

היסודות הפילוסופיים של הטאקוונדו ויישומם

עבודה לדאן 4

מגישה: מעין רוגל

מועדון: טייגרס טאקוונדו

מאמן: אריה בייגן

תאריך: מאי 08

תוכן

3	הקדמה
4-8	שורשיו הפילוסופיים של הטאקוונדו
9-11	חזרה ותרגול – האימון הריק
12-13	צ'י / קי
14-17	הטא-גק
18-19	רן / דה / קארמה / אונגיק-אינגאן
20	סיכום
21	ביבליוגרפיה

הקדמה

מאז שהפך הטאקוונדו לספורט אולימפי חל בו פיצול. במקום אומנות לחימה בלבד, הפך הטאקוונדו לשילוב של אומנות לחימה וספורט. כל מה שנוגע לנושא הקרבי התרחק מהמקורות הפרקטיים, והפך להתמחות ספורטיבית ב'משחק' של קרב, ובו חוקים מוגדרים. במקביל לתחום זה המשיך להתקיים הטאקוונדו הטכני – הפומסה.

בשנים האחרונות הפך גם הפומסה לתחום תחרותי. ב-2006 התקיימה אליפות העולם הראשונה בקוריאה, דבר שסימן את הפיכת תחרויות הפומסה מתחרויות אירופאיות מקומיות לתחום כלל עולמי, עם שאיפות להיכנס לאולימפיאדה. אך ברגע שנכנס האלמנט התחרותי לתוך הפומסה התחיל תחום זה, כמו התחום הקרבי, להתרחק מהמקורות של אומנות הלחימה. הפומסה התחרותי עוסק באסטיקה יותר מאשר ביעילות. יופי התנועה יותר מאשר היכולת שלה לסייע במצב של קרב.

אחרי אליפות העולם הראשונה בקוריאה, בה לקחתי חלק, התחלתי להבין לעומק את השינוי שחל בטאקוונדו, ותקופה ארוכה התרחקתי מתחרויות הפומסה, במטרה לבחון לעומק האם זה הטאקוונדו בו אני רוצה לעסוק. ב-2007 השתתפתי בסמינר פומסה בספרד, אותו העבירו שני מאסטרים בכירים מקוריאה, מאסטר איק פיל קאנג ומאסטר סו-נאם פארק. הסמינר הזה שינה את דעתי.

במהלך הסמינר שמו דגש שני המאסטרים על יעילות התנועות, על יישומם בקרב, הבנתם, על עקרונות מהותיים כמו כיוון והרפיה, ושאיפה לעבוד מהמצב הטיבעי של הגוף. בעקבות סמינר זה הבנתי את החיבור שבין הפומסה התחרותי לבין הטאקוונדו כאומנות לחימה אוטנטית, והמשכתי באימוני.

אך שוב ושוב, בתחרויות וסמינרים וידע המגיע אלי דרך המאמן שלי, דרך נבחרת הפומסה ודרך המשתתפים בה, אני רואה את המרחק שממשיך להיווצר בין התחומים התחרותיים של הטאקוונדו לבין הטאקוונדו האוטנטי, המקורי, אומנות הלחימה הפרקטית והיעילה, אותה לימדו אותי מורי במשך 20 שנים של אימונים.

בעבודה זו אנסה להתחקות אחר המקורות הפילוסופיים העקרוניים של הטאקוונדו, אבחן דרכים ליישם אותם בתוך אימונים יומיומיים, ואבחן דרכים אפשריות לחבר, כמאמנת, בין תורת הלחימה של הטאקוונדו, ושורשיה הפילוסופיים, לבין ענפיה התחרותיים.

שורשיו הפילוסופיים של הטאקוונדו

הבודהיזם, הטאואיזם והקונפוציוניזם הינם שלושת הזרמים הפילוסופיים והדתיים המרכזיים בדרום מזרח אסיה. מקורם של השלוש בסביבות המאות השישית והחמישית לפני הספירה בסין.

שלושת הזרמים האלו הגיעו לקוריאה דרך סין בתקופת שלושת הממלכות (קוריו סילה ובקג'י), במהלך המאות השלישית (בודהיזם וקונפוציוניזם) והשביעית (טאואיזם). שלושת הזרמים האלו הושרשו בתרבות הקוריאנית, עם הבדלים בין הממלכות השונות (הטאואיזם השתרש יותר בממלכות סילה וקוריו, ממלכת בקג'י בחרה בקונפוציוניזם).

ממצאים ארכיאולוגיים עתיקים מצביעים על הקשרים בודהיסטים בתוך אומנות הלחימה בממלכת סילה. שלושת הזרמים הפילוסופיים האלו הושרשו והוטמעו בתוך אומנות הלחימה והפכו לחלק אינטגרלי ממנה, בכל זרמיה המוקדמים.

בכל אחת מהפילוסופיות האלו קיימים עקרונות בסיסיים.

הבודהיזם:

הבודהיזם מושתת על הדרכותיו של גואטמה סידהרתא, שחי ולימד במאה החמישית לפני הספירה בהודו. בהודו ובטיבט נקרא הבודהיזם בראשיתו הדהרמה, מילה בסנסקריט שמשמעה "הדברים כפי שהם". הבודהיזם הוא למעשה מערכת של כלים המאפשרת לראות ולחוות את הדברים כפי שהם כאן ועכשיו. הבודהיזם אינו כולל אמונה באלים ולכן הוא למעשה אינו דת במובן המקובל של המילה.

מטרת לימודי הבודהיזם היא להראות לאדם מהי הוויתו האמיתית ומהי הווית העולם הסובב אותו, ולאפשר לו לפתח את מלוא האפשרויות של הגוף והתודעה, מתוך הבנה שאלו מחוברים זה לזה. הבודהיזם כולל שיטות תרגול פיסי ורוחני, ביניהם המדיטציה והיוגה, מתוך הבנה שהגוף הוא כלי לתודעה ורק ע"י הבאת הגוף למצבו האופטימלי, בו כל ערוצי האנרגיה (צ'י) פתוחים ונקיים, יכולה התודעה להגיע למלוא מיצוי יכולתה.

הבודהיזם אינו פילוסופיה במובן הקלאסי, כיוון שפילוסופיה, מעצם הגדרתה, היא חיפוש מהות להווייה דרך מילים ורעיונות. הבודהיזם הופך את הרעיונות האלו לכלים מעשיים לחיים.

