

# **TEORIA y FILOSOFIA**

## ***¿Qué es el SOO BAHK DO MOO DUK KWAN?***

Es un arte marcial tradicional coreano metodizado por el JSJ Hwang Kee cuyo lanzamiento oficial se realizó en noviembre de 1945. Si bien sus reales orígenes se remontan a varios siglos en el tiempo, JSJ HWANG KEE, lo metodizó y le dio ese nombre luego de muchos años de preparación y esfuerzo personal.

Este arte marcial reconoce gran influencia China: ya que su fundador estudió mucho tiempo bajo la instrucción de un maestro chino llamado Yan Kuk Jin. Okinawense: ya que, durante los años de ocupación japonesa en Corea, los únicos libros de artes marciales autorizados eran precisamente de este origen.

Pero su mayor influencia es el gran aporte extraído del libro de artes marciales coreanas más antiguo que se conoce llamado MOO YEI DO BO TONG JI. Este libro fue profundamente estudiado durante años por Hwang Kee a partir de 1957, año en que lo encontró en una biblioteca de Seúl, Corea, y finalmente traducido por él mismo para su posterior difusión entre los practicantes de Soo Bahk Do. Es en este libro donde se detalla el Arte Marcial desde dinastías de más de 2700 años atrás, denominada Soo Bahk.

## ***¿Qué es un arte marcial?***

Un arte marcial está caracterizado por el hecho de que el principal objetivo que persigue es el de proveer conocimientos a la persona para lograr un mejor estado integral de sí misma, alargando y mejorando su vida, mantenerla como si fuera una eterna primavera. Si bien los conocimientos se consiguen a través de la práctica de técnicas de defensa y ataque, usando manos y pies, el principal objetivo no es el de convertir a una persona en un arma mortal, sino todo lo contrario, alguien que sirva para afianzar la paz mundial. Por tanto, se debe tener claro que el más importante principio de un arte marcial es que la mente es el actor primario y el cuerpo el secundario. Por último, hay procesos que son importantísimos a la hora de practicar nuestro arte marcial: a) La vía de la virtud y el deber; 2) El respeto y conocimiento de la naturaleza (el ki); 3) Saber que el cuerpo se convierte en un arma; 4) El conocimiento del ambiente social. También para saber que según el fundador del estilo el propósito que existe detrás de un verdadero arte marcial es la prolongación de la vida útil más allá del período de vida normal, manteniéndola siempre como si fuera una eterna primavera.

Se distingue a un artista marcial de un deportista, por la diferente motivación, mientras que para el deportista el objetivo es buscar la victoria en una competencia,

para el artista marcial el objetivo es mental e interno más que externo, ya que lo marcial se nombra MOO DO, lo que contempla la palabra MOO que lleva implícita la acción, una acción no agresiva, sino defensiva, la marcialidad destinada a preservar toda forma de vida. Y también contempla la palabra Do (TAO), que se refiere a los principios fundamentales de la naturaleza, el vacío que genera. En forma sucinta también se puede agregar como necesario para que el MOO sea la acción descripta, el MUN o educación, cultura, conocimiento, ya que sin estos elementos la acción puede llegar a ser mal dirigida.

Por tanto, solo es un artista marcial que tiene el conocimiento necesario para dirigir su entrenamiento marcial hacia la detención de conflictos, manifestándose en forma de defensa y contraataque, y siempre regida por los principios fundamentales del TAO. Solo así el artista marcial podrá ser reconocido como un MOODOIN.

### ***¿Qué significa SOO BAHK DO MOO DUK KWAN?***

Toda palabra oriental tiene su traducción literal (es decir palabra por palabra) pero también tiene su significado especial o intrínseco. En cuanto al significado literal de las palabras podemos decir que Soo = Mano; Bahk = Golpe; Do = Método o Camino; Moo = Aspecto marcial, marcialidad; Duk = Virtud y Kwan = Escuela. O sea que siguiendo su traducción literal el SOO BAHK DO MOO DUK KWAN es el Método del Golpe de Mano a través de la escuela de la virtud Marcial. Ahora bien para entender cabalmente el SOO BAHK DO MOO DUK KWAN, debemos atender principalmente a su significado interior, el que podemos traducir de la siguiente manera, Soo = El hombre en cuanto ser humano; Bahk = la maestría o perfeccionamiento; Do = el método, vía o camino; Moo = Si bien sigue siendo el aspecto marcial, pero sólo en cuanto disciplina que tiende a evitar o no generar conflictos, su representación es una mano deteniendo una espada, por lo tanto su significado interior es el de la no lucha la no-violencia, ni externa ni interna; Duk = es la virtud que nos permitirá mantenernos en armonía con el Universo y a través de ello poder hacer realidad el Moo y Kwan = es la escuela o la fuente de conocimientos. Por lo tanto, si queremos traducir en forma completa el significado de SOO BAHK DO MOO DUK KWAN, debemos decir que es **“la fuente de conocimientos que nos permite adquirir la virtud de armonizarnos con todo lo creado y su energía para poder detener y evitar los conflictos internos y externos con el objetivo final de ayudar a conseguir la paz sobre la Tierra. El método por el cual se consigue esto, es la vía o camino por el cual se dota de maestría o habilidad al hombre en cuanto a su calidad de ser humano.”**

Finalmente, estar en el SOO BAHK DO MOO DUK KWAN es abrazar el deseo de disciplinarnos para conseguir la armonía necesaria para poder ser centro de armonía y no generador o receptor de conflictos.

### ***¿Cómo está organizado el SOO BAHK DO MOO DUK KWAN a nivel mundial?***

Está agrupado en el WORLD MOO DUK KWAN Inc., cuyo presidente en el ámbito mundial es el Kwan Jang Nim HYUN CHUL HWANG, quién sucedió a Jang Shi Ja HWAN KEE después de su paso a la inmortalidad, y con sede central en Seoul, Corea. Existen diferentes zonas en el mundo, que agrupan países de su entorno. En nuestro caso Argentina pertenece a la Zona 4 que abarca Latinoamérica. Entre ellas, federaciones de México, Puerto Rico, Panamá, Argentina, Chile, Costa Rica, Brasil y Uruguay. A nivel técnico Argentina depende de Francisco Rafael Blotta Sabom Nim, quién a su vez depende directamente del Hyun Chul Hwang Sabom Nim, hijo del fundador de la escuela. A la fecha de la presente actualización de estos escritos, debo mencionar que JSJ Hwang Kee falleció en Julio de 2002, por lo que a la fecha el Kwan Jang Nim, es su hijo y sucesor Hyun Chul Hwang.

### ***¿En Argentina, dónde se practica?***

Actualmente se practica en las regiones de Mendoza, Buenos Aires, Mar del Plata, Córdoba, Carlos Paz, San Luis, Santa Cruz, Salta, Catamarca. Se realizan seminarios a lo largo del año, y un torneo Anual en alguna de las sedes. Incluso se han llevado adelante la realización de varios eventos internacionales en Argentina. Técnicamente está dirigida por el TAC Nacional (ver Organización Moo Do), y administrativamente, por la Asociación Argentina de SooBahkDo MooDukKwan, legalmente constituida.

### ***¿Cuáles son los principios fundamentales de la práctica del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN?***

La práctica del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN está basada en los principios del **TAO (Do)**, y fundamentalmente en el **SIP SAM SEH**, importante creación de JSJ Hwang Kee, ya que en forma de versos da los principios fundamentales que debe tener todo arte marcial. Además, existen **8 CONCEPTOS CLAVES** que dan pautas para desarrollarse y crecer como artistas marciales, los **5 VALORES** y además de los **10 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE FE** que nos hablan de la forma en que podemos crecer como seres humanos. Para aprender sobre estos fundamentales conceptos se deberá estudiar los anexos correspondientes. Un libro fundamental para entender estos principios es el libro llamado **MOO DO CHUL HAHK (Filosofía del Moo Do)**.

### **¿Que significado tiene el escudo del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN?**

El escudo del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN está formado por la figura de un puño dorado visto de frente, rodeado de hojas de laureles a ambos costados, cada uno con catorce hojas verdes y seis bolitas rojas, bajo los cuales se encuentra una cinta en color azul con las palabras Soo – Moo - Bahk. El significado de este hermoso escudo es fundamental para tener una idea de los fines perseguidos por el Soo Bahk, ya que el puño dorado representa el empeño o esfuerzo de movilizarse en pos de la verdad, el honor y la justicia. Las catorce hojas de cada laurel representan la cuna del Soo Bahk, o sea las catorce provincias de Corea, ya que es muy importante conocer en qué ambiente nació y se desarrolló este arte marcial. Las seis bolitas rojas representan a los seis continentes en los que actualmente tiene representación el Soo Bahk, y paralelamente muestra el deseo de que el SOO BAHK DO MOO DUK KWAN sea difundido en el ámbito mundial sin discriminación de raza, credo o religión. La leyenda al pie del escudo muestra el Arte marcial o Soo Bahk, palabras que ya hemos descrito en nuestras anteriores respuestas y en el centro y entres ambas palabras el término Moo, dándonos de esta manera el diseño de que lo fundamental de este arte marcial es la no-violencia, la no-guerra, la no-generación de conflictos. El color azul de la cinta es muy sugestivo ya que representa el color del agua, que en oriente el agua es el elemento que representa el conocimiento. Es decir que nuestro escudo podría leerse de la siguiente manera: **“El SOO BAHK DO MOO DUK KWAN es el conocimiento nacido y desarrollado en Corea para ser difundido a nivel mundial para darle al hombre disciplina suficiente para lograr la maestría necesaria para poder ser generador de armonía y amor suficientes para detener los conflictos y en caso de ser necesario movilizarnos sólo con verdad, honor y justicia.”**

### ***¿Qué significado tiene la bandera de Corea?***

La bandera de Corea tiene en su centro la representación del Yin y el Yang, o mejor dicho el Um y Yang en coreano. Estos dos semicírculos, que tienen un diagrama muy especial, pues representan la doble polaridad de energía (positivo y negativo) presente en todas las cosas creadas, y su particular dibujo indica que algo de Um está presente en Yang y viceversa, es decir que nada es totalmente Um ni nada es totalmente Yang, además dan la perfecta impresión de que uno sigue al otro, como si estuvieran en un permanente movimiento circular, lo que da la clara visión de que nada es estático, sino que todo lo contrario, todo es movimiento en el Universo. El funcionamiento de Um y Yang se denomina Tae Guk, quien a su vez debe su movimiento de cambio al principio de la armonización que ejerce la neutralidad del Do. En cada ángulo de la Bandera

figuran unas líneas rectas, algunas continuas otras divididas en dos, que reciben el nombre de trigramas, y que tienen el significado de Cielo, Tierra, Agua y Fuego, conceptos estos muy importantes al momento de entender la filosofía oriental.

### ***¿Por qué se usan cinturones de color?***

El color del cinturón, además de tener un importante sentido filosófico, da idea del avance dentro de la práctica del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN. El significado filosófico de cada color se puede interpretar como sigue. El color blanco representa el invierno, su potencial en este momento de su entrenamiento está cubierto por el blanco puro de la nieve, está el practicante todavía no tocado por el conocimiento y la experiencia del Soo Bahk Do, tanto como el cinto blanco comience su entrenamiento y el tiempo pase, su verdadero potencial comenzará a surgir y mostrarse a sí mismo. El cinturón naranja, no tiene significado filosófico propio, pero representa el período de tiempo entre invierno y primavera. A través de su práctica de Soo Bahk, el cinto naranja comenzará a descubrir algo de la nieve para ver quién es realmente el practicante y qué es lo que realmente hace. A través de la continua práctica y dedicación el cinto naranja quedará expuesto a nuevos desafíos físicos y disciplina mental. Al pasar el tiempo el cinto naranja comenzará a ver el crecimiento del potencial en carne propia, igual que una flor emerge a través de la nieve entre invierno y primavera en busca de los elementos que lo habiliten para alcanzar su pleno potencial. El color verde representa la estación de primavera. A través de sus esfuerzos y acción continua en Soo Bahk Do el cinto verde habrá traído el crecimiento de la primavera, y verá el crecimiento de su potencial de manera más visible, como una planta, limpia y saludable desde la tierra. A través del cumplimiento de su responsabilidad de continuar practicando bajo la guía de un instructor certificado de Soo Bahk Do su conocimiento y habilidades físicas continuarán creciendo tal cual una planta continúa creciendo y pronto florecerá. El color rojo representa el verano, y como cinto rojo el practicante no tiene temor, el entrenamiento lo ha preparado para aceptar cualquier desafío con confianza y actitud positiva, tiene ahora aún mejor entendimiento del Soo Bahk Do y bajo la continua guía de un instructor comienza a prepararse para el siguiente estado del entrenamiento, madurez y cosecha. El color de los Dan es azul y no negro como en cualquier arte marcial. Esto es así, porque nuestro Kwan Jang Nim dice que el color negro se alcanza cuando no hay nada más que aprender, no hay nada más allá del lugar en dónde nos encontramos, mientras que una persona que está viva siempre tiene algo por aprender, o sea puede lograr nuevos conocimientos, y el conocimiento tiene el color del agua, representado por el color azul. Luego de que un dan se convierte en Ko Dan Ja (cuarto dan en adelante) agrega una franja roja al centro del cinturón y a lo largo de todo el cinto. Esto tiene un significado muy especial, y está relacionado con el hecho que el maestro debe ser muy fuerte por dentro pero muy suave en su exterior (Neh Khang Weh Ju). Los cinturones

se van obteniendo a medida que el practicante de SOO BAHK DO MOO DUK KWAN rinde exámenes adecuados para cada nivel. Lo verdaderamente importante es que obtener un color de cinturón no se convierta en una carrera, sino que el que lo obtiene realmente sienta que representa su verdadero nivel de crecimiento.

***¿Qué objeto tiene el cumplir con las formalidades tales como el saludo, etc.?***

Como el SOO BAHK DO MOO DUK KWAN se trata de un arte marcial tradicional, basa su fundamento en el respeto hacia los símbolos que reflejan su filosofía, la patria de nacimiento del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN, la de su fundador y del país en el que se está aprendiendo. También mediante el saludo a las personas, según sea su nivel de jerarquía, se refleja la humildad y el respeto que debe tener todo practicante de artes marciales. En cuanto al saludo a los compañeros de práctica, éste refleja el sincero agradecimiento por ayudarnos a continuar con nuestro aprendizaje, ya que nuestro compañero nos presta su atención, energía y físico para que podamos adquirir nuevos conocimientos aún a riesgo de su propio sacrificio personal. Todo esto es parte algo muy grande e importante denominado MOO DO JA SEH.

La expresión física de Soo Bahk Do es MOO DO JASEH. Sabemos que MOO DO es UN LENGUAJE (el lenguaje espiritual o físico). Jaseh es una postura. Necesitamos una buena postura tanto física como espiritual. Ja significa forma y belleza. Seh significa aspecto o fuerza.

Manera (Ja) significa:

1. Una manera de hacer algo o la forma en que algo se hace o sucede.
2. Una forma de actuar, producir, o comportarse.
3. Socialmente forma correcta de actuar.

Aspecto (Seh) significa:

1. Una forma de que algo puede ser visto por medio de la mente.
2. Aspecto de los ojos.

Moo Do Jaseh es una manifestación física de **ma'ulm**. Por lo tanto, la forma de realizar el Moo Do jaseh determinará su proximidad con el arte de Soo Bahk Do. La forma de presentar un Chung Gul Jaseh, por ejemplo, es una manifestación de su ma'ulm. Del mismo modo, la forma en que usas tu dobok dirá mucho acerca de quién eres como persona. Un dobok sucio y arrugado cuenta una historia diferente a un dobok limpio y bien planchado. Moo Do Jaseh lo es todo en nuestra formación, incluida la forma de atar el cinturón y la forma de comunicarse con los juniors, seniors, y el público en general. Moo Do Jaseh se manifiesta a través de tu caminar, tu tono de voz, tus palabras y tus acciones.

Desde el punto de vista espiritual, todo el comportamiento ético es Moo Do jaseh y se puede resumir con el término-Duk Haeng (acción virtuosa). Moo Do Jaseh se manifiesta en cada una de nuestras acciones. Si este es el caso, entonces cada acción refleja nuestra filosofía. A medida que uno practica más y más, y se acostumbra a actuar con buen Moo Do Jaseh , todo lo que hacemos se convierte en ceremonioso, no como resultado de la repetición inútil, sino como resultado de un esfuerzo sincero, coherente y natural.

Las acciones se convierten en ritos de como atamos el cinturón, planchamos nuestro dobok, como limpiamos el Do Jang, y como nos ayudamos mutuamente. Cuando todas estas cosas se hacen ritos o ceremonias, uno llega a ser más que un artista marcial. Usted se convierte en un artesano de Soo Bahk Do. El arte lo define a uno y uno contribuye a definir el arte. Cuando usted se convierte en todo un artesano, que se convierte en un escenario de serenata, lleno de belleza. Esta es la verdadera maestría.

### ***¿Cómo se reconoce la antigüedad de cada practicante senior (Dan) en SOO BAHK DO MOO DUK KWAN?***

Cada practicante al aprobar su examen de dan, recibe su número de registro en el Libro de Dan de SOO BAHK DO MOO DUK KWAN que se lleva especialmente en la Sede Central en Corea y bajo la directa supervisión del Kwan Jang Nim. Este número recibe el nombre de DAN BON, y se trata de un número que en forma correlativa creciente se le da a cada dan y que conservará por el resto de su vida. Este número nos da la exacta antigüedad que tiene cada Senior dentro del sistema. Cuando se desarrolla algún evento en dónde existen Dan que nunca se han visto antes, y tal vez ostentan el mismo nivel de cinturón azul o Kodanja, sabe cuál es el lugar que le corresponde en la fila al conocer el número de Dan Bon de las otras personas. Este número es muy respetado entre todos los miembros Senior a nivel mundial, porque representa el instituto de la jerarquía dentro del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN.

