



PAN AMERICAN BI SANG KWAN TANG SOO DO ASSN. CHILE



Carta bienvenida

Bienvenido a la familia de la federación chilena de Tang Soo Do Bi Sang Kwan.

Tang Soo Do es uno de los sistemas más antiguos de las artes marciales. Se originó en Corea hace unos 2000 años. Hoy sus técnicas y filosofía se enseñan como se enseñaban en la antigüedad.

Hay un proverbio oriental que dice “CON UN BUEN COMIENZO, TIENES LA MITAD DE LA BATALLA GANADA”. Usted debe considerar esto al comenzar su práctica del Tang Soo Do. Una dedicación fuerte y verdadera son de máxima importancia. Solo si usted comienza una dedicación inmutable, usted prosperará.

El propósito del Tang Soo Do no es promover la violencia. A medida que usted progrese, se dará cuenta que el Tang Soo Do es una forma de vivir. Le provee una manera de pensar y actuar, la cual le guiará y enseñará en todas las áreas de su vida de forma tal que usted será más feliz, saludable e inteligente.

Este manual ha sido elaborado para proveer al practicante con una guía, le enseñará los métodos e historia de las artes marciales. Siempre recuerde, no importa lo bien escrito que esté este manual, solo el trabajo arduo será la llave en su progreso.

Juan Faundes Plaza
Kwan Jang Nim
Chile



Significado del Tang Soo Do: El camino de la mano de la Dinastía Tang China. La palabra “Tang” literalmente traducida significa la Dinastía Tang de China; la cual refleja el intercambio cultural que había entre China y Corea en los años 617 al 907 d.C.

“Soo” Quiere decir mano, refiriéndose al puño, puñetazo, golpe, defensa, etc.

“Do”, significa forma de vida, manera de vivir o arte. De ahí que el Tang Soo Do sea el arte marcial clásico coreano, el cual, según leyendas, fue influenciado por el método de artes marciales Tang.

Significado del Moo Duk Kwan: Instituto de la virtud marcial.

Significado del Bi Sang Kwan: Escuela de ascendencia de artes marciales.

LA HISTORIA DEL TANG SOO DO MOO DUK KWAN

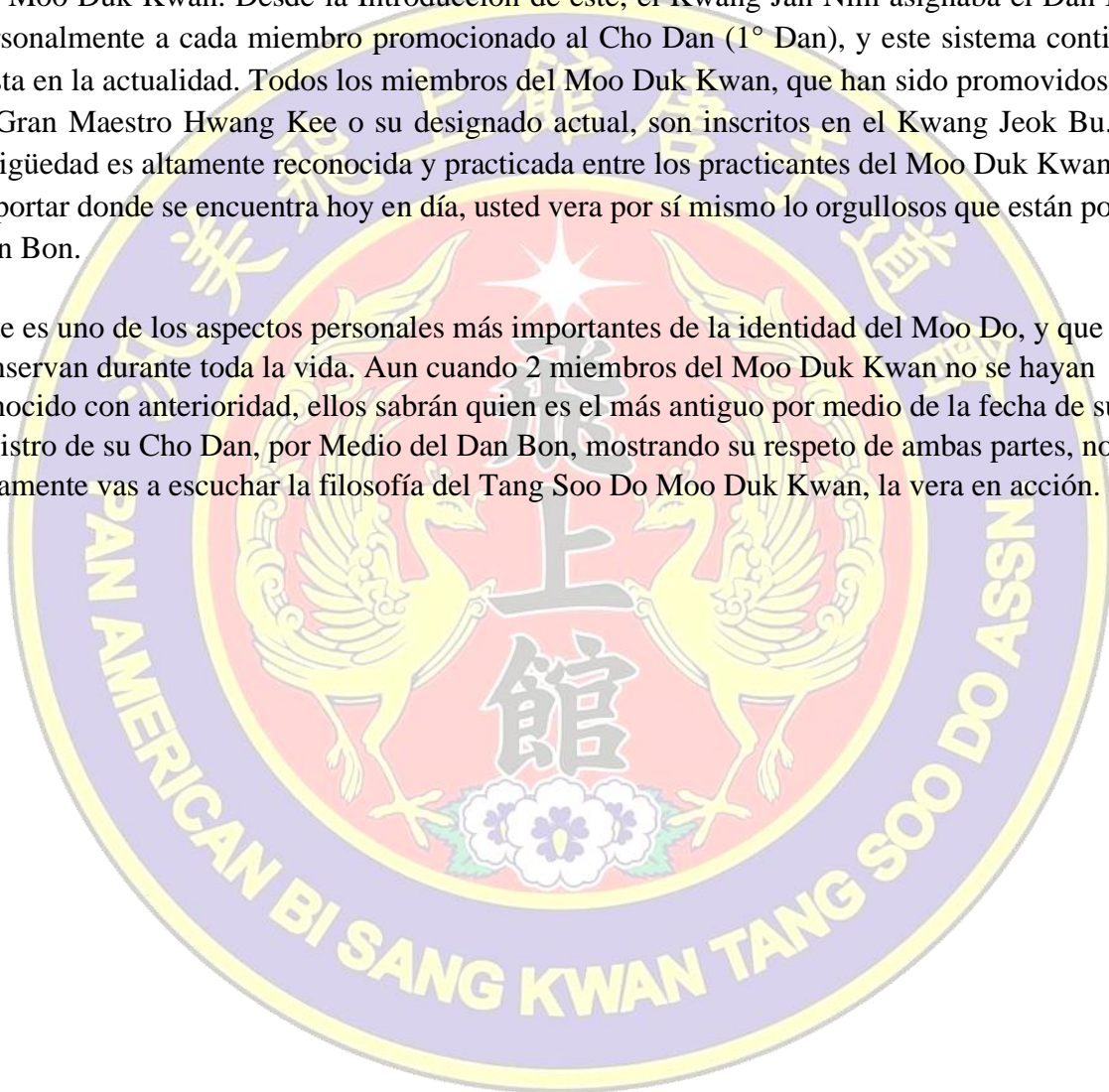
Aun que originalmente el Tang Soo Do era conocido como Soo Bahk Ki o Tang Soo, el prefijo Do se lo agregó el Gran Maestro Hwang Kee para demostrar el valor de este arte como vehículo de desarrollo humano. Los practicantes de Tang Soo Do emplean su arte como vehículo de desarrollo. “Do” significa **“viaje por un sendero” o “el camino”**.

- ¿Qué hace diferente a Tang Soo de otros Estilos?

Existen muchos estilos de artes marciales. Dos de las muchas cosas que separan el arte de Tang Soo Do de todos los demás y lo hace único son su versatilidad y filosofía. Debido a que Corea antiguo era constantemente atacada por Japón y China, el Tang Soo Do se hizo versátil por necesidad, siendo el resultado de un arte que demanda el dominio de todo el cuerpo, no solamente patear y dar puñetazos. Las técnicas desafiantes van de rápidos y espontáneos movimientos a otros lentos, elegantes y fluidos que son una variedad y desafío para cualquiera. La otra característica es que algunos estilos principios de defensa personal y combate. El Tang Soo Do ofrece mucho más que solo eso. Aprender las técnicas de ataques sin una fuente filosofía es cargar a la sociedad con más gente peligrosa. Nosotros usamos el Tang Soo Do para darnos cuenta de todo nuestro potencial y enfatizarnos “la virtud en acción”, mostrando coraje, disciplina, confianza y humildad por de nuestros esfuerzos sinceros en el entrenamiento y en la conducta hacia los otros. Otro concepto que hace diferente al Tang Soo Do es el concepto de Dan Bon (número de Dan). El Dan Bon fue una de las formas fundamentales para definir la disciplina de la antigüedad del Moo Do entre todos los practicantes del Moo Duk Kwan, y representa el alto respeto de sus principios. Los practicantes del Moo Duk Kwan, han ganado su Dan Bon bajo la dura Disciplina Físico y Mental del Entrenamiento Ofrecido por Moo Duk

Kwan, es muy respetado entre los practicantes del Moo Duk Kwan. Dan Bon se asignaba en orden numérico a los practicantes del Moo Duk Kwan, quienes alcanzaban los requisitos para promoción a Dan (cinta azul marino) basada en la disciplina y antigüedad del Moo Do. Las cintas azules en Moo Duk Kwan equivalen a las cintas negras en otros estilos de artes marciales. Este sistema Dan Bon es único para el Moo Duk Kwan y ha servido no solo para asistir a la organización y la administración, pero más importante para la disciplina de las antigüedades del Moo Duk Kwan. Desde la Introducción de este, el Kwang Jan Nim asignaba el Dan Bon personalmente a cada miembro promocionado al Cho Dan (1° Dan), y este sistema continuo hasta en la actualidad. Todos los miembros del Moo Duk Kwan, que han sido promovidos por el Gran Maestro Hwang Kee o su designado actual, son inscritos en el Kwang Jeok Bu. La antigüedad es altamente reconocida y practicada entre los practicantes del Moo Duk Kwan sin importar donde se encuentra hoy en día, usted vera por sí mismo lo orgullosos que están por su Dan Bon.

Este es uno de los aspectos personales más importantes de la identidad del Moo Do, y que conservan durante toda la vida. Aun cuando 2 miembros del Moo Duk Kwan no se hayan conocido con anterioridad, ellos sabrán quien es el más antiguo por medio de la fecha de su registro de su Cho Dan, por Medio del Dan Bon, mostrando su respeto de ambas partes, no solamente vas a escuchar la filosofía del Tang Soo Do Moo Duk Kwan, la vera en acción.





EL GRAN MAESTRO HWANG KEE

Fundador del Moo Duk Kwan

El Máster Hwang Kee fundador del Moo Duk Kwan el 9 de noviembre de 1945, empezó llamando el Arte que estaba enseñando Hwa Soo Do en honor de los jóvenes Hwarang, pero durante este periodo de la historia, siguiendo la ocupación japonesa en Corea, la gente de corea era más familiar con la palabra “Karate Japones” que con su propia historia.

Así es que El Máster Hwang Kee adopto el nombre de Tang Soo Do que ya había sido utilizada anteriormente por otros maestros coreanos, Tang Soo Do significa “El Camino de la Mano de la Dinastía Tang China”, aunque su connotación auditiva es la del “Karate” en japonés.

En 1957, un profesor de la Universidad de Seúl enseñó a Kwang Jan Nim (KJN) Hwang Kee un libro de historia Moo Yei Do Bo Tong Ji, que fue perdido durante la ocupación japonesa. Este Libro menciona de un Arte Marcial olvidado que era únicamente coreano. Aunque el éxito del Moo Duk Kwan de KJN Hwang Kee era tremendamente exitoso sintió que el arte al cual había dedicado su vida necesitaba un nombre verdaderamente coreano. Este nombre se refirió en el Moo Yei Do Bo Tong Ji, era Tang Soo; de acuerdo con el Moo Yei Do Bo Tong Ji, el nombre, “Bhak” se origina en la era del Chun Chu (hace 2700 años) y el nombre de “Tang Soo” se origina durante la dinastía de Jong Han en China (hace 2200 años). Esta es la referencia más antigua de cualquier nombre de Arte Marcial en Corea, basada en la documentación Histórica a la fecha. Tang Soo Do (el arte de combatir con los pies y manos) es el único arte marcial coreano ligado a la Dinastía Ko Ku Ruy, es por consiguiente el más antiguo Arte Marcial Coreano (con aproximadamente 2000 años). **El Moo Yei Do Bo Tong Ji se publicó hace aproximadamente 300 años (1789).**

Es el libro más antiguo y valioso documento histórico de las artes marciales. El Kwan Jang Nim se dio cuenta de la importancia y el valor del “So Bahk” y le dio el nombre de “Tang Soo Do”, e inicio su promoción en 1957.

En noviembre de 1959, solicitó al ministerio de educación de Corea su inscripción bajo el nombre de “Asociación Coreana de Tang Soo Do”. Asociación Coreana de Tang Soo Do fue formalmente registrada frente al gobierno coreano como una corporación el 30 de junio de 1960, y desde entonces cumple con su misión y es una realidad mundial.

Primero es importante entender que Tang Soo Do es Arte y Moo Dock Kwan es el estilo. Tang Soo Do es el aspecto técnico, el Moo Duk Kwan es el lado filosófico del “Tang Soo Do Moo Duk Kwan”.

- ¿Qué es el Tang Soo Do Moo Duk Kwan?

Traducido literalmente, Moo Duk Kwan significa “Instituto de la Virtud Marcial”. Es el uso científico del cuerpo en técnicas de defensa personal, combinado con una estricta filosofía que guía al practicante a descubrir todo su potencial. EL Tang Soo Do forja el cuerpo hasta ganar las facultades últimas mediante el intenso entrenamiento físico y mental. Es un arte de defensa personal cuyos secretos no se pueden comprar a ningún precio, sólo mediante el entrenamiento serio y riguroso. Es un arte templado en los campos de combate. Su historia es extensa y honorable.

- ¿Cuáles son los Orígenes del Tang Soo Do?

En Corea, el Gran Hwang Kee combinó las artes marciales nativas (Soo Bahk Ki y Tae Kyun) con otros principios de combate (como el Kung Fu del Norte y del Sur). Y lineamientos morales como la filosofía del Do (el Tao), No Ja (Lao Tzu) y Loo Do Ja (Confucio), en lo que hoy en día se conoce como Tang Soo Do Moo Duk Kwan, esta combinación de técnicas y filosofía, dieron como resultado el desarrollo de una forma de defensa personal y acondicionamiento mental, que no tiene rival en el mundo de las artes marciales en la era moderna. El Moo Duk Kwan fue fundado por el Gran Maestro Hwang Kee el 9 de noviembre de 1945. El Gran Maestro fue inspirado al estudio de la Artes Marciales en 1921, en este año tenía unos siete años. Mientras se encontraba de visita en una villa durante el tradicional festival llamado “Dan O”, HABÍA CONCURSOS DE TIRO CON ARCO, LUCHA CUERPO A CUERPO Y OTRAS FESTIVIDADES. Cuando el Gran Maestro se encontraba disfrutando de estos eventos un grupo de siete u ocho hombres sostenía una disputa con otro hombre. Repentinamente el grupo de hombres atacó al hombre solitario, quien empezó a eludirlos y contra atacarlos con los pies, al final el hombre derrotó al grupo que lo atacaba.

La habilidad de defenderse uno mismo contra varios agresores impresionó tanto al Gran Maestro que a partir de ese momento supo que deseaba aprender artes marciales. Durante varios años el gran maestro Hwang Kee estudió e investigó cada fuente disponible.

Cuando tenía solo 22 años, ya era reconocido como maestro entre los otros artistas marciales. En mayo de 1935, el Gran Maestro empezó a trabajar en la compañía coreana de Ferrocarriles que le permitió viajar a diferentes lugares. En mayo de 1936, conoció a un maestro chino de nombre Yang Kuk Jin. El gran maestro entrenó con el Maestro Yang hasta 1946, en estos días china se convirtió en un país comunista. El entrenamiento consistía en Seh Bop (posturas), Rum Bo (pasos) y Hyung (formas) con sus

aplicaciones. El 9 de noviembre el Gran Maestro Hwang Kee fundó el Moo Duk Kwan. El ideal de Moo Duk Kwan es el desarrollo de sus practicantes. Los individuos de espíritus y cuerpos fuertes constituyen comunidades fuertes, las comunidades fuertes hacen naciones fuertes, las naciones fuertes y pacíficas hacen un mundo fuerte y pacífico.

Una guía de historia y estilo de Tang Soo Do

Entras en el dojang de las artes marciales y casi inmediatamente empiezas a darte cuenta. Los practicantes están haciendo patadas acrobáticas y ejecutando formas rítmicas con un propósito intenso. Más tarde, apuntan al spar, entrando y saliendo del peligro con facilidad, y luego empiezan con movimientos de combate pre-formulados con un compañero. ¿Qué estilo es?

El estilo de artes marciales coreanas de Tang Soo Do, por supuesto. Y como muchos tipos de artes marciales, Tang Soo Do tiene una historia llena de misterio.

La historia de Tang Soo Do

Tang Soo Do comenzó con las primeras artes de combate coreanas, cuyas pinturas y murales nos dicen que fueron utilizadas durante la época de los tres reinos de Corea. Eventualmente, estos reinos se unieron bajo la dinastía Silla, donde la evidencia de las artes de la lucha en Corea se hizo aún mayor. De la evidencia, parece que las artes continuaron progresando y siendo practicadas, usualmente enseñadas dentro de las familias o transmitidas de un individuo a otro, hasta que los japoneses tomaron el control de Corea entre 1909 y 1945. Con el fin de sofocar cualquier oposición a su ocupación antes de que comenzara, los japoneses prohibieron a los coreanos practicar artes marciales. Como resultado, se perdió algo de historia.

Dicho esto, las artes todavía se practicaban en secreto, y estaban influenciadas por el raro practicante de karate japonés dispuesto a compartir sus conocimientos durante el período. Finalmente, cuando se levantó la dominación japonesa, empezaron a surgir escuelas de artes marciales en toda Corea, la primera de las cuales fue el Chung Do Kwan, cuyo fundador fue Won Kuk Lee. Lee es considerado el primero en utilizar el término Tang Soo Do para describir lo que se había convertido en el arte de lucha coreano que había sido influenciado por tantos otros estilos. El término «Tang Soo Do/Dang Soo Do» fue inicialmente una pronunciación coreana de «El Camino de la Mano China». Hoy en día, la mayoría de los americanos lo traducen como «El camino de la mano abierta».

Más allá de Won Kuk Lee, varios otros practicantes formaron kwans en el área, hasta el punto de que en la década de 1960 había nueve kwans principales basados en cinco originales, llamados Moo Duk Kwan (líder: Hwang Kee), Yeon Moo Kwan (líder: Hwang Kee), Yeon Moo Kwan (Lee, Nam Suk), YMCA Kwon Kwon Bup Bu (Lee, Nam Suk), Chung Do Kwan (Shon, Duk Song), y Song Moo Kwan (No, Byong Jik). Es en este momento que el país intentó unificar todas sus artes bajo un solo nombre: Tae Kwon Do. Todas menos una de estas escuelas se incorporó básicamente en la teoría -aunque continuaron enseñando sus planes de estudio separados sin muchos cambios- y esa escuela era el Moo Duk Kwan. El fundador Hwang Kee mantuvo el rumbo y se negó a fusionarse a pesar de las presiones políticas después de darse cuenta/creer que la mudanza estaba diseñada básicamente para sobrepasar su estilo y organización. Aunque esta decisión le costó algunos miembros del movimiento del Tae Kwon Do, en 1965 y 1966 Kee ganó batallas legales que le permitieron dirigir su organización y comenzar a reconstruir a partir del juego de poder del Tae Kwon Do.

Por lo tanto, Kee y sus seguidores continuaron siguiendo una forma más pura de Tang Soo Do. A finales de la década de 1950, cambió el nombre de su organización a Korean Soo Bahk Do Association, Moo Duk Kwan.

Hoy en día, Tang Soo Do sigue floreciendo bajo numerosas federaciones y organizaciones. No existe una gran organización coordinadora que regule su práctica.

(a) Características de Tang Soo Do

Tang Soo Do podría describirse como una versión coreana del karate. Es un estilo llamativo de artes marciales en el que los practicantes utilizan golpes con las manos, patadas y bloqueos para defenderse. Además, también se practican las muñequeras al estilo jiu-jitsu o aikido (conocidas como movimientos de autodefensa). Tang Soo Do es un estilo que enfatiza la respiración en sus formas y práctica, el combate sin contacto o con contacto ligero, y la construcción del carácter en sus participantes. No es suficiente para un practicante de Tang Soo Do aprender los diversos movimientos físicos dentro del arte. Además, deben aprender sobre la historia del estilo y demostrar respeto por éste y otras personas.

