

„DahnHak“-Yoga

Die Geschichte des „DahnHak“

„Hongik Ingan“(홍익인간:弘翊人間) entsprang einer über 4300 Jahre alten koreanischen Lebensphilosophie des Erdenmenschen aus der Geschichte Koreas in „Kodchosun“. „Hongik Ingan“ direkt übersetzt bedeutet „Humane Mensch“. Der Einfluss in das nationale ideologische Verständnis von Humanismus ist daher achtenswert.

Definition des „DahnHak“ (단학:丹學)

Eine neu entwickelte Methode der Behandlung von Gesundheitsstörungen, Krankheiten und Schmerzen ist das „DahnHak“-Yoga“. „Dahn“ ist eine Kurzform von „Dandchon“ und wird mit Zentrum der Energie übersetzt. „Hak“ bedeutet die wissenschaftliche Lehre. „DahnHak“ bedeutet schließlich die wissenschaftliche energetische Lebendigkeit des Körpers der Metaphysik.

Im Zuge dieses Verständnisses von „Hongik Ingan“ wurden ebenfalls das antike „DahnHak“ und das „Taekyon“ in Korea entwickelt. Die antike „DahnHak“ Trainingsmethode ist eine Atemtechnik, die von „Dchosik“ (조식 調息), „Dchisik“ (지식 止息) durch das „Kigong“(기공:氣功), Naegong“(내공:內功) trainiert wird. Dadurch entwickelt sich die Fähigkeit des Menschen Energie überhaupt erfassen zu können, womit er Körper und Geist entfalten kann, erzeugt von der Seele, wobei sich die Seele durch das Erreichen des „Tao“ erweitern kann und somit der vollkommene Mensch im Sinne vom Zen-Buddhismus erreicht werden kann.

Der Begriff des „DahnHak“-Training ist durch „Dchosik“ - das gleichmäßige Ein- und Ausatmen - geprägt. Es werden dabei langsame und tiefe Atemzüge „Dchisik“ - gehaltene Atemzüge - trainiert, welches für die angesammelte spirituelle Lebensenergie verwendet wird, diese Systematik bewirkt, dass die Energie in ihren Wegen nach oben und nach unten getrieben wird. Der energietreibende Weg nach oben in Richtung Gehirn, der mit bewusster Wahrnehmung durch die Wirbelsäule steigt, wird als „Dokmaek“ (독맥 督脈) bezeichnet. Der energietreibende Weg wieder nach unten in Richtung „Dandchon“ führt über die inneren Organe bis hin zu den Fußspitzen und wird als „Immaek“ (임맥 任脈) bezeichnet. Diese beiden Wege zusammen bilden somit die Vollkommenheit der Energie. „Ki“ ist der Lebensfluss bzw. der Lebensenergiekreislauf.

Die durch das „DahnHak“ weiterentwickelte Trainingsmethode stärkt die Muskeln und das Skelett. Es unterstützt die gesunde Körperhaltung und stärkt insbesondere den unteren Beckenbereich, indem das „Dandchon“ System trainiert wird. Dieses System „Susong Hwagang“ (수승화강) bewirkt, das kalte Energie in Richtung Kopf aufsteigt und heiße Energie nach unten fließen kann. Die drei Energiezentren „Dchongtschung“ (정충) (im unteren Bereich) *Urenergie*, „Kidchang“(기장) (im mittleren Bereich) *Geistenergie*, „Shinmyong“(신명) (im oberen Bereich) *Seelenenergie* werden einander harmonisch zugeführt. Sinngemäß nach „Shimkihyoldchong“ (심기혈정) - Wo meine Gedanken hin fließen, geht auch meine spirituelle Lebensenergie hinein.

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt wird das „DahnHak“-Training, welches ursprünglich aus dem alten „Tao“ entwickelt wurde, mit der modernen Gehirnwissenschaft ergänzt. Die im 21. Jahrhundert maßgeblich geleitete Informationsgesellschaft, deren Bürger nur die Inhaber des Gehirns zu sein scheinen, versucht das „DahnHak“ die

Wiederherstellung menschlicher Eigenschaft aufzubauen, indem ihnen Informationen für den Lebensweg gezeigt werden.

