

# Taekwondo Filosofi og Mental Træning



5. Dan afhandling af Johnny Morberg Nielsen

2005

## Forord

Arbejdet med denne afhandling har været en proces, der startede allerede, da jeg i 1999 påbegyndte arbejdet med min 4. dan afhandling. Efter at have erhvervet min 4. dan blev min interesse for den dybere forståelse af Taekwondo blot større, og jeg begyndte i stigende grad at søge information om emner som Taekwondo filosofi og spirituel- og mental udvikling. I takt med, at jeg udvidede min teoretiske viden om de filosofiske aspekter af Taekwondo, begyndte jeg at eksperimentere med anvendelsen af teorien på mine teknikker. Dette har medført, at jeg føler en større afslappethed og harmoni i min Taekwondo træning. Sideløbende med min søgen inden for Taekwondo filosofi har jeg arbejdet aktivt med meditation og spirituel udvikling. Det er nok herfra, jeg er blevet inspireret til at kæde disse to aspekter sammen i denne afhandling.

Processen er dog ikke fuldendt. Det arbejde, der har ført mig hen til denne afhandling, har vakt så stor interesse, at processen må fortsætte og forhåbentlig i fremtiden vil kunne blive udbygget og uddybet til gavn for andre søgende. For mig ligger der mange nye muligheder i denne – for mig – dybere måde at praktisere Taekwondo på. Jeg håber således, at jeg med denne afhandling vil kunne inspirere til, at andre vil påbegynde udforskningen af Taekwondoens mere filosofiske aspekter.

Siden jeg blev gradueret 4. dan, har jeg startet min egen Taekwondo skole – Sea Beul Taekwondo Do-Jang. Sea Beul Taekwondo Do-Jang drives som en privat Taekwondo skole og har dermed ikke nogen bestyrelse. Hele arbejdet med Sea Beul Taekwondo Do-Jang har været meget givende for min egen Taekwondo udvikling. Dette har jeg især kunne mærke i og med, at skolen er startet op helt fra bunden, hvorfor jeg har været tvunget til at tage stilling til mange aspekter, som tages for givet i en etableret klub. Jeg har i Sea Beul Taekwondo Do-Jang søgt at skabe en stemning og et fokus i overensstemmelse med Taekwondo som kampkunst. Dette betyder, at fokus i det daglige ligger i Taekwondo filosofi, mental træning og den praktiske anvendelse af de enkelte teknikker. Jeg har således bevidst valgt ikke at give konkurrence den store fokus, men i stedet at opfatte Taekwondo som en uddannelse og personlig udvikling af den enkelte elev. Dette er en indgangsvinkel til Taekwondo, som jeg oplever har skabt stor respekt og forståelse for Taekwondo – som kampkunst - hos mine elever. Jeg underviser således ud fra devisen om, at Taekwondo ikke er noget man går til, det er noget, man er, noget man gennem træning bliver til.

Johnny Morberg Nielsen

Thisted, 2005

# Indholdsfortegnelse

|  |           |
|--|-----------|
| <b>FORORD .....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>INDLEDNING.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>1. HVAD ER TAEKWONDO FILOSOFI? .....</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>2. GRUNDPRINCIPPER FOR TAEKWONDO FILOSOFI .....</b>                 | <b>5</b>  |
| 2.1. MUSOOL.....   | 6         |
| 2.2. MUYAE .....   | 7         |
| 2.3. MUDO .....  | 7         |
| <b>3. TAEKWONDO SPIRIT .....</b>                                       | <b>8</b>  |
| <b>4. DO – EN FILOSOFISK INDGANGSVINKEL .....</b>                      | <b>9</b>  |
| 4.1. DO I TAEKWONDO .....  | 10        |
| 4.2. DO – EN LIVSPROCES .....  | 10        |
| <b>5. UM OG YANG .....</b>   | <b>10</b> |
| <b>6. SAMJAE .....</b>   | <b>11</b> |
| <b>7. HAN.....</b>   | <b>13</b> |
| <b>8. DEN MENTALE DEL AF TAEKWONDO .....</b>                           | <b>13</b> |
| 8.1. MEDITATION .....  | 13        |
| <b>9. SAMMENDRAGNING MELLEM TAEKWONDO FILOSOFI OG MENTAL TRÆNING..</b> | <b>15</b> |
| 9.1. TRÆNING METODOLOGIEN BAG POOMSE .....                             | 16        |
| 9.1.1. Første fase .....   | 17        |
| 9.1.2. Anden fase.....   | 17        |
| 9.1.3. Tredje fase.....  | 18        |
| 9.1.4. Fjerde fase.....  | 18        |
| 9.2. AFSLUTNING .....  | 18        |
| <b>BIBLIOGRAFI.....</b>  | <b>19</b> |

# Indledning

Når der tales om Taekwondo, tales der primært om konkurrence- og praktisk Taekwondo. Fokus er således tiest placeret i selve træningen, hvad enten vi taler om teknik og poomse<sup>1</sup> træning, eller vi taler om kamptræning. Et område af Taekwondo, som ikke så ofte er genstand for daglig udøvelse, er drøftelsen af Taekwondo filosofi. Taekwondo filosofi omtales ofte i forbindelse med dangraduering og poomse undervisning, men nogen egentlig behandling af emnet sker, efter min erfaring, ikke så ofte. Et andet område af Taekwondo, som, efter min erfaring, er lidt overset, er den mentale træning.

Det er min overbevisning, at man ved at øge sit kendskab til Taekwondo filosofi, dels kan opnå bedre resultater ved den mentale træning, dels kan omdanne den fysiske træning af teknikker, poomse og kamp, til at udgøre en del af den mentale træning, således at udførelsen af de forskellige bevægelser vi har i Taekwondo ikke blot vil bedre vores fysiske form, men tillige vil bidrage til et fredfyldt sind og indre harmoni.

Jeg vil i denne afhandling forsøge at klarlægge, hvad der forstås ved Taekwondo filosofi. Jeg vil således forsøge at redegøre for grundprincipperne for Taekwondo filosofi, teorien om de to modsætninger Yin (Um) og Yang, samt teorien om de tre elementer – Samjae (Samtaegeuk). Ydermere vil jeg forsøge at klarificere, hvad meditation egentlig er for noget, og hvordan meditation kan kædes sammen med Taekwondo. Endelig vil der blive sat fokus på, hvordan Taekwondo filosofi og meditation kan anvendes til mental træning.