Tang Soo Do es conocido por su arte de patear.

(b) Los estilos que contribuyeron a Tang Soo Do

El fundador de Moo Duk Kwan, Hwang Kee, es la persona a la que la mayoría de los practicantes de Tang Soo Do atribuyen su linaje. A lo largo de su vida, a veces por su cuenta debido a las circunstancias, Kee estudió Tae Kyon (arte de lucha indígena y coreano antiguo), estilos de karate de Okinawa, incluyendo Shotokan, y estilos de artes marciales chinas como el tai chi y el kung fu. Es de estos estilos que nació Tang Soo Do.

Won Kuk Lee, otro talentoso artista marcial que influyó en el arte, también infundió una cantidad significativa de Shotokan en sus enseñanzas.

(c) Metas básicas de Tang Soo Do

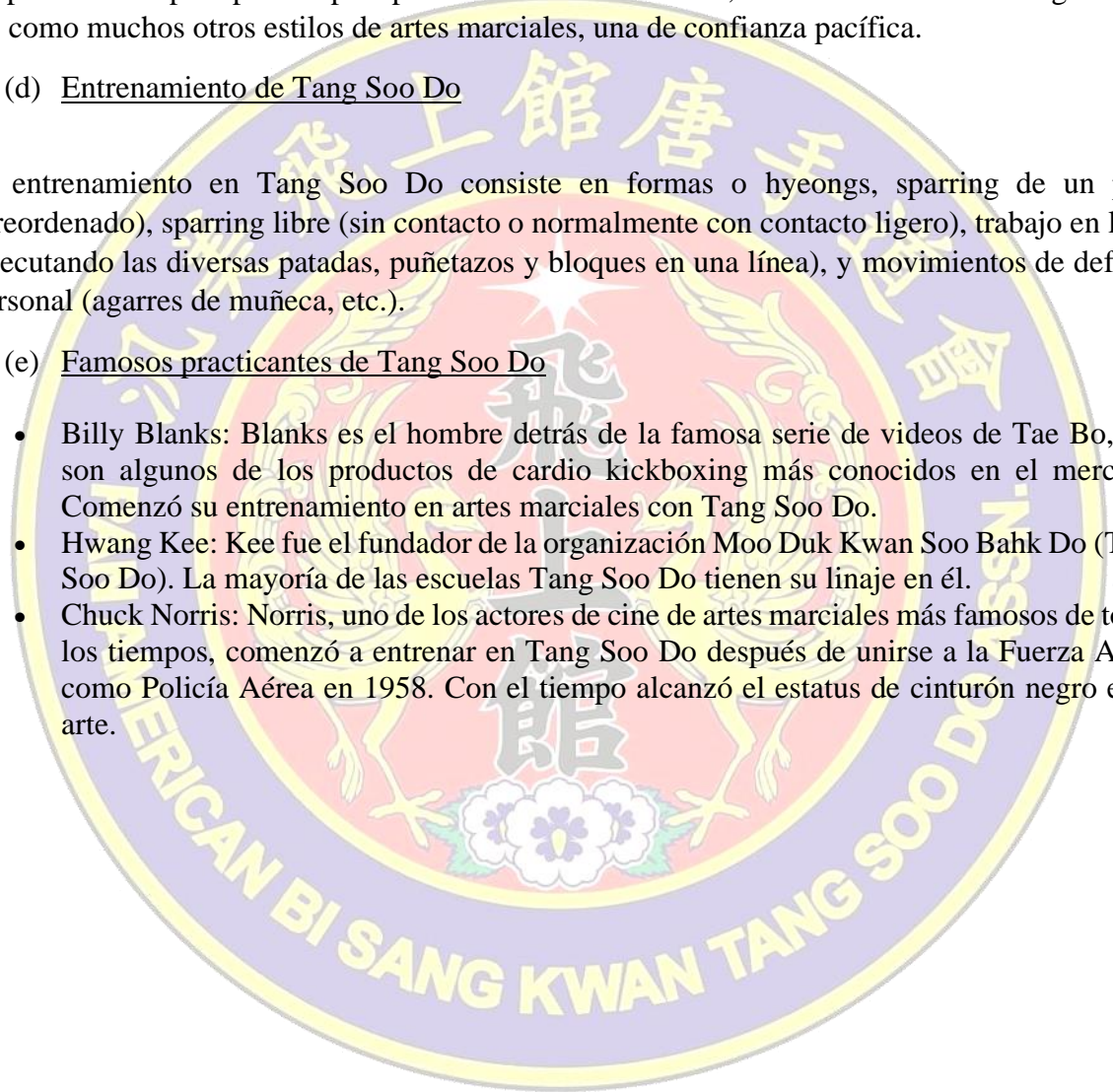
Desde una perspectiva física, el practicante de Tang Soo Do trataría de detener a un atacante con golpes lo más rápido posible para prevenir daños. Dicho esto, la filosofía detrás de Tang Soo Do es, como muchos otros estilos de artes marciales, una de confianza pacífica.

(d) Entrenamiento de Tang Soo Do

El entrenamiento en Tang Soo Do consiste en formas o hyeongs, sparring de un paso (preordenado), sparring libre (sin contacto o normalmente con contacto ligero), trabajo en línea (ejecutando las diversas patadas, puñetazos y bloques en una línea), y movimientos de defensa personal (agarres de muñeca, etc.).

(e) Famosos practicantes de Tang Soo Do

- Billy Blanks: Blanks es el hombre detrás de la famosa serie de videos de Tae Bo, que son algunos de los productos de cardio kickboxing más conocidos en el mercado. Comenzó su entrenamiento en artes marciales con Tang Soo Do.
- Hwang Kee: Kee fue el fundador de la organización Moo Duk Kwan Soo Bahk Do (Tang Soo Do). La mayoría de las escuelas Tang Soo Do tienen su linaje en él.
- Chuck Norris: Norris, uno de los actores de cine de artes marciales más famosos de todos los tiempos, comenzó a entrenar en Tang Soo Do después de unirse a la Fuerza Aérea como Policía Aérea en 1958. Con el tiempo alcanzó el estatus de cinturón negro en el arte.





Historia Gran máster Won Kuk Lee

Pionero coreano, nacido en 1907, estudió leyes en la universidad de Chuo. En este tiempo se hizo alumno de Gichen Funakoshi para recibir el grado de 3er Dan en Shotokan Karate Do. Después viajó por todo Asia para estudiar filosofía y principios técnicos de las artes marciales de China y Okinawa.

Hombre firme y tenaz, a pesar de todas las prohibiciones y dificultades para enseñar artes marciales, el 15 de septiembre de 1944 fundó la academia Chung Do Kwan, con un sistema que daba énfasis en la velocidad, el poder, la concentración y el equilibrio.

Corea en aquel tiempo vivía en un caos social, por lo cual la Policía Nacional solicitó el apoyo del Chung Do Kwan para detener la violencia civil, lo que lo convirtió en el Dojang oficial de la policía.

El Maestro Kuk Lee murió en el 2003 permaneciendo como un factor importante dentro del desarrollo del Taekwondo moderno.



BREVE HISTORIA

El origen exacto del “Tang Soo Do”, así como cualquier arte marcial en general, es oscuro y hay infinidad de teorías a través de la historia.

Sin embargo, el punto de vista más tradicional y creíble es que las artes marciales no se originaron en un país en específico, sino a través del globo, según la necesidad de los pueblos primitivos.



DESARROLLO A PRINCIPIOS DE LA ERA

Los antepasados del Arte Coreano, Tang Soo Do, pueden ser trazados hasta el periodo de los tres reinos.

En aquel entonces Corea estaba dividida en tres reinados.

KOGURYO, fue fundado en Corea del Norte en el año 37 antes de Cristo. La dinastía de SILLA fue fundada en el Sudeste de la península en el año 57 antes de Cristo. PAEKCHE fue fundado en el año 18 antes de Cristo.

Después que pasaron muchas guerras, la Dinastía de la Silla, unifico a los tres reinos en el año 668 después de Cristo. Durante esta época, las artes marciales primitivas fueron muy populares en combate.

Esto se hace evidente a través de pinturas murales, ruinas y restos dejados, los cuales describen el arte de Tang Soo Do en aquel tiempo.

Entre los tres reinos, la Dinastía de Silla fue la famosa por el desarrollo de las artes marciales. Un cuerpo formado por jóvenes aristócratas llamados *HWA RANG DO* fue el grupo principal en el desarrollo de las artes.

Estos guerreros fueron instrumento principal en la unificación de la península, como la nueva Dinastía de Silla. Esto sucedió hacia los años 668 al 935 después de Cristo, produciendo los primeros líderes de la Dinastía. La mayoría de las artes marciales coreanas pueden trazar su herencia espiritual y técnica a este grupo.

Los nombres de algunos grupos que reflejan esto son: HWA RANG DO, o HWA SOO DO. Nuestros códigos del Tang Soo Do, originados por Won Kwang, un monje, son parte de esta herencia espiritual.

DESARROLLO EN LA EDAD MEDIA

El reino unido de Silla fue derrocado por un jefe guerrero llamado Wang Kun, en el año 918 después de Cristo. Un reino nuevo llamado *KORYŎ* se formó y duró 475 años. En el año 1392 después de Cristo, la Dinastía de YI ganó y duró cerca de 500 años.

Aproximadamente mil años pasaron entre las dos Dinastías. Tang Soo Do se hizo muy popular dentro de la sociedad militar. Mas importante aún fue la popularidad que adquiriera con el público en general. En aquellos días era llamado KWON BOP, TAE KYUN, SOO BAHK, TANG SOO, etcétera.

El primer libro completo sobre las artes marciales fue escrito durante esta época. Este libro, de tanta importancia se llama, *MOO YAE DO BO TONJI* Fue escrito en el año 1790 después de Cristo, contiene ilustraciones que confirman la teoría de que *SOO BAHK KI* el nombre formal de TANG SOO DO, había evolucionado rápidamente a ser un arte refinado en técnicas de combate.



Mapa antiguo de Corea en el siglo sexto después de Cristo

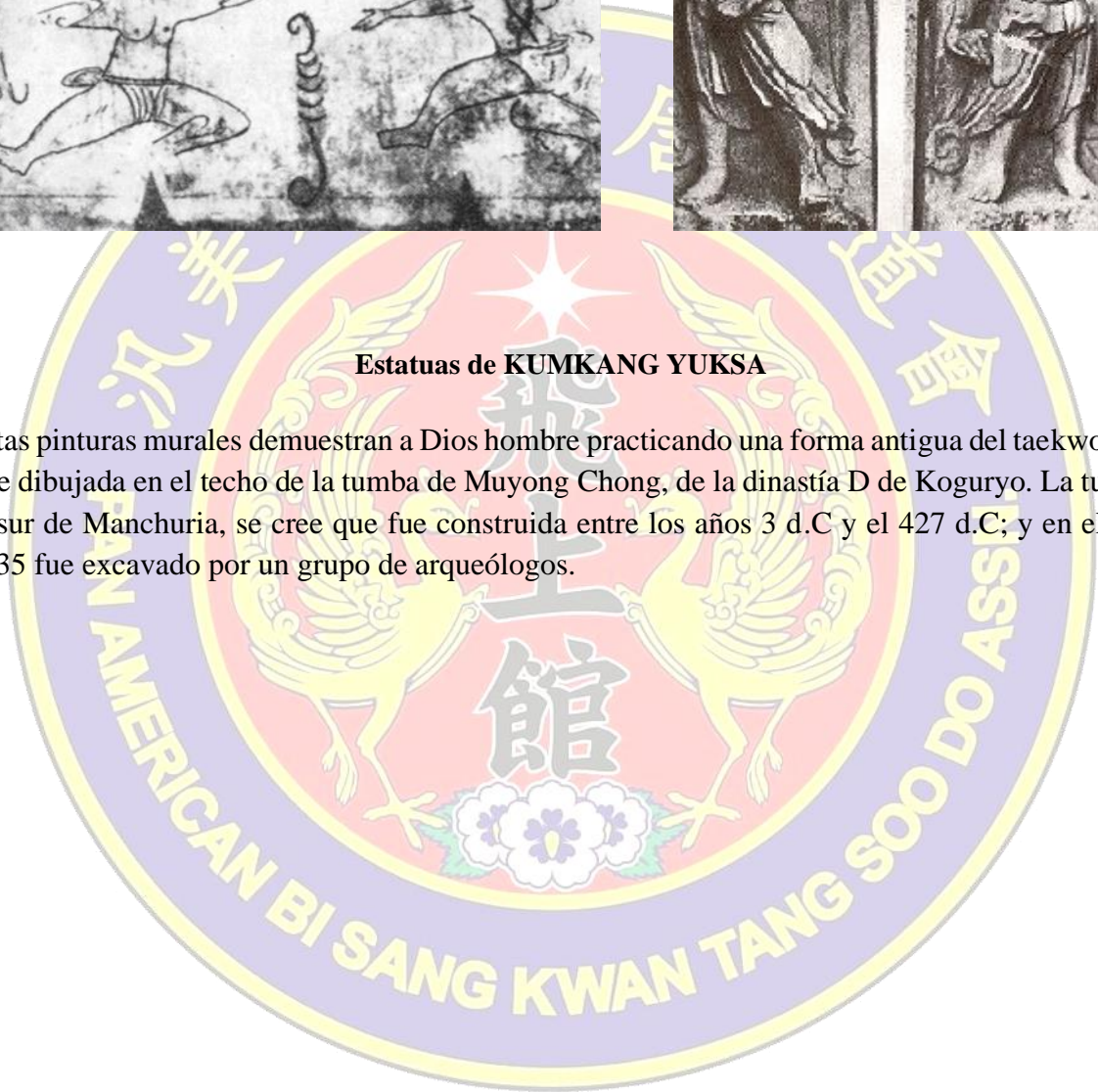


El primer libro completo de las Artes Marciales se escribió en el año 1790 "MOO YAE DO BO TONJI"



Estatuas de KUMKANG YUKSA

Estas pinturas murales demuestran a Dios hombre practicando una forma antigua del taekwondo. Fue dibujada en el techo de la tumba de Muryong Chong, de la dinastía D de Koguryo. La tumba al sur de Manchuria, se cree que fue construida entre los años 3 d.C y el 427 d.C; y en el año 1935 fue excavado por un grupo de arqueólogos.



Historia moderna

La subsecuente ocupación de Corea por el régimen militar japonés se llevó a cabo entre los años del 1909 al 1945. Durante este periodo, la práctica y la enseñanza de las artes marciales fueron prohibidas.

Después de la segunda guerra mundial en 1945, la restricción se terminó. Varias escuelas de artes marciales fueron erigidas, tales como:



MOO DUK KWAN	por HWANG KEE
CHI DO KWAN	por KWAI BYUNG YUN
CHUNG DO KWAN	por DUK SUNG SON
SONG MOO KWAN	por BYUNG JIK NO
CHANG MOO KWAN	por NAM SUK LEE
YUN MOO KWAN	por SANG SUP CHUN

Estos fundadores comenzaron a organizar sus propias asociaciones respectivamente y Master Hwang Kee organizó “La Asociación Coreana de Tang Soo Do” el 9 de noviembre de 1945.

Paralela con la asociación coreana de Tang Soo Do”, hubo varios tipos de artes marciales llamados “Kong Soo, o Tae Soo”. En 1965 todos estos sistemas fueron agrupados bajo una sola asociación llamada la Asociación Coreana de Tae Kwon Do, y así fue llamado uniformemente.

Como deporte nacional de Corea, el Tae kwon do inició una nueva era e instructores fueron enviados por el mundo entero. Torneos internacionales fueron organizados.

En esos días Tae kwon do y Tang Soo Do se dividieron principalmente porque el Tang Soo Do luchó por permanecer en un arte marcial tradicional mientras que el Tae kwon do se mantuvo en forma deportiva.

Pan American Tang Soo Do Bi Sang Kwan

La Asociación Panamerican Moo Duk Kwan Tang Soo Do fue fundada en el año del 1990. Esta Asociación se creó con la misión de expandir y reglamentar las actividades del Tang Soo Do en Centro y Sur América. Su fundador fue el Granmaestro Pedro Vangas, Dan Bon #15552 quien fue nombrado como el presidente de la Panamerican por el Granmaestro Jae Joon Kim, Dan Bon #38, presidente de la American Moo Duk Kwan Tang Soo Do Association.

La nueva organización fue registrada en el estado de Florida donde se encontraban las oficinas centrales de la American Moo Duk Kwan Tang So Do Association, y a través de la Embajada de la República de Panamá en Washington D.C. Adicionalmente la organización fue también registrada en el Edificio Administrativo de la antigua Zona del Canal de Panamá para obtener los permisos de operación en todo el Istmo de Panamá. Inicialmente la Asociación Panamerican Moo Duk Kwan Tang Soo Do estuvo afiliada a la American Tang Soo Do Association hasta el 1992 cuando se convirtió en una entidad independiente.

La directiva de la Asociación Panamerican de Moo Duk Kwan fue compuesta de la siguiente manera:

Presidente: Kwan Jang Nim Pedro Vangas Junior

Vicepresidente: Carlos Diclear, Panamá

Director Técnico: Kwan Jang Nim Pablo Vangas, Estados Unidos

Director técnico para Sudamérica, Kwan Jang Nim Juan Faúndes Plaza, Chile

Director técnico para del caribe, Kwan Jang Nim Luis Torres, Puerto Rico

Designados:

Panamá: Kwan Jang Nim Carlos Diclear

Chile (Sudamérica): Kwan Jang Nim Juan Faundes Plaza

Puerto Rico (El Caribe): Kwan Jang Nim Luis Torres

Estados Unidos: Sbn José Vangas

Curazao: Sbn Elfried Paulina

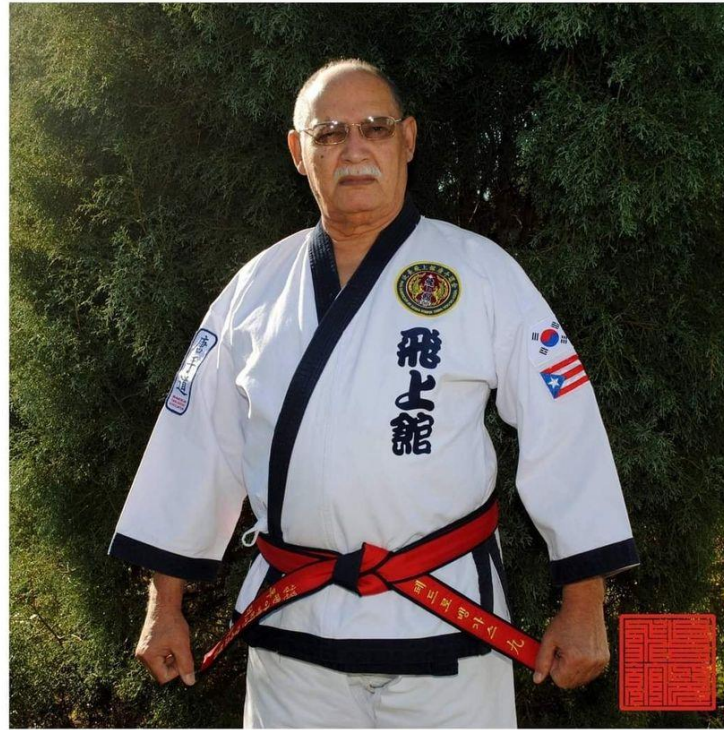
Aruba: Sbn Richard Vrolix

Argentina: Sbn Ramón Roque

Al presente el Granmaestro Pedro Vangas, Dan Bon #15552 es miembro de la Junta Directiva de la International Tang Soo Do Martial Art Society y presidente de la Asociación Panamerican Bi Sang Kwan (Moo Duk Kwan) Tang Soo Do. Tres de sus cuatro hijos son cinturones negros, el Kwan Jang Nim Pablo

Vangas, Dan Bon #31627, 7mo Dan, el Sa Bom Nim Jose Vangas, Dan Bon #34121, 5to Dan y el Chodan Pedro Vangas III, Dan Bon #PA-01049.