רעיון מרכזי בבודהיזם הוא הקארמה. מערכת של סיבות ותוצאות הנובעות מתוך התודעה. הרעיון הבסיסי הוא שכל מחשבה, רעיון ופעולה שהתודעה מייצרת שבים אל האדם, ומהווים למעשה את הסיבות לדברים הקורים לו. הקארמה לפי הבודהיזם אינה מוגבלת רק לתקופת חיים אחת, אלא יכולה להשפיע על הגלגולים הבאים של האדם. התפיסה הזו של סיבה ותוצאה מובילה לדרך חיים בה יש עצמאות רבה (כיוון שנסיבות חייו של

אדם תלויות למעשה רק בו), ואחריות אישית גבוהה מאוד. מתוך אלו, נוצר הבודהיזם כאורח חיים מוסרי מאוד.

המצב האידיאלי של האדם, לפי הבודהיזם, הוא מצב של הארה. הבנה מלאה של ההווה. הבנה של המהות האל-זמנית והאל מותית של ההווה, והשלמה איתה. מצב זה, לפי הבודהיזם, אפשרי לכל אחד. אחת מהסטרות המרכזיות בבודהיזם הינה סטרט הפארג'נאפאראמיטה – או סטרט לב ההבנה. משמעותה המרכזית של סטרט זו היא מושג הריקות. כלומר הכל סביבנו הוא ריק וחסר משמעות. אין זה הופך את ההווה לדבר שלילי, כיוון שריק הוא אינו שלילי ואינו חיובי. כאשר מושגת הבנת הריקות במלואה, מתברר כי משמעותה האמיתית היא שהכל אפשרי. אין משמעות לקיום, כיוון שהקיום של האדם הינו ריק וחסר משמעות, ולכן אין צורך לחפש אחרי המשמעות. ומכאן מגיעה השלווה האמיתית – הנירוונה.

"... בריקות אין צורה, אין רגשות, אין תפישות, אין התניות מנטליות, אין הכרה; אין עין, לא אוזן, לא אף, לא לשון, לא גוף, לא שכל; אין צורה, לא צליל, לא ריח, לא טעם, לא מישוש, לא מחשבה; בריקות, היסודות הם חסרי תחום, (מהעניינים ועד לתודעה), אין בורות ואין כיליון לבורות – אין זקנה ומוות, ואין כליון לזקנה ולמוות; אין סבל, לא היווצרות הסבל, לא הרס הסבל, אין דרך; אין הבנה ואין השגה.

מכיוון שאין השגה, הבודהיסאטווה, הנסמך על צלילות הדעת וההבנה, אין תודעתו נתקלת במכשולים-מערפלי הדעת, ובהעדרם, הוא גובר על הפחד; הוא משתחרר לתמיד מאשליות ומשיג נירוונה מושלמת." (מתוך סטרט הפאראנג'נאפאראמיטה).

הטאואיזם (או דאואיזם):

שורשיו של הטאואיזם יכולים להימצא כבר בדתות הפרהיסטוריות של סין, שם הושרשו הרעיונות הבסיסיים. במאה השישית לפני הספירה כתב לאו צ'ה, אבי הטאואיזם, את ספר הטאו (טאו טה צ'ינג). יש מקורות הטוענים כי לאו צ'ה היה מורם של הבודהה ושל קונפוציוס. אך יש חוסר ודאות לגבי השערה זו. לטאואיזם יש ענפים רבים שהתפתחו במהלך השנים בעיקר בסין, חלקם נוטים לכיוון של דת וחלקם לכיוון של פילוסופיה. אך במרכזם של כל הזרמים מספר עקרונות מרכזיים.

הראשון הוא **הטאו (דו)** – הדרך. משמעות המילה בסינית הינה דרך, אך המשמעות של הטאו מופשטת יותר. המילה לרוב אינה מופיעה לבדה אלא כחלק מצירוף מילים. הטאו הוא מהות ההווה של העולם, הדרך בה דברים פועלים, הדרך בה העולם מאוזן. זרימת הצ'י (קי), האנרגיה העיקרית של הקיום היא חלק ממהות הדאו.

יותר מכל, גם בספר הטאו עצמו, יש התייחסות לדאו כמשהו שלא ניתן לתפוס – כמושג הריק.

"את הטאו הנצחי

לא ניתן לתאר במלים

כל שם אשר אנסה לתת לו

רחוק יהיה משמו האמיתי

נטול שם הוא
מקור ראשיתם
של שמים וארץ
נטולת תאר
היא אמם
של רבוא הדברים.

בעל התאוות
רואה את הנגלה בלבד
רק אם נטול תאוה תהיה
תוכל גם לראות נסתרות

יש דברים רבים בעולם
ושמות שונים לכולם
אך יש תעלומה אחת גדולה
גם מלפנים
וגם מאחור
הסוד הגדול ועולם התופעות
שמותיהם שונים
אך מקורם אחד.

לחיות ללא פחד
לחוש את העולם
לחוות את המכשולים
לדעת את העולם

מעבר לשער התופעות זורם נהר הטאן. "
(טאן טה צ'ינג, שיר ראשון. תרגום ניסים אמון)

דה – המוסר, המעלה, טוהר המידות, התנהגות מוסרית.

וו – ללא פעולה. הרעיון מבוטא ע"י הפרדוקס "פעולה ללא פעולה".

פו – מתורגם מילולית כעץ בלתי מעובד. משמעות המושג היא חיפוש הפשטות. השאיפה היא להגיע למצב של הפוטנציאל ותפיסה הטהורים ללא דעה קודמת. הפו הוא מצבה הטהור של התודעה, שוב – מצב של תפיסת העולם כריק וחסר משמעות, ובכך תפיסת כל האפשרויות הגלומות בהוויה.

"שלושה חישורים מתאחדים

בטבורו של גלגל

מלבד החישורים

הריק

הוא רובו של הגלגל

כד החרס

עקר שמושו הוא בחללו

על כן

האין יש לו תפקיד

הריק בעל צורה

בית

הוא ריבועים של אור

דלת בין שני חדרים

רק מחברת את האוויר

חלון מחבר חלל מרובע

עם הריק הגדול שבחוץ

לעיתים היש הוא רק תרוץ ואריזה, והאין הוא האוצר האמיתי."

(טאו טה צ'ינג, שיר 12, תרגום – ניסים אמון)

הטאו מצוי בטאקוונדו כבר בשמה של אומנות הלחימה. משמעות המילה דו אינה רק דרך לחימה אלא מגיעה מהמילה טאו ומשמעותה דרך במובן המלא של המושג.

