

OCHO CONCEPTOS CLAVES

Existen ocho conceptos claves para la práctica del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN, y cada uno de estos conceptos tiene un valor fundamental tanto para la práctica en sí misma, como para el desarrollo y crecimiento personal de cada uno de los practicantes de este arte marcial.

YONG GI (Coraje)

El Yong Gi es el coraje, pero no el coraje de obrar valiente o valentónamente, sino que se trata de la fuerza interior que hace que obremos de la manera que debemos obrar y no eligiendo la salida más fácil. En nuestra vida diaria siempre se nos presentan distintas posibilidades entre las cuales podemos elegir, pero tal vez, sólo una que sea la correcta y normalmente ésta es la más dura, la menos permisiva. Acaso Jesús no podría haber optado por una salida mucho más fácil o el mismo Buda, no le era mucho más hermoso quedarse en su palacio con sus incontables sirvientes.

Respecto de la práctica del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN, el coraje se puede ver de muchas maneras, ya que se presentan innumerable cantidad de situaciones que, si no tenemos el coraje suficiente de enfrentarlas, seguramente optaré por hacerme a un lado y esperar que las cosas sean más fáciles y simples para mí. Podemos citar muchísimos ejemplos de cuando hace falta el Yong Gi. Uno de ellos y tal vez el más simple sea cuando nos llega la hora de tener que concurrir a clases y tal vez nuestro día no haya sido muy liviano o quizás la temperatura no es la ideal para colocarse el Do Bok, es en este momento en dónde podemos demostrar coraje y decir, “ me he comprometido conmigo mismo y quizás también con mis compañeros de práctica, además en esta clase aprenderé algo que aún no me ha sido enseñado”; entonces tomar la decisión de concurrir puntualmente al gimnasio es una forma de demostrar coraje. El hecho de aceptar aprender una técnica o una forma que tal vez no nos guste demasiado es otra de las formas. Y de esta manera podemos dar mil y un ejemplos de momentos en dónde el coraje es fundamental.

CHUNG SHIN TONG IL (Concentración)

Este es el Segundo Concepto Clave y si bien se lo traduce normalmente como “concentración”, también lo podríamos traducir puntualmente como “Espíritu Unificado”. Chung Shin Tong Il, es “ser uno con todo”, es pertenecer a todo y a nada al mismo tiempo. Sin en nuestra vida diaria no tenemos concentración, las cosas no irán por el rumbo deseado, y este vagar por distintas dimensiones es una de las causas de que perdamos nuestra conexión con el Todo, con El Universo, con la

fuente natural de Ki. Chung Shin Tong Il es un elemento “Shim Gung” (cosas invisibles en el Universo).

Respecto de la práctica del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN éste es uno de los más fáciles de descuidar, y esto es así porque durante nuestro entrenamiento continuamente repetimos movimientos tales como Il Soo Sik Dae Ryun o Hyung, una y otra vez, ya que ésta es la única forma de obtener una superación física, pero desafortunadamente tendemos a perder nuestra necesaria atención a estos movimientos porque se vuelven fáciles. Cada vez que aprendemos un nuevo movimiento aplicamos toda nuestra atención, esfuerzo y foco mental. Si tenemos un lapsus mental al realizar luego esos movimientos puede resultar en una demostración vergonzante o hasta dolorosa, es entonces que por haber perdido nuestra concentración nos preguntaremos toda esa concentración adónde se ha ido. ¿Está usando la concentración en todo lugar? ¿Está llevando su concentración a la cadera? ¿Está comprometido con los restantes siete conceptos claves en cada uno y todos los movimientos? ¿Qué hay acerca de su entendimiento y aplicación del control de la velocidad o la tensión y relajación? Toda esta concentración no debería sobrecargarlo con una sensación de que es demasiado para pensar. En cambio, un consistente y completo aprovechamiento del entrenamiento con concentración nos permitirá entrenar sin concentración. Por el mejor entendimiento de los restantes siete conceptos claves y su interrelación a través de la concentración se tendrá una mejor respuesta acerca de ¿Dónde se encuentra su Chung Shin Tong Il?. La respuesta vendrá simplemente. Está en su Dan Jun (abdomen), su Hu Ri (cadera), en su habilidad para controlar la respiración, es decir en todo lugar. Es encontrada en cada técnica, en toda posición o parada, en cada intento para llegar a un perfecto Il Soo Sik Dae Ryun. Chung Shin Tong Il es un concepto simple pero también muy difícil, deberá poner todo el esfuerzo en continuar entendiendo la Concentración y aplicarla en todos los aspectos del entrenamiento. Al ser la concentración una cosa invisible, la única forma de hacerla visible es “pintarla” la practicar Soo Bahk Do, abrazando la concentración en todas sus acciones.