### ***¿Qué son las llamadas técnicas básicas?***

Las técnicas básicas, son un conjunto de movimientos simples o individuales que se enseñan para que el alumno aprenda a conocer paso a paso las técnicas para el correcto uso de su cuerpo, especialmente de sus manos y pies. Dentro de las técnicas básicas se aprenden bloqueos y golpes dados con las manos y con las piernas, se aprenden las distintas formas de pararse o posiciones, y que dan estructura a cada técnica que se utilizará en el futuro, y lo que no es menos importante, sino que, todo lo contrario, la respiración. El rol del aprendizaje de las técnicas básicas es muy

importante y equivalente al que cumplen los cimientos de una casa, ya que sin buenos cimientos no es posible levantar buenas paredes y mucho menos un buen techo que dará seguridad y abrigo a sus ocupantes. Ahora bien, las técnicas básicas, que se realizan por lo general al comenzar una clase, también pueden y deben utilizarse para comprender mejor y lograr una buena armonización entre cuerpo, mente y espíritu. Es decir que, al ejecutar técnicas básicas, no se debieran hacer por el sólo hecho de que entreno un determinado movimiento, sino que, al prestar especial atención a cada movimiento, le estaremos dando el nivel de concentración adecuado para poder sentir como se unen nuestro cuerpo, con nuestra mente y nuestro espíritu. Una unidad dirigida al todo. Para esto debo recurrir a la guía experimentada de un instructor con conocimientos sobre meditación, respiración y conducción del Ki. Visto desde este punto de vista, las técnicas básicas adquieren un significado muy especial y las convierte en algo que regocija toda nuestra práctica. De más está decir que desde la técnica básica misma debe el instructor comenzar a guiar oralmente a los estudiantes a través de la filosofía interior del arte, especialmente el conocimiento de Sip Sam Seh, para que desde los primeros movimientos se familiarice con el flujo permanente de la energía, la importancia de iniciar todos y cada uno de los movimientos desde Huri (cadera), entender los principios básicos de la estabilidad y el movimiento, y de comenzar a percibir el cambio de lo lleno a lo vacío. Si esto no se hace, es como si le enseñáramos a caminar a un niño mal y después tratamos de corregirlo cuando ya ha hecho un hábito muy asentado el hecho de caminar mal, lo mismo con la forma de hablar, de tomar los cubiertos, etc. El estudiante debe ser guiado desde el primer momento en forma suave y de manera que entienda la simpleza de los conceptos del Sip Sam Seh, neutralidad, um y yang, así con el correr de los años, estaremos generando mejores practicantes de nuestro arte marcial, verdaderos MOODOIN.

### ***¿Qué son los Hyungs o formas del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN?***

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. Si miramos el combate actual, las formas no parecen ser necesarias en el arte marcial. Sin embargo, 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. La forma es el cuerpo madre o esencia de todos los aspectos de la técnica en las artes marciales. 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.

***¿Cuál es el principal aporte técnico que realiza el SOO BAHK DO MOO DUK KWAN?***

El principal aporte técnico que realiza el SOO BAHK DO MOO DUK KWAN es el del uso apropiado de la cadera (HURI). Ya lo dice JSJ HWANG KEE en su Canción de las Trece Influencias (SIP SAM SEH), que la fuente de la voluntad reside en la cadera, y que en todo momento hay que prestarle atención a la cadera. El correcto uso de la cadera hace que los movimientos que efectuamos contengan una más alta dosis de energía, soltura y eficiencia. Nunca debemos olvidar que la cadera está ubicada a la altura de nuestro punto uno o centro de energía principal y de equilibrio, y por tanto al movilizar nuestra cadera en primer lugar, antes de efectuar el movimiento final, estaremos incorporando a ese movimiento el equilibrio y energía necesarios para que sean ejecutados de una manera más fluida y sin tanta intervención de la fuerza física. La

cadera debe ser utilizada tanto en golpes de manos, piernas, bloqueos, desplazamientos, giros y saltos; es decir en la totalidad de oportunidades en las que debemos mover nuestro cuerpo. Este uso de la cadera es lo que distingue principalmente al SOO BAHK DO MOO DUK KWAN de todos los otros artes marciales. Codos y rodillas deben permanecer como unidos por un cordón invisible a la cadera, estos solo deben moverse cuando la cadera los haya invitado a hacerlo. Por último, es importante conocer que la columna vertebral es el eje central vertical del cuerpo, la que es base fundamental de nuestro equilibrio, balance y neutralidad. Es responsable de que el Ki se eleve hasta la cabeza e incluso llegue al DAN JUN para su almacenamiento. La columna vertebral está apoyada en el centro de nuestra cadera, formando una natural balanza, en donde el lado izquierdo es UM y el lado derecho YANG, por tanto, cualquier posición fuera de equilibrio produce un exceso ya sea en el lado UM o el YANG, con conciencia en el abdomen y con una espina dorsal en buena posición, el equilibrio será restaurado. Este grupo, espina dorsal y cadera (UM YANG) son las que inician todos y cada uno de nuestros movimientos.

A veces lo que se dice tan fácil, en la práctica es bastante complicado de lograr su aplicación. Por ello lleva mucho esfuerzo y enfoque, lograr que la cadera sea el primer motor, y no los pies o brazos, que son los que en general, al ver el movimiento pareciera que se ha movido la cadera, pero en realidad no lo ha hecho en absoluto, sin que ha habido un movimiento no generado por Huri, entonces el Sip Sam Seh se ha descuidado, y por tanto el proceso carecerá del flujo de energía que el cambio de lleno a vacío produce.

### ***¿Cuál es el principal aporte filosófico del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN?***

El Moo Duk Kwan fue establecido por JSJ Hwang Kee el 9 de noviembre de 1945, basado en los principios básicos de filosofía (MOO DO CHUL HAHK) para contribuir al desarrollo humano en WEH GUNG (Poder externo), NEH GUNG (poder interno) y SHIM GUNG (poder mental/espiritual). Su método y su continua guía para desarrollarse en estas tres áreas es único para nuestro estilo y nos ha hecho capaces de crecer en nuestro MOO DO (arte marcial). No sólo es importante qué significan estos tres conceptos, sino que debemos tratar de llevarlos a nuestra vida cotidiana. En este orden de ideas podemos decir que WEH GUNG significa “poder externo”. Esto se refiere a los movimientos físicos reales desde donde el poder es creado y es una cosa visible (YU SANG). La fundamental aplicación de Weh Gung en el entrenamiento es el uso de la cadera. Una de las áreas de énfasis en nuestro entrenamiento es el apropiado uso de la cadera tanto en acciones ofensivas como defensivas. Esto hace de nuestro estilo Moo Duk Kwan único y distinto de otros. El correcto uso de la cadera lo ayudará a crear energía de una manera más eficiente con un mínimo de esfuerzo y le permitirá ejecutar los movimientos con un máximo de poder y equilibrio.

NEH GUNG significa “poder interno”. Éste es el cambio real en nuestro cuerpo interno - por ejemplo, cambios creados por la respiración - desde dónde el poder es creado. La aplicación fundamental de Neh Gung en nuestro entrenamiento es en la respiración, ésta es muy importante en las ejecuciones de movimientos y además es la base de la vida. Las ejecuciones sin apropiada respiración se convierten en movimientos sin vida. La relajación (SHIN) y la tensión (CHOOK) son elementos muy relacionados con el Neh Gung. También SHIN CHOOK es uno de los ocho conceptos clave para la práctica del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN y es uno de los más importantes conceptos para la creación de poder. La apropiada respiración crea tanto SHIN CHOOK como CHOOK SHIN, los cuales giran creando poder. Para entender mejor la aplicación de Neh Gung en el entrenamiento, éste ayudará a incrementar la conciencia del mundo interno del propio cuerpo y utilizando la energía (KI) libremente. Esto es importante sobre todo cuando el artista marcial está entrando en edades maduras, el correcto entendimiento de Neh Gung puede ser utilizado para proveer y mantener la salud y la vida longeva. Para mejorar sensiblemente el Neh Gung, es fundamental el conocimiento y entrenamiento intensivo de las técnicas de MOO PAL DAN KHUM.

SHIM GUNG significa “poder mental/espiritual”. Éste el movimiento mental real - motivación - desde dónde el poder es creado. Shim Gung es una cosa invisible (MU SANG). La aplicación fundamental de SHIM GUNG en el entrenamiento está en el abdomen (DAN JUN). Hay muchos aspectos y una gran gama de desarrollos respecto del Shim Gung. Básicamente el abdomen (Dan Jun) es el origen del Shim Gung. La mente es el actor primario. La mente necesita comunicarse con el abdomen. Poniendo la mente en el Dan Jun y manteniendo la base de la espina erecta, su disciplina mental y física será activada, y esto constituye el escenario inicial del Shim Gung (poder espiritual).

Es muy importante saber que Shim Gung se conecta con Weh Gung a través del Neh Gung.

Ahora bien, SHIM GUNG, NEH GUNG Y WEH GUNG, deben estar presente los tres todo el tiempo al mismo tiempo.

### ***¿Qué son el YU SANG y el MU SANG?***

Son las dos grandes clasificaciones en las que se encuentra todo lo creado, y por ello también participan de la eterna dualidad del Yin y el Yang. YU SANG son todas las cosas visibles en el Universo. Es decir, son todos aquellos hechos físicos que es posible advertirlos con el solo hecho de utilizar nuestros sentidos. Participan de la calidad de Yu Sang, el cuerpo, sus partes, el movimiento que realizan, tanto externos (brazos, etc.) como internos (órganos internos). En cambio, MU SANG (MU es el NO SER) son todas las cosas invisibles en el Universo. Es decir que participan del concepto de Mu

Sang los sentimientos, los valores, el amor, la amistad, etc. O sea, todas aquellas abstracciones que los seres humanos solo “sentimos” como algo imposible de tocar, ver, oler, escuchar o gustar, ya que las cosas Mu Sang no puede percibirse a través de los sentidos. ¿Cuánto amor podemos ver?, ¿Cuánta amistad puede guardarse en un cajón? Por tanto, YU SANG es lo material y temporal, mientras que MU SANG es la esencia y por tanto eterna.

### ***¿Qué es el KI?***

En el principio de los principios sólo existía la COMPLETA NADA, imposible de imaginar, de ella surgió el NO SER SUPREMO, el UNO, energía total y que lo comprendía todo, que no tiene ni imagen ni forma, no puede nombrarse ni definirse, pero que forzado a ponerle un nombre se lo denominó **DO (TAO)**. Luego se dividió a sí mismo en dos dando origen al GRAN SUPREMO, y dio origen a la energía positiva y negativa, el **UM y el YANG (espacio y tiempo)**, y con esta división se dio comienzo a la creación de todas las cosas constituyendo el REINO DE LO MISTERIOSO, esta energía creó las estrellas las que al explotar y dividirse crearon los planetas, y en cada planeta la división continuó hasta que a partir del primer átomo de hidrógeno comenzó a palpar la vida primero en las aguas, luego en la tierra, hasta el nacimiento del primer hombre. Esta energía que procede de Dios, Hacedor Cósmico, o como se lo quiera llamar, que es la misma que se dividió a sí misma y dio origen al Universo, es la misma que habita en cada una de sus creaciones, esta energía es la que recibe el nombre de KI, que tal vez no se pueda ver o explicar cabalmente qué es, pero que indudablemente existe. Este Ki o energía, debe diferenciarse totalmente, es decir que es algo totalmente distinto a lo que comúnmente se llama energía - luz eléctrica, fuerza corporal o vitalidad, etc.- ya que la naturaleza del Ki es la que dio origen a todo lo demás incluso a lo que vulgarmente se llama energía. El Ki es inmanente en todas las cosas, y por ello nos conecta con todas las cosas, fluye libremente y todo lo toca. Cuando consciente o inconscientemente se desvía su fluir se causa daño mientras que cuando logramos que fluya libremente es causal de alegría, salud, bienestar y de amor hacia todas las cosas. Sería necesario en este punto volver al anexo de la Canción de las Trece Influencias (Sip Sam Seh, Base y Fundamento del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN).

Finalmente, ¿Qué es Ki?, Si analizamos el carácter chino para KI tiene en su porción superior unos trazos que representan VAPOR, ATMOSFERA, AIRE, el cual existe, pero no es visible al ojo, no tiene forma, y es vacío; en la porción inferior es un elemento representando la palabra “MI” la cual significa el arroz que los humanos consumen, lo que sustenta la vida, lo que produce. La combinación de ambos elementos forma la palabra KI la cual significa Poder, Fuerza o Energía primaria. También ki se traduce como respiración universal o simplemente aire. El concepto de ki va mucho más allá de

simplemente aire. Es mucho más que una fuerza elemental y que está manifestada por la energía de nuestros cuerpos.

Hay muchas clases de Ki, así como hay muchos tipos de energía. Los dos tipos de Ki relacionados con la respiración son Chun Ki (Ki del Cielo) y Ji Ki (Ki de la Tierra) similar a la energía que una planta extrae del cielo (chun Ki) y los nutrientes de la Tierra (Ji Ki), todo tiene Ki, algunos transmiten Ki más que otros, por ejemplo, el aire nos da a nosotros más Ki que la tierra.

En nuestros cuerpos el Ki es tomado a través de comer, a través de nuestra piel y principalmente a través de la respiración. Cuando respiramos el Ki es absorbido y almacenado en nuestros cuerpos. El área en la que el Ki es almacenado es llamada el Dan Jun (Ha Dan Jun) el cual se traduce como Mar Rojo o Mar de Ki.

El Dan Jun es el área del bajo abdomen debajo del ombligo. El Dan Jun guía, almacena y emite Ki a medida que el cuerpo lo necesita. Una vez que el Ki es absorbido y almacenado es dividido o usado en dos modos distintos; I) Dirigiendo el Ki, el cual es distribuido a través del cuerpo así puede éste funcionar. II) Como Ki protector el cual es dirigido a la superficie del cuerpo para protegerlo a Ud. de influencias o heridas provenientes del exterior.

El estudio y la práctica del desarrollo de nuestra energía es llamada Ki Kong lo que significa trabajo de adquisición de energía. Ki Kong es el modo para desarrollar e incrementar la energía en su cuerpo así puede ser ésta dirigida y transmitida por medio de su deseo o voluntad.

***Si bien MOO es el elemento de marcialidad desde el punto de vista de evitar el conflicto ¿Qué es el conflicto o qué tiene que ver con el KI?***

A través de los tiempos, y en el juego de la supervivencia del hombre, la conexión con el todo se fue perdiendo, y por tanto se fue bloqueando consciente o inconscientemente el flujo de Ki, lo que convirtió al Hombre en un ser necesitado de energía. Si nos trasladamos a nuestros días, vemos que el Hombre se esfuerza mucho por mantener sus posesiones, su ubicación, y al no estar conectado con el Todo, no puede renovar su energía (Ki) de forma natural, por tanto, recurre al recurso de “sacarle” la energía a los demás, o sea que obtiene su energía a través de la técnica de control que le permite extraer energía de los demás para sentirse más fuerte. Esto como se puede advertir fácilmente es el principal generador de conflictos. Conflictos estos de muy diversa modalidad, ya que el conflicto puede ir desde un simple enojo, hasta la violencia total, pasando por estados de falta de autoestima, depresión y una infelicidad permanente. el SOO BAHK DO MOO DUK KWAN a través de la práctica de la disciplina como arte marcial, invita al hombre a obtener la virtud y la maestría de conseguir su energía a través de la conexión con la fuente original e inagotable de

energía (Ki) que es el Universo y de esta manera, obteniendo el logro de convertir a sus practicantes en personas completas y felices ayudar a transmutar la energía negativa que genera el conflicto entre los hombres, en energía positiva y llegar de esta manera a cumplir con el objetivo de ser instrumento de la Paz Mundial.

***Algo más sobre MOO. Su equivalencia con el WU WEI.***

El término chino WU WEI que en coreano se dice **MU WI**, significa Mu = vacío – no ser y Wi = Acción, y se la puede definir como NO ACCION, pero contrario a lo que se podría entender como algo totalmente inactivo de pasividad plena, a lo que se refiere a la falta de acción posesiva, especulativa y que tiene por fin manipular personas y entornos. El MU WI, es la acción despojada de interés en el resultado, es lo que se hace por el sólo fin de tener que haber sido hecho, sin fijarse en los beneficios de realizarlo así. Por tanto, al estar despojada de toda especulación en los resultados, y al no estar dirigida a la manipulación, los conflictos no surgen por lo tanto el MOO se consigue del modo más natural posible. El término Moo participa de muchas formas en la filosofía de nuestra escuela. Podemos encontrar términos tales como:

**MOO DO CHUNG SHIN**, normalmente traducido como “**El Espíritu del arte marcial**” pero también se refiere a la **Actitud o Intención**, es un modo mucho más asertivo o Yang (positivo) de estar en la Naturaleza, el Moo Do Chung Shin es en sí mismo la filosofía puesta en acción.

En cambio:

**MOO DO SHIM GUNG**, es cual se refiere al **Espíritu**, el cual debe ser suave y calmado y productivo, mientras sigue siendo **poderoso**, este término (UM) hace más alusión al estado de la mente, lo cual lo convierte en un término más pasivo (Um – Yin) y también incluye al **AMOR**.

Moo cómo vemos tiene una referencia diferente en todos los términos, sin embargo, ellos son diferentes matices del significado, justamente como existen diferentes tipos de manzanas. Las manzanas siguen siendo manzanas en esencia, pero ellas difieren en tamaño, forma, color y gusto.

A esta altura estamos en condiciones de decir qué es el **MOO DO**. Moo Do, está formado por la palabra Moo, como ya se lo definiera a lo largo de este trabajo, y Do, que es el TAO, o sea que es la acción marcial pero que es guiada por los principios naturales del Do, o sea no es solo práctica de artes marciales, sino que es su práctica teniendo en cuenta la filosofía del Do (TAO).

## MOO DO JA SEH

### El propósito de Soo Bahk Do

Soo Bahk Do es nuestro Moo Do, o arte marcial. El "arte", o "Do", es un lenguaje del espíritu y el cuerpo, por lo tanto, "Moo Do" es el lenguaje del espíritu y del cuerpo a través de entrenamiento marcial. No es el Moo Do lo que importa, sino cómo lo expresamos lo que importa.

Muchos practicantes creen Soo Bahk Do se traduce como "camino del golpe de mano". Esta es una traducción inexacta y hace poco para describir a nuestro arte, mediante el etiquetado simplemente como una forma de ataque. Soo Bahk Do no se define como un método para golpear con las manos, en lugar Soo Bahk Do es una herramienta para fortalecer nuestro lenguaje espiritual y físico y mejorar en general el bienestar personal



fig.1

El término "Soo" significa "mano" pero la mano es una representación del cuerpo humano. Mira la figura 1 para ver la escritura ideograma para el término "Soo" (secuencia de comandos de Ideograma es un viejo estilo de la escritura china y el estilo de escritura primero que utilizó el término Soo Bahk). Es una representación del cuerpo humano con una cabeza, la médula espinal, y la cola (rabadilla). Las dos líneas horizontales simbolizan los brazos y las piernas. Realización de una mano real al revés, cada dedo representa una de las cinco ramas principales del sistema nervioso:



El dedo medio representa la columna vertebral. Los dedos índices y anular representan las piernas. El dedo pulgar y meñique representan los brazos.

