen, uns für die nächste MANAM-Ausgabe vorzubereiten. Das Schwerpunktthema für die Ausgabe 2021 sollte „Zukunft / Vision“ sein. Wir hatten schon fleißig Ideen gesammelt ... Und plötzlich, gefühlt von einem Moment auf den anderen, ist alles anders! Die Zukunft ändert ihre Richtung, und wir finden uns in einer tiefen Krise, in einem tiefen Tal, gefüllt mit Zweifeln, Ängsten, Distanz, Einsamkeit und Verzicht, wieder. Aber Verzicht muss nicht zwangsläufig Verlust bedeuten, sondern kann neue Möglichkeiten eröffnen. So wie man selbst im tiefsten Tal am Horizont Licht sehen kann.

Daher haben wir uns entschieden, in unserem Schwerpunktthema auf den Aspekt „Kontaktlos / in Kontakt bleiben“ näher einzugehen und hoffen, dass euch die nachfolgenden Beiträge helfen, durchzuhalten, für euch eigene Lösungen zu finden, aufzuatmen und neue Hoffnung für die kommende Zeit zu schöpfen.

in touch

At the beginning of the year, the editorial team started to prepare for the next MANAM edition. The main theme for the edition of 2021 was meant to be „Future / Vision“. We had already been busy to collect ideas and had thought a lot on how to realize them. And suddenly, from one moment to the next, everything was different! The future had changed its direction and we find ourselves at the center of a deep crisis, in a deep valley full of doubts, fears, distance, loneliness and renouncement. However, renouncement does not need to mean loss; it can also open up new possibilities. Even in the deepest valley, it is possible to see light on the horizon.

That is why we have decided to change our main theme to „no contact / stay in touch“. We hope that our contributions help you to hang on, to find your solutions, to breath freely and to find new hope for the times to come.

Touch me!

Seit Beginn der Covid-19-Pandemie hat sich unser Dasein gravierend verändert. In allen Bereichen des öffentlichen und privaten Lebens gelten seither neue Regeln. Eine zentrale Forderung dabei lautet: social distancing. Insbesondere Körperkontakt, bei dem es zum Austausch potenziell gefährlicher Aerosole kommen kann, soll vermieden werden.

Von einem Tag auf den anderen mussten wir auf etwas verzichten, was wir bis dahin als zutiefst natürlich und selbstverständlich betrachtet haben und was die meisten als schön oder zumindest angenehm empfinden: andere zu berühren oder berührt zu werden, sich bei der Begrüßung die Hand zu geben oder sich zu umarmen, sich als Teil einer Gruppe zu empfinden, auf Tuchfühlung zu gehen, sei es im Dojang, im Konzert oder im Fußballstadion, gemeinsam mit anderen zu lachen, zu singen, zu tanzen oder zu trainieren.

Die aus der gebotenen Kontaktvermeidung entstandene Irritation habe ich zum Anlass genommen, um über die Bedeutung von Berührung allgemein und insbesondere beim Shinson Hapkido (SSH) nachzudenken. Ich habe SchülerInnen und LehrerInnen dazu befragt, wie wichtig ihnen das Berühren und Berührtwerden beim Training ist und was sich durch social distancing verändert hat. Ihre Gedanken und Äußerungen sind in diesen Text eingeflossen.

Viele von uns haben per Video an SSH-Trainings teilgenommen oder selbst online unterrichtet. Auch das Pfingstcamp fand auf diese Weise mit gutem Zuspruch statt. All diese Initiativen waren außerordentlich wichtig, um im Lockdown der Isolation entgegenzutreten, den Kontakt zueinander zu halten, sich gegenseitig zu unterstützen und zu motivieren. Aber die virtuellen Formate waren kein Ersatz für reale Begegnungen und echten körperlichen Kontakt, der für die Praxis von SSH aus meiner Sicht konstitutiv ist.

Ist Shinson Hapkido ohne Berührung denkbar?

Schaut man in einem etymologischen Wörterbuch die Bedeutung des Wortes Berührung nach, findet man als Antwort: zu jemandem oder etwas [mit der Hand] eine

Verbindung, einen Kontakt herstellen, ohne fest zuzufassen. Und an anderer Stelle: mit einer Körperoberfläche eine Verbindung herstellen.

Im SSH fassen wir Berührung sehr viel weiter: als eine vielfältige Form der Kontaktaufnahme mit sich selbst und anderen, die sowohl aktiv als auch passiv sein kann. Die Intensität reicht dabei von einem aufmerksamen Blick, dem gemeinsamen Atmen, der sanften Berührung mit den Fingerspitzen über den Kontakt mit Händen und anderen Körperteilen bis hin zum Schlag oder Tritt. Und wer würde bestreiten, dass auch der Einsatz der Stimme, z. B. ein lautes Kihap!, „berührend“ sein kann? Das SSH-Prinzip Blick – Atem – Bewegung könnte man daher auch in Blick – Atem – Berührung abwandeln, da alle Bewegungen stets eine Kontaktaufnahme darstellen: mit der Partnerin oder dem Partner, mit dem inneren Selbst oder mit den Kräften der Natur.

Berührung ist lebenswichtig

Bereits seit den 20er-Jahren des letzten Jahrhunderts weiß man aus der Säuglingsforschung, dass Körperkontakt eine zentrale Voraussetzung für die positive Entwicklung des Kleinkinds ist. Heute sind sich ExpertInnen darüber einig, dass Qualität und Intensität der Berührung zwischen Kleinkindern und ihren ersten Bezugspersonen entscheidend für ihre positive körperliche und seelische Entwicklung, ihr Urvertrauen sowie ihre Fähigkeit, echte Bindungen aufzubauen, sind.

Die Pädagogin und Therapeutin Marion Esser schreibt dazu in ihrem Buch „Beweg-Gründe“:

„Um nach der Geburt ein einheitliches Körper-Ich entwickeln zu können, (...) benötigt der Säugling einen tonischen Körperdialog, ein erneutes Verschmelzen mit dem Körper eines Erwachsenen im Wechsel mit motorischen und taktilen Erfahrungen, befriedigende und lustvolle körperliche Beziehungen, um die langsame Auflösung des direkten Körperkontaktes meistern zu können. An seine Stelle tritt symbolischer Ersatz: Blicke, Gesten, Stimme und schließlich die Sprache als abstrakteste Kommunikationsform.“ (Marion Esser: „Beweg-Gründe – Psychomotorik nach Bernard Aucoutourier“, München, 2020).

Neuere Forschungen haben ergeben, dass auch erwachsene Menschen ausreichenden und wohlmeinenden Körperkontakt brauchen, um zentrale Körperfunktionen wie Wärmehaushalt, Immun- und Herz-/ Kreislaufsystem zu regulieren. Volkmar Glaser entwickelte bereits in den 1950er Jahren mit der Psychotonik eine Atem- und Bewe-



gungslehre, die auf Berührung basiert und bis heute erfolgreich in der Gerontologie eingesetzt wird.

Die Isolation vieler älterer und pflegebedürftiger Menschen in Pflegeheimen während der Corona-Pandemie hat zwar sicherlich vielfach Leben gerettet, die körperlichen und seelischen Folgen der Quarantäne wurden dabei jedoch kaum berücksichtigt. Gerade Menschen, deren Kommunikationsmöglichkeiten stark eingeschränkt sind, benötigen auf besondere Weise körperliche Berührungen, wie z.B. gehalten- und gestreichelt werden sowie Blickkontakt.

Berührung im Shinson Hapkido

Im SSH-Training kommt es auf vielfältige Weise zu Berührungen. Im Folgenden werden einige Formen exemplarisch erörtert:

Sich selbst berühren

Sich selbst wahrzunehmen, zu spüren und mit dem eigenen Körper respektvoll und angemessen umzugehen ist ein wichtiges Ziel aber auch eine ständige Herausforderung im SSH-Training. Zugleich stellt es eine wichtige Voraussetzung dar, um anderen aufmerksam und respektvoll zu begegnen: Wer den eigenen Körper und seine Reaktionsmuster gut kennt, kann auch andere gut wahrnehmen. Sich selbst zu grüßen, indem man andere grüßt, mag komisch erscheinen, hilft aber dabei, sich selbst und anderen gegenüber wertschätzend aufzutreten und ein Gefühl von Gemeinschaft aufzubauen. Sich selbst zu massieren mag weniger effektiv sein, als massiert zu werden, ist aber wichtig, um sich „ganz“ zu fühlen und um Verantwortung für das Wohlergehen des eigenen Körpers zu übernehmen. Auch Meditation kann eine Form sein, sich selbst zu berühren, indem man den Blick, Atmung und Gedanken nach innen richtet.

Sich gegenseitig berühren

Der Kontakt gibt mir ganz viel Energie und Präsenz. Oft fange ich das Training an und bin ganz müde und träge und merke dann, dass irgendwann die Energie da ist. Meistens ist das nach der ersten Partnerübung, plötzlich bin ich im Flow. (Eva, 6. Kup)

Ich finde schön, dass wir uns bei den Aufwärmphasen körperlich begrüßen, das ist wie eine Vorbereitung, z. B. wenn wir uns alle in die Hände klatschen, gemeinsam beginnen und dann zur nächsten Trainingseinheit übergehen. Nur mit dem Kihap hatte ich am Anfang große Probleme, mit der Stimme andere zu berühren. (Maria, 8. Kup)

Wie Schlangen übereinanderkriechen, übereinanderrollen, das hat etwas Kindliches, man wird selbst wieder zum Kind. Auch das Raufen, das liebe ich total. Das ist wie früher als Kind mit dem besten Freund. Wir tun uns dabei ja nicht weh, und trotzdem kommt man richtig in die Energie und in die Kraft. Man spürt sich selbst dabei. (Klaus, 8. Kup)

Wenn ich selbst Training nehme, merke ich, dass sich sofort etwas verändert, wenn ich in den Kontakt mit einer Partnerin / einem Partner gehe. Durch die Konzentration auf das Gegenüber fallen Alltag, Stress und Ärger von mir ab. Der Kontakt holt mich sofort da heraus. (Bu-Sabomnim Markus, 13. Ki)

Berührungen im SSH sind daher immer dialogisch. Sie sind darauf ausgerichtet, Gemeinschaftsgefühl und Zugehörigkeit zu fördern. Erst der (körperliche) Kontakt mit anderen lässt uns die Verbindung mit anderen spüren. Wenn wir uns am Ende des Sommercamps in einem großen Kreis an den Händen fassen, teilen wir einen kleinen Moment im Strom der Geschichte, in dem es auf jeden Einzelnen ankommt. Wir gehen einen Weg gemeinsam ist ohne Berührung nicht denkbar.

Berührung als Grenzüberschreitung!

Ich habe einmal eine ehemalige Kollegin mitgebracht, die eigentlich fand, dass unser Training eine gute Sache für sie sei. Aber jemanden anzufassen oder angefasst zu werden, das ging für sie gar nicht, und dann auch noch selbst laut werden zu müssen, undenkbar! Das kam in ihrem Kosmos nicht vor! (Kirsten, 7. Kup)

Für viele Trainierende, gerade für AnfängerInnen, sind die vielfältigen Formen, sich beim SSH zu berühren, zunächst sehr ungewohnt. Es gibt fast keine Übungsform, die kontaktfrei verläuft. Für einige wenige ist und bleibt dies unangenehm. Vielleicht sind es diejenigen, die nach dem Probetraining nicht wiederkommen. Andere hadern am Anfang ein wenig damit, gewöhnen sich dann daran und empfinden es nach einiger Zeit sogar als angenehm. Wieder andere finden es von Anfang an besonders wertvoll, dass im SSH ein hohes Maß an Körperkontakt stattfindet.

Alle wahrnehmen, alle anklatschen, wirklich in Kontakt kommen. Das ist so wichtig, das ist etwas ganz anderes, als wenn jeder für sich bleibt. Das fand ich von Anfang an ganz besonders schön. (Meike, 9. Kup)

Voraussetzung dafür ist, dass man in einem geschützten Umfeld das Vertrauen aufbauen kann, dass Berührungen etwas Natürliches sind, deren Notwendigkeit sich unmittelbar aus der Übungspraxis heraus ergibt (z. B. Su, Wurftechniken). Der körperliche Kontakt darf nie das Ziel haben, die Integrität der anderen Person in Zweifel zu ziehen oder ihr/ihm seelischen oder körperlichen Schaden zuzufügen. Berührungen sollten daher nicht emotional aufgeladen oder gar unkontrolliert sein – etwas, das beim Freikampf nicht immer ganz einfach zu beherzigen ist.

Es ist daher eine sehr wichtige Aufgabe der Kyosanim, genau zu beobachten, wie die Einzelnen auf Berührungen reagieren oder wie er/sie andere berührt: mit Respekt und Einfühlungsvermögen oder mit negativen Gefühlen und dem Wunsch, zu dominieren.

Sich im Kampf berühren

Spricht man von einem echten bzw. realen Kampf, sind Berührungen essenziell. Im Training durchleben wir in Übungen verschiedene Stufen, bei denen anfangs durch Tritte und Schläge in die Luft in erster Linie die Technik und Formsprache verinnerlicht wird. Mit der Zeit führen wir diese an Gegenständen wie Pratzen, Sandsäcken und später dann auch an Menschen durch, um Kraft, Ausdauer und Genauigkeit zu meistern. Allerdings wird dies von Anfang bis Ende von Selbstbeherrschung und Demut begleitet. Man braucht die Kontrolle darüber, ein Ziel mit der nötigen Kraft zu treffen (oder auch nicht zu treffen), und die Bescheidenheit, es nicht zu übertreiben. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um einen Gegenstand

oder eine Person handelt, denn beides wirkt stets aufeinander ein. Sich im Kampf zu berühren heißt eigentlich stets, sich selbst zu berühren und zu finden. Weniger philosophisch ausgedrückt: Nur durch Kontakt kann man seine aber auch die körperlichen/materiellen Grenzen des anderen erfahren: Wie stark muss ich „berühren“, um das Holzbrett zu zertreten?“ (Hanol Ko, 20 Ki, 1. Dan)

Sonsanim Ko Myong hat den Aspekt des Kampfes und des Wettbewerbs in unserer Bewegungskunst zugunsten der Stärkung der Gesundheit und des Gemeinschaftsgedankens stark zurückgenommen (darüber hat er im Interview im Heft Nr. 28, 2019 ausführlich erzählt). Dennoch kämpfen wir im Training ab der fünften Gürtelstufe regelmäßig, wenn auch nur mit Leichtkontakt. Warum?

Im Freikampf kann man die eigene Kraft wahrnehmen und erproben. Wir lernen in einer Kampfsituation spiegelbildlich unsere Stärken und Schwächen und unsere Grenzen kennen. Gerade für Menschen, denen sonst körperliche Schwäche unterstellt wird oder die sich stets als körperlich unterlegen wahrgenommen haben, ist das Empfinden der eigenen Kraft in der Selbstverteidigungssituation von essenzieller Bedeutung. Darüber hinaus lassen sich nur im Körperkontakt zentrale Bewegungsprinzipien, wie das Fluss-Kreis-Harmonie-Prinzip, körperlich erfahren.

Berührungen als Heilung

Wenn ich im Ki Do In näher auf das Thema Berührung eingehe, fällt mir immer der alte Song aus der Rock-Oper *Tommy* von *The Who* ein, den ich dann innerlich mitsumme: „See me, Feel me, Touch me, Heal me.“ (Bu-Sonsanim Uwe, 3. Ki)

Ein zentraler Unterschied von SSH im Vergleich zu anderen Bewegungskünsten liegt in der Rolle, die Heilung bereits im Trainingsprozess spielt. Durch die vielfältigen Berührungen (z. B. beim Aufwärmtraining, bei Su-Techniken oder Massage) werden Akupunkturpunkte sowie das Meridiansystem stimuliert. Während der Pandemie konnten jedoch keine Partnerübungen, sonst das Herzstück des Trainings, stattfinden. Das Repertoire von Trainingsinhalten mit heilenden oder gesunderhaltenden Funktionen war daher deutlich eingeschränkt. Ohne Berührung ist die Praxis von SSH folglich unvollständig und „trocken“, die Essenz unserer Bewegungskunst nicht erfahrbar.

Die berührungslose Zeit der Pandemie hat uns vor Augen geführt, wie wichtig der Körperkontakt für unser Training ist und wie sehr er unser Lernen, unsere Wahrnehmung, aber auch unsere Empathie für andere und unsere Lebensfreude beeinflusst. Erst im Kontakt erfahren wir uns vollständig, entsteht Gemeinschaft, die uns bewegt und berührt.