Die ständigen Fragen der metaphysischen Philosophie lauten „Wer bin Ich? Was mache Ich? Was ist mein Lebensziel?“

„DahnHak“ charakterisiert den menschlich Körper, das Herz und die Seele. Wenn diese drei in gesunder Harmonie zueinander stehen, kann man das Leben als glücklich und friedlich bezeichnen. Diese drei miteinander funktionierenden Komponenten fließen als „Ki“-Energien durch das „Dandchon“ und somit durch den ganzen Körper. Nur wer gesund ist kann wirklich glücklich Leben. Ohne gesundheitliches Wohlbefinden und glücklichem Leben findet man keinen Frieden. Für den wahren gemeinschaftlichen Frieden muss zuerst der Mensch gesund, glücklich und friedlich sein.

Dieser Mensch wäre die Verwirklichung des Ideals „Tao“, die Transzendenz der Menschlichkeit, wobei im heutigen 21. Jahrhundert ein Ideal verwirklichter Mensch über jegliche Nationalität und Rassen Verhältnissen hinweg ein harmonisierender Globusmensch wäre. Das sind eines der Geheimnisse des „DahnHak“ und das Ziel allen Lernens.

Die „selbst regenerierende körpereigene Abwehrfähigkeit“

Unser Körper ist aufgeteilt in zwei Organe, das intuitive Organ und das befehlende Organ.

Das intuitive Organ hat die Funktion der Fähigkeit zur Bewegung. Es ist die Atmungsfähigkeit, die Herzbewegung und die selbst regenerierende Abwehrfähigkeit.

Die fleißig arbeitende selbst regenerierende körpereigene Abwehrfähigkeit ist hier von besonders wichtiger Bedeutung. Diese eigene Abwehrfähigkeit wird von der heutigen medizinischen Wissenschaft „Ersetzungstherapie“ genannt.

Unserer Körper wird ständig beschädigt und durch die Abwehrfähigkeit wieder geheilt. Auf dieser Weise unterstützt man mit dem „DahnHak“-Training seine bestehenden körpereigenen Abwehrkräfte und stärkt sie, womit selbst Krankheiten wieder geheilt werden können.

„DahnHak“ ist die Atmungsmethode durch die spirituelle Lebensenergie angesammelt wird und mit Hilfe der geistigen Wahrnehmungen direkt an die schmerzenden Stellen im Körper geleitet wird. Dadurch verstärkt sich die eigene Abwehrkraft und die schmerzenden Körperteile können geheilt werden. Ähnlich wie bei der Akupunktur (das Stechen mit Nadeln) werden bestimmte Körperregionen angeregt, um das „Ki“ wieder zirkulieren zu lassen.

Das Herz ist der Befehlshaber der Organe, sie werden befehligt Bewegungen auszuführen. Wo meine Gedanken hinein fließen können, so kann auch die spirituelle Lebensenergie hinein. Somit kann das Herz durch den Willen (Gedanken) einen Befehl an unseren Körper übermitteln und dieser kann allein durch den Willen (Gedanken) bewegt werden. Wenn man dem Körper einmalig diese Befehle erteilt und sie wiederholt, werden sie zur Gewohnheit.

Deshalb lässt sich durch „DahnHak“ und der Stärkung der inneren Kraft, die körpereigene Abwehrfähigkeit durch gezieltes Training der regenerierenden Abwehrkraft ausbilden und stärken. Die Krankheit wird geheilt, bevor der Körper sie nach außen trägt (bevor sie chronisch wird). Heutzutage sind viele Menschen durch verschiedensten äußere Umwelteinflüsse stark belastet und unterliegen oft auch klassischen Berufskrankheiten. Sie erkranken an krummen Wirbelsäulen,

Kopfschmerzen und Allergien, wobei die meisten Krankheiten durch falsche Haltung und falsche Atmung verursacht werden, allerdings ignorieren die meisten die Warnsignale des Körpers und gefährden damit akut ihre Gesundheit.

