Seo Yoon-Nam
unter Mitarbeit von Brigitte Berger

Meister Seo und das Geheimnis des Augenblicks

IRISIANA

8 VORWORT
Brigitte Berger: Meister Seos »Dochang«

10 EINLEITUNG
Ein kleiner Glücksgarten stillt den Lebenshunger

14 GESUNDHEITSTRAINING – EINE INVESTITION FÜRS LEBEN
Grundsätzliches zu den Übungen

16 DER BAMBUS: BIEGSAM UND STABIL
Körper- und Meditationsübungen

28 WARUM ICH TAEKWONDO-MEISTER WURDE

32 DAS REH: SCHNELL UND KRÄFTIG
Muskelaufbauübungen

INHALT

44 ERINNERUNGEN AN MEINE JUGENDZEIT

46 DER OTTER: STARK UND BEWEGLICH
Übungen mit dem Stock zur Verbesserung der Organfunktionen und der Beweglichkeit, vor allem des Schulterbereichs

56 VERZEIHEN ÜBEN

58 »VASOMOTOR«: AUSGEGLICHEN UND LANGLEBIG
Training für die Gefäße, Stärkung der Muskeln und Verbesserung der Zusammenarbeit von Gehirn, Nerven, Muskeln, Sehnen und Gelenken

66 EINZELKIND MIT ZWEI BRÜDERN

70 DER BÄR:
WACHSAM UND REAKTIONSSCHNELL
Selbstverteidigungsübung

84 WENN DAS ESSEN NICHT AUSREICHT
UND BILDUNG VERBOTEN IST

86 DER DEMÜTIGE DRACHE:
AUSDAUERND, GESCHMEIDIG
UND BESCHEIDEN
Buddhistische Übung zur Stärkung
der körperlichen und geistigen Kraft

94 ABSCHIED UND ANKUNFT

98 MEIN NEUES LEBEN IN DEUTSCHLAND

INHALT

104 DER KRANICH: AUSGEGLICHEN UND RUHIG
Balanceübung für innere Ruhe und zur Verbesserung von Gleichgewicht, Orientierungssinn und Raumgefühl

112 DANKBARKEIT, LIEBE UND FREUNDSCHAFT

116 SE-YEON CHANG: FRISCHE LUFT UND MEHR

120 LACHEN UND SINGEN – DIE BESTE GESUNDHEITSMETHODE, DIE ICH KENNE

124 SCHLUSSWORT

127 DANKSAGUNG

128 IMPRESSUM

Meister Seos »Dochang«

Wer zum allerersten Mal Meister Seos »Dochang« besucht, dürfte etwas irritiert sein, denn schon auf dem Weg zum Eingang ist manchmal lautes Lachen oder auch Singen in einer fremden Sprache und schrägen Tonlage zu hören. Lässt man sich davon nicht schrecken und nimmt die zehn Stufen in den Kellerraum hinunter, wird man von Düften empfangen, die erst undefinierbar sind und später als Mischung aus Schweiß-, Knoblauch- und Räucherstäbchenaromen erkennbar werden. Und steht man schließlich in Meister Seos Reich, so wird man nicht von verspiegelten Wänden und chromblitzenden Geräten begrüßt, sondern von Hirschgeweihen, Fotos, sprechenden Wolpertingern sowie Fröschen im Lotossitz neben Sprungseilen, abgesägten Ästen und anderen Trainingsutensilien. In einer unscheinbaren Ecke zeugen glänzende Pokale von Meister Seos Vergangenheit: Er ist Taekwondo-Großmeister mit 9. DAN und beherrscht diese Kampfkunst in höchster Vollendung.