El término "Bahk" tiene muchos significados incluyendo a enredarse, giro, vuelta, dar golpes, o cambia. Un ejemplo podría ser un agricultor remover el suelo que es una forma de cultivar la tierra. Otro ejemplo podría ser un herrero que trabaja con el metal golpeando y plegando para producir algo de valor. El que más se ajusta es el del maestro instruyendo a su estudiante. Cada traducción tiene una cosa en común: Bahk es un término para mejorar o cultivar. El símbolo de la izquierda es el mismo símbolo para "Soo", mostrando un cambio humano. Así como un granjero y herrero hacer un esfuerzo tremendo y trabajar duro para lograr el resultado deseado, nosotros, como Moo Do In (Practicantes del Arte Marcial) debe dar un esfuerzo sincero también. El cultivo de nuestro físico sólo llegará después del acondicionamiento físico intenso a medida que golpee, gire y cambie su cuerpo. El mismo proceso se requiere para un cambio espiritual. Sólo después de haberse expuesto a los desafíos de la vida y superarlos con éxito, eligiendo el camino de la virtud se puede lograr el refinamiento espiritual.

"Do" es un término abstracto que es traducido como un camino espiritual o la vía. El lado izquierdo del carácter representa un camino o vía de acceso y el lado derecho representa una cabeza. El do puede ser expresado y observado a través de nuestras acciones.

Por lo tanto, Soo Bahk Do significa en realidad el camino del arte del bienestar humano. Nuestro destino es mejorar todos los aspectos del yo. Tenemos que mantener todas las partes de nuestro ser saludable. Hay tres áreas distintas que debemos concentrarnos para mejorar:

Nuestra piel, los músculos y los huesos se relacionan con nuestra salud externa, físico. A fin de fortalecer nuestro cuerpo, tenemos que aplicar un método científico. Esto se logra en el Do-Jang como podemos mejorar nuestra fuerza, resistencia, flexibilidad, y la técnica. Nos vamos a fortalecer y mejorar nuestro cuerpo físico a través de Weh-Gung.

Nuestra salud interna se refiere a la forma en que comemos, dormimos y respiramos. El entrenamiento tanto en MOO Pahl Dan Kuhm y la MOON Pahl Dan Kuhm (de pie y sentado 8 Piezas de Brocado) mejorará la salud de los órganos internos a través de la respiración Ki-gong y la comprensión de O-Haeng. Nuestra salud interna está estrechamente relacionada con O-Haeng, O-Ki, y los correspondientes cinco órganos internos: riñones, hígado, corazón, pulmones y el bazo. Lamentablemente, son pocos los MOO DO IN que entienden las relaciones de O-Haeng, pero es un componente vital para la formación de Neh-Gung 内功 (esfuerzo interno sincero).

Nuestro espíritu, o ma'ulm, se relaciona con el corazón o el alma. No es intelectual, sino espiritual. Mayor entendimiento sólo es beneficioso siempre y cuando se aplique a cultivar una de estas tres áreas distintas: Weh-gung, Neh-gung, o de Shim gung. El valor de los 8 conceptos clave, por ejemplo, es mucho más que una norma para la mejora de la técnica marcial. Coraje, la concentración, la resistencia, la honestidad, la humildad, y otros son principios que deben ser grabados en su ma'ulm, y ponerlo de manifiesto en cada una de sus acciones, tanto dentro como fuera de la do-jang. Se trata del verdadero entrenamiento Shim-gung 心 功 (sincero esfuerzo espiritual).

Los tres actúan juntos para encontrar el bienestar. El compuesto nos da la buena salud y longevidad. Soo Bahk Do es el vehículo para mejorar cada uno de estos tres aspectos de nuestro ser y que es el propósito de Soo Bahk Do.

Kohn Kyung significa esfuerzo sincero. Con el fin de mejorar el mismo en estas tres áreas, es importante que haya un esfuerzo sincero. 功 Gung es otro término que se traduce en esfuerzo y es la base de los términos Shim-gung, de Neh Guong, y Weh Gung. Sólo mediante el ejercicio de esfuerzo sincero para cultivar el alma, la respiración y los órganos internos, y el cuerpo físico, el practicante de Soo Bahk Do tendrá éxito en el propósito final de Soo Bahk Do.

Soo Bahk Do nos ofrece varias herramientas para lograr su propósito de "rejuvenecimiento y la prolongación de la vida más allá de la duración normal":

Um Yang es el equilibrio, que significa armonía.

Sip Sam Seh, que comprende Pal Gwe y Oh Haeng (no debe confundirse con la canción del Sip Sam Seh).

Chil Sung

Yuk Ro (pronunciado Yoong-no).

Cada uno de estos es un instrumento importante, o bien es necesario estar conectado a la historia, la cultura y la filosofía de Soo Bahk Do. Son mucho más que simples listas o en condiciones de memorizar, pero tienen una gran importancia y aplicación en su Moo Do el entrenamiento dentro y fuera del Do Jang. Si no se puede aplicar estos principios tanto en su formación y vida personal, no se puede conectar con el arte. En la canción del Sip Sam Seh dice: "La falta de observancia [esos principios] con atención, será como perder su tiempo en un suspiro."

***¿Cuál es la actitud que debe adoptar la persona que decide aprender y practicar el SOO BAHK DO MOO DUK KWAN?***

La persona que concurre a un lugar de enseñanzas, y lleva consigo todo su bagaje de pre-conocimientos o preconceptos estará más dispuesto a juzgar que a aprender lo que su instructor o maestro está dispuesto a enseñarle. Quién puede poner más líquido en una copa cuándo ésta se encuentra ya totalmente llena. Si alguien persistiera en querer adicionar más líquido en dicha copa, ésta se derramaría y no agregaría ni una gota al interior de la copa. Por tanto, cuando una persona decide ponerse bajo un instructor o maestro para aprender el arte del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN, deberá ir a su encuentro como si fuera “una copa vacía”, es decir concurrir vacío de todo pre-conocimiento o preconcepto y dejar que las enseñanzas que se le imparten, por más simples o rudimentarias que parezcan penetren en ella. Siempre, y si así lo deseamos, hay lugar para más enseñanzas, siempre hay algo por aprender, esto permite que la vida continúe, incluso el instructor o maestro será discípulo de otro, y esto es muy importante, porque convierte al SOO BAHK DO MOO DUK KWAN en un arte viviente.

***¿Qué es el estilo?***

Esto debería responderse a través de la lectura del capítulo llamado **RYU PA**, escrito por el JSJ Hwang Kee en su primer tomo acerca del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN. Al Respecto en su libro dice que Ryu Pa significa “las aguas de un río bajan divididas”. Esto quiere reflejar una verdad muy natural. Un río tiene un sólo origen y las aguas que baja por su cauce son siempre las mismas, pero no parecen iguales a través de todo su trayecto. Esto es así porque el agua al recorrer por sendas naturalmente excavadas en el terreno, puede que en algunas partes le toque pasar por un lugar apacible y sin ningún obstáculo geológico por tanto esas aguas y por ende ese río parecerá ser muy tranquilo, pero tal vez en alguna parte un brazo haya debido desviarse merced a alguna característica natural de su cauce y le toque pasar por un recorrido dónde abundan las rocas y otros accidentes naturales que vuelven a sus aguas turbulentas y casi violentas. ¿Esto significa que es otro río? ¿No es acaso el mismo río que sólo ha debido dividir sus aguas para poder seguir corriendo naturalmente y no estancarse? Es decir que el agua, a pesar de ser la misma, de llevar el mismo mensaje de frescura y naturalidad, ha debido ser de distinta manera en determinado momento debido a la zona que le ha tocado atravesar. No es acaso lo mismo que sucede en una familia, como cualquier otra del mundo, que los padres se van poniendo viejos y sus hijos van creciendo, y aunque pertenecen a una misma familia, cada hijo ha debido someterse a distintas circunstancias en su vida, y por tanto han tomado la palabra del padre y de la madre y han debido respetarlas y seguirlas, pero siempre de acuerdo con su propia experiencia de vida. También es lo mismo que pasa en todas las religiones, ya que cada predicador toma la palabra que le ha sido

enseñada, y con toda su honestidad y sinceridad la trasladará a sus feligreses de acuerdo con su personal modo de interpretarla. Pero debemos tener en cuenta que siempre se trata de la misma enseñanza recibida, del respeto de los ideales y creencias de sus iniciadores, y que es transmitida de acuerdo con la formación personal, a sus circunstancias de vida y su propio modo de ver o interpretar las cosas. Esto no quiere decir de ninguna manera que el sentido originario de lo transmitido se cambie, sino que sólo se lo difunde de una manera distinta o no a la manera en la que se lo enseñaron a él.

### ***¿Qué significa KWAN?***

Si bien el término KWAN lo hemos traducido siempre por escuela, y así hicimos referencia en el punto **3)** guarda un significado mucho más profundo aún. KWAN en idioma coreano también hace referencia a **HERMANDAD o FRATERNIDAD**, e internamente Kwan representa la **Armonía de cuerpo, mente y espíritu**. Por último, me gustaría agregar que la palabra China para designar a los templos, monasterios o escuelas en dónde la enseñanza era entregada es **KUAN**, cuyo significado literal es **Contemplar u Observar**. O sea que podemos decir sin temor a equivocarnos, que Kwan es el lugar en dónde en un ambiente fraterno, con hermanos en la misma búsqueda, tratamos de encontrar la armonía de cuerpo, mente y espíritu, a través de la observación o contemplación de los hechos naturales que acompañan nuestra vida.

### ***El significado interno de DO y DUK.***

Así como se expresa en la introducción de la historia del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, nuestro estilo se basa en el Do, que no es otro que el TAO. La palabra china Tao, que es equivalente a la japonesa y coreana Do significa literalmente “camino, vía o sendero”, pero si tenemos en cuenta que el ideograma que sirve para escribir esta palabra está compuesto por una cabeza y unos pies, lo que a prima facie vendría a referir, que Do es el camino que recorre la cabeza, es decir el camino que se recorre usando la luz intelectual, pero también significa comienzo, luz, sentido y espíritu, la conciencia y es estar despiertos, podremos concluir que el DO viene a significar el camino, vía o sendero que permite vivir con lucidez y en actitud despierta caminando hacia el despertar interior.

El DUK, que es el vocablo coreano para la palabra china TE, se puede traducir por VIRTUD. El ideograma de la palabra china TE está compuesto de cuatro elementos: en primer lugar, dos pies, uno delante del otro, indicando la idea de movimiento, el segundo signo que interviene es una cruz que, teniendo en chino la equivalencia numérica de diez, simboliza la perfección y la armonización de los contrarios, a continuación, figura un ojo, alusión a la visión espiritual y en último lugar, aparece un corazón, símbolo de la realidad íntima del ser humano. Lo que indicaría que en

realidad es una acción o potencia que mueve al ser humano para que en forma armónica pueda crecer hacia la vida espiritual. También se le puede dar el significado de rectitud, eficacia, ley, fuerza o potencia, por consiguiente, el DUK es la virtud o fuerza del DO, la rectitud o eficacia que permite al principio supremo engendrar y mantener el orden universal. Por tanto, podemos ver que el DUK es la potencia que le da eficacia al MOO en su aspecto de evitar los conflictos internos y externos.

### ***La Misión 2000 – Postulados básicos.***

JSJ Hwang Kee ha dado especial énfasis en dirigir toda la energía de los practicantes del Moo Duk Kwan hacia la **MISIÓN 2000**. La misión se basa en seis postulados básicos, los cuales son:

- a) ***Relaciones humanas nacionales.*** El mejoramiento de las relaciones humanas comienza con su entrenamiento disciplinado. Aplicando la Filosofía del Moo Do en nuestro diario entrenamiento. Una vez que nos sentimos bien con nosotros mismos a través del entrenamiento, podemos hacer a otros sentirse bien con ellos mismos. Esto incluye a la familia, amigos, estudiantes y extraños.
- b) ***Relaciones humanas internacionales.*** Aplicar la filosofía del Moo Do en el entrenamiento con en el primer punto, pero aquí la influencia es hacia las personas de otros países.
- c) ***Organización Moo Do.*** Vivir de acuerdo con la filosofía del Moo Do en todo lo que hagamos, esto quiere decir que el Moo Do no es sólo un conocimiento intelectual, el Moo Do es “acción hacia”.
- d) ***Administración Activa.*** Mantener la disciplina de administración oportuna. Esto incluye certificaciones, papelería para efectuar exámenes y otros deberes administrativos.
- e) ***Organización de los miembros de Soo Bahk Do.*** Primero ser un miembro activo de la Federación. Luego participando activamente en los eventos de la Federación y hacer que nuestros estudiantes hagan lo mismo. Esta tarea está en conjunción con el punto uno.
- f) ***Estabilidad financiera.*** Conseguir que todos nuestros estudiantes estén registrados como estado fundamental para que brinden soporte financiero a la Federación. Tomar sabias decisiones financieras como un miembro de la Comisión Directiva para conseguir y mantener la estabilidad financiera de la Federación.

## **EL OBJETIVO TRASCENDENTAL: LA MISIÓN 2000**

El Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, tal como es, un verdadero arte marcial, tiene objetivos trascendentales, que van mucho más allá de un simple deporte o de un pseudo arte marcial, que sólo pone su mirada en el logro de objetivos meramente físicos, por el contrario la mirada del creador del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, el JSJ Hwang Kee, ha puesto su mirada en el futuro del desarrollo humano, el crecimiento de una generación de personas fuertes interiormente, libres para pensar, sanas de cuerpo, mente y espíritu, capaces de proceder correctamente, con armonía interior y exterior. Por ello encomendó, en 1989, a todos los Dan del mundo, orientar sus esfuerzos hacia la “Misión 2000”.

¿Cuántos, ¿NO DIGAMOS PRACTICANTES DE SOO BAHK DO, SINO DE LOS DAN CONOCEN LOS LINEAMIENTOS DE LA “MISIÓN 2000”? Esta es una pregunta que deberíamos poder contestar con toda seguridad, diciendo que TODOS, pero en la realidad no sucede así.

¿Qué es la Misión 2000?

Es el deseo más ferviente de JSJ Hwang Kee, el hecho de que cada practicante de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan bajo la atenta guía de los instructores certificados, se convierta en un instrumento de la paz mundial. Ahora bien, ¿no es éste un objetivo, QUE, A PRIMERA VISTA, ¿PODRÍA CONFUNDIRSE CON UNA UTOPIA? Pues bien, no es así, ya que una utopía es algo que existe sólo en abstracción, y que es en efecto algo muy difícil de lograr, por no decir imposible. La “Misión 2000”, propone que cada uno de nosotros, a través de la práctica del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, logremos ser cada vez mejores personas, y para ello coloca en nuestras manos un instrumento extremadamente valioso. Al practicar conscientemente el Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, el estudiante, sea novicio, adelantado o muy avanzado, deberá entrar en contacto con las bases filosóficas del estilo, tales como el Sip Sam Seh, los ocho conceptos claves, los diez principios de fe, y el conocimiento alternativo de los preceptos orientales acerca de la energía, el Um y el Yang, y tal vez conocer el TAO TE KING. Ya con el sólo hecho de entender el significado profundo del nombre de nuestro estilo Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, comenzará a comprender de qué manera la “Misión 2000” puede empezar a convertirse en una realidad muy tangible, muy lejos de la utopía que suponíamos al principio.

Cuando cada persona, aprenda que puede dominar sus impulsos negativos, ser honesto y tener la suficiente humildad para reconocer errores propios, la grandeza para perdonar los fallos de los demás, estará fomentando su propia paz interior, su necesaria armonía, y sin darse cuenta quizás, estará llevando esa paz y esa armonía al resto de las personas que entran en relación con él. Así y por efecto multiplicador, al ayudar a otras personas a encontrar su propia paz y su armonía interior, éstas

transmitirán el mismo efecto sobre otros, hasta llegar el momento, en que esa pequeña piedra tirada al azar en un estanque, de aguas muy quietas, comenzará a hacer olas que moverán todas las aguas, y alcanzarán hasta las orillas más alejadas.

No debemos olvidar que, al provenir nuestra existencia, de aquella primera que dio origen al Universo, pertenecemos a él, y por tanto cada una de nuestras acciones tiene efecto sobre la totalidad, entonces arrojemos piedras de bondad, de consolación, de ayuda, de apoyo, de consideración, en el estanque de la vida, en la que todos los seres humanos se bañan, para que las ondas que este acto cree muevan el agua y alcance a todos nuestros compañeros de existencia. De esta forma, la utopía habrá desaparecido, dejando en su lugar una realidad superior. ¡TOMEMOS CONCIENCIA!

Una sugerencia, el primer paso para armonizar nuestro espíritu es dejar de lado nuestro pesado bagaje de rencores, y comencemos a perdonar de verdad en nuestros corazones todas aquellas cosas que alguna vez creímos que eran malas para nosotros, perdonar de verdad, es restañar totalmente la herida y no dejar que nunca más aflore a la superficie, para que nuestros juicios o pensamientos estén libres de esa temible atadura y limitación. Seamos positivos y pensemos hacia delante, sin mirar por sobre el hombro.

El espíritu del MOO DUK KWAN esté para siempre con ustedes.

## BOTON 2: TAO, la base filosófica

El Soo Bahk Do Moo Duk Kwan es un arte marcial basado en el TAO, ahora bien entender realmente lo que esto significa puede ser mucho más difícil de lo que parece, aunque la conceptualización es bastante simple, entenderlo y ponerlo en práctica es muchísimo más difícil, y así lo expresó LAO TZU en su TAO TE CHING cuando dice el sabio que sus palabras son bastante simples pero no hay nadie que pueda seguirlas. También dijo el sabio, que el TAO es incognoscible, innombrable, tan grande que no se percibe, y que si le piden que le ponga nombre, lo llama TAO, y si le piden que lo describa, solo diría que es grande.

TAO aparece de la NADA ABSOLUTA, inimaginable, y carece de imagen y de forma, el TAO no es esto ni aquello, no está quieto ni deja de moverse, por eso se dice que el TAO NO HACE NADA, PERO NADA QUEDA SIN HACER, origen del MU WI (palabra coreana para la china WU WEI), o sea la NO ACCIÓN. El TAO está en el REINO DEL SUPREMO NO SER (MU). El TAO al no ser ni esto ni aquello, es entonces la SUPREMA NEUTRALIDAD, la fuerza integradora, armonizadora, por eso sin ser ni esto ni aquello, lo es todo al mismo tiempo, por eso sin ser quietud ni movimiento nada hace, pero nada queda sin ser hecho.

Del reino del supremo no ser, surgen UM y YANG, como espacio y tiempo, el espacio (UM) es eterna quietud, nunca cambiante quietud; el tiempo (YANG) es eterno movimiento, nunca cambiante movimiento, pero en el espacio está la raíz del tiempo, y el tiempo se mueve en el espacio, de esta forma espacio y tiempo se armonizan para generar todos los seres. ¿Y quién promueve esta armonización? el TAO desde su neutralidad ejerce la fuerza armonizadora, para que UM y YANG se generen uno al otro dando origen a la energía que todo lo llena y todo lo alimenta, creando a los diez



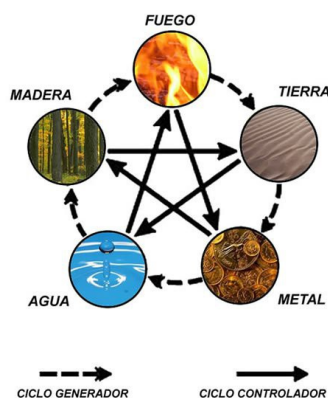
mil seres. UM y YANG corresponden al REINO DEL GRAN SUPREMO, y por tanto tienen imagen, pero no forma.