## 1. Hvad er Taekwondo Filosofi?

Hvad er Taekwondo filosofi? Dette vil være et godt spørgsmål at få besvaret inden, vi bevæger os videre i denne tekst. Taekwondo filosofi kan være mange ting, men grundlæggende må gælde, at Taekwondo filosofi er en teoretisk beskrivelse af, hvad der ligger bag forskellige aspekter af Taekwondo. Der kan således være tale om en filosofi, som beskriver betydningen af den anvendte dobog.<sup>2</sup> Et andet aspekt, der kan henføres under Taekwondo filosofi, er filosofien bag de enkelte teknikker, det vil sige en form for teoretisk beskrivelse af, hvorfor den enkelte teknik udføres på den pågældende måde og hvilken anvendelse teknikken dermed får. Der kan være tale om filosofien bag den enkelte poomse, det vil sige, hvilken betydning den pågældende poomse har, og hvordan den udføres, og hvorfor. Der kan

---

<sup>1</sup> Poomse er den koreanske betegnelse for en serie af teknikker, bestående af kombinationer af forsvars og angrebshandlinger. Der er tale om en virtuel kamp.

<sup>2</sup> Dobog er den koreanske betegnelse for den dragt, der benyttes under udøvelse af Taekwondo.

også være tale om filosofien bag poomse generelt, det vil sige teorien om, hvad den bagvedliggende mening er med udøvelsen af poomse. Det er imidlertid ikke denne form for filosofi, der vil være sigtet her, men derimod den mere overordnede og bagvedliggende filosofi, det vil sige Taekwondo filosofi som helhed.

Når der her tales om Taekwondo filosofi, vil der således være tale om filosofi af en dimension, hvor det er Taekwondo, der fremgår som selvstændig filosofi. Taekwondo bliver i denne sammenhæng en form for livsfilosofi og dermed en måde at anskue livet på. Taekwondo filosofi må først og fremmest bygge på selve udførelsen af Taekwondo og dermed på de bevægelser og bevægelsesmønstre, som anvendes i Taekwondo, men dette er ikke nok i sig selv. Taekwondo filosofi må tillige bygge på den ånd, hvormed Taekwondo praktiseres (Taekwondo Spirit). Den spirituelle del af Taekwondo filosofi bør med andre ord ikke stå alene, da det ikke vil være muligt at forstå Taekwondo fuldt ud uden at have kendskab til de forskellige bevægelser og bevægelsesmønstre. Af samme grund vil det heller ikke være muligt at forstå Taekwondo fuldt ud på baggrund af bevægelser og bevægelsesmønstre alene.<sup>3</sup>

I det følgende vil Jeg først gennemgå nogle overordnede grundprincipper for anskuelsen af Taekwondo filosofi, efterfulgt af en kort gennemgang af det, der populært kaldes Taekwondo spirit. Efter introduktionen til de overordnede grundprincipper og til Taekwondo spirit vil jeg give en gennemgang af begrebet Do og Do's betydning i Taekwondo, efterfulgt af tre filosofier, som spiller en helt central rolle i udførelsen- såvel som forståelsen af Taekwondo. Der er her tale om filosofien om Yin (Um) og Yang, filosofien om Samjae og Han filosofien. Fra disse filosofiske afsnit bevæger jeg mig over i en gennemgang af meditation og meditationens rolle i forhold til den mentale del af Taekwondo. Til slut bliver der lavet en sammendragning mellem de filosofiske afsnit og gennemgangen af den mentale del af Taekwondo, og dermed meditation som en del af Taekwondo.

## 2. Grundprincipper for Taekwondo Filosofi

Taekwondo filosofi kan med lidt god vilje deles op i to værdigrundlag. 1) det praktiske værdigrundlag og 2) det ideologiske værdigrundlag. Det praktiske værdigrundlag omhandler de elementære bevægelser i hver enkelt teknik, samt de bevægelsesmæssige principper, der udgør grundlaget for de forskellige

---

<sup>3</sup> Se tillige Master Lee, Chang Hoo i *The Philosophical Principle of TAEKWONDO*, udgivet i 2000 i bogform med ISBN nr. 89-7889-060-1, og elektronisk på [www.taekwondobible.com/tkdbible/intro/preface1.html](http://www.taekwondobible.com/tkdbible/intro/preface1.html), hvor Master Lee, Chang Hoo udtaler følgende: *"Philosophical principle of Taekwondo can be applied equally to both activities of mind and of body. ... the ideal Taekwondo philosophy should explain both motion and spirit of Taekwondo at once. And it should be able to explain the relation of spirit and motion. ... principles of spirit and motion are same in that they have same formality."*

bevægelsesmønstre. Det ideologiske værdigrundlag for Taekwondo er formet af tre grundværdier, som tilsammen former Taekwondos identitet. De tre grundværdier kan overordnet betegnes 1) de tekniske grundværdier (Musool), 2) kunst grundværdier (Muyae) og 3) de filosofiske grundværdier (Mudo).<sup>4</sup>

## **2.1. Musool<sup>5</sup>**

Musool kan oversættes til de tekniske færdigheder (Martial Skill / Martial Technique / The Technical Ideology of Taekwondo).<sup>6</sup> Musool er således det sæt grundværdier, som bygger på det praktiske aspekt af træningen. Her er det selve teknikken og dens anvendelse, der er i fokus.

Det sæt af grundværdier, der refereres til gennem begrebet Musool ligger meget dybt, og bunder i det urinstinkt for overlevelse, der i sin tid var årsag til, at mennesket udviklede færdigheder, hvor hænder og fødder benyttes som våben til forsvar og angreb i en kamp om overlevelse.

Da Musool omhandler de tekniske færdigheder og udførelsen af de enkelte teknikker, er der her tale om noget helt elementært ved forståelsen af Taekwondo, og dermed også ved forståelsen af Taekwondo filosofi. Første skridt i forståelsen heraf må naturligvis ligge i, at udøveren tilegner sig de tekniske færdigheder, og dermed evnen til at udføre de enkelte teknikker. Hvis ikke man kan udføre de bevægelser, som udgør de enkelte teknikker, vil det være umuligt at mærke forskellen i forskellige måder at udføre en teknik på. Uden denne indføling i de enkelte teknikker vil udøveren ikke være i stand til at anvende de tekniske færdigheder optimalt. Sagt på en anden måde, så vil en udøver, som ikke har forstået en teknik, kun se teknikken fra én side og derfor antage, at den pågældende teknik udelukkende kan anvendes på én bestemt måde.

Det er denne forståelse for den enkelte teknik og dennes utallige anvendelsesmuligheder, der gør forskellen mellem det praktiske værdigrundlag og det ideologiske værdigrundlag. Begrebet Musool dækker således det forhold, hvor det er det ideologiske værdigrundlag, som gør sig gældende.