Damals vor zehn Jahren, als ich die Schule von Meister Seo zum ersten Mal besuchte, trieben mich entzündete und schmerzende Gelenke zu ihm, und bis heute habe ich meine Mitgliedschaft im etwas anderen »Dochang« nie bereut. Nicht nur, weil ich inzwischen schmerzfrei, gelenkig, kräftig und ausgeglichen bin, sondern auch, weil es mir so ergeht wie vielen anderen seiner Schüler: Ich habe ein zweites Zuhause gefunden. Dreimal pro Woche lasse ich mich unterrichten, manche würden sagen: kommandieren; ich bemühe mich, die Übungen richtig zu machen, und freue mich über jeden kleinen Fortschritt. Und an manchen Sonntagen wandere ich mit in die Isarauen. Meister Seos Trainingsmethoden sind ungewöhnlich und hin und wieder gewöhnungsbedürftig, doch es gibt in seiner Schule kaum jemanden, dem sie nicht weitergeholfen hätten auf der Suche nach mehr Gesundheit und Lebensfreude. Letztendlich jedenfalls. Der Weg kann mitunter auch einmal beschwerlich sein. »Geld wichtiger als Gesundheit.« Pause. Schweigen. »Was meinen Sie?« Solche

und ähnliche Fragen stellt der Meister unverhofft und ist nicht gewillt, seine eigene Meinung kundzutun. »Denkmaterial« nennt er »Provokationen« dieser Art. Auch Proteste seiner Schüler gegen eine bestimmte Übung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen trainiert, aber viel Durchhaltevermögen, ja geradezu stoischen Gleichmut erfordert, kommentiert er nicht – er dehnt die Übung einfach um zehn Minuten aus. So findet jeder seinen Meister. Später entspannen sich alle beim »Lachtraining« oder toben sich im Freikampf aus. Alles zu seiner Zeit!

Meister Seo kennt den menschlichen Körper sehr genau. Und er weiß auch, wo der innere Schweinehund wohnt. Dass sein Übungsprogramm reiche Früchte trägt, dafür ist er selbst das beste Beispiel. Inzwischen ist er weit über 70 Jahre alt und beweglicher als die meisten seiner viel jüngeren Schüler. Sein Gedächtnis ist das eines Elefanten. Fragt man ihn nach seinem Geheimnis, lächelt er nur und fügt später hinzu: »Warum fragen?« Ja, genau, eigentlich wissen wir es ja: üben, üben, üben …

Ich danke Meister Seo für sein Vertrauen, das neue Buch wiederum gemeinsam zu gestalten, und ich wünsche ihm interessierte und wache Leserinnen und Leser.

Brigitte Berger

Ein kleiner Glücksgarten stillt den Lebenshunger

Ein Garten, selbst wenn er nur in unserer Fantasie besteht, ist sehr gut geeignet, sich mit dem Wesentlichen zu beschäftigen: mit dem Leben.

Was finden wir in der Erde? Was wollen wir wachsen lassen? Was ist überflüssig und muss gejätet werden? Was braucht besondere Pflege? Und: Welche Blumen erfreuen unser Herz? Die Konzentration auf unseren ureigenen Garten hilft uns, geistig gesund zu bleiben. Nur der Augenblick zählt, das, was wir gerade denken oder tun, denn schließlich existieren wir nur in der Gegenwart. Die Vergangenheit ist bereits geschehen, die Zukunft kommt erst. Bleiben wir also im Hier und Jetzt, konzentrieren wir uns auf jeden Augenblick und somit auf das Leben.

Unsere Eltern haben uns das Leben geschenkt. Dafür sollten wir ihnen dankbar sein und dieses Geschenk hoch achten. Indem wir uns gesund erhalten, können wir unsere Dankbarkeit am besten zeigen. Allen Eltern liegt die Gesundheit ihrer Kinder sehr am Herzen, und nichts bereitet ihnen mehr Sorgen, als wenn ihre Kinder – egal ob sie noch klein oder bereits erwachsen sind – krank oder verletzt sind.

»Blut ist dicker als Wasser«, sagt der Volksmund und meint damit, dass sich Menschen mit denselben Genen besonders nahestehen. Die Sorge um den Nachwuchs ist ein wesentlicher Bestandteil der Biologie. Ein Bauer hat mir einmal eine Geschichte erzählt, die mich sehr berührte, denn nicht nur Menschen sorgen sich um ihre Kinder. Er trennte junge Schweine von ihrer Mutter, um sie zu entwöhnen. Dafür benutzte er ein Gitter, sodass die Ferkel ihre Mutter in Sichtweite hatten. Das Muttertier merkte wohl die Not seiner Jungen, denen die Muttermilch vorenthalten wurde, und so legte es sich ganz nah an das Gitter, damit der Nachwuchs auch weiter von ihm genährt werden konnte. Die Natur war also stärker als der Wille des Bauern.