El proceso de transformación de UM y YANG, se llama TAE GUK (TAI CHI en chino) y corresponde al REINO DE LO MISTERIOSO, y es el plano en el que aparecen los diez mil seres, en nuestro caso el sistema solar, el sol, luna, la tierra y todos los planetas, y dentro de ellos todo lo demás, y en todo de acuerdo con las leyes y principios del TAO, que son los principios de la naturaleza. O sea que el TAO mediante su fuerza armonizadora partiendo de su neutralidad, hace que UM y YANG, se transformen y muten, uno en otro para la generación de cuanto existe.

De la misma manera, estas leyes y principios del TAO también nos regulan a nosotros en su totalidad, y para poder entenderlo mejor y vivirlo como experiencia, tenemos nosotros la práctica del arte marcial, SOO BAHK DO MOO DUK KWAN, creado por JSJ HWANG KEE a partir de esta filosofía y en base a su experiencia de vida.

En el próximo artículo trataré de unir lo expuesto a la práctica del arte marcial en forma que la teoría se vuelva praxis.

Algo sobre OH HENG, lo cinco elementos.



La creencia de los asiáticos está basada en la filosofía de Um y Yang. Um es representado por cosas suaves, oscuras, receptoras, donde Yang es representado por cosas fuertes, livianas y activas. La armonía y conflicto de estas dos fuerzas han sido estudiadas por los asiáticos desde que los tiempos comenzaron y ellos han aprendido a

reconocer todas las combinaciones de Um y Yang en la naturaleza y por supuesto en el cuerpo humano. La interrelación de Um y Yang crea 4 combinaciones básicas.

Yang + Yang = Yang fuerte

Yang + Um = Yang debilitándose

Um + Um = Um puro

Um + Yang = Um fortaleciéndose

Cuando estas cuatro combinaciones se combinaron, crearon 8 posibilidades. Estas 8 energías son: Cielo (JI); Tierra (SUN); Agua (SOO); Fuego (HWA); Trueno (JIN); Lago (TAE); Viento (SON) y Montaña (KAN).

Cinco de estas energías contienen las ocho juntas, las restantes tres son transitorias. Madera (Viento), Fuego, Tierra, Metal (Cielo) y Agua. Cuando los opuestos Um y Yang se movieron más rápido y más rápido ellos crearon sonido, color, eventualmente materia y los 5 elementos.

Los cinco elementos (Oh Heng) son fuego (Hwa), agua (Soo), madera (Mok), tierra (Toh) y metal (Kum). Estos 5 elementos se balancean unos a otros a través de dos ciclos; el ciclo de la creación (shen) y el ciclo del control (Ko). Cada uno de ellos tiene un elemento que dominan y un elemento del que están bajo control. Por ejemplo, el fuego puede derretir al metal, pero el agua puede acabar con el fuego. La teoría es que cada técnica tiene una característica. Si el atacante usa un elemento como podría ser el elemento madera, como un puñetazo al cuerpo, el defensor debe usar la acción de picar la madera palmoteando hacia abajo el antebrazo del atacante (usando el elemento metal).

Todo en la naturaleza es hecho de una o una combinación de los cinco elementos. Los 5 elementos le dan nacimiento al universo, a los planetas, las 8 direcciones (Pal Gwe) y a cada forma de otra materia. Por tanto, no es solo importante entender esto desde un punto de vista filosófico sino también desde una perspectiva práctica también. Y al elegir movimientos y tácticas ofensivas y defensivas es importante que esa elección sea hecha en armonía con leyes naturales. Ir en contra de las leyes de la naturaleza podría ser tonto, por ejemplo; si uno tiene una idea (MOK) pero no toma la acción (HWA) nunca se va a ver manifestada en sí misma (TOH). Esto es un ejemplo muy simple del ciclo de la creación. Cuando los 5 elementos (OH HENG) son combinados con las 8 direcciones (PAL GWE) ellas forman el Sip Sam Seh (13 posiciones-fuerzas-influencias). El Soo Bahk Do está basado en el Sip Sam Seh. Por tanto, el Sip Sam Seh puede ser en una forma muy básica descrito como las ocho maniobras tácticas y los cinco movimientos estratégicos en armonía con las leyes naturales.

Por tanto y en correlación con lo apuntado, en lugar de preocuparse acerca de qué oponer a una aplicación, simplemente debe concentrarse en la energía Um y Yang. La mayoría de las personas usan energía Yang contra energía Yang, así como dos

luchadores que están muy tensos. En esta situación, aquel que tenga más energía Yang ganará. Este no es un método muy astuto, y produce conflicto. Lo mejor es ser suave cuando su oponente sea duro, luego use el timing para estar informado de cuando la energía del atacante retorne a ser suave (esto está emparentado con la canción de las trece influencias cuando dice que se debe estar muy atento al levísimo cambio de lo lleno a lo vacío, Shil y Ho), entonces Ud. podrá ser duro por un momento. La clave en Il soo sik o Yae yu da ryun es conocer cuando ser Um o Yang, en armonía con su oponente y ser capaz de lograr la transición de duro en un momento a ser suave en el otro. En Hyung, Ud. debe practicar lento y suave al principio, luego cuando Ud. haya mejorado, Ud. podrá ser fuerte por un momento y al completar la técnica, generar una rápida descarga del poder (Esto equivale a Shin Chook).

No debe preocuparse mucho acerca de la filosofía del poder externo, sólo escuche a su cuerpo y deje a la naturaleza del hyung o la técnica, que dicte su acción e intención.

Los cinco elementos también están estrechamente relacionados con los órganos del cuerpo y con los estados de ánimo, así que Ud. sabiendo que elemento se relaciona con un órgano del cuerpo o con un estado de ánimo, Ud. podrá por sí mismo corregir las deficiencias sabiendo que elemento energizar o disminuir la energía, atendiendo a los ciclos de creación o de control.

Por último, el Oh Heng puede ser subdividido en interno y externo. Siendo el interno el comienzo del movimiento. Mientras que la división externa está representada por el carácter Hyung que significa forma o método-.

### ***Tres puntos de énfasis en la práctica de cualquier técnica.***

Existen tres puntos importantísimos a considerar cuando se está practicando cualquier técnica, ellos son: **1. Shi sun (mirada)** La correcta dirección de la mirada le marcará el camino para que la mente pueda dirigir el Ki. El contacto visual antes de practicar por ejemplo Il soo sik daeryun, debe ser tomando contacto con los ojos del oponente sin involucrarse en su mirada, solo para estar atento al más leve cambio en ellos, lo que delatará su intención. **2. Hu ri (cadera)** La fuente de toda acción se encuentra en la cadera (Ship Sam Seh), por tanto, no puede existir ningún movimiento que previamente no haya estado conectado con la cadera, esto es básico e imprescindible, sin conexión, no existe chung shin tong il, y sin ella el movimiento carecerá de toda precisión y estará vacía del poder del Ki. **3. Pyojeog (Blanco)** Es decir que luego de haber hecho contacto visual, movido nuestra cadera, debe dirigirse la técnica hacia un blanco preciso, no se debe disparar al bulto, sino que, si la vista y la cadera han logrado la conexión, el golpe o bloqueo logrará un buen blanco, dando por seguro que el efecto buscado se logrará fácilmente.

### ***Brazos y piernas, las armas.***

En Soo Bahk Do, nuestros brazos y piernas son las armas, y como tales, deben a todos los efectos comportarse de igual manera. Vale decir, que la utilidad de un arma se basa en su reposo, una espada que está ocupada moviéndose o enterrada en algo, no puede ser útil a nuestro propósito. De tal manera que tanto brazos y piernas deben permanecer siempre en situación de reposo, de relajación, en su lugar natural y correcto, manteniendo en todo momento su conexión con la cadera, ya que será ésta quién le ordene (cadena de comandos mediante) el momento oportuno para ser utilizada. Si los brazos están tensos, en mala posición, estando el codo en franca separación del torso y por tanto lejos de la cadera, no podrán ser usados hábilmente para un golpe o un bloqueo usando la energía interior, sino que deberán ser obligados mediante el uso de la fuerza física, lo que a todas luces es opuesto a la filosofía del arte del Soo Bahk Do. Por tanto, el practicante debe cuidarse permanentemente de estar en situación de conexión con su cadera, esto es, estar relajado y dejando que todo el cuerpo actúe bajo el influjo de la energía.

- *PARA TENER MUY EN CUENTA*

Hace muchos años, cuando las personas cultivaban la tierra, contaban las estaciones y ponderaban los misterios del universo. La filosofía del Do (Tao chino) nació. La supervivencia de las personas antiguas dependió de su observación y armonía con su ambiente. Desarrollaron una filosofía simple y profunda de porqué las cosas son como son, y hacen lo que hacen. Aprendieron cuando aplicarse, asimismo, cuando mantenerse firme y cuando rendirse. Aplicaron esta filosofía simple hacia sus relaciones con cielo, la tierra y ellos mismos. Desde que las personas antiguas se comunicaron primero mediante pinturas, esta filosofía se expresó en un símbolo básico universal que desarrolló como las personas hacían. Éste no es un símbolo estático sino una animación de fuerzas que se llamaba Um Yang.

Las personas antiguas observaron eso cuando dos fuerzas opuestas la una a la otra resultó en:

### *Superior*

*Una fuerza estando en una posición superior.*

- *Un poco superior*
- *Muy Superior*

### *Inferior*

*Una fuerza estando en una posición inferior.*

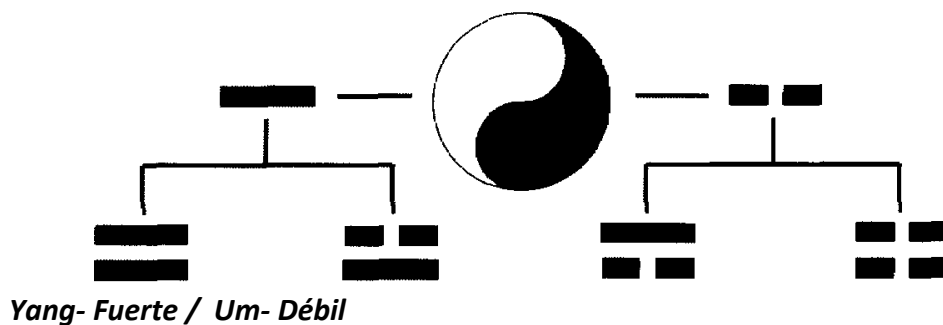
- *Un poco Inferior*
- *Muy Inferior*

### *Neutral*

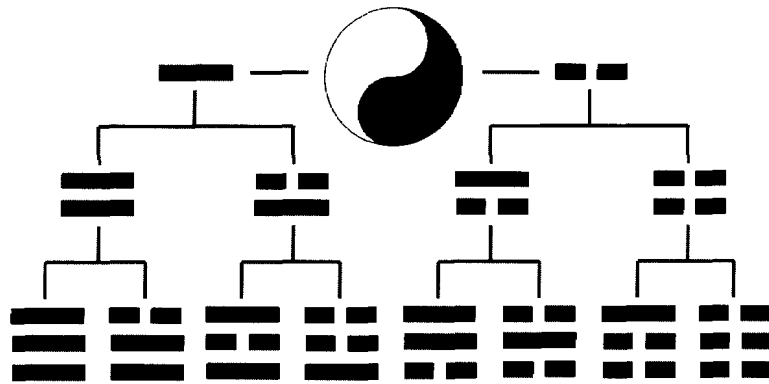
*Cada fuerza siendo igual neutraliza a la otra.*

Esto se representó en tiempos antiguos con líneas simples. Una línea sólida simbolizando al fuerte o fuerza Yang. Una línea rota o más débil simbolizando el Um más blando, más mansa.

Cuando las dos fuerzas actuaron recíprocamente lo que se representó como esto en los tiempos antiguos.



Así acción y reacción, armonía y discordia, todas las relaciones fueron reducidas a una fórmula simple. El Yang fuerte fuerza representadas por líneas sólidas, y la fuerza Um más débil por líneas débiles. Esta fórmula eventualmente desarrolló en una fórmula de tres líneas. La línea de más arriba representa al Cielo, al hombre de la línea del medio y la línea de más abajo a la tierra. Estos 3 símbolos rayados llegaron a ser conocidos como "Gwe" y ellos representan la evolución final de la fuerza continua. El Pal Gwe u "ocho fuerzas" pueden ser aplicadas a muchas cosas y las personas antiguas aplicaron este conocimiento a todas sus relaciones. Sus relaciones con, cielo, naturaleza y ellos mismos.



Esta aplicación de la "Filosofía del Do" penetró cada aspecto de la vida antigua. Agricultura y arquitectura (Pung Su bop), astrología (ku sung bop), Medicina (Sa Sang), Fisonomía (Kwan sang bop), psicología (Yoo Shim Bop), y también las artes de combate (Kwon bup).

La aplicación de la filosofía del Um Yang en Kwon Bup (combate de la mano vacía) se llamaba el Sip (diez) Sam (tres) Seh (Principios/ influencias). Los 13 principios son las ocho fuerzas "Pal Gwe" y las cinco energías "Oh Heng". La aplicación de la filosofía Um Yang hacia Kwon Bup (lucha) se puede ilustrar con la misma fórmula simple.

## ***BOTON 3: MENTE ES EL ACTOR PRIMARIO Y CUERPO ES EL SECUNDARIO***

Muchas veces he meditado acerca de cómo el Soo Bahk Do Moo Duk Kwan puede contribuir a la formación de las personas que lo practican, para que de este modo esa persona pueda ser una herramienta real para promover la paz en el mundo.

Quienes practican el arte marcial del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan en su mayoría piensan que sólo es practicable cuando visten el Do Bok y se encuentran dentro del Do Jang, y esto es porque sienten que un arte marcial se compone solamente de técnicas básicas, golpes de manos y pies, formas, defensa personal, etc., que deben ser aprendidas para pasar de un cinturón a otro, hasta llegar a vestir el color azul y con suerte, llegar a ser Sabom.

Solo una pequeña parte de los practicantes avanzados de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan se han dado cuenta de la filosofía que se encuentra detrás de esa práctica física. De todos cuantos se han preocupado de aprender la filosofía, pocos se han percatado del origen de esta y cuanto tiene que ver con el objetivo final de ser instrumento de la paz en el mundo.

Ha sido dicho por el JSJ Hwang Kee que el principio fundamental del arte del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan es que mente es el actor primario y cuerpo el secundario. Ahora bien, habrá que meditar mucho sobre este principio y conocer todo el background que posee para entender cómo funciona realmente este principio.

Tal vez la tarea de explicarlo, y más aún de entenderlo, exceda con mucho el propósito de este trabajo escrito, por eso, solo pretende ser una guía para empezar a buscar la respuesta que arroje luz que comience a apartar las sombras de las dudas y la falta de fe que determina que sea muy difícil siquiera empezar a buscar el entendimiento.

Mente y cuerpo, solo dos palabras y que, si se hace una encuesta, serán muchas las clases diferentes de respuesta que se obtendrá. Pero es muy importante tratar de definir qué significa cada una de ellas para darle sentido a lo sentenciado como principio fundamental del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan.

¿Qué es mente? Es muy difícil definir así, con palabras y tratar de recortar las palabras que aclaren el significado de esta palabra. Lo que se puede decir es que mente no es el cerebro, no es la función de pensar, de cálculo, la que realiza las actividades volitivas. Estas son facultades que se identifican con las funciones del lado izquierdo del cerebro. En el Tao y quienes lo han estudiado profundamente, se dice que el universo es mental, todo lo creado forma parte de lo generado a partir del uno, de la energía original, es un reflejo de la mente del creador, y por eso el creador forma parte de cada cosa creada, así como cada cosa creada forma parte del creador, es decir que ambos, creador y creado son una misma cosa.

Existe una inteligencia superior que comunica todo lo creado, todo eso forma parte de la mente universal, y como esto no escapa a lo ya apuntado, nuestra mente es también una parte comunicada de esa mente universal. De tal manera que mente, es la que a través del Shim Gung se encuentra comunicada con la mente universal, por lo que, aunque nuestro cerebro no lo detecte, se encuentra permanentemente conectada con la totalidad, con el inconsciente colectivo, todo se sabe incluso puede saberse con anticipación, por ello cuando damos lugar a nuestra mente, ella puede saber exactamente qué debe ser hecho.

¿Ahora bien, muchos se preguntarán en dónde reside la mente? Según un maestro de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, la mente reside en el hemisferio derecho del cerebro. Este hemisferio es el que se ocupa de la intuición, la creatividad, y todas las tareas que podríamos clasificar como abstractas.

Ambos hemisferios, izquierdo y derecho tienen una velocidad de trabajo diferente, en el estado de vigilia normal, es el hemisferio izquierdo el que lleva la conducción, pero al disminuir la velocidad de trabajo, ya sea en el estado de sueño o de meditación, el hemisferio derecho comienza a tomar el control. Es allí en dónde la intuición y la creatividad, guiadas por la conexión con el inconsciente colectivo, pasan a ser conocidas por la parte volitiva del cerebro, generando las acciones que van a tener verdadera trascendencia.

¿Como hacer que la mente realmente este mucho más presente en nuestra vida cotidiana? Eso solo se logra cuando se hace de la meditación algo que se realiza diariamente, como mínimo dos veces al día, una en la mañana al despertar y otra en la noche, antes de irse a dormir. No es necesario dedicarle más de 20 minutos a cada una de las meditaciones. Para conocer más acerca de la meditación, deberá consultar con un guía que conozca realmente del tema.



La palabra Cuerpo no es necesario ser definida, ya que todos tienen idea de lo que es el cuerpo físico y cómo éste funciona.

Ahora bien, ¿cómo se hace realidad que mente es el actor primario y el cuerpo el secundario? Primeramente, vamos a identificar Mente con Shim Gung y Cuerpo con Weh Gung. El poder de Shim Gung, o sea de la mente potenciada deviene del siguiente proceso. Necesidad-Intención-Imaginación-Creatividad.

El Weh Gung se manifiesta entonces a través de la acción provocada por el anterior proceso. Veamos un ejemplo: Si alguien ataca con una patada a nuestra zona media-baja, nuestra mente conectada con el atacante reconoce la Necesidad de defenderse, este genera la Intención verdadera de efectuar la defensa, y por tanto la mente Imagina la forma de defensa y la creatividad crea el método de defensa. Este proceso descrito no es otro que el poder de la mente o Shim Gung que pone en funcionamiento a la cadena de comandos ordenando a nuestra HURI (cadera) que se mueva en consecuencia. Este proceso y a través de tener la mente en quietud y la energía fluyendo constantemente tiende a ser más corto, prácticamente instantáneo, a medida que estamos más conectados con nuestro ser interior y con todo lo que nos rodea.