---

<sup>4</sup> Denne opdeling i to er foretaget af Grandmaster Kyong Myong Lee i DYNAMIC TAEKWONDO, side 24 ff.

<sup>5</sup> Stavemåden er forskellig i litteraturen. Nogle steder er ordet stavet *Musul* andre er det stavet *Musool*. Jeg har her valgt at anvende sidste stavemåde, da de to o'er naturligt ligger trykket på sidste stavelse.

<sup>6</sup> Master Lee, Chang Hoo i *The Philosophical Principle of TAEKWONDO*, udgivet i 2000 i bogform med ISBN nr. 89-7889-060-1, og elektronisk på <http://www.taekwondobible.com/tkdbible/maintext/tkdphe1.html>, og Grandmaster Kyong Myong Lee i DYNAMIC TAEKWONDO, side 24.

## 2.2. *Muyae*<sup>7</sup>

Begrebet *Muyae* kan på dansk oversættes til Kampkunst (Martial Art / The Artistic Ideology of Taekwondo).<sup>8</sup> Ved *Muyae* er det ikke så meget teknikken i sig selv, der er genstand for fokus, men derimod det at opnå harmoni i samspillet mellem krop og sind. Kunsten opstår således i en tilstand, hvor krop og sind forenes, og hvor dette samspil mellem krop og sind bliver udtrykt gennem handling.

Der skal med andre ord være harmoni mellem krop og sind. Dette kan ikke lade sig gøre, hvis der er ubalance mellem krop og sind, det vil sige i tilfælde, hvor udøveren primært sætter fokus på kroppen ved udelukkende eller overvejende at træne fysikken og de enkelte teknikker, eller hvor udøveren primært sætter fokus på sindet ved udelukkende eller overvejende at træne det mentale aspekt.

Er der balance mellem krop og sind, vil udøveren opnå harmoni i sin træning. Opnår udøveren harmoni i sin træning, vil udbyttet alt andet lige blive større, og det er ved denne harmoni mellem krop og sind ved udførelsen af Taekwondo, at udøveren opnår bedst mulige færdigheder. Det er med andre ord gennem *Muyae*, at udøveren vil kunne udvikle komplette og perfekte tekniske færdigheder, set i forhold til den individuelle fysiske og mentale formåen. Det er også dette samspil mellem krop og sind – denne harmoni i udførelsen – der gør, at der er tale om kampkunst og ikke kampsport, da kampsport udelukkende refererer til *Musool*.

## 2.3. *Mudo*<sup>9</sup>

Konceptet af ”Do” er det centrale metafysiske koncept, som dækker hele den orientalske filosofi. ”Do” er således det centrale koncept i læren om de mest almene træk i alle ting og dermed det centrale koncept i læren om det, der er uden for den fysiske verden eller erfaringsområde.

Taekwondo træningens filosofiske ideologi er forståelsen af forholdet mellem mennesket og naturen, eller opdagelse af universet gennem udøvelse og dermed opdagelse af, hvordan det er muligt at leve i harmoni med universet. Dette er essensen af *Mudo*.<sup>10</sup> Man kan med andre ord sige, at *Mudo* refererer til forståelsen af den ultimative sandhed. I sin helhed bygger Taekwondo på harmoni mellem *Musool*

---

<sup>7</sup> Nogle steder anvendes stavemåden *Muye* og andre steder *Muyae*. Jeg har her valgt, at anvende stavemåden *Muyae*, da *ae* på dansk udtales *æ*.

<sup>8</sup> Master Lee, Chang Hoo i *The Philosophical Principle of TAEKWONDO*, udgivet i 2000 i bogform med ISBN nr. 89-7889-060-1, og elektronisk på [www.taekwondobible.com/tkdbible/maintext/tkdphe1.html](http://www.taekwondobible.com/tkdbible/maintext/tkdphe1.html), og Grandmaster Kyong Myong Lee i *DYNAMIC TAEKWONDO*, side 25.

<sup>9</sup> Nogle steder anvendes stavemåden *Muto*. Dette hænger formentlig sammen med, at man i engelsk litteratur staver DO med T, dvs. TO. Da vi i Danmark staver DO med D, har jeg valgt, at benytte stavemåden *Mudo*.

<sup>10</sup> Jf. Grandmaster Kyong Myong Lee, *Dynamic Taekwondo*, side 25.

(Martail Skill), Muyae (Martail Art) og Mudo (Martail Principle)<sup>11</sup>, hvorfor der ikke kan opnås fuld forståelse af Taekwondo Musool, Muyae eller Mudo alene, men udelukkende gennem harmoni mellem Musool, Muyae og Mudo.

### 3. Taekwondo Spirit

Taekwondo Spirit, eller Taekwondo ånden, er de værdier og den adfærd og udstråling, der afspejles i den personlighed, som er kendetegnende for den ”lærde/øvede” Taekwondo udøver (eller måske mere korrekt: Taekwondo Martial Artist). Den sande Taekwondo Spirit opnås gennem indsigt i og erkendelse af sandheden bag Taekwondo teknikker. Dette kan kun opnås gennem mange års intensiv træning.

Det er dog vigtigt for at forstå, hvad Taekwondo Spirit egentlig handler om, at have kendskab til det der af Grandmaster Kyong Myong Lee kaldes 1) Han-Spirit<sup>12</sup>, det vil sige læren om harmoni mellem himmel og menneske, 2) Hongik-ingan<sup>13</sup>, det vil sige læren om harmoni mellem jord og menneske, og 3) Centrum<sup>14</sup>, det vil sige læren om harmoni mellem krop og ånd.

Læren om harmoni mellem himmel og menneske, jord og menneske og krop og ånd har sine rødder i det koreanske folks filosofiske livsopfattelse. Og det er denne traditionelle filosofiske livsopfattelse, der danner de centrale ideer i formuleringen af Taekwondo Spirit, som det fundamentale kriterium for bevarelsen af de filosofiske og kinetiske<sup>15</sup> principper i Taekwondo kunsten. Selve træningen og forståelsen af Taekwondo indebærer, at udøveren beslutter sig for ikke blot at opnå de optimale færdigheder i Taekwondo teknikker, men tillige at forsøge at opnå indre balance og dermed harmoni mellem krop og ånd (*centrum*), harmoni mellem himmel og menneske (*Han-Spirit*), for derefter at blive Hongik-Ingan, det vil sige en person, for hvem fred, integritet, retfærdighed og ansvarlighed er kendetegnende<sup>16</sup>. På

---

<sup>11</sup> Jf. Master Lee, Chang Hoo i *The Philosophical Principle of TAEKWONDO*, udgivet i 2000 i bogform med ISBN nr. 89-7889-060-1, og elektronisk på [www.taekwondobible.com/tkdbible/maintext/tkdphe1.html](http://www.taekwondobible.com/tkdbible/maintext/tkdphe1.html), kapitel 1.