KWAN JANG NIM PEDRO VANGAS JR.



FUNDADOR DE LA PAN AMERICAN MOO DUK KWAN TANG SOO DO ASSOCIATION

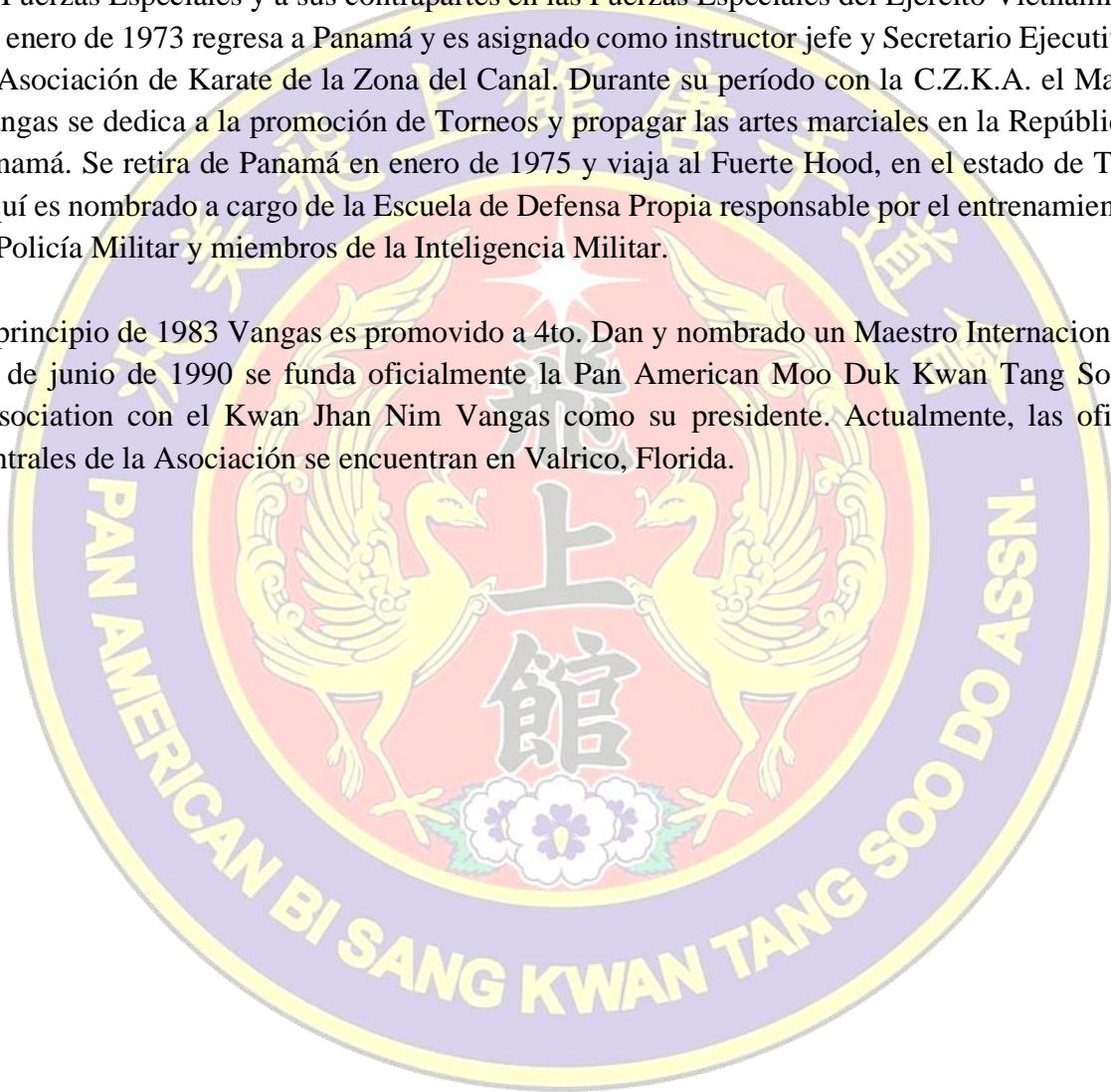
NACIDO EN PUERTO RICO EL 7 DE NOVIEMBRE DE 1942

El Kwan Jang Nim Pedro J. Vangas Jr., comenzó sus entrenamientos en las artes marciales durante el verano de 1962, cuando se encontraba prestando servicio como Policía Militar del ejército de los Estados Unidos en la Ciudad Kimje, República de Corea del Sur. Vangas aprendió el arte bajo la tutela del Gran Maestro JUNG HO YUNG, en el estilo de Ji Do Kwan. Siendo él uno de los primeros extranjeros en obtener el rango de 1er. Dan en Ji Do Kwan, con número de registro #3225. El Maestro Vangas continuo sus estudios de Ji Do Kwan y regresa a Corea en el año 1966 en búsqueda de su maestro Jung Ho Yung quien se encontraba en la Ciudad de Inchon, Corea del Sur. Vangas siguiendo los consejos de su maestro ingresa a la Academia de la Isla de Wolmido y entrena con una clase compuesta de Estudiantes Coreanos totalmente. Esta academia había sido seleccionada para el entrenamiento de instructores en el arte de Ji Do Kwan. Después

de haber entrenado por dos años Vangas es promovido al rango de 2do Dan y nombrado instructor de Ji Do Kwan.

En 1971, ingresa a la Tang Soo Do Moo Duk Kwan invitado por su Gran Maestro Hwang Kee. En la primavera de 1971 el Maestro Vangas fue trasladado a la República de Vietnam del Sur. Durante este período continuó dando clases de Tang Soo Do a sus compañeros del 5to. Grupo de Fuerzas Especiales y a sus contrapartes en las Fuerzas Especiales del Ejército Vietnamita. En enero de 1973 regresa a Panamá y es asignado como instructor jefe y Secretario Ejecutivo de la Asociación de Karate de la Zona del Canal. Durante su período con la C.Z.K.A. el Maestro Vangas se dedica a la promoción de Torneos y propagar las artes marciales en la República de Panamá. Se retira de Panamá en enero de 1975 y viaja al Fuerte Hood, en el estado de Texas. Aquí es nombrado a cargo de la Escuela de Defensa Propia responsable por el entrenamiento de la Policía Militar y miembros de la Inteligencia Militar.

A principio de 1983 Vangas es promovido a 4to. Dan y nombrado un Maestro Internacional. El 16 de junio de 1990 se funda oficialmente la Pan American Moo Duk Kwan Tang Soo Do Association con el Kwan Jhan Nim Vangas como su presidente. Actualmente, las oficinas centrales de la Asociación se encuentran en Valrico, Florida.



Árbol genealógico Tang Soo Do

Bi Sang Kwan (Moo Duk Kwan) Chile



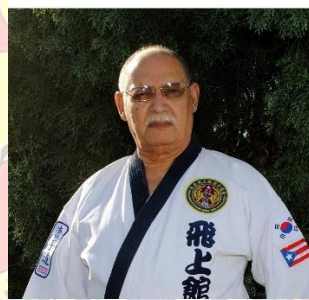
Cook Lee

Fundador Tang Soo Do



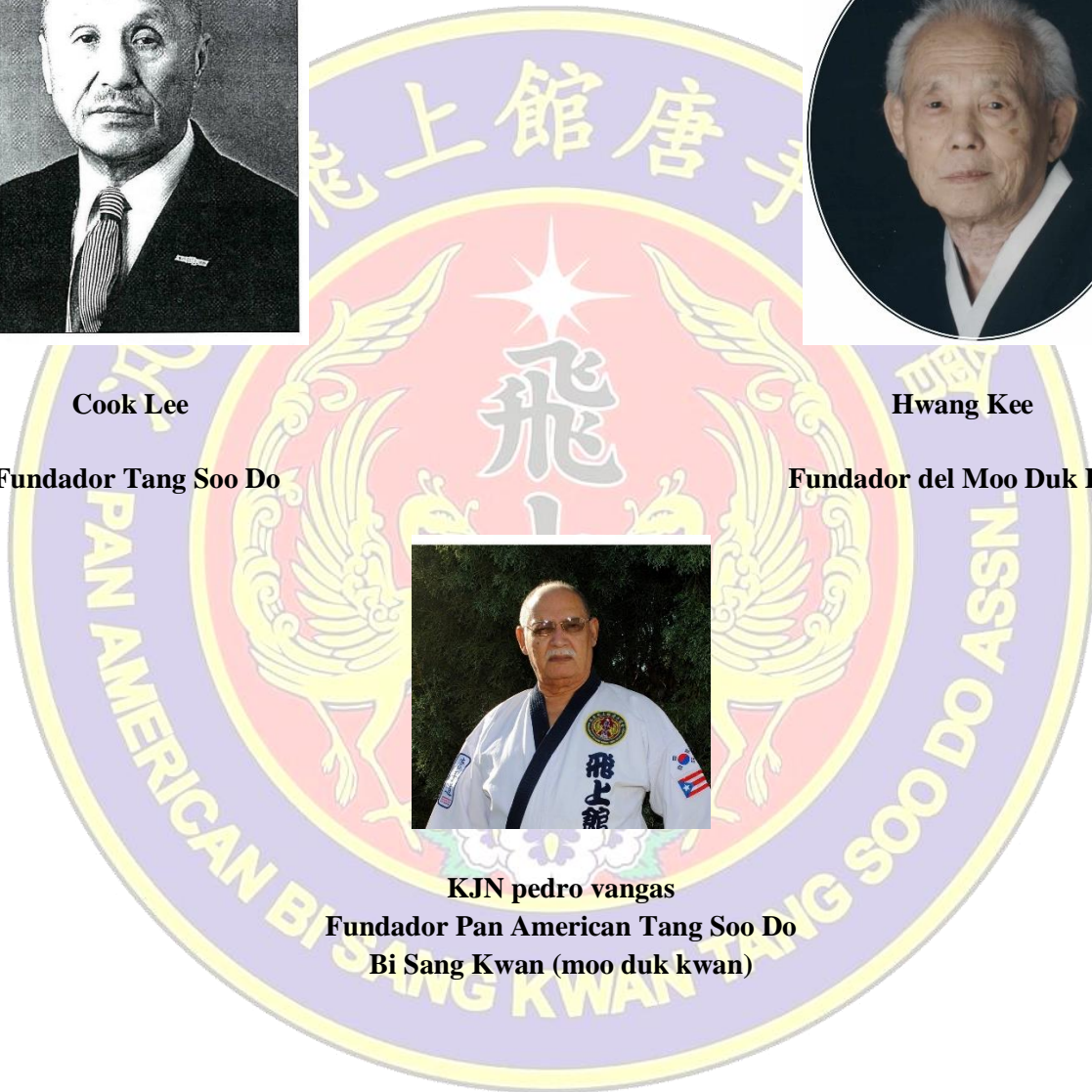
Hwang Kee

Fundador del Moo Duk Kwan



KJN Pedro Vangas

**Fundador Pan American Tang Soo Do
Bi Sang Kwan (Moo Duk Kwan)**





Juan Faundes
Director técnico para Sudamérica
Tang Soo Do Bi sang Kwan



Fundador Tang Soo Do Chile
Rodolfo Gómez Gonzales
Vicepresidente y asesor técnico para Chile



Principios básicos del Tang Soo Do

SINCERIDAD, RESPONSABILIDAD, JUSTICIA

El Tang Soo Do, además de las técnicas de combate contiene muchos valores éticos, los artistas marciales van aprendiendo las técnicas de combate a la par de ir aprendiendo a controlar sus emociones y su mente, como también el respeto a las tradiciones.

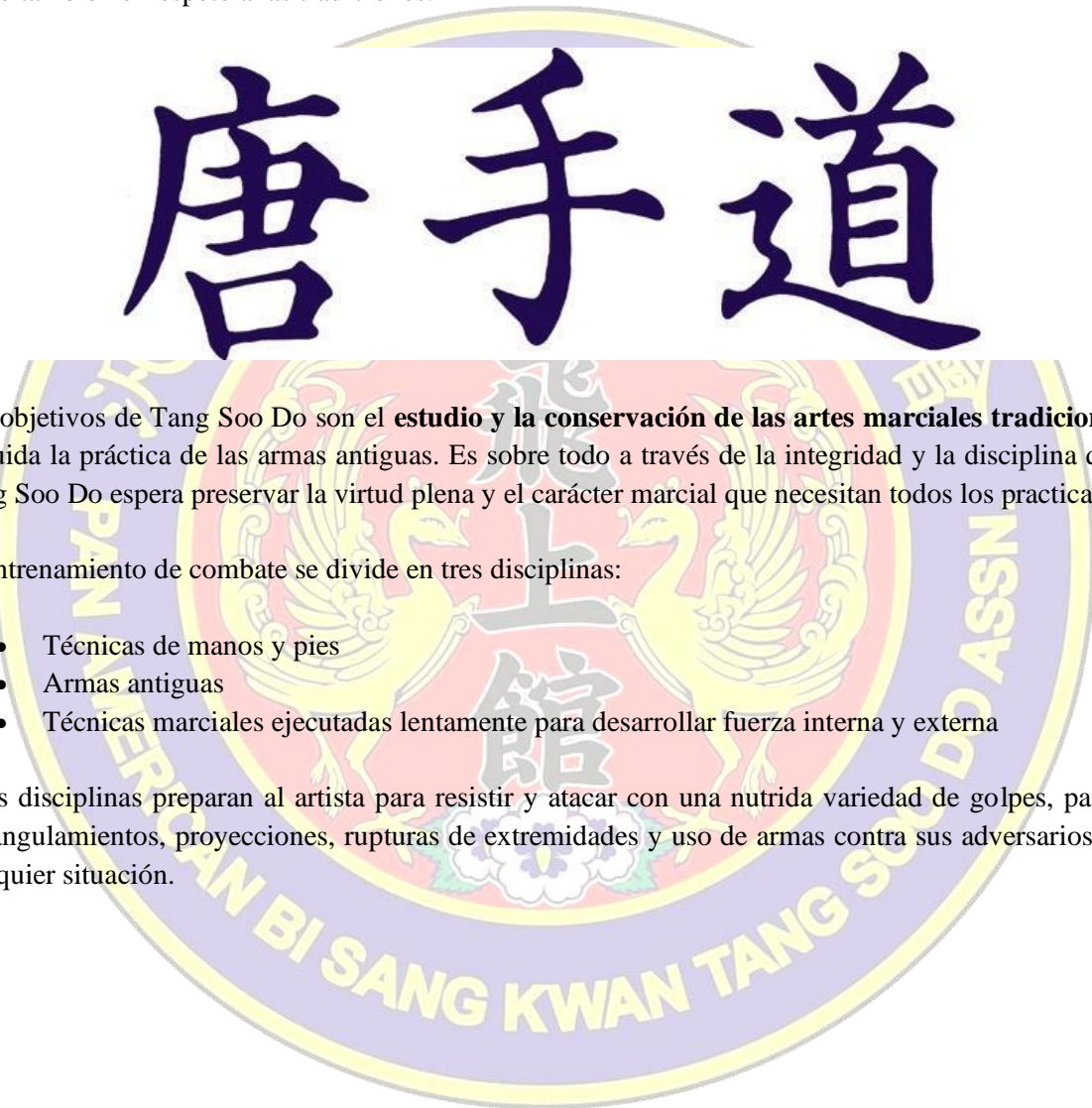
唐手道

Los objetivos de Tang Soo Do son el **estudio y la conservación de las artes marciales tradicionales**, incluida la práctica de las armas antiguas. Es sobre todo a través de la integridad y la disciplina que el Tang Soo Do espera preservar la virtud plena y el carácter marcial que necesitan todos los practicantes.

El entrenamiento de combate se divide en tres disciplinas:

- Técnicas de manos y pies
- Armas antiguas
- Técnicas marciales ejecutadas lentamente para desarrollar fuerza interna y externa

Estas disciplinas preparan al artista para resistir y atacar con una nutrida variedad de golpes, patadas, estrangulamientos, proyecciones, rupturas de extremidades y uso de armas contra sus adversarios, ante cualquier situación.



8 conceptos Claves

Existen ocho conceptos claves para la práctica del Tang Soo Do, y cada uno de estos conceptos tienen un valor fundamental tanto para la practica en si misma, como para el desarrollo y el crecimiento personal de cada uno de los practicantes de este arte marcial.



OCHO CONCEPTOS CLAVES

(Para la práctica del SU BAHK DO MU DUK KWAN)

Existen ocho conceptos claves para la práctica del SU BAHK DO MU 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 - Energía Valiente- (CORAJE)

El Yong Gi es el coraje, pero no el coraje de obrar valientemente o valentamente, 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 SU BAHK DO MU 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 donde el coraje es fundamental.



CHUNG SHIN TONG IL - Unificación de Cuerpo y Mente - (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 SU BAHK DO MU 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 Su Bahk Do, abrazando la concentración en todas sus acciones.



IN NEH – Fuerza Interior - (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 SU BAHK DO MU 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 – Obrar Recto - (HONESTIDAD)

Chung Jik es un elemento Mu Sang que nos impulsa a actuar correctamente de acuerdo a 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 SU BAHK DO MU DUK KWAN el Chung Jik se pone de manifiesto cuando no incurrimos en el autoengaño de creer 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 predisponen 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 SU BAHK DO MU 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 SU BAHK DO MU 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 SU BAHK DO MU 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 – Abierto y Cerrado - (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 SU BAHK DO MU 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 – Lento y Rápido - (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 SU BAHK DO MU 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.

Los 10 Artículos de fe

Cumplir con estos 10 principios nos convertirán en personas capaces de contribuir a la paz mundial, ser felices en nuestros hogares y trabajos.

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).

Ser obediente con tus padres y mayores: Los hijos deberán ser respetuosos con sus padres y los padres caritativo con sus hijos.

Ser amoroso entre marido y mujer: La felicidad del hombre procede del cuerpo de la madre, como de la armonía y el efecto entre sexos.

Ser cooperativo entre hermanos: Mantenerse juntos con cooperación y concordancia.

Ser respetuoso hacia los mayores: Proteger los derechos del débil con cortesía y modestia.