También podemos acá llamar la atención hacia otro concepto muy importante, absolutamente relacionado, “quietud implica el movimiento, el movimiento es quietud”, que se puede encontrar también en la canción del Sip Sam Seh. En este punto se puede decir que QUIETUD significa “ESTABILIDAD”, por lo tanto, uno debe mantener su estabilidad aún en el movimiento, de esa manera encontrará la quietud en el movimiento.

Todo este proceso del Shim Gung, acción de la mente, genera la Acción Final que se traduce en un bloqueo a la zona baja, es decir que el cuerpo reacciona al mandato de la mente. El éxito de esta acción está dado por la forma en que nuestro Weh Gung, mientras más estandarizado, mejor dotado técnicamente, haya reaccionado al influjo de la acción de la mente.

Apliquemos el mismo método, pero ahora con otro tipo de necesidad, ahora la Necesidad será beneficiar el entorno, entonces la intención deberá ser poderosamente enfocada hacia el bien común, la meditación engendrará la conexión y se producirá la

expansión de energía, que en forma de onda de energía afectará la mente de cuantos estén involucrados en nuestra conexión, en tanto y en cuanto mi intención siga siendo poderosa, todas mis acciones estarán coordinadas hacia la satisfacción de la necesidad originaria, beneficiar con un ambiente de paz y de alegría el entorno en el que vivimos.

Esto es ni más ni menos, que Mente es el actor primario y el Cuerpo el Secundario.

¿Por último, como el uso de este principio fundamental se puede aplicar a la vida cotidiana de los practicantes de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan? Si los practicantes de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan reconocen la necesidad de abrazar con más fuerza y mucho más profundamente los principios en los cuales se basa nuestro arte marcial, a través de la lectura y comprensión del Tao, la práctica de la meditación, su mente comenzará a estar mucho más conectada con la naturaleza original de nuestra existencia, y se sabe que el estado original de la mente es el éxtasis, lo que provoca felicidad en la persona que lo experimenta. La meditación activa el Shim Gung, y con la intervención de Neh Gung, el Weh Gung se manifiesta de la manera forma posible.

También está probado que cuando la mente está conectada con la naturaleza primigenia genera una energía limpia y benefactora que se expande y afecta todo su entorno. Por lo tanto, una mente conectada activamente beneficia su entorno de dos formas, una a través de la expansión de la energía y otra a través de las buenas acciones que una mente limpia genera. De esta forma la persona que sigue el principio fundamental, y sin necesidad de estar vestida con el Do Bok y dentro de un Do Jang, beneficiará a su familia, su lugar de trabajo y a todas aquellas personas que tengan relación con ellas.

En resumen, un SHIM GUNG poderoso, limpio, influenciado por la filosofía detrás de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, generará un excelente MOO DO JA SEH, formando buenas intenciones para dar a luz buenas acciones.

## ***BOTON 4: SIP SAM SEH. CANCIÓN DE LAS TRECE INFLUENCIAS***

### ***(Base fundamental del SOO BAHK DO MOO DUK KWAN)***

***Nunca descuide nada del Sip Sam Seh.***

La palabra Sip Sam Seh, se traduce literalmente por TRECE POSICIONES o INFLUENCIAS. Esto filosóficamente hace referencia a dos grupos de conceptos, PAL WEH y O HENG. El primero se refiere a las ocho direcciones y el otro a los cinco elementos esenciales del universo (fuego, agua, madera, metal y tierra). Tanto Pal Weh como O Heng han sido tomados del Libro de los Cambios, el cual es un clásico chino de adivinación. Con esto dicho así, parece que nos está llamando la atención acerca de nuestra forma de movernos y posicionarnos en el momento de la práctica, esto podría ser cierto, así fría y sistemáticamente, pero atendiendo al resto del texto, creo que además podríamos afirmar que nunca debemos olvidar ni descuidar nuestra posición o dirección en la vida, es decir que debemos conocernos más profundamente, conocer nuestras inclinaciones, nuestras debilidades, nuestros talentos, nuestros miedos, y tantas cosas más que nos convierten en seres humanos totales, vivos, cambiantes y por tanto con capacidad de evolución. Tampoco debemos desconocer nuestro origen primero, y nuestra total conexión con el Universo, ya que procedemos de su energía creadora. No descuidar nada del Sip Sam Seh, equivale a decirnos que nunca debemos perder nuestra conexión con el todo, con el Universo. Esto se ve totalmente afirmado si tomamos en cuenta que Pal Weh, representa el Mu Sang, o sea las cosas invisibles en el Universo; y O Heng representa el Yu Sang, o sea las cosas visibles en el Universo. Por consiguiente, si deseamos realmente conocernos, debemos atender tanto a las cosas materiales e inmateriales que nos rodean, forman parte del Universo y por tanto de nosotros mismos.

Algo más con respecto a O Heng, estos son los cinco elementos del universo: Agua, Fuego, Aire (Cielo), Tierra y Metal. El conocimiento de la identidad propia de cada elemento debe ser utilizado para mejorar nuestra disciplina y el desarrollo de nuestro arte, es decir que si prestamos atención al elemento Fuego, este representa el poder de la energía (Hwa Gi = poder del fuego) el que debe permanecer siempre en nuestro Dan Jun (punto uno) y este es balanceado por el elemento Agua (Su Gi = poder del agua) representa la tranquilidad o vacío de energía, que debe permanecer en el resto del cuerpo, es decir que cuando me muevo con cualquiera de las técnicas, debo tener hwa gi en mi dan jun y su gi en el resto del cuerpo, con ello lograré la mayor contracción de Ki en el punto uno y una relajación total en el resto del cuerpo, cuando efectúo la técnica, hwa gi viaja por mis miembros impulsado por el movimiento inicial

de mi cadera y traspasa todos los límites de mi cuerpo sin tener que haber usado la fuerza bruta para lograr potencia. Aire (cielo) y Tierra, representan mi conexión con las energías de la naturaleza, de dónde proviene el suministro de energía inagotable, con la espina erecta y con el control adecuado de la respiración, la conexión se manifestará notablemente. El elemento Metal, representa la mente universal y la propia unificadas, y es la mente la que debe encargarse del uso adecuado de los otros cuatro elementos, organizarlos y mantenerlos en armónica relación con el todo. Por último, O Heng debe estar presente en todas las manifestaciones del arte marcial, es decir en técnica básica, Hyungs, Combate, etc.

Uno nunca debe descuidar nada del Sip Sam Seh, absolutamente todo es importante.

***La fuente de la voluntad está en la cadera.***

Convengamos que la cadera es la zona física que hace de contenedor a nuestro abdomen, y vemos claramente que se halla ubicada a la altura exacta de nuestro PUNTO UNO, es decir que unos cinco centímetros por debajo del ombligo. Al mencionar que la fuente de la voluntad está en la cadera, a lo que se hace referencia es que en nuestro punto uno, lugar en cual se halla no sólo el centro de gravedad del cuerpo, sino también el centro de generación de toda nuestra energía interior, hallaremos el exacto punto de activación de nuestra energía, y desde allí nuestra conexión con la energía del universo. Es claro que todo lo que se haga activando previamente nuestra energía, estará predisponiendo a las cosas para sucedan de acuerdo a nuestra voluntad, no es que nos convirtamos en magos de un día para otro, sino que es un hecho comprobado que cualquier manifestación externa y volitiva de nuestra energía se hace evidente y causa efectos en el total de energía del universo, por lo que con nuestro acto de voluntad expresada desde nuestro propio centro de energía veremos que pronto se harán evidentes los resultados buscados. Ningún movimiento debería realizarse en Soo Bahk Do sin la invitación inicial de la cadera, pues estaría falto de energía y se convertiría en un movimiento físico más, el que necesita de toda una envergadura física improbable de sostener conforme aumente la edad del practicante. La cadera constituye los brazos de la balanza cuyo eje central es la columna vertebral, por tanto, la columna vertebral es el equilibrio, la neutralidad, y el lado izquierdo de la cadera es Um y el lado derecho es Yang.

En la cadera está el significado y vitalidad del Sip Sam Seh, el control de la cadera es para concentrar el poder del Ki.

***Préstele atención al más leve cambio de lo lleno a lo vacío.***

Cuando Usted esté practicando Soo Bahk Do, en todo momento manténgase observado a sí mismo, es decir en todo momento, ya sea durante la ejecución de cualquier movimiento, obsérvese y tome conciencia de qué pasa con su cuerpo, y

fácilmente se dará cuenta de si se encuentra tenso o relajado, si su mente está enfocada o totalmente sobrecargada de pensamientos. Es muy importante que Ud. reconozca el estado general en que se encuentra, controlando su respiración, ya que su respiración es la base principal para poder poner la mente en el abdomen, chequeando las distintas partes de su cuerpo, para poder determinar qué grupo de músculos está tenso (lleno) y por tanto negado para el flujo de energía, o si su mente está tratando de obligarse a encontrar respuestas que tal vez no correspondan con la realidad de lo que está sucediendo (llena). Mediante la meditación iniciaremos un proceso de autoconocimiento, ya que mediante la autocontemplación aprenderemos a conocer ese ligero cambio que se produce de lo lleno a lo vacío. Decimos leve porque es muy sutil, y requiere un fuerte conocimiento de nuestro yo esencial, y no es totalmente notorio, sino que más bien necesita al principio de toda nuestra atención y voluntad. Esto está absolutamente conectado con los puntos siguientes de la canción de las trece influencias.

También lo lleno, Shil, y lo vacío, Ho, hace expresa referencia al estado de la energía en uno y en el oponente, de tal manera que cuando se mueve llena de energía cierta porción de su cuerpo y por correspondencia deja vacío de energía el resto, es en eso en lo que debemos estar atentos y ser conscientes del levísimo cambio que se produce al pasar de lleno a vacío, evitar Shil y buscar con nuestro contragolpe el Ho del adversario, esto convertirá nuestro combate en un movimiento de flujo de energía muy relajado y totalmente conectado con los movimientos del adversario. Tener en cuenta que la energía se mueve de lo lleno a lo vacío.

Esto es el elemento clave para el Moo Do.

***Permita que la energía fluya por el cuerpo entero continuamente.***

La energía (Ki) existe, y basta con que aprendamos a conectarnos con nuestro yo más profundo, para que luego seamos capaces de conectarnos con la energía universal. Tal vez se esté preguntando qué es la energía, y como podemos lograr esa conexión entre nosotros y el universo. En realidad, es simple. Cuando Usted reconozca que absolutamente todo lo creado proveniente de una misma fuente de creación, y que esa fuente contiene en si misma la misma clase de energía que nosotros poseemos, llegara el momento en el que Usted podrá percibir a través de sus sentidos el latir de la energía, ya sea viéndola directamente en otros o palpándola como quien se coloca frente a una estufa en invierno y siente la proyección del calor que irradia. Nuestro cuerpo es el envase que sirve de contenedor de esa energía, por ello debemos prepararlo, cuidarlo y mantenerlo. Pero el cuerpo al ser materia desechable, lo verdaderamente importante es el contenido, es nuestra inmateria trascendente e inmortal, que nunca desaparece, sino que se transforma, cambia, evoluciona. El espíritu es energía pura y proviene del centro mismo de la creación y según como logremos que evolucione, apunta a volver a formar parte del UNO. ¿Ahora bien, como lograr que esa energía fluya por todo nuestro cuerpo constantemente? Debemos mantenernos permanentemente en un estado de relajación y con un sentimiento de

amor en nuestros corazones, ya que el amor es la forma de energía más grande que existe. En cuanto nosotros tenemos pensamientos o sentimientos de enojo, rabia, egoísmo, envidia por insatisfacción con lo somos o lo que creemos que otros son, estaremos impidiendo que la energía del universo nos bañe y perderemos nuestra conexión con el UNO. Asimismo, cuando nuestro cuerpo presenta tensiones, estaremos impidiendo la libre circulación del KI (energía), de esa manera será fácil darse cuenta de que nuestros movimientos son torpes, que requieren gran desgaste físico y la insatisfacción se presentara de un modo evidente. Por tanto, para lograr un flujo permanente de energía deberemos estar relajados y conectados con el universo.

Esto también nos dará una vida feliz y saludable.

***Quietud encarna el movimiento, quietud del movimiento. Busque quietud en el movimiento.***

Esta frase guarda un impresionante significado. Cuando dice que la quietud encarna el movimiento, se refiere a que cuando mantenemos un estado de relajación (vacío) muy similar al que tenemos cuando estamos meditando, nuestra energía se activa inmediatamente, por lo que de esta forma, la quietud genera un intenso movimiento, el de la energía interior, y si estamos relajados y fluyendo constantemente, el movimiento podrá ser hecho en quietud, es decir que podremos caminar, hablar, hacer formas, combate, o cualquier otra cosa, pero inmersos en un cuadro de quietud de la mente y el espíritu. Por tal, uno debe preocuparse de buscar la quietud en el movimiento, es decir que, aunque me sienta presionado a actuar, a moverme de manera veloz, mi mente y cuerpo deben estar quietos (relajados) y de esta forma, al permitir el flujo de energía, el movimiento será armónico, sincronizado con nuestra respiración. Compruebe que al hacer movimientos básicos o ejecutar formas, si usted mantiene en todo momento la atención en la cadera, despertando con su quietud el movimiento de la energía, sus técnicas serán libres, más armoniosas, el equilibrio será más fácil de mantener, su respiración será suave, y la visión será más amplia y clara. También el movimiento de la mente hacia el objetivo no debe cesar cuando se aquieta el movimiento del cuerpo, esto es conocido como Moverse Sin Moverse, el cuerpo está quieto, relajado, mientras la mente sigue alerta e impulsando la energía, controlando el movimiento del adversario.

Hay movimiento en medio de la quietud, y quietud en medio del movimiento. Acá la quietud también debe entenderse como estabilidad.

***Cosas sorprendentes sucederán cuando encuentre a su oponente.***

Tanto en la vida diaria como en la práctica de su arte marcial, especialmente cuando debe enfrentarse a un oponente, ya sea este conocido o desconocido, jamás debe especular con lo que el adversario va a hacer, es decir que, si yo conservo mi conexión

con el todo y la relajación, dejando fluir la energía, seguramente ocurrirán cosas sorprendentes. Es por esto que el estar conectados y relajados, al no tener ideas preconcebidas acerca de los futuros movimientos de mi oponente, logrará ser uno con él, por tanto, el cuerpo se moverá en consecuencia, y todos los recursos técnicos, físicos, mentales y energéticos obrarán correctamente. Cada persona que encontremos en nuestro camino no debe ser limitada por nuestro pensamiento, ni discriminados de ninguna forma, porque seguramente ese supuesto adversario puede tener un mensaje para nosotros, algo que tal vez ya conocíamos de antemano saldrá de sus hechos o de sus palabras y entonces podremos reconocer que ese adversario estaba allí para decirnos o enseñarnos algo importante. En nuestro Do Jang de práctica, siempre o casi siempre conocemos a quien tenemos enfrente, no por eso debemos dejar por sentado que sabremos qué es lo que esta persona va a hacer, por tanto, es imprescindible hacernos uno con ella, y veremos que los resultados son sorprendentes.

***Dé conciencia (sentido, claridad) y propósito a cada movimiento.***

Es un hecho muy común, y fuente general de error, enseñar un arte marcial, solamente poniendo el énfasis en aprender técnicas básicas, formas y habilidades en general, como si se estuviera enseñando una lección que debe aprenderse de memoria, para luego repetirla tal cual. Haciendo esto, lo único que ocurrirá es que los nuevos practicantes, incluso los avanzados, sientan que están aprendiendo algo físico, muscular, repetitivo, y en definitiva, carente de todo contenido. Por el contrario si las habilidades físicas, que están compuestas en su mayoría por movimientos sincronizados que incluyen el uso del cuerpo, son practicadas de tal forma que cada movimiento que se aprenda (conozca) tome un sentido claro, que lo haga comprensible para nuestro espíritu, y al mismo tiempo aplicamos la visualización o la imaginación con el objeto de darle un propósito a cada uno de estos movimientos, el arte marcial aparecerá como algo completo, mucho más interesante, algo que trascenderá el mero hecho de entrenar física y mecánicamente. De lo mencionado podemos decir, que, al ejecutar técnicas básicas, Usted estará dando sus primeros pasos al tratar de encontrar la sincronización necesaria, el equilibrio y fortalecerá y flexibilizará sus músculos. Pero la parte fundamental es que utilizaremos este primer peldaño para que, si se hace en forma relajada, aprovechando al máximo el uso potenciador de la cadera, nos conozcamos más íntimamente, para que nos observemos todo el tiempo a nosotros mismos, y podamos ver cómo se mueve nuestro cuerpo, si somos capaces de mantener la relajación, el control de la fuerza y el equilibrio, si sentimos que nuestra respiración acompaña la generación de energía desde nuestro abdomen. En definitiva, estaremos dando conciencia a cada movimiento. Ahora bien, cuando reunimos una serie de movimientos básicos, y los sistematizamos al aprender HYUNG (formas tradicionales), es claro acá que un primer paso será la de una mínima memorización de las secuencias de movimientos y pasos; pero será fundamental que al comenzar a aprenderlos, sigamos firmemente concentrados y observándonos para no perder nuestra concentración, relajación,

ubicación en el tiempo y el espacio, y especialmente poder observar cómo se comporta nuestra energía interior, esto equivale a decir que le estamos dando el conocimiento a nuestro cuerpo y espíritu. Una vez que las secuencias son medianamente aprendidas, ya que las formas deben estudiarse durante mucho tiempo y numerosas repeticiones, deberemos evitar el hacerlas solo como un ejercicio más, sino que debemos comenzar a darles significado o propósito. Esto lo lograremos en la medida que seamos capaces de seguir conectados con nosotros mismos y con el universo. El camino más lógico para este logro es el de intentar sentir la forma, tratar de escuchar en nuestro interior lo que trata de enseñarnos o de decirnos el hyung. Luego podremos tratar de visualizar con cada movimiento, la acción que estamos desarrollando, ubicándola en un marco de lucha contra varios oponentes. Por lo tanto, es claro que dar conocimiento y propósito a cada uno de los movimientos tiene una importancia fundamental, trascendental en nuestra evolución como practicantes de un arte marcial. Un resultado residual de esto será que sin salirnos del estilo particular de arte marcial al que pertenezcamos, podremos poner en práctica la creatividad, condición fundamental para que un arte marcial sea considerado como viviente.

Siempre concentre la mente y el ki en el Sip Sam Seh y esté de acuerdo con los principios.

