

WonHwaDo - Weg der Harmonie

Kampfkünste in Korea

von Lutz Winter

Über das „Land der Morgensilber“-Korea ist hierzulande wenig bekannt. Durch einseitige Darstellungen bzw. sehr seltene Erwähnung erfährt Korea touristisch nur geringen Zuspruch. Korea hat wunderschöne Landschaften und kulturelle Kostbarkeiten zu bieten, die den Vergleich mit China oder Japan keineswegs zu scheuen brauchen. Die Halbinsel Korea gehört zu den schönsten Gebirgslandschaften der Welt. Daneben bietet das etwa 4200 km lange Küstengebiet Südkoreas herrliche Badestrände, malerische Buchten und Hunderte von vorgelagerten Inseln. Auch der Wirkung der einzigartigen Tempelanlagen, Pagoden und Schreine, Königspaläste und -gräber, die Zeugnis von der 5000-jährigen Geschichte und Kultur des Landes ablegen, kann sich der Reisende nicht entziehen. In den imposanten Tempel- und Klosterkomplexen, die sich meist malerisch inmitten bewaldeter Berge befinden, wohnen viele Mönche, die dort meditieren und arbeiten. Eine Besonderheit sollte nicht verschwiegen werden. Wenn der Besucher seine anfängliche Unsicherheit überwunden hat oder auch seine Zurückhaltung aufgibt, fällt ihm der Kontakt mit den überaus gastfreundlichen Einwohnern sehr leicht, denn die Koreaner zeigen nicht nur gerne die Schönheit ihres Landes, sondern sind auch sehr hilfsbereit.

Wie bereits eingangs erwähnt, ist über Korea das „Land dazwischen“ (China und Japan), hierzulande wenig bekannt. So steht Korea auch auf dem Gebiet der Kampfkünste anderen asiatischen Län-



dern in nichts nach. Gleichmaßen wie in Japan, China, Thailand und Indien, haben ebenso viele Kampfkünste ihren Ursprung auf der koreanischen Halbinsel. Eine dieser noch wenig bekannten Kampfkünste ist WonHwaDo.

„Won was?“ fragen normalerweise die meisten Leute, wenn sie das erste Mal den Namen WonHwaDo hören. Kein Wunder, entstammt dieser Begriff doch dem Koreanischen und heißt übersetzt „Weg der Harmonie“. Hierbei handelt es sich um eine Kampfkunst, bei der das höchste Ziel nicht der Sieg über den Gegner, sondern der Sieg über das eigene Ich, die Überwindung der eigenen Schwächen und Mängel. Das Ideal ist die Harmonie mit sich selbst und anderen, kurz gesagt harmonisches Zusammenleben mit anderen Menschen.

Die Geschichte der Kampfkünste in der Welt ist sehr lang und tiefgründig. Im Laufe der Zeit haben sich unzählige Stile und Techniken auf den unterschiedlichsten Wegen entwickelt. Dies beschränkt sich jedoch nicht nur auf Asien, auch in Europa und Amerika wurden Kampfkünste entwickelt. Die meisten originalen Aspekte der Kampfkünste sind in unserer materialistischen, hochtechnisierten Gesellschaft verlorengegangen. Kampfkünste können bei der Entwicklung unserer Jugend helfen. So haben Studien bewiesen, dass durch die Ausübung von Kampfkünsten die Aggressivität, Gewalt-

bereitschaft und Kriminalität unter Jugendlichen sinkt.

Das WonHwaDo vereint in sich die originellen Aspekte und Traditionen der Kampfkünste. Die Kreisform ist die Basis der Bewegungen im WonHwaDo, eine natürliche Form, ohne Anfang und Ende, die ein Ineinanderfließen von Abwehr- und Gegenangriffstechniken ermöglicht, ohne den Energiefluss der Bewegung zu unterbrechen. Das WonHwaDo verfügt über ein komplexes System von Schlag-, Wurf-, Tritt- und Hebeltechniken, die durch Atemübungen, Dehnung, Meditation und Konditionstraining ergänzt werden.

Das WonHwaDo wurde entwickelt um den Charakter zu formen, den Respekt für die Traditionen zu fördern, um harmonisch zusammen zu leben und innere Harmonie und Gleichgewicht zu erreichen. Kurz gesagt: Geist und Körper zu vereinen. Dies ist der ursprüngliche Leitgedanke der Kampfkünste. Aus die sem Grund gibt es verschiedene Wege, um WonHwaDo zu praktizieren:

- als Kampfkunst
- für die Gesundheit
- für die körperliche Fitness
- als Selbstverteidigung oder als „Weg des Lebens“

Eine Kampfkunst sollte nicht nur dem Zweck der Selbstverteidigung und der geistigen Vervollkommnung dienen, sondern sie soll ebenso auch der Gesundheit, dem inneren Gleichgewicht und einem langen Leben förderlich sein. Auf Grund der kreisförmigen Bewegungen ist WonHwaDo gut für die mentale und physische Gesundheit. Durch die kreis-



runden Bewegungen, in Verbindung mit der richtigen Atmung, erfolgt eine Harmonisierung der gesamten Körper- und Energiekreisläufe. Daraus re-



sultiert eine Stärkung aller Körperfunktionen. Auf Grund der natürlichen Bewegungen gibt es kein Alterslimit, und man kann WonHwaDo bis ins hohe Alter praktizieren.

WonHwaDo ist also nicht nur als Kampfkunst zur Selbstverteidigung zu betrachten, sondern hat durchaus auch einen therapeutischen Wert und kann als Heilgymnastik angewendet werden. Der Ursprung des WonHwaDo liegt in der Geschichte Koreas. Im alten Korea irren sich die Menschen, um gemeinsam zu beten, meditieren, singen und zu tanzen. Egal ob sie vorher glücklich oder traurig waren, in diesen Zeiten vergaßen sie ihre Umwelt und sich selbst und gaben sich der Musik hin. Ihre Körper bewegten sich natürlich im Rhythmus der Musik. Diese Bewegungen wurden nicht einstudiert oder geübt, sie kamen natürlich durch die Musik. Aus diesen natürlichen, fließenden Bewegungen ist das WonHwaDo entstanden.

Wieder entdeckt wurde das WonHwaDo durch Großmeister Han Bong Ki, der somit auch als Begründer bezeichnet werden kann. Han Bong Ki SONSEIGNIM (kor. Großmeister) wurde um 1940 in Korea geboren. In den späten sechziger Jahren meditierte und fastete Großmeister Han regelmäßig. Anfangs lehrte er nur wenige Freunde die Techniken, die er später ordnete und systematisierte. Er entwickelte die 8 Grundformen (Himmelsrichtungen) und gab dem Ganzen den Namen Won Hwa Sul. Als Organisation wurde WonHwaDo 1972 gegründet, und es erhielt seinen heutigen Namen – WonHwaDo, der übersetzt „Weg der Harmonie“ bedeutet.

Seit 1991 kann man das WonHwaDo auch in Deutschland erleben und hinter die Geheimnisse dieser harmonischen Kampfkunst blicken.

Kampfkunstschule KARITAKAN
Engertstr. 8 - 04177 Leipzig/Plagwitz
Tel. 0177-8385393 Fax 0341-3385393