Was uns nicht berührt, das verwandelt uns nicht.
(C. G. Jung Schweizer Psychiater 1875 – 1961)

Since the beginning of the COVID-19 pandemic, our way of life has changed severely. There are new rules in all areas of public and private life. A central requirement: social distancing. Especially physical contact, which can lead to the spread of dangerous aerosols, should be avoided.

From one day to the next we had to give up something which we had seen as deeply natural until then, and which most of us experience as pleasant or at least agreeable: to touch someone or be touched, to shake hands as a greeting and to hug, to feel as part of a group, to be in close touch, be it inside the Dojang, at a concert or a soccer stadium, to laugh, sing, dance and train together.

The irritation which developed from the social distancing caused me to think about the meaning of touch in general and for Shinson Hapkido (SSH) in particular. I asked students and teachers, how important touching and being touched in training sessions is for them, and what has changed because of social distancing. Their thoughts and comments are part of this article.

Many of us took part in SSH trainings via video or have even taught online themselves. Even the virtual Pentecost seminar was well received. All of these initiatives were extraordinarily important, to counter the isolation of the lockdown, to keep in touch, to support and motivate each other. But the virtual formats were no substitute for real encounters and true bodily contact, which is – in my opinion – constitutive for the practice of SSH.

Is Shinson Hapkido possible without touching?

If you look up the meaning of the word „touch“ in an etymological dictionary, you find: „Making contact to someone or something [with the hand], without gripping.“ And elsewhere: „Making a connection with a body surface.“ In SSH we define touch much more broadly: as a varied form of making contact with oneself and others, which may be active or passive. The intensity ranges from an attentive look, the shared breathing or the soft touch with the fingertips to contact with hands and other body parts to a jab or kick. And who would deny that using the voice, for example a loud Kihap!, can be „touching“? We could even change the SSH principle look-breath-movement to look-breath-touch, since every movement is also a form of making contact: with the partner, with the inner self or with the forces of nature.

The pedagogue and therapist Marion Esser writes in her book „Beweg-Gründe“:

To be able to develop a unified body-self after birth. (...) the infant needs a tonic dialog of the body, a renewed merging with the body of an adult, alternating with motor and tactile experiences, satisfying and sensual physical connections, to cope with the slow dissolution of direct physical contact. A symbolic substitute takes its place: Looks, gestures, voices and finally language as the most abstract form of communication. (Marion Esser: „Beweg-Gründe – Psychomotorik nach Bernard Aucouturier“, München, 2020)



Touch is essential for life

Already since the 1920s we know from scientific experiments with infants that body contact is a central requirement for a positive development of the child. Today, experts agree that quality and intensity of the touch between toddlers and their primary caregivers is crucial for their positive physical and mental development, their basic trust and their ability to make real connections. Newer studies have shown that even adults need sufficient and well-meaning body contact, to regulate central bodily functions such as temperature regulation, the immune system and cardiovascular system. In the 1950s, Volkmar Glaser developed Psychotonik, a breathing theory and kinematics, which is based on touching and is effectively used in gerontology today.

The isolation of many older and care-dependent people in nursing homes during the Corona pandemic probably saved multiple lives, but the physical and mental consequences of the quarantine have hardly been considered. Especially people with limited abilities to communicate need touch, such as being held or stroked, as well as eye contact.

Touching and Shinson Hapkido

During the SSH training there are many different ways of touching. Here are some examples:

Touching oneself

Getting a sense of oneself, feeling and treating the body in a respectful and appropriate way, is an important goal but also a permanent challenge during SSH training. At the same time, it is an important requirement to treating others in an attentive and respectful manner: Only those who know their own body and their reactions can fully appreciate others. To greet oneself by greeting others might seem strange, but it helps to behave appreciative towards oneself and others and to build a feeling of community. To massage oneself may be less effective than being massaged, but it is important so we can feel ourselves „fully“ and to take responsibility for the wellbeing of our own body. Mediation can be a form of touching oneself, as well, by looking, breathing and thinking inward.

Touching each other

Contact gives me energy and presence. Oftentimes I am starting the training feeling tired and sluggish, and then I realize that at some point there is more energy. Mostly this happens after the first partner exercise, suddenly I'm in the flow. (Eva, 6th Kup)

I like that we physically greet each other during the warm-up, that's like a preparation, e.g. when we clap hands, start together and then transition to the next training phase. I only had some trouble with Kihap in the beginning, to touch others with my voice. (Maria, 8th Kup)

Crawling like serpents, rolling over each other, has a child-like quality, like becoming a child again. I also love the scuffling. That's like in the old days with the best friend. We're not hurting each other but

still you can really feel the energy and the strength. You feel yourself in the process. (Klaus, 8th Kup)

When I am part of a training, I realize that something changes as soon as I make contact with a partner. The concentration on the partner takes away the everyday life, stress and anger. The contact immediately pulls me out of all of this. (Bu-Sabomnim Markus, 13th Ki)

Touching is always a dialogue in SSH. It is meant to promote a sense of community and belonging. The physical contact is what brings us the connection with others. When we hold hands in a big circle at the end of summer camp, we share a small moment in the stream of history, in which everyone matters. We are walking a path together is not possible without touching.

Crossing the line through touching!

Once I brought an ex-colleague with me, who thought our training might be good for her. But to touch someone or be touched herself was a no-go for her, and even having to raise her voice, unthinkable! That didn't exist in her cosmos! (Kirsten, 7th Kup)

For many trainees, especially beginners, the various ways of touching in SSH are very odd in the beginning. There are few exercises without any contact. For a few people, this is and remains unpleasant. Maybe those are the ones who don't return after a trial training. Others are struggling with it in the beginning but get used to it and even find it pleasant after a while. And others find having a lot of physical contact in SSH especially valuable from the start.

Sensing everyone, clap hands with everyone, actually being in contact. That is so important, it's completely different to everyone staying by themselves. I found it wonderful from the beginning. (Meike, 9th Kup)

A prerequisite for this is being able to build trust in a secure environment, to feel touch as something natural and necessary for the exercises (for example Su or throwing techniques). The goal of the physical contact must never be to doubt the integrity of another person or to harm her/him mentally or physically. Touch should therefore never be driven by emotion or uncontrolled – something that is not always easily heeded during free fight. It is therefore a very important task of the Kyosanim to closely observe how everyone reacts to the touching or how they touch others: With respect and sensitivity or with negative emotions and the desire to dominate.

Touching during fighting

If one is talking about a real fight, touching is essential. During our training sessions we experience the exercises on different levels, in which at first the technique and form is internalized through kicks and punches. Over time, we practice them using objects such as pads, punching bags and later also people, to master strength, endurance and accuracy. However, this is accompanied from start to finish by self-control and humility. One needs control to hit (or not to hit) a target with the necessary strength, and humility to not overdo it. It is irrelevant whether it's an object or a person, because both always affects each other.



Touching each other during a fight basically always means to touch and find oneself. To say it in less philosophical terms: only through contact one can experience one's own limits, as well as the physical/material limits of others: how hard to I have to do „touch“, to kick through a wooden board? (Hanol Ko, 20 Ki, 1st Dan)

Sonsanim Ko Myong has reduced the aspect of fighting and competition in our movement art in favor of strengthening health and community (he spoke about this extensively in an interview in issue No. 28, 2019). Nevertheless, we are fighting regularly during training starting with the fifth belt level, albeit only with light contact. Why?

In free fight we can experience and try out our own strength. Fighting situations hold a mirror up to us, showing our strength and weaknesses and our limits. Especially for people who are usually thought of as weak or who themselves feel physically inferior, experiencing their strength during a self-defense situation is essential. Beyond that, central movement principles such as Flow-Circle-Harmony can only be fully experienced through physical contact.

Touching to heal

When I discuss the topic touching during Ki-Do-In training, I always have to think of the old song from the rock opera „Tommy“ by The Who, which I then mentally hum: See me, feel me, touch me, heal me. (Bu-Sonsanim Uwe, 3rd Ki)

SSH fundamentally differs from other movement arts in the role which healing plays even during training. Through a variety of touching (for example during warm-up, Su-techniques or massages), acupuncture points and the meridian system are being stimulated. During the pandemic, though, partner exercises – usually the core of a training session – could not be performed. The repertoire of training exercises with healing or health-promoting effects was significantly limited.

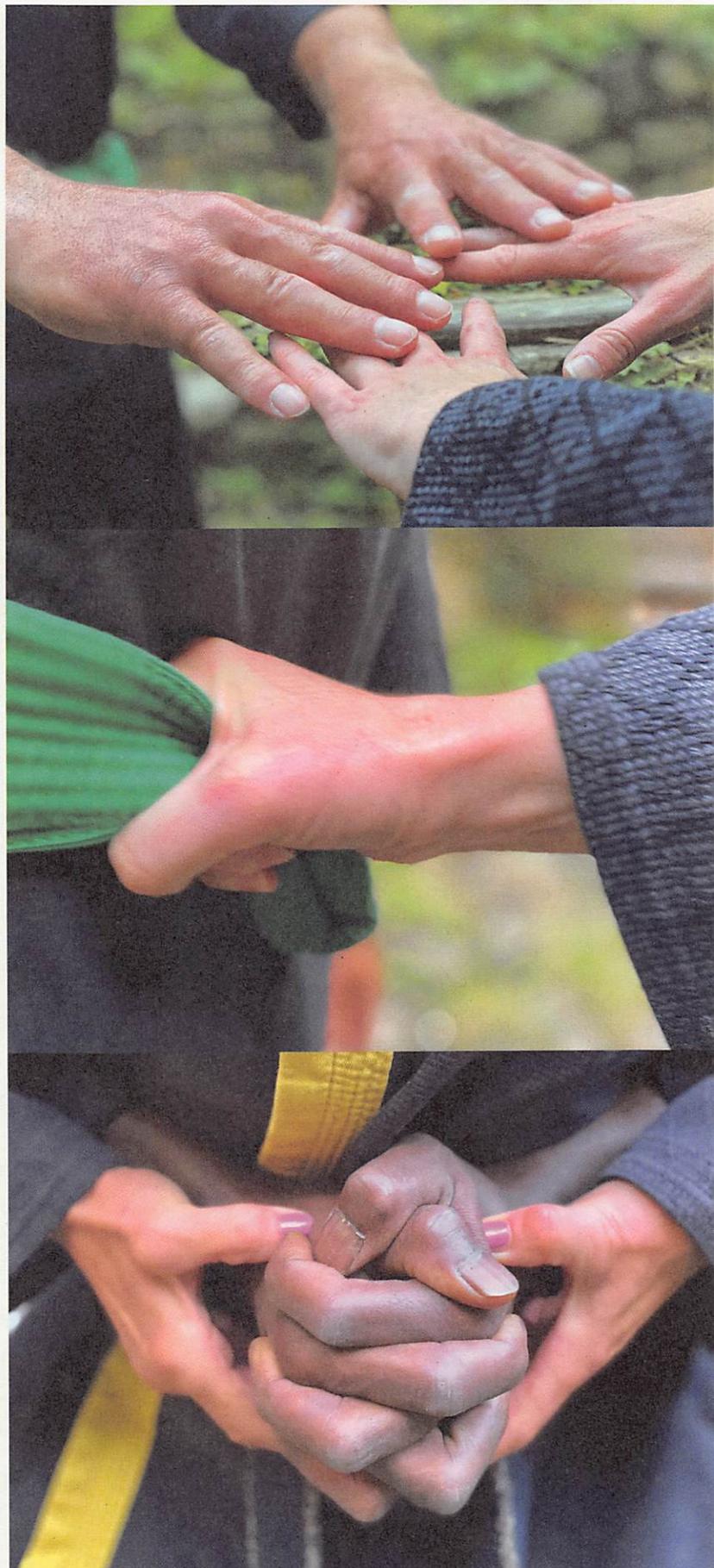
Without touch, the practice of SSH is incomplete and „dry“; the essence of our movement art not tangible.

The touch-less time of the pandemic has shown us how important the physical contact is for our training, and how much it influences our learning, our perception, but also our empathy and enjoyment of life. Only through contact we experience ourselves completely, form a community that moves and touches us.

*„What doesn't touch us, doesn't change us.“
(C.G. Jung, Swiss Psychiatrist, 1875 - 1961)*



Verena Westermann, 16. Ki, 3. Dan,
Dojang Hamburg 5



© Kirsten Rick

CORONA AND

Wie hat Corona dein Leben / deinen Alltag verändert? / How did Corona change your daily life?

Alles stand kopf: Kurzarbeit, Kinder zu Hause, keine sozialen Kontakte mehr. Etwas Unvorstellbares ist eingetreten.
Everything went haywire: reduced working hours, children at home, no social contacts anymore. Something unthinkable has happened.

War eine gute Erinnerung, was im Leben wirklich wichtig ist.

It was a good reminder of what really matters in life.

Rasante Entschleunigung, weniger Terminstress und plötzlich ein Online-Studium, das mir eine flexible Tageseinteilung ermöglicht.

Rapid deceleration, less stress with appointments and suddenly an online course of studies, which allows for a flexible arrangement of the day.

Es hat meinen Alltag verlangsamt. Ich spüre eine „Aufforderung“, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
It has slowed down my everyday life. I feel a „call“ to focus on the bare essentials.

After the first weeks, we began to see a rise in people taking walks and running in the nature, as it was not allowed to go their normal training. [...] Many have taken this new opportunity to get out into the nature, in stead of being in the normal indoors facilities, and many have rediscovered how energizing a nice walk in the nature can be.

[...] Viel mehr Video-Chats, dadurch aber auch mehr Kontakte mit Freunden, die weit entfernt leben, weil Entfernung nun egal ist. Auch mal Verabredung zum Kaffeeklatsch über zwei Stunden oder so, vor der Video-Kamera, mit selbst gebackenem Kuchen auf beiden Seiten.
In den letzten 50 Jahren habe ich nie so oft mein Musikinstrument geübt wie in den vergangenen Monaten. Und (fast) jeden Abend Balkon-Konzert mit einigen Nachbarn [...]. Viel mehr selbst kochen [...].

[...] many more video chats, but because of that also more contacts with friends who live far away, because the distance doesn't matter anymore. Sometimes two-hour dates for coffee klatsch, in front of the video camera, with self-made cake on both ends.
During the last 50 years I have never before practiced my musical instruments as much as during the last months. And (almost) every evening a concert on the balcony with a few neighbors [...]. Also cooking much more myself [...]

Hapkido, Hula-Hoop und Trampolin.
Hapkido, Hula-Hoop and trampoline.

Gelegentlich ein- bis zweimal die Woche ein Workout gemeistert!
Sometimes managed to work out 1 - 2 times a week!

Many of the students in Dojang Holbaek also used the lock down to get out into the nature, for walking and running. But especially the children didn't work out as much as they used to, because they were not allowed to do their normal sports activities.

Me mantuve en forma entrenando shinson hapkido, muy aparte de que mejora tu salud física, considero muy importante, la parte mental y más en esta situación que nos tocó vivir, la pandemia, donde es de capital importancia, mantener la mente firme ya que, si esta se derrumba, todo el cuerpo cae. Y esto me ayudo bastante, ya que de alguna manera tenía que estar en contacto, con personas infectadas con covid 19.

I kept in shape through Shinson Hapkido training. Next to the improvement of the physical health, in my mind the mental training is very important for the present situation with the pandemic (Covid-19). We need to keep our spirit still, because if the spirit breaks, the body fails with it. For this, the physical and mental training has helped a lot, because I was often in contact with people infected with Covid-19.



US!

Ich bin als selbstständige Musikpädagogin von einem Tag auf den anderen „arbeitslos“ geworden, keine Seminare, kein Festival, keine Veranstaltungen, kein Geld. Das hat mir viel Zeit gegeben, zu meditieren, Musik zu machen, zu wandern, meine nähere und fernere Umgebung zu erkunden.

As a freelance music pedagogue, I was "out of work" from one day to the next, no seminars, no festivals, no events, no money. It gave me more time to meditate, make music, go hiking, explore my nearer and farther surroundings.

Ich hatte mehr Ängste, Sorgen und freie Zeit.
Ich hatte weniger Stress, Arbeit und Aufgaben.
I had more fears, worries, and free time. I had less stress, work and chores.

Die Arbeit im Krankenhaus hat mir Angst gemacht, Schutzmasken gab es nicht genug, Sterilium wurde geklaut. Gut, dass alles andere an Verpflichtung weg war.

