



YIN

&

YANG

I TAEKWONDO

Udarbejdet af: Johnny Morberg Nielsen

Nuværende grad: 6. dan

Ønskede grad: 7. dan

Mentor fra Fredericia: Martin Mortensen, 7. dan

Mentor Sim Uu: Lars Arnum, 7. dan

Forord

I min optik er selve processen ved at skrive en afhandling som denne utrolig vigtig. Som udøver finder jeg selve processen omkring det at skrive en afhandling utrolig lærerig. Her tænker jeg både på den del af processen, hvor ideen til selve emnet formes, men også den del af processen, hvor emnet undersøges og udforskes, hvor man som udøver dykker dybere ned i emnet for selv at lære mere og forstå dybere, hvad emnet egentlig indeholder. Det vil sige alt det, der ligger forud for, at man bliver i stand til, at sammenfatte sin viden og erfaring i det skriftlige dokument. Endelig er selve skriveprocessen både spændende og lærerig, da det jo er i denne del af processen, at man virkelig får testet af, om alt det man har undersøgt nu også holder, om man nu også er kommet godt nok omkring, om man har dybde nok på. En ting er, at have eksperimenteret og researchet i forhold til det valgte emne, men når man skal i gang med at sammenfatte dette i et dokument, bliver tvunget til at sætte ord på, at skriftliggøre alle tankerne, overvejelserne og spekulationerne, så giver dette et ekstra lag i læringen.

Jeg har tidligere skrevet om Yin og Yang. Først i min 4. dan afhandling, hvor jeg havde et kort afsnit om Yin og Yang i relation til Poomsae. Senere i en Håndbog jeg lavede til mine elever i Sea Beul Taekwondo Do-Jang, og senest i min 5. dan afhandling, hvor jeg skrev om Taekwondo Filosofi og Mental træning. Min 5. dan afhandling omhandlede Taekwondo filosofi mere generelt, og Yin og Yang var blot et blandt mange emner, som jeg kom omkring.

På trods af, at jeg tidligere har skrevet om Yin og Yang var det som om, at jeg bare ikke kom dybt nok ned. At jeg kun fik rørt ved overfladen. Og jeg fortsatte derfor min søgen efter, hvad der egentlig ligger i Yin og Yang i forhold til vores forståelse af Taekwondo. Denne 7. dan afhandling har derfor været en naturlig forlængelse af den rejse jeg har været på, og stadig er på. Det har været en enorm lærerig proces, som langt fra er fuldendt – og nok heller aldrig bliver det. Hver gang jeg løfter en sten er det som om, der dukker 10 nye op, hvilket blot gør mig endnu mere ydmyg over for de enorme mængder af viden og erfaring, der ligger gemt i vores kunst – i kampkunsten.

Velvidende, at jeg endnu ikke er nået til noget der minder om den fulde forståelse af dette enorme emne, så er det mit håb, at denne afhandling vil kunne inspirere andre udøvere i deres søgen efter forståelse af vores kunst, og at den vil kunne bidrage til øget læring, udforskning og nysgerrighed i forhold til, hvad det egentlig er for nogle principper, der ligger bag det vi bruger så megen tid på.

Rigtig god træning og læselyst.

Johnny Morberg Nielsen
Fredericia, 2017

Indhold

Forord	2
Indledning	4
Problemformulering	4
Metode	5
Er studiet fuldbyrdet?	5
1. Yin & Yang	6
1.1. Modsætningen og afhængigheden mellem Yin & Yang	7
1.2. Den indbyrdes forbrugende og opbyggende relation imellem Yin & Yang	8
2. Yin & Yang i Grundteknik	8
3. Yin & Yang i Poomsae	9
4. Yin & Yang i Kamp	11
5. Yin og Yang i Hosinsul	11
6. Balancen i Taekwondo som livsstil	13
7. Refleksioner over Taekwondo som Martial Sport og som Martial Art	13
7.1 Taekwondo som Martial Sport	13
7.2 Taekwondo som Martial Art	14
Konklusion	15
Kildehenvisning	16
Direkte anvendte Bøger	16
Øvrige inspirationskilder	16

Indledning

Tilbage i 1999 skrev jeg min 4. dan afhandling under titlen Poomsae – en vigtig del af Taekwondo. Et afsnit i denne afhandling omhandlede Yin og Yang¹, og man kan vel sige, at det var på dette tidspunkt, at min nysgerrighed for alvor blev vakt. Jeg havde arbejdet lidt med Yin og Yang tidligere, men det var først her, at jeg for alvor begyndte at interessere mig for filosofien i Taekwondo. Med dette afsæt stod det mig klart, at jeg bare måtte lære mere, undersøge dette enorme område af Taekwondo dybere. Siden dengang i 1999 har jeg brugt mange timer på at studere, eksperimentere og udforske filosofier som Yin og Yang og Samjae, disse filosofiers betydning for vores teknikker, og hvordan de kan benyttes til at forklare de bagvedliggende principper i måden at udføre og anvende vores teknikker på. I denne søgen er det gradvist blevet mere og mere tydeligt for mig, at Yin og Yang er en stor del af vores Taekwondo, og ikke mindst en indgroet del af alle vores teknikker, uanset om vi er bevidste om det eller ej. De første mange år af mit Taekwondoliv kendte jeg ikke til dette. Tja, jeg havde da hørt om Yin og Yang, men så stak det heller ikke dybere, og jeg er sikker på, at der er mange udøvere, som dette også gør sig gældende for. Dette har været en lang rejse, og nu er jeg nået dertil, hvor det føles rigtigt, at sammenfatte alle mine studier, eksperimenter og erfaringer i en 7. dan afhandling, så andre også kan få gavn af det jeg er nået frem til.

Én ting er, at jeg syntes dette er yderst interessant, men hvorfor er det egentlig relevant for den enkelte udøver, at få mere kendskab til filosofien om Yin og Yang? For mig har der været mange såkaldte aha oplevelser i takt med, at jeg har forstået lidt mere af dette enorme emne. Jeg har oplevet, at jeg på en og samme tid bedre forstår, hvad det egentlig er for nogle principper der ligger gemt i den enkelte teknik, og hvordan dette kan åbne op for et væld af muligheder for, hvordan den enkelte teknik kan benyttes. Samtidig har jeg oplevet, at jeg kropsligt har følt mig mere afslappet i udførelsen af mine teknikker, hvilket igen har givet mere flow i min udførelse. Det har ført mig et skridt længere på min rejse mod mestring.