Der Körper leidet permanent unter Infektionskrankheiten, an Übergewicht und anderen Zivilisationskrankheiten, die mitunter bis zu einer psychischen Erkrankung führen können. Durch diese genannten Ursachen wird das energetische Gleichgewicht im Körper zerstört.

Der Schlüssel zur Wiederherstellung des Gleichgewichts im Körper geht von der Wirbelsäule und der Lendenwirbelsäule aus.

Die immer unter Stress stehenden Menschen von heute haben meist das Symptom des „kalten unteren Bauches“, zuviel aufsteigende heiße Energie zum Kopf, Engegefühl/Druckgefühl in der Brust, versteifte Halsmuskulatur. Dieser Krankheitszustand kann wieder geheilt werden, indem man kalte Energie zum Kopf aufsteigen lässt und heiße Energie nach unten fließen lässt.

Der Zustand des „Susong Hwagang“ (수승화강) kann erreicht werden, indem das „Dandchon“ wärmer wird. Eine entspannte Brust erfrischt den Kopf und gibt Selbstvertrauen im Überfluss. Das Herz wird friedlich und bringt Freude. Außerdem verschwinden auf natürliche Weise schlechte Gewohnheiten, die Naturheilskraft erhöht die Kernpunkte der Gesundheit. Der Zustand des Wohlbefindens wird erreicht mit einer richtigen Haltung und der richtig ausgeführten „Dandchon“ Atmung.

Der Grundbegriff der Gehirnatmung des DahnHak

Die „DahnHak“-Gymnastik vor der eigentlichen Gehirnatmung lässt das Blut zirkulieren und stellt mit der Bewegung und der Atmung das wiederherstellende Training dar. Die Muskeln und Knochen vereinigen sich, die Sehne verlängert sich und zieht sich wieder zusammen.

Wegen der allgemeinen nicht gleich angewendeten gebrauchten Muskeln, wird die Ungleichmäßigkeit der linken und rechten Körperhälfte richtig eingestellt und der Körper somit ins Gleichgewicht gebracht.

In diesem Prozess wird die gekrümmte Wirbelsäule gerade ausgestreckt und die Muskeln und das Skelett werden mit dem Nervensystem ebenfalls gestreckt, wodurch die inneren Organe gestärkt werden und dem Gehirn die Lebenskraft zurückgebracht wird.

Die Gehirnatmungsgymnastik lässt die Wahrnehmung des Gehirns erwachen und dient zur Aufrechterhaltung des Körpers und der Gesundheit, wobei die Gehirnatmung eine grundlegende Trainingsstufe darstellt.

Praxis der Gehirnatmung des DahnHak

Die Praxis beinhaltet bestimmte Bewegungen die „Dandchon“ Atmung genannt wird. Die Gehirnatmung erzeugt die Energie, die zur Anwendung der Atmungsmethode im unteren Bauch „Danchon“ dem Energiezentrum aufgebaut wird. Wenn das Energiezentrum nicht regelmäßig aktiviert wird und der Zustand der Energiezirkulation herbeigeführt wird treten Kopfschmerzen, Schwindelgefühle und durch Beunruhigung eine ungesunde Gesichtsrötung auf.

Die Gehirnatmungspraxis der „Danchon“ Atmung wird durch das „Danchon“ verstärkt und wenn im Körper ein reibungsloser Prozess aktiviert werden soll, muss man das „Susong Hwagang“ (수승화강) (Kälte steigt nach oben und die Wärme sinkt vom Kopf

aus bis zum Energiezentrum in den Unterbauch) mit dem Training der Danchon Atmung verbinden.

Die wichtige Gehirnatmung

Die vollendete Gehirnatmung ist unterteilt in fünf ausführliche Stufen und wird durch die Fähigkeit des Gehirn und des Vereinigungsprozesses definiert. Die erste Stufe ist das „Empfinden des Gehirns“, die zweite Stufe ist die Erfassung der „Weichheit des Gehirns“, die dritte Stufe beinhaltet die „Reinigung des Gehirns“, die vierte Stufe bedeutet die „Vereinheitlichung des Gehirns“ und die fünfte Stufe die Übernahme zum „Besitzer des Gehirns“.

