

FORMAS - HYUNG

形 / 형

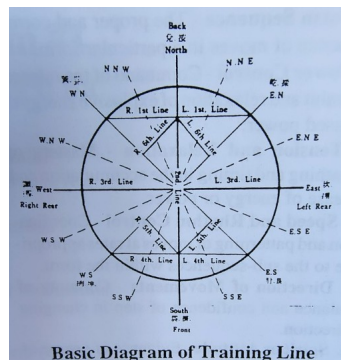
La **forma** es el cuerpo madre o esencia de todos los aspectos de la técnica en las artes marciales.

La práctica de técnicas básicas de pies y manos, y el acondicionamiento del cuerpo es el comienzo del estudio del arte del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN. Practicando formas se perfecciona la habilidad de ejecutar técnicas de manos y pies libremente. Es fundamental hacer el mejor uso posible de nuestro cuerpo en todo momento. Algo básico en todo arte marcial, es que las técnicas básicas son aprendidas y luego aplicadas y transformadas en formas. Toda forma en nuestro arte marcial tiene una unidad y un propósito. Por lo antes dicho, las formas básicas consisten en un bloqueo, un golpe y giros programados para desarrollar control, ritmo, poder y velocidad. A medida que las formas progresan, las formas se van volviendo más complejas en la variedad, combinación y secuencia de bloqueos, patadas, golpes, saltos y giros. Una forma avanzada puede llevar años de diaria práctica y una intensa concentración. La forma bien ejecutada y con cierta perfección, es una exquisita fusión de mente y cuerpo, es un arte elevado y un objeto de belleza. Sin embargo, la forma no es un arte en sí misma. La forma como un ejercicio, es aquella parte del arte que acondiciona la mente, el cuerpo y los reflejos para la presión que significa el combate libre y en última instancia para conflictos defensivos reales. Las secuencias de movimientos pueden simular respuestas a muchas clases de ataques y estrategias para la defensa contra un número de atacantes y aprender a controlar del espacio propio en correspondencia con la dirección de los ataques. En diferentes formas un discreto número de movimientos son puestos juntos en intrincadas secuencias y variados patrones. El practicante no recordará solamente el orden de la forma, sino que es más importante para él concentrarse en el equilibrio, ritmo, control de la respiración, la variación de la velocidad y el control del poder. Es más vital prestar atención a estas cosas para que la forma se aproxime más a un ideal viviente. Sería irrespetuoso considerar que uno conoce una forma simplemente en virtud de haber memorizado una serie de movimientos individuales. Si viéramos la forma como partes de movimientos individuales, seríamos testigos de habilidad, pero no de arte. El practicante debe ejecutar las formas con sinceridad y con profundo compromiso con un ideal. Además, debe practicar sólo aquellas formas para las cuales está mental y físicamente preparado, sería irrazonable y presuntuoso realizar formas destinadas para un nivel superior, y se estaría haciendo un daño a sí mismo y un falso servicio a nuestro arte. En suma, para estudiar las formas uno debe estar preocupado por la aplicación y el significado detrás de cada movimiento y técnica, sea esta ofensiva o defensiva, de esta forma encontraría el significado detrás de cada movimiento, la interrelación entre movimientos y la razonabilidad de cada secuencia dentro del significado completo como un todo. Finalmente, si uno no fuera a considerar la historia, el valor, y el concepto de las formas, uno podría desarrollar cientos de formas con

movimientos individuales adecuados. Esto sería, en efecto, un intento de crear nuevos ideales, una diferente filosofía. Aquello destruiría la integridad de nuestro arte marcial. El cuerpo de formas tradicionales nos ofrece más que suficiente desafío, dificultad y complejidad para toda una vida.

Cada forma tiene su propio carácter, igual que cada persona tiene el suyo. Los elementos que le dan ese carácter distintivo a cada forma pueden ser entendidos como sigue:

1. **Secuencia:** La apropiada y correcta secuencia de movimientos en una forma particular.
2. **Control del Poder:** La liberación, contención y relajación de la energía explosiva del poder focalizado.



3. **Contracción y expansión** (Tensión y relajación): Manejo de la respiración y la exactitud en la acumulación y liberación de la energía o el poder.
4. **Control de la velocidad y el ritmo:** Coordinación y respeto de los patrones de movimientos a tasas apropiadas en cada subsecuencia dentro de la forma.
5. **Dirección de los movimientos:** Certeza de equilibrio y confianza en los pasos y cambios de dirección.
6. **Espíritu o actitud:** Evidenciar un sentido de calma y humildad basado en el autoconocimiento y dedicación a la forma perfecta.
7. **Poder de la técnica:** Rigor y fuerza de movimientos especialmente evidenciando un poder equivalente en ataques y defensas.
8. **Entendimiento de la técnica de la forma:** Demostrar en la forma que la secuencia de movimientos ha sido internalizada y fluye con la naturalidad y facilidad en la respuesta de los reflejos, esto quiere decir, sin la obvia intervención de pensamientos conscientes.
9. **Distintas presentaciones de la forma:** Evocación en el observador de conciencia vívida de específicas clases de ataques y de un número y dirección de atacantes para los cuales la forma fue diseñada.