<sup>12</sup> På engelsk forklaret som heaven and human being in oneness, jf. *Korean Traditional Martial Arts TAEKWONDO Philosophy and Culture*, side 60.

<sup>13</sup> På engelsk Mutualism, forklaret som earth and human being in oneness, jf. Grandmaster Kyong Myong Lee, *Korean Traditional Martial Arts TAEKWONDO Philosophy and Culture*, side 62.

<sup>14</sup> På engelsk forklaret som mind and body in onenes, jf. *Korean Traditional Martial Arts TAEKWONDO Philosophy and Culture*, side 63.

<sup>15</sup> Kinetik er læren om legemers bevægelse som funktion af bestemte kræfter, Kinetisk er teorien om at alle legemer er sammensat af partikler i stadig bevægelse, jf. Gyldendals Fremmedordbog.

<sup>16</sup> Jf. Kukkiwon, *Taekwondo Textbook*, side 48.



denne måde bliver træningen af Taekwondo en form for filosofisk fysisk aktivitet, og de daglige Taekwondo aktiviteter bliver udøverens filosofiske liv<sup>17</sup>.

#### 4. Do – en filosofisk indgangsvinkel<sup>18</sup>

Begrebet Do stammer fra de principielle tanker bag Taoismen, som repræsenteres af Lao-tze og Chung-tze, og som flittigt benyttes inden for både Buddhismen og Kungfutsianismen. Begrebet Do (kinesisk Tao) blev første gang anvendt af Lao-tze, hvor han beskrev Do som kilden til og oprindelsen af universet. Do blev beskrevet som altings begyndelse og som en guideline til alle principper i universet.<sup>19</sup> Begrebet Do kan analyseres på to måder: 1) ud fra betydningen af det kinesiske tegn og 2) ud fra koreanske fonem.<sup>20</sup>

Ud fra betydningen af det kinesiske tegn for Do, kan Do beskrives på to måder. Et, som et menneskes krop, der går mens denne svinger armene frem og tilbage, og to, som et hoved, hvoraf udledes, at man tænker mens man går. Efter det kinesiske tegn kan Do med andre ord beskrives som en praktisk filosofi, da Do både omhandler tanke og handling (sind og krop).

Ud fra det koreanske fonem kan ordet Do udledes af ordet *domnunda* (at hjælpe). Kungfutsianismens skrifter indeholder alle Do filosofi, og behandler alle det at hjælpe og blive hjulpet. Hvis Do betyder at hjælpe, er det gensidigheden i Do, der er kernen i Danguns<sup>21</sup> ideologi. Heraf kan udledes, at såfremt Do bygger på gensidigheden i at hjælpe, så må det ultimative mål med Taekwondo træningen være, at den enkelte udøver beslutter sig for, hvordan denne ønsker at opnå harmoni mellem sind og krop, og derigennem frivilligt og aktivt at føre et liv i harmoni med naturen.



**Master Won Hyo: Han var Buddhistisk munk under Shilla Synastiet**

<sup>17</sup> Se tillige Grandmaster Daeshik Kim og Master Allan Bäck i Martial Meditation side 78-88, hvor de argumenterer for at spirituel udvikling, indre balance og et liv i fred er nogle primære formål med udøvelsen af kampkunst.

<sup>18</sup> Se Grandmaster Kyong Myong Lee, Taekwondo – Philosophy and Culture, side 66 f, samt Grandmaster Richard Chun, Taekwondo Spirit and Practice, side 159-168.

<sup>19</sup> Se også ovenfor under 2.3. Mudo.

<sup>20</sup> Fonem –et, -er (gr. fonema, stemme, tale) sprogligt distinkt udtrykselement, lydfamilie el. stamlyd, et givet sprogs mindste lydlige enhed betragtet ud fra dens rolle i sprogets struktur uden hensyn til de varianter den manifesterer sig i, jf. Gyldendals Fremmedordbog.

<sup>21</sup> Dangun er grundlæggeren af det gamle koreanske kongedømme Joseon, jf. Hello from Korea, side 19.

## 4.1. Do i Taekwondo

Deler man ordet Taekwondo op i Taekwon og Do, så repræsenterer Taekwon den menneskelige krop (den fysiske træning) og Do ( 道 ) repræsenterer ånden (spirit) og sindet (den mentale eller spirituelle træning). På baggrund heraf kan der argumenteres for vigtigheden i, at Taekwondo træningen i sin helhed søger at forene både den praktiske træning og den mentale træning. Den ovenfor nævnte gensidighed i begrebet Do findes også derved, at den praktiske træning og den mentale træning er indbyrdes afhængige. Dette skal forstås på den måde, at der for en perfekt og kraftfuld udførelse af en teknik kræves både indre ro og dyb koncentration, hvor der på den anden side ikke kan udføres en perfekt og kraftfuld teknik med tankens kraft alene.

## 4.2. Do - en livsproces

Do er en proces, en filosofisk vej. Livet er en proces. Skal dette forklares med en metafor, kan man sige, at livet eller Do er som et træ. Det udspringer fra begyndelsen, pludselig bevæger det sig i en ny retning i form af en gren, og derfra i en ny retning igen og igen. Undervejs kan den enkelte gren ændre kurs og bøje sig, og man kan aldrig sige præcis, hvilken retning den vil skyde ud i næste gang. Det er således denne proces i sig selv, der udgør en helhed og skaber træet, men processen stopper aldrig. Træet bliver ved med at vokse. Det samme gælder den læringsproces, som udgør vores liv (vores Do, hvad enten der er tale om vores Taekwondo Do eller vores Do i en hvilken som helst anden sammenhæng). Der er grenene blot erfaringer gjort i nuet og træet vores samlede (livs)erfaringer set i et hele, eller en form for tilbageblik eller historisk perspektiv.

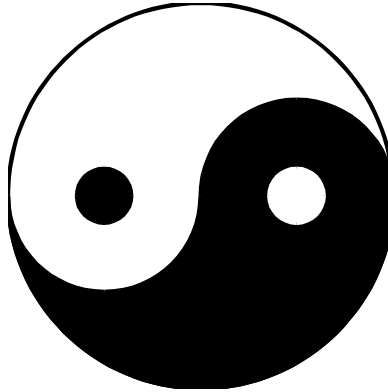
## 5. Um og Yang<sup>22</sup>

Yin og Yang, eller Um og Yang som det hedder på koreansk, er filosofien om de to modsætninger. Yin-Yang filosofien bygger på modsætningernes harmoni. Der kan således ikke være nat uden også at være dag, der kan ikke være op uden også at være ned, der kan ikke være stærk uden også at være svag, der kan ikke være liv uden også af være død o.s.v. Tilsammen skaber disse modsætninger harmoni.

