**QUE ES EL TAEKWONDO**

El Taekwondo es una de las artes marciales tradicionales coreanas más sistemáticas y científicas, que enseña más que habilidades físicas de combate. Es una disciplina que muestra formas de mejorar nuestro espíritu y nuestra vida a través del entrenamiento de nuestro cuerpo y mente. Hoy en día, se ha convertido en un deporte global que ha ganado una reputación internacional y se encuentra entre los juegos oficiales en los Juegos Olímpicos.

Es un deporte de combate moderno, el cual fue dado a conocer como "Taekwondo" en el año 1955 por El General Choi, siendo convertido en deporte olímpico de combate desde el año de 1988, en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, en Estados Unidos donde fue presentado como deporte de exhibición hasta su reconocimiento deportivo olímpico en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000. Si bien, hay dos modalidades de competencia, el taekwondo promovido por la WTF (World Taekwondo Federation) es reconocido como deporte olímpico, el arte promovido por la ITF (International Taekwon-Do Federation) también desarrolla sus propios campeonatos como disciplina deportiva, teniendo amplia repercusión y reconocimiento alrededor del mundo.

Echemos un vistazo más de cerca al significado de la palabra "Tae" "Kwon" "Do". Está compuesto por tres partes, como se muestra en la ortografía inglesa, aunque es una palabra en coreano. "Tae" significa "pie", "pierna" o "para pisar"; "Kwon" significa "puño" o "lucha"; y "Do" significa el "camino" o "disciplina". Si juntamos estas tres partes, podemos ver dos conceptos importantes detrás de "Tae Kwon Do".

Primero, el Taekwondo es la manera correcta de usar los puños y pies de Tae y Kwon, o todas las partes del cuerpo que están representadas por los puños y los pies. En segundo lugar, es una forma de controlar o calmar las peleas y mantener la paz. Este concepto proviene del significado de Tae Kwon 'para poner los puños bajo control' (o 'pisar los puños'). Por lo tanto, Taekwondo significa "la forma correcta de usar todas las partes del cuerpo para detener las peleas y ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico".

Taekwondo ha estado desarrollando con la historia de 5000 años de Corea, siendo llamado por varios nombres diferentes en el curso. En Corea, el Taekwondo comenzó como un arte marcial de defensa llamado "Subak" o "Taekkyon", y se desarrolló como una forma de entrenar cuerpo y mente en el antiguo reino de Koguryo, bajo el nombre de "Sunbae". En el período Shilla, se había convertido en la columna vertebral de Hwarangdo que apuntaba a producir líderes del país.

El Taekwondo hoy es similar a las artes marciales en otros países orientales y comparte algunas características con ellos, porque en el curso de su evolución ha ganado muchos estilos diferentes que existían en las artes marciales de los países que rodean a Corea, como Japón y China.

Pero Taekwondo es muy diferente de muchas artes marciales orientales. Primero, físicamente es muy dinámico con movimientos activos que incluyen un espejismo de las habilidades de los pies. En segundo lugar, los principales movimientos físicos son simpáticos con los de la mente y la vida como un todo. En tercer lugar, posee poses dinámicas desde otra perspectiva.

El Taekwondo se puede caracterizar por la unidad: la unidad del cuerpo, la mente y la vida, y la unidad de la pose ("poomsae") y la confrontación, y la represión. Cuando hagas Taekwondo, debes hacer que tu mente sea pacífica y sincronizar tu mente con tus movimientos, y extender esta armonía a tu vida y sociedad. Así es como en Taekwondo el principio de los movimientos físicos, el principio del entrenamiento mental y el principio de la vida se vuelven uno y el mismo. Por otro lado, las poomsae correctas conducen a la confrontación correcta, que eventualmente producirá un gran poder destructivo.

Dentro de las artes marciales y deportes de combate, el Taekwondo destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patadas, y actualmente, es uno de los deportes de combate más conocidos, y el más popular del planeta. Para su creación, el General Choi se basó en el taekkyon coreano (de este derivan la forma de realización de varios de los golpes con el pie y el trabajo táctico o de pasos y desplazamientos), así como en el karate-Do japonés (de donde provienen los golpes con el puño y a mano abierta, la planimetría o división por zonas del cuerpo humano, los bloqueos, las posiciones y el sistema de grados por cinturones de colores). De esta disciplina también se derivan su primer uniforme y sus primeras formas o "poomse" conocidas como "Hyong" en la ITF (International Taekwon-Do Federation) y como "Palgwe" en la WTF (World Taekwondo Federation). Hoy en día, estas formas basicas han sido reemplazadas por las formas "Tul" en la ITF, y por las formas "Taeguk" en la WTF, con el fin de afianzar aún más su propia identidad.