קונפוציוניזם

קונפוציוס חי בסין במאה החמישית לפני הספירה. לפי מקורות מסויימים למד אצל לאו צה וצמח מתוך הטאוואיזם. אך דבר זה אינו ודאי. גם תורתו של קונפוציוס וגם הטאוואיזם הושפעו רבות מספר התמורות – האי צ'ינג (ראה פרק על הטא-גק).

קונפוציוס היה אדם בעל השפעה פוליטית רחבה וכיהן כשר לענייני צדק בממלכת לו. אחרי תקופת גלות חזר לממלכה והתחיל לכתוב את כתביו וללמד. הפילוסופיה של קונפוציוס נעה סביב מושג ה"רן". מושג מרכזי בתורה שלו שמשמעו חמלה ואהבת האחר. מתוך זה מטיף קונפוציוס לצניעות ופשטות. הקונפוציוניזם דוגל בכבוד להורים ולמבוגרים יותר, וטוען שבכדי להגיע לאלטרואיזם הדרוש יש להגיע לרמה גבוהה מאוד של משמעת עצמית.

בהמשך אבחן כיצד מתקיימים העקרונות האלו בתוך הטאקוונדו.

חזרה ותרגול - 'האימון הריק'

כאשר אנו עובדים כיום עם תלמידים, עניין ההישגיות והתחרותיות תופס מקומם משמעותי באימונים. התלמידים שואפים תמיד להיות טובים, להצליח, להתקדם. המחשבה המערבית, אורח החיים המודרני, מובילים אותנו לרצון מתמיד לשיפור, להתקדמות, להישגיות, להבנה דרך האינטלקט של הדברים הסובבים אותנו, וכך גם באימונים.

פעמים רבות במהלך אימון תלמידים שבים ואומרים לי "אני לא מבין את הבעיטה. אני לא מבין למה זה לא מצליח."

תלמידים צעירים מאוד, עד גיל בית הספר, אינם מתמקדים בהבנה של הפעולות, אלא מוצאים אושר גדול בתרגול עצמו. אינם מחפשים משמעות בתנועה אלא עסוקים בלכצע אותה. אך ככל שאנו מתבגרים הרצון שלנו לדעת ולהבין גדל.

כאשר אני עובדת עם תלמידים מבוגרים, לא פעם אני רואה במהלך אימון שהם אינם מתרגלים. כאשר אני שואלת אותם מדוע הם מתמהמהים עם התרגיל, הם משיבים כי הם עדיין מנסים להבינו. כלומר, הם רוצים קודם להבין את התנועה דרך האינטלקט, להבין את הכוחות הפעולים, את המקום של הרגליים, את תנועת האגן וכן הלאה, ומבחינתם, מבחינת דרך המחשבה המערבית הטיפוסית, רק אחרי שהושגה ההבנה ניתן להתחיל בתרגול עצמו.

פעמים רבות אני מבחינה בתלמידים מתרגלים ומצקצקים לעצמם בחוסר שביעות רצון, בטענה שהם אינם מבצעים את התנועה טוב מספיק. בכך למעשה הם מפעילים ללא הרף את המחשבה, את הביקורת, ואת השיפוט העצמי. שוב ושוב, בכל תנועה ותנועה הם מגיעים למסקנה שאינם טובים מספיק ואינם מצליחים, וכתוצאה מכך מגיע הייאוש ואחריו הויתור. השיפוט העצמי מביס אותם פעם אחר פעם.

התרגול הוא אחד הכלים החשובים ביותר של אומנות הלחימה, כמו גם של התורות שהצגתי בפרק הקודם. רק על ידי תרגול רב ניתן להגיע לתנועה נכונה, ניתן ללמד את הגוף עצמו לבצע את התנועות של הטאקוונדו באותה טבעיות בה אנו הולכים. בכל אומנויות הלחימה מהווים התרגול והחזרה חלק מהותי מהאימונים. ככל שאנו מתקדמים בדרגות, היחס בין לימוד של תנועות חדשות לתרגול אלו שאנו מכירים משתנה, וכאשר מגיע הלוחם לחגורה שחורה, יכולות לעבור גם שנים ללא לימוד של תנועה חדשה, רק בתרגול.

התרגול מהווה חלק חשוב מאוד בכודיהזם, אם במדיטציה ואם ביוגה. רק דרך שנים על שנים של חזרה ותרגול מגיע האדם לשליטה בתודעתו ובגופו.

אך, כפי שציינתי קודם, פעמים רבות באימונים התרגול חסר משמעות כיוון שהשיפוט שלנו, והביקורת העצמית, משחקים בו תפקיד.

התרגול הריק

התרגול הריק משמעו יישום של הרעיון ה"פו" הטאואיסטי, או של רעיון ה'ריק וחסר משמעות' הבודהיסטי על תרגול הטאקוונדו.

למעשה מדובר בתרגול בו אין טוב או לא טוב. אין רצון להיות חזק יותר, מהיר יותר, לדייק יותר, להיות טוב יותר. למעשה, זהו תרגול בלי רצון.

כי כאשר אני מאפשרת למחשבה של "זו היתה תנועה טובה" להתקיים, אני מייד מאפשרת את קיומה של התנועה הלא טובה. כאשר אני חושבת שתנועה מסוימת היתה מהירה מספיק, מייד מתקיימות תנועות איטיות מדי. אם לרגע אני מרגישה שאני טובה יותר מאחרים, אני מאפשרת לעצמי להיות גם גרועה.

רק על ידי ביטול כל אלא יכול להתקיים תרגול מלא ואמיתי. כל מה שמתקיים בתרגול זה הוא התנועה, החזרה שוב ושוב על אותה תנועה.

גם אם תרגול זה מאמץ מאוד מבחינה פיסית, מדובר בתרגול נינוח מאוד מבחינה מנטלית, כיוון שהתודעה שלי יכולה לנוח, להיות רפויה, ובכך יכולה למעשה להתרחב. רק ע"י היותור על הבנת התנועה אוכל להבין אותה. רק על ידי היותור על הרצון להיות טובה אוכל להשתפר.

"הטבע הוא שלם"

השמיים נצחיים

והארץ לעולם עומדת

הם חיים לנצח

מכיון שאין להם רצון

גם החכם

כמו שמים

וכמו הארץ

אינו עסוק בעצמו

ולכן

שלם הוא

עם הבריאה

מפני שאין בו שאיפות יכול הוא לממש אהבה במלואה."