10. **Perfecto final o terminación:** Como evidencia adicional de concentración y control, el último movimiento de la forma termina en el preciso punto en el cual comenzó, y luego se mantiene congelado o ajustado allí hasta que pueda retirarse.
11. **Precisión de movimientos:** La exactitud en la ejecución de un movimiento es un reflejo de la mejor de las coordinaciones lógicas de equilibrio, distancia, poder, habilidad y control.
12. **Intencionalidad:** Dirección y concentración de la atención completa sobre puntos de poder. La intención de los ojos comunica tanto la determinación de defender contra ataques y un plan predeterminado o deliberado diseñado para la defensa. Más allá, los ojos anticipan la dirección intentada de los movimientos por rápidos cambios y luego la concentración sobre un punto de poder.

CLASIFICACIÓN:

Las Formas pueden clasificarse de varios modos. Los más relevantes son:

1. DE ACUERDO CON SU ORIGEN:
 - a. *TRADICIONALES: aquellas Formas heredadas y aprendidas por Hwang Kee de otros Maestros.*
 - b. *CHIL SONG HYUNG: aquellos creados por Hwang Kee Jang Shi Ja.*
 - c. *MOO YEI DO BO TONG Ji: aquellos extraídos de este libro de la sección Kwon Bup.*
2. DE ACUERDO CON SU ESTILO:
 - a. *WEH GA RYU: aquellos de Estilo sureño.*
 - b. *NEH GA RYU: aquellos de Estilo norteño.*
 - c. *CHOONG GA RYU: aquellos de Estilo combinado (sureño más norteño).*
3. DE ACUERDO CON SU NIVEL O DIFICULTAD:
 - a. *POR GRADUACION: división de acuerdo con el nivel de conocimiento del estudiante (básico, intermedio, avanzado, maestría)*
 - b. *POR EDAD DEL ALUMNO: división de acuerdo con la capacidad de aprendizaje del alumno (niños, adolescentes, adultos, tercera edad)*

TERMINACIÓN DE NOMBRES:

1. BU: significa Grupo
2. DAN: significa nivel o grado

3. RO: significa Guía o Camino

A saber:

WEH GA RYU

Weh Ga Ryu (Estilo de la casa exterior) en China es reconocido principalmente como So Rim Jang Kwon, más comúnmente conocido en inglés como Shaolin Puño Largo. Se originó en el templo budista de Shaolin. Es conocido por su intenso "ryun bup", o acondicionamiento del cuerpo y un enfoque en técnicas fuertes y poderosas de manos y pies. Las técnicas de puño largo son similares a nuestras técnicas de Hwa Kuk que se encuentran en muchos de los Chil Sung Hyung. Muchas de las mismas técnicas, a saber, Jang Kap Kwon y Jang Kwon Do, también se pueden encontrar en Dham Doi Sip E Ro, un conjunto fundamental de ejercicios practicados en muchos sistemas de Jang Kwan. Estilo del Sur del Oriente.

Las técnicas de **Weh Ga Ryu** se caracterizan por ser ligeras, rápidas y potentes. Otras artes marciales de Weh Ga que influyeron en Chil Sung incluyen Tang Soo Do (Kara Te Do), donde encontrarás técnicas básicas como Ha Dan Mahkee, Choong Dan Kong Kyuk y Soo Do Kong Kyuk. Un ejemplo de la influencia de este estilo son las secuencias en Chil Sung Sam Ro donde vuelves al frente de la línea de forma y realizas Sang Dan Mahkee / Teul Oh Soo Do, Ahp Cha Gi, lanzando a Kap Kwon en Kyo Cha Rip Jaseh. Esta secuencia también se puede encontrar en Pyong Ahn Sa Dan, que fue influenciada por Kong Sang Koon (forma clásica de este estilo).

Son de este grupo: Pyung Ahn Hyungs, Bassai Hyung, Jin Do Hyung, Lo Hai Hyung, Kong Sang Koon Hyung, Wang Shu Hyung, O Sip Sa Bo Hyung.