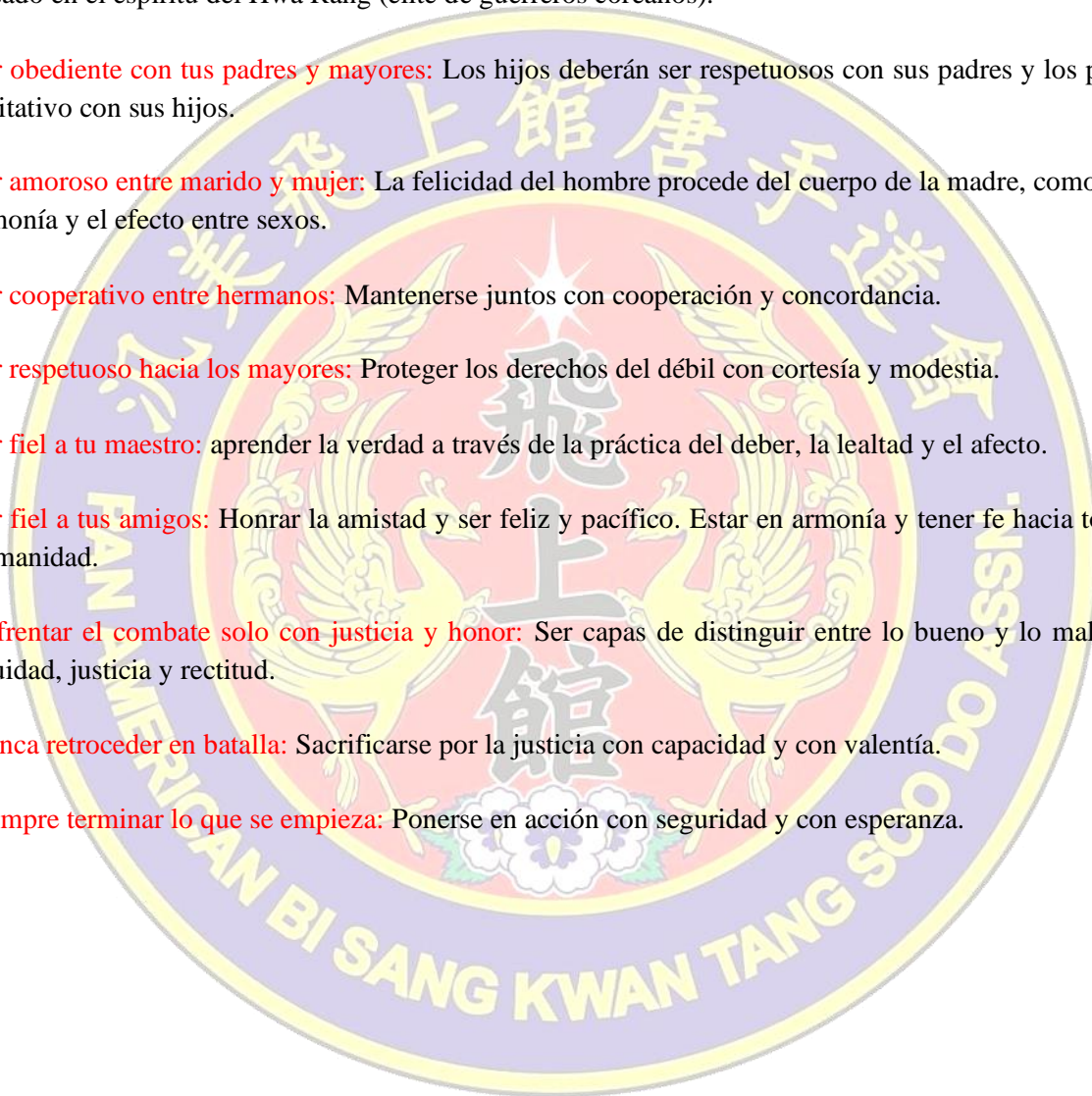
Ser fiel a tu maestro: aprender la verdad a través de la práctica del deber, la lealtad y el afecto.

Ser fiel a tus amigos: Honrar la amistad y ser feliz y pacífico. Estar en armonía y tener fe hacia toda la humanidad.

Enfrentar el combate solo con justicia y honor: Ser capaces de distinguir entre lo bueno y lo malo con equidad, justicia y rectitud.

Nunca retroceder en batalla: Sacrificarse por la justicia con capacidad y con valentía.

Siempre terminar lo que se empieza: Ponerse en acción con seguridad y con esperanza.



Muk Myum

La meditación es un estado en el cual se busca existir en una condición estable. Es un percibir de modo subjetivo, percibir el mundo sin la interferencia de los procesos mentales, de eso trata la meditación.

Los procesos mentales son desfavorables para el estado meditativo porque la consciencia de nuestros procesos mentales inventa lo que nosotros percibimos del mundo y la interpretación es algo subjetivo, por ejemplo: un árbol, lo percibimos a través de dos filtros. El primero es la designación, el nombre común. El segundo filtro son las emociones, las magnifican o minimizan las asignaciones anteriores.

La existencia tiene identidad propia, por ejemplo, una flor existe sin necesidad del atributo. Otro ejemplo es la gravedad, que existía mucho antes de que se le asignara un nombre. La existencia tiene un estar que descubre y profundiza la meditación, un volver a estar con la autenticidad, sin adornos, sin designaciones, sin atribuciones, la expresión de la existencia en su estado original.

Existe la creencia común que la meditación es una acción para realizar, no obstante, no es así. La meditación es lo que designamos como una NO acción, en la meditación. Es básico su detenimiento, el parar el proceso y sus contenidos mentales para que se pueda percibir el estado original de nuestro ser y en extensión de la existencia.

Cualquier lugar puede ser apto para la meditación, sin embargo, al realizarla por primera vez es aconsejable un lugar donde se eviten las distracciones, un lugar con aroma a tranquilidad. La actitud necesaria para iniciar la meditación es recordar que todo es causal, no casual. Es necesario detener todos los procesos mentales, los enjuiciamientos e interpretaciones constantes que hace la mente.

Una recomendación es una postura cómoda donde se pueda permanecer en quietud y la mente debe aquietarse hasta alcanzar un estado ausente de contenidos mentales, de absoluta quietud y tranquilidad.

Está comprobado que los procesos cognitivos mejoran con la meditación, incrementándose funciones de los lóbulos cerebrales y de los hemisferios derecho e izquierdo.

Por lo tanto, el estado meditativo practicado con regularidad favorece tanto a la salud física como cognitiva.

La práctica de la meditación puede realizarse de múltiples formas respecto a sus posturas físicas y también con lo que respecta al lugar de su práctica.

No hay discriminación o límite ni por edad ni por estado físico.

Favorece a la salud cognitiva y emotiva, asimismo a una mejor relación con el entorno.



Los cinco valores

Los cinco valores Mu Do, Historia, Tradición, Filosofía, Disciplina/Respeto y Técnicas son la columna vertebral de nuestra orgullosa identidad Mu Do.

Estos valores coexisten ínter dependientemente con cada uno de los elementos fortaleciendo el significado de los otros cuatro.

Cuando aplicamos los cinco valores Mu Do a nuestro entrenamiento diario, no solamente estamos fortaleciéndonos como practicantes sino como individuos que proveemos de influencia positiva dentro de nuestra sociedad.

Yo confío en que esta discusión acerca de nuestros cinco Valores Mu Do ayudará a los practicantes de la Mu Duk Kwan a incluirlos en todos los aspectos de sus vidas como elementos de acción básica a sus conductas en vez de tratarse solamente de meros conceptos de los cuales solamente se habla.



Técnicas

“La Técnica es la forma en la cual los detalles técnicos son tratados o como son usados los movimientos físicos básicos...” (Ibid). Las técnicas son elementos muy visibles del Tang Soo Do Mu Duk Kwan. Obtenemos los beneficios de la flexibilidad, la defensa personal, y la salud mientras entrenamos para mejorar nuestras técnicas. Las técnicas de Ki Chos, Hyungs y Dae Ryun son excelentes herramientas para conectarse con los otros cuatro valores Mu Do: Historia, Tradición, Filosofía y Disciplina/Respeto. Desde esta conexión nos beneficiamos fortaleciendo nuestras técnicas. Buscar la aplicación de los cuatro valores Mu Do durante el rendimiento de nuestra técnica nos ayuda a comprender la relación entre nuestra técnica y los otros cuatro valores Mu Do. Las técnicas basadas y fortalecidas por la Historia, la Tradición, la Filosofía y la Disciplina/Respeto se desarrollarán más allá de las técnicas físicas. Cuando realizamos las técnicas de Su Gi o Jok Gi con una buena extensión de cadera (Hu Ri), conectamos nuestro valor usando Hu Ri e identificándonos como practicantes de la Mu Duk Kwan. Nuestra identidad tan buena como nuestras técnicas son fortalecidas. Cuando realizamos “Jang Kap Kwon Kong Kyuk” ó “Yuk Ro/Chill Song Hyung”, nos conectamos con los valores de la Historia (y/o de la Filosofía) del Tang Soo Do y ellos se transforman en más que técnicas. Entrenando nuestras Técnicas y aplicando las pautas de los 5 Valores Mu Do, nuestro entrenamiento se convierte en la libertad que provee una nueva comprensión, entendimiento y creatividad. No solo nos transformamos en la conexión de la historia del arte, sino que también nos transformamos en la base del futuro de la creatividad del arte. A través de este proceso, tanto la Historia como la Filosofía estarán fortalecidos. Cuando hacemos una ceremonia tradicional durante nuestro entrenamiento (al saludar a un Sa Bom Nim o a un compañero de práctica) y cuando nos conectamos con el significado y el espíritu de nuestro saludo, entonces nuestro Espíritu Mu Do (Chung Shin Mu Do) se hace más completo y guía nuestro entrenamiento de manera más detallada. La Tradición se fortalece. Cuando conectamos la Disciplina/Respeto con nuestro entrenamiento, entonces nuestras técnicas y actitudes se hacen más efectivas y agradables. Podemos buscar de disfrutar de la aplicación de la Disciplina/Respeto durante nuestro entrenamiento y entonces ambas estarán fortalecidas como resultado.

Consideren estas conductas visibles para demostrar nuestras Técnicas en acción:

- Las Técnicas son cosas visibles, por consiguiente, ellas deben ser vistas y medidas.
- Patear y golpear con el puño no son las únicas técnicas que debemos considerar. Cualquier tipo de presentación física puede ser considerada como técnica en esta discusión. Por ejemplo: ¿Qué tipo de movimientos característicos son apropiados cuando visito a mi maestro? Que es apropiado cuando desafío a alguien, etc.

- ¿Cómo me dirijo, respondo y me comporto en diferentes circunstancias?

Los movimientos característicos físicos y mentales están fortalecidos por los 5 valores Mu Do y pueden ser las técnicas más poderosas que nosotros podemos poseer. Estos movimientos característicos le dan a la persona la habilidad no solo para auto defenderse sino también para construir un mundo donde reine la paz.

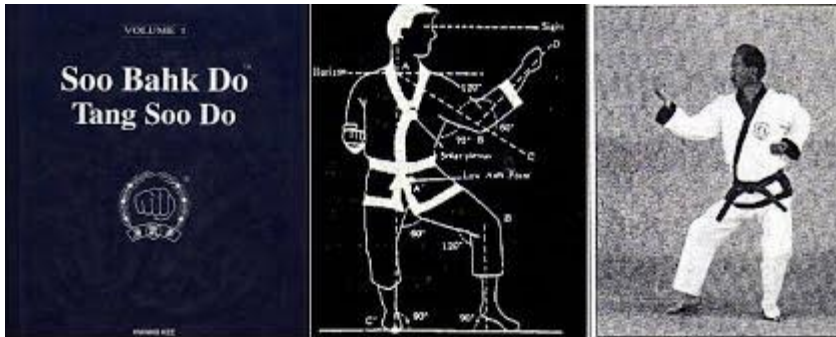
HYUN CHUL HWANG: Creo que la estandarización es uno de los logros más importantes de Kwan Jang Nim Hwang Kee, fue una de sus misiones en los orígenes de la federación. Cuando no teníamos estandarización, perdíamos mucho tiempo hablando acerca de cuál era la manera correcta de ejecutar la técnica y cual no. Perdimos tiempo en ello. Ese fue tiempo robado al entrenamiento y al desarrollo de las habilidades, así que la estandarización es un cimiento fundamental para apoyar la armonía de las relaciones humanas. Si yo hablo coreano y usted habla francés o alemán, no podemos comunicarnos sin un lenguaje estandarizado. Debemos trabajar juntos en lo que son los significados si queremos resolver problemas o crear algo útil. Creo que la estandarización es la esencia del sistema que apoyará la creatividad; es el lenguaje para comunicar y coordinar nuestro movimiento. Me gusta pensar en la estandarización como uno de los sentidos que guía, aunque no limita (o: no es una limitante). Kwan Jang Nim decía claramente que el Tang Soo Do no conoce limitaciones.

"Cualquier cosa puede hacerse siempre y cuando se vincule al modelo filosófico. Esa filosofía puede ser transmitida a través de nuestras técnicas"

Es muy importante que en cualquier cosa que hagamos encontremos y nos vinculemos a esa filosofía, ésta nunca cambiará. Cuando usas tu creatividad basado en esos principios, es muy útil. Algunas creaciones no surgen de los principios adecuados y son muy dañinas para los seres humanos; la gente puede crear cosas terribles. Piensan que pueden crear algo para su propio beneficio, pero no será en beneficio de la humanidad porque no hay principios sólidos que guíen sus acciones.

El Gran Maestro Hwang Kee fundamento la técnica del Tang Soo Do con las leyes convencionales de la física, le dio al arte una estructura intelectual en cuanto a la mejor forma de aprovechar la energía. Este profundo estudio este documentado en el libro:

"Tang Soo Do - Tang Soo Do vol. 1".



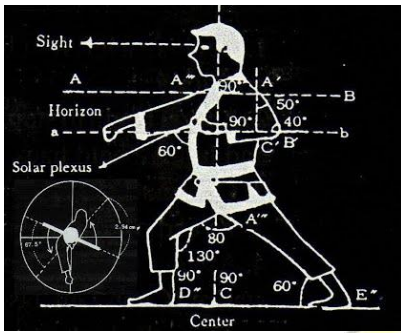
Ley de Newton

Mientras aprendemos una actividad física cualquiera que ésta sea, en más de una oportunidad nos hemos preguntado por qué debemos respetar tantos patrones técnicos. La esfera de las artes marciales, y el Tang Soo Do en particular, debido a la complejidad de sus exigencias, no está exento de este fenómeno.

Según los clásicos de la esfera deportiva como Ozolin, Harre, Matvéev y otros, la técnica garantiza realizar un movimiento con un mínimo de esfuerzo y un máximo de eficacia, pero... ¿Qué hay detrás de esa frase?

La respuesta a esta interrogante pudiera buscarse en diversas ciencias como la psicología, fisiología y otras, pero en este caso nos basaremos en la más simple de todas a nuestro entender: La física mecánica, que busca la explicación de los cuerpos y sus movimientos, y dentro de ella no puede obviarse las leyes de Sir. Isaac Newton. Tomaremos como ejemplo la técnica YON KWON - CHUN DAN KONG KIOK en Tang Soo Do, este es el golpe de puño directo al plexo con traslación del peso a través de un paso. Respetando la premisa básica de cadena de comando: MENTE/INTENCION, CADERA, CODO/RODILLA Y MANO/PIE.

Cuando estamos aprendiendo la técnica del YON KWON - CHUN DAN KONG KIOK en el dojang, nuestro SA BOM NIM hace particular énfasis en diversos aspectos esenciales. Seguidamente trataremos de fundamentar la importancia de estos aspectos, que buscan como premisa principal incrementar la potencia del golpe.



Empuje de la pierna de apoyo

Desde BAL CHA KI CHUM BI (guardia) la primera acción consiste en un vigoroso empuje con la pierna atrasada contra el suelo, muy similar a la arrancada de los corredores de velocidad o los saltadores. Una vez más estamos haciendo alusión a Newton (tercera ley -de acción y reacción-) que expresa: "Los cuerpos actúan uno sobre el otro con fuerzas de igual módulo y dirección, pero en sentido opuesto": Siendo así, mientras más activo sea el empuje de la pierna contra el piso hacia atrás con los músculos Gemelos y otros planos musculares, mayor será la aceleración hacia delante. Esta puede asumirse como la segunda fuerza a favor de nuestro movimiento.

Musculatura de la pierna

Según Newton, específicamente su segunda ley o ley de las fuerzas, "la fuerza que actúa sobre un cuerpo dado es igual al producto de masa de este por la aceleración que dicha fuerza comunica al cuerpo". Sobre esta base, mientras mayor masa muscular se encuentre vinculada a la acción (como en este caso el Sartorio y el Cuádriceps Femoral entre otros), la ejecución tendrá una mayor fuerza resultante por la sumatoria de las fuerzas actuantes. Esta es la tercera fuerza a favor de la ejecución.

La mente (El General)

La mente es el actor primario en cualquier acción, tener una mente (Maum) clara, una visión mental de la técnica a ejecutar y una intención (Wido) definida, afectara directamente la ejecución de la técnica.

Rotación de la cadera (El Capitán)

La rotación de la cadera (Juri) induce la acción de los músculos locales como el Psoas ilíaco, Serratos, Abdominales y otros a favor de la ejecución, y su explicación es similar a la referida en la Musculatura de la pierna. Esta es la cuarta fuerza en función de la ejecución.

Músculos del tronco

Por la acción de la rotación de la cadera, así como de la acción hacia atrás del brazo opuesto al que realiza la ejecución del suki, se logra incorporar a la ejecución una serie de músculos del tronco como los Paravertebrales y otros en función de la acción, cuya explicación es la referida en la Musculatura de la pierna. Esta es la quinta fuerza a favor de la ejecución.

Rotación de los hombros

La explicación es similar a la referida en el punto anterior, y ello propicia la acción de los músculos Deltoides, Esternocleidomastoideo, trapecio, dorsales y otros. Esta es la sexta fuerza a favor de la ejecución.

Empuje del brazo al frente (Los Sargentos)

La explicación es similar a la referida en la Musculatura de la pierna, y ello garantiza la inclusión de los músculos, bíceps, tríceps, pectorales y otros. Esta es la séptima fuerza a favor de la ejecución. Mantener los codos (pal kup) conectados al movimiento de la cadera permite aprovechar al máximo la energía.

Rotación del brazo que ejecuta la acción

El movimiento que presupone esta acción no tributa directamente a un incremento de fuerza como tal, pero es de vital importancia porque los movimientos curvilíneos (principio de la balística) garantizan la estabilidad de la trayectoria y esto evita que se disperse la fuerza y por el contrario se concentre en un punto específico. Esta es la novena fuerza actuante a favor del movimiento.

Componente gravitatorio

Cuando realizamos el paso al frente para buscar una mayor amplitud del paso en nuestro ataque, involuntariamente descende nuestro centro de gravedad corporal. Esta fracción de la fuerza que atrae los cuerpos hacia la tierra es la décima en sumarse a favor de nuestra ejecución.

Movimiento rectilíneo uniformemente variado (Los Soldados)

Este aspecto se refiere al carácter de aceleración progresiva que se presenta en la técnica de ataque, en el cual se parte de una velocidad mínima y al momento de impacto se alcanza la mayor aceleración posible, haciendo contacto con el puño (Yon Kwon). Esta es la décimo primera fuerza a favor del movimiento a ejecutar.

Fuerza de rozamiento

La duodécima fuerza actuante en nuestro movimiento es la de rozamiento, reconocida como aquella que: "surge durante el movimiento de un cuerpo por la superficie de otro y que está dirigida en sentido opuesto a la velocidad": Contrariamente a los ejemplos anteriores, esta fuerza debe ser disminuida en lugar de aumentada. La misma se presenta entre el pie que busca al frente y el suelo. Este movimiento debe ser no tan alto para evitar ser barridos o perder demasiado tiempo, pero tampoco tan cercano al piso que frene en exceso el desplazamiento.



Uso de la cadera en Tang Soo Do

Técnicas de Tang Soo Do

En Tang Soo Do no existen límites técnicos, siempre y cuando la técnica este acorde con la filosofía que usted aprende en la escuela Moo Duk Kwan, podrá entrenar todo tipo de bloqueos o golpes con los puño, codos, muñecas, dedos, nudillos, palmas, antebrazo, cabeza, hombros,

cintura, rodillas, tibias y pies. proyecciones, manipulación de articulaciones, retenciones o estrangulaciones. Las posiciones también pueden ser variadas; de saltos, de pie, sentado, acostado, etc.