IN NEH (Resistencia)

La palabra Neh significa “interior”, por lo tanto, a lo que se hace referencia en este concepto clave, el Tercero, es a la fuerza interior orientada a tener la suficiente resistencia para persistir en el camino de lograr superarnos como Seres Humanos. Cuantas veces luego de sufrir un revés en nuestros deseos cejamos en nuestros intentos dejando de lado todo por lo cual hasta ese momento hemos luchado. En nuestra vida diaria necesitamos de mucho In Neh - resistencia - para poder superar los obstáculos o aspectos difíciles para nosotros, que se presentan en nuestro hogar, trabajo u obligaciones y que nos hacen duro sentirnos cómodos con nuestra existencia.

Respecto de la práctica del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN el In Neh es la resistencia interior que nos empuja a persistir, a pesar de nuestras limitaciones, en aprender un determinado movimiento que tal vez se nos presenta como muy complejo o dificultoso. Sin la debida resistencia interior, dejaríamos de tratar de aprenderlo ante el primer signo de dificultad. ¿Cuántas veces ante una técnica de piernas que nos resulta difícil, dejamos que esa patada quede como sale y no tratamos de mejorarla? Es claro que en esta situación el In Neh no existe, debemos tener la suficiente resistencia como para seguir intentando mejorarla. Poner en práctica el In Neh nos capacitará para realizarnos como mejores personas.

CHUNG JIK (Honestidad)

Chung Jik es un elemento Mu Sang que nos impulsa a actuar correctamente de acuerdo con nuestros reales sentimientos. Es actuar con honor en todas las situaciones, incluso no caer en autoengaños que a su vez puedan ocasionar que otros actúen erróneamente impulsados por nuestras acciones. La honestidad es un código de honor puesto en acción en nuestro interior y que nos ayuda a actuar siempre con la verdad.

Respecto de la práctica de SOO BAHK DO MOO DUK KWAN el Chung Jik se pone de manifiesto cuando no incurrimos en el autoengaño de creer de que algo está bien hecho cuando en realidad no lo está. También se pone de manifiesto en el hecho de que cuando se está practicando un Hyung, mis representaciones mentales sean buenas y no imaginaciones inverosímiles. La honestidad es con uno mismo y desde ese punto se transfiere a todo lo que hacemos, constituyendo un modo de ser que cunde como modelo.

KYUM SON (Humildad)

La humildad es la actitud imprescindible para poder comenzar a aprender cualquier cosa en la vida. Un verdadero sentimiento de humildad ante todas las cosas predispone nuestro espíritu hacia la comunión con el Todo. También la podemos referenciar como el dejar el Ego a un lado. El abandono del Ego.

Respecto de la práctica del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN la humildad es el sentimiento más importante al momento de comenzar con el aprendizaje, ya que si concurriéramos a clase creyendo que todo lo sabemos no habría más lugar para mayor educación y enseñanzas. La humildad es ser como una copa vacía.

HIM CHO CHUNG (Control del Poder)

Este concepto se refiere a la capacidad que debemos tener todas las personas de controlar nuestra fuerza, no sólo física sino también de autoridad, de coacción, etc. Es decir que, si soy una persona con cierta autoridad sobre otros, no es nada bueno ejercerla en forma permanente, ya que el constante aprisionamiento de la libertad de otros genera odios y malestares, que no permiten elevarse a la persona y mucho menos al espíritu del manipulador. Por ello, en nuestro hogar, en nuestro trabajo, en cualquier oportunidad, debemos mantener un control sobre nuestro poder, ser suaves o duros según corresponda en justicia y con honor.

Respecto de la práctica del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN el control del poder debe ejercitarse pudiendo realizar técnicas con distinto grado de poder, desde suaves a las más poderosas, saber exactamente cuándo usar unas y cuándo las otras. El control del poder se ejercita en muchos de los ejercicios de la práctica cotidiana del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN tales como en Il Soo Sik Dae Ryun, Hyungs, Combate libre, etc., y es altamente importante ponerlo en práctica ya que nos convierte en amos de nuestra propia capacidad.

SHIN CHOOK (Relajación y Tensión)

El espíritu, la mente y el cuerpo deben alternar y en los momentos adecuados con la relajación y la tensión. Cada uno debe tener su propósito y significado en el momento en que cada uno aparece.

Respecto de la práctica del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN tanto SHIN (relajación) como CHOOK (tensión) tienen una activísima participación en la generación del poder, por tanto, debe tenerse mucho cuidado con su utilización ya que sin un manejo adecuado de Shin Chook, el poder podría nunca aparecer. Con la relajación se logra un buen flujo del Ki, ya que la energía debe fluir libremente por todo el cuerpo, y sin una buena relajación (no confundir con blandura, flojera) la energía se bloquea y peor aún no puede ser activada. La tensión se utiliza para direccionar el flujo del Ki acumulándolo en algún lugar o para lanzarlo fuera del cuerpo.