Working at the hospital scared me, there were not enough protective masks, disinfectant was stolen. Luckily, all other obligations were gone.

In der Zeit, als die Kitas geschlossen waren, habe ich jeden Tag mit den Kindern verbracht. Sonst hatte ich den Vormittag, um zu arbeiten, das fiel nun weg. Dadurch habe ich aber auch eine neue Routine entwickelt, bin früh aufgestanden und habe ein wenig Sport zu Hause gemacht. Danach konnte ich arbeiten, bis die Kinder aufgewacht sind. Dieser morgendliche Rhythmus passt sehr gut zu mir, und ich habe ihn seitdem beibehalten [...].

During the time when daycare was closed, I spent every day with my children. Before, I had the mornings to work, that was missing now. So, I developed a new routine, got up early and worked out a little at home. After that I worked until the children woke up. This morning routine works very well for me and I have stuck to it since then [...].

Ich konnte nicht mehr so viel Sport machen, und man ist jetzt viel vorsichtiger, wenn man unter Leuten ist.

I wasn't able to work out as much, and one is much more careful now when being among other people.

Ich wurde depressiv und träge. Die meiste Zeit habe ich geweint. Zum Glück war mein Freund die Zeit bei mir!

I became depressive and passive. I cried most of the time. Luckily my boyfriend was there with me.

Meine gesamte Alltagstruktur wurde mal eben so über den Haufen geschmissen, wodurch mir einige Prioritäten für mein Leben klar geworden sind.

The structure of my everyday life was completely thrown overboard, which made clear to me some priorities for my life.

Wie hast du dich fit gehalten? / How did you keep fit?

Video-Training war superspizite!

Video training was super awesome!

Wir hatten über Zoom Training, und so konnte ich auch in Darmstadt mittrainieren, was ich sonst nicht kann. Somit hatte ich mehr Training als sonst :-).

We trained via Zoom and so I was able to join the training in Darmstadt, which I am usually not able to. Therefore I had more training sessions than usual :-).

Anfangs mit Onlinetraining, das war gut. Als dann alle Trainings draußen stattfanden, habe ich nichts mehr gemacht, nur viel gegessen :/. Und eine Woche Flucht nach Semmerin, wo wieder mit Kontakt trainiert werden durfte :)

In the beginning by training online, that was good. Then training was held outside, and I didn't do anything anymore, just ate a lot. :/ And one week of getaway to Semmerin, where it was allowed again to train with physical contact. :)

Durch Sport und Bewegung und Laufen im Park, morgens Brötchen holen.

Through working out and movement and walking in the park, going to get the bread rolls in the mornings.

Hauptsächlich mit Fahrradtouren. Eigentlich ein bisschen einseitig. Mit den Video-Trainings ist das so eine Sache, weil ich in meinem Arbeitszimmer zu wenig Platz habe. [...] Zum Ganz-alleine-Trainieren bin ich etwas undiszipliniert.

Mainly bicycle tours. Actually, a little one-sided. Video training is complicated, because I have too little space in my study. [...] I am too undisciplined to train on my own.

Was hast du am meisten vermisst? / What did you miss the most?

Angeleitete Trainings. Das gemeinsame Bewegen. Das Wohlfühl nach dem Training.

Training led by a teacher. Moving together. The sense of well-being after a training session.

Die Normalität.
Normality.

What most people missed the most, was meeting in the different communities where they usually met. This included of course also the Shinson Hapkido community. And to a certain extent, this is still missing today, because the community between the Dojangs and between the countries is still under restrictions.

Die unterschiedlichen Trainingsgruppen, den Mattengeruch im Dojang, das freie Training am Samstag mit gemeinsamen Frühstück (und sogar das Dojang-Putzen ein wenig ;-).

Different training sessions, the smell of the mats in the Dojang, the free training on Saturdays with a shared breakfast (and even a little bit the cleaning of the Dojang ;-)

Das „echte“ Miteinander: sich treffen, lachen, quatschen, in die Augen schauen und sich berühren. Das vermisse ich noch immer.

The „real“ togetherness: meeting others, laughing, talking, looking each other in the eye and touching. I still miss that.

Meine Freundin Merle.
My friend Merle.

Körperlichen Kontakt, Massagen usw. im Training. Unbeschwerte Begrüßungen, wenn man Freunde beim Einkaufen trifft.

Physical contact, massages etc. during the training sessions. Unburdened greetings, when one meets friends during shopping.

Ich habe meine Freundinnen vermisst und den Chor. Auch meine berufliche Tätigkeit als DaF-Lehrerin und natürlich, das fehlende Einkommen als Stimmbildnerin. Singen war verboten.

I missed my friends and the choir. Also, my work as DaF teacher and of course, the lack of income as voice teacher. Singing was prohibited.

Pfingstlager hat mir sehr gefehlt. Ansonsten die ersten drei Monate kaum Veränderung, da ich schon lange zu Hause arbeite. Dann wurde der Mangel an Training und Kontakten und vor allem Berührung sehr stark spürbar.

I very much missed the Pentecost seminar. Apart from that, during the first 3 months there were hardly any changes, because I have been working from home for a long time already. Then I started to strongly feel the lack of training sessions and contacts and especially the lack of human touch.

No poder ir al dojang, visitar a mi mama (vive en otra ciudad), salir en familia, visitar familiares y amigos. Por algo será que ocurrió todo esto.

Not being able to go to the Dojang, to visit my mother (she is living in another city), to go out with the family, to visit family and friends. There is a reason why all of this is happening.

Meine Freunde und Familie in Europa. Die Flugverbote haben mich etwas traurig gestimmt. [...] Auch freue ich mich darüber, dass meine Tochter bald wieder ins Schulgebäude geht, so schön es auch war, dem Onlineunterricht zuhören zu dürfen.

My friends and family in Europe. The prohibition on flying made me a little sad. [...] And I am happy that my daughter will soon go to school again, as nice as it has been to listen in on the online lessons.

Die Gemeinschaft und die Herzlichkeit.
The community and warmth.

Für die Beiträge danken wir herzlich / We would like to thank for their contributions:

Aliena (5. Kup, Hasselroth), **Anna** (8. Kup, Darmstadt), **Bettina** (1. Dan, Dojang Hamburg-Altona), **Carsten** (Mu-Kup, Erbach), **Christian** (4. Dan, Hamburg-Altona), **Elisabeth** (9. Kup, Bremen), **Fiona** (1. Dan, Hamburg-Altona), **Gesa** (1. Dan, Darmstadt), **Hagara** (1. Dan, Bad Belzig), **Jacky** (3. Kup, Bremen), **Jacob** (7. Kup, Darmstadt), **Katherina** (9. Kup, Darmstadt), **Louka** (3. Kup, Dojang Hamburg-Altona), **Marie** (9. Kup, Darmstadt), **Matthias** (Darmstadt), **Nora** (Mu-Kup, Regensburg), **Regina** (1. Kup, Hamburg-St. Pauli), **Rene** (1. Dan, Arequipa), **Sabine** (6. Kup, Darmstadt), **Stefanie** (2. Kup, Erbach) + **Dojang Holbaek** (Beiträge sendeten uns / Contributions sent us: 1 Child + 4 Youngsters + 13 Adults)



Meditation ist Leben

Meditation ist Leben – Leben ist Meditation

Die Bedeutung des Lebens an sich und der Wert unseres Lebensstils (z. B. regelmäßig andere Menschen treffen, zusammen lernen und trainieren zu können) ist mir in den letzten Monaten, erst so richtig bewusst und die Tragweite sehr deutlich geworden. Vermehrt habe ich mir, gerade in letzter Zeit, die Fragen gestellt: Wofür bin ich eigentlich auf dieser Erde? Was ist hier meine Aufgabe? Und was ist mir persönlich wirklich wichtig?

Durch die bekannten Beschränkungen sind wir auf das Wesentliche zurückgeworfen worden. Das Leben an sich, Gesundheit, Familie, die Notwendigkeit, zu arbeiten, Geld zu verdienen und Freundschaft. Seit Monaten können wir oft nur aus der Entfernung mit unseren Freunden Kontakt halten. Unser „Hamsterrad“ wurde angehalten, und wir haben etwas unendlich Kostbares geschenkt bekommen, nämlich „Zeit“. Nun haben wir die Gelegenheit, durch Meditation oder auch Spaziergänge in der Natur zeitweise aus dem Hamsterrad auszusteigen.

Vielen Menschen macht Meditation aber Angst. Sie steht im krassen Gegensatz zu dem, was unserer Leistungsgesellschaft von uns fordert. Innezuhalten, sich mit sich selbst und mit den eigenen Träumen aber auch Ängsten zu beschäftigen, sich selbst sehen, sich infrage zu stellen. All das kann sehr schmerzhaft sein. Nur, ob wir wollen oder nicht, diese Gedanken und Gefühle beeinflussen so oder so unser Leben und Handeln.

Vielleicht ist es dann doch besser, diese ein oder zwei Male am Tag mit Liebe und Geduld zu betrachten? Nur mit zehn Minuten Meditation am Tag (es kann natürlich gerne auch länger sein), können wir die eine oder andere Angst oder Verspannung betrachten und relativieren lernen.

Manche Menschen erzählen mir, dass sie durch die Meditation lernen, an „nichts“ zu denken. Nun meditiere ich schon lange, und mir gelingt es nur immer mal für kurze Zeit an wirklich nichts zu denken. Es geht aber auch nicht darum, durch irgendwelche Techniken, Mantras oder Musik meinen Geist davon abzuhalten, zu denken. Die Gedanken eines Menschen sind so zahlreich wie Autos auf der Autobahn. Es geht darum, mit diesem Gedankenstrom, der unser Leben bestimmt, umgehen zu lernen.

Daher beobachte ich beim Meditieren erst einmal nur meinen Atem. Es kommen Gedanken, die ich versuche, freundlich zu betrachten und zu verabschieden. Der eine oder andere reißt mich aber dann doch in einen Gedankenstrudel. Wenn ich dies merke (es dauert oft sehr lange, bis ich mir dessen bewusst bin), kehre ich wieder zu der Beobachtung meines Atems zurück, ohne zu hadern. So ist es halt einfach, und so ist auch das Leben. Atem (langsam, stockend, sanft, hektisch) und Körperreaktion (Wärme, Kälte, Schmerzen, Verspannungen), das ist das Leben, das ist das JETZT. Unsere Gedanken und Gefühle finden ihren Ausdruck im Atem und unseren Körperreaktionen. Die Gedanken sind unsere Vergangenheit und unsere Träume. Die Verletzungen finden ihren Ausdruck in körperlichen Schmerzen. In der Meditation begegne ich dem Leben, allem was ich früher gemacht und gedacht habe, meinen Vorurteilen, meinen Verletzungen, meinen Träumen. Meditation gibt mir die Zeit für mich. Zeit, um mir über das Leben, mein Do, klar zu werden.

Corona hat uns viele Beschränkungen gebracht. Nur, wer sagt uns, dass wir diese als Krise empfinden müssen? Mir wurden dadurch viele Dinge bewusst, für die ich sehr dankbar bin. Die Frage, wie wir mit unseren älteren oder jüngeren Mitbürgern umgehen, die Bedeutung der Aussage „Bewegung für das Leben“, wenn alles stillsteht. Und welche Bewegung eigentlich: die innere oder die äußere – oder beide?

Um diese Fragen zu beantworten sind mir nur unsere fünf Lehrmethoden eingefallen:

Liebe (zu den Menschen und meinem inneren Ich),
Respekt / Achtung (vor der Vernunft),
Geduld (die Krise zu meistern),
Demut / Bescheidenheit (Dankbarkeit für das Leben und mein Ego zurückzustellen) und nicht zuletzt
Vertrauen (dass wir alle gestärkt aus dieser Zeit hervorgehen).

Hier eine kleine Übung, die mir als „Auszeit“ im Stehen einfach mal zwischendurch sehr hilft:

Die Füße stehen halb breit / sanft ein- und ausatmen / Ich stehe gleichmäßig auf den Ballen und der Ferse / Arme, Finger, Kiefer, Lendenwirbel hängen lassen / innerlich aufrichten (Das Skelett zieht nach oben, das Drumrum / die Muskeln nach unten) / die Knie leicht beugen (entriegeln). Nun gehe ich im Geist durch den Körper und betrachte von oben bis unten alle Muskeln und entspanne sie, außer denen, die ich zum aufrechten Stehen brauche. Ich strebe im Geist mit dem obersten Punkt des Kopfes (dem Skelett) nach oben und lasse die Muskeln nach unten sinken. Ich lasse es zu, mich nach außen und nach vorne und hinten auszudehnen. Ich verharre in dieser Haltung, nehme meine wahre Größe wahr und bin in diesen Minuten im Jetzt.

Das Thema Meditation beschäftigt Menschen aus unterschiedlichen Altersschichten, und so habe ich in Gesprächen gefragt, was ihnen die Meditation bedeutet oder bringt. Nachfolgend und stellvertretend für viele andere; hier zwei Antworten von einem „Teenie“ und einer Anfang-30erin:

Ich fühle mich beim Meditieren ruhig. Ich rede nicht mit anderen übers Meditieren. Es ist mir peinlich, ich wüsste nicht, was ich mit den Personen übers Meditieren reden soll. (Aurelia Betz, 15 Jahre, drei Jahre Shinson Hapkido)

Zum einen habe ich in der ganzen Corona-Zeit viele Atemübungen und viele Loslass-Übungen gemacht. Dafür waren die meisten Schüler sehr, sehr dankbar und fanden, dass dies die genau richtigen Übungen sind. Weiter war für alle das Meditieren in Gemeinschaft sehr, sehr wichtig und aufrechthaltend in dieser Zeit.

(Ayelet Savilla, 32 Jahre, Aikido-Lehrerin für Schwert und Meditation)

Meditation sehe ich persönlich als Chance, mit den Einschränkungen durch die Pandemie, aber auch mit allen anderen (Lebens-)Krisen umzugehen. „Durch Schmerzen Freude empfinden“. Ich habe dies bisher nie wirklich verstanden. Vielleicht, dass ich durch den schmerzlichen Verlust von Dingen und Gewohnheiten klarer sehe, was das Leben wirklich ausmacht und wie wertvoll es ist. Das Leben ist Leiden, auch in dieser schmerzlichen, wunderbaren Zeit.

Ich wünsche mir, trotz aller Probleme, dass sich unsere Gedanken und Ziele auf unseren Reichtum richten (was können wir tun?). Dass unsere kostbaren und wunderbaren Beziehungen mit positiven Gedanken und Gefühlen noch gefestigt werden und wir aus der Einsicht, dass das Leben auch Schmerzen (auch in der Meditation) bedeutet, gestärkt hervorgehen.

Lasst uns das Leben mit Mitgefühl und Liebe betrachten.

Meditation is life – life is meditation

The meaning of life itself and the value of our lifestyle (e. g. meeting other people on a regular basis, being able to learn and train together) and the scope of it has become truly apparent to me during the last months. More and more I have asked myself these questions: Why am I on this earth? What is my role? And what is truly important for me personally?

We have been limited to the bare essentials because of the known limitations. Life itself, health, family, the necessity to work, to earn money, friendship. Since several months we can only have contact with our friends from a distance. Our „hamster wheel“ was stopped and we got an infinitely valuable present: „time“. Now we have the opportunity to temporarily get out of the hamster wheel by meditating or even taking walks through nature.