---

<sup>22</sup> Se Grandmaster Kyong Myong Lee, Taekwondo – Philosophy and Culture, side 52-59. Se tillige Stuart Wilde i Det Grænseløse Selv, side 161-168, trin 20 om Handlen via Ikke-handlen (wu-wei). ”Der findes et koncept i taoistiske skrifter kaldet wu-wei. Det er ideen om, at der er et naturligt flow i naturen og i livet, og at man ved at komme i harmoni med dette flow frigør sindet og tillader ting at hvile i en naturlig enkelhed.” I praksis betyder dette, at der opnås handling (yang) via ikke-handlen (yin). Stuart Wilde kommer med følgende eksempel (side 163): ”Folk må føle sig trykke, ... Glem aldrig det. Måden at få dem til at føle sig sikre på er, at du aldrig takler dem ovenfra (handling, yang) og fortæller dem, hvor pragtfuldt dette produkt er, og hvor pragtfuld du er. Bearbejd i stedet deres bekvemmelighedszone, hold mund det meste af tiden og ved at stille spørgsmål (ikke-handlen, yin) leder du let og elegant situationen i den ønskede retning. Når du så får lejlighed til at tale, sørg da for at fortælle dem, at alt er i sin skønneste orden, ufarligt og sikkert. ... Arbejd på deres positive energi og fortæl dem om alt det gode, der snart vil ske for dem i disse spændende og positive tider. Derefter og ikke et sekund før, kan du nævne de dumme skruer.”

Yin-Yang filosofien er billedliggjort i en figur bestående af to lige store dråber, en sort og en hvid. Dråberne former en cirkel, som symboliserer harmoni.



Filosofien om Yin og Yang har stor betydning i udførelsen af den enkelte Taekwondo teknik. Helt banalt kan nævnes, at der ved udførelsen af en teknik altid vil være både en indånding og en udånding.

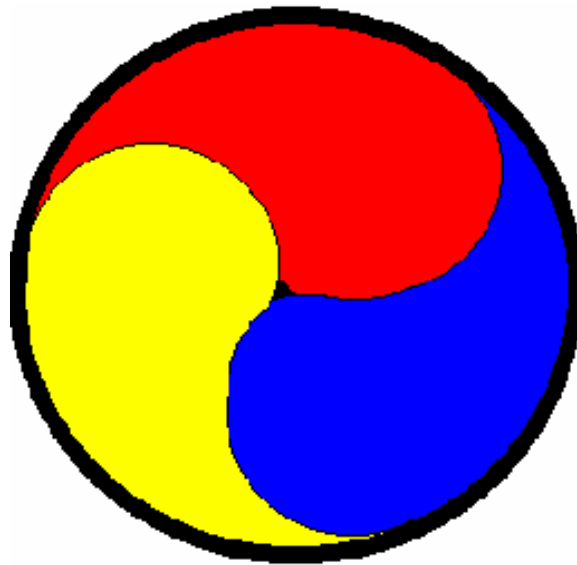
Går vi et skridt videre vil der altid være en afspændt muskel når der er en spændt muskel. Skal vi gå endnu videre kan det nævnes, at der altid er en kontra bevægelse til den bevægelse, der udgør selve blokeringen, slaget eller sparket. Det er med andre ord den praktiske forståelse af filosofien om Yin og Yang, der er grundlaget for en kraftfuld og præcist udført teknik.

## 6. Samjae<sup>23</sup>

Samjae, eller Samtaegeuk er to koreanske betegnelser for det, vi på dansk kalder for Treenigheden. Det kan vel godt forsvares at betragte Treenigheden som værende en videreudvikling af Yin-Yang filosofien. Hvor Yin-Yang filosofien bygger på to modsatrettede fænomener, så bygger Treenigheden på tre indbyrdes afhængige elementer. Treenigheden er ligesom Yin-Yang filosofien billedliggjort ved en cirkel, men hvor Yin-Yang cirklen er opdelt i to dråber, er Treenigheden opdelt i tre dråber.

---

<sup>23</sup> Se Grandmaster Kyong Myong Lee, Taekwondo – Philosophy and Culture, side 52-59 samt side 88-89.



Treenigheden kan anskues fra to perspektiver. Anskues Treenigheden fra et Makroperspektiv, symboliserer dråberne henholdsvis himmelen, jorden og mennesket. Anskues Treenigheden fra et Mikroperspektiv, symboliserer dråberne henholdsvis kroppen, ånden og livsenergien (det enkelte individs Ki-energi). Filosofien bag Treenigheden går ud på, at disse tre elementer tilsammen og i ligevægt vil skabe harmoni.

Skal filosofien bag Mikroperspektivet af Treenigheden overføres til Taekwondo træningen, betyder dette, at vi i vores træning skal have ligevægt mellem træning af kroppen, træning af sindet og træning af vores Ki-energi. Vi vil således ikke opnå harmoni i vores træning, før end disse tre elementer trænes ligeligt.

For at overføre filosofien bag Makro perspektivet af Treenigheden til vores Taekwondo træning, vil det være nødvendigt at indarbejde det livssyn, at universet består af tre elementer 1) himmelen som symbol på det rum, vi er i, den plads der er til vores væren; 2) jorden som symbol på materien og 3) mennesket som symbol på liv. Uden disse tre elementer ville der intet være, og hvis disse tre elementer ikke er i balance, kan der ikke opnås harmoni. For at forstå dette gennem sin Taekwondo træning skal træningen løftes op på et plan, hvor man gennem udførelsen af den enkelte teknik sætter sig i forbindelse med (eller føler/mærker) den energi, der er i den jord, der betrædes, den energi, der er i luften/himmelen og den energi, der strømmer som varme i udøveren selv. Den sidstnævnte energi vil udspringe fra det menneskelige energicenter *danjun*. Energicenteret er placeret under navlen og over blæren.

## 7. Han<sup>24</sup>

Ifølge den traditionelle koreanske filosofi udgør universets oprindelse en énhed (alt samlet i ét) og dermed harmoni, hvilket på koreansk udtales ”Han”. I henhold til denne filosofi stammer ”Han” fra farven hvid, hvorfor hvid udgør essensen af universet. Der kan efter denne filosofi argumenteres for, at farven hvid er et symbol på åbenhed og begyndelse.

