

Ki-Do-In ist eine Bewegungs- und Heilkunst mit Wurzeln in Korea.

Grundgedanke ist: Himmel, Erde und Mensch/Natur ist eins. Für die Gesundheit bedeutet dies, dass Körper, Geist und Seele Einheit darstellen, in der sich die einzelnen Teile gegenseitig beeinflussen.

Es heißt: Der Energie den Weg weisen.

Ki (chin. Qi) bedeutet erstens die universelle Lebensenergie, an der wir als lebendige Wesen Anteil haben und die sich in Körper, Geist und Lebenskraft ausdrückt. Aber Ki ist auch ein Sammelbegriff für (energetische) Alltagsphänomene, die wir im Alltagsleben oder in der Bewegung wahrnehmen: Kälte und Wärme, oben und unten, Stärke und Schwäche, Spannung und Entspannung, usw. Wenn sich diese verschiedenen Pole in Harmonie und Balance befinden, fühlen wir uns wohl, kreativ, gesund, usw.

Durch die verschiedenen Übungen können wir diese Balance wieder erreichen. Dabei können wir gezielt mit unseren eigenen Belastungen begegnen, und bestimmte Übungen individuell nutzen. Aber wir lernen auch das Wesen der verschiedenen Kräfte in uns kennen und mit ihnen bewusst umzugehen. So lernen wir auch, wie Atem, Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen und wir das eine mit Hilfe des anderen stärken können.

Ki-Do-In ist sehr vielfältig. Es kann als eigenständiges Training unterrichtet werden, die einzelnen Elemente können aber auch jedes andere Training bereichern.

Es besteht aus Übungen, die das Shinson Hapkido Training vorbereiten und begleiten. Shinson Hapkido ist Bewegungs- und Kampfkunst und wurde von Großmeister und Meditationslehrer Sonsanim Ko.Myong aus Korea nach Europa gebracht und hier mit Unterstützung von seinen Student/inn/en weiterentwickelt.

Ki-Do-In besteht aus 5 Säulen:

1. Meditation, innere Aufmerksamkeit
2. Ki-Atemtechniken
3. Ganzheitliche Bewegung
4. Heilkunst
5. Freude an der Bewegung

Diese fünf Säulen stecken auch in jeder Übung. Dabei kann das Training grundsätzlich aus 5 Trainingsarten aufgebaut werden:

1. Junbie Undong: vorbereitende Übungen
 2. Norri Undong: Auflockerungstraining, Kontaktübungen, Spiele
 3. Yuldong Undong: Rhythmustraining
 4. Yuyon Undong: Energie- und Heilgymnastik
 5. Jongni Undong: Entspannungsübungen
-

Der Lauf der Jahreszeiten mit dem Wechsel von Klima, Wetter, Licht, Nahrungsangebot usw. stellt einen wichtigen äußeren Faktor in unserem Wohlbefinden dar. Der Herbst bedeutet Loslassen, Rückzug und Abschied, aber auch die Fülle der Ernte. Klimatisch bedeutet die zunehmende Kälte eine Herausforderung an das Immunsystem. Nach der Ki-Lehre kontrolliert die Lunge und der Dickdarm das Immunsystem. So beginnt im Herbst vor allem die Zeit der Erkältungen.

Unser kleiner Workshop ist thematisch diesem Thema gewidmet. Gleichzeitig präsentiert er beispielhaft die verschiedenen Teile des Trainings.

Als Erinnerungstütze eine Übungsfolge, die im WS vorgestellt wird:

Übung 1

Beide Beine stehen etwas weniger als schulterbreit auseinander (Gibon Pyong Chase). Der Körper soll möglichst entspannt sein. Die Gedanken zur Ruhe bringen bzw. abschalten'. Die Augen sind entweder auf oder geschlossen, idealerweise aber wie beim Meditieren halb geöffnet. Den Atem ruhig halten und ohne Zwang kontrollieren. Die Arme hängen locker nach unten.

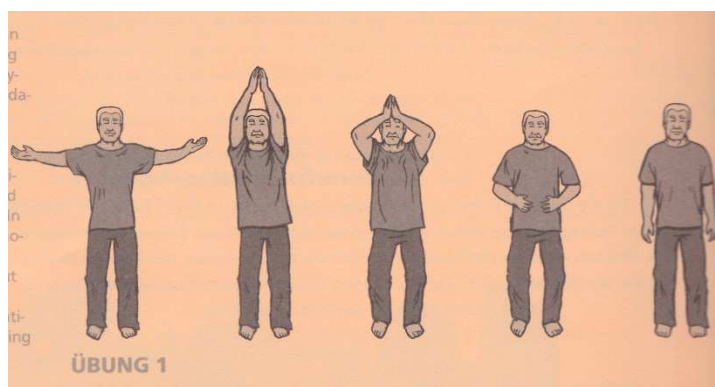
Beide Hände jetzt mit geöffneten Handflächen in Schulterhöhe bringen - mit dem Gefühl, durch die Handteller zu atmen, d. h. durch beide Hände nimmt man bewusst die uns umgebende Energie auf. Diese Ki-Energie führt man in einer Aufwärtsbewegung der Hände bis über den Kopf bis in die Fingerspitzen. Währenddessen einatmen.