(טאו טה צ'ינג, שיר 7, תרגום – ניסים אמון)

תרגול זה אפשרי גם לבד וגם מול קבוצה. כאשר מדובר בתרגול עצמי דבר זה קשה יותר, כיוון שאני למעשה צריכה להיות המאמנת של עצמי, להבחין מתי המחשבה משתלטת עלי ולוותר עליה. כאשר מדובר בתלמידים לפני חגורה שחורה, לדעתי אינם יכולים להתאמן אימון 'ריק' לבדם והם זקוקים למאמן.

כמאמנת, עלי שוב ושוב לזהות מתי המחשבה תופסת מקום אצל התלמידים. מתי השיפוט העצמי תופס מקום. כדי להגיע למצב של שלוה מחשבתית ותרגול שלם יש צורך בחזרות רבות, בשליטה על הנשימה ובהרמוניה בתוך הקבוצה, כיוון שהויתור על המחשבה אינו דבר קל.

ככל שהתלמידים מבוגרים יותר הויתור על המחשבה והתרגול הריק הופכים קשים יותר, לעיתים מדובר במלחמה של ממש, כי הרי איך יתכן שאדם מערבי יבצע פעולה מבלי להבין אותה? כיצד יתכן שאדם הישגי, תחרותי, שאפתני, יותר על רצונו להיות טוב? על המאמן מוטלת המשימה הלא פשוטה של הבהרת הפרדוקס הזה.

התרגול הריק למעשה מהווה יישום גם של רעיון הווי הטאואיסטי, פעולה ללא פעולה. רק כאשר אני מנסה להיות טובה יותר אני יכולה להשתפר, רק ללא מאמץ (מנטלי, השאיפה להיות טוב יותר, להשתפר), יכולה להתקיים ההתקדמות.

בעוד שתרגול זה משמעותי וחשוב לכל התלמידים, אני מאמינה שבמיוחד לספורטאים מתחרים תרגול זה הוא קריטי.

מערכת הלחצים המופעלת על הספורטאים המתחרים הינה עצומה, וגדלה ככל שהם מתקדמים ומשתלבים בנבחרות שונות ומתחרים בתחרויות בדירוג גבוה יותר. התרגול הריק מהווה למעשה זמן מנוחה עבור התודעה שלהם, ורק כאשר המנוחה הזו מתקיימת יכול להתקיים שיפור בטכניקה הקרבית.

כמו כן, התרגול הריק מהווה כלי בפני עצמו ל'השתקת' התודעה. כלומר – ספורטאי קרבי, אשר מתאמן בתרגול ריק, ולומד ליישם את הרעיון על עצמו יכול להגיע לשלווה תודעתית גם במהלך אימוני נבחרת וגם במהלך תחרויות ובכך למעשה לשפר את הישגיו.

כאשר מתחרה עולה לזירה ועסוק בשיפוט עצמי, עסוק במשמעויות הקרב, במערכת הלחצים המופעלת עליו, בבחינה האם הוא טוב או לא טוב, הוא למעשה משתק את עצמו. הרצון לנצח עלול לפגוע בנצחון. אך, אם הספורטאי מתורגל באימון ריק, הוא יכול להגיע למצב בו הוא מוותר על הרצון לנצח כאשר הוא עולה לזירה, ובכך למעשה מאפשר לעצמו לעלות לזירה במצב 'נקי', ללא פחד, ללא דאגה, ללא ביקורת עצמית. מתחרה כזה, בעל תודעה נקיה וריקה, יכול, לדעתי לנהל קרב אופטימלי.

צ'י – קי

הצ'י (chi - סינית) או קי (qi - קוראנית) היא האנרגיה הקוסמית, או אבני היסוד האנרגטיות המרכיבות את היקום. לאו צה היה אחד הראשונים שטען שהבנת הקי והשליטה בו מובילים לא רק להבנת היקום אלא להבנת הגוף, ולשליטה בו. כפי שהאנרגיה הזו בונה את היקום, היא למעשה היסוד של הגוף האנושי.

גם בבודהיזם הקי מהווה יסוד קריטי. לפי שתי תורות אלו, הקי זורם בגוף בערוצי אנרגיה, ובשתי התורות יש שיטות תרגול של נשימה ותנועה, שמיועדות לשמור על ערוצי הקי נקיים.

בכדי לשמור על ערוצי הקי חופשיים ולאפשר זרימה נכונה של אנרגיה בגוף יש לשמור על הגוף, מבחינת תזונה, תנועה ונשימה, וע"י תרגול התודעה בצורות שונות של מדיטציה. (כאמור לפי הראיה הסינית, המגולמת בשלוש התורות, התודעה והגוף מחוברים).

באומנויות הלחימה יש מקום חשוב מאוד לעניין הקי. מאחר שמדובר באנרגיה החיונית של הגוף, ומאחר שמאגר אנרגטי זה גדול יותר ועוצמתי יותר מהכוח הפיסי הטמון בשרירים, אמן הלחימה לומד ויודע לנתב את הקי, לשלוט בו, ולהפוך אותו לכלי.

בכדי למצות את הקי בכל תנועה, על הלוחם לשלוט בנשימתו, ולשלוט ברעיון של הרפיה וכיוון.

מאחר שמדובר בערוצי אנרגיה, כיוון של השרירים, כלומר מאמץ, מוביל לחסימת הערוצים האלו. כאשר במהלך התנועה הגוף מכווץ אין זרימה נכונה של קי, אין מהלך נכון של נשימה, ובעקבות כך התנועה חלשה. בכדי להשיג את התנועה השלמה ביותר על הלוחם להיות רפוי, פיסית ותודעתית, לאפשר נשימה נכונה וזרימה נכונה של קי, ובקצה התנועה, ברגע במפגש עם המטרה, לשחרר את הנשימה ואת הקי ע"י כיווץ מהיר של הגוף, ואחריו, מיד, הרפיה שוב.

קיים חיבור בין עקרון מיצוי הקי לבין עיקרון התרגול הריק, כלומר – כאשר במהלך תנועה אני מפעילה שריר – אני מכווצת את הגוף – אני למעשה מבטאת, פיסית, את הרצון להכניס כוח בתנועה, להיות חזקה. אם לא הייתי שואפת לתנועה חזקה לא היה צורך בכיווץ השרירים. כאשר אני רוצה תנועה חזקה, ומחפשת את הכוח, אני למעשה פועלת בניגוד לרעיון הוווי, הרצון שלי מונע מהדבר לקרות. אך, כאשר איני 'רוצה' לבצע תנועה חזקה, אני רפויה, תודעתית ופיסית, ובכך מאפשרת לכוח, ויותר מכך, לעוצמה, להיווצר.