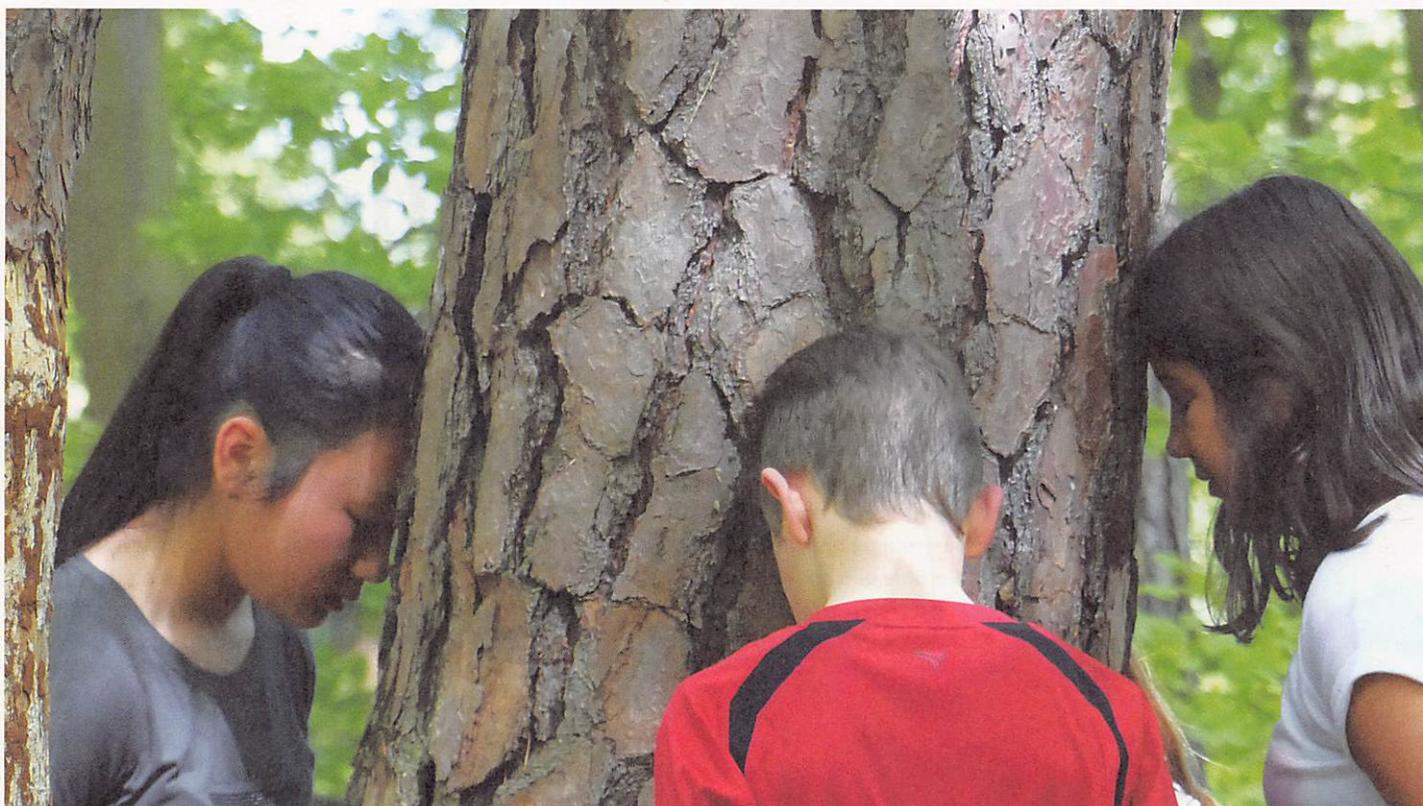
But meditation frightens many people. It is a stark contrast to what our performance society asks of us. To pause, to consider oneself and one's own dreams and fears, to see oneself, to face questions. All of that can be very painful. Though, whether we want to or not, these thoughts and feelings influence our life and our actions anyway.

Maybe, then, it would be better to look at these things once or twice a day with love and patience? By meditating just 10 minutes a day (of course it could also be longer), we can look at one fear or tension or another and learn to put it into perspective. Some people tell me, that meditation teaches them to think about „nothing“. I have been meditating for a long time and I only sometimes manage to really think about nothing for a short time. But it isn't about preventing my spirit from thinking through techniques, mantras or music. The thoughts of a human being are so numerous as cars on a highway. It's about learning to live with this stream of thoughts which defines our life.

Therefore, during meditation I first and foremost look at my breathing. Thoughts come and I try to look at them kindly and take my leave of them. One or another manages to pull me into a whirl of thoughts. When I realize this (often it takes quite a long time for me to be aware of if happening), I go back to watching my breathing without being at odds with myself. It is just the way it is, and such is life.

Breathing (slow, halting, gently, hectic) and the reactions of our body (warmth, cold, pain, tension), that's life, that's NOW. Our thoughts and feelings are expressed in our breath and the reactions of our body. Thoughts are our past and our dreams. Wounds are expressed in physical pain. During meditation I encounter life, everything I have done and thought in the past, my prejudices, my wounds, my dreams. Meditation gives me time for myself. Time, to find clarity about life, about my Do.

Corona brought us many restrictions. But who tells us that we have to experience this as a crisis? It gave me awareness of many things, for which I am very thankful. The question, how we are treating our older and younger fellow citizens, the meaning of the declaration „Movement for Life“; when everything is standing still. And which movement: the internal or external, or both?



© Anna Gavras

To answer these questions, I could only think of our five teaching methods:

- Love** (for the people and for my inner self)
- Respect** (for common sense)
- Patience** (to master the crisis)
- Modesty** (gratefulness for life and to put my ego aside) and last but not least
- Trust** (that we will all be stronger after this experience)

Here is a little exercise, which helps me now and then as a standing „downtime“:

*Feet are half-wide/ breathing in and out softly / I am standing in between the ball and heel of the feet / letting arms, fingers, jaw, lumbar vertebrae just hang / inwardly upright (the skeleton pulls upward, the surrounding body/muscles downward) / the knees bent slightly (unlocked).
 Now I walk through my body with my mind and look at all muscles from top to bottom, relaxing them, except for those which I need to stay upright. In my mind I am pulling the highest point of my head (the skeleton) upward and letting the muscles sink down. I permit myself to stretch towards the outside and front and back. I remain in this position, sense my true height and am – in this minute – in the now.*

The topic meditation matters to people from different age groups, and so I asked them during conversations, what meditation means or offers to them.

In the following, and representative for many others, here are two answers from a „Teeny“ and someone aged around 30:

I feel calm while I meditate. I don't talk about meditation with others. It's embarrassing to me, I wouldn't know, how I should talk about meditation with other people. (Aurelia Betz, 15 years, 3 years of Shinson Hapkido)

For one thing, I did a lot of breathing exercises and exercises for letting go during Corona times. Most students were very, very thankful for that and found that these are exactly the right exercises. Also, meditation in a group was very, very important and sustaining during this time.

(Ayelet Savilla, 32 years, Aikido teacher for sword and meditation)

Personally, I see meditation as a chance to cope with the restrictions because of the pandemic, but also with any other (life)-crises. „Experiencing joy through pain“. Never before had I really understood this. It may be that because of the painful loss of things and habits I see more clearly what really represents life and how valuable it is. Life is suffering, also in this painful, wonderful time.

I wish, despite all problems, that our thoughts and goals look toward our wealth (what can we do?). That our valuable and wonderful connections with positive thoughts and feelings are strengthened and that we are stronger for the realization that life also means pain (even in meditation).

Let us look at life with compassion and love.



Kyosanim Anna Gavras, 21. Ki, 2. Dan, Dojang Darmstadt. 60 Jahre, Lehrerin für Kunst und Arbeitslehre. Seit bald 30 Jahren beim Shinson Hapkido, Leiterin der Sektion Schulprojekte in Hessen und seit vielen Jahren im Shinson Hapkido-Forschungsteam aktiv. / 60 years, teacher of Arts and Business and working theory. Training Shinson Hapkido for almost 30 years, leader of the Section school projects in Hessen, and since many years an active member of the Shinson Hapkido research team.

Wir sind nichts; was wir suchen ist alles

We are nothing. What we are looking for, is everything

Heutzutage sind wir es so gewohnt, uns ständig zu treffen, dass viele mit dem so einschneidenden Ereignis der Corona-Pandemie und dem damit verbundenen Abstandhalten nicht gut umgehen können. Sie fühlen sich leer, haben Angst und werden depressiv. Und je länger es dauert, umso unruhiger und unsicherer werden sie. Diese Gedanken, Gefühle und das daraus resultierende Leid habe ich von vielen erfahren. Deshalb möchte ich meine Ansicht, mein Umgehen mit dieser Situation mit Ihnen teilen.

Für mich ist die Einsamkeit die Gelegenheit, zu mir selbst zu kommen und zu meditieren. Denn für die Meditation sollte man eigentlich in die Einsamkeit gehen. Um Do zu finden, muss man auch allein sein. Nur so kann man sich selbst erkennen, sich selbst und Do sehen. Und erst danach suchen wir wieder die Gemeinschaft. Durch die ganzen Ablenkungen unseres normalen Alltags ist aber das Gegenteil der Fall: Wir sehen mehr die anderen, als dass wir uns selbst sehen ...

In meiner Zeit als Jugendlicher im Kloster forderte uns ein Lehrer auf, wir sollten alles ganz dunkel machen und im Dunkeln stillsitzen. Der Lehrer hat dann nur einen kleinen Lichtstrahl hereingelassen und darin haben wir den ganzen Staub tanzen gesehen. Nach einer Weile haben wir verstanden: Eigentlich sind wir auch Staub. Wie Wasserdampf sich verdichtet, als Wolken sichtbar wird und sich wieder auflöst, so sind auch wir nur Staub, der sich verdichtet und wieder verteilt. Durch das Licht / Ki treffen wir zusammen und sind wie (Staub-) Wolken verbunden. Das ist das Leben. Wenn wir getrennt werden, sterben wir, werden zu Staub, und alles beginnt wieder von vorne.

Ki / Licht ist in allem, es reicht durch das ganze Universum (mit sehr viel Staub), und so sind wir auch mit allem und auch mit Do untrennbar verbunden. „Wir sind nichts; was wir suchen ist alles.“ Dieses Zitat von Friedrich Hölderlin (deutscher Lyriker, 1770 – 1843) hat mir Bu-Sonsanim Jochen Liebig gesagt, als wir uns über das Thema Kontaktlos unterhalten



© Michelangelo: stark.co/stock.com / freedo.michaux, digitale Hände: pic.spreaashirt.de



haben, und ich finde, es passt sehr gut zu „Il Shi mu shi il / Alles wird zu nichts, aus dem Nichts werden wir wiedergeboren und wieder zu allem.“

Ich war dankbar, dass ich die Gelegenheit hatte, meine Gedanken der Shinson Hapkido-Familie über die Videokonferenz an Pfingsten mitzuteilen. Ich habe da gelernt, dass die Shinson Hapkido-Familie, auch wenn sie sichtbar getrennt ist, tatsächlich doch unsichtbar verbunden ist. Wir sind uns im Herzen nahegekommen. Das gibt uns Hoffnung, und mit dieser Hoffnung können wir mit Freude leben.

Nowadays we are used to meet up all the time. That is why many had problems to handle the Corona pandemic and the need to keep their distance. They felt empty, were afraid and became depressed when the crisis went on. Many have told me about these thoughts and feelings, the resulting pain. That is why I want to share with you what I think about the situation.

I take this opportunity of solitude to find myself and meditate since meditation requires you to go into isolation. You also need to be alone to find Do. Only then, you can understand yourself and see Do. Then we search for community again. However, in our daily lives there are many distractions, which lead the opposite effect: We only see others and do not look for ourselves anymore.

When I was young and spent time in the monastery, one of my teachers asked us to darken the room and to sit still in darkness. The teacher then let a small ray of light into the room in which we could see the dust dancing. After a while, we understood: We are dust too. Just as steam densens as becomes visible as clouds and dissolves again, so we are dust which densens and dissolves. Through the light / Ki we meet and are connected like (dust) clouds. That is life. When we are separated, we die, become dust and start again.

Ki / light is in everything. It reaches throughout the universe, which contains a lot of dust. Like this, we are connected with everything and with Do. Friedrich Hölderlin (German lyricist, 1770 - 1843) has said, „We are nothing. What we are looking for, is everything.“ Bu-Sonsanim Jochen Liebig made me aware of this quote when we talked about training without contact. I think it goes along very well with „Il shi mu shi il / Everything turns into nothingness, out of nothing we are reborn and become everything again“.

I was grateful that I had the opportunity to share my thoughts with the Shinson Hapkido family at the Pentecostal video conference. There I learned that the Shinson Hapkido family was visibly separated and connected in an invisible way at the same time. We followed our hearts. That will give us hope. This hope makes us live in a happy way.



Sonsanim Ko Myong, Begründerin von Shinson Hapkido



Masterpiece: Shinson Hapkido &

Nach meiner Erfahrung kann das Shinson Hapkido-Training zu einem erfüllten, glücklichen Leben beitragen. Ich wollte besser verstehen, ob und wie Shinson Hapkido (SSH) glücklich machen kann. Dafür habe ich für meine Masterarbeit in der sozialwissenschaftlichen Forschung nach Erkenntnissen über das Glück gesucht und SSH-Trainierende befragt.

Glück hat viele Dimensionen und ist zugleich sehr individuell. Was Menschen glücklich macht, unterscheidet sich je nach Charakter, Kultur, Erziehung und persönlichen Vorlieben sehr. Glück umfasst momentane, große Glücksgefühle durch körperliche, geistige oder emotionale Genüsse. Für die meisten Menschen ist Glück aber auch eine allgemeine Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Beim SSH gibt es mehrere Ebenen, um Glück zu finden. An erster Stelle steht das körperliche Training. Mehr als die Hälfte der Befragten war beim Training glücklich und über zwei Drittel danach. Körperliche Bewegung hebt allgemein die Stimmung, denn im Gehirn laufen bei Bewegung biochemische Prozesse ab, die das Wohlbefinden steigern.

Zudem ist das Trainingssystem so aufgebaut, dass man während des Trainings häufig „Flow“ erleben kann. Flow ist ein Phänomen, das der Psychologe Csikszentmihalyi zusammen mit Wissenschaftlerteams erforscht hat. Flow beschreibt die Erfahrung von absoluter Konzentration, „bei dem man in eine Tätigkeit so vertieft ist, dass nichts anderes eine Rolle zu spielen scheint; die Erfahrung an sich ist so erfreulich, dass man es selbst um einen hohen Preis tut, einfach, um es zu erreichen“ (Csikszentmihalyi, 2010, S. 16). Körperliche Bewegung wie im SSH eignet sich allgemein sehr gut für das Erleben von Flow.

Neben der körperlichen Bewegung und dem Flow-Erleben gibt es weitere Elemente im SSH, die ein glückliches Leben fördern. Der Philosoph und Wissenschaftsjournalist Richard D. Precht widmet sich in seiner Philosophiegeschichte „Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“ der Glücksphilosophie und fasst die Konzepte verschiedener Philosophen mit sieben pragmatischen Ratschlägen für ein glückliches Leben zusammen (Precht, 2012, S: 362 ff.). Fast alle dieser „Glücksregeln“ finden sich im SSH wieder,

wie z. B. gemeinschaftlich und positiv leben. Gemeinschaft und positives Denken sind Grundpfeiler des SSH. SSH befördert die Fähigkeit, mit Krisen / Rückschlägen gelassen umzugehen, als eine weitere wichtige Voraussetzung zum Glück. Auf der körperlichen Ebene erlangt man durch Selbstverteidigungstechniken mehr Selbstvertrauen. Auf der geistigen Ebene gehört die Reflexion über Schmerzen zum Theorieunterricht. Schmerzen und ein angemessener Umgang mit diesen gehören zum Leben dazu. Diese Erkenntnis ist hilfreich für eine positive Einstellung. Die regelmäßige Meditationspraxis kann diesbezüglich Unterstützung bieten.

Das regelmäßige körperliche und geistige SSH-Training hilft, eine gelassene Einstellung zum eigenen Lebensglück zu entwickeln und flexibel mit neuen Entwicklungen und veränderten Umständen umzugehen. Oder wie es ein Teilnehmer der Umfrage ausdrückte: „Es kommt gar nicht darauf an, immer glücklich zu sein: Hapkido lehrt auch, das Leben in all seinen Facetten zu spüren und anzunehmen sowie auch bereit / offen zu sein für Veränderungen. (...) Es ist nicht wichtig, zu versuchen, das Glück / Glücksmomente unbedingt zu suchen und festzuhalten, vielmehr zu schätzen (...), wenn es kommt / da ist.“

Nach meinem Verständnis gehört vieles zum Glücklichen sein: Momente großer Freude, die Fähigkeit, mit Unglück und negativen Gefühlen umgehen zu können und die Zufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen, als sinnvoll erfahrenen Leben.

In my experience, Shinson Hapkido training can contribute a lot to a fulfilled, happy life. I wanted to understand better if and how Shinson Hapkido (SSH) can make people happy. For my master thesis I looked for findings on happiness in research by social scientists and interviewed SSH practitioners.

Happiness has many dimensions and is very individual for each person at the same time. What makes people happy varies greatly depending on their character, culture, upbringing, and personal preferences. Happiness includes momentary, great feelings of happiness through physical,

Happiness / Glück

mental, or emotional enjoyment. For most people, happiness is also an overall satisfaction with life. SSH includes several levels to find happiness. Physical training comes first. More than half of the respondents were happy during the training and over two thirds afterwards. Physical exercise generally lifts the mood, due to biochemical processes taking place in the brain, which increase the feeling of well-being.

