

## Für Wilde, Schüchterne und Gestresste

Teilnahme an Meditation und Frühjahrslehrgang im Shinson Hapkido Dojang – Traditionelle koreanische Selbstverteidigungskunst



Christoff Guttermann.

**Aachen. Drei Mal klatscht der Shinson Hapkido Lehrer Christoff Guttermann, sofort sind die gerade noch total aufgedrehten und über die Matte tobenden Kinder ruhig.**

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf und die Kinder konzentrieren sich auf die Worte und Bewegungen des Lehrers. Angestrengt ruhig geht es mit Fall- und Wurfübungen weiter. Hier lernen wilde Jungs ruhig zu sein und schüchterne Mädchen, sich durchzusetzen. Vertrauen, Achtung, Geduld, Demut und Liebe

sind die fünf Lehrmethoden im Shinson Hapkido und die Grundwerte, nach denen die koreanische Kampfkunst unterrichtet wird. „Wenn man keine Achtung vor sich selbst hat, kann man auch keinen Respekt vor anderen haben“, erläutert Christoff Guttermann die Lehre. Christoff Guttermann hat den 3. Dan, hat also eine der höchsten Lehrstufen erreicht. Die Verbeugung und das Innehalten vor dem Training gehören ebenso dazu, wie das Achten auf gerade Körperhaltung. Alltag, Stress und

Sorgen sollen draußen bleiben, deshalb werden zum Beispiel die Schuhe im Eingangsbereich des Dojang („Raum für den Weg“), so heißen die Trainingsräume, ausgezogen.

### Gesundheitstraining

„Jeder Moment ist schließlich schon Vergangenheit, ist schon vorbei.“ Wie ein fließender Strom sind die runden Kiesel im Boden des Eingangs angeordnet. Ein Steingarten befindet sich links davon. „Besonders Kinder legen hier gerne einen Stein und damit

auch einen Gedanken ab“, erklärt Guttermann. Die fließenden Elemente finden sich im Shinson Hapkido immer wieder. „Shinson Hapkido ist wie Wasser, es passt in jedes Gefäß.“ Wichtig sei, den Menschen da abzuholen, wo er steht. „Für manche ist es schon eine Leistung, nur auf einem Bein zu balancieren, andere können eben ganz schnell einen Salto lernen“. Deshalb ist diese traditionelle koreanische Selbstverteidigungskunst für jeden geeignet. Immer zwei Seiten einer Sache werden im Shinson

gewürdigt und als Einheit verstanden. Deshalb liegt der Dojang bewusst zwischen Ost- und Frankenbergerviertel an der Oranienstraße 9. „Heimat des Herzens“ ist auch der passende Meditationsname, den der Dojang vom Großmeister Ko.Myong erhalten hat. Es ist ein kontinuierlicher Weg, den die Schüler beschreiten, um Wettkampf geht es nicht. Christoff Guttermann bietet neben der Kampfkunst, das Gesundheitstraining „Ki Do In“ an und Chon-Jie-In-Meditation. Wer die Meditation intensiv kennen

lernen möchte, kann dies in der Woche vom 19. bis 23. März immer von 6 bis 7 Uhr morgens während des Sonnenaufgangs beim „Frühlingserwachen“. Jeder kann mitmachen, jedem steht der Dojang offen. Ebendies gilt auch für den Frühjahrslehrgang vom 23. bis 25. März, zu dem der Begründer, Großmeister Ko.Myong persönlich kommen wird. (ju)



Infos und Anmeldung:  
[www.shinsonhapkido-aachen.de](http://www.shinsonhapkido-aachen.de) oder ☎ 02408/1457523.