

Shinson Hapkido Dojang-Regeln

Wenn man einen Shinson Hapkido Dojang betreten und ihn als «Raum für den Weg» würdigen möchte, verneigt man sich am Eingang. Danach kann man die Anwesenden, vor allem den Kyosanim begrüßen. Wenn man den Dojang wieder verlassen möchte, verabschiedet man sich in umgekehrter Reihenfolge.

Wer im Dojang trainieren möchte, sollte Geist und Herz zu Beginn reinigen, d.h. alle persönlichen Ansichten, Gefühle, Aggressionen, Probleme und seinen Egoismus für eine Weile zurückstellen, um sich ganz auf das Training konzentrieren zu können. Um den Geist des Dojangs als «Raum für den Weg» zu bewahren und zum Schutz der Trainierenden gelten im Trainingsraum die folgenden neun Grundregeln:

1. Der Dojang sollte nur mit dem Dobok, die Trainingsmatte nur barfuss betreten werden. Nach Rücksprache mit dem verantwortlichen Kyosanim kann aber auch eine andere geeignete Trainingsbekleidung und eine leichte Fussbekleidung getragen werden. Uhren und Schmuck legt man besser ab, da sie eine grosse Verletzungsgefahr bergen.
2. Körper und Trainingsbekleidung sollen sauber sein, damit die Konzentration im Dojang nicht durch Schmutz und Geruch gestört wird. Die Finger- und Fussnägel sollten kurz geschnitten sein, damit man im Training niemanden verletzt.
3. Der Dojang darf nicht mit Waffen betreten werden (ausser mit Trainingswaffen nach vorheriger Zustimmung der Kyosanim).
4. Im Dojang darf nicht gegessen, getrunken oder geraucht werden. Wer Alkohol getrunken oder sonstige Rauschmittel zu sich genommen hat, darf den Dojang nicht betreten (Ausnahme: besondere Therapiegruppen unter Aufsicht von dafür qualifiziertem Kyosanim).
5. Um den Geist des Dojangs und die Konzentration auf das Training nicht zu stören, sollte man Privatunterhaltungen im Dojang unterlassen; über Trainingsangelegenheiten kann man leise sprechen.
6. Ohne Erlaubnis des Kyosanim darf im Dojang kein Unterricht gegeben und kein Freikampf durchgeführt werden. Die Anweisungen des Kyosanim sind im eigenen Interesse zu befolgen, da diese in der Regel die grössere Erfahrung haben und mehr sehen als die SchülerInnen.
7. Wer während des Trainings den Dojang verlassen möchte, sollte sich beim Kyosanim oder deren VertreterInnen abmelden, damit alle Bescheid wissen und sich keine Sorgen um das Befinden des Schülers bzw. der Schülerin machen müssen.
8. Der Dojang und die ganze Shinson Hapkido-Schule sollte von den SchülerInnen wie ein Teil von sich selbst betrachtet und mit der gleichen Achtung behandelt werden, die man für sich selbst wünscht. Alle, die im Dojang trainieren, sind mitverantwortlich für die innere und äussere Reinheit, Ruhe und Klarheit in diesem Raum.
9. Wenn man den Dojang betritt, sollte man sein Ich-Denken loslassen. Der Dojang ist kein Spiel- und Sportplatz. Was auch immer man im Dojang macht, sollte von Achtung vor Mensch und Natur und von innerer Aufmerksamkeit geprägt sein.

Im Dojang sollte man nur mit der Do-Lehrmethode «Oh Shilsang» (Vertrauen, Achtung, Geduld, Demut und Liebe) trainieren.



信

음민

禮

의예

忍

내인

讓

손겸

愛

랑사