Die Handflächen gehen über dem Kopf zusammen. Den Atem anhalten, bis die Hände (zusammen) auf die Höhe der Haarspitzen abgesunken sind. Dann die Energie langsam nach unten fließen lassen. Die Hände öffnen sich hierbei und bewegen sich mit einer Handbreit Abstand den Körper entlang nach unten (Sang Danjeon bis Hah Danjeon). Hilfreich ist die Vorstellung, dass eine warme rote Kugel vom Gesicht abwärts nach unten sozusagen ‚schmilzt‘. Zu Anfang der Abwärtsbewegung gehen beide Knie sanft etwas nach unten, am Ende die Knie wieder gerade strecken. Wenn die Abwärtsbewegung der Hände etwa in der Mitte des Körpers endet, sollte man in der Vorstellung die Energie aus den Fingerspitzen abwärts fließen lassen, bis in die Fußballen (zum I. Akupunktur-Punkt "Yong Chon" auf dem Nierenmeridian). Dann wieder die ursprüngliche Ausgangsstellung einnehmen.

Die Übung vier bis achtmal - oder öfter - wiederholen.

Wirkungsweise:

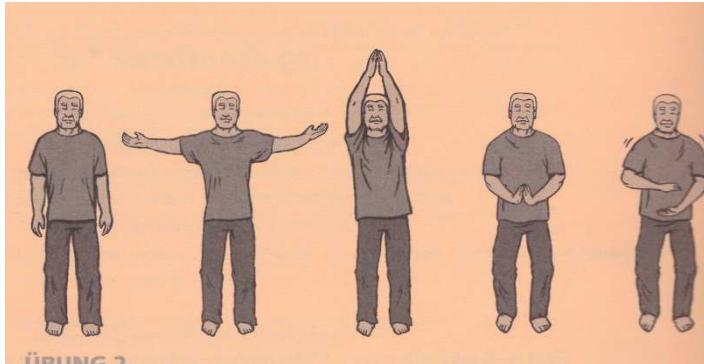
Eine eher meditative Übung (siehe oben): Spezielle Förderung der Körper/Geist-Balance - Mensch und Natur sind eins!



Übung 2 a)

Die Ausgangsstellung wie bei Übung 1 einnehmen (Ohren und Schultern bilden eine Linie). Mit geöffneten Händen einatmen (diesmal ohne Pause) und die Hände über dem Kopf zusammenbringen. Dann mit der gleichen Vorstellung wie oben („rote schmelzende Kugel“ ...) die ‚Himmelsenergie‘ wieder den Körper entlang fließen lassen. In der Höhe des Unterbauches (Hah Danjeon) dreht sich die linke Hand nach oben, die rechte nach unten (Handflächen zueinander). Sokann die Energie ‚getauscht‘ und ‚gedreht‘ werden.

Dann die Arme langsam strecken. Wie bei Übung 1 die Energie Richtung Füße fließen lassen. Zurückkehren in die Ausgangsstellung.



Übung 2 b)

Den Anfang genau wie bei a) ausführen, im gleichen Atemrhythmus. Nun aber die Drehbewegung der Hände vertauschen, also rechts nach oben, links nach unten. Zwischen den Händen kann ein Gefühl wie bei einem Magneten entstehen.

Auch diesen Ablauf achtmal wiederholen, a) und b) je vier mal

Wirkungsweise:

Wie bei der ersten Übung. Ein angenehmes Wärmegefühl wird besonders im Bereich des Unterbauches erzeugt. Am Ende der Bewegungsform sollte ein Gefühl von ‚Kontakt‘ von den Fingerspitzen bis in die Füße (siehe Übung 1) reichen