Indenfor forskning i motivation har man fundet ud af, at noget af det der virkelig motivere os, og giver os et indre drive, er mestring.² Hvorfor er dette relevant? Jo, det er det fordi vi som udøver i Taekwondo naturligt stræber efter at mestre Taekwondo. Det er netop derfor jeg mener, det bliver interessant for den enkelte udøver, at lære mere om filosofier som Yin og Yang, da anvendelsen af filosofien om Yin og Yang i praksis kan bidrage positivt til udøverens rejse mod mestring.

Problemformulering

Det er mit håb gennem denne afhandling at finde frem til, hvordan vi i Taekwondoens forskellige aspekter kan inddrage filosofien om Yin og Yang til at bibringe os en dybere forståelse af Taekwondo. Hvad betyder Yin og Yang egentlig for udførelsen af vores teknikker, for udførelsen af vores Poomsae, for den

¹ Yin og Yang er den kinesiske udgave af det koreanske Um og Yang, hvor der kan sættes lighedstegn mellem Um og Yin. I Taekwondo sammenhænge taler man oftest om Um og Yang, som er symboliseret ved en cirkel bestående af en rød og en blå dråbe. Det er også denne cirkel vi kender fra det koreanske flag. Hvorvidt det er det koreanske Um og Yang eller det kinesiske Yin og Yang, der kom først har jeg ikke fundet noget på, men har valgt, at benytte betegnelsen Yin og Yang i denne afhandling, da denne betegnelse er den mest udbredte i den vestlige verden, og da det er den, der benyttes i hovedparten af den litteratur jeg har anvendt til forståelse af filosofien og principperne bag.

² Jf. Daniel H. Pink, Drive – The Surprising Truth About What Motivates Us.

måde vi kæmper på, for den måde vi anvender teknikkerne på i en selvforsvarssituation? Og hvordan kommer Yin og Yang ind i billedet, når Taekwondo bliver til en livsstil?

Jeg har i denne sammenhæng opdelt Taekwondo i 4 basis elementer: 1) Grundteknik; 2) Poomsae; 3) Kamp; 4) Hosinsul. Herudover har jeg medtaget et femte element af Taekwondo, som jeg kalder balance i Taekwondo som livsstil. Hvor de første 4 elementer har meget fokus på udførelsen af den enkelte teknik, så har det femte element mere fokus på helheden, på livsstilen i en lidt bredere forstand.

I hvert enkelt afsnit vil jeg beskrive, hvordan vi kan anvende filosofien om Yin og Yang og på den måde blive mere bevidst om principperne i de bevægelsesmønstre og dynamikker, der ligger bag de enkelte teknikker.

Problemstillingen for denne afhandling kan således kortes ned til at klarlægge, hvordan Yin og Yang kan bidrage til bedre at forstå nogle af de bagvedliggende principper i Taekwondo.

Metode

Jeg har anvendt flere tilgange til dette studie af Yin og Yang i Taekwondo. For det første har jeg læst bøger om Yin og Yang, Taekwondo, kampkunst generelt, mental træning, meridianlære og akupunktur m.m. Dette for at komme et spadestik dybere ned i, hvad der egentlig ligger i filosofien om Yin og Yang. Herefter er jeg gået videre i mine studier, hvor jeg har – og stadig gør – udforsket principperne i vores forskellige teknikker, det værende håndteknikker og benteknikker såvel som vores stande. Jeg har i denne sammenhæng bl.a. været inde at udforske vores bevægelsesmønstre, flowet og dynamikken i vore bevægelser og koblet dette med vores balancepunkt. I takt med, at jeg har udvidet min horisont i forhold til forståelsen af principperne i vores teknikker har jeg udvidet mine studier med at afprøve det jeg har læst mig frem til på egne teknikker. Her har jeg løbende gennem de sidste mange år analyseret og eksperimenteret med, hvordan grundbevægelserne i vores mange teknikker egentlig udføres. Dette har givet en dybere indsigt i mangfoldigheden af vores teknikker. De opdagelser jeg har gjort her har så igen sendt mig tilbage til bøgerne for at undersøge, om der er andre, som har gjort sig samme overvejelser, og for at lære af deres fortolkninger. Samtidig har det ført til mange dialoger med andre udøvere med mange års erfaring, samt nogle enkelte inspirationsseminarer, hvor fokus var på forståelsen af disse principper. Jeg er så igen gået tilbage i laboratoriet (dojangen i overført betydning), og eksperimenteret med det jeg har lært for at gøre mine egne erfaringer. Endelig har jeg foretaget nogle få interviews med nogle udvalgte erfarne udøvere. Dette for at høre, hvad de forstår ved Yin og Yang i Taekwondo sammenhænge, og hvordan de arbejder med Yin og Yang i deres egen træning og i deres undervisning af andre.

Er studiet fuldbyrdet?

Er jeg så færdig med disse studier? Nej, og det bliver jeg sikkert heller aldrig. Dette område er så enormt stort, at man næppe vil blive færdig, om man så studerede det hele livet. Jeg mener dog, at jeg på nuværende tidspunkt har nået et punkt i mine studier af dette utroligt spændende og inspirerende område af Taekwondo, at det er tid at dele noget af det jeg er nået frem til med andre. Det er derfor, jeg har valgt at sammenfatte dette i en afhandling, og det er mit håb, at denne afhandling kan være med til at danne en del af det grundlag både vi og fremtidige udøvere af Taekwondo kan bruge, at bygge vores dialog og erfaringsudvekslinger på, i vores forståelse af principperne i de teknikker vi træner i dojangen.