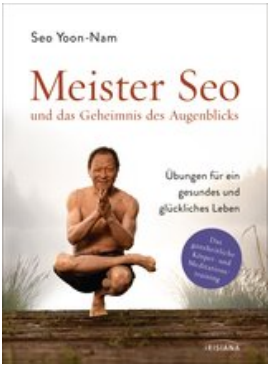
Die Gesundheit eines Menschen hängt von vielen Faktoren ab, besonders auch von sei-

ner geistig-seelischen Verfassung, die bei der Bekämpfung von Krankheiten eine sehr wichtige Rolle spielt. Nicht operative Eingriffe oder die Einnahme von Medikamenten allein führen zur Heilung; erst durch eine gute Lebenseinstellung sind wir in der Lage, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, die uns gesunden lassen. Soziale Kontakte, geprägt durch Hilfsbereitschaft und Vertrauen, tragen entscheidend zum Wohlbefinden bei. Der Körper reagiert auf Freude mit der Ausschüttung von Endorphinen, auch Glückshormone genannt, und diese Freude, auch an kleinen Dingen, lässt sich erlernen. Dabei geht es auch immer darum, das Gute selbst im Gewöhnlichen und Alltäglichen zu entdecken. Niemand muss etwas Besonderes darstellen oder tun, um zufrieden und glücklich zu sein, denn nicht selten ist der Drang nach dem Außergewöhnlichen damit verbunden, sich anders zu präsentieren, als man wirklich ist. Dies führt auf Dauer zu sehr viel Unbehagen und Stress.

Unser Körper kann hilfreiche Hormone herstellen, aber auch schädliche Substanzen produzieren, wenn beispielsweise Hass- oder Rachegefühle die Oberhand gewinnen. Es ist, als nähme man vergiftete Nahrung zu sich. Deshalb ist es so wichtig, anderen zu vergeben, auch wenn die Verletzungen noch so groß sein mögen. Hass- und Rachegefühle richten sich letztendlich immer gegen uns selbst. Deshalb ist die Befreiung davon in erster Linie eine Selbstbefreiung, die zu mehr Gesundheit führt, den Alterungsprozess verlangsamt und dem Glück eine Chance gibt.

IRISIANA

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Yoon-Nam Seo

Meister Seo und das Geheimnis des Augenblicks
Übungen für ein gesundes und glückliches Leben
Das ganzheitliche Körper- und Meditationstraining

Paperback, Klappenbroschur, 128 Seiten, 17,2 x 23,5 cm
ISBN: 978-3-424-15252-4

Irisiana

Erscheinungstermin: Februar 2015

Gesund und froh mit Meister Seo

Der aus Korea stammende Taekwondo-Meister versprüht auch mit weit über 70 Jahren Lebensfreude pur und ist dabei biegsam wie ein Bambus. In diesem Buch verrät er sein Geheimnis, wie man mit einfachen Mitteln gesund, glücklich und gelassen bleibt, egal wie jung oder alt man ist. Er zeigt die effektivsten Übungen aus dem Schatzkästchen seiner Gesundheitsschule zur Verbesserung der Muskel- und Organfunktionen sowie der geistig-seelischen Energie. Mit der ihm eigenen östlich-humorvollen Art gibt er Denkanstöße und bietet praktische Lebenshilfe, die er mit Anekdoten aus seinem Leben verständlich darbietet.

Meister Seo lädt Sie ein, dem Leben mit einem Lächeln zu begegnen und die eigene Gesundheit mit Freude selbst in die Hand zu nehmen. So zeigt der Lebenskünstler, wie man sich auf das Wesentliche konzentriert und offenbart das Geheimnis des Augenblicks.

Der Titel im Katalog