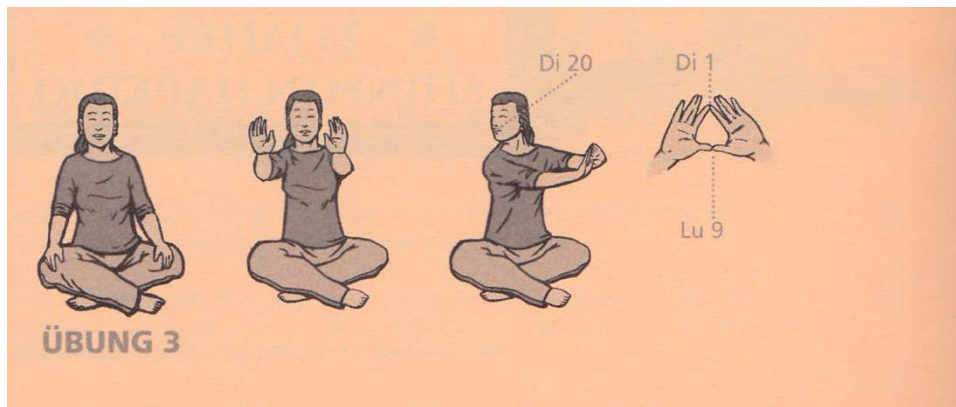
Übung 3

Diese Bewegungsform passt sehr gut in die kalte Jahreszeit. Nach der Lehre von den Fünf Elementen werden dementsprechend besonders Lunge und Dickdarm sowie Niere und Blase einbezogen. Außerdem spielen Leber und Gallenblase (auf den Frühling hinweisend) eine Rolle. In Herbst und Winter steigt die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten. Wir wollen uns nicht so viel bewegen und trotzdem große Wirkung erzielen.

© Alle Bilder, Texte und der Namen Ki-Do-In sind rechtlich geschützt und dürfen nur im privaten Rahmen benutzt werden

Man sitzt entspannt und ruhig im Schneidersitz (Chong Choa) Beide Hände bringt man parallel bis in Schulterhöhe, die Daumen und Zeigefinger zusammen führen (11. Akupunkturpunkt "So Sang" auf dem Lungenmeridian am Daumen, 1. Punkt "5ang Yang" auf dem Dickdarmmeridian am Zeigefinger. Zwischen beiden Meridianen kommt es zu einem harmonisierenden Energie-,Spiel' bzw. -Austausch). Bis hierhin wird eingeatmet. Dann die Handteller nach links schieben (als ob man sich von einer Wand abdrückt), der Kopf wendet sich in die Gegenrichtung. Die Energie fließt jetzt den ganzen Dickdarmmeridian hinauf bis zu seinem 20. und letzten Punkt ("Yong Hyang") neben der Nase. Einige Augenblicke den Atem anhalten. Dann langsam ausatmen und die Arme und den Kopf wieder zurückführen. Auch in der Endposition den Atem kurze Zeit stoppen (am Ende des Ausatmens). Sehr wichtig ist es, die ganze Übung so langsam wie möglich zu machen.

Das wird auf Seite viermal



Ganze jeder

wiederholt.

Wirkungsweise:

Der seitliche Körperbereich, besonders bei Brust und Rippen wird entgiftet. Speziell Lunge und Dickdarm werden aktiviert und erfahren einen Energieaustausch - Müdigkeit lässt nach

Auch anwenden bei: Kreuzschmerzen, trockenem Hals, nervösen Gesichtsspasmen, Blässe, Übelkeit und Durchfall, Kopfschmerzen, Hör-Problemen, zu viel Hitze im Leberbereich, dicken geröteten Augen, Bauchschmerzen und -Schwellung und um dem Knochengerüst mehr Stabilität zu geben.

Übung 4

Den Schneidersitz einnehmen wie oben. Die linke Hand greift mit den Fingern den Leber-Meridian an der Innenseite des Beines ab Kniehöhe (Kleiner Finger beim 8. Punkt "Gok Chon). Die Rechte drückt bzw. schiebt mit der Handfläche auf der Innenseite des Ellbogens gleichzeitig die Punkte Chog Taeg Punkt, Lungenmeridian), Gog Taeg (3. Punkt, Herzbeutelmeridian) So Hae (3. Punkt. Herzmeridian), dabei einatmen.

Langsam wieder ausatmen und in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Seite wechseln und wieder die Ausgangsstellung einnehmen. Den Ablauf je viermal wiederholen.

© Alle Bilder, Text
Rahmen benutzt v



Wirkungsweise:

Anzuwenden bei Ellbogenschmerzen, geschwollenen Hoden, Schmerzen im Genitalbereich und Unterbauch, Hormormangel bzw. Impotenz, geschwollenen Füßen und Krampfadern, Muskel- und Nervenkrämpfen, Angstgefühlen, herzrasen und Herzklopfen.