1. Yin & Yang

Før vi sådan rigtig bevæger os ind i hvad Yin og Yang er i Taekwondo sammenhænge, så skal vi lige se lidt på hvad Yin og Yang er lidt mere generelt og overordnet set. Et godt afsæt herfor er det gamle Kina, hvor man mente, at verden i begyndelsen var en helhed uden form, dvs. uden nat og dag, uden fødsel og død og uden ild og vand. Først da denne verden senere blev splittet i to modsatrettede kræfter, Yin og Yang, var liv muligt.³ I en gammel kinesisk tekst fra det tredje århundrede opstod Yin og Yang, da universets ur-kaos opløstes i to modsatrettede kræfter i dynamisk ligevægt – Yin og Yang. Yin og Yang dannede et æg bestående af positive og negative kræfter, og ud af dette æg blev Phan Ku født. Ved Phan Ku's fødsel blev æggene delt i en tung mørk del – Yin-delen - som dannede jorden, og en let lys del – Yang-delen – der dannede himlen. Phan Ku fyldte mellemrummet mellem jord og himmel. Han voksede ti fod hver dag og levede i 18.000 år, hvorved der blev en vis afstand mellem jord og himmel. Da Phan Ku døde blev hans krop udskilt i de fem elementer.⁴

Lao Tzu beskrev Yin og Yang på følgende måde i sit værk Tao Te Ching:

*"Yin and yang aren't sentimental.
They exist without moralizing.
They act regardless of our wishes
within the ebb and flow
of every pregnant moment.*

*The space between yin and yang
is like a bellows -
empty, yet infinitely full.
The more it yields,
the more it fills.*

*Countless words
count less
than the silent balance
between yin and yang."⁵*

I kommentaren til ovennævnte vers skriver Ralph Alan Dale, at Yin og Yang, som himmel og jord, er en metafor for alt, der eksisterer. At vi igennem verset mindes om, at eksistens ikke er en følelse, at begivenhedernes kurs ikke sættes af vore ønsker og bønner. Det handler med andre ord mere om at finde balance og at acceptere livets rytme, for først der vil vi finde freden, og først der vil der være balance mellem Yin og Yang i livet.

Mere moderne kan man sige, at ethvert objekt eller fænomen i universet består af to modsatrettede kræfter (Yin og Yang), og at disse kræfter ikke "bare" er modsætninger, men at de tillige er indeholdt i hinanden. Teorien om Yin og Yang, og dermed relationen mellem Yin og Yang, opfattes således som en

³ Jf. Meridianlære & Akupunktur, side 19.

⁴ Jf. Akupunktorens Gåde, side 28.

⁵ Jf. Tao Te Ching A New Translation & Commentary by Ralph Alan Dale, side 172.

universel lov om den materielle verden. Som min læremester svarede, da jeg spurgte ham om Yin og Yang i Taekwondo: "Yin og Yang er jo ikke bare Taekwondo, det er en anskuelse af hele livet – det er i alting".⁶ Det mener jeg er rigtigt, og det understøttes da også af Lao Tzu's vers om Yin og Yang ovenfor. Men hvad vil det så sige, at Yin og Yang på den ene side er modsætninger, og på den anden er indeholdt i hinanden? For at besvare dette spørgsmål vil vi i de følgende to afsnit dels se på modsætningen og afhængigheden mellem Yin og Yang, dels se på den indbyrdes forbrugende og opbyggende relation mellem Yin og Yang.

1.1. Modsætningen og afhængigheden mellem Yin & Yang

Modsætningen mellem Yin og Yang kan beskrives som uoverensstemmelsen eller kampen imellem to modsatrettede kræfter i ét objekt eller fænomen. De gamle lærere brugte vand og ild for at symbolisere de basale egenskaber ved Yin og Yang.⁷ Hvad er så Yin, og hvad er Yang? Jo, vi så jo ovenfor i fortællingen om Phan Ku, at Yin dannede jorden og Yang dannede himmelen. Yins universelle egenskaber kan således sidestilles med vand, kulde, mørke, passivt, dét der søger nedefter, men Yin har også karakter af ubevægelighed, træthed, langsomhed, Lav position og indadgående retning. Yang er så modsætningen til Yin. Det betyder, at Yang er lys, varme, opadgående, bevægelighed (at være i bevægelse/ alt hvad der bevæger sig), aktivt, stimulerende, hurtigt eller flygtigt og udadgående retning.



Betyder det så, at en varm kop the altid er Yang? Nej egentlig ikke. For at vurdere, om noget er Yin eller Yang, så er man nødt til at se på det pågældende objekt i en sammenligning. En kop the er for eksempel varm sammenlignet med et glas kold mælk, men sammenlignet med en varm kogeplade er den koldere end kogepladen. Om et objekts karakter er Yin eller Yang er med andre ord ikke noget absolut, men altid relativ. Dette underbygges bl.a. af, at objekter kan deles i det uendelige. Dette betyder også, at et objekt, der er af Yin karakter i en sammenhæng kan ændres til at have Yang karakter i en anden sammenhæng. Som eksempel herpå kan nævnes den menneskelige krop, hvor kroppens overflade kan henføres til Yang og organerne kan henføres til Yin. Ser man derimod på kroppens overflade alene, så henføres ryggen til Yang og bryst og bug til Yin. Overkroppen til Yang og alt under taljen til Yin.⁸

Samtidig med, at Yin og Yang er modsætninger, så er de to modpoler også indbyrdes afhængige af hinanden, hvilket betyder, at den ene ikke kan eksistere uden den anden. Der kan for eksempel ikke være mørke uden lys, og ikke være varme uden kulde. Det betyder også, at bevægelsen og ændringen i eksempelvis et slag ikke alene afhænger af modsætningen mellem Yin og Yang, men tillige afhænger af Yin og Yangs relation, afhængighed og gensidige støtte. For at udføre slaget skal der således både være en indånding og en udånding. Hvor udåndingen er Yang og en del af den udadrettede energi i slaget, så er dette kun muligt efter en forudgående indånding – som er Yin – hvor energien samles. I "Den gule Kejsers lærebog i intern medicin" beskrives den indbyrdes afhængighed mellem Yin og Yang således:

⁶ Jf. Grandmaster Ko Tae Jeong under en samtale ved Sim Uu dangraduering vinter 2015.

⁷ Jf. Meridianlærer & Akupunktur, side 20.

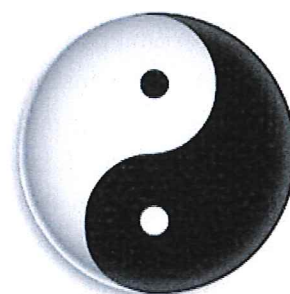
⁸ Jf. Meridianlære & Akupunktur, side 20f. Og Akupunktorens gåde, side 82-83.

