

## Der Anzug (Dobok)

Wir haben für unser HO SIN DO - Training ein besonderes Kleidungsstück, den "Dobok". Dieser besteht aus einer langen Hose und einer einfachen Jacke die mit einem Gürtel (ddy) zusammengebunden wird.

Dobok = Bekleidung (bok) die man anzieht um den Weg (DO) zu trainieren.

Die Schüler tragen einen weißen Dobok und die Dan-Träger einen schwarzen Dobok.

Schwarz erinnert die Dan-Träger daran, dass sie nur DO finden können, wenn sie Habgier und Egoismus ablegen um ein guter Trainer für ihre Schüler zu werden. Es symbolisiert vor allem Achtung, Geduld, Uneigennützigkeit und innere Ruhe.

In schwarz sind alle Farben vereint. Wer den schwarzen Anzug trägt soll sich daher bemühen alle Farben des Lebens (von weiß bis schwarz) aufzunehmen und in Harmonie miteinander zu bringen.

Weiß symbolisiert die Farbe der Reinheit und der Unberührtheit, auf sie kann alles aufbauen und sie ist noch offen um alle Techniken zu empfangen.

Da alle Schüler den gleichen weißen Dobok tragen, gibt es keine Unterschiede in Kleidung und Schmuck wie im täglichen Leben. Man wird dadurch nicht abgelenkt und man kann sich so auf das Training und die Menschen konzentrieren mit denen wir trainieren.

Wenn wir den Dobok anziehen, sollten wir alles ablegen was uns unruhig und unkonzentriert macht, das heißt sich säubern, damit wir genauso weiß, rein und unbefleckt sind wie unser Dobok. Schmuck - Alltagsstreß - persönliche Probleme

Bei Konsum von Alkohol und Drogen darf man den Dobok nicht anziehen, denn man könnte die anderen Menschen durch unkontrollierte Bewegungen verletzen, da man sich nicht mehr konzentrieren kann.

Außerdem sollte man im Dobok nicht Essen oder Trinken um die Klarheit und Reinheit nicht zu verlieren.

Muss man doch etwas zu sich nehmen, so sollte man wenigstens den Gürtel abbinden.

Nach dem Training sollte man den Dobok zusammenfalten und ordentlich und sauber aufbewahren.

Der Dobok sollte außer zu besonderen Anlässen nicht außerhalb des Dojang getragen werden.