¿Cómo es que alcanzamos tal unidad en Taekwondo? Taekwondo es una forma de vida, como tener un trabajo, criar una familia, luchar por una causa o cualquiera de las numerosas razones de ser. Lo que hace al Taekwondo diferente de estos es que es una actividad para sobrevivir en situaciones extremadamente antagónicas. Uno siempre debe vencer al enemigo que está tratando de causar daño. Pero simplemente ganar una pelea no es suficiente para garantizar la seguridad de uno, porque el enemigo puede recuperarse y atacar nuevamente. Además, puede haber muchos otros enemigos que el que acaba de derrotar. Uno nunca puede sentirse seguro a menos que uno gane paz permanente. Para alcanzar esta paz permanente o duradera, se necesita unidad. Esto es lo que busca el Taekwondo. De lo contrario, el Taekwondo no sería diferente de cualquier otra habilidad de lucha callejera.

Taekwondo persigue un crecimiento armonioso y mejoras en la vida a través de sus actividades únicas. Es por eso que uno podría decir que el Taekwondo es una forma de vida. Para finalmente permitirnos llevar vidas más valiosas, haríamos bien en encontrar los principios rectores profundamente ocultos en el Taekwondo.

**PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO**

El ser humano es un ente físico, intelectual y social. Como ente físico, tiene su origen en la materia y está supeditado a las leyes de su propia naturaleza y a las del universo. Como ente intelectual, está dotado de una inteligencia que tiene como dignidad absoluta la capacidad de conocer el reino del ser, la belleza, la verdad y la justicia. Como ente social, está integrado a una especie que sólo puede subsistir mediante el desenvolvimiento de la sociedad y la civilización.

Por estar dotado de inteligencia, podemos decir que el ser humano es un todo independiente, ya que es capaz de poseer un mundo interior, en el cual por medio del conocimiento puede abarcar el universo y a través de la voluntad, darse libremente a otros seres como él. Por la acción de la naturaleza, cada fragmento del universo puede formar parte del mundo interior de cada hombre y esta conquista que cada ser humano logra, abre su espíritu haciéndolo realmente libre y autónomo.

La libertad, es la capacidad del ser humano para elegir un bien que desea alcanzar. Porque no es suficiente que sea capaz de conocer el bien, es necesario que lo desee y tenga la suficiente fortaleza para alcanzarlo; es por ello que el Tae Kwon Do no sólo debe enfocarse al aspecto físico, sino también al de la voluntad, si se quiere coadyuvar a la realización de mejores seres humanos para la sociedad.

El éxito o el fracaso del entrenamiento en el Tae Kwon Do, depende en su mayor parte, en como uno observa e implementa los principios del mismo, los cuales deben servir como una guía para todos los estudiantes serios de este arte marcial. Los principios del Tae Kwon Do son:

**CORTESÍA**

La cortesía es una regulación no escrita, prescrita por maestros ancianos, con el significado de destacar al ser humano mientras se mantiene una sociedad armoniosa. Los practicantes de este arte marcial deben intentar practicar los elementos de la cortesía para construir un carácter noble, así como también, conducir el entrenamiento de una manera ordenada y disciplinada; los elementos de la cortesía son:

* Promover el espíritu de concesiones mutuas.
* Avergonzarse de los vicios propios, despreciando los de los otros.
* Ser amable con los demás.
* Animar el sentido de Justicia y Humanidad.
* Distinguir el Instructor del Estudiante, el señor del muchacho y el anciano del joven.
* Comportarse debidamente.
* Respetar las posesiones de los demás.
* Manejar las situaciones con limpieza y sinceridad.
* Abstenerse de dar o aceptar cualquier regalo ante la duda.

**INTEGRIDAD**

Un individuo debe ser capaz de definir lo bueno y lo malo, y tener la consciencia (por si se actuó mal) de sentirse culpable. A continuación, se enlistan diversos ejemplos, donde no existe integridad:

* El instructor que no se representa bien a sí mismo y a su arte, presentando técnicas impropias a sus estudiantes, como consecuencia de su falta de conocimiento o apatía.
* El estudiante que no se representa bien a sí mismo, arreglando materiales antes de las demostraciones.
* El instructor que enmascara malas técnicas con lujosos gimnasios y falsa adulación hacia sus alumnos.
* El estudiante que le pide una graduación a su Instructor, o intenta comprarla.
* El instructor que recibe rangos con el solo hecho de alimentar su ego o sentimientos de poder.
* El instructor quien enseña y promociona su arte con fines materiales.
* El estudiante en el cual no se conllevan sus acciones con sus palabras.
* El estudiante que se siente avergonzado de pedir opinión a compañeros de menor rango.

