

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Основные пункты

Часть II: Основные пункты

I. Основные принципы Тонг-Иль Мо-До

- 1. Обещаю быть почтительным своим родителям.**
- 2. Обещаю быть преданным своей стране.**
- 3. Обещаю любить своих братьев и сестер и заботиться о них.**
- 4. Обещаю прилагать искренние усилия, чтобы достичь единства души и тела.**
- 5. Обещаю преодолеть и вытерпеть все трудности.**
- 6. Обещаю быть мужественным и смелым во имя праведности.**
- 7. Обещаю сражаться против несправедливости с неукротимым духом.**

II. Преимущества Тонг-Иль Мо-До

- A. Основываясь на Божественном Принципе, Тонг-Иль Мо-До дает ученикам хорошее воспитание и помогает развить здоровый характер.**
- Б. Тонг-Иль Мо-До—всеобъемлющее и систематичное по своему разнообразию техник борьбы и форм искусство. В его систему входят объединенные упражнения для разминки, единая форма круговых и линейных движений, объединенные методы проведения тренировки, объединенные приемы самозащиты и объединенные приемы применения оружия.**
- В. Практика единой техники борьбы и мастерство способствуют формированию здорового крепкого тела.**
- Г. Гармония различных видов техники борьбы создает чувство красоты и искусства.**
- Д. Тонг-Иль Мо-До интересно и привлекательно, и обучаться ему могут как мужчины так и женщины, как молодые люди, так и пожилые.**

III. Поведение

A. Общее поведение

Все ученики должны поддерживать и защищать честь Тонг-Иль Мо-До. Учащимся запрещается использовать приемы Тонг-Иль Мо-До для провокации и нападения на невинных людей, и любой подобный акт правонарушителя будет подвергнут дисциплинарному наказанию. Ученики должны применять приемы только для защиты праведным образом чести или благополучия слабых или себя.

Б. Поведение в Доджанг

В буквальном переводе “До” означает “Путь”, и “джанг” означает “комната”. Итак, Доджанг значит “комната поиска Пути”. Это тренировочный зал для души, дом, где соблюдается духовная и физическая дисциплина. От учеников требуется должное поведение и строгое соблюдение правил поведения в Доджанг:

1. Перед тем, как войти в Доджанг, нужно снять обувь.
2. Поклониться при входе и выходе из Доджанг.
3. Слушаться инструктора и следовать его словам честно и смиренно.
4. Шутки и шумные игры неуместны в Доджанг.
5. Сидя на матах или на полу, необходимо сохранять правильное положение. Не прислоняться к стене и не вытягивать ноги перед собой.
6. Чтобы не травмировать себя или других, необходимо снять кольца и украшения перед началом тренировки.
7. Ученики должны строжайшим образом соблюдать личную гигиену.

В. Этика Тонг-Иль Мо-До (основана на Принципе Гармонии)

Этика поведения в Доджанг отражает установленный порядок отношений в семье. Это значит, что учащиеся должны с уважением относиться к существующим позициям. Старшие, следующие Пути, должны заботиться о младших, а младшие должны развивать смирение. Все должны стремиться к верности и сыновней и дочерней почтительности. Хотя Путь Гармонии включает в себя спортивный аспект, сам Путь спортом не является. Таким образом, совершенствование способности защищаться должно быть объектом по отношению к развитию этических добродетелей.