In diesen Stufen werden anatomische Strukturen des Gehirns und seine Fähigkeiten erlernt. Die drei Strukturen des Gehirns werden beginnend von allen Körperteilen anregt und es werden für jede Stufe weitere Prozesse im Körper aktiviert. Durch diesen Prozess wird in dem Gehirn die unendliche Lebensenergie aufgeweckt und die Fähigkeit dessen wird in allen Teilen des Gehirns vereinigt.

Der wichtigste Gehirnatmungstrainingsabschnitt besteht aus fünf Trainingsprozessstufen und führt dazu, dass man das Gefühl hat voll von Lebensenergie erfüllt zu sein und Reich an Sinnlichkeit sowie voll von harmonischen Gefühlen.

Wenn man die Stufen bewusst verinnerlicht und dies zu seinem Lebensziel erklärt, kann man aus sich einen neuen Mensch machen.

Die Meditation

Der Unterschied jedes einzelnen Charakters spielt eine wichtige Rolle über die menschlichen Krankheiten. Wenn man einen Charakter genau beobachtet ist ein Mechanismus zu erkennen, bei denen im Körper sehr kleine chemische Funktionen ablaufen. Unheilbare menschliche Krankheiten bestehen aus Überschuss an Stress, Angst und Sorgen, die schließlich als Symptome des menschlichen Körpers auftreten.

Bei Überfunktion der sympathischen Nerven erscheinen über Hormone Adrenalin und Normadrenalin. Wenn dieses Hormon zuviel an Adrenalin sekretiert, tauchen vielfältige Schmerzen wie z.B. Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen auf. Meist ist dies der Fall, wenn Personen sich selbst verachten, sich negativ mit anderen Personen vergleichen, sich somit schwach gegen Krankheiten machen und in Melancholie verfallen. Der Überschuss der Sekretion des Adrenalins kann leicht zur Gewohnheit werden.

Personen die alltäglich Lächeln und Freundlichkeit ausstrahlen sind weniger von dem Stress des Alltags belastet und ergreifen selbst die Abwehrfähigkeit gegen solch einen Stress. Diese Personen sekretieren weniger Adrenalin als gestresste Personen. Durch die Entropie des Körpers wird der Stressabbau gefördert. Dieses ist damit verbunden viel Freude zu geben und somit eine heilsame Zirkulation in Gang zu setzen.

Durch das kräftige Lachen wird das Gehirn aufgeweckt und wird aktiv mit Sauerstoff versorgt. Außerdem sorgt das Lachen selbst eine Gehirnatmung. Deshalb stellt das kräftige Lachen die beste Trainingsmethode für die Gehirnatmung dar. Durch einmaliges kräftiges Lachen kann eine positive Veränderungen im Gehirn bewirken. Das 5minütigem Lachen ist vergleichbar mit einem 5stündigen Training. Daraus folgt, dass ein 10sekündiges Lachen mit einem 3 Minuten langen kräftigen Rudertraining vergleichbar ist.

Das Lachen ist eine Ausdrucksmethode der Freunde des Herzens. Jede Person, die Glücksgefühle erlebt, bekommt ein Lächeln auf den Mund. Wenn man absichtlich das Schmunzeln hervorruft, ohne jedoch ein Glücksgefühl zu erleben, werden die Gefühle getäuscht und der Körper kann dadurch physiologische Änderung erleiden.

Der Charakter stellt einen wichtigen Punkt dar, der den Stress der Umwelt verarbeiten kann und somit Krankheiten selbst heilen kann.

Ein Beweis dafür liefert die Behandlungszeit der Patienten, die bei fröhlichen Personen wesentlich kürzer sind als bei denjenigen die den Stress nicht verarbeiten kann. Die Personen, die mit sehr langer Behandlungszeit betroffen sind, sind meist mit negativen Charaktereigenschaften belastet oder neigen eher zu Melancholie. Jedoch gibt es Menschen die von sich selbst aus denken, dass die einen negativ angeborenen Charakter besitzen. Wenn dieses der Fall ist, wie geht man mit dieser Situation um? Wenn diese Frage besteht, ist auch immer eine Antwort vorhanden. Die Lösung zu dieser Antwort sollte möglichst einfach sein, dieses nennt man Meditation.