Indsigt i *Han*-filosofien gennem Taekwondo træning er noget, der kan opnås, når udøveren i sin træning og udførelse af sine teknikker, gennem praktisering af Yin-Yang filosofien og Mikro- såvel som Makroperspektivet af Treenigheden opnår, hvad der bedst kan forklares som en form for meditativ tilstand. Der vil således være tale om en tilstand, hvor alle aspekter af den udførte teknik flyder sammen og bliver til ét. Under denne tilstand af harmoni vil der således ikke være nogen begyndelse ej heller nogen ende. Der vil således være opnået indsigt i det, der i den spirituelle verden kaldes visdom.

## 8. Den Mentale del af Taekwondo

Det er allerede ovenfor blevet nævnt, at den mentale træning er et vigtigt element af Taekwondo træningen. Der er dog mange forskellige måder, man som udøver kan arbejde med den mentale og spirituelle udvikling i sin træning. I det følgende vil jeg komme med en beskrivelse af, hvad meditation kan være, og hvordan jeg mener meditation kan indgå i den mentale udvikling hos den enkelte Taekwondo-udøver.

### 8.1. Meditation

Ordet meditation stammer fra det latinske ord *meditare*. *Meditare* kan oversættes med at blive taget, eller ført, mod midten. Mange meditationsteknikker har også lige netop en ambition om at føre den mediterende ind til sit centrum. Afhængig af udgangspunktet kan meditation således beskrives som det at sætte sig i kontakt med sit indre kraftcentrum.<sup>25</sup>

Sagt så enkelt som muligt er meditation oplevelsen af sindets grænseløse natur, når det ophører med at være domineret af dets sædvanlige mentale støj. Dette lader sig måske lettere forklare, hvis vi prøver at drage en metaforisk parallel til himmelen. Prøv at forestil dig himmelen som repræsentant for sindet,

---

<sup>24</sup> Se Kyong Myong Lee, Taekwondo – Philosophy and Culture, side 56 ff.

<sup>25</sup> Jf. Ewa Forkélius m.fl., Din Grænseløse Kraft, side 67.

og skyerne som repræsentant for tanker. Hvis himmelen konstant er dækket af skyer, er du ikke i stand til at se dens sande natur. Fjern skyerne og du får mulighed for at opleve himmelens blå uendelighed i al sin skønhed. På samme måde vil det være umuligt at opleve sindets sande natur, hvis det altid er dækket af tanker. Hvorfor skulle vi så have lyst til at opleve sindet, som det virkelig er? Svaret herpå ligger i, at sindet repræsenterer vor sande natur, en natur der i sin oprindelse er rolig og fredfyldt, fri for diverse ængstelser og ønsker, håb og frygt, der normalt optager vores opmærksomhed. At opleve sindet på denne afklarede facon er at opleve fornemmelsen af at være fuldkommen levende og samtidig i dyb indre harmoni med sig selv.<sup>26</sup>

Meditation er med andre ord en metode til at komme i kontakt med sit sande jeg, med naturen, med universet. Det er en praksis, som vil skabe indre ro og balance, og dermed harmoni mellem krop og sind, menneske og natur. Meditationen vil således skærpe opmærksomheden på omgivelserne, og med denne forstærkede sensitivitet og bevidsthed kommer en forhøjet følelse af selvbevidsthed og selvaccept. Man kan således sige, at meditation handler om nærvær i nuet, om at være tilstede i nuet, om at være opmærksom i nuet.



Der er mange måder at praktisere meditation på. Den mest traditionelle er, hvor udøveren sidder med lukkede øjne og fokuserer på åndedrættet. Denne form kaldes åndedrætsmeditation. Åndedrætsmeditation er tiest anvendt som indledning eller supplement til andre meditationsformer. Baggrunden herfor er, at åndedrætsmeditation er en god og effektiv måde, at komme i kontakt med sit centrum på.<sup>27</sup> Det er med andre ord en god og effektiv metode til at fjerne skyerne fra himmelen – i overført forstand. Åndedrætsmeditation kan således anvendes i de situationer, hvor sindet under meditation bliver grebet af en tanke og forfølger denne. Når man under meditation bliver opmærksom på, at sindet har forfulgt en

<sup>26</sup> David Fontana, Lær dig selv at meditere, side 16.

<sup>27</sup> David Fontana, Lær dig selv at meditere, side 18, opdeler vores tanker i fire forskellige tankeniveauer: "Et af meditationens første mål er at få ro i vilkårlige tanker. For at kunne opnå dette er det en hjælp at identificere fire forskellige tankeniveauer. Det første og laveste niveau er negative tanker, der indbefatter følelser som raseri, angst, bedrøvelse, fortrydelse og uro. Negative tanker gør os egoistiske og dovne. Det andet niveau er ødsle tanker, som når vi spilder tiden med at bekymre os om ting, der formentlig slet ikke vil ske, eller som ligger uden for vores kontrol. Det tredje niveau er nødvendige tanker, som for eksempel: »Jeg må ikke glemme at betale el-regningen«, eller »Jeg skal huske at sende det fødselsdagskort«. Det højeste niveau er positive tanker, der opmuntre til fred, harmoni, hengivendhed og glæde. I meditation kan du frigøre dit sind for negative og ødsle tanker og hæve dem til det højeste niveau."

tanke, skal man blot konstatere, at dette er en tanke, den skal have lov at flyve forbi, men den er forbi nu, hvorefter man kan gå tilbage til åndedrætsmeditationen.<sup>28</sup>

En anden form for meditation, og måske mindre traditionel form, er gå-meditation. Det er klart, at man ved gå-meditation ikke kan befinde sig i en trance lignende tilstand, da man i så fald ikke ville være i stand til at gå. Denne meditationsform handler derimod om en anden form for opmærksomhed. Der er her tale om opmærksomhed forstået på den måde, at udøveren i stigende grad fornemmer sin krop, fornemmer den jord han/hun betræder, fornemmer den omkringliggende natur og fornemmer den luft, der indåndes. Hvor den ovenfor beskrevne meditationsform handler om, at se ind i sjælen/ sindet, så handler denne meditationsform i højere grad om, at blive ét med sine omgivelser, at blive naturen.<sup>29</sup> Gå-meditation vil således kunne sammenlignes med den form for meditation gennem bevægelse en Taekwondo udøver kan praktisere under udførelsen af de enkelte teknikker eller serier af teknikker (poomse).