בעקבות המסקנות מאלופות העולם הראשונה, וניסוח התקנון החדש לשיפוט פומסה ע"י ההתאחדות העולמית, הוכנס לראשונה סעיף ניקוד הנקרא "expression of qi", כלומר, גם בפומסה תחרותי, וכמובן שבתרגול פומסה שאינו במסגרת תחרות, יש משמעות קריטית לקי, כיוון שללא ניצול נכון של הקי, וללא הבנת השליטה בו, אין משמעות לתנועות ואין בהם עוצמה.

הקי מתורגל לרוב כחלק מאימוני שבירה.

אך כאשר מגיעים לטאקוונדו תחרותי נדמה שהקי נשכח.

בטאקוונדו תחרותי המהירות היא קריטית, העיסוק במהירות מייצר בעיטות מהירות מאוד שמתחילות מכיוון של השריר. התנועה כולה על הזירה לרוב אינה תנועה נינוחה, אלא תנועה מתוחה, קצרה. טכניקות הבעיטה מתמקדות בהשגת נקודה במהירות.

אך, אם ליישם את הרעיונות הקודמים גם כאן – המצב המתוח, התנועה המתוחה, הנסיון להשיג תנועה מהירה, למעשה גורמים להפך. התנועות הקצרות מדי, השרירים המתוחים מדי, מובילים לחסימה של ערוצי הקי ולמעשה פוגעים ביכולת של הספורטאי לנוע במהירות וביעילות, מפחיתים מעוצמת הבעיטות, ובכך למעשה פוגעים בביצועיו.

הקי-אפ – הקריאה הנלווית לטכניקות בטאקוונדו, כשמה כן היא, טכניקה שהיא למעשה טכניקה נשימתית, שמטרתה שחרור הקי והנעתו קדימה (אפ בקוראנית). הקי-אפ הנכון הוא שחרור של שלישי מכמות האוויר באמצעות כיוון מהיר של הסרעפת.

בשנים האחרונות אנו רואים סגנונות רבים של קי-אפ בתחרויות. לרוב מדובר בצעקה גרונית, ארוכה, לעיתים גבוהה, שמטרתה הרתעת היריב, או הצהרה על נקודה. נדיר מאוד להיתקל בקי-אפ אמיתי בתחרויות. אך היעדר הקיאפ האמיתי – שוב משמעו פגיעה בטכניקה ובתנועה. ללא הקיאפ, חסרה השליטה הנשימתית, וחסרה השליטה בקי. הנשימה אינה נכונה כאשר הקיאפ הוא ארוך מדי או גרוני, כיוון שאז חסר כיוון הסרעפת המהיר. כאשר הנשימה אינה יעילה עוצמת הבעיטה אינה מספקת, והולחם שוב אינו במצבו האולטימטיבי.

שילוב הקי, לדעתי, בעבודה עם ספורטאים קרביים, צריכה להתקיים בשני מישורים. הראשון – המישור הטכני – תרגול הרעיון של הרפיה וכיוון בטכניקות קרביות, ולימוד של תנועה נינוחה ורפויה בזירה. ללמוד לייצר את הבעיטה מתוך רפיון של הגוף, וע"י שימוש באגן ולא ע"י דחיפה של הרגל וכיוון שרירים בשלב לא נכון של התנועה. המישור השני – תרגול קיאפ. ספורטאי, מתחרה, לוחם שידע להשתמש נכון בקיאפ יוכל לשפר את ביצועיו, לנשום טוב יותר ונכון יותר במהלך הקרב ועל ידי כך לשמר את כוחו, ויוכל לאפשר זרימה נכונה יותר של קי בגופו במהלך הקרב ובכך לשפר את ביצועיו.

מכיוון שהקי אינו קשור לעוצמה וגודל של שריר, ואינו תלוי בגילו של הלוחם, תרגול קי ושילובו באופן מלא בתרגולים במועדון יכולים לתת מענה לתלמידים מבוגרים מתחילים, שלרוב מרגישים פחותים, מבחינה פיזית אל מול תלמידים צעירים יותר. הקי נשלט על ידי התודעה, לא על ידי השריר, ולכן יכול להיות כלי לעוצמה גדולה גם אצל תלמידים שיכוליהם הפיזיות אינם אופטימליות.

הטא-גק

הטא-גק (ההגייה הקוראנית למושג הסיני טאי-צ'י), הינו סמל רב משמעות בקונפוציוניזם ובטאוואיזם, ומהווה רעיון מרכזי בפילוסופיה הסינית מתקופות עתיקות מאוד. לפי חלק מהסברות נכתב ספר האי-צ'ינג (ספר התמורות) בשנת 2100 לפני הספירה, לפי סברות אחרות נכתב ונוסח בין אלף לבין 500 לפני הספירה. ספר זה מכיל בתוכו את נושא היין יאנג ואת החלוקה לשמונה טריגרמות, כלומר הרכבים של שלושה קווים המייצגים את היין והיאנג. ספר זה היווה גרעין הן לקונפוציוניזם והן לטאוואיזם.

הטא-גק משמעו הגדול, המושלם. משמעות הסמל – העולם מורכב מיין ויאנג – אנרגיות מנוגדות, המכילות זו את זו ומקיימות זו את זו. ללא היין היאנג אינו יכול להתקיים ולהפך. כל דבר בעולם מורכב מיין ויאנג. האיזונים השונים בין היין והיאנג הם אלו שיוצרים את התנועה של העולם, ושכל השינויים בעולם מתנהלים לפני המהלך של הפלגי (שמונה הטריגרמות).

המהות של היין והיאנג, והטא-גק הפכו לחלק כל כך משמעותי מהתרבות הקוראנית עד שהוכרזו בשנת 1883 כדגל הלאומי של דרום קוריאה ע"י המלך גוג'ונג.

הסמל של הטא-גק משמעו הגרעין של העולם שאינו משתנה אך יוצר וגורם לכל השינויים שסביבנו. הסמל של הפומסה הגבוה ביותר בטאקוונדו – פומסה איליו - הוא הפיילפוט (צלב קרס הפוך), סמל בודהיסטי שמשמעותו איחוד של התודעה והגוף - השאיפה של כל אמן לחימה, ולמעשה, לפי הפילוסופיה הבודהיסטית שאיפתו של כל אדם. סמלו של איליו מתחבר למשמעות של הטא-גק של האחד – השלם. הרעיון הזה כל כך מהותי ומרכזי בטאקוונדו שמערך הלימוד של אמן הלחימה מתחיל ומסתיים בו. הסמלים של כל הפומסה בטאקוונדו הינם סמלים בעלי משמעות בבודהיזם הסיני והקוראני, ובעלי חשיבות בהיסטוריה ובמיתולוגיה הקוראנית.