In addition, the training system is structured in a way that „flow“ can often be experienced while exercising. Flow is a phenomenon the psychologist Csikszentmihalyi has researched in cooperation with several teams of scientists. Flow describes a state of absolute concentration „in which people are so involved in an activity that nothing else seems to matter; the experience itself is so enjoyable that people will do it even at high cost, for the sheer sake of doing it.“ (Csikszentmihalyi, 1990, p.4). In general, physical movement like in SSH is very suitable for experiencing flow.

In addition to physical exercise and the experience of flow, there are other elements in Shinson Hapkido supporting a happy life. The philosopher and science journalist Richard D. Precht summarises the concepts on happiness of various great philosophers in his book „Who am I, and if so, how many?“ with seven pragmatic pieces of advice for a happy life. Almost all of these „rules of happiness“ can be found in SSH, such as, e.g. living in harmony and being positive. Community and positive thinking are cornerstones of SSH.

SSH strengthens the ability to deal with crises / setbacks, another important prerequisite for happiness. On the physical level, learning self-defence techniques gives one more self-confidence. On the mental level, reflection on pain is part of theory lessons. Pain and how to deal with it is an important part of life. This insight is helpful for a positive attitude. Regular meditation practice can provide support in this regard.

The regular physical and mental SSH training can help you to develop a relaxed attitude towards one's own happiness and to deal flexibly with new developments and changed circumstances. As one participant in the survey put it: „It doesn't matter at all if you are always happy: Hapkido also teaches to feel and accept life in all its facets and to be ready / open for change. (...) It is not important to try to seek and capture happiness / happy moments at all costs, but rather to appreciate (...) when it has come / is there.“

As I understand it, there is a lot involved in being happy: moments of great joy, the ability to deal with unhappiness and negative feelings, and satisfaction with oneself and one's own life, experienced as meaningful.

Read more: Mihalyi Csikszentmihalyi (1990 / 2012): *Flow: the psychology of optimal experience*
Karl Kraichgauer: www.gluecksarchiv.de • Richard D. Precht (2011): *Who am I? And if so how many?*



Sabonnim Rotraud Hänlein, 9. Ki, 4. Dan, trainiert seit über 30 Jahren Shinson Hapkido. Nach langer Zeit in Hamburg und Berlin unterrichtet sie jetzt in Kleinmeinsdorf / Norddeutschland. Sie arbeitet als Referentin im Energiewendeministerium Schleswig-Holstein. / Sabonnim Rotraud Hänlein has been training Shinson Hapkido for 30 years. After long stays in Hamburg and Berlin she is now teaching Shinson Hapkido in Kleinmeinsdorf / Northern Germany. She's employed at the ministry for energy transition in Schleswig-Holstein / Germany.



© Rotraud Hänlein

muchas gracias

Summertime atmosphere on the sofa
International Shinson Hapkido Charity Gala on July 16, 2020

Lieber Sonsanim,
liebe Shinson Hapkido-Familie,
im Namen der Kinder, Jugendlichen und
MitarbeiterInnen der Casa Verde-Familie in
Arequipa möchten wir euch unseren unend-
lichen Dank aussprechen für die großartige
und vor allem liebevolle Unterstützung,
die ihr uns in diesen schwierigen Zeiten habt
zukommen lassen.

Die überraschend große Spende wird uns
dabei helfen, unsere Arbeit zum Wohle der
Kinder der Casa Verde in diesen ungewissen
Zeiten weiterführen zu können. Eure Soli-
darität, eure guten Wünsche, Gedanken und
Gebete jedoch werden uns darüber hinaus
mit Mut und Hoffnung erfüllen und der Ge-
wissheit, nicht allein zu sein auf unserem Weg.
Ein herzliches Dankeschön an alle, die diese
Veranstaltung geplant und durchgeführt, die
mit Ideen und Beiträgen mitgewirkt haben
und einmal mehr unter Beweis gestellt haben,
dass Shinson Hapkido und Casa Verde zwei
Familien, aber ein Weg sind. Ein Weg der
Menschlichkeit!

Muchas gracias und herzliche Grüße
sendet die Casa Verde-Familie

Dear Sonsanim, dear Shinson Hapkido family,
I want to express our deepest gratitude, in
the name of the children, youths and employ-
ees of the Casa Verde family in Arequipa, for
your wonderful and especially loving support,
which you sent us in these difficult times.

The unexpectedly large donation will help us
to continue our work for the benefit of the
children of Casa Verde unperturbed, throug-
hout these uncertain times. Your solidarity,
your good wishes, thoughts and prayers
will fill us with courage and hope, and the
knowledge that we are not alone on our path.
A warm thank to everyone who planned an
executed the event, who made this event pos-
sible, with their ideas, their contributions and
showed once again that Shinson Hapkido and
Casa Verde are two families, but one path.
A path of humanity!

Muchas gracias and warm greetings
from the Casa Verde family

**Liebe Mitglieder und Freund*innen von
Shinson Hapkido,**

**wir sagen von ganzem Herzen DANKE für
die überwältigende Resonanz auf unseren
Spendenauf Ruf „Spenden statt Sommer-
camp“!**

Innerhalb weniger Wochen rund um die Aktion
#bewegungfürdaslebenundandere und unsere
Online-Benefizgala am 16. Juli 2020 ist eine Sum-
me von 16 900 Euro zusammengekommen.
Der Großteil des Geldes geht nach Peru an die Casa
Verde, ihr alle wisst, dass unsere Unterstützung
dort in diesem Corona-Jahr besonders gebraucht
wird. Ähnlich wie bei der Kampfkunstvorführung
im Sommerlager unterstützen wir mit einem Teil-
betrag von 2000 Euro ein lokales Sozialprojekt,
das Hamburger Straßenmagazin HINZ&KUNZT.
Weitere 2000 Euro sind für die vielfältige und wich-
tige soziale Arbeit der norddeutschen Dojangs be-
stimmt, die das Sommerlager ausgerichtet hätten.
Danken möchten wir allen OrganisatorInnen, Mo-
deratorInnen, Mitwirkenden und ZuschauerInnen
der Online-Spendengala! Es waren über 100 „Bild-
schirme“ anwesend, und es kam tatsächlich Som-
merlager-Atmosphäre auf dem Sofa auf. Wie im
Sommercamp war alles dabei: Sonne und Regen,
Lachen und Weinen, Musik und Tanz, Ruhe und
Bewegung, Spaßnummern und spektakuläre Bruch-
tests. Besonders berührend war die Live-Schaltung
am Schluss zur Casa Verde, die auch nach vier
Monaten Ausgangssperre noch guten Mutes waren
und sogar einen Tanz vorführten.

**Herzliche Grüße in alle Himmelsrichtungen
– und ganz besonders nach Peru an die
Casa Verde von Sonsanim Ko Myong und
eurem ISHA-Vorstand.**

**Dear members and friends of Shinson Hapkido,
we are saying THANK YOU with all our
heart for the overwhelming response to
our charity appeal „Donations instead of
summer camp“!**

Within a few weeks, the campaign #bewegung-
fürdaslebenundandere and our online charity gala
on July 16 raised a total of 16 900 Euros.
Most of the money will go to Casa Verde in Peru
– you all know that our support is needed especi-
ally during this Corona year. Similar to the martial
arts demonstration in the summer camp, we will
support a local social project with an amount of
2000 Euros, this time the Hamburg street ma-
gazine HINZ&KUNZT. Another 2000 Euros are
dedicated to the varied and important social work
of the North German dojangs who would have
organized the summer camp.

We sincerely hope that this fulfils all of your ex-
pectations, and we are sure that the entire sum
will reach people who need our financial and
human support.

We would like to thank all organizers, hosts, con-
tributors and spectators of the online donation
gala! There were more than 100 „screens“ present,
and there was indeed summer camp atmosphere
on the sofa. Just like in summer camp, everything
was there: sun and rain, laughter and crying, music
and dance, silence and movement, funny acts and
spectacular break tests. It was especially touching
to meet Casa Verde, who were still in good spirits
after 4 months of curfew and even performed a
dance. Muchas gracias!

**Best wishes to all directions – and especially
to Peru and the children and youth and care-
givers in Casa Verde from Sonsanim Ko Myong
and your ISHA Board.**



© Casa Verde

News from Casa Verde, Arequipa and Cusco

End of quarantine rules

Nach nahezu sechs Monaten Corona-Quarantäne, wurde diese am 1. September 2020 endlich für Arequipa aufgehoben, und obwohl Peru das Land mit den rigidesten Quarantänebestimmungen war, ist es hinsichtlich Infektions- und Sterbezahlen weltweit ruhmloser Spitzenreiter.

Umso glücklicher sind wir, dass die infizierten Kinder aus dem Mädchenhaus und die MitarbeiterInnen in Arequipa wieder wohlauf sind. Im Jungenhaus und in Casa Verde Cusco sind bisher keine Fälle von COVID-19 aufgetreten. Somit dürfen wir uns glücklich schätzen, den ersten „Angriff“ dieses aggressiven Virus weitestgehend schadlos überstanden zu haben. Insgesamt hat sich die medizinische Versorgung verbessert, es stehen wieder Notfallbetten zur Verfügung, und die Ausbreitung des Virus scheint sich zu verlangsamen. Inwieweit die Beendigung der Quarantänebestimmungen diesem Trend ein Hindernis sein werden, wird sich zeigen.

Apropos „Ende der Quarantänebestimmungen“: Kaum waren diese außer Kraft gesetzt, haben meine Frau Dessy und ich uns auf den Weg ins 600 Kilometer entfernte Cusco gemacht. Das Wiedersehen mit den Mädchen der Casa Verde Cusco nach so langer Zeit war dann sehr bewegend und vor allem sehr herzlich. Wir konnten uns vor Ort überzeugen, dass auch in der Casa Verde Cusco ganze Arbeit geleistet wurde und unsere Interimsleiterin Hilma gemeinsam mit den MitarbeiterInnen Gesundheit und Sicherheit der Kinder im Griff hatten, aber auch eine familiäre Atmosphäre gestaltet haben, in der sich unsere Mädchen trotz aller coronabedingten Einschränkungen wohlfühlen durften.

Zurück in Arequipa, beginnen wir nun, sukzessive zu gewohnten Strukturen zurückzufinden, aber auch den neu entdeckten einen Raum zugeben. Mitarbeitertreffen und Besprechungen des Netzwerkes der Kinderheime Arequipas finden wieder statt. Und auch das Shinson Hapkido-Training sowie Ausflüge in die nähere Umgebung, an denen alle teilnehmen und bei denen wir nicht durch einen Bildschirm getrennt sind, konnten wir wieder aufnehmen.

Ob nun Atempause oder langsame Normalisierung – wir werden sehen. Auf jeden Fall tut es gut zu spüren, dass sich die Situation auch in Peru ein wenig entspannen will, und mit derselben Achtsamkeit, die uns in den letzten Monaten charakterisierte und demselben Verantwortungsgefühl den Menschen gegenüber, die uns anvertraut wurden, werden wir dieser, sich verändernden Situation entgegensehen und damit umgehen...

After almost six months of Corona quarantine, the restrictions were finally lifted in Arequipa on the 1st of September, and even though Peru was the country with the most rigid quarantine rules, on a worldwide scale it is the inglorious frontrunner in infection numbers and death rates.

Considering this, we are even happier that the infected children from the girls' dorm and the employees in Arequipa are well again. In the boys' dorm and in Casa Verde Cusco we haven't had any cases of COVID-19. Therefore, we can count ourselves lucky to have survived the first „onslaught“ of this aggressive virus mostly unharmed. Overall, the medical situation has improved, there are again beds for emergencies and the spread of the virus seems to be slowing down. It remains to be seen whether the end of the quarantine rules will hamper this trend.

À propos „End of quarantine rules“: As soon as they were suspended, my wife Dessy and I went to Cusco, 600 kilometers from Arequipa. The reunion with the girls from Casa Verde Cusco after such a long time was very moving and especially affectionate. On site we could assure ourselves that in Casa Verde Cusco the employees had done a good job as well, and our interim manageress Hilma and the employees had health and security of the children well in hand, but also gave them a familiar atmosphere in which the girls could feel at ease despite all the limitations because of Corona.

Back in Arequipa, we started to successively get back to our usual structures, but also to integrate newly found routines. We can once again hold meetings with our staff and with the network of children's homes in Arequipa. And we were able to take up Shinson Hapkido training as well as excursions into the close surroundings, where everyone can take part and we are not separated by screens.

Whether this is a reprieve or a slow normalization – we shall see. In any case it does us good to feel that the situation in Peru is relaxing a little, and we will face the developing situation with the same mindfulness, which has defined us during the last months, and the same sense of responsibility towards our fellow humans, which have been placed in our care.

Heartfelt greeting

from Volker Nack and the Casa Verde family





Alt und Jung zusammen / Old and young together

ALS ALLES BEGANN

When everything started

Durch Christine Ehmler bin ich 1984 zum Shinson Hapkido gekommen. Die Begeisterung, die ich durch Christine kennengelernt und selbst erfahren habe, hält bis heute an und hat mich die ganzen Jahre getragen. Die Gemeinschaft zwischen Jung und Alt empfand ich immer als sehr harmonisch. Die Jahresabschlussfeier und das Sommerzeltlager waren besonders schöne Veranstaltungen, auch um Gleichgesinnte aus weiter entfernten Dojangs zu treffen.

Das Highlight waren jedoch die Korea-Reisen! Besonders möchte ich die wunderschöne, sehr einprägsame Familien-Koreareise 2018 „Dem Frühling entgegen“ hervorheben. Sonsanim und Samunim haben jeden Morgen das Frühstück zubereitet – dafür noch mal herzlich danke! Alt und Jung haben voneinander profitiert, durften eine schöne gemeinsame Zeit erleben, und jeder Einzelne nahm mit Sicherheit eine Menge Erinnerungen nach Hause, von denen man ein Leben lang profitiert und die einem niemand mehr nehmen kann. Danke auch hier noch mal an die Jüngeren für die stetige Hilfe beim Koffertragen und den vielen kleinen Dingen.

Die Ki Do In-Gruppe am Donnerstag, in der ich meine Wurzeln habe, konnte bis heute weitergeführt werden. Gerade für die älteren Teilnehmer spielt diese Gruppe eine sehr große Rolle für Gesundheit, Bewegung und Gemeinschaftsgefühl. Auch der rege Austausch bei anschließendem Kaffee und Kuchen ist sehr wichtig und bereichernd. Vor fünf Jahren sagte Sonsanim zu mir: „Frau Wagner, wenn ich nicht da bin, machen Sie das Training, Sie sind jetzt lange genug dabei.“ Nun – so mache ich dies seit jenem Tag mit jeder Menge Spaß. Und dadurch, dass jedeR sich mit ihren / seinen jeweiligen Lieblingsübungen am Training beteiligt, kann das Training auch JedeR übernehmen, wenn Sonsanim oder ich nicht da sind.

Auch Corona hat uns nicht davon abhalten können, das Training nach der Zeit der Entbehrung wieder aufzunehmen. Und trotz der vielen Auflagen können wir uns nun auch wieder im Dojang Darmstadt zum Training treffen.

Christine Ehmler brought me to Shinson Hapkido in 1984. The enthusiasm which I got to know through Christine and which I experienced myself, persists until today and has carried me through all these years.

I have always experienced the companionship between young and old as something very harmonious. The end-of-year celebration and the summer camp were especially wonderful events, also to meet like-minded people from Dojangs from further away.

However, the highlights were the journeys to Korea! I especially want to mention the wonderful, very memorable family journey to Korea in 2018 „Towards spring“. Sonsanim and Samunim prepared breakfast every morning – thank you again! Old and young profited from each other, were able to spend a beautiful time together and every single person surely took a lot of memories back home, from which they can profit for their entire lives and which nobody can take from them. A special thanks to the younger ones who were always ready to help with carrying the luggage and the other, many small things.

The Ki Do In group on Thursdays, where I am rooted, exists even today. Especially for the older participants, this group plays a very big role in health, movement and a sense of community. The lively exchanges with coffee and cake after the training is also very important and enriching. 5 years ago, Sonsanim said to me: „Mrs. Wagner, when I am not here, you can lead the training, you’ve been here long enough.“ Well – that’s what I have been doing since that day, with a lot of joy. And because everyone can always share their respective favorite exercises, anyone can take over the training when Sonsanim or I aren’t there.

Even Corona was not able to stop us from taking up training again after some time of deprivation. And despite the many restrictions we can finally meet again in Dojang Darmstadt to train.