"Todos los estudiantes deben mantener en sus mentes, que la técnica no hace al estilo, sino que es la filosofía la verdadera identidad del arte"



El entrenamiento del Tang Soo Do

Tradicionalmente, los practicantes de Tang Soo Do comienzan aprendiendo los fundamentos básicos del Tang Soo Do. Posteriormente, se inicia en la práctica del combate (sparring), empezando por el combate de un paso y combate de tres pasos. En el combate de un paso se enfocan los conceptos básicos del combate de Tang Soo Do, y en el combate de tres pasos se aprende a combatir con un movimiento más fluido hacia adelante y hacia atrás, manteniendo la distancia. Finalmente, cuando el practicante domina las técnicas de bloqueo y ataque, comienza con la práctica del combate libre.

Entrenamiento mental

Los maestros de Tang Soo Do le dan gran importancia a los principios filosóficos del Tang Soo Do. Los practicantes deben seguir normas de disciplina y respeto, así como de confianza en ellos mismos, buscando la concentración y el autocontrol. Estos principios no sólo son importantes para la práctica de Tang Soo Do, sino que son aspectos aplicables a la vida diaria.

Técnicas fundamentales (kibon)

Las técnicas básicas fundamentales del Tang Soo Do se deben aprender y practicar en cada clase. El practicante debe entender la dinámica de estos movimientos y refinar la técnica mediante la repetición de estos. Estas técnicas fundamentales enseñan al practicante posturas correctas, equilibrio etc.

Formas o katas (hyungs)

Formas con armas

Las formas o hyungs son secuencias predeterminadas de técnicas básicas. Las formas de Tang Soo Do se han originado aparte de formas de otras artes marciales. La mayoría de ellas tienen su origen en los katas del karate-Do, estilo shotokan.

Las formas son representaciones de combates contra varios adversarios. Son patrones determinados de técnicas de ataque o defensa, que deben practicar los estudiantes de todos los niveles. El aprendizaje de las formas fomenta la comprensión y aprendizaje de las técnicas por parte del estudiante. Asimismo, enseñan estrategia, táctica, sincronización y equilibrio. Existen distintos niveles de complejidad dentro de los hyungs, dependiendo del nivel del practicante. Según una persona va aumentando su experiencia y capacidades, ha de ir practicando hyungs más avanzados.

Combate (Dae Ryun)

Combate

En la práctica de combate, los practicantes tienen la ocasión de utilizar las técnicas que han aprendido libremente contra uno o varios adversarios. Es muy importante el autocontrol para evitar causar lesiones graves a otros practicantes durante el entrenamiento. Se pueden utilizar protecciones (casco, guantes, etc.) para minimizar el riesgo de lesiones, pero ante todo se debe intentar como norma evitar el contacto. En un combate gana el primero en lograr los puntos requeridos.

Combate a un paso (il soo sik dae ryun)

Este ejercicio permite a los estudiantes practicar técnicas de defensa contra un ataque convenido. El objetivo es desarrollar respuestas automáticas ante ciertas situaciones, para así conseguir que el practicante pueda ejecutar eficazmente las técnicas de defensa personal cuando el ataque sea inesperado. Los practicantes deben aprender la distancia y la sincronización adecuada, que son factores cruciales en un enfrentamiento real. De igual manera, cuando el practicante adquiere experiencia en el combate, adquiere confianza en sí mismo y autocontrol.

Combate libre (jaju-dae ryun)

En el combate libre, los estudiantes pueden llevar a cabo las técnicas contra otros practicantes, de forma controlada pero más similar a un combate real que en el combate de un paso.

A diferencia del combate a un paso (il soo sik dae ryun), en lugar de realizar defensas contra un ataque esperado y previamente conocido, se realizan ataques y defensas de una forma totalmente espontánea y libre. Aun así, los practicantes deben controlarse e intentar evitar el contacto, parando los golpes cerca del objetivo para simplemente marcar la técnica en lugar de golpear con fuerza. Si un practicante es capaz de dominar la técnica deteniéndola antes de golpear el blanco, en una situación real le resultará muy fácil golpear con fuerza el objetivo.

Para un practicante que está acostumbrado a golpear constantemente sin apenas controlar sus movimientos, le resulta difícil controlar la técnica cuando lo necesite. Sin embargo, un practicante que está acostumbrado a controlar siempre la técnica puede adecuarse a la situación y golpear tanto con control como con fuerza.

La mente de un practicante que se centra en golpear con fuerza durante el combate libre llegará a ser salvaje, pero la mente del practicante que golpee con control será una mente enfocada. Ambos casos tienen repercusión tanto en la práctica del Tang Soo Do como en la vida real.

En la práctica moderna, el combate libre se parece al deporte del full contact. Los practicantes utilizan guantes de boxeo, protectores para los pies, protector bucal y casco.

El combate libre está enfocado tanto a la competición como a la defensa personal ante una agresión en la calle, el practicante debe esforzarse en la ejecución correcta de la técnica, la táctica, la velocidad y en la mejora de su control emocional.

Lo más importante para el trabajo de la resistencia aeróbica y anaeróbica (fuerza resistencia) es tener una respiración adecuada. Si se contiene la respiración (o se realiza apnea), o bien se hiperventila mientras se combate; el practicante se cansará rápidamente y llegará un momento en el que no podrá continuar. Si se lleva la respiración correcta en conjunto con la ejecución de la técnica, y la táctica se prolongará la energía del practicante, y su rendimiento mejorará.

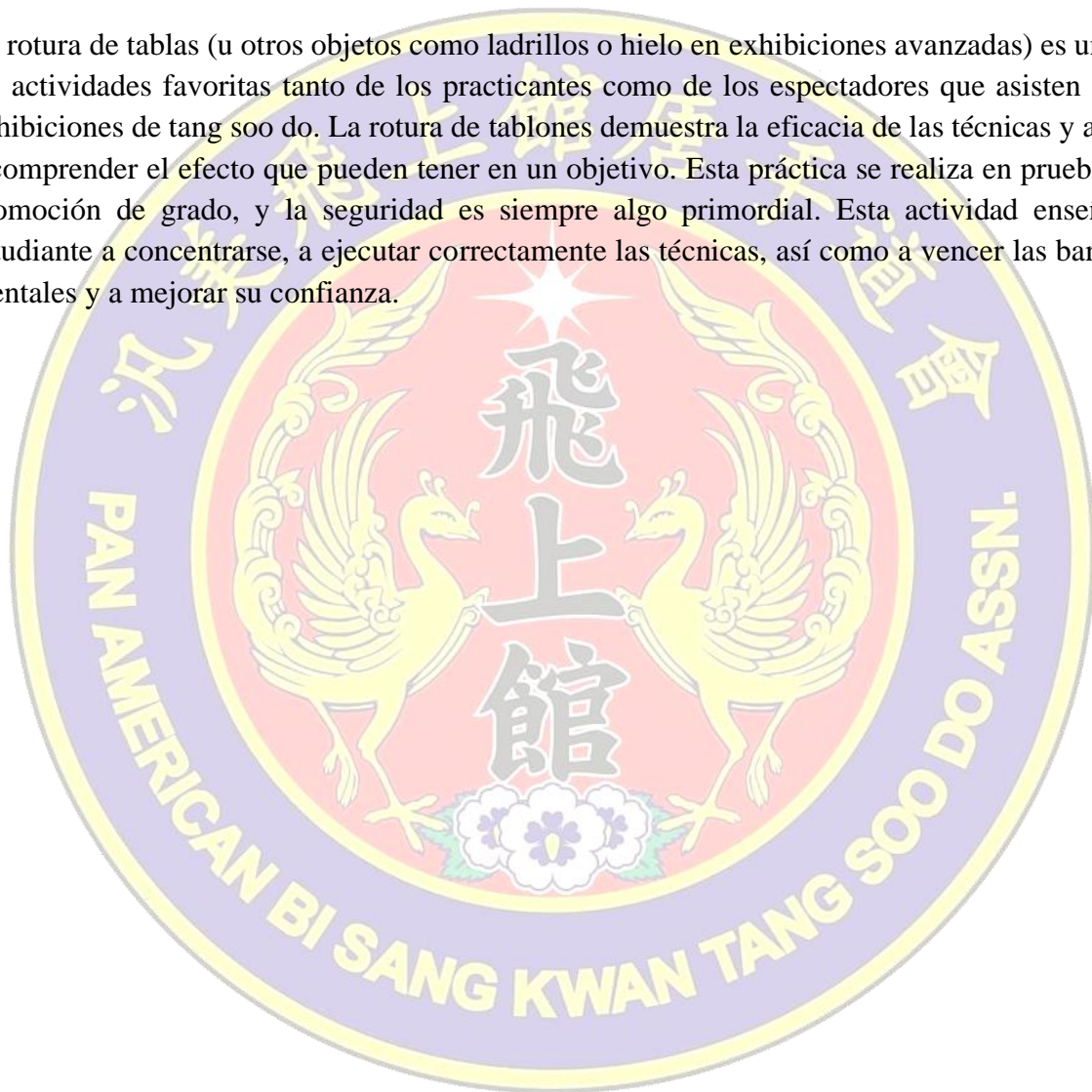
Defensa personal (Ho Sin Sul)

Esta actividad enseña a un practicante del arte a defenderse de diferentes tipos de agarres, y golpes. También se le enseña a resolver situaciones en las que sea necesario defenderse sin causar lesiones al oponente, sino controlarlo debidamente. Por ejemplo mediante un lanzamiento, una inmovilización, una luxación articular, un estrangulamiento, y/o mediante el uso de los puntos de presión. El combate libre de practica es muy adecuado para mejorar la capacidad de la defensa propia, ya que en él se puede combinar cualquier técnica (patadas,

puñetazos, barridos, luxaciones, lanzamientos, desarmes, etc.), adquiriendo un buen manejo de la distancia y el ritmo.

Rotura de materiales (Kyuck Pa)

La rotura de tablas (u otros objetos como ladrillos o hielo en exhibiciones avanzadas) es una de las actividades favoritas tanto de los practicantes como de los espectadores que asisten a ver exhibiciones de tang soo do. La rotura de tablonos demuestra la eficacia de las técnicas y ayuda a comprender el efecto que pueden tener en un objetivo. Esta práctica se realiza en pruebas de promoción de grado, y la seguridad es siempre algo primordial. Esta actividad enseña al estudiante a concentrarse, a ejecutar correctamente las técnicas, así como a vencer las barreras mentales y a mejorar su confianza.



Significado de nuestro emblema



Nuestro nuevo parche y logo de la Asociación Pan American Bi Sang Kwan Tang Soo Do

El Ave Fénix representa **hermandad, unidad** y el constante ciclo de **ascendencia**.

La estrella representa **conocimiento** y la búsqueda de conocimiento.

Las flores “Mugunghwa”, la flor nacional de Corea representa **eternidad, abundancia** y prosperidad.

Las figuras en el centro “**飛上館**” BI SANG KWAN quieren decir **Escuela de ascendencia de artes marciales**.

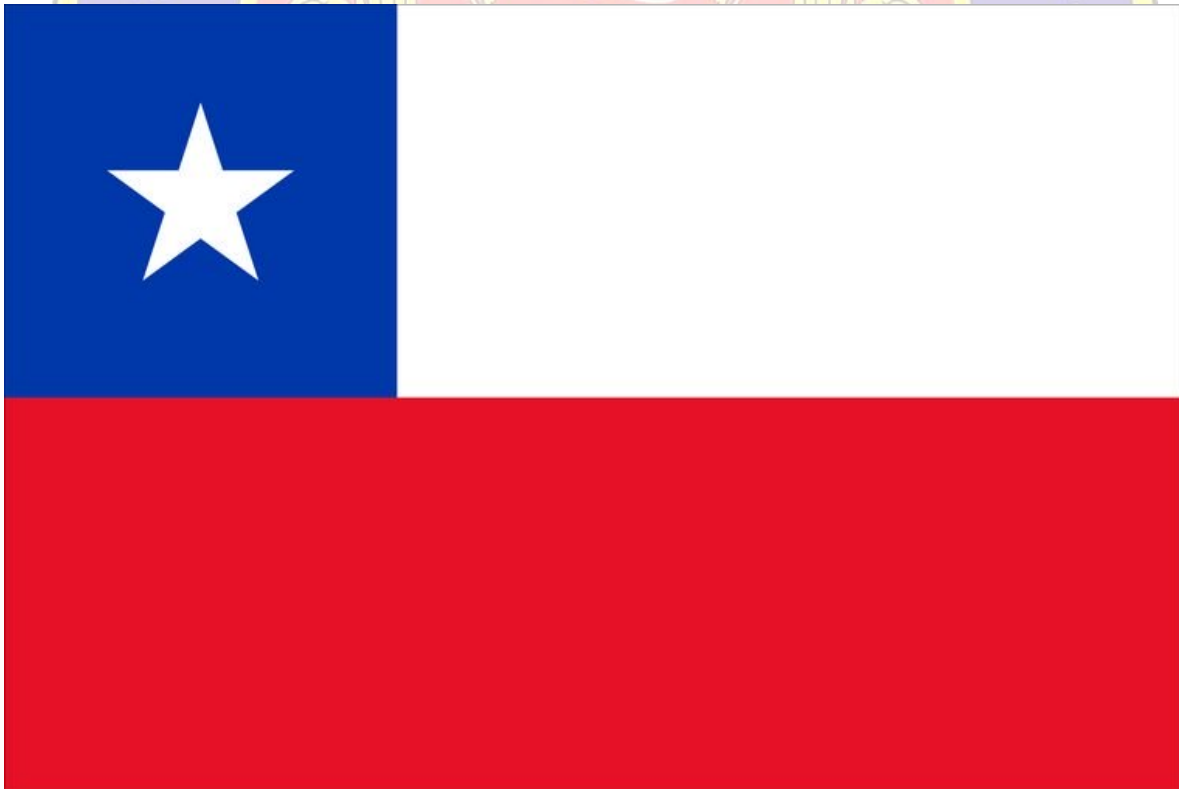
Significado de las banderas

Bandera Nacional

La bandera de Chile, conocida como "La estrella solitaria", fue adoptada oficialmente el 18 de octubre de 1817. Está dividida horizontalmente en dos franjas: la superior es azul y blanca, mientras la inferior es roja. Sobre el cantón azul, se ubica una estrella de cinco puntas en color blanco.

Las principales interpretaciones del uso de los colores de la bandera atribuyen al azul la representación de los cielos y el Océano Pacífico, al blanco las cumbres nevadas de la Cordillera de los Andes, mientras el rojo simbolizaría la sangre vertida por los héroes nacionales en la lucha por la independencia; estos colores se remontarían además a banderas utilizadas por las tropas mapuches durante la Guerra de Arauco contra la Conquista española, según los relatos de La Araucana[1] La estrella simboliza a los tres poderes del estado chileno (Ejecutivo, Legislativo y Judicial) que velan por la integridad de la patria; otras interpretaciones atribuyen la estrella única como referencia al Estado unitario, LIBRE Y SOBERANO, a diferencia de por ejemplo la bandera de Estados Unidos cuyas múltiples estrellas representan el federalismo existente.

El "día de la bandera" se celebra en Chile el día 9 de julio de cada año, en conmemoración de los 77 soldados que fallecieron en 1882 durante la Batalla de La Concepción, combate de la Guerra del Pacífico.



Bandera Coreana

Fue creada y usada durante la dinastía Choseon (1392 – 1910 d.C). La fecha y su creador se desconocen, pero en marzo de 1883 se adaptó formalmente como la bandera oficial. El día de la bandera coreana es el 15 de agosto, el día de la independencia de Corea.

Qué representa:

Rojo, llamado Yang: representa a las fuerzas activas.

Azul, llamado Uhm: representa a las fuerzas pasivas.

Blanco de emblema: representa al pueblo de Corea.

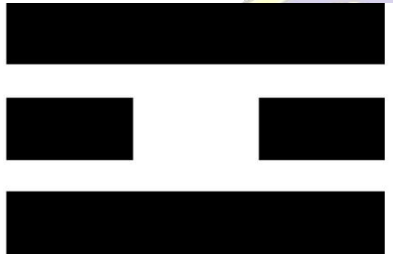
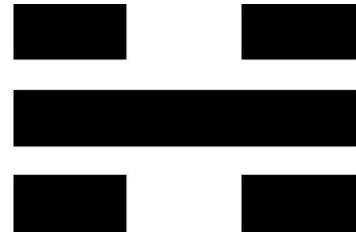
Yang y Uhm: representan la dualidad de las cosas.

Gye (trigrama): representa los elementos.



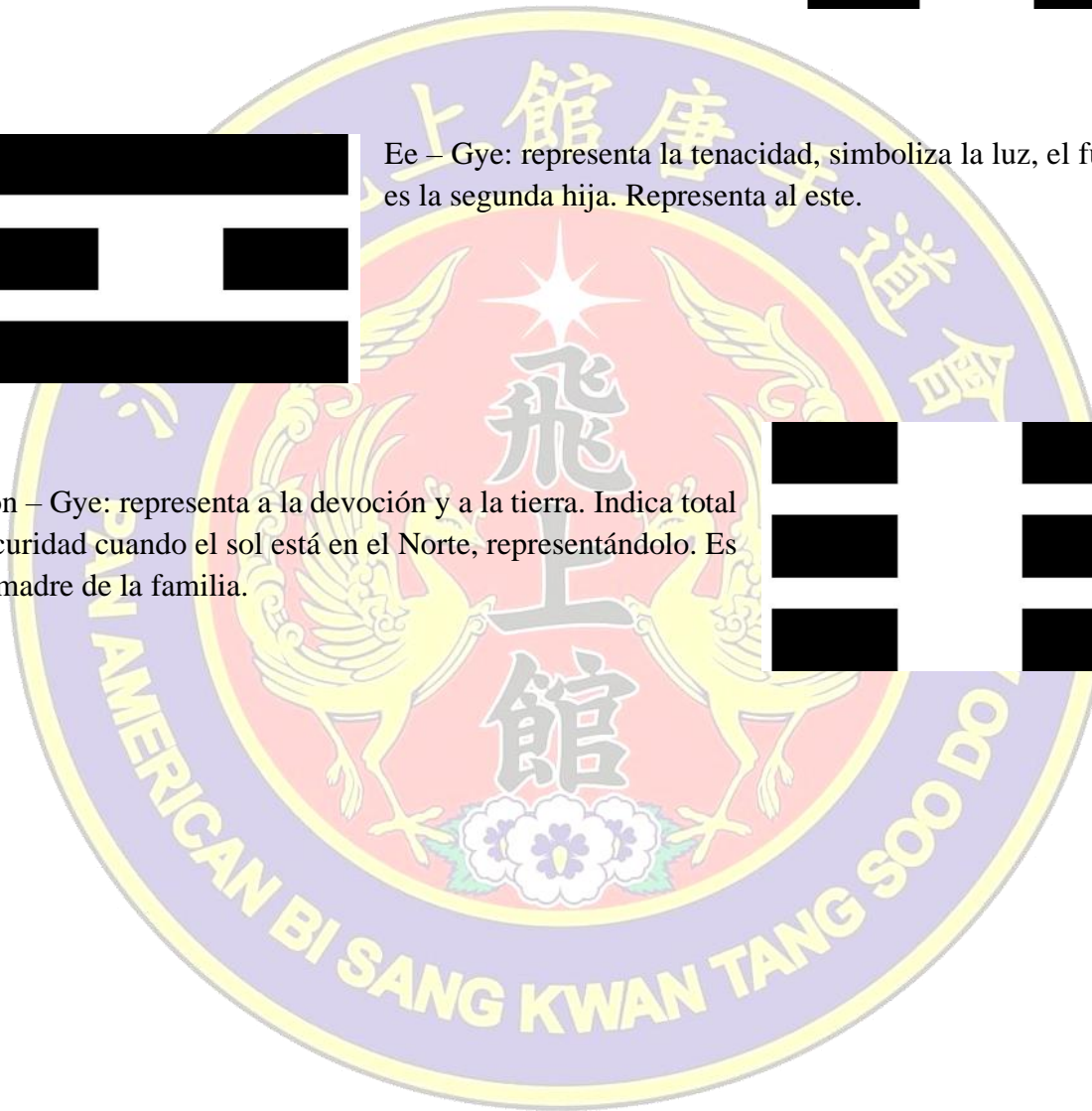
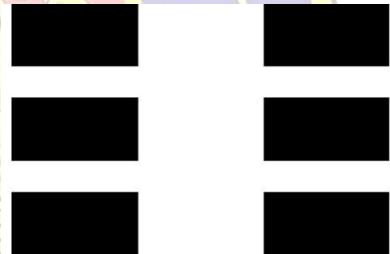
Kung – Gye: es el creativo, representa la fortaleza y simboliza el cielo o la luz. Es el padre de la familia de los símbolos. Representa el Sur.