"Yin er at finde i det indre som det materielle grundlag for Yang. Yang findes derimod på det ydre som en manifestation af Yins funktion".⁹

I dette citat ser vi, at Yin og Yang ikke kan stå alene, da den ene er afhængig af den anden. Både Yin og Yang skal således være til stede, for at danne helheden. Der kan således ikke være Yin uden, at der også er Yang.

1.2. Den indbyrdes forbrugende og opbyggende relation imellem Yin & Yang

Når vi nu kender modsætningen og afhængigheden imellem Yin og Yang, hvad betyder det så, at der er en indbyrdes forbrugende og opbyggende relation imellem Yin og Yang? Jo, det betyder kort sagt, at når Yin i et objekt bliver stærkere, så bliver Yang i samme objekt svagere, og omvendt. For at forstå dette kan vi prøve, at forestille os en lys sommerdag med blå himmel og høj solskin. I kontrast til dagslyset har vi natten, som er helt sort, og dermed uden nogen form for lys. Disse to billeder står som modsætninger. I det indbyrdes opbyggende og forbrugende forhold mellem disse to modsætninger har vi solnedgangen, hvor dagslyset forbruges og nattens mørke opbygges, og solopgangen, hvor nattens mørke forbruges og dagslyset opbygges. En anden måde at forstå dette på, kan være, hvis vi forestiller os Yin Yang cirklen, hvor den ene halvdel af cirklen er sort, og den anden er hvid, så vil den hvide halvdel blive mindre, hvis vi øger den sorte halvdel, da cirkelns totale størrelse forbliver den samme. Når vi visualiserer Yin og Yang, så syntes jeg det hjælper at forestille mig en tredimensionel kugle, som konstant er i bevægelse, og hvor størrelsesforholdet mellem den sorte og den hvide halvdel konstant forandrer sig. Dette billede syntes jeg gør det lidt lettere, at relatere til både den indbyrdes afhængighed, og den forbrugende og opbyggende relation imellem de to. Bevarer vi dette billede, så kan man sige, at der er balance mellem Yin og Yang, når de to halvdele er lige store.



2. Yin & Yang i Grundteknik

Med denne mere overordnede introduktion til Yin og Yang, er det nu tid, at se på Yin og Yang lidt mere specifikt i forhold til Taekwondo. Som allerede nævnt i indledningen har jeg her valgt at opdele Taekwondo i 4 basis elementer, hvor dette afsnit beskæftiger sig med det første element, nemlig grundteknik.

Generelt kan man sige, at vores grundtræning af teknikkerne har fokus i konditionering af kroppen, det vil sige i en fysisk forberedelse af kroppens muskler, sener og nervebaner, som skal gøre os i stand til at kunne klare den mere tekniske træning af teknikkerne. Denne form for træning kan karakteriseres som ydre træning, og dermed Yang træning, og er den træning, som fylder mest i begyndelsen af udøverens Taekwondo karriere.

Samtidig med, at vi i træningen bliver presset fysisk, støder vi også på mentale udfordringer. Det er udfordringer, som at overvinde sin fysiske smerte fra træningen, at motivere sig selv til at fortsætte selv om det er hårdt og at forsøge, at genvinde kontrollen over vores åndedræt i en fysisk presset situation. Denne form for træning er begyndelsen på vores indre træning, den type træning, der kan karakteriseres som Yin træning.

⁹ Jf. Meridianlære & Akupunktur, side 21.

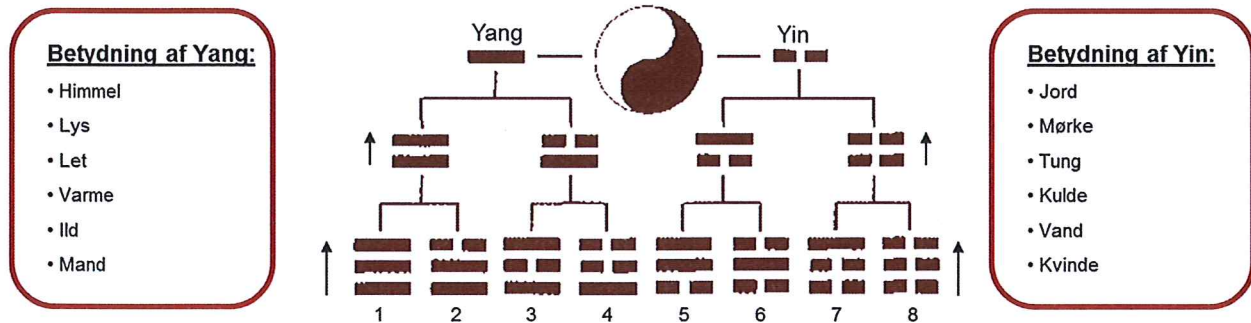
Tager vi træningen af den enkelte teknik, så er der igen her masser af elementer, som kan relateres til Yin og Yang. Til at begynde med, så har alle teknikker en kontrabevægelse til selve bevægelsen. Det betyder, at når jeg eksempelvis laver et slag med min højre arm, hvor højre arm føres frem, så trækkes venstre arm samtidig tilbage i en kontrabevægelse. Formålet hermed er, at generere mere kraft i mit slag, hvilket sker i og med, at der skabes mere fart, rotation og flyttes mere masse. Herudover er der nogle muskler som afspændes, mens andre spændes, og forstår man som udøver at afspænde og spænde sine muskler på de rigtige tidspunkter, kan der her skabes mere fart på bevægelsen og dermed mere kraft i slaget. Følger vi ovennævnte karakteristik af ydre Yang træning og Indre Yin træning, så vil denne del af udførelsen kunne karakteriseres som Yang. Yin delen af udførelsen vil, efter ovennævnte karakterisering, kunne forklares som den indre energi eller styrke, der overføres i slaget. Dette kommer til udtryk i vores åndedræt, hvor vi foretager indånding i det vi klargør slaget (Yin) og udånding i det vi fører højre arm, fra ovennævnte eksempel, frem mod målet (Yang). Udåndingen er medvirkende til at afslappe musklerne, og dermed medvirkende til mere fart og kraft i teknikken¹⁰. Åndedrættet er med andre ord en yderst vigtig faktor i mestringen af en teknik. Som det fremgår af de forrige afsnit, så vil teknikker med bevægelse indefra og ud (bakat chagi, bakat maki) tillige være Yang teknikker, hvor teknikker med bevægelse udefra og ind (an chagi, an maki) vil være Yin teknikker.

