

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.