***Cuando haga correctamente las cosas, todo aparecerá fácil y sin esfuerzo.***

A menudo Usted notará que, si su cuerpo está tenso y su respiración no es profunda, es decir que no está realizando respiración abdominal, el equilibrio es muy difícil de mantener, que su respiración es agitada y no puede tener buena respuesta muscular ni reacción adecuada. Pero si, muy por el contrario, usted es capaz de mantener en todo momento la conexión con el Do y su mente, cuerpo y espíritu están comprometidos en una acción conjunta, Usted será uno con todo, y podrá ejecutar todo bien, su cuerpo no mostrará cansancio, y su respiración podrá ser casi normal, no importa lo veloz o lo numeroso de su accionar. Hacer las cosas correctamente, no significa que usted haya memorizado precisamente todas las secuencias de lo que se proponía hacer, ni siquiera que al hacerlo haya puesto el máximo de su fuerza e intención. Hacer las cosas correctamente se acerca mucho más al hecho de haber mantenido en forma permanente su energía activada y pronta a ser dirigida, sin oponer resistencia a los estímulos que reciba externamente, siempre centrado en su abdomen y manteniendo el flujo de energía con una conexión simple y sincera con todo. A partir de esto, Usted podrá ejercitar durante mucho más tiempo y con una mayor claridad mental, ya que su cuerpo no resentirá el movimiento y su mente no estará concentrada en soportar el cansancio ni los miedos o dolores que su práctica pudiera representar. Hacer las cosas correctamente es no despreciar nada del Sip Sam Seh.

***En todo momento préstele atención a la cadera.***



Ya mencionamos anteriormente que la cadera es la fuente de toda voluntad, por lo tanto, en todo momento debemos tener presente que a la altura de la cadera se encuentra el centro de equilibrio de nuestro cuerpo y es punto de activación de nuestra energía. Ahora bien, ¿qué significa prestar atención a la cintura? Nuestra mente es la directora de nuestra energía, por eso para prestar atención a algo, hay que dirigir nuestra mente a eso, pero tal vez se pregunte como puedo dirigir mi mente a algo y al mismo tiempo resolver problemas. En realidad, esto que parece complicado, se transforma en sencillo al asumir que nuestra mente viaja rápidamente atada al carro de la respiración por ello cuando respiramos correctamente en forma abdominal, nuestra mente viaja a nuestro centro de energía y no necesitamos necesariamente pensar en ese punto geográfico de nuestra anatomía para decir que hemos puesto la mente en la cadera, Claro que esto hay que practicarlo mucho para poder hacerlo sin contratiempos, para ello deberá consultar sobre formas de meditación estática y dinámica, aprender a estar permanentemente en su centro y a vivir en permanente conexión consigo mismo. Uno no debe olvidar de poner el foco en la cadera permanentemente.

***Poniendo la conciencia relajada y clara en el abdomen, la energía (Ki) será activada.***

Es sumamente importante aprender los métodos adecuados de respiración (Moo Pal Dan Khum), porque mediante la respiración abdominal, es decir que cada vez que inhalamos el aire, lo llevemos hacia la zona abdominal, y dirigiendo nuestra mente al Dan Jun (punto central de energía cuatro dedos debajo del ombligo), comenzaremos a poner toda nuestra conciencia o conocimiento en dicha zona, esta respiración debe ser realizada en forma relajada y suave. Tal vez al principio se necesiten varias sesiones de meditación poniendo énfasis en el método de contar las respiraciones, seguirlas con la mente hasta ubicarla sobre el punto uno, y quedarnos quietos (es decir en estado de no pensamiento) para poder visualizar la energía que entra y sale de nuestro microcosmos interior. Este ejercicio activará nuestra energía y aumentará nuestra conexión con el Universo. Una vez que se haya adquirido práctica en el método adecuado de respiración, también podremos ser capaces de mantener nuestra conciencia en el abdomen en cualquier circunstancia, lo que nos dará armonía interior y relajación. Al realizar movimientos de combate o de práctica intensiva de cualquier técnica, Usted inmediatamente notará una mejor circulación de la energía interior, y un menor desgaste físico, sobretodo la agitación respiratoria tenderá a desaparecer, por lo que su mente estará activa y clara durante todo el tiempo que sea necesario.

***Cuando la base de la espina está erguida, la energía sube a la cima de la cabeza.***

La columna vertebral o espina dorsal es la base de todos los meridianos del cuerpo, y está por ello conectada con todos los canales de energía que recorren el cuerpo. Sería muy largo entrar en detalle de todos los meridianos y su función, pero que quede claro

que es la espina dorsal la madre de todos los canales, y en ello radica su tremenda importancia. Para entender un poco más lo que significa que cuando la base de la espina está erguida, la energía sube a la cima de la cabeza, debemos decir que debajo del coxis, ubicado entre el ano y los testículos, existe un punto de energía fundamental llamado en chino HUI YIN. Este punto está directamente y en línea recta debajo de otro punto fundamental de energía ubicado en la coronilla de la cabeza, llamado BAI HUI. Ambos puntos deben su real importancia a que son los puntos por los cuales entra y sale la energía del cuerpo. El hui yin recibe la energía de la Tierra y el Bai Hui la del Cielo, y tal vez sería mejor decir que son los puntos de conexión con la energía del Cielo y de la Tierra. Dicho esto, ya tiene mayor claridad la importancia de tener siempre la columna erguida, puesto que ella sirve de canal entre ambos puntos. Cuando realizamos meditación sentados, es absolutamente necesario mantener la espalda recta y la nuca relajadamente puesta directamente sobre la columna vertebral como una prolongación de ésta. Si cuando nos sentamos no mantenemos esta posición, nuestra energía no podrá fluir libremente entre ambos puntos, y por supuesto que la energía que recibamos del Cielo a través del bai hui o el que recibamos de la Tierra a través del hui yin, no podrán ser correctamente canalizados. Esta posición erguida debe mantenerse en toda situación, ya sea sentados en una silla o de pie. También mientras nos movemos. Ahora bien, si bien cuando tenemos una conciencia clara y relajada del abdomen, la energía puede ser activada, es importante que a través de mantener erguida la espina, esta energía pueda subir hasta nuestra coronilla, ya que la energía localizada en este lugar nos dará claridad de pensamiento, paz y armonía general, elementos muy importantes en los momentos críticos, en dónde son puestos a prueba todos nuestros recursos. Sobre todo cuando se trata de conflictos a los que podemos ser sometidos en algún momento, y que debemos evitar o enfrentar. Por todo lo dicho, queda muy claro, la importancia de mantener la espina erguida en todo momento.

***El cuerpo debe ser flexible. Sostenga la cabeza como si estuviera suspendida de un cordón.***

Un cuerpo tenso y poco confortable, es contrario al buen flujo de la energía. Si bien los seres humanos debemos nuestra existencia a nuestro espíritu y a la energía universal que anida en cada una de nuestras células, y que es igual a la de su origen primero, sin el vehículo material del cuerpo, esta energía no podría cumplir los mandatos para los cuales ha sido recibida. Por tanto, nuestro cuerpo debe ser cuidado y respetado, ya que es como un templo sagrado, en dónde se guardan las más maravillosas escrituras. Mientras más flexible sea nuestro cuerpo, mejor podrá circular la energía. También es indispensable para mantener el flujo de energía que el cuello y nuca no estén tensos, sino que debemos guardar permanentemente la sensación de que la cabeza pende de una cuerda, la cual la mantendrá erguida, pero sin tensiones, comparemos esta sensación con la de tener la cabeza sostenida por un palo o un hierro, esta cabeza no tendrá movilidad, y obligará al resto del cuerpo a mantenerse tenso. Pruebe a sentir su cabeza permanentemente suelta y lista para

acompañar armoniosamente sus movimientos, y verá los magníficos resultados que provoca.

***Manténgase alerta y busque el significado y propósito de su arte.***

Es imprescindible para una vida armónica y en unión con el Universo, hacer que todas las cosas a las cuales dirigimos nuestra energía tengan un significado y un propósito, sino lo hiciéramos así, nuestro equilibrio interior y nuestra armonía espiritual se verían ciertamente comprometida. En el caso del arte marcial que practicamos y difundimos, debe tener un significado profundo, enraizado con todas nuestras creencias, ya que el arte marcial es un arte de vida, no sólo movimientos sincronizados que nos preparan para una lucha. Nuestro arte, tiene un tremendo significado de comunión con el TAO, y buscar el significado detrás de su arte marcial, es buscar el significado de la Vía Superior, la vía de la realización interior, una cósmica unión con el Todo. Hablar acá del Tao y su relevancia sería una tarea enorme, pero queda claro, que el arte marcial es una búsqueda trascendental, que va mucho más allá de un simple deporte, un simple tirar patadas y golpes, es nuestro medio de comunicación con el Universo, un camino natural hacia el TAO. También es conveniente decir que, buscando el propósito buscado por el arte marcial, rápidamente no toparemos con el significado primordial.

***Doblado y estirado, abierto y cerrado, permita que la naturaleza tome su curso.***

Quién conoce el UM y el YANG, podrá ver claramente su presencia en esta sentencia. Doblado y estirado, abierto y cerrado, positivo y negativo, fuerte y débil, incontables oposiciones se hallan contenidas en el Um y el Yang. Uno da base y fundamento al otro, uno no existe sin el otro. Se hallan contenidos en toda la naturaleza, y el símbolo que los representa que son dos mitades con una forma tan perfecta que no los divide una línea recta, sino que una línea sinuosa que nos mostraría que donde uno termina comienza el otro en una interrelación sin límite, sin fin. También su figura nos da la idea de dos peces que se persiguen el uno al otro en movimiento circular interminable. Además, cada mitad tiene un punto del color del otro, lo que nos dice que nada es totalmente yin ni totalmente Yang. El Universo todo, y todas sus criaturas participan de este principio, por lo tanto, la naturaleza como un todo es Um y Yang, por ello al conectarnos con la naturaleza y siguiendo el principio taoísta de la No Acción, es decir la acción espontánea no artificiosa ni especulativa, estaremos dejando libertad a la acción infinita del Um y el Yang, estaremos dejando a la naturaleza seguir su curso.

***Los principiantes son guiados por enseñanza oral. Gradualmente uno se aplica más y más. La habilidad se ocupará de sí misma.***

Al principio los conocimientos son dados en forma oral, para que aquellos que quieran oír que oigan, y como pasa con todo, los conocimientos o las experiencias no pueden ser transmitidas de una persona a otra, es necesaria la práctica, la propia vivencia de lo escuchado, por eso quién ha oído, deberá meditar y experimentar en sí mismo los conceptos, y a medida que la comprensión vaya llegando uno estará sin darse cuenta aplicándose más y más, metiéndose más y más en el arte de vivir de acuerdo a nuestro arte marcial, acercándose al Tao de nuestro arte marcial. la técnica o mejor dicho la habilidad técnica incluida en el desarrollo del arte marcial llegará poco a poco, y se irá puliendo a sí misma. Por eso lo importante es no ser una persona sumamente hábil al poco tiempo de haber comenzado a recibir los conocimientos técnicos, lo fundamental es darse a sí mismo la oportunidad de comprender los conceptos y aplicarlos cada vez más de forma natural. Si uno practica y se esfuerza con perseverancia, la práctica del Sip Sam Seh será aprendido naturalmente.

***¿Cuál es el principio fundamental de las artes marciales?***

***La mente es el actor primario y el cuerpo el secundario.***

A través de todo lo expuesto hemos podido entender que nuestro cuerpo, cuidado y entrenado, es el contenedor de una energía especial, que es igual a la energía del Universo, es decir a la de toda la creación. Esa energía es guiada directamente por nuestra mente, por ello cuando debemos actuar, en cualquier forma que sea, debemos poner nuestra energía interior en ello, y para eso nuestra mente debe actuar enviando esa energía hacia la acción necesaria, luego nuestro cuerpo, nuestra materia, se moverá en consecuencia. Hacerlo de manera inversa, pondrá en peligro el resultado buscado. Por ello las artes marciales verdaderas, buscan entrenar primero la mente y luego fortalecer el cuerpo.

***¿Cuál es el propósito y filosofía detrás de las artes marciales? Rejuvenecimiento y prolongación de la vida más allá de lo normal. Así como una primavera eterna.***

Si fuera el propósito de las artes marciales verdaderas, solamente la lucha, o hablando en términos actuales, participar de torneos y obtener premios de plástico, ¿habrían podido sobrevivir a través de tantos siglos? Absolutamente debemos decir no a la creencia de que cualquier tipo de actividad física que incluya el uso de piernas y manos para solamente dar golpes y poder competir con otras personas, son arte marcial. El verdadero propósito detrás de las artes marciales es prodigar al practicante el suficiente conocimiento de sí mismo y de su relación el Universo todo, como para que pueda conseguir su armonía interior, su evolución trascendental, manteniéndolo siempre joven y dispuesto a vivir la vida con alegría y entusiasmo. Así será su vida como una eterna primavera.

***Cada fórmula de esta canción tiene enorme valor e importancia. Dejar de seguir esta canción atentamente, suspirará lejos su tiempo.***

Debemos prestar atención a cada verso de la Canción de las Trece Influencias, porque cada uno de ellos contiene en su vientre verdades eternas, que ayudarán a su evolución. No pierda la oportunidad de sentir la felicidad de estar en armonía, de sentir el flujo de su energía, de vivir con plenitud el principio de la NO ACCIÓN (Wu Wei, hacer no haciendo, hacer espontáneamente por amor y armonía con la naturaleza), en definitiva, la alegría de ser una persona íntegra caminando la senda de la elevación interior, el camino de la virtud, la no confrontación. Su vida tendrá un significado, que de otra manera será como haber transcurrido sin trascender.

***SIP SAM SEH-13 PRINCIPIOS/ INFLUENCIAS***

*La base del universo es Eternidad (muguk) y, al mismo tiempo,  
El Supremo Ultimo (t'aeguk).*

*El Supremo Ultimo mueve y da a luz a Yang  
(El positivo y activo).*

*Cuando este movimiento alcanza su pico,  
alcanza serenidad, que entonces da a luz a Um  
(El quieto y pasivo).*

*Yang cambia y golpea una armonía,  
entonces da a luz a Agua, Metal, Madera, Fuego y Tierra,  
permitiendo a los Cinco Espíritus jugar un papel uno por uno  
Y a las Cuatro Direcciones tomar su curso.*

*Los cinco Elementos son una clase de Um-Yang,  
una clase de Supremo Ultimo,  
Y el Supremo Ultimo es, por naturaleza, Eternidad.*

*El camino del Cielo es masculino, el Camino de la Tierra es femenino,  
y Principio y Energía Vital responde  
el uno al otro para causar todas las cosas que vivirán.*

*Todas las cosas son traídas una y otra vez,  
así el cambio es interminable.*

--Yi Hwang, Diez Diagramas del Aprendizaje de la Salvia (Songhakshipto), 1568

### ***La influencia del Sip Sam Seh en la forma***

Los 13 principios son guías para todo movimiento y creación que se pueden aplicar naturalmente a las formas. Lo mismo que el Pal Gwe desarrollado desde Um y Yang "fuerzas suaves y fuertes" así hace el movimiento y la forma.

En movimiento la mente es el general, las caderas el capitán, los codos y rodillas los sargentos y los pies y manos los soldados. Si esta cadena de comandos se guarda entonces los movimientos serán naturales, y poderosos.

Tomemos una técnica simple como bloqueo bajo/ Ha Dan Mahk Kee por ejemplo.

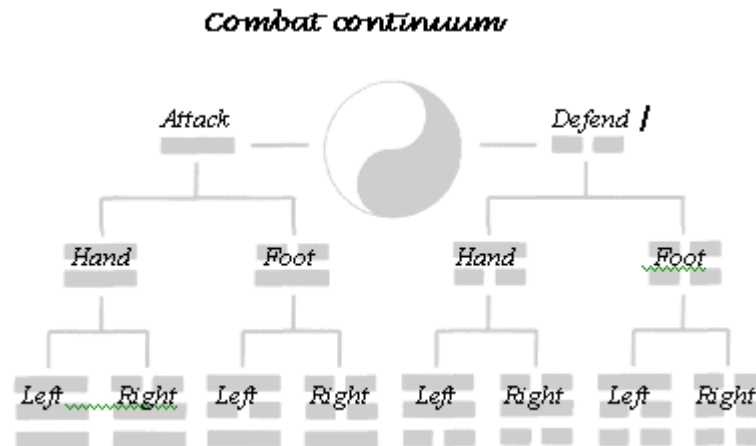
El General (Mente) le dice al Capitán (cadera) moverse, el Capitán les dice a los sargentos (rodillas y/ o codos) moverse y ellos a su turno mueven a los soldados (manos y pies). Como dientes de rueda de un mecanismo de relojería conectados juntos, uno tiene efecto en el otro. Sólo como en los ejércitos una victoria depende de la calidad de la dirección y de buenos soldados, la calidad de la técnica depende de buenas bases y una conexión apropiada entre mente (jefe) y cuerpo (soldados). Y lo mismo que en un ejército, un general debe comunicar instrucciones claras, así debe nuestra conciencia comunicar instrucciones claras, y dejar que la cadena natural de ordenes siga. Para hacer posible eso nuestras mentes (generales) deben estar preparadas por apropiado entrenamiento y enfoque.

Esta filosofía universal envuelve y puede ser aplicada a todo y a cualquier cosa.

Hasta ahora hemos discutido la universalidad de la aplicación, tácticamente, físicamente, y ahora nos aventuraremos en el aspecto interior.

***BOTON 5: Combate Moo Do***





Esta fórmula puede ser refinada más allá hacia estrategias específicas y técnicas, como en el Ship Sam Seh. El ataque básico y los principios de la defensa se dividen en Sa Jung (四隅) bruscamente traducida en "las cuatro principales direcciones". Sa Woo (四正) se traduce como "cuatro esquinas." Sa Jung las "cuatro direcciones" son consideradas "externas" son Pong, Ree, Jeh y Ahn (Ver cuadro de traducción). El Sa Woo o cuatro esquinas son consideradas "internas" o cuando un oponente está más cerca. Son Chae, Yul, Joo y Ko. Así una comprensión básica de las ocho fuerzas del Ship Sam Seh, sería conociendo qué fuerza niega o neutraliza la otra por defensa y que fuerza conquista la otra por ataque, (Un bloqueo alto niega un ataque alto y un ataque bajo derrota a un bloqueo alto.)