Som vi kan se, så er der Yin og Yang i alle vores teknikker, uanset om vi er bevidste om det eller ej. Det er med dette, som med alt andet. Når først vi bliver bevidste om det, så kan vi begynde, at arbejde mere målrettet med det. I denne sammenhæng betyder det, at vi ved at være bevidste om ovennævnte principper i vores teknikker, vil kunne målrette vores træning mere fokuseret, og derved accelerere vores rejse mod mestring af den enkelte teknik. I det følgende vil jeg se på hvordan Yin og Yang influerer på henholdsvis Poomsae, Kamp (Kireugi) og Hosinsul.

3. Yin & Yang i Poomsae

Med afsæt i forrige afsnit, om Yin og Yang i vores grundteknikker, så vil jeg nu se lidt på, hvordan dette spiller ind på vores figurer – vores poomsae, teageuk og hyung. Alle vores figurer har en eller anden form for symbolik eller filosofi, som skal hjælpe os som udøvere til bedre at forstå, hvordan vi skal udføre den enkelte figur. Vores Taegeuk'er er opbygget efter de 8 trigrammer, som igen er kædet sammen med Yin og Yang, men udover denne mere overordnede filosofiske fortolkning af vores taegeuk'er, så kan vi også bruge Yin og Yang til at forstå de enkelte teknikker og sekvenser i den enkelte taegeuk, poomsae eller hyung – i den enkelte figur.

¹⁰ Jf. Kyu Hyung Lee i Complete Taekwondo Poomsae s. 75.



TAEGEUK	GWE	SYMBOLIK
Il Jang (1)	Keon	Himmel – universets fundament
Yi Jang (2)	Tae	Flod – indre styrke og ydre blidhed
Sam Jang (3)	Ri	Ild – Fysisk styrke og indre kraft
Sah Jang (4)	Jin	Torden – Ubestridelig styrke og værdighed
Oh Jang (5)	Seon	Vind (luft) – Stærk kræft & blidhed
Yuk Jang (6)	Gam	Vand – Flydende og formløst
Chil Jang (7)	Gan	Bjerg – Stærk/ massiv og fast/ bestemt
Pal Jang (8)	Gon	Jord – grundlaget for vækst



Ser vi lidt på selve ideen i indlæringstaksonomien af figurerne, så skulle vi gerne nå et punkt, hvor udførelsen af vore figurer bliver en form for meditation i bevægelse.¹¹ For at nå dette stadie i sin udførelse vil det være nødvendigt både at arbejde med den enkelte tekniks udførelse, men også med flowet i overgangen fra den ene teknik til den næste. Man kan her tale om, at figures bevægelser er delt op i det der kan kaldes "Martial Force" (ki) og det der kan kaldes "Principle" (ri)¹². Det er i samspillet mellem *ki* og *ri*, at vi opnår balance mellem krop og sind, og det er ligeledes heri, at vi finder det sted, hvor vi føler indre fred og ydre styrke på samme tid. Det vil sige, at det er i samspillet mellem *ki* og *ri*, at vi opnår flow i udførelsen af vores teknik / serie af teknikker. Det er med andre ord i dette samspil, at vi er i balance.

Begynder vi at studere disse fænomener lidt nærmere, så vil vi opdage, at vi herigennem kan få hjælp til både at forstå, og at sætte mere dybde på vores teknikker og vores figurer. Dette vil igen hjælpe os til bedre at kunne fortolke de utallige anvendelsesmuligheder, der ligger gemt i vores figurer – i de enkelte teknikker. Vi vil opleve en anden dybde i forståelsen af den praktiske anvendelse af teknikkerne i en forsvarssituation, men også i, hvordan vi kan bruge vores figurer til mental træning, åndedrætstræning, styrketræning og cardio træning. Mulighederne er mange, når først vi går lidt tættere på.

¹¹ Jf. Kyong Myong Lee, Taekwondo Philosophy & Culture, s. 125

¹² Jf. Kyong Myong Lee, Taekwondo Philosophy & Culture, s. 125

4. Yin & Yang i Kamp

I forhold til konkurrencekamp, så er den meget åbenlyse kobling til Yin og Yang – eller rettere Um og Yang – kæmpernes røde og blå farve på kampvesten. Det er imidlertid ikke kun på overfladen, at vi kan tale om Yin og Yang i forhold til kamp. Går vi lidt tættere på, så vil vi opdage, at der gemmer sig langt flere aspekter, der kan relateres til Yin og Yang. Med ovennævnte i erindringen, så ved vi, at Yin kan relateres til det indre, og Yang til det ydre. Det vil således betyde, at den fysiske del af kamp kan relateres til Yang, og den mentale del kan relateres til Yin. Hvad vil det så sige, at den mentale del kan relateres til Yin? Jo, det betyder bl.a. at hele det idrætspsykologiske aspekt af kamp kan henføres til Yin. Det er den mentale forberedelse før kampen og under træningen op til kampen, men også det psykologiske spil under selve kampen. Når kæmperen bliver ramt, og oplever smerte, så vil det ligeledes kræve mental styrke, at udholde smerten, at overvinde den og kæmpe videre. Dette vil ligeledes kunne henføres til Yin. På samme måde kan den indre stemme (også kaldet den indre dialog), som kæmperen har, henføres til Yin.



Rød: Mathias Gabrielsen, Fredericia

Yang delen af kamp – den fysiske del – det er så spark, slag og blokeringer. Det er alt det ydre, kontakten og den fysiske anstrengelse. Dette være sagt, så skal vi huske fra ovenfor under afsnittet om grundteknik, at der både er Yin og Yang i det enkelte slag, i det enkelte spark, i den enkelte blokering og i den enkelte stand. Med andre ord, så gør alt, hvad der stod ovenfor under grundteknik, om Yin og Yang i de enkelte teknikker, sig også gældende for de enkelte teknikker, når de udføres i kamp.

Endelig kan Yin og Yang også relateres til forholdet mellem de to kæmpere, hvor den ene kæmper laver et angreb og den anden enten parerer, undviger eller laver et kontraangreb. Dette forhold vil kunne sammenlignes med det vi så ovenfor i afsnit 1.1. om Yin og Yangs indbyrdes afhængighed. Denne sammenligning går på, at der eksempelvis ikke kan være et kontraangreb uden, at der først har været et angreb.