IV. Медитация.

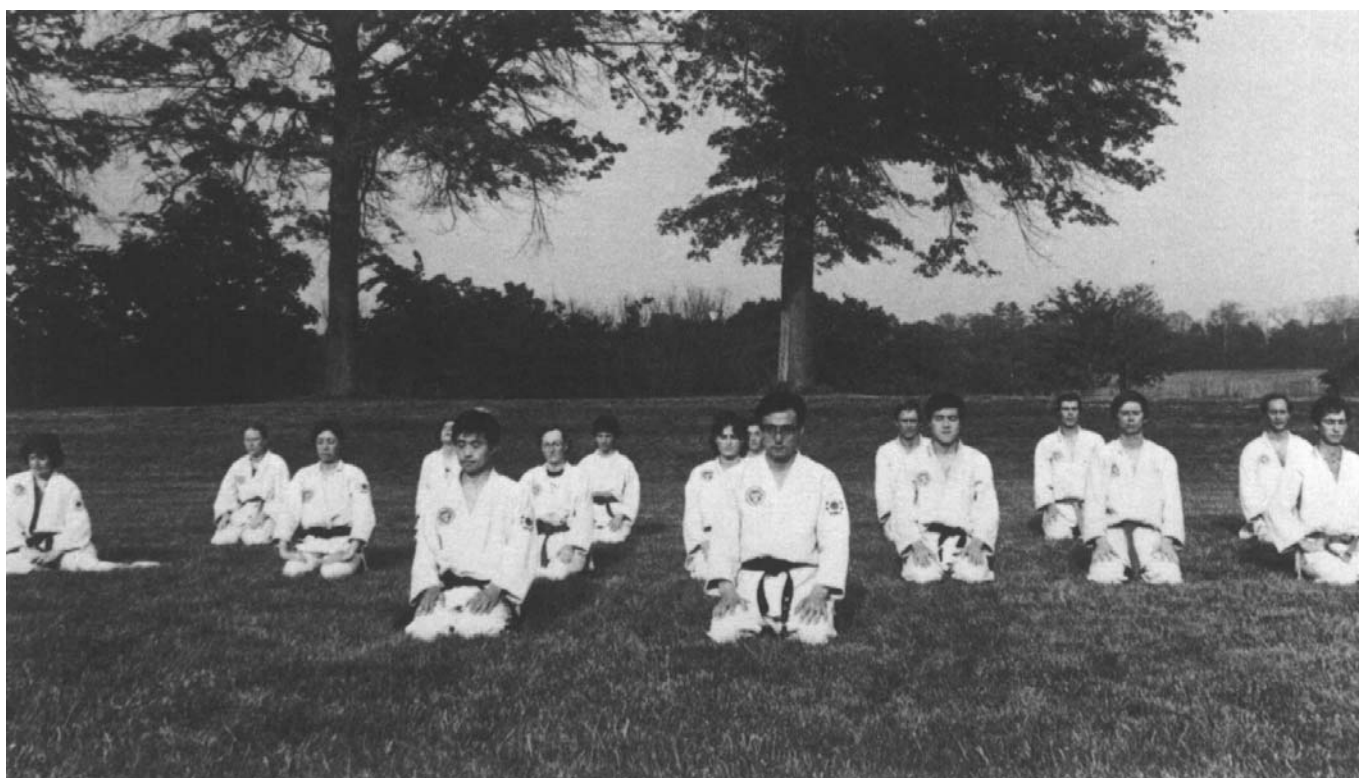
В практике Тонг-Иль Мо-До присутствует медитация продолжительностью в три минуты, которая проводится до и после занятия. Цель медитации заключается в том, чтобы обрести внутреннюю гармонию с духом Доджанг. Эта внутренняя подготовка требует настроя сердца, мыслей и тела на предстоящую тренировку.

Период медитации является важным аспектом каждого занятия, так как служит напоминанием о духовной цели практики Тонг-Иль Мо-До. Медитация до и после каждого занятия укрепляет в ученике дух истины, красоты и добра.

Правильная поза при медитации – положение сидя в глубоком почтении лицом к передней части Доджанг. Спина прямая, голова немного опущена, глаза закрыты, руки на бедрах. Сохраняя ровное дыхание, ученик должен медитировать о цели и принципах Тонг-Иль Мо-До.

Чтобы помочь ученику сконцентрироваться, инструктор зачитывает слова вдохновения. Слова необходимо слушать внимательно и запоминать как на вступительной медитации, так и на заключительной. Таким образом, медитация является важным способом для сохранения внутренней природы и цели практики Тонг-Иль Мо-До.

В конце данного издания предложены слова для медитации.