Coreano Chino	Significado	Significado literal	Traducción Común	Pictogra ma	Trigrama Gwe	Tipo de Energía
Pong  Peng	Rechazar o salto	"Rechaza/ manos"	Guarda de	棚	☰ 乾	Cielo  "Chun"
Ree  Lu	Ruede/ Tira o Lleva	"Rueda/ Tira o Principal/ manos"	Rodar atrás	撥	☷ 坤	Tierra  "Ji"
Jeh  Chi	Apretar o Prensa con las manos	"Apretón/ apretar manos"	Prensa	擠	☵ 坎	Agua  "Soo"
Ahn  Ahn	Empujar o Golpe con las manos	"Paz/ manos Seguras"	Empujón	按	☲ 離	Fuego  "Hwa"
Chae  Tsai	Tirar, asir, tomar o fruncir con las manos.	"Tomar/ asir manos"	Tirón  Derribe	採		Viento  "Poong"
Yul  Lieh	Hendir, dividir, separar, rasgadura o rasga usando las manos	"separar/ divide manos"	Raja	捌	☳ 震	Trueno  "Rhay"

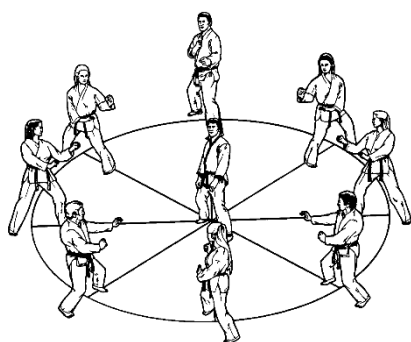
Joo	Usar el codo	"Bulto de carne y Pulgada o Paquete Pequeño"	Codo	肘	兌	Lago
Chou						"Ho-Su"
Ko	chocar	"Choque"	Hombro	靠	艮	Montaña
Kao						"Kan"

Nota: El color Amarillo corresponde a **SA JUNG** y el color Celeste corresponde a **SA WOO**.

Dando una mirada más estrecha al pictograma original y tomando eso en consideración, podemos traducirlos en una manera más significativa y práctica.

<i>Pong</i>	Rechazar o despedir una fuerza lejos con el intento abrir, sacar de equilibrio o crear distancia
<b>Ree</b>	Rodar/ Tirar o Llevar con el intento de dirigir, sacar de equilibrio, abrir o crear distancia
<b>Jeh</b>	Apretar o Prensar con las manos con el intento asir, sacar de equilibrio, abrir o crear distancia.
<b>Ahn</b>	Empujar o Golpear con las manos con el intento de mantener, sacar de equilibrio, golpear o crear distancia
<b>Chae</b>	Tirar, asir, tomar o fruncir con las manos con el intento de entrapar, asir, derribar o sacar de equilibrio
<b>Yul</b>	Hender, dividir o cubrir usando las manos para oponer fuerzas con el intento cerrar con llave, abrir o desbalancear.

<b>Joo</b>	Usar el codo o rodilla con el intento dirigir (defensa) o ataque.
<b>Ko</b>	Golpear con el hombro, cadera o cuerpo con el intento crear distancia o sacar de equilibrio



Las ocho fuerzas del Sip Sam Seh cuando son aplicadas al espacio y dirección son

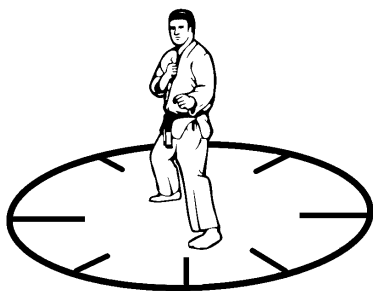
八門

llamadas las ocho puertas ( ) o "Pal Moon". Éste se puede usar defensivamente como protegiendo sus ocho puertas u ofensivamente como en acometer las ocho puertas del oponente. Piense en Pal Gwe "ocho puertas" como puertas y ventanas que pueden estar abiertas, cerradas o protegidas con las ocho energías y los cinco pasos y estrategias.

No sólo es el Pal Gwe "ocho fuerzas divididas en internas y externas, así como lo es el

Oh Heng. O Heng "cinco energías" se divide en **Ohm** 外(形) (interior) y **Hyung** 內(發) (Externo). La interna constituye los principios estratégicos y la externa constituye

movimientos, posición y trabajo de pie llamado **Oh Bo** 五步 ( ) Cinco pasos/ movimientos/ posiciones. La interna y la externa están también representadas por un elemento "Heng" Fuego, Agua, Madera, Tierra, y Metal. Cada elemento tiene atributos únicos; Agua es adaptable, fuego adhesivo y explosivo, estable es la tierra, madera es fuerte y flexible, y metal es poderoso y enfocado.



El aspecto externo del Oh Heng "Cinco energías" se llamaban **"Oh Bo"** (los Cinco Pasos) ellos son avance, retirada, izquierdo, derecho, y centrado. Oh Bo puede ser realmente caminar, brincar, saltar, barajar y simplemente cambiar de peso. El aspecto mental o estratégico del Oh Heng se llamaba **"Oh Mal"** o cinco palabras (estrategias). El Oh Mal es; Escuche, conecte, adhiera, dirija, y de paso. (Ver traducciones en el cuadro de abajo)

Interno	Traducción	Elemento	Externo	Traducción
ChUm 進 拈	Escuche a las manos "escuchar / Fortell-Hands"	Fuego 火	Jin	Adelante
Yeon 退 土	Conectar / Unir carretas en línea	Agua 水	Toh	Deje pasar moviéndose atrás
JUm 顧 黏	Adhiera/ Palo "Adhere-Hands"	Madera Viento 木	Koh	Movimiento Izquierdo, giro Izquierdo
Soo 盼 隨	Siga/ Lleve, dirija "Sigue/ lleve manos"	Metal 金	Ban	Muévase a la derecha, gire a la derecha
Bool Joo Hang	No opone	Tierra	Jung	Quédese

定不妄項	fuerza	土		centrado
------	--------	---	--	----------

### TRADUCCIÓN INTERIOR DE LAS CINCO ENERGÍAS

拈

**ChUm** ( ) - "Escuchar las Manos" significa escuchar con el cuerpo entero. Tomando la información total aún el más ligero cambio en la presión, distancia, altura etc. Con el poder de escuchar se puede descubrir las intenciones de los oponentes y responder de acuerdo con eso.

土

**Yeon** ( ) - "Conectar" significa conectar con su antagonista. Cuando se conecta con los avances del antagonista usted se mueve dejando pasar, cuando él se mueve atrás usted se adelanta. Cuando la fuerza de intercepción se conecta con él, uniéndose así lo controlaría. Yeon literalmente significa "Carros en línea" Controlar a su antagonista como si fuera un carro.

願

**JUm** ( ) - "Adherir", después de que se conecta con "Yeon" usted debe adherirse "JUm" o perderá su oportunidad. JUm es pegarse como si hubiera una fuerza magnética.

隨

**Soo** ( ) - "Sigue/ Lleva" Una vez que se alcanza la adherencia Usted sigue su fuerza, así puede en cualquiera momento, en cualquier paso y en cualquier dirección tomar el control.

不妄項

**Bool Joo Hang** ( ) - "no Oponer Fuerzas" Por no oponer fuerzas el ataque pierde su poder no importa que tan fuerte sea. Como un torero no opone la fuerza a la del toro. Entonces una mínima energía se puede aplicar para derrotar al oponente.

五行

五步

Usamos **Oh Bo** ( ) y **Oh Heng** ( ) como respuestas estratégicas y tácticas y movimientos para implementar las ocho energías. Cada una de las ocho energías

pueden ser combinadas con los pasos descritos más arriba. Ko por ejemplo, Ko (Choque) puede ser dando un paso adelante (Jin) y choque, paso al costado cuando un antagonista trata de flanquear y chóquelo (Koh, ban) o choque un antagonista que está atrás de usted (toh).

Así con este conocimiento que podemos aplicar estos ocho principios en varios y específicas técnicas ofensivas y defensivas. Adicionando a esto las Cinco Energías (Oh Heng, Oh Bo y Oh Mal) completamos el Ship Sam Seh (13 principios).

## Ja yu deh ryun: el combate libre

### En el *Do Jang*

El *Do Jang* es nuestro lugar habitual de práctica, el lugar en dónde nuestros instructores dejan todo de sí para poder transmitimos el contenido esencial del soo bahk do moo duk kwan, es el lugar en el cual nos encontramos con nuestros compañeros de camino en el aprendizaje del arte marcial.

Todas aquellas personas que practicamos arte marcial, siempre hemos sentido especial atracción por el combate libre, pero tal vez nunca hemos captado bien cuál es el objetivo real de realizar combate libre.

Es importante en este punto dejar perfectamente aclarado que todo lo que se escriba en este trabajo acerca del combate libre, es bajo la óptica de la filosofía del soo bahk do moo duk kwan. y en estas condiciones estoy en condiciones de afirmar que el combate libre es una simulación controlada de una situación de conflicto entre una o más personas, generalmente, se realizará el combate libre entre dos practicantes. Digo que es una simulación controlada, ya que se encara bajo la atenta supervisión de un instructor calificado, y por más que se le pueda poner menor o mayor fuerza a la ejecución de las técnicas, siempre es bajo un acuerdo controlado entre las mismas partes (luchadores e instructor). Además, es una simulación controlada de un conflicto entre una o más personas, ya que un conflicto es lo que tratamos de evitar al aprender las técnicas y enseñanzas del moo duk kwan.

Ahora debemos analizar qué tipo de técnicas comprende el combate libre. Y a poco que miremos, nos vamos a dar cuenta que no comprende ningún conjunto de técnicas en especial, sino que todas en general. Es decir que al realizar combate libre vamos a estar utilizando todo lo aprendido con las técnicas básicas, vamos a tratar de aplicar las enseñanzas de los il soo sik daeryun, respecto de las salidas laterales, la continuidad de técnicas de defensa y contraataque, también vamos a estar aplicando lo aprendido en las formas (hyungs), ya que es allí en dónde aprendemos a canalizar los cambios de dirección, los giros con bloqueos, el foco mental, la respiración correcta, la relajación y tantas otras cosas que aprendemos a través de las formas.

Lo indicado en el párrafo anterior, es respecto de los movimientos físicos que involucra el combate libre, pero qué hay acerca de los conceptos filosóficos del moo duk kwan, tales como los principios de fe, los ocho conceptos básicos, y las trece influencias. ¿tienen o no que ver con el combate libre? La respuesta es un rotundo si, ya que cualquier cosa que desarrollemos dentro del moo duk kwan, tiene que ver con todos estos conceptos.

### La práctica del combate

Lo primero que el instructor debe dejar perfectamente aclarado entre los estudiantes que combatirán, es que no existe la menor competencia entre ellos, no se combate para ver quién es mejor de los dos, sino que por el contrario se realiza combate libre para observar el nivel alcanzado en la incorporación de técnicas, es decir que es un examen personal que realiza cada estudiante de



sí mismo y de su capacidad. Por lo tanto, no es necesario que especulen sobre cual técnica usar, deberán tratar de usar todas las técnicas posibles que hayan adquirido durante el aprendizaje.

Cuando ambos oponentes se colocan frente a frente, es importante que se saluden con la mayor corrección posible, utilizando este momento del saludo para poner su mente en orden, restablecer la quietud que debe tener, y demostrar que se respeta y considera a su oponente.

Luego del saludo, el instructor dará la orden de listos para empezar, y cada uno de los estudiantes asumirá su posición de guardia. El instructor previamente les habrá explicado que la posición de guardia se asume dando el paso atrás, ya que es una forma de seguir demostrando respeto hacia el oponente, y más importante aún, demostrará que su intención primera es la de evitar el conflicto que se avecina.

Inmediatamente, el instructor dará la orden de comenzar, y es entonces cuando cada uno de los estudiantes deberá dejar fluir su conocimiento del arte, y tratar de lograr una conexión con el oponente. Hay que tener bien en claro, que lo que se busca no es confrontar, sino fluir con el oponente. No buscar el choque de técnicas sino ser como el agua, es decir, asumir todas las posiciones con naturalidad, absorbiendo el ataque y enviando con relajación los contragolpes.

Durante la práctica del combate, es imprescindible que el instructor explique que es tan importante realizar bien los ataques como la defensa, ya que, debido a la influencia de los torneos y competencias, en los cuales se premia solamente el punto que logra uno de los combatientes, en el soo bahk do se debe premiar por igual la buena defensa.

El objetivo primordial, como ya lo dijéramos oportunamente, es combatir sin confrontar. Es decir que cada uno de los estudiantes en combate, deberán tratar de fluir con su oponente. Tanto en la realización de ataques, como en la defensa, haciendo suyo el conocimiento de que el agua del río no moja dos veces la misma piedra. Es decir que, si se realiza un ataque, y el oponente logra defender con éxito, luego del fallido ataque, el ejecutor deberá salir de la línea que llevaba y tratar de no estar en el mismo lugar desde el que atacó. Del mismo modo el defensor, si quiere pasar al ataque inmediatamente después de la defensa, deberá intentarlo desde otro lugar distinto del que se defendió. De esta forma, y con los combatientes, en permanente cambio de posiciones, estará evitando la confrontación directa, que lleva a choques y fáciles lesiones.

Muchos de los lectores se preguntarán como lograr fluir con el adversario. El concepto es en teoría muy sencillo, aunque difícil de realizar en la práctica, ya que se trata de poner en el combate el uso de la percepción del movimiento del oponente. Percepción es visualizar o sentir anticipadamente el movimiento que hará el oponente, que es muy diferente del concepto de ver que es un hecho físico que sucede a posteriori del movimiento ejecutado por el oponente, es decir que cuando veo el ataque lanzado por el adversario, éste ya viene en camino, y necesito el doble de velocidad y técnica para salirme del ataque. Mientras que, si logro percibir el movimiento, podré hacer mi salida con algún tiempo de anticipación. Pero como lograr la percepción, para ello se deberá estar totalmente relajado, con la mente quieta, la respiración adecuada, no anclado al suelo, haberse hecho uno con todo lo involucrado en el combate. Lo que se percibe no es un movimiento en sí, sino la energía que desplaza la mente cuando a decidido hacer algo, la mente va antes que toda acción, y como el movimiento de la mente engendra movimiento de energía, si yo me encuentro

en total quietud interior y exterior (quietud no quiere decir inmovilización, sino estado de no pensamiento, de apertura mental sin pensamiento) podré captar la energía enviada y traducirla correctamente para realizar el movimiento que corresponde.

### **El combate continuo**

Esta es una nueva modalidad de combate dentro del soo bahk do moo duk kwan, y se refiere al hecho de realizar el combate libre sin el límite del punto logrado, sino que el combate seguirá continuamente dentro del tiempo establecido para realizarlo.

Ahora bien, si nos atenemos a lo expresado en párrafos anteriores, en cuanto al cultivo de los ocho conceptos claves y el sip sam seh, ¿cómo debe ser hecho el combate continuo?

Como no se trata aquí de lograr un knock out, sino demostrar lo que se ha aprendido de soo bahk do, cuando se enfrentan luchadores de distinta capacidad técnica y/o física, el combate continuo se interrumpiría si el más capacitado atosiga a su oponente y no lo deja mover, pues de esta forma se estaría violando los conceptos claves de humildad, control del poder, de la velocidad y sobre todo el principio fundamental del hwa rang do, que es la caballerosidad. Por tanto, quién ha logrado vencer la defensa de su adversario, deberá retroceder un poco y dejar lugar a su oponente para que rehaga su defensa y pueda intentar su propio modo de ataque, de esta manera se estará dando la posibilidad que el combate libre prosiga, y el fluir de los oponentes se restablezca.

Los puntos serán dados en función de que los combatientes demuestren lo bien que han asimilado los conceptos claves, no sólo por la capacidad técnica o la eficiencia en aplicar golpes y derribar defensas, y esto es lo que hará más bello el combate y se logrará que todos sientan la agradable sensación de estar participando de una actividad gratificante y no estresante.

## **EL COMBATE MOO DO**

### **REGLAMENTO DE COMPETENCIA DE COMBATE**

El Dojang es nuestro lugar habitual de práctica, el lugar en dónde nuestros instructores dejan todo de sí para poder transmitirnos el contenido esencial del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, es el lugar en el cual nos encontramos con nuestros compañeros de camino en el aprendizaje del arte marcial. Todas aquellas personas que practicamos arte marcial, siempre hemos sentido especial atracción por el combate libre, pero tal vez nunca hemos captado bien cuál es el objetivo real de realizar combate.

Es importante en este punto dejar perfectamente aclarado que todo lo que se escriba en este trabajo acerca del combate Moo Do, es bajo la óptica de la filosofía del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan.

En estas condiciones se puede afirmar que el combate libre es una simulación controlada de una situación de conflicto entre una o más personas, generalmente, se realizará el combate Moo Do entre dos practicantes. Digo que es una simulación controlada, ya que se encara bajo la atenta supervisión de un instructor calificado, y por más que se le pueda poner menor o mayor fuerza a la ejecución de las técnicas, siempre es bajo un acuerdo controlado entre las mismas partes (luchadores e instructor). Además, es una simulación controlada de un conflicto entre una o más personas, ya que un conflicto es lo que tratamos de evitar al aprender las técnicas y enseñanzas del Moo Duk Kwan.

Ahora debemos analizar qué tipo de técnicas comprende el combate Moo Do. Y a poco que miremos, nos vamos a dar cuenta que no comprende ningún conjunto de técnicas en especial, sino que todas en general. Es decir que al realizar combate Moo Do vamos a estar utilizando todo lo aprendido con las técnicas básicas, vamos a tratar de aplicar las enseñanzas de los Il Soo Sik Daeryun, respecto de las salidas laterales, la continuidad de técnicas de defensa y contraataque, también vamos a estar aplicando lo aprendido en las formas (hyung), ya que es allí en dónde aprendemos a canalizar los cambios de dirección, los giros con bloqueos, el foco mental, la respiración correcta, la relajación y tantas otras cosas que aprendemos a través de las formas.

Lo indicado en el párrafo anterior, es respecto de los movimientos físicos que involucra el combate Moo Do, pero qué hay acerca de los conceptos filosóficos del Moo Duk Kwan, tales como los principios de fe, los ocho conceptos claves, y las trece influencias. ¿Tienen o no que ver con el combate libre? La respuesta es un rotundo SI, ya que cualquier cosa que desarrollemos dentro del Moo Duk Kwan, tiene que ver con todos estos conceptos.

Cuando ambos oponentes se colocan frente a frente, es importante que se saluden con la mayor corrección posible, utilizando este momento del saludo para poner su mente en orden, restablecer la quietud que debe tener, y demostrar que se respeta y considera a su oponente.

Luego del saludo, el instructor dará la orden de listos para empezar, y cada uno de los estudiantes asumirá su posición de guardia. El instructor previamente les habrá

explicado que la posición de guardia se asume dando el paso atrás, ya que es una forma de seguir demostrando respeto hacia el oponente, y más importante aún, demostrará que su intención primera es la de evitar el conflicto que se avecina.

Inmediatamente, el instructor dará la orden de comenzar, y es entonces cuando cada uno de los estudiantes deberá dejar fluir su conocimiento del arte, y tratar de lograr una conexión con el oponente. Hay que tener bien en claro, que lo que se busca no es confrontar, sino fluir con el oponente. No buscar el choque de técnicas sino ser como el agua, es decir, asumir todas las posiciones con naturalidad, absorbiendo el ataque y enviando con relajación los contragolpes.