5. Yin og Yang i Hosinsul

Ser vi på Yin og Yang i forhold til den praktiske anvendelse af vores teknikker i en selvforsvarssituation, så er der igen flere interessante elementer. Det mest oplagt vil være, at et slag kan benyttes som blokering og en blokering kan benyttes som slag, men det stopper ikke her. Yin og Yang fortæller os også, at alle vore teknikker kan udføres som en hård teknik (Yang) eller som en blød teknik (Yin). Hvad er så en hård teknik, og hvad er en blød teknik?

En hård teknik, er eksempelvis, når vi udfører et slag eller en blokering på samme måde, som når vi går op og ned ad gulvet til træning. Dvs. når en indadgående blokering udføres med fuld kraft direkte ind i mod håndledet/underarmen på det angribende slag. Man kan således argumentere for, at blokeringen udføres som et slag eller et angreb på modstanderens arm. Det er også den måde vi lærer at udføre vores teknikker på i starten af vores Taekwondo karriere. Denne form for udførelse af vores teknikker, hvor vi udfører dem hårdt og kraftfuldt, og hvor de er på direkte kollisionkurs med modstanderens angreb kræver megen fysisk

styrke. Groft sagt kan man sige, at den angribende kraft og den forsvarende kraft konkurrerer om, hvem der er stærkest, og dermed hvis kraft der vinder på bekostning af den anden. Her er altså tale om to modsatrettede kræfter.

For at forstå princippet bag en blød teknik, så skal vi prøve, at huske tilbage på billedet med Yin og Yang som en tredimensionel kugle, hvor forholdet mellem den hvide og den sorte del dynamisk ændrer sig, jf. ovenfor under afsnit 1.2 om Yin og Yangs indbyrdes forbrugende og opbyggende relation. Hvis vi her forestiller os, at vi i stedet for, at angribe modstanderens arm med fysisk styrke lader vores forsvar blive lidt som vandet, der slutter sig om stenen på sin vej ned ad floden. Vi skal med andre ord være afslappet i vores teknik, og så gå ind og overtage styringen af den kraft modstanderen sender frem imod os, for at anvende modstanderens egen kraft til vores fordel. Et eksempel kunne være, at i stedet for at lade vores udadgående blokering slå hårdt in i modstanderens angreb, så lader vi den flyde med modstanderens angreb og omdirigere retningen til vores fordel. På denne måde kan vores blokering benyttes til at få fat i modstanderens arm, for derefter, at lave en nedtagning eller en lås. I princippet om den indbyrdes forbrugende og opbyggende relation mellem Yin og Yang ligger også læren om brugen af vores balancepunkt og fjernelse af vores modstanders balancepunkt. Hvis vi husker at være tro mod vores eget balancepunkt, og samtidig bruger vores teknik og/eller stand til at bringe vores modstander ud af sit balancepunkt, så vil vi opleve, at vores styrke bliver øget i og med, at det ikke kræver den samme fysiske styrke fra vores side, at anvende vores teknik effektivt på modstanderen. Samtidig vil vi opleve, at modstanderens fysiske styrke bliver reduceret i og med, at han bliver bragt ud af balance. Forstår man at anvende den indbyrdes forbrugende og opbyggende relation mellem Yin og Yang i praksis, vil man med andre ord have en væsentlig fordel i en selvforsvarssituation.

På samme måde kan vi bruge vores stande både hårdt (Yang) og blødt (Yin). Når vi går op og ned ad gulvet – et skridt ad gangen – så udfører vi vores stand hårdt. Denne form for udførelse kan eksempelvis benyttes i forbindelse med et enkeltstående angreb, hvor der skal stå fast, eller en nedtagning. Når vi derimod bruger vores stande i bevægelse, i flow, så udfører vi standen blødt. Den bløde udførelse af vores stande er brugbar, når det er nødvendigt, at flytte sig i forhold til sin modstander evt. for at komme fri fra et greb eller for at placere sig mere ideelt til udførelsen af et kontra angreb. Vi skal også her huske, at Yin og Yang altid er relativ og skal sættes i forhold til noget. Det betyder, at der også her vil være både Yin og Yang i den enkelte bevægelse, jf. ovenfor under afsnit 1.1 og 1.2.

Når vi ser på ovennævnte, så kan man efter min mening have et stort udbytte af, at studere Yin og Yang i forhold til Hosinsul. Jeg mener, at en øget forståelse af de principper, der ligger i filosofien om Yin og Yang, direkte kan anvendes i vores teknikker (både spark, slag, blokeringer og stande), når vi søger, at bruge vores teknikker til praktisk selvforsvar. Jeg vil endda gå så langt, som at påstå, at vores teknikker bliver mere effektive af, at implementere vores forståelse af de principper, der ligger i Yin og Yang, samtidig med, at det bidrager til en øget forståelse af, hvad der sker rent fysiologisk og anatomisk. Endelig skal vi også huske, at Yin og Yang ikke udelukkende er i forhold til den fysiske teknik, men også forholdet mellem den fysiske teknik/bevægelse og vores mentale balance i selvforsvarssituationen. Her kan det, at have trænet den praktiske anvendelse af vores teknikker være med til at give en mental selvtillid og robusthed, som igen kan være med til at øge den mentale ro og balance, hvilket igen giver et bedre overblik i en given selvforsvarssituation, og dermed den fornødne afslappethed i den praktiske udførelse af teknikkerne, hvilket igen øger effektiviteten af vores teknikker.