הטא-גק הוא השורש של כל אלו, מבלי להבין, לעומק, את המהות של סמל טא-גק, ומשמעותו, את מהלך השתנות הדברים פי החלוקה לפאלגי, לא יכול התלמיד להפוך ללוחם – כלומר לזכות בחגורה השחורה שלו. כאשר לוחם מגיע לחגורה שחורה, למעשה, הוא הפנים את רעיון הטא-גק ולכן עכשיו יכול לעבור ללמוד ולהבין סמלים נוספים ורעיונות נוספים, שכולם נובעים מתוכו.

הפומסה הוא לב לבו של הטאקוונדו, וקודם בחשיבותו, לפי הקוראנים, לקירוגי (החלק הקרבי) ולקיוקפה (שבירות), הוא מוזה אימון פיסי ותודעתי, ומאפשר לאמן הלחימה להבין לעומק את הרעיונות הפילוסופיים שעומדים מאחורי כל פומסה.

הפאלגי

טא-גק איל ג'אנג – **קואן**: משמעות הפאלגי של הפומסה הראשון היא השמיים, מקור הבריאה. פומסה המורכב רק מיאנג, הכוח המואר, הגברי והחזק.

טא-גק אי ג'אנג – **טא**: מייצג אגם. שני קווי יאנג ומעליהם קו יין. כלומר בסיס יציב מאוד, נוקשה מאוד, רק פני השטח ניתנים לשינוי, תנועה ורכות.

טא-גק סאם ג'אנג – **רי**: מייצג אש. שני קווי יאנג וביניהם קו יין. פני השטח והבסיס יציבים, אך ביניהם קיימת התנועה. בא לידי ביטוי בביצוע הפומסה כאשר רוב הפומסה קצבי וקבוע, ומדי פעם בתוך הפומסה יש פרצי כוח ומהירות – פרצי אנרגיה.

טא-גק סא ג'אנג – **ג'ין**: מייצג רעם. קו יאנג ומעליו שני קווי יין. הבסיס יציב עדיין, אך עליו מתקיימת צמיחה מהירה כלפי מעלה. אנרגיה ישירה ועוצמתית מאוד.

טא-גק הו ג'אנג – **סון**: מייצג רוח. קו יין ומעליו שני קווי יאנג. הבסיס רך, משתנה, אך מעליו עוצמה גדולה והרסנית. יכולת לייצר נזק גם מתוך תנועה רכה.

טא-גק יוק ג'אנג – **גאם**: מים. שני קווי יין וביניהם קו יאנג. פומסה המורכב בעיקר מיין, היכולת להזיז הרים באמצעות הרכות, אך עדיין קיימת האפשרות של כוח נוקשה וחזק – כמו זרם חזק של מים.

טא-גק צ'יל ג'אנג – **גאן**: הר. שני קווי יין ומעליהם קו יאנג. פני השטח נוקשים וחזקים אך מתחתם תנועה מתמדת. עוצמה של יין אגורה תחת מעטה היאנג.

טא-גק פאל ג'אנג – **גון**: אדמה. פומסה המורכב כולו רק מאנרגיית יין, אנרגיה של חושך, רכות, תנועה.

כאמור, שמונה הפאלגי מייצגים את השלבים בשינוי של כל דבר על פני האדמה לפי הפילוסופיה הטאואיסטית. הרעיון של המעגליות, החיבור, ההתקיימות של שני היסודות יחד כל הזמן, כולם מתקיימים לא רק בתאוריה על הפומסה, אלא יכולים, לפי השקפתי, להתקיים גם באימונים היומיומיים.

לדוגמה – הסתכלות על מהלך הלימוד של תלמיד עד לחגורה השחורה:

כל פומסה למעשה מייצג שלב בהתפתחותו של התלמיד ובדרכו אל החגורה השחורה – כלומר הפיכתו ללוחם. בשלב הראשון, בחגורה לבנה, **טא-גק איל ג'אנג** – **קואן**, 'נברא' התלמיד, הוא מתחיל את דרכו. בתחילה היסוד השולט בלימודיו הוא היאנג. כלומר, לימוד תבניתי, נוקשה, וקבוע. בסיס.

בשלב הבא, **טא-גק אי ג'אנג** – **טא** – השילוב הראשוני של אנרגיית יין בלימודיו. עדיין הבסיס ללימוד הוא היאנג, לימוד נוקשה ותבניתי, אך בגישה אליו יש מקום לרכות, לחופש, אלתור, אך שוב, רק על פני השטח.

בטא-גק סאם ג'אנג, **רי**, אנרגייה היין נכנסת פנימה, עדיין עטופה ביאנג, בבסיס מובנה, לימוד קבוע, שליטה גדולה של המאמן בתלמיד, אך היין מתחיל לתפוס את מקומו במהלך הלימוד. יכולת האלתור, ההבנה, וה'תנועה' משולבות במהלך האימונים.

טא-גק סא ג'אנג – ג'ין. התפתחות מהירה. הבסיס עדיין כפי שהיה עד כאן. הבסיס לאימונים, למבנה האימונים, לתקשורת בין המאמן לבין התלמיד הוא יאנג. אך הגדילה היא מהירה ואנרגטית. יש מקום לתנועות חדשות, לסוגי אימון חדשים, יותר יין מעורב בתקשורת בין המאמן לבין התלמיד.

טא-גק הו ג'אנג – סון. היין הופך להיות הבסיס. יש מקום רב יותר ללימוד עצמי, לאימונים חופשיים יותר ותבניתיים פחות, עבודה עצמית.

טא-גק יוק צ'אנג – גאם. מכאן והלאה היין תופס מקום מרכזי יותר מאשר היאנג. כמו המים המיוצגים בצורות שונות בתוך הפומסה הזה – ממצב סטאטי (האצ'ו ארה מאקי בנאראני סוגי) עד לגל של עוצמה חדה ודורסנית (קומבינציה שלישית – רצף של שלוש התקפות), כך נכנס גם המגוון הגדול לאימוני התלמיד. מאימונים נוקשים, קבועים, סטאטיים ומובנים, עד לאימונים חופשיים יותר, אישיים יותר. גם בגישת המאמן לתלמיד יש מקום לשינוי והתפתחות – יש יותר מקום לדיאלוג ולשיתוף של התלמיד.