Durante la práctica del combate Moo Do, es imprescindible que el instructor explique que es tan importante realizar bien los ataques como la defensa, ya que, debido a la influencia de los torneos y competencias, en los cuales se premia solamente el punto que logra uno de los combatientes, en el Soo Bahk Do se debe premiar por igual la buena defensa.

El objetivo primordial, como ya lo dijéramos oportunamente, es combatir sin confrontar. Es decir que cada uno de los estudiantes en combate, deberán tratar de fluir con su oponente. Tanto en la realización de ataques, como en la defensa, haciendo suyo el conocimiento de que el agua del río no moja dos veces la misma piedra. Es decir que, si se realiza un ataque, y el oponente logra defender con éxito, luego del fallido ataque, el ejecutor deberá salir de la línea que llevaba y tratar de no estar en el mismo lugar desde el que atacó. Del mismo modo el defensor, si quiere pasar al ataque inmediatamente después de la defensa, deberá intentarlo desde otro lugar distinto del que se defendió. De esta forma, y con los combatientes, en permanente cambio de posiciones, estará evitando la confrontación directa, que lleva a choques y fáciles lesiones.

Muchos se preguntarán cómo lograr fluir con el adversario. El concepto es en teoría muy sencillo, aunque difícil de realizar en la práctica, ya que se trata de poner en el combate el uso de la percepción del movimiento del oponente. Percepción es visualizar o sentir anticipadamente el movimiento que hará el oponente, que es muy diferente del concepto de ver, que es un hecho físico que sucede a posteriori del

movimiento ejecutado por el oponente, es decir que cuando veo el ataque lanzado por el adversario, éste ya viene en camino, y necesito el doble de velocidad y técnica para salirme del ataque. Mientras que, si logro percibir el movimiento, podré hacer mi salida con algún tiempo de anticipación. Pero cómo lograr la percepción, para ello se deberá estar totalmente relajado, con la mente quieta, la respiración adecuada, no anclado al suelo, haberse hecho uno con todo lo involucrado en el combate. Lo que se percibe no es un movimiento en sí, sino la energía que desplaza la mente cuando ha decidido hacer algo, la mente va antes que toda acción, y como el movimiento de la mente engendra movimiento de energía, si yo me encuentro en total quietud interior y exterior (quietud no quiere decir inmovilización, sino estado de no pensamiento, de apertura mental sin pensamiento) podré captar la energía enviada y traducirla correctamente para realizar el movimiento que corresponde.

**EI COMBATE MOO DO** Esta es una nueva modalidad de combate dentro del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, y se refiere al hecho de realizar el combate libre sin el límite del punto logrado, sino que el combate seguirá continuamente dentro del tiempo establecido para realizarlo.

Como no se trata aquí de lograr un Knock Out, sino demostrar lo que se ha aprendido de Soo Bahk Do, cuando se enfrentan luchadores de distinta capacidad técnica y/o física, el combate continuo se interrumpiría si el más capacitado atosiga a su oponente y no lo deja mover, pues de esta forma se estaría violando los conceptos claves de humildad, control del poder, control de la velocidad y sobre todo el principio fundamental del Hwa Rang Do, que es la caballerosidad. Por tanto, quién ha logrado vencer la defensa de su adversario, luego deberá retroceder un poco y dejar lugar a su oponente para que rehaga su defensa y pueda intentar su propio modo de ataque, de esta manera se estará dando la posibilidad que el combate Moo Do prosiga, y el fluir de los oponentes se restablezca.

Los rounds ganados serán dados en función de que los combatientes demuestren lo bien que han asimilado los conceptos claves, no sólo por la capacidad técnica o la eficiencia en aplicar golpes y derribar defensas; y esto es lo que hará más bello el

combate y se logrará que todos sientan la agradable sensación de estar participando de una actividad gratificante y no estresante.

**Detalles:**

- **Competidores:** deben presentarse de Dobok tradicional. Las categorías se dividirán por graduación, edad, sexo, y peso. Un Competidor será AZUL y el otro ROJO, lo que se marcará con una cola de ese color en la parte de atrás de su cinturón.
- **Jueces:** 1 árbitro Central y 4 árbitros de esquina. Cada uno llevará una bandera AZUL y una ROJA, y al final del round darán ganador a uno de los competidores levantando la bandera, cuando el juez central lo indique.
- **Mesa de planillas:** será compuesta por 2 personas (anotador y tomador de tiempo)
- **Pista de combate:** será cuadrada de 6m x 6m.
- **Protecciones:** Se utilizará protección de cabeza y guantes para evitar daños casuales.
- **Tiempo:** se harán 5 rounds de 25 segundos. Se deben realizar los 5 rounds independientemente cuál sea el resultado parcial del combate.
- **Ganador:** el competidor que gane mayor cantidad de rounds será el ganador.
- **Técnicas permitidas:** Todas las técnicas de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan que sean realizadas bajo la filosofía Moo Do.
- **Técnicas Prohibidas:** Se prohíbe toda acción contraria a nuestra filosofía, y que no esté basada en los Valores Moo Do, y nuestra filosofía. Como ejemplo, patadas debajo del cinturón, exceso de contacto, técnicas descontroladas, agarres, retenciones, y todo golpe que cause daño al competidor intencionalmente. No se permite competir con reloj, joyas, aros, o cualquier elemento que pueda dañar a algún competidor.

- **Puntuación:** el competidor será evaluado por su desarrollo durante el round en técnicas de ataque, técnicas de defensa, intención y espíritu de combatiente; combinaciones de técnicas, riqueza de técnicas, destreza, seguridad en sus movimientos.

No existe el empate, cada juez debe elegir a su ganador del round sí o sí. El juez debe tener en cuenta si el competidor maneja bien el espacio de combate (sin salidas durante el round), como también debe tener en cuenta si ha realizado infracciones.

El juez central debe estar atento a detener el combate cuando se presenten situaciones de riesgo, contacto excesivo, o cualquier conflicto de algún competidor. En el caso de una infracción, se debe evaluar entre los 5 jueces, y deben decidir si el competidor que la realiza debe ser expulsado del combate.

El juez central es el único autorizado a detener el combate, y a dar las indicaciones.

- **Premio:** se entregarán premios a los 3 primeros puestos de la categoría al menos.

## ***BOTON 6: Moo Pal Dan Khum-Respiración***

Moo Pal Dan Khum (8 ejercicios de respiración militar) Moon Pal Dan Khum (8 ejercicios de respiración Erudita) y Hu hop (Respiración) siguen las mismas leyes como boxear, formas y movimientos básicos.

### ***RÁPIDA DESCRIPCIÓN DE LOS OCHO EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN***

**1) Levantando el cielo:** Este primer ejercicio es excelente para la salud en general, y hace llegar mucha energía a brazos y manos, es excelente para incorporar energía cuando nos encontramos muy estresados y cansados. Todos los ejercicios tienen en cuenta la respiración abdominal y la circulación de KI. Como en todos los siguientes, en este ejercicio, debe estar parado, con las piernas separadas por un ancho de hombros, luego tome con su mano derecha a su mano izquierda estando ambas estiradas a la altura de los genitales pero sin tensionar, mientras inspira suavemente por nariz visualizando el ki que penetra junto al oxígeno, eleve sin doblar codos los brazos hasta estar colocados sobre su cabeza, dirija su mirada al cielo y proceda a estirar suavemente pero todo lo que pueda sus brazos, tal cual como si quisiera levantar el cielo. En todo momento mantenga su respiración, ahora comience a separar los brazos dejando que desciendan naturalmente por los lados del cuerpo, sin doblar los codos, mientras siente que una campana de energía cubre todo su cuerpo, una vez que sus brazos llegaron abajo, lleve ambas manos a la zona abdominal, y tomando contacto con el suelo (la energía de la tierra) espire, recién ahora, suavemente, expulsando toda la energía negativa. Luego repita tomando con mano izquierda a la derecha.



**2) *Tensando el arco:*** Este ejercicio es excelente para espalda y pulmones, abre todos los canales Yang. Como siempre estando de pie, piernas separadas por un ancho de hombros, suba ambas manos hasta el plexo solar, haciendo contacto con el chakra del corazón, vaya inspirando suavemente, los puños pueden estar cerrados, luego extienda el brazo izquierdo hacia el lado izquierdo abriendo la mano y ofreciendo la palma hacia delante mientras que el codo derecho tira como yendo hacia la espalda, quedando en una perfecta posición de extensión de un arco sosteniendo la flecha. Mantenga la respiración mientras ambas manos vuelven hacia el centro del chakra del corazón y una vez que toma contacto mental con la energía del suelo, hace la conexión y empieza a descender las manos, palmas hacia abajo, espirando suavemente. Luego repita hacia el lado derecho. Su mente debe estar calma y si puede visualice como se abre el campo de energía delante suyo y se incorpora a su pecho y espalda.

**3) *Abriendo persianas:*** Este ejercicio no solo es excelente para activar todos los meridianos y hacer fluir mejor el ki por ellos, sino que también para abrir el intelecto. Comience parado como siempre, pies separados por un ancho de hombros, respiración abdominal, mente tranquila, lleve sus manos a la altura de su plexo solar, gire su mano izquierda hacia arriba hasta que la palma quede en esa dirección y luego comience a extender ambos brazos al mismo tiempo, llevando el izquierdo hacia arriba en conexión con la energía del cielo y la derecha hacia abajo en conexión con la energía de la tierra, al mismo tiempo visualice como se abren todos sus puntos de energía que pasan por los meridianos de la izquierda de su torso y también visualícese como si estuviera abriendo ventanas de su mente para que se puedan comunicar con el todo. Al llegar a la máxima extensión, siempre sin realizar esfuerzo físico alguno, mantenga unos dos segundos la respiración y comience a cerrar las persianas abiertas, llevando ambas manos otra vez hacia su plexo solar, mantenga el aire en su abdomen, una vez llegado allí, conéctese con la energía de la tierra y lentamente espire viendo cómo se aleja su energía negativa. Luego realice todo el ejercicio haciéndolo desde el lado derecho hacia arriba.

**4) *Puños de energía:*** Este ejercicio además de fortalecer piernas y brazos, es excelente para consolidar la energía en el abdomen, creando una reserva de energía que podrá ser utilizada en otros momentos. Colocándose en posición de jinete, sin perder la armonía interior y en forma muy suave, mientras inspira por la nariz suave y armoniosamente, levante ambos brazos hasta llegar a ponerlos horizontales con la línea del hombro, cerrando las manos y conforme sigue inspirando lleve ambos puños a la posición de negativo, pegados a los costados del cuerpo, como preparados para lanzar un golpe de puño, luego reteniendo el aire, extienda el brazo izquierdo como lanzando un golpe y luego el derecho de igual forma, cuando ambos han completado el movimiento, y con el aire mantenido en el abdomen, levante ambos brazos para luego dejarlos caer suave y lentamente a los costados del cuerpo, lleve las manos hasta

la zona abdominal, tome contacto con la energía de la tierra, y ahora sí, espire lentamente. Repita todo el ejercicio, pero ahora usando primero el lado derecho.

**5) *Atrapando la luna:*** Este ejercicio es especial para la columna vertebral, y como por allí pasan todas las terminales nerviosas, reviste fundamental importancia para nuestra salud. Comience con los pies juntos y tomándose las manos flexione su cintura hasta que las manos lleguen naturalmente a la altura de sus rodillas, espire toda su energía negativa, y luego comience a subir lentamente estirándose bien hacia delante como si fuese a tocar una pared ubicada enfrente de Ud. y siga levantándose, mientras inspira suavemente visualizando como la energía positiva entra en Ud., hasta que sus manos estén encima de su cabeza, curve ligeramente su espalda hacia atrás y mantenga esa posición sin soltar el aire por unos dos segundos, visualice que una luna de energía está siendo atrapada entre sus manos, y luego comience a bajar suavemente manteniendo su respiración hasta que sus manos pasen por delante de su cintura, siempre estiradas como queriendo tocar la pared de enfrente, y allí comience a espirar su energía negativa hasta bajar hasta las rodillas, luego comience nuevamente a subir hasta que complete todo el circuito unas tres veces, cuando llegue arriba a atrapar la luna por cuarta vez, deténgase allí y separe los pies al mismo tiempo que se separan las manos, el aire estará en el abdomen, y comience a bajar los brazos estirados por sus costados hasta que naturalmente lleguen a su centro y tomando contacto con la energía de la tierra, espire suavemente su energía negativa.

**6) *Energizar rodillas:*** Este sexto ejercicio de respiración tiene por fundamento transmitir energía de sanación a zonas muy expuesta a las lesiones, como lo es la zona de rodillas, aunque también podría aplicarse a otros lugares. Como es sabido la energía corre por los meridianos y surge al exterior por distintos puntos, uno de ellos, y muy poderoso es la palma de la mano. Estando de pie, con las piernas separadas por un ancho de hombros, realice una inspiración abdominal profunda mientras visualiza la energía cósmica pura y de sanación que ingresa en su cuerpo, gire muy suavemente hacia el lado izquierdo flexionando suavemente la rodilla derecha y manteniendo estirada la pierna izquierda, al mismo tiempo, y conforme vaya espirando, envíe a través de las palmas de las manos, energía a ambas rodillas, mientras realiza un suave masaje sanador sobre las rodillas. Cuando se termine de espirar, vuelva a la posición inicial brazos caídos a los costados del cuerpo, comience nuevamente a inspirar y repita el ejercicio para el lado derecho.

**7) *Energizar riñones:*** Los riñones son órganos importantísimos en el funcionamiento general de la buena salud, representan al elemento agua y tienen verdadera influencia en el comportamiento general, además este ejercicio ayudará a los riñones para que proporcionen un mejor filtrado de la sangre. Con los pies separados por un ancho de

hombros, las manos caídas a los costados del cuerpo, sienta como las palmas de sus manos concentran la energía del cosmos y comience a inspirar suavemente hacia el abdomen, mientras lleva ambas manos a colocarse sobre los riñones, visualice como la carga de energía de las palmas, se canaliza hacia los riñones. Al mismo tiempo empiece a flexionar su columna vertebral hacia atrás, todo lo que pueda, manteniendo la respiración, luego de aguantar unos dos segundos en el máximo de flexibilización, comience a regresar, siempre manteniendo la respiración, cuando haya recuperado la vertical, lleve sus manos hacia la zona abdominal, tome contacto con la energía de la tierra, y espire suavemente toda su energía negativa. Tenga cuidado de los mareos que este ejercicio puede provocar.

**8) Energizar columna vertebral:** Como ya lo mencioné anteriormente, la columna vertebral es fundamental en todo el proceso de la limpieza y potenciación de la energía interior, por tanto, también debemos ocuparnos de ella. Con los pies separados por un ancho de hombros, mientras realiza una inspiración profunda abdominal, absorbiendo la energía del cosmos, levante ambos brazos estirados hasta la máxima altura, luego llévelos en un solo movimiento, lento y suave hasta colocar las manos abiertas a los costados del cuerpo en posición de negativos, y luego al mismo tiempo que comienza a estirar los brazos, palmas de las manos hacia delante, curve lo más que pueda la columna vertebral, sin soltar la respiración, mantenga esa posición por unos segundos, y luego conforme va estirando otra vez la columna hasta su posición normal, vaya levantando ambos brazos otra vez a la máxima altura, y en el mismo movimiento, en forma suave, lleve ambas manos hasta la zona abdominal, y una vez tomado contacto con la energía de la tierra, comience a espirar suavemente toda la energía negativa.

Moo Pal Dan KhUm, tiene por objeto principal, ayudar a la limpieza de los canales de energía, mejorando la salud física y mental, siendo este un ejercicio fundamental en el Neh Gung, ya que, sin el correcto uso de la respiración, es imposible unificar cuerpo (Weh Gung), mente (Neh Gung) y espíritu (Shim Gung).

## ***BOTON 7: 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 (Desde el punto de vista personal del autor)**

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 erróneos 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.

## ***BOTON 8: DIEZ PRINCIPIOS DE FE***

1. ***Ser leal a tu país:*** Sacrifícate para cumplir con tus deberes hacia tu patria y hacia tu gente. Esto está basado en el espíritu del Hwa Rang (elite de guerreros coreanos).
1. ***Ser obediente con tus padres y mayores:*** Los hijos deberán ser respetuosos de sus padres y los padres deberán ser caritativos con sus hijos.
1. ***Ser amorosos entre marido y mujer:*** La felicidad del hombre procede del cuerpo de la madre, como de la armonía y el afecto entre los sexos.
1. ***Ser cooperativos entre hermanos:*** Mantenerse juntos con cooperación y concordia.
1. ***Ser respetuoso hacia los mayores:*** Proteger los derechos del débil con cortesía y modestia.
1. ***Ser fiel a tu maestro:*** Aprender la verdad a través de la práctica del deber, la lealtad y el afecto.
1. ***Ser fiel a tus amigos:*** Honrar la amistad y ser pacífico y feliz con armonía y fe hacia toda la humanidad.
1. ***Enfrentar el combate sólo con justicia y con honor (Ser discreto en la muerte):*** Ser capaz de distinguir entre lo bueno y lo malo con equidad, justicia y rectitud.
1. ***Nunca retroceder en batalla:*** Sacrificarse por la justicia con capacidad y con valentía.
1. ***Siempre terminar lo que se empieza:*** Ponerse en acción con seguridad y con esperanza.

Estos diez principios de fe deben estar presentes en todo nuestro modo de vivir y de enfrentar las cosas de todos los días. Cumplir con estos diez principios nos convertirán en personas capaces de contribuir a la paz mundial, ser felices en nuestros hogares y en nuestros trabajos. Podremos acercar nuestra serenidad y paz espiritual a todas aquellas personas que nos rodean. Podremos canalizar de una manera más pura toda la energía recibida directamente del Universo, ya que, cumpliendo con estos principios, no nos será necesario generar conflictos con otras personas para tratar de obtener la energía que carecemos, ya que estaremos conectados con la fuente natural y cada vez más cerca de Dios (cualquiera sea el Nombre que se le dé).

## BOTON 9: 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.

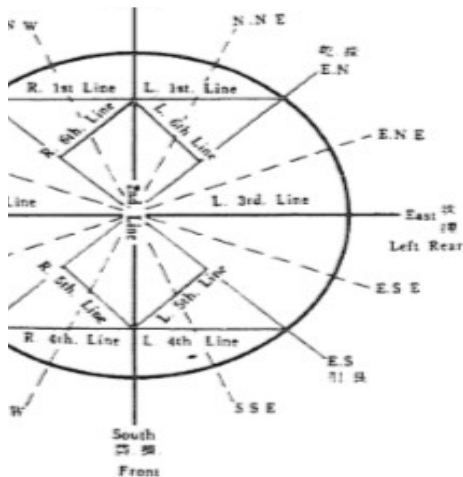


Diagram of Training Lines

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.