**PERSEVERANCIA**

La felicidad y prosperidad son generalmente otorgadas a la persona paciente. Para alcanzar algo, sea un grado alto o la perfección de una técnica, el individuo debe alcanzar la meta, entonces constantemente se debe perseverar. Uno de los secretos más importantes para convertirse en un líder dentro del Tae Kwon Do, es sobrepasar cada dificultad con la perseverancia.

Se toma y sin dudas lo es, como un valor, porque generalmente ese fin, meta que alguien se propone es arduo de conseguir, ya sea por complicado per se o por el tiempo que puede tomarle a la persona lograrlo, en este último caso podemos citar como ejemplo el tener la casa propia, esa será la meta de la persona, en tanto, su actitud en pos de esta será la de trabajar muchas por horas por día, inclusive los fines de semana, durante varios años y nunca flaquear al respecto, eso, al final del camino y una vez conseguido se traduce como perseverancia.

Si una persona se caracteriza por su constancia y tenacidad estamos ante alguien perseverante. Quien adopta esta actitud como pauta general practica la perseverancia, una cualidad que ayuda a alcanzar los objetivos deseados.

**AUTOCONTROL**

Este principio es de suma importancia dentro y fuera del gimnasio, así se esté en combate libre, o en asuntos personales. La pérdida del control en combate libre podría provocar desastres tanto para el estudiante como para el oponente. La inhabilidad para vivir y trabajar dentro de las capacidades de uno mismo es también falta de autocontrol.

Se conoce como autocontrol a la capacidad o cualidad que puede tener una persona para ejercer control sobre uno mismo. El autocontrol puede tener lados positivos, así como también como lados negativos si es llevado a extremos. En muchos sentidos, el autocontrol de sentimientos, ideas, pensamientos y acciones tiene que ver con la noción de comportamiento social, aquello que uno hace o deja de hacer en compañía de sus pares para no ser evaluado negativamente por ellos.

El autocontrol puede entenderse como la auto-imposición que uno puede ejercer sobre sí mismo para evitar decir o hacer ciertas cosas. Así, el control ejercido sobre uno mismo nos previene, como seres humanos de actuar de acuerdo a nuestros instintos o impulsos, un rasgo característico de los animales. La noción de autocontrol, tal como se dijo, está íntimamente relacionada con la de sociedad ya que la vida en ella implica tomar en cuenta la percepción de los demás y de las formas válidas de expresión o acción dentro de ese grupo.

Mientras que, por un lado, la total falta de autocontrol no es algo recomendable ni bien visto, tampoco es considerado saludable desarrollar niveles extremadamente altos de autocontrol ya que eso puede traer serias consecuencias negativas para la persona en cuestión. Esto es así porque cuando encontramos a un individuo muy reprimido y con poco lugar para la espontaneidad, para la creatividad y la desestructuración, las formas represoras y la falta de libertad pueden terminar convirtiendo a la persona en alguien muy autoritario, intolerante o poco sociable (por no saber cómo adaptarse al medio).

Se estima que mantener niveles apropiados de autocontrol no es sólo útil a nivel social y personal sino también en lo que respecta a los espacios laborales, profesionales y también los informales. Usualmente, espacios como la política cuentan con un nivel de autocontrol por parte de quienes forman parte de ella mucho más alto que lo que encontramos en otros espacios como el deporte.

**ESPÍRITU INDÓMITO**

"Aquí mienten 300, quienes cumplieron con su deber". Un epitafio simple para uno de los mayores actos de coraje conocidos por la humanidad.

A pesar de enfrentarse a las fuerzas superiores de Xerxes, Leonidas y sus 300 espartanos en Termófilas le mostraron al mundo el significado del espíritu indomable. Se muestra cuando una persona valiente y sus principios se enfrentan a probabilidades abrumadoras.

Un estudiante serio de Taekwondo será en todo momento modesto y honesto. Si se enfrenta a la injusticia, tratará con el beligerante sin ningún miedo ni titubeo, con espíritu indomable, independientemente de quien sea y el número que sea.

Confucio declaró: "Es un acto de cobardía no hablar en contra de la injusticia". Como la historia ha demostrado, aquellos que han perseguido sus sueños ardientemente y enérgicamente con espíritu indomable nunca han fallado en alcanzar sus metas.