V. Уровни Тонг-Иль Мо-До

Степень	Время изучения	Уровень пояса	Формы	Самозащита
8-й уровень	3 месяца	Желтый пояс	Пенхва Е Бон Савигиде Е Бон	Та же рука
7-й уровень	4 месяца	Зеленый пояс	Вонва Е Бон	Скрещенные руки
6-й уровень	3 месяца	Зеленый пояс с синей полосой	Сонхва Е Бон	Две руки захватывают кисть
5-й уровень	3 месяца	Синий пояс	Самданге Е Бон	Захват за плечи
4-й уровень	3 месяца	Синий пояс с коричневой полосой	Чам Каджон Е Бон (П) Чам Каджон Е Бон (Л)	Вытянутыми руками захват за оба плеча
3-й уровень	4 месяца	Коричневый пояс	Тонгиль Е Бон	Контроль пальцев
2-й уровень	5 месяцев	Коричневый пояс с черной полосой	Чанджо Е Бон	Применение
1-й уровень	3 месяца	Черный пояс	Чамсаран Е Бон Чонсын Е Бон	Применение
1-я ступень	5 ~ 12 месяцев			Применение

Длительность тренировочного времени для проведения квалификационных экзаменов рассчитана, как минимум, на два занятия в неделю. Квалификационные экзамены проводятся регулярно. Сам экзамен включает в себя оценку за показательное исполнение техники Тонг-Иль Мо-До и понимание Принципа Гармонии.

Пояса и сертификаты будут присвоены тем ученикам, которые успешно пройдут показательные квалификационные экзамены перед комиссией Федерации.

Длительность тренировочного времени для сдачи экзаменов может быть сокращена для тех учеников, которые проявят особые способности и станут примером, искренне и усердно тренируясь. Ширина полосы на конце пояса составляет 1/8 дюйма (~1 см). Расстояние между полосой и концом пояса – 2 дюйма (~7,5 см).

IV. СЛОВАРЬ ТОНГ-ИЛЬ МО-ДО

도장	Доджанг	: комната поиска Пути			
도복	Добок	: форма поиска Пути			
사범님	Сабоним	: инструктор			
단	Дан	: наименование ступеней черного пояса			
급	Гып	: наименование ступеней цветных поясов			
준비운동	Джунби Ундонг	: разминка			
차렷	Чарёт	: внимание			
경례	Кенне	: поклон			
준비	Джунби	: приготовиться к движению			
시작	Шиджак	: начало			
바로	Баро	: возвращение в положение готовности			
쉬어	Щио	: вольно			
뒤로돌라	Дуиро Дора	: кругом			
바꿔서	Пакуосо	: поменять стойку на противоположную			
앉어	Анджо	: садитесь			
일어서	Иросо	: встаньте			
목념	Мокнем	: медитация			
Счет:					
하나	Хана	: один	일	Иль	: первый
둘	Туль	: два	이	И	: второй
셋	Сет	: три	삼	Сам	: третий
넷	Нет	: четыре	사	Са	: четвертый
다섯	Тасот	: пять	오	О	: пятый
여섯	Йосот	: шесть	육	Йук	: шестой
일곱	Ильгоп	: семь	칠	Чиль	: седьмой
여덟	Йодоль	: восемь	팔	Паль	: восьмой
아홉	Агоп	: девять	구	Ку	: девятый
열	Йоль	: десять	십	Шип	: десятый

VII. Объединенная система разминок

Прежде чем приступить к энергичной тренировке, тело должно быть хорошо подготовлено. Разминка (включая упражнения для растяжки и гибкости) позволяет перейти от спокойного ритма тренировки к энергичному. Ниже дается список необходимых упражнений:

- приседание на корточки, поднимая руки
- шаг вперед, поднимая руки
- наклоны туловища вперед и назад
- наклоны туловища в стороны
- вращение туловищем (кисти сжаты в кулаки, и руки вытянуты вперед)
- отжимания с прокатом вперед, назад
- обычные отжимания
- приседания с вытянутыми руками

ноги расставлены в положении сидя: -носки вперед, туловище параллельно мату

- носки вверх, поочередно выполнять наклоны к ногам
- носки вверх, наклоны вперед

ноги вместе в положении сидя:

- потягивания вперед
- мостик
- прогибание спины к полу в положении лежа
- поднятие ног
- наклоны (вперед и назад, при наклоне назад брать за щиколотки)
- стойка на плечах (ноги держать вертикально, затем касаться ступнями мата)
- вращения (поочередные движения: коленями, тазом, шеи, плечами)

Выполняя упражнения, следите за дыханием. Дыхание должно быть равномерным.