טא-גק צ'יל ג'אנג – גאן. התלמיד מגיע לחגורה האדומה. מעמדו במועדון משתנה. לפי תפיסתי זהו השלב בו יכול התלמיד להתחיל להיות עוזר מדריך במועדון, להיות מעורב יותר במתרחש ברמה הגדולה יותר. ללמוד גם דרך תפקודו כעוזר מדריך או מדריך. היאנג הוא על פני השטח, אך מתחתיו אנרגיה – ידע ויכולת, שמחכים להתפרץ.

טא-גק פאל ג'אנג – גון. התלמיד למעשה משלים את המעגל. מאימונים וגישה המכילים רק יאנג הוא מגיע למצב שבו יש לו צורך ביין, בתשומת לב אישית ופרטנית יותר, אימונים חופשיים יותר ותבניתיים פחות המתאימים לצרכיו. יכולת האילתור וההבנה שלו גדולה, ויכולתו לעבוד כמדריך גדלה. אך מאחר שמדובר במעגל זוהי גם נקודת ההתחלה שאחריה שוב מגיע מחזור של יאנג ויין, במעבר לחגורה השחורה.

ניתן לחלק את אופי האימונים במועדון לאימונים שהם יאנג ולאימוני יין. אימונים נוקשים, תבניתיים, מוכתבים, עד לאימונים בהם יש חופש פעולה מלא לתלמידים – אימונים חופשיים. צריכה להיות מחזוריות בין כל סוגי האימונים ואיזון ביניהם, כך שלא יהיה יסוד אחד ש'שולט' באימוני התלמידים אלא קיימת תנועה מתמדת בין היין ליאנג.

ניתן להשתמש בכלי של הפאלגי גם כדי לבנות את הכנתו של ספורטאי. כאן לא מדובר בדרגות של קיופ, אלא ברמת מוכנות והמעבר בין השלבים מוכתב ע"י המאמן. אך גם כאן יש התפתחות של ספורטאי ממתחיל, כאשר כל מהלך אימוניו מוכתב, והוא זקוק לתבנית נוקשה בכדי ללמוד ולהתקדם, עד לספורטאי בכיר, המעורב בבניית מערך האימונים שלו, עובד באופן עצמאי יותר, סביב אנרגיית יין.

ניתן להשתמש במבנה הפאלגי ובאיזון של הטא-גק גם בכל הקשור לאופיו של המאמן ולפעולותיו מול התלמידים. הצורך באיזון בין עדינות, גישה אישית, רכות אל התלמידים לבין הצורך במאמן כדמות סמכותית,

נוקשה, מכתובה ושולטת. מאמן שאינו יודע לאזן בין היין ליאנג באישיותו עלול לפגוע בתלמידיו ולאבד תלמידים.

כאמני לחימה, המחוייבים לאומנות לחימה בה יש מקום מרכזי כל כך לרעיון של הטא-גק עלינו ליישם אותו ולשמור אותו בתודעתנו בכל מעשינו. הטא-גק הוא גרעין הטאקוונדו, והאיזון בין שתי האנרגיות צריך ללוות כל פעולה וכל מהלך.

רן (ren) / דה / קארמה / אונגיק-אינגאן

ארבעת המושגים האלו, הרן (קונפוציוניזם), הדדה (טאואיזם) הקארמה (בודהיזם) והאונגיק אינגאן (צ'ן בודהיזם קוראני), הם מושגים בזרמים השונים של הפילוסופיה שעוסקים בין היתר במוסר. או ליתר דיוק מהווים כלי לניהול ולהבנה של מערכות יחסים אנושיות. מושגים אלה מייצגים למעשה את האחריות שיש לאדם על עולמו, על פעולותיו ועל תוצאותיהן.

הרן הינו אחד מהמרכזים החשובים ביותר בקונפוציוניזם. משמעו מעלה מוסרית, אהבת האחר, פעולה באופן מוסרי. תורתו של קונפוציוס מושתת על הצורך באהבת האחר, אכפתיות לזולת, ואצילות מוסרית. הרן למעשה מכתוב את הדרך לניהול מערכות יחסים אנושיות. קונפוציוס טוען שיש צורך באימון בכדי להגיע לרן, תרגול של מוסר, של מעלה אנושית. וטוען שדרך הרן ניתן להגיע לקיום מאושר. קונפוציוס רואה באדם אחראי על מעשיו ועל השפעתם על אנשים סביבו. בכדי להגיע לרן על האדם לשמור על ענווה בכל מעשיו. אחד המשפטים שניסח קונפוציוס בכתביו היה גרסה סינית לפתגם "מה ששנוא עליך אל תעשה לחבריך", אך הוא לקח את זה גם צעד אחד קדימה וטען שמה שאתה רוצה להשיג עליך לסייע לאחרים להשיג. במסגרת הרן מטיף קונפוציוס לכבוד להורים ולאחים מבוגרים יותר, וטוען שזו הדרך להגיע למצב של אלטרואיזם בו האכפתיות של האדם מופנית ראשית אל סביבתו, את הקהילה בה הוא חי, ורק לאחר מכן אל עצמו.

הדה בטאואיזם יכול להתרגם כמעלה מוסרית, או ככוח פנימי. בתרגום אחר מוסבר הדדה כהקשבה לדרך (טאו) הפנימית. משמעו פעולה לפי הטאו, ההיבט האקטיבי של הטאו.

הקארמה בבודהיזם היא מערכת של סיבה ותוצאה. משמעה העיקרי – כל דבר שקורה לאדם נובע ממעשיו, אם בגלגול הזה ואם בגלגולים קודמים. על ידי שינוי דרך הפעולה יכול האדם לשנות את הקארמה שלו ו'לזמן' לחייו את הדברים אותם הוא רוצה. בתוך המערכת הזו יש שלושה סוגים שונים של קארמה שההבדל ביניהם הוא פרק הזמן בו הקארמה 'חוזרת' אל האדם, בגלגולו הנוכחי או בגלגולים הבאים. הקארמה היא פעולה של התודעה על העולם. לדברים סביבנו אין משמעות משל עצמם (בדומה למושג הריקות הטאואיסטי), משמעותם נובעת מתודעתנו, כך שלתודעה יש את היכולת לבנות את העולם שסביבה. אם אדם משתמש בתודעתו כדי ליצור שפע בעולמו, עולמו יכלול שפע, אדם שמשמש בתודעתו בכדי ליצור כאב וסבל, יחיה בעולם המורכב מכאב וסבל. ומכאן, חיבור מסויים לתפיסת הסיבה והתוצאה של קונפוציוס – בכדי לזמן דבר מסויים לחייו צריך האדם ליצור את הדבר הזה עבור מישהו אחר. אדם ששואף להשיג שפע צריך לתת שפע לאדם אחר, אדם שרוצה להכניס הצלחה לחייו צריך לסייע להצלחתו של אחר וכן הלאה. מתוך תפיסה זו מטיף הבודהיזם לפעולה למען הקהילה.