Helga Wagner, Ehrendan/honorary Dan, Dojang Darmstadt. Sie ist Rentnerin, seit 1984 beim Shinson Hapkido und noch immer mit großer Begeisterung dabei. / She is pensioner and part of Shinson Hapkido family since 1984 – still with great enthusiasm.

Diakonia-Sisterhood Südkorea, Muan, Jeollanam-Do

We will see each other again

Projekt Han San Chon in Mockpo

In diesem besonderen Jahr war Sonsanim nur mit seiner Frau auf der Korea-Studienreise. Wie bei einer Korea-Reise üblich hat er auch Station bei den Schwestern der Diakonia Sisterhood Korea mit ihrer Oberin Schwester Young-Sook Ree gemacht. Schwester Ree und Sonsanim verbindet eine langjährige Freundschaft und das von Shinson Hapkido unterstützte Projekt Han San Chon in Mockpo. Die Schwestern haben Sonsanim von ihrem Alltag im Seniorenheim, im Hospiz und mit Waisenkindern, die größtenteils aus Nordkorea stammen, berichtet. Besondere Sorgen bereitet den Schwestern der fehlende Nachwuchs. Das Durchschnittsalter der Schwestern nimmt immer mehr zu. Dieses Jahr wurde sogar schon ein 100. Geburtstag gefeiert. Sonsanim hat ihnen im Namen der Shinson Hapkido-Familie den Erlös der Tombola der internationalen Shinson Hapkido-Gala 2019 überreicht. Dieses Geld möchten die Schwestern für die Ausstattung des Hospizes und für die Ausbildung der Waisenkinder verwenden. Außerdem freuten sich die Schwestern über ein kleines Taschengeld, das jede von ihnen auch aus dem Erlös der Tombola bekam. Die Schwestern danken der ganzen Shinson Hapkido-Familie und schließen uns in ihre Gebete ein.

In this very special year, only Sonsanim and his wife went for the trip to Korea. However, like every Shinson Hapkido Korea trip, they made a stop at the sisters of the Diakonia Sisterhood Korea and its abbot Sister Young-Sook Ree. Sister Ree and Sonsanim can look back on a long friendship. Shinson Hapkido has supported the project Han San Chon in Mockpo for a long time.

The sisters told Sonsanim about their daily life at the old people's home, the hospice and about the orphans who are mostly from North Korea. Their biggest worry is that they have no new nuns. Therefore, the average age of the nuns grows and grows. This year, they celebrated the 100th birthday of one nun.

Sonsanim could pass on the outcome of the Tombola from the International Shinson Hapkido Gala from 2019. The sisters will use this money for the infrastructure of the hospice and to educate the orphans. Furthermore, the sisters were happy to receive a little pocket money.

The sisters give their thanks to the Shinson Hapkido family and will include us in their prayers.

Susanne Kimmich



Liebe Shinson Hapkido-Familie, am 2. September erhielten wir Ihre Liebe und Grüße, eine Patenschaft von 13 Millionen Won und viele Geschenke. Die wertvollen Spenden, die Sie senden, sind eine große Hilfe für Stipendien von Studenten und als Unterstützung von armen Nachbarn und Familien. Leider wurde Ihr Besuch in Korea in diesem Jahr abgesagt. Ich hoffe, wir sehen uns nächstes Jahr wieder. Die kostbaren kleinen und großen Geschenke, die Sie mit viel Herz vorbereitet und verschickt haben, haben uns sehr gefreut. Alle Schwestern der Korean Diakonia Sisters danken Ihnen aufrichtig und verbleiben in inniger Verbundenheit bis zu unserem Wiedersehen.

Oberin Young-Sook Ree mit Schwestern

Dear Shinson Hapkido family, On the 2nd of September we received your love and greetings, a donation of 13 million Won and many presents. The valuable donations you are sending are a big help for the stipends of students and for the support of poorer neighbors and families. Unfortunately, your visit to Korea this year had to be cancelled. I hope that we will see each other again next year. The valuable small and big presents, which you have prepared and sent with all your heart, made us very happy. All the Sisters of the Korean Diakonia Sisters sincerely thank you and we remain in inner closeness until we meet again.

Sister Superior Young-Sook Ree with her Sisters

Excerpt from the letter of thanks, the letter in full length is available at www.shinsonhapkido.org



Stump mission, Lusaka / Zambia

Health Academy ZERA

Von unserem sozialen Projekt in Sambia haben wir im April 2020 einen Newsletter mit einem neuen Meilenstein des sozialen Projektes Stump Mission, der neu gegründeten Gesundheits-Akademie „ZERA“ bekommen. Mit der Ausbildung von Krankenpflege- und medizinischem Personal vergrößert sich der Einzugsbereich der medizinischen Versorgung erheblich, und der kleine Samen, der vor über 20 Jahren mit dem Projekt Stump Mission und der Einrichtung eines Krankenhauses, einer Schule und eines Kindergartens begann, ist auf fruchtbaren Boden gefallen, wächst und gedeiht. Die neu gegründete Gesundheits-Akademie hatte gleich noch eine zusätzliche Aufgabe zu bewältigen: die Bevölkerung im Umgang mit dem Corona-Virus zu schulen. Außer der Schulung selbst haben die Familien auch ein „Hygiene-Start-Set“ bekommen.

Neben anderen Organisationen leistet auch die Shinson Hapkido-Familie ihren Beitrag für die Verbesserung der medizinischen Versorgung in Lusaka. Sie unterstützt seit über 25 Jahren durch Spenden das Projekt Stump Mission und ist dem Gründerehepaar Janet und James Huh freundschaftlich verbunden.

In April 2020 we received a newsletter from our social project in Zambia with a new milestone of the social project Stump Mission, the newly founded Health Academy „ZERA“. With the training of nurses and medical staff, the catchment area of medical care has considerably grown and the little seed that began over 20 years ago with the Stump Mission project and the establishment of a hospital, a school and a kindergarten has fallen on fertile soil, grown and thrived.

The newly founded Health Academy had an additional task to accomplish: teaching the population how to deal with the Covid virus. In addition to the training itself, the families also received a „hygiene starter kit“.

Among other organisations, the contribution of the Shinson Hapkido helps to improve the medical care in Lusaka. Shinson Hapkido has supported the Stump Mission for over 25 years through donations and is on cordial terms with the founding couple Janet and James Huh.

Text: Martina Vetter & Susanne Kimmich



© Zera Newsletter 4/2020, facebook.com/Chisomo-Center (unten)

Chon-Jie-In e. V. (CJI)

A centre of Life

Shinson Hapkido Black Belt House
Brandauer Weg 31, 64397 Modautal
+49 (0)6167 912830
info@chon-jie-in.org

Management

Chair: Detlef Fischer
1st Vice-Chair: Stefan Barth
2nd Vice-Chair: Brigitta Gariano
Treasurer: Peter Mehrling

If you want to support our social projects financially please refer to our accounts for donations:
Chon-Jie-In e. V.: DE82 5089 0000 0003688704,
GENODEF1VBD, Keyword: Social Projects

Korean Diakonia Sisterhood - Project Han San Chon / Muan is a medical and social care facility for severe tuberculosis patients and other needy people in Korea. The project is supported by the Korean Diakonia Sisterhood, an evangelical order

of sisters. Patients with incurable tuberculosis who fall through the social network find a home at Han San Chon and if they die - a final resting place. In addition, scholarships are awarded to allow destitute young people a professional future.

Casa Verde, Arequipa / Peru The Organization Blasas, founded in 1997, was set up for street children, who have to beat through life without family, who display behavioural problems due to various traumatic experiences and have both physical and mental injuries. In Casa Verde, it is ensured that the children receive an education, professional training and additional knowledge in housekeeping.

Stump Mission in Lusaka / Zambia consists of a small medical clinic, a school and a kindergarten, built under the supervision of Mrs and Mr Huh. In Zambia, average life expectancy has fallen under the age of 35, although the country has all requirements to stand on its own feet economically and



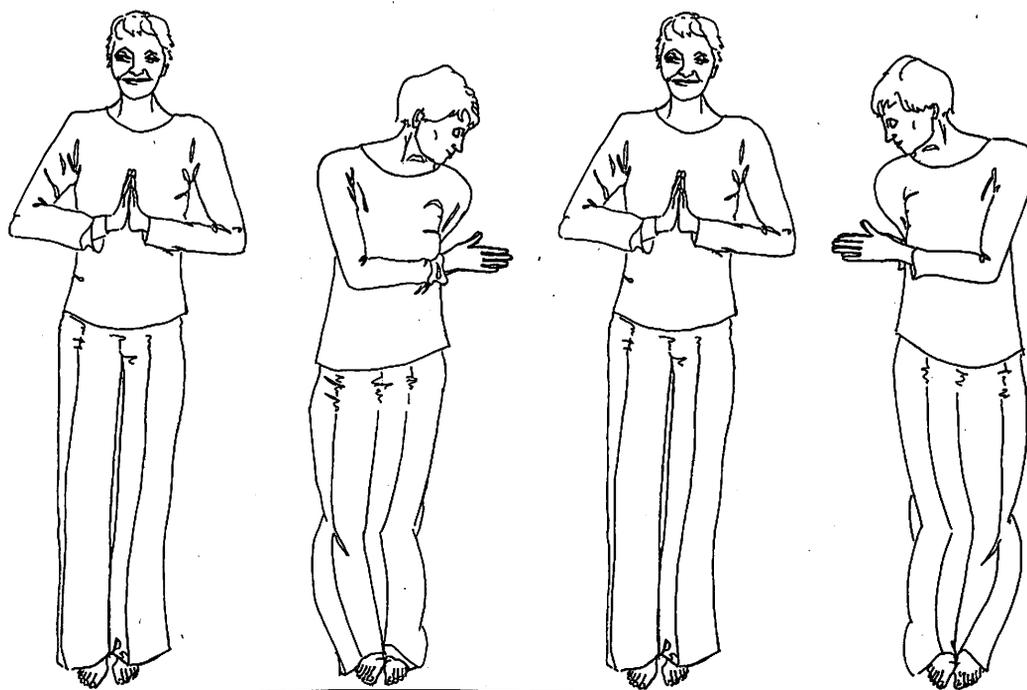
to feed its own people. Due to Stump Mission's medical care the latest cholera outbreak could be managed without major impact on the people in the area. The funds are needed for medical care and are specifically intended for children.

Old and Young together / Europe Many seniors live a lonely life without sufficient social contacts. Young people focus on a life determined by their professions and realities of everyday life. In this project we aim to bring young and old together to cross these boundaries.

Support of local social projects by Shinson Hapkido In addition to the mentioned above, Shinson Hapkido Dojangs support local social projects. Funding and support works through collecting donations and funds raised at the annual summer camp.

For further information visit our website:
www.shinsonhapkido.org

„Geh aus, mein Herz, und suche Freud...“¹



Ausatmen - Blick gerade
Breathe out - Look straight

Einatmen - Ellenbogen
eng an den Rippen -
Blick bei den Fingerspitzen
Breathe in - Elbow close
to the ribs - Look to the
fingertips

Ausatmen - Blick gerade
Breathe out - Look straight

Einatmen - Ellenbogen
eng an den Rippen -
Blick bei den Fingerspitzen
Breathe in - Elbow close
to the ribs - Look to the
fingertips

Das Herz /
the heart

Das Feuerelement

Während die Wandlungsphase des Holzelements (siehe letztes Magazin) das Beginnen und den Anfang oder - auf einer anderen Ebene - die Kindheit symbolisiert, steht das Element Feuer für den Sommer oder die Phase der Pubertät.

Während das Holz die dem Frühling entsprechende, nach oben strebende Energie bereitstellt, breitet sich das Element Feuer nach allen Seiten aus. Fülle. Freude. Kein Gedanke ans Sparen.

Nein, sich Hingeben mit aller darin innewohnenden Schönheit und Gefahr. Das Herz verschenkt sich selbst - so wie das Feuer sich selbst verzehrt und am Ende als Asche zurückbleibt ... Das Ele-

ment Feuer bildet das „höchste Yang“ im Jahresverlauf, den Sommer. Die Blumen schenken uns ihre schönsten Blüten - verschwenderisch. Wenn wir die fünf Wandlungsphasen mit den Phasen eines Projektes vergleichen, so ist das Holz der Start und die Idee. Aus der Idee wird eine „zündende“ Idee: die „Pubertät“ des Projektes. Wir wollen alles darüber wissen. Wir „brennen“ für eine Idee. Wir begeistern andere dafür und „sprühen nur so vor Energie“. Das Feuer.

So wie die Leben sich laut asiatischer Medizin „in die Augen öffnen“, öffnet sich das Herz in die Zunge. Und auch da finden wir westliche Weisheiten: „Wovon das Herz voll ist, davon spricht der Mund.“

Also die Zunge: „Mir liegt etwas auf der Zunge“... Und wenn uns etwas besonders „am Herzen liegt“ und wir das Gesagte bestärken wollen, legen wir manchmal die Hand beim Sprechen dort auf. Das Herz wird auch als „Kaiser der Organe“ bezeichnet, und alle Störungen in anderen Organen werden vom Herzen registriert und über die Zunge sichtbar gemacht. So erklärt sich auch die Zungen-Diagnostik der asiatischen Medizin. Ist unser Feuer-Element gestört, äußert sich dies durch Schwierigkeiten uns klar mitzuteilen, wir sprechen schnell, konfus und viel oder - das andere Extrem: Wir mögen uns gar nicht mitteilen. Ein ausgewogenes Feuer-Element zeigt sich dagegen in einem strahlenden Gesicht,



1 Ausatmen - Blick gerade
Breathe out - Look straight



3 Ausatmen - Blick gerade
Breathe out - Look straight



2 Einatmen - Blick gerade
Breathe in - Look straight



4 Einatmen - Blick gerade
Breathe in - Look straight

Der Herzbeutel /
the pericard

geistiger Klarheit, Offenheit, das Gefühl von innerem Reichtum und einem echten Interesse an der Welt.

Pflegen wir also unser Herz (und natürlich auch die drei anderen dem Feuer zugeordneten Organsysteme Dünndarm, Herzbeutel und Dreifach-Erwärmer). Und eines, was das Herz gut gebrauchen kann, ist: Zeit. Denn das Herz leidet am meisten unter Zeitdruck und Stress. Also: Gönnen wir uns Pausen! Nehmen wir uns Zeit! Und gegen das weit verbreitete Urteil Martin Luthers, der befand, dass „Müßiggang aller Laster Anfang sei“, würde ich eine Empfehlung setzen, die ich neulich in einem Buch über Zeit las: „Müßiggang ist aller Liebe Anfang.“²

Mit den drei hier vorgestellten Übungen pflegen wir unser Herz und unser Feuer-Element.



The element fire

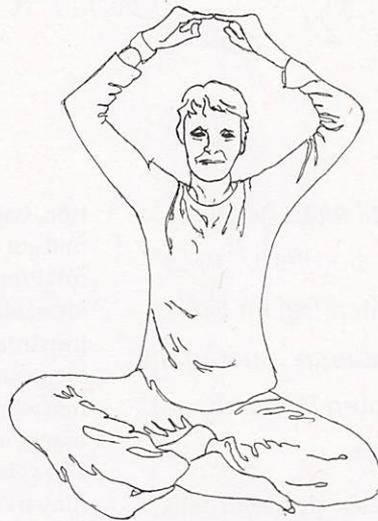
While the changing of the wood-elements (see previous magazine) symbolizes the beginning and the outset or - on another level - childhood, the element fire signifies summer and the phase of puberty. While wood brings upward-oriented energy, analogous to spring, the element of fire spreads to all sides. Fullness. Joy. No thoughts about savings. No, abandoning oneself with all the inherent beauty and danger. The heart throws itself away -

just like the fire consumes itself and, in the end, only ash remains... The element fire forms the „highest Yang“ within a year, the summer. The flowers gift us with their most beautiful blossoms - lavishly.