**BASES DEL TAEKWONDO**

El código ético dentro de las Artes Marciales Coreanas se conoce como MENG SAE, este código se desarrolló a lo largo de la historia de Corea y fue aceptado por todos los grupos de militares de todos los estados y reinos que se sucedieron a lo largo de la historia de Corea, este código tambien fue adoptado posteriormente por todas las escuelas de artes marciales y estilos que se crearon en el pais desde tiempos antiguos hasta la actualidad, donde forma parte importante de la filosofia de conducta de todas las escuelas tradicionales de artes marciales coreanas, el codigo consta a su vez de OH KAE (cinco reglas ) y por KYO HOON ( nueve virtudes)

Las cinco reglas son las siguientes:

* IL - SA KUN E CHOON Lealtad a la patria
* I - SA CHIN E HYO Lealtad a los padres y maestros
* SAN - KYO WOO E SHIN Confianza y hermandad entre amigos y compañeros
* SA - IM JEON MOO TAE Coraje frente al enemigo
* OH - SAL SAENG YOO TEAK Justicia no quitar la vida sin causa justificada.

KYO HOON (nueve virtudes)

1. IN - Humanidad
2. OUI - Justicia
3. YEA - Cortesia
4. JI - Sabiduria
5. SHIN - Confianza
6. SUN - Bondad
7. DUK - Virtud
8. CHOONG - Lealtad
9. YOONG - Valentia

En la actualidad como en el pasado es importante inculcar en el alumno una mentalidad apropiada desde el momento en que este se adentra en el estudio de las técnicas con las cuales puede ocasionar graves daños a otro ser humano, es importantísimo que el alumno desarrolle y tenga una actitud correcta dentro y fuera del doyang o de la escuela, y ser conscientes de que estos conocimientos solo se emplearan como ultimo recurso y despues de haber agotado todas las formas posibles de solucionar la situacion y si es ecesario defenderse, saber utilizar solo la fuerza y tecnicas apropiadas para causar el menor daño posible para asi controlar al oponente.

El discipulo o practicante de MU SUL o MU DO(artes marciales)debe de ser extremadamente amable y gentil por fuera mientras que en su interior sera flexible y fuerte, y en conjunción con estas actitudes se guiara por el respeto a los codigos éticos de conducta de CHOSON MU SUL.

PATADAS (chagui)

El taekwondo es un arte marcial que destaca por sus técnicas de patada, normalmente enfocadas al ataque al tronco o la cabeza. Cada técnica de patada tiene a su vez variaciones a diversas alturas, con giro (mondollyo o tidola), en salto (tuio), hacia un lado, hacia atrás, etc.

El Taekwondo incluye una gran cantidad de técnicas de ataque con el puño o la mano abierta (sonnal).

Las diversas técnicas de puño (chumok) difieren en el área con que se golpea (reverso del puño (dung chumok), filo del dedo meñique del puño (me chumok...) y en la dirección del golpe (hacia fuera, frontal, circular...).

Las técnicas de mano abierta, se diferencian también en la posición de la misma (horizontal o vertical) y en la parte de la mano con la que golpeamos (borde cubital, borde radial, punta de los dedos). También se conocen diferentes tipos de golpes menos usados con codo, rodilla, cabeza y diferentes partes del cuerpo.

Bloqueos y defensas

En taekwondo se maneja una gran variedad de técnicas de defensa, en función de la dirección y la altura del ataque del que nos queramos defender.

Existen también técnicas de defensa y ataque simultáneo. Estas técnicas pueden realizarse con la palma de la mano, el exterior o el interior del brazo, con el borde cubital o radial de la mano, etc.

Defensa personal (hoo sin sol)

En el Taekwondo existen técnicas variadas de defensa personal como barridos, luxaciones, proyecciones, atrapes con los pies al cuerpo o extremidades del adversario, patadas aéreas simultáneas a dos o más oponentes, patadas con apoyo sobre el contrario, y golpes a puntos vulnerables y vitales, estas acciones están debidamente codificadas en las diferentes figuras. Estas técnicas a menudo se combinan con otras como las técnicas de puño. Sin embargo, no se instruye en el uso de armas tradicionales.

Posiciones (sogui)

A la hora de ejecutar las diferentes técnicas, es importante mantener la posición correcta del cuerpo y especialmente la buena postura de las piernas. Las posiciones tienen especial importancia en la ejecución de los pumses o tules, pero incluso en combate es importante mantener el cuerpo en una postura correcta para que nuestras técnicas sean lo más efectivas posible. Los nombres de las técnicas no están estandarizados debido a la gran cantidad de países distintos donde se practica el Taekwondo, cada escuela opta por nombres diferentes en su propio idioma. La mayoría de las escuelas y federaciones optan por mantener los nombres originales en coreano, no obstante, incluso en coreano se pueden encontrar diferentes nombres para la misma técnica.