NEH GA RYU

Por el contrario, Hwang Kee, Jang Shi Ja, estudió un sistema **Neh Ga** (Estilo del Interior de la Casa) llamado Tae Kuk Kwon (Tai Chi Chuan) que fue creado por ciudadanos chinos y se centró en los inquilinos del taoísmo, una religión fundada en China por No Ja (Lao Tzu). No solo era un arte marcial práctico, sino que también se enfocaba en Daoyin (導引) o calistenia taoísta. Estos se usaron para el autocultivo e incluyeron ejercicios como Ba Duan Jin (八段 錦), o Moo Pahl Dan Kuhm en coreano, y Yi Jin Jing (易筋经), o Yuk Keun Kyung en coreano. Se pueden encontrar técnicas específicas de daoyin en algunos de los Chil Sung Hyung. Chil Sung Sa Ro, por ejemplo, tiene la misma postura que Moo Pahl Dan Kuhm # 4.

Estilo del Norte del Oriente. Las técnicas de **Neh Ga Ryu** se caracterizan por ser pesadas, lentas y fuertes.

Dentro del Chil Sung Hyung, también encontrarás muchas técnicas influenciadas por Tae Kuk Kwon. La preparación de la primera técnica de Chil Sung Il Ro es también el movimiento inicial de Tae Kuk Kwon Hyung, llamado Pong (棚) o Defensa. Otras posturas obvias de Tae Kuk Kwon encontradas en Chil Sung Hyung incluyen Presión (擠) y Empujar (按).

Son de este grupo: Ki Cho Hyung, Nai Han Ji Hyung, Sip Soo Hyung, Sei Shan Hyung, Ji On Hyung.

CHOONG GA RYU

Cuando Hwang Kee, Jang Shi Ja, estaba traduciendo partes de la sección Kwon Bup del Moo Yei Do Bo Tong Ji, citó una sección que comparaba a Neh Ga Ryu con Weh Ga Ryu. Dentro de la siguiente cita, es importante tener en cuenta que Chang Sam Bong (张三丰) es el fundador de Tae Kuk Kwon. He insertado un texto clarificador entre corchetes para comprender mejor el pasaje:

“Después de que Chang Sam Bong dominara So Rim Bup [Shaolin Long Fist Style], fundó el sistema Nai Ka [Neh Ga]. Si uno puede dominar algunas técnicas de Nai Ka [Neh Ga], vencerá al practicante de So Rim.

Se dice anteriormente en este texto que Nai Ka es más efectivo que Oi Ka (Weh Ga). El autor [Hwang Kee, Jang Shi Ja] tradujo estas declaraciones del texto original sin ninguna alteración. Sin embargo, no necesariamente está de acuerdo con la afirmación de que Nai Ka puede ser el conquistador de So Rim después de obtener algunas técnicas. Para fines prácticos, no debemos descuidar las técnicas de So Rim".

Aquí es evidente que Hwang Kee, Jang Shi Ja, vio valor tanto en Neh Ga Ryu como en Weh Ga Ryu, y así creó un nuevo sistema llamado Choong Ga (中家), o EL Estilo del Medio. Los Chil Sung Hyung tienen características tanto de Neh Ga como de Weh Ga. Algunas técnicas son ligeras, rápidas y potentes, mientras que otras se centran más en la respiración, la energía, la pesadez y Sun Sok Mi (línea, velocidad, belleza) y hacemos la transición de uno al otro con facilidad.

Es importante aclarar que no es un Estilo Intermedio, sino que es un Estilo donde suma las dos características. Teniendo ambos elementos de Neh Ga y Weh Ga, las formas de Chil Sung son verdaderamente representativas de Hwang Kee, **Choong Ga Ryu** de Jang Shi Ja, aprovechando las ventajas de ambas filosofías de pensamiento. Sin embargo, dentro del Chil Sung Hyung, encontrará algunas técnicas que no se ajustan al molde tradicional de Neh Ga o Weh Ga. Estas son únicamente Soo Bahk y provienen directamente de la sección

Kwon Bup de Moo Yei Do Bo Tong Ji (武藝 圖譜通志). El Moo Yei Do Bo Tong Ji fue un libro de guerra sobre tácticas de guerra enemigas, escrito por Park Je Ga y Lee Duk Mu durante el reinado del Rey Jong Jo, que incluía la espada, la lanza, el bastón e incluso la mano abierta llamada Kwon Bup (拳法), o Método de puño. En su interior explicaba un antiguo sistema de artes marciales llamado Soo Bahk (手 搏). El libro tenía un diagrama de un formulario para dos personas y tenía páginas de texto que explicaban varios métodos y posturas de entrenamiento como Yuk Ro y Ship Dan Kuhm.

Algunos de estos métodos y posturas de entrenamiento se pueden encontrar en Chil Sung Hyung, como Ta Ko Shik (método del tambor de golpe), Po Wol Seh (Postura del abrazo de la luna), etc. Estos están más estrechamente alineados con el antiguo arte de Soo Bahk, transformado después de haberse perdido en el tiempo.

Son de este grupo: Chil Sung Hyung, Yuk Ro Hyung, Ship Dan Kuhm Hyung y Hwa Sun Hyung.