When we compare the Five Phases of Change with the phases of a project, wood is the start and the idea. From the idea a „sparkling“ idea forms: the „puberty“ of the project. We want to know everything about it. We are „burning“ for an idea. We inspire others with it and „sparkle with energy“. Fire. Just like life „opens inside the eyes“ according to Asian medicine, the heart opens on the tongue. There we also find



Einatmen - Blick gerade - Aufmerksamkeit
bei den Fingerspitzen des kleinen Fingers
Breathe in - Look straight - Attention toward
the fingertips of the little finger



Ausatmen - Blick gerade - die Fingerspitzen
der kleinen Finger treffen sich
Breathe out - Look straight - fingertips of the
little fingers meet

Kleiner Finger /
The little finger

Western wisdom: „The mouth speaks of what fills the heart.“ Just like the tongue: „I have something at the tip of my tongue“... And when something is especially „near to our hearts“ and we want to stress what was said, sometimes we put our hands to our heart while speaking. The heart is also called the „emperor of organs“, and all disorders of other organs are registered by the heart and made visible by the tongue. Such is the explanation of the tongue- diagnostic in Asian medicine.

If our fire element is disturbed, it manifests through difficulties of making ourselves clear, we are speaking quickly, muddled and much, or – the other

extreme: We don't want to communicate at all. A balanced fire element, on the other hand, shows through a bright face, mental clarity, openness, the feeling of inner wealth and a true interest in the world.

So, let us take care of our heart (and of course the three other organ systems related to fire, the small intestine, pericardium and triple warmer). One thing the heart can always use: time. Because the heart suffers most from time pressure and stress. So: let's allow ourselves to take breaks! Let's take our time! And against the widely known judgement of Martin Luther, who said that „idleness is the beginning of all vices“, I would give a recommendation which I recently read

in a book about time: „Idleness is the beginning of all love“.²
With the shown exercises we can take care of our heart and our fire element.

1 „Leave, my heart, and search for happiness“,
Paul Gerhard, Lied 1653
2 Olaf Georg Klein: „Zeit als Lebenskunst“



Text: **Ruth Arens**, 9. Ki, 4. Dan,
Dojangleitung Bremen.



Illustration: **Barbara Kutter**, 14.
Ki, 3. Dan, Dojang Hamburg 5,
Leidenschaften: Familie, Zeichnen,
Shinson Hapkido.
Passions: Family, Sketching, Shinson
Hapkido.

To see, to feel and to do: Movement and contact with horses

Sehen, fühlen, tun

Auf einer weitläufigen Weide in Rellingen nördlich von Hamburg: ein Pferd, ein Kind, ein Pferd, ein Erwachsener, ein Pferd, ein Kind stehen frei im Kreis. Wir schließen die Augen und meditieren – hören die Vögel zwitschern, spüren den leichten Windzug auf unserer Haut und den eigenen Atem.

Alle werden ruhig, auch die Pferde schließen die Augen halb. – Wir öffnen die Augen wieder und gehen in Reiterstellung, tiefe Pyong Jahse, legen die Hände unter den Bauchnabel und atmen tief ein und aus ... Arme nach vorn – Bauchatemtechnik Gibbon Danjeon Hohubop il Shik. Die Pferde lassen ihre Köpfe sinken, schnauben ab, stehen entspannt. Sie sind konzentriert bei uns, keines geht weg oder frisst – alle machen mit. Weil das Pferd als Fluchttier scharfe Sinne hat, sehr feinfühlig und ein guter Beobachter ist, spiegelt es uns Menschen, unsere Stimmung wie Ruhe oder Anspannung, unsere Gefühle wie Angst, Unsicherheit, Mut, Selbstbewusstsein, Vertrauen ... Sind wir zum Beispiel angespannt, ist es das Pferd ebenfalls. Pferde sind Meister im Deuten der Körpersprache. Das Erkennen der Körpersignale der Mitglieder der Herde und die Reaktion darauf sind in freier Wildbahn überlebenswichtig. Und: Einem Pferd kann man nichts vormachen. Wenn ein Mensch nicht authentisch ist und der innere und äußere Ausdruck nicht zusammenpassen, reagieren Pferde zum Beispiel mit Ignoranz oder Abweisung.

Mit Pferden aufgewachsen und auf der Suche nach einem zweiten beruflichen Standbein, entdeckte ich vor einigen Jahren meine Liebe zu ihnen wieder. Saskia Leissner-Sager (2. Dan) brachte mich mit Britta Sey zusammen, die seit mehr als 35 Jahren mit Pferden / Ponys und Menschen arbeitet. Ich begann mit Fokus auf tiergestützter Therapie und Coaching in ihrer Reitschule zu arbeiten – unter anderem mit Flüchtlingskindern, behinderten Kindern, Menschen mit ADHS, Borderline ... etwa in Kooperation mit der Stiftung Das Rauhe Haus – Betreuung und Bildung für Menschen in und um Hamburg. Dabei führe ich Elemente aus dem Shinson Hapkido mit der klassischen Reitlehre zusammen – integriere Grüßen, Medita-

tion, Bauchatemtechniken, gymnastische Übungen am Boden und auf dem Pferderücken und entwickle meinen eigenen Stil, mit Pferden und Menschen zu arbeiten. „Die Übungen aus dem Shinson Hapkido sind bereichernd, weil man damit in sich hineinhören kann, auf die Atmung achtet und die Konzentration steigern kann“, sagt Reitlehrerin Britta Sey, 56. Die SchülerInnen wärmen sich vor dem Reiten am Boden auf. Auf dem Pferd machen sie Übungen zu Wahrnehmung (sich selbst über das Tier spüren), Körperspannung, Beweglichkeit und Gleichgewicht (unverzichtbar beim Reiten) und lernen zu vertrauen. Herausgefordert werden sie, wenn es darum geht, die Pferde zu führen. Paula*, 7, und Pinky, 14, nehmen die große Eiche auf der Weide in den Blick. Doch auf dem Weg dorthin gibt es viel Ablenkung – dort, eine Mohnblume am Wiesenrand, plötzlich wiehert ein Pferd weiter hinten auf der Weide, Pony Pinky sieht leckere Brennnesseln (Pinky liebt Brennnesseln) und überholt das führende Kind. Schließlich kommt das Paula-Pinky-Team beim Bauwagen statt an der Eiche an. Wichtig bei der Arbeit mit Pferden wie im Shinson Hapkido sind Blick, Atem, Körpersprache, Bewegung, Technik. Als Herdentiere brauchen sie Führung. Wohin soll es gehen? Dorthin, wo ich hinschaue (Blick, Fokus, Ziel), wird mir das Pferd folgen. Ob am Boden, wo meine entschiedene Körperhaltung dem Fluchttier Pferd Sicherheit gibt und die Richtung weist (Atem, Körpersprache) oder beim Reiten, wo der Blick automatisch die Gewichtsverlagerung (Technik, Bewegung) einleitet, um ein Pferd zu lenken. Dabei wird die Selbstwirksamkeit gesteigert und die Raumwahrnehmung geschult. Weil das Pferd das Verhalten, den Menschen spiegelt, nimmt man sich selbst im Umgang mit dem Pferd besser wahr. Um ein Pferd zu führen, müssen die Kinder selbstbewusst (Körperhaltung), dennoch liebevoll, die Richtung vorgeben, damit es klappt. Teamarbeit ist gefragt, sich zu zentrieren, eventuell vorhandene Angst zu überwinden und zu vertrauen.

Zur Erhöhung der Sicherheit habe ich ein Falltrainingsseminar konzipiert, wo die Kinder und auch der ein oder andere Erwachsene vom Boden bis in Pferderückenhöhe und vom richtigen Pferd ans richtige Herunter-Fallen“ und Abrollen herangeführt werden. Sie lernen die Rolle am Boden, rollen mit Bällen, rutschen / springen vom 1,60 Meter hohen Holzpferd und rollen



am Boden mit oder ohne Ball ab. Nach einer kleinen Einheit Theorie zu Reit-Ausrüstung, Sicherheitsaspekten und Erster Hilfe „fallen“/ rutschen die Kinder schließlich extra vom richtigen Pferd! „Das Rutschen und Abrollen vom echten Pferd hat bei dem Seminar am meisten Spaß gemacht“, erzählt Teilnehmerin Tasi, 12.

Kinn zur Brust und rund werden ist zentral beim Falltraining, hier wie im Shinson Hapkido; Bodenkontakt, Orientierung im Raum. Besonders ängstliche Reiter lernen Mut, Übung gibt Sicherheit. Die Angst, vom Pferd zu fallen, nimmt ab. „Das „Körpertraining ist eine gute Vorbereitung, um schließlich beim Fallen an die eigenen inneren Grenzen zu gehen“, erzählt Teilnehmerin Tatjana, 48.

Dank der Übungen aus dem Shinson Hapkido werden alle viel gelassener – die Menschen und die Pferde. Durch Meditation und Blicktraining zentrieren sie sich und orientieren sich leichter im Raum und zum Pferd, körperliches Training schult das Gleichgewicht und fördert Beweglichkeit, und Kontaktübungen geben (Selbst-)Vertrauen.

So schön, wenn alle am Ende mit leuchtenden Augen das weitläufige, naturnahe Weideareal in Rellingen verlassen und gestärkt in ihren Alltag zurückkehren.

Diese Arbeit erfüllt mich sehr. Und ich möchte Saskia Leissner-Sager an dieser Stelle nochmals danken, dass sie mich mit Britta Sey zusammengebracht hat. Und Britta für die Chance, die sie mir eröffnet hat, diesen Weg zu gehen.

We are on a huge meadow in Rellingen, north of Hamburg: There are a horse, a child, a horse, an adult, a horse and a child standing in a circle. We close our eyes and meditate: We listen to the birds chirping, we feel the soft wind on our skin and our own breath.

All of us grow calm; even the horses close their eyes half way. We open the eyes again and assume the rider's position: A low Pyong Jahse. We put our hands beneath our bellybutton and breathe deeply in and out. Arms go to the front: Breathing technique Gibbon Danjeon Hohubop il Shik. The horses let their heads sink; they snort and stand relaxed. They are with us in a concentrated way. None of them moves away or feeds: They all participate. Since horses are animals of flight, they have sharp senses and are good observers. They can mirror feelings such as calmness or tension, fear, insecurity, bravery, self-esteem and trust. If we are tense, horses are tense too. They are masters in the interpretation of body language. To read body signals of other members of the herd can be the difference between life and death. You cannot fool a horse. If people are not authentic and their inner feelings don't match their outward appearance, horses reject them.

I have grown up with horses. When I was looking for a secondary career option, I found my love for them again. Saskia Leissner-Sager (2nd Dan) brought me together with Britta Sey



© Sabine Eberhardt, Britta Sey

who has been working with horses and ponies for more than 35 years. I started to work at her riding school focusing on animal-based therapy and coaching. My clients were refugee children, kids with a disability, people with attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) or borderline syndrome. This happened for example in cooperation with the foundation Das Rauhe Haus.

For this, I combined elements of Shinson Hapkido and classical riding. I integrated greeting, meditation, deep breathing techniques and gymnastic exercises on the floor and on the backs of the horses. In this way, I developed my own style to work with horses and people.

„The exercises from Shinson Hapkido are great, because they make you listen to yourself, to care about your breathing and to augment your concentration“, says riding instructor Britta Sey, 56. The students start by warming up on the floor. On the horse, they do exercises for perception (feel yourself through the animal), body tension, flexibility and balance which is necessary for riding. Thus, they learn to trust.

It is a challenge for students to learn how to lead the horses. Paula, 7, and Pinky, 14, focus on the big oak tree on the pasture. However, on the way there are many distractions to be found: a poppy flower here, a sighing horse there. The pony Pinky spots a yummy stinging nettle and overtakes the leading child. Eventually, the Paula-Pinky-team arrives at the construction trailer instead of the oak tree. Like in Shinson Hapkido, the look, breath, body language, movement and technique are essential for riding.

Herding animals need leadership. Where should we go from here? Where my focus goes, the horse will follow. When I am on the floor, my decisive position will give the horse safety. When I am on the horse, my focus point automatically influences my balance to steer the horse. Thus, self-efficacy is enhanced and spatial perception is trained. Because the horse mirrors my behavior, I can sense myself better in the connection with the horse. To lead a horse, the children need to be self-assured in their posture and have to give a direction, though lovingly. Teamwork is asked for to transcend fear and start to trust. For safety reasons, I designed a seminar for falling techniques. There children and sometimes adults learn falling from a

horse. They eventually master rolling on the ground and with balls and jump from a wooden horse (from a height of 1,6 meters). After a small unit about riding equipment, safety aspects and first aid, finally they intentionally fall off the real horse. „The sliding and rolling off the real horse was the best thing about it;“ says participant Tasi, 12.

For Shinson Hapkido falling techniques it is central to pull your chin to the chest, to curl up like a ball, to have contact with the ground and feel spatial orientation. Fearful riders learn to be brave and lose their fear to fall off the horse. „The physical training is a good preparation to finally seek your limits when falling“, tells me Tatjana, 48.

Thanks to the Shinson Hapkido exercises, the people and the horses are more relaxed. They center themselves by meditation and visual focus training and orientate more easily. The physical training helps with the balance and enables flexibility. The contact exercises inspire trust.

It is beautiful to see how they leave the sweeping meadows at Rellingen with eyes of wonder and return with new strength to their daily lives.

This work fulfills me. I want to thank Saskia Leissner-Sager at this point for bringing me together with Britta Sey. And thank you Britta for opening this path for me.

*Name v. d. Red. geändert.



Sibylle Kumm, 17. Ki, 2. Dan, Dojang Hamburg-Altona
Anwärterin Trainer C Reiten Basissport / Candidate for instructor licence.

Wer Interesse an dem Angebot hat oder jemanden kennt, gern melden / If you are interested in this program, feel free to contact me:
+49 (0) 179 5028468 or sibyllekumm@hotmail.com

Von der anderen Seite der Erde

Training from the other side of Earth

Anfang 2020 hat ein neuartiges Coronavirus die ganze Welt lahmgelegt. Und, nun ja, wir Trainierende sind nun mal Teil der Welt.

Abstandsregelungen, Kontaktverbote und Schließung von Sportstätten machen ein gemeinsames Training im Dojang unmöglich, aber besondere Zeiten erfordern halt Anpassungen und bieten manchmal auch ganz neue Möglichkeiten. Wie so mancher Dojang haben auch wir in Bremen angefangen, über Videokonferenzen in einer Art Onlinetraining zu trainieren. Ein sehr komisches Gefühl, alleine in einem Raum bei sich vor dem Computer Sport zu machen, aber wenigstens eine Chance, die anderen mal wieder zu sehen, und das tat sehr gut.

Und dann gab es das Angebot für ein Onlinetraining aus Nepal.

Unser Dojang hat eine kleine Sektion in Kathmandu und auch eine Freundschaft mit einem Taekwondo-Dojang dort in der nepalesischen Hauptstadt. Im Gegensatz zu unseren Maßnahmen galten in Nepal für mehrere Monate sehr strenge Ausgangsbeschränkungen. Auch, wenn sich das Onlinetraining immer noch komisch anfühlt, klang die Möglichkeit für ein Training live von der anderen Seite der Welt sehr spannend.

Mitte Mai war dann das erste von zwei Nepal-Trainings mit Ashok, dem Taekwondo-Lehrer aus Kathmandu.

Gesprochen wurde hauptsächlich englisch, während des Trainings gab es aber auch immer wieder Begriffe auf Koreanisch, von denen man die meisten auch gut verstanden hat. Es war erstaunlich, zu sehen, wie sehr viele Begriffe und auch Techniken denen im Shinson Hapkido ähneln. Wir haben einen schönen kleinen Einblick ins Taekwondo bekommen. Ein paar Tritte, eigentlich fast dieselben wie unsere, und einen kleinen Formlauf, der im Taekwondo „Poomsae“ heißt. Nach dem Training haben wir uns noch ein wenig unterhalten, auch wenn es in Kathmandu schon spät wurde. Schließlich sind die durch die Zeitverschiebung fast vier Stunden vor uns. Das zweite Training lief ähnlich ab, aber da von Bremer Seite nur fortgeschrittene SchülerInnen dabei waren, konnte Ashok das Training auch ein wenig anspruchsvoller gestalten. Dieser Austausch war sehr spannend, und man hat immer wieder vergessen, dass der Mensch auf dem Bildschirm gerade auf der anderen Seite der Erde sitzt. Mir hat das Training großen Spaß gemacht und mich inspiriert, vielleicht auch mal in andere Kampfkünste reinzuschmecken. Im Nachhinein kann ich mir auch gut vorstellen, diesen Austausch aufrechtzuerhalten und auch in Zeiten nach Corona noch hin und wieder an einem Training vom anderen Ende der Welt teilzunehmen.

In the beginning of 2020, the new Corona virus put the world to a standstill. And, well, we are part of this world.

Social distancing and the closure of sporting avenues made a come-together training at the Dojang impossible. However, special times make us adaptive and offer new chances. Like other Dojangs, we at Bremen started to train online by making use

of video conference systems. It gave us a very strange feeling to do sports alone at home in front of the computer. At least it offered a chance to see the others again and that was great.