6. Balancen i Taekwondo som livsstil

Skal Yin og Yang anskues lidt mere overordnet i Taekwondo sammenhæng, så kan man sige, at Yin og Yang handler om, at skabe balance i Taekwondo, men også i livet – i den enkeltes daglige Taekwondo praksis. Det er naturligvis individuelt, hvordan man sammensætter sin daglige Taekwondo praksis, men i denne sammenhæng vil det handle om, at skabe balance mellem krop, sind og ånd.¹³ Der skal altså både være elementer af fysisk konditionering af kroppen, af teknisk træning og udvikling, samt af mental træning. For mig består dette i daglige meditationer, strækøvelser, styrkeøvelser og træning af forskellige Taekwondo tekniske detaljer, men det handler også om min tilgang til livet, min måde at omgås andre på og min måde at håndtere udfordringer på. Virkningen af denne tilgang fik jeg helt tæt ind på kroppen i november 2011, hvor jeg knuste den nederste diskos i min lænd. Jeg måtte mobilisere alt hvad jeg havde for at genoptræne mig selv både fysisk og mentalt, og havde det ikke været for støtten fra min hustru, og min Taekwondo faglige ballast, så ville jeg nok ikke være kommet igennem, så godt som jeg er. Netop igennem ovennævnte tilgang så blev mit fokus i denne situation, at nu havde jeg mulighed for at rette op på nogle af de ”dårlige vaner” jeg havde tilegnet mig rent teknisk, for det var nødvendigt, at lære alle bevægelserne forfra. Det er jo netop i disse krise situationer, hvor man virkelig lærer at sætte pris på det gode i livet. Når man er ude af stand til at bevæge sig, at man sætter mest pris på bevægelse, når man står i mørket, at lyset lyser klarest op. Og det er i denne kontrast, at Yin og Yang står klarest. Da jeg stod i mørket måtte jeg således hele tiden rette fokus mod lyset for at finde lyset i mig selv til at arbejde mig ud af mørket – Med andre ord, et eksempel på modsætningen og afhængigheden mellem Yin og Yang.

7. Refleksioner over Taekwondo som Martial Sport og som Martial Art

Med Taekwondo som olympisk disciplin, og med et stadigt større fokus på Taekwondo som sport mener jeg det vil være på sin plads, at forholde sig til Yin og Yang både i forhold til Taekwondo som Martial Sport og i forhold til Taekwondo som Martial Art. Jeg vil derfor i de følgende to afsnit komme med mine refleksioner i forhold hertil.

7.1 Taekwondo som Martial Sport

I dag har både kampdelen og poomsae delen af Taekwondo udviklet sig til konkurrencediscipliner. Når Taekwondo udøves som konkurrencedisciplin, er der meget fokus på resultater, placeringer, medaljer og point. Dette er alle ydre elementer, og der kan derfor argumenteres for, at konkurrencedelen af Taekwondo er meget Yang-fokuseret eller måske ligefrem en udførelse og træning af Yang i Taekwondo. Dette er efter min mening også rigtig vigtigt, og der er rigtig mange gode erfaringer og god læring i denne form for træning og udførelse af Taekwondo, men jeg ser også en fare, såfremt alt fokus ligger i sports Taekwondo. Hvis udøveren kun træner Taekwondo med dette fokus, kommer vi let i en situation, som vi har set i mange andre sportsdiscipliner, hvor udøveren stopper og er nedslidt efter endt konkurrencekarriere. Det er ikke nogen hemmelighed, at eliteidræt ikke er sundt for kroppen på lang sigt, og inden for idrætspsykologien kan der ligeledes berettes om adskillige eliteudøvere, som efter endt karriere har store psykiske problemer i form af identitetskriser og depression¹⁴. Idrætspsykologerne har derfor de seneste år haft øget fokus på, at eliteudøverne ikke udelukkende bygger deres identitet på deres

¹³ Denne treenhed mellem krop, sind og ånd kan henføres til filosofien om Samjae.

¹⁴ Gyldendals Idrætspsykologi, s. 12 ff.

konkurrencepræstationer. Jeg tror på, at det er vigtigt, at vi – i sports Taekwondo – er opmærksomme på dette, da vi ellers vil risikere, at bidrage til idrættens statistikker på dette område.

Et andet element ved Taekwondo som Martial Sport (altså sports Taekwondo) er, at fokus i træningen naturligt vil blive flyttet til at træne de dele og teknikker, som giver point – og dermed resultater – i konkurrence. Konsekvensen heraf kan blive, at der er vigtige dele af Taekwondo, som vil gå tabt, og dermed ikke blive viderebragt til kommende generationer. Denne udvikling har man bl.a. set inden for Judo, hvor kata'erne er ved at forsvinde, Kendo hvor teknikker, der kun er effektive i sportskonkurrence erstatter teknikker, der virker med et rigtigt katana sværd i virkelig kamp, og inden for laido, hvor det hurtige træk af sværdet er blevet erstattet af et langsommere, mere dramatisk og mindre praktisk træk af sværdet¹⁵. Der er altså en stor risiko for, at vi ved dette fokus vil tabe viden og erfaring i den praktiske anvendelse af Taekwondo i en selvforsvarssituation. En anden vigtig del af Taekwondo, som vi risikerer, går tabt ved dette fokus er den indre træning, Ki træningen, karakterdannelsen, træningen i Taekwondo Spirit. Med andre ord, så risikerer vi at miste Yin i Taekwondo, og dermed en meget vigtig ingrediens som er afgørende for, at vi kan kalde Taekwondo for en kampkunst (Martial Art).

7.2. Taekwondo som Martial Art

Om forskellen mellem Martial Arts og Sport skriver Hwang Kee følgende:

“But there is a complete difference between martial arts and sports philosophy. In sports, the purpose of action is for hobby or recreation, and the results will be determined in victory or defeat. However in martial arts the purpose of action is self-defense and the results could be realized in life and death.”¹⁶

Hvor Martial Sport meget fokuserer på discipliner som sparring, teknik, fysisk træning af kroppen og resultater i form af placering og medaljer ved deltagelse i konkurrencer, så ligger fokus i Martial Art mere på helheden, karakterdannelsen, livslang læring, udvikling af det ”gode” menneske, harmoni mellem menneske og naturen, indre fred, træning af Ki energien, meditation og poomsae træning, som Yin træning, og sparring, teknik og fysisk træning og vedligeholdelse af kroppen, som Yang træning. Martial Sport er med andre ord primært Yang træning, hvor Martial Art både indeholder Yin træning og Yang træning. I en samtale med Grandmaster Cho Won Sup,¹⁷ om samme emne, fortalte han, at unge udøvere bør træne mest Yang, hvor den erfarne mester skal have det primære fokus i Yin træningen. Det var ligeledes ham, der definerede poomsae træning som værende Yin træning, da man gennem poomsae træning arbejder hen imod meditation i bevægelse, jf. den anvendte karakterisering umiddelbart ovenfor i dette afsnit.