## **9. Sammendragning mellem Taekwondo Filosofi og Mental Træning**

Hvad er det så mental træning har med Taekwondo at gøre? Og hvordan er koblingen til Taekwondo filosofi? Vi har set ovenfor, at den mentale træning i høj grad handler om indsigt, om at skabe balance og ro i sindet. Dette er faktorer, som er yderst vigtige for en kampkunst udøver, og dermed for en Taekwondo udøver. Oprindeligt blev kampkunst trænet med det formål at overleve. Som eksempel herpå kan nævnes Hwarang krigerne fra datidens Korea eller Samuraierne fra det gamle Japan. Når disse krigere stod i en livstruende situation under kamp havde de et stort behov for at kunne bevare ro og balance i sindet, da et anspændt og frustreret sind kunne betyde forskellen på liv og død. Kampsituationen krævede således af disse krigere, at de var i stand til at handle uden først at skulle kæmpe med et splittet sind. For at udvikle denne selvkontrol, ro og balance brugte disse store krigere meget tid på mental træning.<sup>30</sup>

Selv om vi i dag befinder os i en anden tid, så er der stadig behov for den mentale træning som led i opøvelsen af færdigheder i kampkunst. Begrundelsen herfor ligger deri, at de færdigheder en udøver

---

<sup>28</sup> Se Thich Nhat Hanh, Fred er Vejen, side 19 f.

<sup>29</sup> Se Thich Nhat Hanh, Fred er Vejen, side 35, der giver en beskrivelse af gå-meditation med forslag til praktisering i hverdagen.

<sup>30</sup> Se Grandmaster Daeshik Kim og Master Allan Bäck i Martial Meditation, side 115 f.

opnår gennem træning af Taekwondo – såvel som en hvilken som helst anden kampkunst – ikke er ufarlige, og derfor kræver ro og balance i sindet hos den enkelte udøver. Den mentale træning udgør altså en meget vigtig del af den opdragelse/ udvikling, den enkelt udøver skal gennemgå for at kunne mestre kampkunsten. At mestre kampkunsten går med andre ord videre end det at mestre de enkelte teknikker, det handler således også om, at være i et sådant mentalt overskud, at man som kampkunstner er i stand til, at sige ”nej tak” til kamp.

Udover nødvendigheden af ro og balance i sindet, af respekt for effektiviteten af kampkunstens teknikker i et selvforsvarsmæssigt perspektiv, så vil den enkelte udøver kunne drage nytte af den mentale træning i samtlige af hverdagens aspekter. Når udøveren begynder at opfatte Taekwondo (kampkunsten) som andet og mere end fysisk træning og begynder at inddrage den mentale træning i udførelsen af de enkelte teknikker, så vil Taekwondo (kampkunsten) udvikle sig til en form for livsfilosofi for den pågældende udøver. På denne måde kan Taekwondo udøverens (kampkunst udøverens) udbytte ved udførelsen af den enkelte teknik være meget mere end den blotte udvikling af tekniske færdigheder i selvforsvar. Udøveren kan gennem udførelse af enkelte eller serier af teknikker opnå en form for meditativ og spirituel udvikling.<sup>31</sup> Den meditative og spirituelle udvikling bliver specielt mærkbar ved træningen af poomse, da der her er tale om en serie sammensat af flere forskellige teknikker. Dette bevirker, at intens træning af poomse kan hjælpe udøveren med at opnå en form for flydende udførelse af de enkelte teknikker, der udgør den pågældende poomse, såvel som en flydende overgang mellem de enkelte teknikker. Denne proces vil blive nærmere gennemgået i det følgende.<sup>32</sup>

### **9.1. Trænings metodologien bag Poomse<sup>33</sup>**

For at forstå trænings metodologien bag Poomse, eller med andre ord, for at forstå den videnskabelige fremstilling af de principper en Poomse bør trænes efter, vil det være en forudsætning med kendskab til de filosofiske aspekter Taekwondo bygger på. Grundlæggende herfor er således forståelse af *Yin-Yang*, *Samjae (Samtaegeuk)* og *Han*, jf. den nærmere behandling af disse begreber ovenfor. Først når udøveren forstår disse principper vil det være muligt, at forstå trænings metodologien bag Poomse. Denne forståelse, eller indsigt i visdommen, kan ikke opnås udelukkende på baggrund af bog-studier eller fo-

---

<sup>31</sup> Se Grandmaster Daeshik Kim og Master Allan Bäck i *Martial Meditation*, side 103.

<sup>32</sup> Jf. Grandmaster Richard Chun, *Advancing in Tae Kwon Do*, side 128, hvor han udtaler: ”*The formal exercises [poomse] develop physical and spiritual concentration... Practiced conscientiously, the poomse are a type of active meditation ... They help temper the body ... They help to perfect individual fundamental techniques ... They help weave defensive and offensive techniques into one coordinated whole ... They help to develop a "sixth sense" of perception and intuition ... They simulate actual combat ...*”. Se tillige Grandmaster Daeshik Kim og Master Allan Bäck i *Martial Meditation*, side 105.

<sup>33</sup> Se Grandmaster Kyong Myong Lee, *Taekwondo Philosophy & Culture*, side 123 ff.



redrag. Den fulde indsigt kan kun opnås gennem udøverens egen praksis. Foredrag og bog-studier kan dog fremme forståelsen for den proces udøveren gennemgår på sin vej mod indsigt.

I Poomse ligger essensen i forståelsen af Taekwondo. Poomse er en måde, hvor udøveren kan praktisere Yin-Yang filosofien og Samjae filosofien gennem udførelse af hele serier af teknikker. Poomse giver således større mulighed for virkelig at forstå Taekwondo filosofi gennem praksis, end ved udførelsen af en enkelt teknik. Ved træning af Poomse stilles der således større krav til udøveren, da der kræves en længerevarende harmoni mellem krop og sind, og da det vil kræve en længerevarende fastholdelse og praktisering af Yin-Yang filosofien samt af Samjae filosofien.

Ved forståelse af Taekwondo filosofi gennem Poomse gennemgår udøveren tre udviklingsfaser, for derefter at opnå indsigt i den fjerde fase – Manifestation af *Han*.

### **9.1.1. Første fase**

Første fase i forståelsen af Taekwondo filosofi gennem Poomse træningen er det niveau i træningen, hvor udøveren stifter bekendtskab med og erfarer de forskellige bevægelsesmønstre, teknikker og kihap, som udgør den pågældende Poomse. Der er med andre ord tale om en rent teknisk indlæringsfase, hvor udøveren indøver og finpudser de enkelte teknikker og deres sammensætning. Det er ligeledes i denne første fase, at udøveren indarbejder, hvor i den pågældende poomse der skal udføres kihap, samt hvor den enkelte teknik skal udføres som forsvars-, angrebs- eller åndedrætsteknik.