אונגיק אינגאן - בתקופת שלושת הממלכות הוטמעו העקרונות של הבודהיזם (בצורתו הקוראנית צ'ן בודהיזם דומה לזן בודהיזם היפני) ושל הקונפוציוניזם. הפילוסופיה של הצ'ן לפי המיתולוגיה הגיע דרך מקים האומה הקוראנית טאנגון.

עקרונות הסאון הבודהיזם והקונפוציוניזם אומצו ע"י הממלכות השונות. בממלכת סילה הוטמעו הרעיונות האלו בצבא - ה-הווארנגדו, ומשם לתוך הטאקוונדו, ולתוך התרבות הקוראנית כולה. הפילוסופיה הקוראנית עצמה כוללת את מונח ה**אונגיק-אינגאן** או אהבת אדם (עקרון שגם הוא הגיע מטאנגון צ'ונסאן לפי המיתולוגיה הקוראנית). עקרון שמורה לאדם לשאוף לרווחה של המין האנושי כולו.

השילוב של המיתוגיה הקוראנית והפילוסופיה הקוראנית העתיקה, יחד עם ההשפעות של הבודהיזם הטאוואיזם והקונפוציוניזם, וההטמעה שלהם בתוך אומנות הלחימה ואורח החיים הקוראני, מראה את חשיבות המוסר והדאגה לרווחה האנושית.

אני מאמינה שתפקידנו כמאמנים להקנות לתלמידינו ערכים של עזרה לזולת, תרומה לקהילה, ענווה, דאגה לאחר ועקרונות מוסר בסיסיים כחלק מאומנות הלחימה.

לפי השקפתי אמן לחימה כלשהו, ובמיוחד אמן טאקוונדו חייב להיות אדם מוסרי במובן הכי פשוט של המילה ולעודד את תלמידיו לכך. בתוך המועדון צריכה להתקיים המושג של כבוד בצורה מאוד הדוקה, אם כלפי התלמידים האחרים, אם כלפי המאמן, ואם כלפי יריבים ומועדונים אחרים.

אנו כמאמני טאקוונדו מחוייבים לפעולה התנדבותית בקהילה, מתוך עקרונות הטאקוונדו עצמו, ומחוייבים ללמד את תלמידינו לתרום ולהתנדב, כיוון שכאמור, עקרון זה הוא בסיסי ומהותי בפילוסופיה של אומנות הלחימה כולה.

סיכום

אמני טאקוונדו ותלמידים רבים טועים לחשוב שאין לטאקוונדו פילוסופיה או שאינה רלוונטית כיום, כאשר הטאקוונדו הופך לתחרותי ואולימפי.

אך כפי שהראתי בעבודה, הפילוסופיה המזרחית על שלושת זרמיה העיקריים מוטמעת בתוך האומנות עצמה, בתוך הפומסה, האימון והתחרות, ומהווה חלק חשוב לא פחות מאשר הטכניקה.

לפי התפיסה המזרחית אין הבדל בין תודעה לגוף. יש צורך באימון התודעה באותה מידה שיש צורך באימון הגוף. אמן הלחימה הוא לא זה שששולט רק בטכניקה, אלא זה שהצליח להגיע למצב של "אחד". של שלמות ואיזון בין התודעה לגוף.

ללא התייחסות לפילוסופיה של הטאקוונדו ולעקרונות הבסיסיים שלו הופך הטאקוונדו ללא יותר מספורט – בפן הקרבי, הקירוגי, או ריקוד – בפומסה.

לפי התפיסה הקוראנית, ששאבה את ההשראה מהמבנה החברתי של הקונפוציוניזם, קיימים שלושה סוגים שונים של מורים:

סאבונים – מאמן, או מדריך

קוונג'ונים – ראש מועדון

ודוג'ונים – מורה של הדרך.

על מנת להישאר נאמנים למהות של הטאקוונדו, ולדרך שלה, אני מאמינה ששלושת סוגי האימון האלה צריכים להתקיים במועדון, לעיתים דרך אותו מורה, לעיתים דרך מורים שונים העובדים יחד. אבל באותה מידה שיש לאמן את התלמידים בטכניקה ויישומיה, יש ללמדם את הדרך הפילוסופית של אומנות הלחימה בכדי לאפשר להם להפוך ללוחמים שלמים.

כמאמנת ואמנית טאקוונדו, אני שואפת ללמוד ולהכיר יותר ויותר את הפילוסופיה המזרחית ואת העקרונות שהזכרתי כאן, לפעול לפיהם, ולאמן לפיהם.

ביבליוגרפיה

ספרים:

1. תיך נאת האן, תרגום – עופר חי. **לב ההבנה – הארות על סוטרת הפראנג'נאפאראמיטה**. הוצאת פראג, ת"א. 2001.
2. גשה מייקל רואץ', תרגום – לאמה דבורה צביאלי. **להב היהלום**. הוצאת כנרת. 2008.
3. לאו צה, תרגום – ניסים אמון, **ספר הטאו (tao te ching)**, ישראל 2001.
4. Mr. Kyong Myong Lee, **The Philosophy of poomse**, Kyong Hee University.

אינטרנט:

1. kukkiwon website, **philosophy of taekwondo spirit**,
<http://www.kukkiwon.or.kr/english/information/information02.jsp?div=02>,
7.5.08
2. wtf website, **philosophy**,
http://www.wtf.org/site/about_taekwondo/philosophy.htm, 7.5.08
3. Jeffery Riegel, 5.9.06, **Confucius**, Stanford encyclopedia of philosophy,
<http://plato.stanford.edu/entries/confucius/>, 7.5.08
4. Chad Hansen, 8.6.07, **Taoism**, Stanford encyclopodeia of philosophy,
<http://plato.stanford.edu/entries/taoism/>, 7.5.08
5. Alan Chan, 5.5.07, **Laozi**, Stanford encyclopedia of philosophy,
<http://plato.stanford.edu/entries/laozi/>, 7.5.08
6. David Wong, 10.1.08, **Chinese ethics**,
<http://plato.stanford.edu/entries/ethics-chinese/>, 7.5.08
7. עמותת בודהיזם דרך היהלום, 2000, מהו בודהיזם – בהרחבה,
7.5.08, <http://www.buddhism.org.il/buddhism2.html>