Man kan således sige, at de mere ”hårde” discipliner kan defineres som Yang-discipliner, hvor de ”blødere” discipliner kan defineres som Yin-discipliner. At det i kampkunst er væsentligt, at træne Yin disciplinerne fremgår da også meget tydeligt af Hwang Kee's 14 punkter over områder, der skal have særlig opmærksomhed i Soo Bahk Do træningen. Hwang Kee skriver således, at:

¹⁵ Daeshik Kim i *Martial Meditation – Philosophy and the Essence of the Martial Arts* s. 334-335.

¹⁶ Hwang Kee i *Soo Bahk Do Tang Soo Do, Volume 1*, s. 24

¹⁷ Jf. samtale med Grandmaster Cho Won Sup (TTU) den 12. juli 2016 på DTaF's sommerlejr efter endt Master træning.

"The men who train in Soo Bahk Do must stress mental training rather than physical techniques."¹⁸

Konklusion

Hvordan kan Yin og Yang så bidrage til bedre at forstå nogle af de bagvedliggende principper i Taekwondo? Ja, det var jo det spørgsmål jeg startede med at stille. Svaret ligger efter min mening gemt i, at vi ved bevidst at arbejde med forståelsen og anvendelsen af disse filosofiske principper, får et værktøj, som kan bidrage positivt til at accelerere vores rejse mod mestring. Er dette så en nødvendighed for alle Taekwondo udøvere? Svaret afhænger jo meget af, hvilken tilgang man som Taekwondoudøver har til sin Taekwondo praksis. Såfremt man udelukkende dyrker Taekwondo som sport, så behøver Yin og Yang ikke have nogen bevidst rolle hos udøveren, men som vi så under afsnit 2 om Yin og Yang i grundteknik, i afsnit 3 om Yin og Yang i Poomsae, i afsnit 4 om Yin og Yang i kamp, og i afsnit 7.1 om Taekwondo som Martial Sport, så spiller Yin og Yang også en rolle her. Det er blot ikke sikkert, at det er noget udøveren er bevidst om, men det ligger i de bevægelser, den træning og det fokus udøveren har i sin Taekwondo praksis.

Ønsker man derimod som udøver at dyrke Taekwondo som kampkunst, så kommer man, efter min mening, ikke udenom, at forholde sig til disse dybereliggende principper i Taekwondo. I afsnit 7.2. Taekwondo som Martial Art ser vi bl.a. forskellen på Taekwondo som sport og Taekwondo som kampkunst. Det er her tydeligt, at den praktiske anvendelse af vores teknikker i en selvforsvarssituation har et øget fokus, når vi dyrker Taekwondo som kampkunst. Vi så i afsnittet 5 om Yin og Yang i Hosinsul, hvor stor betydning principperne bag vores teknikker har for effektiviteten af vores teknikker, og dette alene er efter min mening et meget stærkt argument for, at man som kampkunstner bør studere filosofier som Yin og Yang med henblik på bedre, at forstå de dybere liggende principper i vores kunst.

Som det fremgår i de forrige afsnit, så er det her tydeligt, at Yin og Yang spiller en stor rolle i Taekwondo. Det gør det, fordi Yin og Yang hjælper os til at forstå de principper der ligger bag, ikke bare den enkelte teknik, men hele tankegangen, udførelsen, relationen mellem den mentale træning og den fysiske træning, de utallige anvendelsesmuligheder, og vores søgen efter balance i vores daglige Taekwondo praksis og i livet generelt. Som min mester sagde: " Yin og Yang er jo ikke bare Taekwondo, det er en anskuelse af hele livet – det er i alting"¹⁹

¹⁸ Hwang Kee, Soo Bahk Do Tang Soo Do, Volume 1, s. 28. De 14 punkter står på side 28 og 29 i samme bog.

¹⁹ Jf. Grandmaster Ko Tae Jeong under en samtale ved Sim Uu dangraduering vinter 2015.

Kildehenvisning

Direkte anvendte Bøger

Eva Graungaard, Akupunktorens Gåde, Thaning & Appel, 2. oplag, 1990

ISBN: 87-413-6301-9

Daeshik Kim & Allan Bäck, Martial Meditation, ICMAE, 1989

ISBN: Ukendt

Daniel H. Pink, Drive - The Surprising Truth About What Motivates Us, Riverhead Books, 2011

ISBN: 13- 9781594484803

Hwang Kee, Soo Bahk Do Tang Soo Do Volume 1, Paragon Press, 1995

første engelske udgave blev udgivet af Sung Moon Sa i 1978

ISBN: 1-800-365-8731

Kjeld Bruun-Jensen, Meridianlære & akupunktur – den kinesiske grundbog, Forlaget Pons, 2. udg., 1998

ISBN: 87-985461-3-9

Kristoffer Henriksen m.fl., Gyldendals Idrætspsykologi, Gyldendal, 1. udg., 3. oplag, 2012

ISBN: 978-87-02-03967-2

Kyong Myong Lee, Taekwondo Philosophy & Culture, Hyung Seul Publishing Co., 2000

ISBN: 89-472-2763-3

Kyu Hyung Lee & Sang H. Kim, Complete Taekwondo Poomsae, Turtle Press, 2007

ISBN: 978-1-880336-92-2

Ralph Alan Dale, Tao Te Ching A New Translation & Commentary, Watkins Publishing, 2002

ISBN: 1-84293-056-7

Øvrige inspirationskilder

Chang Hoo Lee, The Philosophical Principle of TAEKWONDO, www.taekwondobible.com, 2000

Chang Hoo Lee, The Philosophical Foundations of TAEKWONDO Principles, www.taekwondobible.com, 2000

Chang Hoo Lee, On Samjae & Kang-Yu, www.taekwondobible.com, 2000

Daeshik Kim & Jung Nam Lee, Hosinsul – Conceptual Self Defense, Nanam Publishing, 1988

ISBN: 02-587-2051-4

Hwang Kee, Moo Do Chul Hahk a new Translation by H.C. Hwang, 2009

ISBN: 978-145750-304-7

Kyong Myong Lee, Dynamic Taekwondo, Hollym, 1995
ISBN: 1-56591-060-5

Kukkiwon, Taekwondo Textbook, 1997
ISBN: 89-7336-735-8

Myoku Center – A Mind-Body Connection Martial Arts, What is Yin/Yang?, Siden er besøgt d. 24/6-2017
www.myokucenter.com/myoku-training/concepts-in-martial-arts/yin-yang

Patrick McCarthy, Bubishi the classic manual of combat, Tuttle, 2016
ISBN: 978-4-8053-1384-8