Kam – Gye: es el insoldable. Es la propiedad del peligro y el segundo hijo de la familia. Representa el agua y también el Oeste.



Ee – Gye: representa la tenacidad, simboliza la luz, el fuego y es la segunda hija. Representa al este.

Kon – Gye: representa a la devoción y a la tierra. Indica total oscuridad cuando el sol está en el Norte, representándolo. Es la madre de la familia.

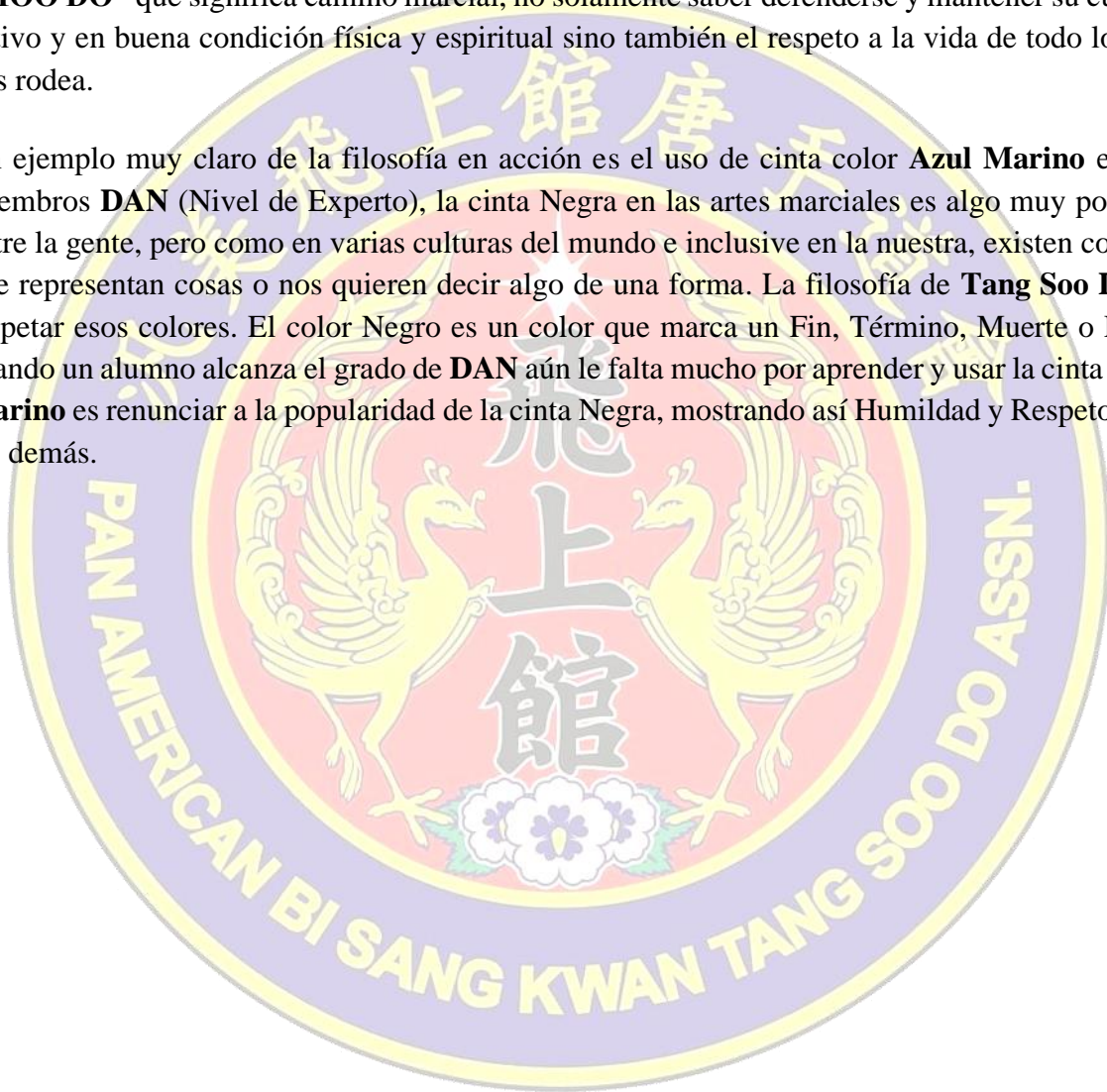


La filosofía del Tang Soo Do

Tang Soo Do, es una filosofía no solamente teórica, es algo más profundo que empieza por la práctica y termina en la teoría, entonces se dice que **TSD** tiene una filosofía de acción.

La filosofía de **Tang Soo Do**, está basada en varios principios, uno de los más importantes es el “**MOO DO**” que significa camino marcial, no solamente saber defenderse y mantener su cuerpo activo y en buena condición física y espiritual sino también el respeto a la vida de todo lo que nos rodea.

Un ejemplo muy claro de la filosofía en acción es el uso de cinta color **Azul Marino** en los miembros **DAN** (Nivel de Experto), la cinta Negra en las artes marciales es algo muy popular entre la gente, pero como en varias culturas del mundo e inclusive en la nuestra, existen colores que representan cosas o nos quieren decir algo de una forma. La filosofía de **Tang Soo Do** es respetar esos colores. El color Negro es un color que marca un Fin, Término, Muerte o Luto, cuando un alumno alcanza el grado de **DAN** aún le falta mucho por aprender y usar la cinta **Azul Marino** es renunciar a la popularidad de la cinta Negra, mostrando así Humildad y Respeto ante los demás.



SIGNIFICADO DE LOS CINTURONES

El color de nuestros cinturones, además de tener un importante sentido filosófico, da idea del avance dentro de la práctica de Tang Soo Do Moo Duk Kwan. El significado filosófico de cada color se puede interpretar como sigue:

BLANCO: Representa el invierno, su potencial en este momento del entrenamiento está cubierto por el blanco puro de la nieve, está el practicante todavía no tocado por el conocimiento y la experiencia del Tang Soo Do, tanto como el cinto blanco comience su entrenamiento y el tiempo pase, su verdadero potencial comenzará a surgir y mostrarse a sí mismo.

NARANJA: No tiene significado filosófico propio, pero representa el período de tiempo entre invierno y primavera. A través de su práctica de Tang Soo Do, 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 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.

VERDE: Representa la primavera. A través de sus esfuerzos y acción continua en Tang Soo 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 su Instructor su conocimiento y habilidades físicas continuarán creciendo tal cual una planta continúa creciendo y pronto florecerá.

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 un mejor entendimiento del Tang Soo Do y bajo la continua guía de su Instructor comienza a prepararse para el siguiente estado del entrenamiento, madurez y cosecha.

El color de los Danes es **AZUL** y no Negro como en otros Artes Marciales. Esto es así, porque Gran Máster Hwang Kee dice que el color Negro se alcanza cuando ya 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 (Maestro 4° 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 de que el Maestro debe ser muy fuerte por dentro pero muy suave en su exterior (Neh Ghang Weh Ju).

Los cinturones se van obteniendo a medida que el practicante de Tang Soo Do Moo Duk Kwan rinde los exámenes adecuados para cada nivel. Lo verdaderamente importante es que el 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.

DO BOK (UNIFORME)



En la década de los 50, Gran Master Hwang Kee, fundador del Tang soo Do - Moo Duk Kwan vio una muestra de las vestimentas tradicionales utilizadas durante los periodos Kokoryu y Shilla. Desde ese momento en TANG SOO DO se ha utilizado la vestimenta tradicional coreana para la práctica. El "Do Bok" tiene un significado filosófico para los practicantes de TSD-MDK, es (traducido literalmente) el "Traje del Camino", es la ropa que nos ponemos para recorrer la senda del perfeccionamiento marcial y de la búsqueda de armonía con el universo.

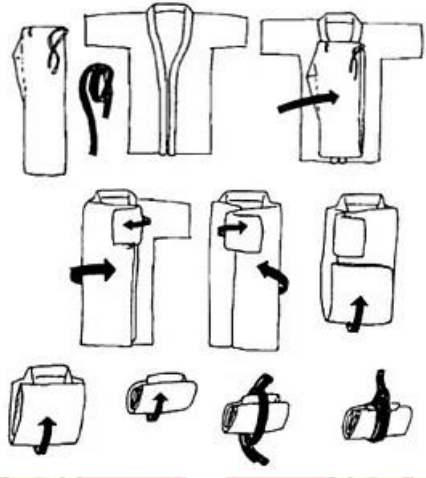
Código del uniforme (do bok)

(Do) significa forma de vivir o arte marcial como en Tang Soo Do, y la palabra (bok) significa túnica o ropa de entrenamiento. Este tipo de uniforme es llevado universalmente por la mayoría de las artes marciales, per su origen puede ser trazado hasta el año 600 d.C en Corea. Un mural de aquella época muestra una escena de carácter de cacería. El guerrero viste una túnica del tipo Do Bok.

Vea gráfica**

El uniforme no es tan solo ropa de entrenamiento, sino que tradicionalmente ha sido tratado y mantenido de manera muy especial. Como un instrumento en el logro de nuestra meta dentro de las artes marciales. Los estudiantes deben aprender su cuidado, como llevarlo y guardarlo.

Como doblar su uniforme



1. Coloque la chaqueta plana sobre la espalda. Doble las mangas hacia adentro, doble los pantalones por la mitad, colóquelos en el centro de la chaqueta con las cuerdas paralelas con la parte interior de la chaqueta.
2. Doble el lado derecho e izquierdo de la chaqueta de forma tal que cubra los pantalones y se encuentren en el centro. Doble el uniforme a lo largo, luego lo dobla por la mitad.
3. Doble el cinturón por la mitad y póngalo alrededor del uniforme.
4. Lleve su uniforme, lávelo y guárdelo para su próximo entrenamiento.

PANAMERICAN BI SANG KWAN TANG SOO DO CHILE

UNIFORME REGLAMENTARIO



INSIGNIAS



INSIGNIA PAN AMERICANA BI SANG KWAN

Parche de nuestra Federación Internacional



BANDERAS

Parche que identifica nuestro origen (Corea), nuestra raíz (Chile) y la línea de nuestro arte (Militar).



INSIGNIA "TANG SOO DO"

Parche de nuestro estilo Tang - Soo - Moo



PATENTE "BI SANG KWAN"

Parche Bi Sang Kwan, para Danes reconocidos internacionalmente



INSIGNIA INSTRUCTOR

Es el distintivo que utilizan Danes que han pasado examen nacional especial para Cinturón Negro.

UNIFORME OBLIGATORIO



DO BOK BLANCO

Uniforme utilizado por todos los alumnos e instructores teniendo variaciones en su ribete. Este es ocupado desde 10mo gup en adelante.



DO BOK BLANCO + RIBETE VERDE

Correspondiente a: 6to a 4to Gups.



DO BOK BLANCO + RIBETE ROJO

Correspondiente a: 3er a 1er Gups.



DO BOK NEGRO

Es utilizado voluntariamente desde 6to gup (cinturón verde) en adelante. Sin embargo, este también es ocupado por instructores definiéndose con su insignia correspondiente.

UNIFORME ALTERNATIVO



POLERA FEDERATIVA

Polera utilizada por todos los miembros de la federación como distintivo oficial. (se utiliza con pantalón negro de buzo para entrenamientos mientras no se posea su Do Bok oficial.)



POLERON ROJO

Esta forma parte del uniforme siendo utilizada por los Gups (alumnos) en eventos extraordinarios (torneos, exámenes, clases de karate, etc).



POLERON AZUL

Esta forma parte del uniforme siendo utilizada por los DANES en eventos extraordinarios (torneos, exámenes, clases de karate, etc).

Reglas del procedimiento en el dojang

CORTESIA Y ETIQUETA

El Tang Soo Do Bi Sang Kwan es un arte marcial tradicional basado en el respeto por toda vida. Es importante desarrollar este respeto, de nuestro Arte, nuestro País, nuestro Gran Maestro, nuestro Señor Kodanja, nuestros Señores Dans y todos nuestros miembros, de acuerdo con los principios de Tang Soo Do Bi Sang Kwan.

- 1) **Ingreso al Dojang:** Al ingresar al Dojang, deténgase en la entrada, mirar a las banderas y salude manteniendo la mano derecha abierta y cruzada en el pecho con la palma mirando al corazón y haga una reverencia en dirección a las banderas. Esto demuestra respeto y aprecio por nuestro país, nuestro estilo, nuestro entrenamiento, y por el país que originó el arte de Tang Soo Do. El acto de hacer la reverencia es también un signo de su compromiso con su entrenamiento. Usted debe desarrollar esta disciplina al ingresar y al salir del Dojang.
- 2) **Situación General en el Dojang:**
 - a) Al entrar al Dojang se debe mostrar respeto mediante la preparación personal. Deje de hablar y trate de tranquilizarse mental y físicamente. Dirija sus pensamientos hacia su entrenamiento. Todo esto crea una atmósfera de "Jong Sook", una paz tranquila interior. Cuando usted ingrese al Dojang debe reconocer a cada miembro señor haciendo una reverencia. La reverencia apropiada se hace cuadrándose y efectuando e inclinándose aproximadamente 45 grados desde la cintura. El miembro señor efectuará una reverencia de vuelta. Mientras esté en el Dojang, cuando entre un miembro señor, usted debe reconocerlo/la y efectuar una reverencia desde la posición "firme". Los miembros menores (junior) siempre deben efectuar una reverencia primero a los miembros señores. Los miembros señores en consecuencia efectúan una reverencia de vuelta.
 - b) **Entrando Tarde:** Cuando un estudiante llega tarde e ingresa al Dojang después que la clase ha comenzado, el estudiante sigue este protocolo: ingresa al Dojang silenciosamente y se detiene en la puerta. Primero efectúa una reverencia en dirección a las banderas. Luego permanece en posición firme en la puerta hasta que sea reconocido por su instructor. Después que es reconocido por éste, efectúa una reverencia al instructor y camina detrás de los otros miembros de la clase para asumir su posición asignada dentro de la clase.
- 3) **Recibiendo Instrucciones:** En cualquier momento, antes, después o durante la clase, cuando el instructor o cualquier miembro señor ofrezca personalmente corrección de una instrucción a un miembro junior, éste debe permanecer en posición firme (si es posible). Al término de la corrección del instructor el miembro junior debe efectuar una reverencia y repetir "Gracias señor/señora". Esto

demuestra aprecio y respeto. Un miembro junior debe abstenerse de corregir a un miembro senior en el Dojang.

- a) Al final de la clase después del cierre de ceremonias, todos los miembros deben efectuar una reverencia a su instructor.
 - b) Durante la clase, si un estudiante tiene una pregunta, debe alzar la mano. Cuando el instructor lo reconozca debe pararse en posición firme, efectuar una reverencia y hacer la pregunta. Una vez recibida la respuesta, el estudiante debe efectuar una reverencia y decir "Gracias Señor/Señora".
 - c) Durante la clase, si un estudiante debe ser excusado de la clase (para ir al baño o debido a una enfermedad) el estudiante levantará su mano para ser reconocido por el instructor. Después de obtener permiso del instructor, el estudiante efectuará una reverencia y actuará acorde. Cuando esté en condiciones de reintegrarse a la clase, el estudiante debe permanecer en posición firme en las afueras de la sala, hasta ser reconocido por el instructor. Una vez reconocido por éste el estudiante hará una reverencia y se reintegrará a la clase.
- 4) **Ingreso al Dojang:** Durante la clase al entrar el Sa Bom Nim o el Jefe Instructor, el miembro señor con el grado más alto, llamará a la clase a atención "Cha Ryut" y ordenarán "Kyung Ret" *. La clase reconocerá al Sa Bom Nim con una reverencia.
- 5) **Ingreso a la Oficina:**
- a) Nunca ingrese a la oficina de su instructor sin aviso. Siempre golpee la puerta y espere por instrucciones.
 - b) Al ver al instructor, el estudiante efectuará una reverencia en posición firme.
 - c) El estudiante se quedará de pie hasta ser reconocido por el instructor.
 - d) El estudiante permanecerá de pie en posición firme durante la conversación a menos que sea instruido de otra forma por el Sa Bom/Kyo Sa (si se le pide que se siente, el estudiante puede sentarse y entonces iniciar la conversación).
 - e) Es responsabilidad del instructor mostrar respeto al estudiante, siendo cortés e invitándole a sentarse antes que la conversación inicie.
 - f) Cuando la conversación haya concluido, el estudiante agradecerá al instructor y procederá a caminar hacia atrás (no mostrando su espalda al instructor) hasta que alcance la puerta. El estudiante hará una reverencia antes de salir.
 - g) Ningún estudiante puede sentarse nunca en el escritorio del instructor. (Ya sea en presencia o ausencia del instructor).
 - h) La conversación entre el instructor y el estudiante siempre debe mantener un tono de respeto y se debe usar las palabras "Señor/Señora" no importa si usted está dentro o fuera de su Do Bok.

Ceremonial Bi Sang Kwan Tang Soo Do

(Formación)

Kwan Jang Nim kae kyung rae

Kuk gi bae rae

Baro

Il -eoseo (de pie)

Muk Myum

Baro

Chat Ryut

Kwan Jang Nim kae kyung rae

Chat Ryut

Sa Bom Nim kae kyung rae

Chat Ryut

Kyo Sa Nim kae kyung rae

Chat Ryut

Kyo Sa kyung rae

Tang Soo!!