WAN GUP (Control de la velocidad)

La velocidad tiene muchísimos matices intermedios entre máxima velocidad y mínima velocidad. Podemos movernos lentamente o rápido, según sea la exacta necesidad. No podemos ser constantemente rápidos, porque de seguro, nos llevaríamos muchas paredes por delante, y tampoco podemos ser permanentemente lentos, porque de seguro llegaríamos tarde a muchos lugares. Tanto en nuestro hogar, nuestro trabajo, en definitiva, en nuestra vida cotidiana debemos darnos una velocidad adecuada para cada cosa que realicemos.

Respecto de la práctica del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN, el concepto de control de la velocidad debe aplicarse de igual manera, ya que no todas las técnicas exigen máxima velocidad, ni tampoco hacerlos lentos debe ser una constante. Tanto en Hyungs como en otras técnicas es muy importante el control de la velocidad. Sobre todo, wan gup es preparación y ejecución.

RELACIÓN ENTRE CHAKRAS Y CONCEPTOS CLAVES

Ahora que hemos conocido los Ocho Conceptos Clave para la práctica de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, quiero introducirlos en el conocimiento, si bien conceptual, de los Chakras o centros de energía que gobiernan todo nuestro universo personal.

Los chakras, centros u órganos energéticos son 7, y están ubicados de la siguiente manera:

- 1) Chakra de la zona de genitales, se encuentra entre genitales y ano, es llamado Hui yin, y es el centro de conexión con la energía de la tierra, su cualidad energética es la resolución, es decir el centro energético desde el cual las resoluciones o decisiones son tomadas. Cuando este centro se encuentra bien conectado con tierra y permite libremente el flujo de energía por él, las decisiones que se deben tomar llegan solas, no nos cuesta tomar una decisión. Visto de esta manera esta especialmente relacionado con el Concepto Clave número 1, que es el Yong Gi, el coraje, la fuerza que nos lleva a decidir hacer algo, aunque no nos sintamos entusiasmados a eso, es el concepto clave que debemos usar para ponernos en movimiento, entonces nada se lograría comenzar si no tenemos abierto el flujo de energía en el hui yin, y lo que permite usar el concepto clave número 1, el coraje de salir de nuestro nido y comenzar a recorrer el camino que hayamos decidido caminar, de más estás decir que si no nos hallamos bien conectados a Tierra, brindándonos estabilidad no podremos tomar la decisión adecuada. En resumen: Chakra 1º corresponde a 1º concepto clave.
- 2) Chakra de la zona abdominal: Éste es un órgano energético, ubicado cuatro dedos debajo del ombligo, es el que tiene como fin la acumulación del Ki, y está íntimamente ligado a la fuerza de voluntad, en coreano este centro recibe el nombre de Dan Jun, y es la fuente de toda voluntad, tal es así que nada puede ser hecho sin la intervención de este centro. Pero como centro absoluto de la voluntad, necesita que esta esté unificada con el todo, por lo que se relaciona estrechamente con el 2º concepto clave, Chung Shin Tong Il, sin unificación sin unidad, sin estar unificado con el uno, la voluntad no tendría dirección ni sentido. Para fortalecer este centro debemos realizar los ejercicios de respiración, en los que se basa el Neh Gung, acumulación y expansión del poder a través de la incorporación de Ki usando la respiración.

- 3) Chakra del plexo solar: Este órgano energético se encuentra ubicado en el centro del pecho, y su cualidad energética es la de proveer la energía necesaria para afrontar los obstáculos, las adversidades, de perseverar en lo que se ha decidido hacer, por lo tanto, está íntimamente ligado con el 3º concepto clave, In Neh, la perseverancia, la resistencia espiritual interior. Sin una debida energización de este centro no tendríamos la fuerza espiritual de seguir intentando hacer algo cuando los obstáculos aparecen en el camino.
- 4) Chakra de la zona cordial: Este órgano energético se haya ubicado por encima y a la izquierda del anterior, y su cualidad energética es la de la apertura hacia el colectivo, es decir hacia el todo, hacia la humanidad y hacia la naturaleza. Esta apertura no es posible sin una buena energización de este centro y mucho menos sin honestidad y claridad en la forma de hacerlo, por lo que se relaciona estrechamente con el 4º concepto clave que es Chung jik, la honestidad, por supuesto honestidad entre pensamiento y acción, no es posible la apertura hacia el todo, si no se actúa según se piensa. Este centro energético hace que podamos tener acceso a todas las posibles soluciones, o posibles caminos para arribar a las metas perseguidas.
- 5) Chakra de la laringe: Este centro de energía ubicado en la zona de la laringe, tiene la cualidad energética de la oración, de la acción que se consigue con la palabra, es un órgano de tanta magnitud espiritual e importancia, que se decía de los grande iluminados que todo cuanto decían se cumplía. Claro que, sin humildad, esta energía se vería totalmente viciada de error, de capacidad de apoyo de los otros centros de energía, prueba de ello es que los grandes iluminados (Jesús, Buda, etc) eran dotados de una gran humildad y vocación de servicio. Por lo que es clara su relación con el 5º concepto clave, Kyum Son, la humildad. Esta no es la humildad entendida por pobreza, si no la forma de pensar y de actuar del sabio, que ubicándose en los últimos lugares siempre ocupa el primero, aquel que sirve antes de ser servido, por lo que su palabra adquiere el valor de lo real, y es seguida y cumplida.