Das Passive und das Aktive

Die Fähigkeit des Menschen die Wirklichkeit zu erkennen ist unterschiedlich, wobei die

latente Fähigkeit dazu bei allen gleich ist. Aber passive Personen beurteilen die Wirklichkeit als Ganzes. Der Aktive wird keinem Überlegenheitsgefühl verfallen, denn seine Gedanken lassen sich nicht zerstreuen und er gibt sich ernsthaft Mühe. Stolz ist nur das gegensätzliche Gefühl von Minderwertigkeit, d.h. das Minderwertigkeitsgefühl und das Überlegenheitsgefühl sind nicht das autonome Bewusstsein. Der Aktive wird an der Spitze marschieren. Er lässt nicht nach in seinem Bemühen. Auch Gott verbindet sich Selbst mit dem gesamten lebendigen Universum. Deshalb wird Gott sich mit einer verständnisvollen Person verbinden und dessen Selbst unterstützen.

Entfaltet der Mensch seine Vernunft wird er zur Wahrheit finden. Den Menschen unterstützend können keine Objekten sein sondern einzig nur unveränderte Wahrheit. Aber der Mensch der die Wahrheit unterstützt, wird selbst zu der eigene Wahrheit werden nicht nur unterstützen sondern auch das autonome Dasein des Lebens sein. Deshalb ist die Vernunft die Grundlage für einen aktiven Menschen.

Die Meditation bringt in dem ganzen Gebiet der Medizin einen Beweis für eine vielfältige und große Änderung, Änderungen von passivem Charakter zum aktiven Charakter.

Durch die Meditation lassen sich Anspannungen der Muskeln leichter entspannen und dadurch der gesamte Körper in Entspannung bringen.

„Dandchon“ Atmung in Verbindung mit der Meditation versorgt das Gehirn aktiv mit Sauerstoff, wodurch das Gehirn aufgeweckt wird. Diese Art von Meditation führt zu einem Mechanismus, wodurch man eine Fähigkeit bekommt, negative Hormone zu unterdrücken und selbst Abwehrkräfte bewirkt.

Das Heilungssystem durch die Meditation braucht eine Vereinigung aus Selbstvertrauen und einer bejahende Kraft. Dieses Heilungssystem beschleunigt den Heilungsprozess von Krankheiten.

Die Meditationsmethode

Der Meditationsmethode benötigen folgender geistliche Punkte:

- 1.) Einen Gedanken aus einer Quelle des individuellen Glaubenssystems auswählen zu können und sich auf ein Wort oder Satz zu konzentrieren.
- 2.) Die Meditationsstellung auswählen und die Augen leicht schließen, die Muskeln entspannen und sich auf die Nasenspitze konzentrieren.
- 3.) Sich in Ruhe in die Meditationsstellung setzen und den Atemzug so kontrollieren, dass die Herzschlagfrequenz sinkt und ein allgemein beruhigendes Gefühl eintritt.
- 4.) Sich auf das langsame Ein- und Ausatmen durch die Nase konzentrieren.
- 5.) Bei der Konzentration bei dem Ausatmen die absolute Erscheinung der spirituellen Lebensenergie in dem tiefem Gedanken wahrzunehmen und den metaphysischen Instinkt zu beherrschen.
- 6.) Sich während einer Meditation den Gedanken und Konzentrationsbezugspunkt zu vereinigen und so zum Erfolg gelangen.
- 7.) Wenn Unruhe oder Sorgen auftreten, muss das Herz durch die Anwendung von „Susik“ der Zählmethode beruhigt werden.
- 8.) Jeder Atemzug muss durch die Atmungsmethode des „Dchosik“ ausgeführt werden,
- 9.) Die Meditation muss mindestens 15-20 Minuten lang geführt werden.
- 10.) Die Meditation muss vor der Mahlzeit, bzw. mit leerem Magen durchgeführt werden