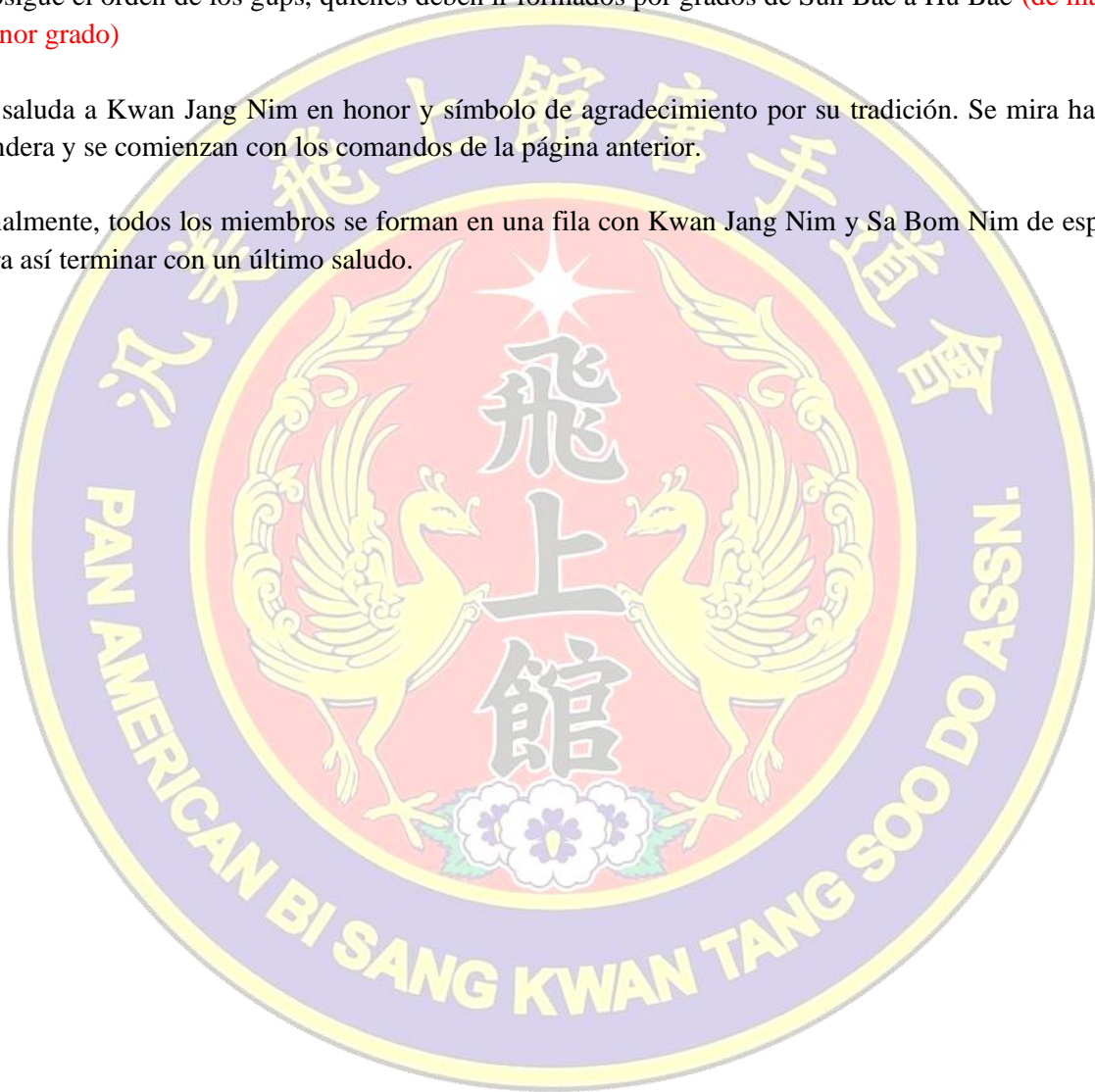
Explicación:

Se llama a formación por el miembro más antiguo del Dojang, aquel que lleva el control de la clase. La formación se realiza primero con los danes (Kwan Jang Nim, Sa Bom Nim, Kyo Sa Nim y Kyo Sa) dividiéndolos por grados y ordenándolos por su Dan Bom (nº de registro de danes)

Prosigue el orden de los gups, quienes deben ir formados por grados de Sun Bae a Hu Bae (de mayor a menor grado)

Se saluda a Kwan Jang Nim en honor y símbolo de agradecimiento por su tradición. Se mira hacia la bandera y se comienzan con los comandos de la página anterior.

Finalmente, todos los miembros se forman en una fila con Kwan Jang Nim y Sa Bom Nim de espaldas para así terminar con un último saludo.



TERMINOLOGÍA GENERAL

TERMINO	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
KWAN WON	cuanguon	miembro o alumno
CHO BO JA	yoboya	quien inicia la practica
DO JANG	doyang	lugar de practica
DO BOK	doboc	uniforme de practica
DI	di	cinturon
KUK GI	cuqui	bandera nacional
KWAN GI	cuanqui	bandera de la escuela
KI CHO	quicho	basico
HYUNG	giong	formas
DAE RYUN	terion	combate
HO SIN SOOL	joshinshul	defensa personal
SOO GI	sugui	tecnicas de mano
JOK GI	yoqui	tecnicas de pierna
NEH GUNG	negong	poder interno
WEH GUNG	güegong	poder externo
SHIM GUNG	shimgong	poder espiritual o mental
MAHK KEE	maqui	bloqueo o defensa
KYOK PA	quiocpa	rompimiento
KONG KYUK	congquioc	ataque
CHA GI	chagui	patada
KI HAP	quiap	grito
SHI SUN	chisan	focalizar la direccion de movimiento
CHOONG SHIM	chungshim	equilibrio
O RIN JOK	orinyoc	lado derecho
WEN JOK	güenyoc	lado izquierdo
TUEL OH	tro	cruzado
KU RYUNG	curion	contar

KU RYUNG E MAT CHO SO

curionematchuso

por cuenta del instructor

KU RYUNG UP SHI

curioneopshi

por cuenta propia

CHA RYUT

chariot

atencion

KYUNG RET

quiunnet

saludar

JHOON BEE

chunbi

posicion de comienzo y fin (listo)

SI JAK

siyac

comenzar

BA RO

paro

terminar

SHIO

sho

descanso

TORA

tora

girar

DWI RO TORA

tirotora

girar hacia atrás

BAL CHA GI JHOON BEE

palchaguichunbi

listo para patear

BAL BAH KO

palbaco

cambiar de pies

JIN

yin

movimiento

CHUN JIN

chonyin

avanzar

HU JIN

juyin

retroceder

YUK JIN

yucyin

desplazar cruzado

CHOONG GAN JASEH

chunganchase

posicion intermedia

DASI

tasi

repetir

DO BOK TAN YUNG

doboctanñon

arreglarse el uniforme

BON

bon

numero

HA NA

jana

uno

DOOL

tel

dos

SET

set

tres

NET

net

cuatro

DA SOT

dasot

cinco

YUH SOT

yasot

seis

IL GOP

ilgop

siete

YO DULL

yodol

ocho

AH HOPE

ajop

nueve

YOHL

yul

diez

ILL	il	primero
E	i o e	segundo
SAM	sam	tercero
SA	sa	cuarto
O	o	quinto
YUK	yuc	sexto
CHIL	chil	septimo
PAHL	pal	octavo
GU	ku	noveno
SHIP	chip	decimo
E SHIP	ichip	vigesimo
SAM SHIP	samchip	trigesimo
SA SHIP	sachip	cuatrigesimo
O SHIP	ochip	quintigesimo
YUK SHIP	yucchip	sextigesimo
CHIL SHIP	chilchip	septigesimo
PAHL SHIP	palchip	octogesimo
GU SHIP	cuchip	nonagesimo
BAEK	bac	centesimo
CHA RYUT	chariot	atencion
KUK GI BAY RAY	cuquipere	saludar a las banderas
BA RO	paro	terminar
AN JO	anyo	sentarse en el suelo
MUK NYUM	mucñum	meditar
BA RO	paro	terminar
SA BOM NIM KAY KYUNG RET	sabomnimquequiunnet	saludar al maestro
KYO SA NIM KAY KYUNG RET	quiosanimquequiunnet	saludar al instructor
SUN BEH NIM KAY KYUNG RET	sanbenimquequiunnet	saludar al compañero avanzado
SAHNG HO KAN E KYUNG RET	sanjocanequiunnet	saludar al compañero

SHIM SA KWAN NIM KAY KYUNG RET	shimsacuannimquequiunnet	saludar a la mesa examinadora
KWAN JANG NIM KAY KYUNG RET	cuanyannimquequiunnet	saludar al gran maestro
YONG GI	yonggui	coraje
CHUNG SHIN TONG IL	chongshintongil	concentracion
IN NEH	inne	resistencia
CHUNG JIK	chonyic	honestidad
KYUM SON	quiumsom	humildad
HIM CHO CHUNG	jimyoyang	control del poder
SHIN CHOOK	sinshuc	tension y relajacion
WAN GUP	guangup	control de la velocidad
HA HOP CHO CHUNG	jojopyoyang	control de la respiracion
YANG	yang	fuerte activo
UM	um	debil pasivo
SIP SAM SEH	chipsamse	cancion de las trece influencias



TERMINOLOGÍA DE LOS ATAQUES

TERMINO	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
CHOONG DAN KONG KYUK	chungdancongquioc	golpe de puño al medio
SANG DAN KONG KYUK	sangdancongquioc	golpe de puño alto
WHENG JIN KONG KYUK	jenyincongquioc	golpe de puño de costado
YUK JIN KONG KYUK	yucyincongquioc	golpe combinado cruzado
TEUL OH KONG KYUK	trocongquioc	golpe cruzado
CHUNG KWON	chancuon	golpe con la palma de la mano
CAP KWON	capcuon	golpe con los nudillos mayores
BAN JUL KWAN SU	banyulcuansu	golpe con los otros nudillos
YU KWON	yucuon	mazaso lateral
KWON DO	cuondo	mazaso descendente
IL JI KWON SU	ilyicuonsu	golpe con un dedo de la mano
EE JI KWON SU	iyicuonsu	golpe con dos dedos de la mano
IL JI KWON	ilyicuon	golpe con los nudillos medios
KWAN SU	cuansu	golpe con punta de dedos
SU DO KONG KYUK	sudocongquioc	golpe con canto de la mano
YUK SU DO KONG KYUK	yocsudocongquioc	golpe con canto interno de la mano
JIP KIE SON	yipquieson	golpe al cuello
JANG KWON	chancuon	golpe con la palma de la mano
SOHN MOK DEUNG	sonmucdeung	golpe con la muñeca
PAL MOK	palmuc	golpe con la parte interna de la muñeca
PAL KUP CHI KEE	palcupchigui	codazo
MI RYO KONG KYUK	miriocongquioc	cabezazo
TEE MYO KONG KYUK	timiocongquioc	golpe circular

TERMINOLOGÍAS TÉCNICAS DEFENSIVAS

TERMINO	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
MAHK KEE	maki	defensa
HA DAN MAHK KEE	jadanmaki	defensa baja
SANG DAN MAHK KEE	sangdanmaki	defensa alta
AHNESO PAHKURO MAHK KEE	anesopakuromaki	defensa de adentro hacia fuera
PAHKESO AHNURO MAHK KEE	pakesoanuromaki	defensa de afuera hacia adentro
SSANG SU HA DAN MAHK KEE	sansujadanmaki	defensa reforzada baja
SSANG SU AHNESO PAHKURO MAHK KEE	sansuanesopacuromaki	defensa reforzada media
HU GUL YUP MAHK KEE	jugulyupmaki	defensa lateral media
SSANG SU SANG DAN MAHK KEE	sansusangdanmaki	defensa reforzada alta
JANG KWON MAHK KEE	changcuonmaki	defensa con la palma de la mano
CHOI HA DAN SU DO MAHK KEE	choijadansudomaki	defensa muy baja con mano abierta
SU DO MAHK KEE	sudomaki	defensa con el canto de la mano
BAL JA BA MAHK KEE	palyabamaki	defensa reforzada baja con manos juntas
BAL BA DAK EURO MAHK KEE	palbadacuromaki	defensa con la pierna (interno)
BAL YUP EURO MAHK KEE	palyupuromaki	defensa con la pierna (externo)

TERMINOLOGÍA DE PATADAS

TERMINO	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
CHA GI	chagui	patada
AHP CHA NUT GI	apchanuqui	patada al frente
AHP CHA GI	apchagui	patada al frente
YUP CHA GI	yopchagui	patada lateral
AHP PODO OLL RI GI	appodooligui	estiramiento al frente
YUP PODO OLL RI GI	yoppodooligui	estiramiento lateral
DOLLYO CHA GI	toliochagui	patada semicircular hacia adentro
DWI CHA GI	tichagui	patada hacia atrás
DWI PODO CHA GI	tipodochagui	patada girando por atrás
AHNEO PAHKURO CHA GI	anesopacurochagui	patada descendente de adentro hacia fuera
PAHKESO AHNURO CHA GI	paquesoanurochagui	patada descendente de afuera hacia adentro
DWI TORA CHA GI	titorachagui	patada de giro
DWI TORA YUP HU RI GI	titorayopjurigui	patada de rueda girando
MOO RUP CHA GI	murupchagui	rodillazo
YUP HU RI GI	yopjurigui	patada de enganche con talon
CHIT BAHL GI	chitpalgui	patada para anticipar y frenar
AHP MEE RO CHA GI	apminochagui	patada de empujon
PEET CHA GI	pitchagui	patada de reversa hacia adentro
PEET URO CHA GI	piturochagui	patada de reversa hacia fuera
DU BAHL CHA GI	dupalchagui	doble patada en secuencia
SSANG BAHL CHA GI	sangpalchagui	doble patada a la vez
E DAN	idan	salto
E DAN CHA GI	idanchagui	patada de salto
YEON SOK CHA GI	yonsocchagui	combinacion continua de patadas
BONG DEH PEET CHA GI	bandepitchagui	patada descendente con contraccion previa
PUT CHIT CHA GI	puchichagui	patada descendente frontal
JU RYO CHA GI	furiochagui	patada fraontal con canto del pie

TERMINOLOGÍA DE PARTES Y ZONAS

TERMINO	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
HA DAN	jadan	zona baja
CHOONG DAN	chungdan	zona media
SANG DAN	sangdan	zona alta
AHP	ap	frontal
YUP	yop	lateral
DWI	ti	hacia atrás
CAP KWON	capcuon	nudillos
SOO DO	sudo	canto de la mano
YUK SU DO	yocsudo	canto interno de la mano
KWAN SOO	cuansu	punta de los de dos de la mano
JANG KWON	changcuon	palma de la mano
BAL BA DAK MIT	palbadaemit	planta del pie
BAL YUP KUM CHI	palyopcumchi	costados o filos del pie
BAL AHP KUM CHI	palapcumchi	metatarso
BAL DEUNG	paldong	empeine
BAL DWEE KOOM GI	palticumgui	talon
PAHL	pol	brazo
JOK	yoc	pie
BAHL	pal	pie
CHU MOK	chumoc	puño
MOK	moc	cuello
HU RI	jori	cintura
DA RI	tari	pierna
SU	su	mano
SOHN DEUNG	sondeung	antebrazo
PAL KOOP	palcup	codo
MU ROOP	murup	rodilla

TUCK	tuc	menton
EEMA	ima	frente
KO WHAN	coguan	ingle
DAN JUN	tanyon	abdomen
MYUNG CHI	miunchi	plexo solar
IN CHOONG	inchung	entre nariz y boca (bigote)

TERMINOLOGÍA DE LAS POSICIONES

TERMINO	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
JASEH	chase	posicion
JHOON BEE JASEH	chunbichase	posicion de comienzo y fin (listo)
CHUN GUL JASEH	chongulchase	posicion con peso adelante
HU GUL JASEH	jugulchase	posicion con peso atrás
KEE MA JASEH	kimachase	posicion de jinete
SA KO RIP JASEH	sacoripchase	posicion peso en el medio
KYO CHA RIP JASEH	quiocharipchase	posicion con pies cruzados en el lugar
KYO CHA JASEH	quiochachase	posicion con pies cruzados
CHA RYUT JASEH	chariotchase	posicion de atencion
TI BAL JASEH	tipalchase	posicion con rodillas hacia delante

TERMINOLOGÍA DE COMBATE

TERMINO	PRONUNCIACION	SIGNIFICADO
DAE RYUN	terion	combate
SAM SO SIK DAE RYUN	samsusicterion	combate en tres pasos
IL SU SIK DAE RYUN	ilsusicterion	combate en un paso
E SU SIK DAE RYUN	yisusicterion	combate en dos pasos
JA YU DAE RYUN	chayuterion	combate libre
JUA DAE RYUN	yuaterion	combate en el lugar
WA DAE RYUN	guaterion	combate sentado o en el piso
BONG DAE RYUN	bongterion	combate con palo
DA SO IN DAE RYUN	dasuinterion	combate contra varios (analisis)
KYO DEH	quiode	cambiar de posicion en un combate
TOOK SU DAE RYUN	tucsuterion	combate especial (con restricciones)
DAN DO DAE RYUN	tantoterion	combate con cuchillo
GUN NUHN DAE RYUN	gunnunterion	combate sin contacto

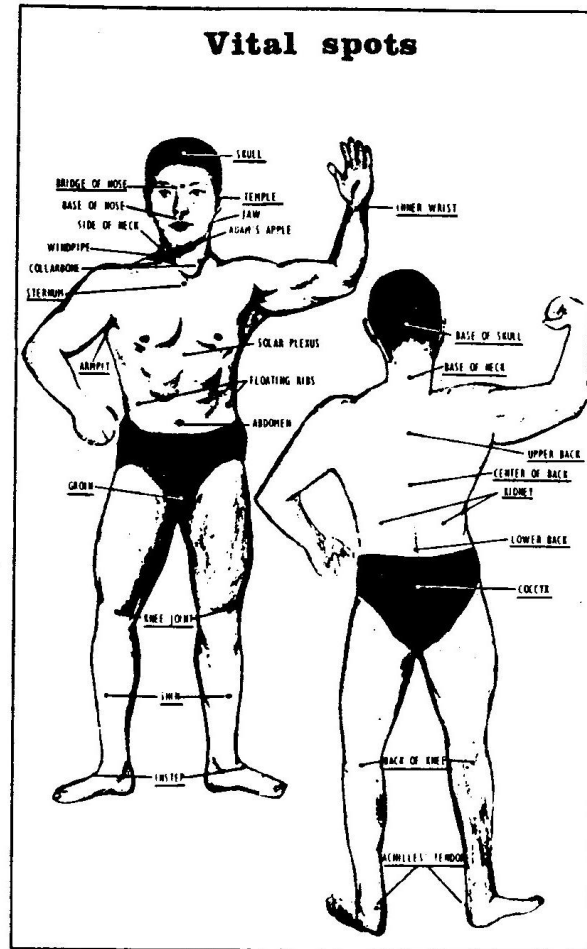


PUNTOS VITALES

Aprendiendo los puntos vitales, es importante saber cuales son los mas vulnerables y los mas débiles del cuerpo, asi se puede desarrollar un ataque efectivo y defensa apropiada.

Los efectos de los golpes en areas del cuerpo van desde algunos puntos donde un golpes puede inmovilizar la persona parcialmente, a puntos donde un golpe puede inutilizar a la persona totalmente, y también hay puntos donde un golpe puede ser fatal.

En general, y dependiendo de la fuerza y del enfoque del atacante, un golpe al filtrum(espacio entre la nariz y la boca), el plexo solar, o la cien, pueden ser mortales. Golpeando otros puntos uno puede inmovilizar a sus oponentes parcial o totalmente.



Preguntas y respuestas acerca del **TANG SOO DO BI SANG KWAN**

¿Qué es el TANG SOO DO BI SANG KWAN?

Es un arte marcial tradicional coreano metodizado por el Gran Maestro Hwang Kee cuyo lanzamiento oficial se realizó en el año 1945. Si bien sus reales orígenes se remontan a varios siglos en el tiempo, KWAN JANG NIM 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 verdadero maestro chino - y Okinawense - ya durante los años de ocupación japonesa en Corea, los únicos libros de artes marciales autorizados eran precisamente de este origen -, y en su composición final recibió un gran aporte extraído del libro de artes marciales coreanas más antiguo que se conoce (alrededor de 300 años de antigüedad) llamado MOO YEI DO BO TONG JI. Este libro fue profundamente estudiado durante años por KWAN JANG NIM y finalmente traducido para su posterior difusión entre los practicantes de TANG SOO DO.

¿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 clara 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.

¿Qué significa TANG SOO DO MOO DUK KWAN?

El camino de la mano de la Dinastía Tang China. La palabra “Tang” literalmente traducida significa la Dinastía Tang de China; la cual refleja el intercambio cultural que había entre China y Corea en los años 617 al 907 d.C.

“Soo” Quiere decir mano, refiriéndose al puño, puñetazo, golpe, defensa, etc.

