

Hvad er Shinson Hapkido?



SHINSON HAPKIDO er koreansk kamp- og bevægelseskunst, der bl.a. indeholder selvforsvar, sundhedsgymnastik og meditation. Vedvarende træning styrker din krop og øger din sundhed og koncentrationsevne. I Shinson Hapkido lærer man, hvordan man på en naturlig måde kan beskytte og helbrede sig selv og andre.

Shinson Hapkido kan læres af enhver uanset alder, køn, religion og handicap, da alle bevægelser laves ud fra den enkeltes forudsætninger

Historie

Shinson Hapkido udspringer fra en ældgammel koreansk viden om kamp- og bevægelseskunst. En viden der går flere tusinde år tilbage i tiden. Den ubevæbnede kampkunst har altid haft en vigtig plads i det koreanske forsvar, primært mod de to store naboer: Kina og Japan.

Historisk set er Hwarang-krigerne nogle af de mest berømte blandt de koreanske krigere.

Hwarang-krigerne blev uddannet i kampkunst, medicin og buddhistisk religion.

Hwarang-krigerne var i mange hundrede år vigtige for forsvaret af Silla-kongeriget i det sydlige Korea. Da det kinesiske Yi-dynasti kom til magten i Korea (1392-1910), ændredes den koreanske religion, samtidig med at Korea kom ind i en fredeligere periode. Dette førte til forfølgelsen af de buddhistiske krigermunke, som blev oplevet som en trussel af Yi-dynastiets konfucianske konger. Munkene søgte tilflugt i de buddhistiske klostre, hvor kampkunsten blev dyrket hemmeligt. Sammen med munkenes viden om traditionel medicin og andre kunstformer, blev den koreanske kampkunst videreført af stormestrene.



Stormester Ko Myong kom i 1978 til Europa for at formidle denne viden.

Allerede i sin tidligste barndom var Ko Myong i kontakt med de koreanske bevægelses- og kampkunstformer Hapkido og Taekwondo. Stormesteren tilbragte sin ungdom i koreanske klostre, hvor han blev undervist i traditionel østlig medicin, bevægelseskunst, kalligrafi og andre traditionelle kunstformer. Stormester Ko Myong bor i dag i Tyskland, hvor han underviser en voksende gruppe europæiske Shinson Hapkido udøvere i såvel det åndelige grundlag i Shinson Hapkido som selvforsvars- og sundhedsteknikker.

Roskilde Shinson Hapkido Klub blev grundlagt i 1990.

Indhold

Shinson Hapkido er et middel til selvforsvar. Med dette menes dog hovedsageligt forsvar mod indre fjender, som frygt, depression, dårlig koncentrationsevne og glemsomhed. Når der i træningen tales om angreb, menes der kun handlinger, der kan udgøre et forsvar mod en

angribende modstander. Shinson Hapkido handler om harmoni og fællesskab mellem Himlen (Chon), Jorden (Jie) og Mennesket (In). I Shinson Hapkido er det vigtigste mål at åbne hjertet, at fokusere på ligheder frem for forskelligheder. Alle mennesker har fra naturens side evnen til at holde krop og sind sundt, men vi har glemt hvordan. I Shinson Hapkido genopdager vi hvordan. Alle bevægelser i Shinson Hapkido er opbygget ud fra det synspunkt, at menneskets krop og sind er en helhed. Spark, stød, fald, kast, åndedrætsøvelser, stiløvelser, frigørelses- og våbentechnikker er således alle opbygget, så de tjener:

- et fysisk formål (selvforsvar)
- et helbredende formål (massage, akupressur, zoneterapi)
- et psykisk formål (fællesskab, selvudvikling).

Myong Sang (meditation)



Enhver Shinson Hapkido træning begynder med en øvelse til afslapning og selvbevidsthed, hvor man lukker af for hverdagens uro og vender blikket indad. Man slapper af, tankerne falder til ro og åndedrættet flyder let, dybt og regelmæssigt ind og ud.

Danjeon Hohubop (åndedrætsøvelser)

Åndedrætsøvelserne i Shinson Hapkido foregår gennem dyb ind- og udånding via næsen. Men det er ikke kun ind- og udånding af luft der er målet med åndedrætsøvelserne. Gennem det dybe åndedræt tankes energi (Ki) og den naturlige livs- og helbredelseskraft forstærkes.

Ki Do In Bop (energigymnastik)

Ki Do In Bop er Shinson Hapkidoens sundhedsgymnastik. Ved at kombinere en let grundtræning med bevægelsesøvelser fra den koreanske sundhedslære øges kroppens naturlige holdning og dens evne til selvhelbredelse. Samspillet mellem kropsbevægelser, åndedrættsteknikker og indre koncentration giver en velafbalanceret sundhedstræning.



Ki Hap (energiråb)

Gennem Ki Hap frigøres energi lynhurtigt. Ægte Ki Hap er ikke aggressivt. Gennem Ki-råbet kan frygt og anspændthed løsnes op. Desuden styrkes hjerte- og lungefunktionerne.

Sugi Sul (håndteknikker)

Shinson Hapkido håndteknikkerne består af naturlige bevægelser der kan anvendes som gymnastik, massage og selvforsvar. Selvom disse teknikker oprindeligt blev udviklet i sundhedsøjemed, kan de naturligvis også anvendes til selvforsvar. Håndteknikkerne udføres i kombination med forskellige stande og lejlighedsvis sparketeknikker.

Jok Sul (sparketeknikker)



Et af målene med sparketeknikker er at styrke hoften og benene. Sparketeknikker kan selvfølgelig også anvendes til selvforsvar. Man tilstræber at sparke i en rytme af skiftevis afslapning og spænding. Ved sparketeknikker kan alle dele af foden og benet anvendes.

Jie-Abb Sul (Akupressur)

Gennem tryk på bestemte energipunkter løses der op for blokader, så energi igen kan flyde uhindret rundt i kroppen. Energipunkterne er også smerteudløsende, og kan derfor, ud over til helbredelse, også anvendes til selvforsvar.

Hyong (figurøvelse)

En flydende kombination af bevægelser. En hyong er ofte en fantasifortolkning af f.eks. dyreverdenen, som også indeholder teknikker, der kan anvendes i selvforsvarsøjemed.



Nakbop (faldøvelser)

Faldøvelserne i Shinson Hapkido kaldes også kattefaldsteknikker, da de er bløde og runde, men samtidig kraftfulde og fjedrende som kattens bevægelser.

Faldøvelserne virker som massage for hele kroppen.

Gennem regelmæssig træning i faldøvelser lærer man også i farlige situationer (f.eks. når det er isglat) at reagere rigtigt og derved at formindske eller helt at udgå skader.

Også som element til selvforsvar er faldøvelser særdeles anvendelige. Man kan f.eks. vha. faldøvelser forhindre at en håndledslås får det tiltænkte fatale udfald.

Yak Soc Dae Ryeon (fastlagt kamp)

Den fastlagte kamp er en aktions-reaktions øvelse der sigter på en harmonisk udførelse af øvelserne sammen med en partner og selvfølgelig også som et element til selvforsvar.



Su (selvforsvarsteknikker)

I Shinson Hapkido øves formaliserede selvforsvarsteknikker, der er en kombination af talrige enkelte teknikker. Oftest afsluttes med et kast efterfulgt af en lås.

Selvforsvarsteknikkerne er med til at lære sin egen og andres krop at kende under udførelse af teknikker.