Por lo que más arriba ha sido escrito, encontramos una clara correlación entre los primeros cinco chakras y los cinco primeros conceptos clave, veamos ahora como es el camino de la realización de la energía utilizando estos centros energéticos.

Una persona que no tiene suficientemente energizado el chakra genital, es una persona que constantemente se encuentra perdida, haciendo lo que otros le indican y que jamás toma una decisión acerca de nada, por simple que sea; pero ahora bien, por más que tome una resolución, si el siguiente chakra no se encuentra energizado, y con una cantidad considerable de energía acumulada en él, jamás encontrará la voluntad necesaria para llevar adelante su resolución, en general las personas que practican un arte marcial, son personas que están llenos de voluntad, son personas de acción. Pero qué pasa si el siguiente chakra o centro energético se encuentra cerrado o débil, sin energía en él; bueno simplemente no tendrá la energía para afrontar las contingencias que encuentre en

su camino, por mejor que sea la resolución tomada, por más fuerte que sea su voluntad, ante el primer escollo, sucumbirá y no seguirá adelante, dejándole una fuerte frustración. El tener una buena energía en este centro le permitirá a esa persona perseverar y seguir intentado lograr la meta acometida. Claro que, si lo hace en forma cerrada, chocará y chocará constantemente con la imposibilidad de concretar, por lo que necesita abrir y dejar fluir la energía del centro cordial, el de la apertura, ya que de esa forma se podrá conectar con todas las posibles soluciones, encontrar todos los caminos abiertos que lo lleven a lograr su objetivo. Por último, y en la misma línea, nos encontraremos que, si el chakra o centro energético de la laringe no tiene la suficiente vibración para que su palabra sea oída, y por lo tanto cumplida, por más soluciones que encuentre no podrá comunicarlas, no podrá ponerlas a su favor, y por lo tanto no llegará a su destino final.

De esta manera, vemos que los conceptos claves dependen no tanto de la intelectualidad de memorizar o entender su significado, sino que exige que dotemos de energía suficiente a los centros energéticos que los asisten a cada uno de ellos.

También podemos añadir, que estos cinco primeros conceptos claves y su correspondiente centro energéticos están relacionados con una ACTITUD ante la vida, cómo actuar para lograr que el objetivo fundamental, en este caso, del arte marcial, se vea cumplido.

Los siguientes tres conceptos claves se hayan estrechamente relacionados con el sexto chakra, el del tercer ojo, ubicado en la zona de la glándula pineal, y su cualidad energética es la del Amor Sublime, no del amor romántico o posesivo, sino del amor al todo, y a todas las criaturas. Por más que hayamos encontrado suficiente energización de los anteriores centros, si no tenemos una alta vibración del centro del tercer ojo, no veremos las cosas desligadas de nuestro propio ego, nuestras acciones serán por lo tanto erróneas, y erróneas serán los resultados que devengan de ellas. El Amor Sublime nos traerá absoluta claridad en nuestras acciones, por lo tanto, podremos actuar midiendo nuestro poder, o sea el 6º concepto clave, Him Cho Chung; usando adecuadamente nuestra energía, sabiendo cuando acumular la energía y cuando usarla, la contracción y la expansión de la energía, Shin Chook, y por último actuar tomando los tiempos necesarios para ello, el control de la velocidad, Wan Gup.

El 7º y último chakra, es el órgano energético de la coronilla, pero que no se encuentra instalado dentro de nuestro cuerpo físico, sino que se lo ubica a la altura del cerebro del cuerpo astral, es el centro de energía más elevado, y por lo tanto el más difícil de alcanzar, este centro lo han alcanzado aquellos que se han iluminado, por lo tanto, es la Conexión con el todo, lo que hace que todo sea parte de uno.