“Do”, significa forma de vida, manera de vivir o arte. De ahí que el Tango Soo Do sea el arte marcial clásico coreano, el cual, según leyendas, fue influenciado por el método de artes marciales Tang.

= Aspecto marcial, marcialidad; Duk = Virtud y Kwan = Escuela. Ahora bien para entender cabalmente el TANG SOO 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 TANG SOO DO BI SANG 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 TANG SOO DO BI SANG KWAN a nivel mundial?

Está agrupado en el WORLD MOO DUK KWAN FEDERATION, cuyo presidente a nivel mundial es el KWAN JANG NIM HWANG KEE y con sede central en Seoul, Corea. Existen diferentes federaciones en distintos países, tales como E.E.U.U., México, Puerto Rico, Perú, Argentina, Inglaterra, Francia, Bélgica, Alemania, Italia, Grecia, Malasia, etc. A nivel técnico Argentina depende del Sa bom Nim Francisco Blotta, quien a su vez depende directamente del Sa bom Nim Hyun Chul Hwang, hijo del fundador de la escuela.

¿Cuáles son los principios fundamentales de la práctica del TANG SOO DO BI SANG KWAN?

Su práctica está basada fundamentalmente en el SIP SAM SEH, importante creación del KWAN JANG NIM, 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, 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.

¿Qué significado tiene el escudo del TANG SOO 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 a nivel 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 entre ambas palabras el término Moo, dándonos de esta manera el designio 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 Uhm y Yang. 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 Yin está presente en Yang y viceversa, es decir que nada es totalmente Yin 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. 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 TANG SOO DO BI SANG 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 Tang Soo 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 Tang Soo, 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 Tang Soo 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 Tang Soo 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 un 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 danes 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 Ghang Weh Ju). Los cinturones se van obteniendo a medida que el practicante de TANG SOO DO BI SANG 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 TANG SOO DO BI SANG 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 TANG SOO DO BI SANG 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.

¿Cómo se reconoce la antigüedad de cada practicante sénior (danes) en TANG SOO DO BI SANG KWAN?

Cada practicante al aprobar su examen de dan, recibe su número de registro en el Libro de danes de TANG SOO DO BI SANG 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 danes 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 TANG SOO DO BI SANG 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.

¿Qué son los Hyungs o formas del TANG SOO DO BI SANG KWAN?

La práctica de técnicas básicas de pies y manos, y el acondicionamiento del cuerpo es el comienzo del estudio del arte del TANG SOO DO BI SANG KWAN. Si miramos el combate actual, las formas no parecen ser necesarias en el arte marcial. Sin embargo, practicando formas se perfecciona a 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 TANG SOO DO BI SANG KWAN?

El principal aporte técnico que realiza el TANG SOO DO BI SANG KWAN es el del uso apropiado de la cadera. Ya lo dice el KWAN JANG NIM en su Canción de las Trece Influencias, 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 TANG SOO DO BI SANG 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.



¿Cuál es el principal aporte filosófico del TANG SOO DO BI SANG KWAN?

El Moo Duk Kwan fue establecido por Kwan Jang Nim Hwang Kee el 9 de noviembre de 1945, basado en los principios básicos de filosofía para contribuir al desarrollo humano en WEH GUNG (Poder externo), NEH GUNG (poder interno) y SHIM GUNG (poder 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 dónde 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 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.

¿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 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?

¿Qué es el KI?

En el principio del principio sólo existía el UNO, energía total y que lo comprendía todo. luego se dividió a sí mismo en dos, dando origen a la energía positiva y negativa, el YIN y el YANG, y con esta división se dio comienzo a la creación de todas las cosas, 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 palpitar 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 TANG SOO DO BI SANG KWAN

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.

¿Cuál es la actitud que debe adoptar la persona que decide aprender y practicar el TANG SOO DO BI SANG KWAN?

La persona que concurre a un lugar de enseñanzas, y lleva consigo todo su bagaje de reconocimientos o preconceptos estará más dispuesta a juzgar que a aprender lo que su instructor o maestro está dispuestos a enseñarle. Quién puede poner más líquido en una copa cuándo ésta se encuentra y totalmente llena. Si alguien persistiera en querer adicionar más líquido en dicha copa, éste se derramaría y no quedaría ni una gota en el interior de la copa. Por tanto, cuando una persona decide ponerse bajo un instructor o maestro para aprender el arte del TANG SOO DO BI SANG KWAN, deberá ir a su encuentro como si fuera "una copa vacía", es decir concurrir vacío de todo reconocimiento 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 TANG SOO DO BI SANG 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 Kwan Jang Nim Hwang Kee en su primer tomo acerca del TANG SOO DO BI SANG 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 a 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 los 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 Tang Soo 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.

Grand Máster 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 Tang Soo 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.

Algo sobre OH HENG, lo cinco elementos.

Los cinco elementos son fuego, agua, madera, tierra y metal. 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 madera, como un puñetazo al cuerpo, el defensor debe usar la acción de picar la madera palmoteando hacia abajo el antebrazo del atacante. Todo en la naturaleza es hecho de una o una combinación de los cinco elementos.

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.

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 da ryun, 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. Wido (intensión): Es decir que luego de haber hecho contacto visual y debe haber una intensión, moviendo 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 Tang Soo 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 Tang Soo 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.



Sip Sam Seh

CANCION DE LAS TRECE INFLUENCIAS

(Base fundamental del SU BAHK DO MU DUK KWAN)

Nunca descuide nada del Ship Sam Seh.

La palabra Sip Sam Seh, se traduce literalmente por TRECE POSICIONES o INFLUENCIAS. Esto físicamente 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 Moo 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 inmatriciales 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.

La fuente de la voluntad está en la cintura.

Convengamos que la cintura o 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 cintura (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 aumenta la edad del practicante.

Préstele atención al ligerísimo cambio de lo lleno a lo vacío.

Cuando Usted esté practicando su arte marcial, 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 ligero 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 leve 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 energía muy relajado y totalmente conectado con los movimientos del adversario.

Permita que la energía fluya por todo 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 sí misma la misma clase de energía que nosotros poseemos, llegará 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 que nuestros movimientos son torpes, que requieren gran desgaste físico y la insatisfacción se presentará de un modo evidente. Por tanto, para lograr un flujo permanente de energía deberemos estar relajados y conectados con el universo.

Quiétude 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 mas

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.

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 dojang de práctica, siempre o casi siempre conocemos a quien tenemos enfrente, no por eso debemos dejar por sentado que sabremos que es lo que esta persona va a hacer, por tanto es imprescindible hacernos uno con ella, y veremos que los resultados son sorprendentes.

Dé conocimiento (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 como 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 conocimiento 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 como 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.

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 Uno 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.

En todo momento préstele atención a la cintura (cadera).

Ya mencionamos anteriormente que la cadera o cintura 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.

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 YIN 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 Yin 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 yin 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 Yin y el yang, estaremos dejando a la naturaleza seguir su curso.

U ↙

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 quien 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.

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, suspilará 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.

Ship Sam Seh-13 Principios/ Influencias

La base del universo es Eternidad (muguk) y, al mismo tiempo,

El Supremo Ultimo (Faeguk).

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,

ENTENDIENDO EL SHIP SAM SEH

Del Tao, como neutralidad total, surgieron las dos fuerzas de la naturaleza, Um y Yang, que en su infinito armonizarse el uno al otro gracias al efecto neutralizados y armonizador del Tao, apareció el Tae Kuk, o movimiento eterno.

Esta filosofía Um / Yang se encuentra indefectiblemente en todos los aspectos de la cultura coreana (todo oriente incluso), y están presentes en muchas disciplinas, tales como la astrología, la agricultura, la arquitectura, la nutrición y las artes, incluso la lucha (Kwon bup).

La filosofía de Um / Yang que se correlaciona con Kwon Bup se encuentra totalmente incluida en una variación de dicha filosofía que actualmente gracias a Grand Master Hwan Kee como Ship Sam Seh (13 Principios o influencias). El Ship Sam Seh toma su nombre de unir Pal Gwe (8 fuerzas o direcciones) y Oh HENG (5 energías o elementos), Ship Sam significa 13 que es la suma de 8 y 5.

Lejos de ser algo meramente teórico, el poseer una comprensión de la filosofía Ship Sam Seh le enseñará a Usted, por ejemplo, cómo reaccionar para neutralizar un ataque. Si alguien ataca a su zona alta (yang), entonces Usted defiende y contraataca la zona baja (um). Si su oponente tiene una fuerte línea recta (yang) en su ataque, entonces Usted de un paso al lado fuera de la línea de ataque (um). Pero en verdad, hay, sin embargo, muchas más estrategias que simplemente Um y Yang. Quedarse acá sería como “lamer la cáscara de la sandía”, usted sólo habrá rasguñado la superficie de las posibilidades. El Pal Gwe y el Oh HENG son derivados de Um / Yang, cada uno con una característica Um o Yang, pero cada uno es también distinto con su propio conjunto de atributos únicos.

PAL GWE

El Pal Gwe, u 8 fuerzas, están conectados a las 8 direcciones en una brújula. Las direcciones se dividen en Sa Jung (cuatro direcciones principales SUR, NORTE, ESTE Y OESTE) y Sa Woo (cuatro esquinas o direcciones intermedias SE, SO, NE Y NO). Esto demuestra su posicionamiento en el espacio y la capacidad de moverse en las 8 direcciones dando un paso, saltando, lanzándose, etc. Incluso, sin dar un paso, sin caminar, también puede utilizar Pal Gwe en la forma de mover su masa. Esto se hace solo moviendo (Huri) la cintura: a la izquierda, derecha, adelante, atrás, arriba, abajo, hacia la derecha, en sentido antihorario.

También cada una de las direcciones es definida por una característica energética particular, las que he descrito en mi trabajo sobre apuntes de filosofía de Moo Duk Kwan, siendo éstas: Ki, equilibrio, Um, Yang, Acción, Mente, Fuerza.

Además de la dirección física (yang), a cada Gwe se le atribuye una estrategia o técnica específica (um) asociado con él. Cualquiera que haya estudiado Tae Kuk Kwon (Tai Chi Chuan en chino) estará familiarizado con estas estrategias. Es un hecho que Kwan Jang Nim Hwang Kee aprendió mucho de su conocimiento de Ship Sam Seh, mientras que entrenaba con el Maestro Yang en China. Fue durante ese tiempo que Kwan Jang Nim aprendió Tae Kuk Kwon.

Jung Sa, o cuatro direcciones principales, se consideran "Yang", y son más agresivos y se debe utilizar cuando hay una mayor distancia entre Usted y su oponente. La intención de estas estrategias puede incluir la exposición de las vulnerabilidades para atacar contra, la reorientación de la energía de un ataque, la creación de distancia de tu oponente, o interrumpir el centro de tu oponente y dejándolo fuera de balance.

Jung Sa comprende las siguientes cuatro fuerzas:

PONG, traducido como evitar, e implica la acción de rebotar la energía, repeler, bloquear o protegerse de un ataque, y lleva la energía del Cielo (Chun).

REE, traducido como deshacer, dar un paso atrás, e implica la acción de meterse adentro recibiendo la energía, y lleva la energía de la Tierra (Ji).

JEH, traducido como presionar, e implica la acción de presionar, apretar, mientras se sigue a la línea ofensiva, y lleva la energía del Agua (Soo).

AHN, traducido como empujar, e implica la acción de bajar, presionando la energía hacia abajo, y lleva la energía del fuego (Hwa).

El Sa Woo, o direcciones intermedias, son "Um" en la naturaleza y están diseñados para combate en corta distancia. En los combates de cerca tiene un nuevo conjunto de desafíos y oportunidades. Puede atrapar, agarrar o tirar de un miembro como una medida de contrataque o incluso como un ataque. También puede atacar, crear una distancia, o interrumpir el centro de tu oponente.

Sa Woo comprende las siguientes cuatro fuerzas:

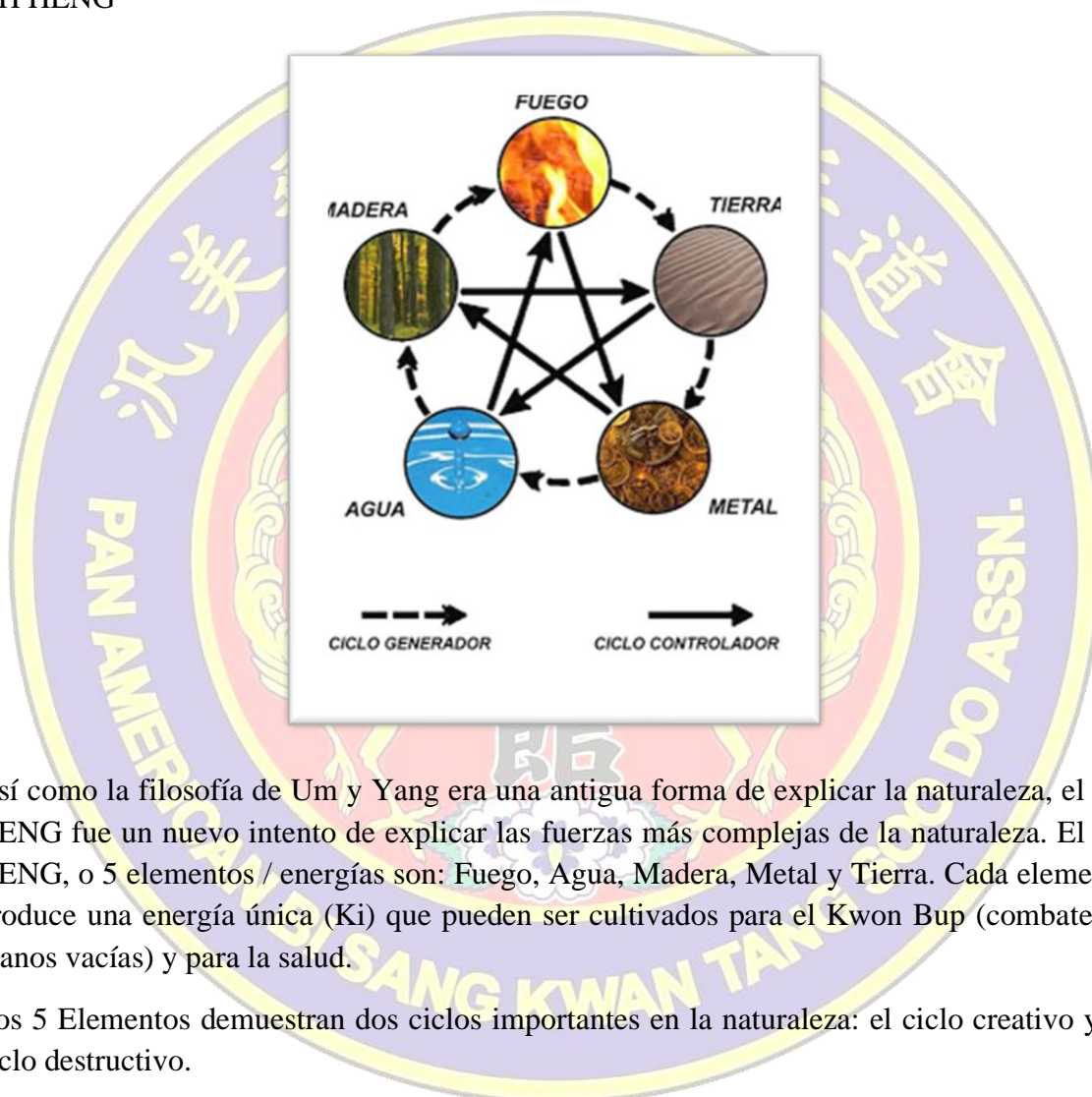
CHAE, traducido como derribar, e implica la acción de acaparar la energía generalmente seguido de un tirón, y lleva la energía del Cielo (Chun).

YOOL, traducido como dividir, e implica la acción de dividir a partir de la misma energía del golpe, y lleva la energía de la Tierra (ji).

JOO, traducido como codo, e implica la acción de golpear con el codo, y lleva la energía del agua (Soo),

KO, traducido como hombro, e implica la acción de golpear con todo el cuerpo, y lleva la energía del Fuego (Hwa).

OH HENG



Así como la filosofía de Um y Yang era una antigua forma de explicar la naturaleza, el Oh HENG fue un nuevo intento de explicar las fuerzas más complejas de la naturaleza. El Oh HENG, o 5 elementos / energías son: Fuego, Agua, Madera, Metal y Tierra. Cada elemento produce una energía única (Ki) que pueden ser cultivados para el Kwon Bup (combate de manos vacías) y para la salud.

Los 5 Elementos demuestran dos ciclos importantes en la naturaleza: el ciclo creativo y el ciclo destructivo.

La creación se produce en el siguiente orden: El agua es necesaria para producir madera, la madera se inflama para crear fuego, el fuego quema la madera, que crea la ceniza (tierra), el metal se extrae de la tierra y el agua se condensa y forma en el metal. Usted puede utilizar el ciclo de creación de muchas maneras:

Respeto> Bondad> Confianza> Apertura> Honestidad> Respeto ó Miedo> Ira > Envidia>>
Preocupación> Tristeza> Miedo

El ciclo destructivo es igual de intuitivo: El agua sofoca el fuego. El fuego derrite el metal. El metal corta la madera. Madera rompe la tierra. Tierra seca y enturbia el agua. El ciclo destructivo también mantiene como cierto que:

Respeto > Confianza > Honestidad > Bondad > Apertura > Respeto ó Miedo > envidia >
Tristeza > Ira > Preocupación > Miedo

En el contexto de Kwon Bup, cada elemento tiene atributos únicos y pueden ser sub-dividido por Um (interno) y Yang (externo). El Oh Bo son los 5 pasos, avanzar, retroceder, Derecha, Izquierda, Centro y se refiere únicamente a la dirección del movimiento. Las estrategias internas, llamada Oh Mal, es mucho más revelador: escuchar, conectar, adherir, redireccionar y Ceder.

Podemos describirlo de la siguiente manera:

Los Oh Mal, o 5 Estrategias, parecen ser un conjunto de instrucciones ordenadas sobre cómo hacer frente a un oponente con eficacia. El primer paso es tener un buen Shi Sun y "prestar atención al más mínimo cambio de lo lleno a lo vacío." Muchas de estas estrategias se encuentran entrelazados en la Canción de las trece influencias (Song of Ship Sam Seh creada por Grandmaster Hwang Kee). Escuchar con las manos tiene que ver con la lectura de su oponente, basando en la intención que denotan sus ojos, el movimiento corporal, la postura y la respiración. Una vez que comienzan a leer a su oponente, entonces tratar de conectar con él. "Cosas sorprendentes ocurrirán cuando Usted conozca a su oponente." Muévaqse en armonía con su oponente para que usted y él, se muevan como una sola entidad. "Preste atención al más mínimo cambio de lleno a vacío". Este es el comienzo de controlar a tu oponente.

Una vez que Usted ha obtenido una conexión con su oponente, la debe mantener por medio de adherirse a él. Esto puede ser físicamente a través de un ejercicio llamado "manos pegajosas" o podría ser un ejercicio MU SANG en el que no rompe la conexión que tenga con su oponente. Aprenda a seguir o llevar a su oponente sin agresión. Usted comenzará a controlar a su oponente sin ningún esfuerzo (no se opone a la fuerza). Cada estrategia lo

prepara a Usted para la próxima estrategia. A diferencia del resto de los agrupamientos de Oh HENG y Pal GWE, estas estrategias se van a utilizar de forma simultánea.

Los entrenamientos dirigidos a entender la filosofía de Ship Sam Seh, deben ser hechos suavemente, bajo la guía de un maestro que tenga un entendimiento avanzado de dicha filosofía.