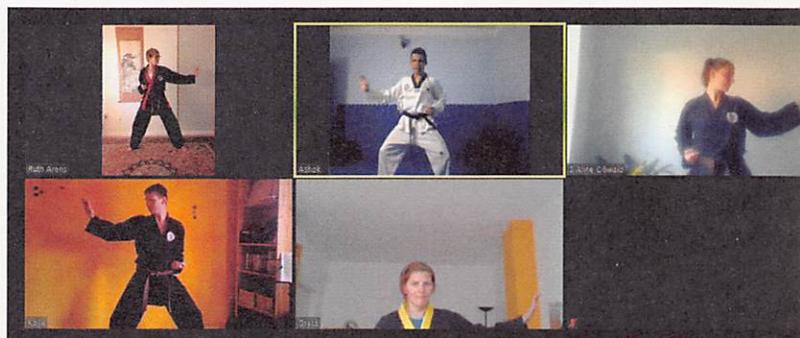
Moreover, there was the offer for an online training with people from Nepal.

Our Dojang has a small section in Kathmandu and a friendship with the Taekwondo Dojang there. In Nepal, people had to endure a strict curfew for several months. Although online training still felt strange, we were excited by the prospect of a live training with the other end of the world.

In mid-May, we had the first of two Nepal-trainings with Ashok, the Taekwondo teacher from Kathmandu.

The training was in English mainly, intermixed with Korean phrases, which we knew well. It is astonishing to see how many wordings and techniques are similar to Shinson Hapkido. This way, we got a nice little insight into Taekwondo.

We did kicks, which were more or less the same as ours, and a little Hyong that they call „Poomsae“ in Taekwondo. After the training, we had time for a little chat even though it was already quite late in Kathmandu. After all, there is a time difference of four hours between us. The second training was similar. Since from Bremen only advanced students attended, Ashok could



afford to make the training more challenging. This exchange was exciting and from time to time, we forgot that the guys on the screen were on the other side of the planet. I had a lot of fun and was inspired to have a look at other martial arts. Now, I can imagine that we should keep up this contact. Even when Corona is history one day, we should participate in a training from the other side of the world.

Kolja Karsten, 19 Jahre, 1. Kup, Dojang Bremen. Seit zehn Jahren, also mittlerweile mehr als die Hälfte meines Lebens, trainiere ich mit viel Freude Shinson Hapkido und will mir ein Leben ohne die Hapkido-Familie nicht mehr vorstellen. / My name is Kolja Karsten. I am 19 years old and I am from Bremen. For ten years now, for more than half my life, I have been training Shinson Hapkido, which has always been fun. I carry the 1st Kup. I cannot and do not want to imagine my life without the Shinson Hapkido family.



Announcement

Chon Jie In meetings four seasons 2021

In the rhythm of the four seasons Chon Jie-In invites you to its Myong Sang meetings in Webern

Myong Sang gives you the opportunity to look within yourself, to find rest and to let nature and human become one. It is our aim to shorten the distance between nature and mankind and to shorten the distance between mankind and Do. Normally Sonsanim Ko Myong accompanies these meetings.

The meetings are free of charge; a donation for the projects of the CJI association is welcome. Maximum 30 participants, from the age of six. The Meditation from 11 a.m. to 3 p.m. takes place in nature and inside the house. Please bring suitable clothing for inside and outside.

Winter – **January 16**

Spring – **April 18**

Summer – **July 10**

Autumn – **October 9**

Information: Chon-Jie-In House
Brandauer Weg, 31, D-64397 Webern
+49 (0)6167 912830

Registrations by one week before:
peter.mehrling@shinsonhapkido.org



19th Shinson Hapkido Sailing trip Wadden Sea

Im Rhythmus der Gezeiten

**Announcement: In the rhythm of the tides - June 19 - 26, 2021
Sailing trip in the Wadden Sea**

Eine Woche zwischen den nordfriesischen Inseln segeln, das Leben an Bord eines Traditionssglers erfahren, anlegen in unterschiedlichen Inselhäfen, Landgänge und die einmalige Welt des Naturschutzgebietes Nordsee-Wattenmeer kennenlernen. Leben und erleben im uralten Rhythmus der Gezeiten des Meeres – dabei Neues entdecken und viel Kraft tanken.

Unterrichtet wird das Shinson Hapkido-Programm auf Grundlage der fünf Lehrmethoden. Inhalte sind u.a. Meditation, Gymnastik, Massage, Hand-, Fuß-techniken, Fallschule, Partnerübungen und Spezialtechniken sowie Meridiane, Akupressurpunkte, Bewegungsprinzipien. Gesellige Abende mit Singen, Spielen und Spaziergänge auf den Inseln gehören auch dazu.

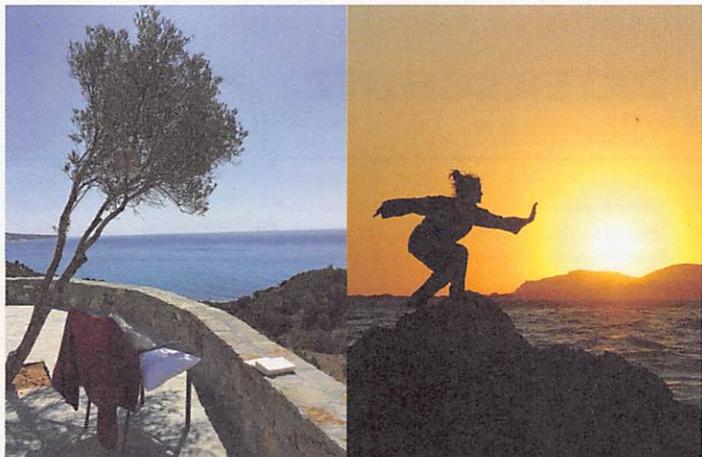
Sailing between the North Frisian islands for a week, experiencing life on board a traditional sailing ship, mooring in various island ports, going ashore and getting to know the unique world of the North Sea Wadden Sea nature reserve. Live and experience in the ancient rhythm of the tides of the sea - discover new things and recharge your batteries.

The Shinson Hapkido program is taught on the basis of the five teaching methods. Contents include meditation, gymnastics, massage, hand and foot techniques, fall school, part exercises and special techniques as well as meridians, acupressure points and movement principles. Social evenings with singing, games and walks on the islands are also included.

Lehrer / Teacher: Sabomnim Christoph Albinus, 4. Ki
& Sabomnim Bernhard Tessmann, 11. Ki

Anmeldung / Registration: Dojang Semmerin
christoph.albinus@shinsonhapkido.org





15th Shinson Hapkido seminar – combining training and holiday on Kreta

Training und Urlaub auf Kreta

Announcement: Trip to Kreta – August 21 – September 4, 2021

Vor 20 Jahren hatte ich die Idee, Shinson Hapkido nach Kreta zu bringen und einen Lehrgang mit Urlaub zu verbinden – in einer einzigartigen, entspannten Atmosphäre. Sonne, Meer und Wanderungen einerseits, Meditation, Ki Do In, Akupressur-Massagen und Stufentraining andererseits. Im Mittelpunkt steht der Mensch in der Natur und in kleiner Gemeinschaft.

Die traumhaften Bungalows direkt am Meer befinden sich in Paleochora im Südwesten der Insel.

Neben dem täglichen Training zum Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, den gemeinsamen Theoriestunden und Ritualen runden zwei größere Wanderungen in der einmaligen Natur Kretas die Reise ab.

Hiermit lade ich dich ein, aus dem Alltag auszubrechen, Kraft zu tanken und die gemeinsame Zeit zu genießen.

Ich freue mich auf dich! Sabomnim Lidija Kovačić

20 years ago, I had the idea to bring Shinson Hapkido to Kreta and to combine a seminar with holidays in a unique, relaxed atmosphere. The sun, the sea and hiking on one hand, meditation, Ki-Do-In, acupressure and level training on the other. In the focus: the human in nature and in a small fellowship.

The wonderful bungalows by the sea are situated in Paleochora in the southwest of the island. Alongside the daily training at sunrise and sunset, the joint theory lessons and rituals, two longer hikes through the singular nature of Kreta round off the journey.

I am inviting you to break away from everyday life, to recharge your batteries and to enjoy our time together.

I am looking forward to experiencing this journey with you!

Sabomnim Lidija Kovačić



Information & Registration:
Lidija Kovačić, 4. Dan, Shinson Hapkido Master
lidija.kovacic@shinsonhapkido.org

MANAM

MANAM-Focus 2022
Zukunft / Future & Vision

Was wünsche ich mir für die Zukunft? Wovon träume ich? Welche Utopien habe ich für diese Welt?...

Das Jahr 2020 hat uns die Verletzlichkeit unserer Wünsche und Träume gezeigt und wie wichtig Visionen sind, um auch in dunklen Zeiten mutig weiterzugehen und vermeintliche Sicherheiten hinter sich zu lassen – oder wie Sonsanim es nennt ... „schleppen Sie sich nicht länger mit einem schweren Rucksack ab“.

Welche Visionen habe ich? Neuem entgegensehen – alle Möglichkeiten haben – es besser machen – Unbekanntes ergründen – sich verabschieden von...

Wie stelle ich mir Shinson Hapkido in fünf bis zehn Jahren vor?

Shinson Hapkido ist ein starkes Werkzeug, das uns lehrt, Himmel, Erde und alle Lebewesen zu achten. Wir alle gestalten seine Zukunft und Entwicklung mit und machen den Gedanken der Einheit von Mensch und Natur lebendig.

Im Jahr 2023 feiert Shinson Hapkido sein 40-jähriges Jubiläum... wohin geht die Reise?

Keimt bei dir die Idee für einen Beitrag? So nimm einfach Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Input und vielfältige, kurze oder längere Beiträge. Auch Bilder und Ideen für eine Bilderstrecke/-geschichte wären ganz zauberhaft.

Du erreichst uns unter: redaktion.magazin@shinsonhapkido.org

Herzlich für das Magazin-Team, Ulrike Sommer

What do I wish for the future? What are my dreams? Which Utopia do I see for this world?...

The year 2020 showed us the vulnerability of our wishes and dreams, and how important visions are for us to walk on bravely in dark times and leave behind perceived certainties – or how Sonsanim puts it, “Don’t keep struggling on with a heavy backpack.”

Which visions do I have? To look forward to new things – to have all the possibilities – to make it better – to explore the unknown – to say goodbye to...

Where do I see Shinson Hapkido in five to ten years? Shinson Hapkido is a strong tool which teaches us to honor the sky, the earth and all living things. All of us are part of developing the future and all of us give life to the thought of a unity of men and nature. In 2023, Shinson Hapkido will celebrate its 40th anniversary... Where will the journey go?

Are any ideas for an article sprouting in you? Then just contact us. We are looking forward to your input and to diverse, short or long, articles. Photos and ideas for a photo gallery or photo story would also be quite magical.

You can reach us at: redaktion.magazin@shinsonhapkido.org

Cordially for the magazine team, Ulrike Sommer

GESUNDHEITSPRAXIS DARMSTADT

Gesundheit – Klarheit – Lebensfreude

Möchten Sie sich einfach wieder wohlfühlen?
Ich helfe Ihnen aus Krise, Schmerzen und Erschöpfung.



Praxis in der Soderstraße



Martina Vetter
Heilpraktikerin seit 1990
06151 788789
www.martina-vetter.de

BE MER
PARTNER

KIMMICH - CONSULT

Wasser • Abwasser • Umwelt

www.kimmich-consult.de

DATENSCHUTZ Siemann



Datenschutzbeauftragter

Mitglied im Verband der Sachverständigen und
Datenschutzbeauftragten e.V.

DATENSCHUTZ Siemann • Olaf Siemann

Taunusstr. 2 • D-64354 Reinheim • Tel: +49 (0)6 162 - 9136 61 • Fax: +49 (0)6162 - 913378
Mobil: +49 (0)151 - 27016681 • Mail: info@ds-siemann.de • Web: www.ds-siemann.de



Dr. Stefanie Uhrig Freie Wissenschaftsjournalistin

Online-Vorträge über Neurowissenschaften,
Psychologie, Medizin
- verständlich, spannend, fundiert -
info@stefanie-uhrig.de, www.stefanie-uhrig.de



grafik sommer

Beratung, Konzeption und Gestaltung von
Erscheinungsbildern, Logos, Drucksachen und
Webauftritten www.grafik-sommer.de

Olaf Siemann EDV Beratung & Support Service entsteht im Kopf



Taunusstr. 2

D-64354 Reinheim

Tel.: +49 61 62 - 69 25

Fax: +49 61 62 - 69 29

Mobil: +49 151 - 27016681

Mail: info@os-edv.net • Web: http://www.os-edv.com



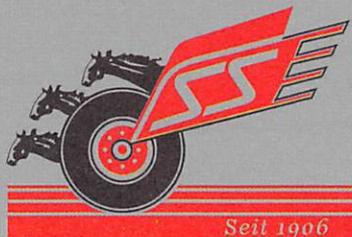
HOFFMANN

Rechtsanwälte und Fachanwalt

Ihr Partner für die Schwerpunkte:
Arbeitsrecht, Verkehrsrecht
Miet-, Wohnungseigentums- und Erbrecht

Ludwigstr. 1, 64283 Darmstadt

Tel. 06151 / 3968080 und Fax.: 06151 / 3968081



Seit 1906

Spedition Schmitt

pünktlich seit 1906.

D-63500 Seligenstadt

Come-Together-Songs.de

Singend neue Welten entdecken –
in Einklang kommen – Präsenz,
Leichtigkeit, Freude – Auftanken

Jahrestraining Musik &
Gemeinschaft • Songfestival
Singseminare für jedeN
Gemeinschafts-Liederbücher
CDs zum Mitsingen :♡:



Hagara Feinbier
Bad Belzig



Menschsein hört mit dem Tod nicht auf

Caspary

Bestattungen

Cordula Caspary – 0421-383055 – www.bestatterin.net



Der kleine Dunkelfresser von Ilka Volz

Eigentlich ist Leonie schon viel zu groß, um Angst vor der Dunkelheit zu haben. Aber seit der Trennung ihrer Eltern und dem Umzug in die neue Wohnung ist plötzlich alles anders ... Da findet sie auf Opa Kurts Dachboden unter seinem alten Seefahrer-Gerümpel ein kleines Wesen, das nicht nur Dunkelheit, sondern auch Sorgen frisst. Mit seiner Hilfe lernt Leonie ihre Angst zu überwinden und schafft mit neuen Freunden einen Neuanfang.

- Eine wunderbare Figur, die Kinder unterstützt
- Gebunden und vierfarbig illustriert von Julia Dürr
- Nachhaltiger Verlag
- Empfohlen ab 6 Jahren



Bewegung und Begegnung
mit Pferden – tiergestützte
Therapie und Coaching
Britta Sey, 0174 1505244
Sibylle Kumm, 0179 5028468



Text – Korrektur – Lektorat
Sibylle Kumm
0179 5028468
sibyllekumm@hotmail.com

individuelle anfertigung von danbong, changbong
und anderen trainingsgegenständen

sabomnim christoff guttermann
werkstätte für nützliches und feines
christoff.guttermann@gefaesskultur.de



...HEISST AUCH, SICH MIT
HERZ UND VERSTAND ZU KLEIDEN
UND VERANTWORTUNG ZU „TRAGEN“.
DESHALB: SHOPPEN MIT GUTEM
GEWISSEN. VOR ORT IM SCHÖNEN
SCHWABEN & ONLINE!

STYLE AFFAIRE
GREEN CONCEPT STORE
DAS GRÜNE KAUFHAUS
HAFENGASSE 11
DE-72070 TÜBINGEN

<https://styleaffaire.de>



grenzpunkte-körperarbeit.de



Faszientherapie – focussierte Atemtherapie – Bewegungssupervision, Sigrid Blecher, Tel. 040 63653115

Welcome to
**36. international
Shinson Hapkido Summer Camp**

Seligenstadt-Froschhausen / Germany

Jul. 30 – Aug. 06, 2021



Big Martial Art Show

on Aug. 05, 2021 in Darmstadt / Germany

Take your time

*Holiday for the entire Family
Health and Fitness
Meeting and Cultural Exchange
We walk a path together*

International Shinson Hapkido Association e. V.
with Grand Master Sonsanim Ko Myong
Organised by the Shinson Hapkido Centre Dojang Darmstadt
and Dojang Seligenstadt