### **9.1.2. Anden fase**

Anden fase er på et niveau af selvbevidsthed, hvor energien i de enkelte teknikker bevidst rettes mod en imaginær modstander. I denne fase er udøveren nået et skridt videre fra den rent tekniske træning. Teknikken er nu på plads og træningen får et mere mentalt sigte. Sigtet med træningen vil nu være, at udøveren gennem dyb mental koncentration bliver bevidst om, hvordan teknikkerne anvendes på en imaginær modstander. Det vil sige, at udøveren bliver bevidst om og formår at indleve sig i den imaginære kamp, som udkæmpes under udførelsen af den pågældende poomse. Dette indebærer også, at udøveren ved udførelse af den pågældende Poomse udkæmper den imaginære kamp i overensstemmelse med den symbolik, der er karakteristisk for denne. Er symbolikken for eksempel et bjerg, så skal teknikkerne og den imaginære kamp udføres solidt og kraftfyldt som et bjerg. Er symbolikken en frodig slette, så skal teknikkerne og den imaginære kamp udføres i overensstemmelse hermed.

### **9.1.3. Tredje fase**

Tredje fase er den kontemplative eller dybsindige forståelse for, hvordan de universelle regler/filosofier mestres. Udøveren befinder sig her på et niveau, hvor denne har opnået en dybsindig forståelse for, hvordan Yin-Yang og Samjae m.m. mestres i udførelsen af Poomse. Det er altså ikke nok at kunne mestre disse filosofier ved udførelsen af en enkelt teknik. Disse universelle filosofier skal kunne mestres ved udførelsen af hele den pågældende Poomse.

### **9.1.4. Fjerde fase**

Den fjerde fase er det niveau, hvor udøveren opnår uselvvisk manifestation af ”Han”. Dette er det højeste niveau i Poomse træningen. På dette niveau er der opnået fuldstændig harmoni mellem krop og sind, univers og menneske og naturen og mennesket, hvorigennem udøveren kan opleve uselvvisk absorption i ”Han”. Praktisering af Poomse på dette niveau vil bringe udøveren i en meditativ tilstand, hvor denne forenes med de energier der omslutter den pågældende. Dette vil medføre en højnelse af udøverens spirituelle energier og dermed en healing af udøveren. Udøveren vil på dette niveau opnå indsigt i den universelle visdom.

## **9.2. Afslutning**

Som det fremgår af det ovenfor gennemgåede, så er Taekwondo meget mere end blot nogle teknikker til brug for fysisk træning. Taekwondo er også en filosofisk livsopfattelse, en måde at anskue livet og dets udfordringer på. Ydermere er Taekwondo en vej til personlig-, mental- og spirituel udvikling.

Taekwondo kan fra denne synsvinkel opfattes som en uddannelse i livet, såvel som en vej til fysisk, mental og spirituel velvære. Vi skal huske, at den verden vi lever i, er, som vi selv laver den. Den person, vi er, er, som vi selv gør den til. Virkeligheden, som vi oplever den, er, som vi skaber den inde i hovedet på os selv. Uden vores tanker og vores livsenergi ville vi ikke være. Dette betyder, at når vi kommer ud for en eller anden handling eller episode, så kan vi selv vælge, hvordan vi ønsker at reagere herpå. Vi skal blot gøre os klart, hvilken konsekvens vores handling vil medføre. Vi vælger således selv, om vi vil reagere på vores omgivelser med kærlighed, medfølelse og forståelse, eller om vi vil reagere med frygt, fortvivlelse og frustration. Det er disse valg, der er med til at skabe den verden/ virkelighed, vi lever i – som vi oplever den. Taekwondo er én af utallige måder at lære at vælge at opleve verden gennem kærlighed, medfølelse og forståelse.

# Bibliografi

## Direkte anvendt litteratur:

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

David Fontana, Lær dig selv at meditere, L & R FAKTA, 1999  
ISBN nr. 87-614-0159-5

Ewa Forkélius m.fl., Din Grænseløse Kraft, Aschehoug, 2004  
ISBN nr. 87-11-26045-9

Gyldendals Fremmedordbog, 1989  
ISBN nr. 87-01-41132-2

Hello from Korea, Korean Information Service, 2001  
ISBN nr. 89-7375-370-3 43910

Kukkiwon, Taekwondo Textbook  
ISBN nr. 89-7336-735-8

Kyong Myong Lee, DYNAMIC TAEKWONDO, Hollym, 1995  
ISBN nr. 1-56591-060-5

Kyong Myong Lee, TAEKWONDO Philosophy & Culture, Hyung Seul Publishing, 2000  
ISBN nr. 89-472-2763-3

Lee, Chang Hoo, The Philosophical Principle of TAEKWONDO, 2000  
ISBN nr. 89-7889-060-1,  
elektronisk på [www.taekwondobible.com/tkdbible/maintext/tkdphe1.html](http://www.taekwondobible.com/tkdbible/maintext/tkdphe1.html)

Richard Chun, Advancing in Tae Kwon Do, Harpercollins, 1983  
ISBN nr. 0060150297

Richard Chun, TEAKWONDO Spirit and Practice beyond self-defense, ymaa, 2002  
ISBN nr. 1-886969-22-1

Stuard Wilde, Det Grænseløse Selv, Aschehoug, 2000  
ISBN nr. 87-608-6145-2

Thich Nhat Hanh, Fred er Vejen, Borgen, 1999  
ISBN nr. 87-418-6323-2

## **Øvrig inspirationsgivende litteratur:**

Benny Olesen, SON DO JANG – Menneskets samliv med naturen og dets livsrum  
6. dan afhandling i CV, 1. halvår 2000

Carsten Stigers, DO – Begrebet Do i Taekwondo  
5. dan afhandling i CV, 2. halvår 2001

Dalai Lama, Et Åbent Hjerte, EGMONT, 2001  
ISBN nr. 87-632-0216-6

Dalai Lama, Vælg hjetets vej, Aschenhoug, 2002  
ISBN nr. 87-11-16432-8

Gary Zukav, Hvor sjælen har sæde, Borgen, 1999  
ISBN nr. 87-21-01187-7

Kjeld Bruun-Jensen, Meridianlære & akupunktur –den kinesiske grundbog, Pons, 1998  
ISBN nr. 87-985461-3-9

Lee, Chang Hoo, On Samjae & Kang-Yu, 2000  
elektronisk på [www.taekwondobible.com/ljky/1-1.html](http://www.taekwondobible.com/ljky/1-1.html)

Stephen Gacoigne, Sundhed på Kinesisk, Atelier, 1998  
ISBN nr. 87-7857-156-1

Sylvia Boorstein, Opmærksomhed, Aschehoug, 2002  
ISBN nr. 87-11-16847-1

Wayne W. Dyer, Evig visdom, Borgen, 2002  
ISBN nr. 87-21-01677-1