

MUSUL

Número 2. Segundo trimestre. Año 1 (Febrero 2020)

LA REVISTA

G.M. Yun Sang Go

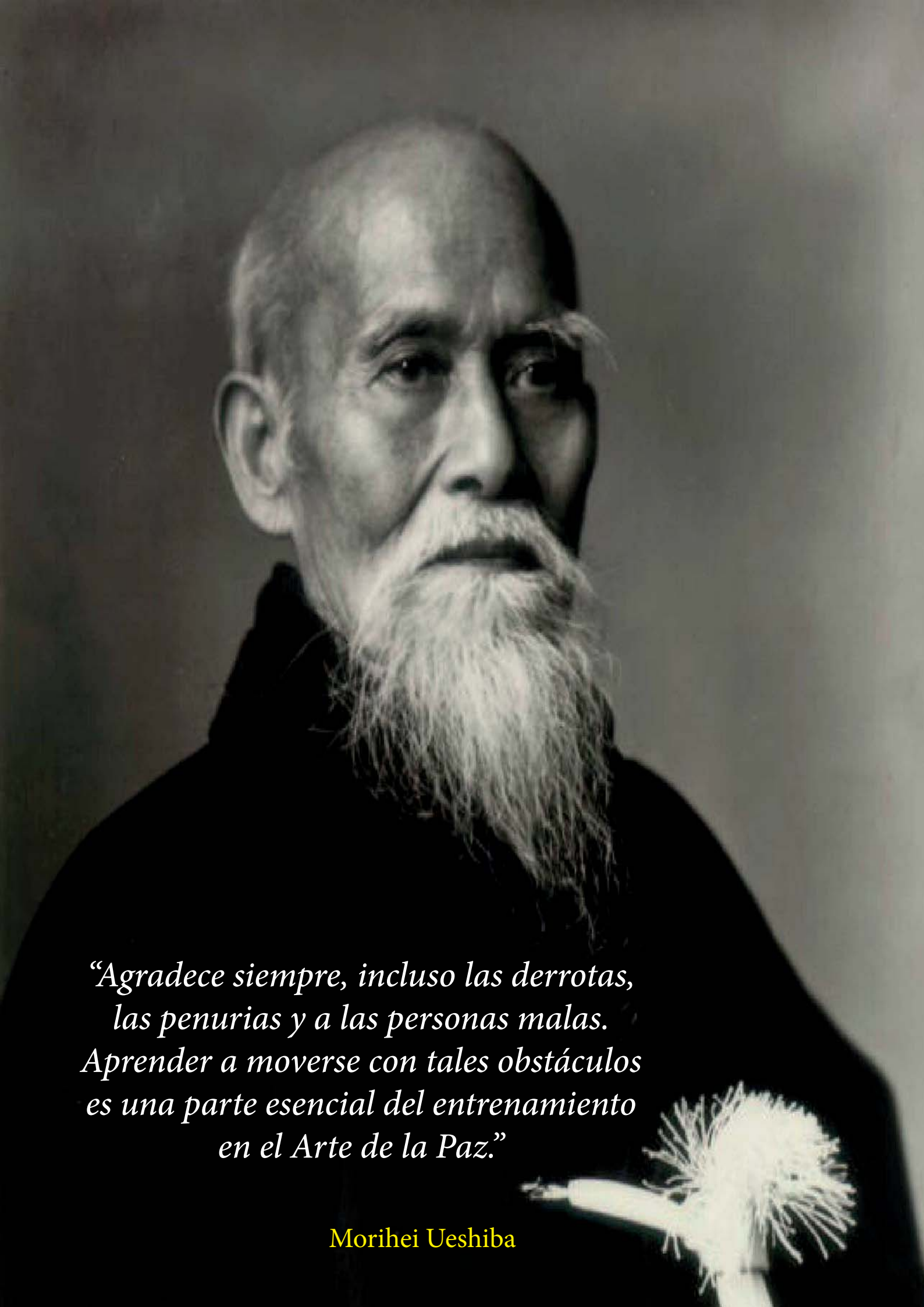
Enseñando con el ejemplo



G.M. Andrés Esquivel
El guardián del Sipalki en Argentina



NUEVA SECCIÓN
Comer
como allí



*“Agradece siempre, incluso las derrotas,
las penurias y a las personas malas.
Aprender a moverse con tales obstáculos
es una parte esencial del entrenamiento
en el Arte de la Paz.”*

Morihei Ueshiba

MUSUL

Número 2. Segundo trimestre. Año 1 (Febrero 2020)

LA REVISTA

Páginas y contenidos

En portada, GM Yun Sang Go	4
La necesidad de entrenar	8
Así nació el Doyang: Dynamic Self Defense.....	11
Yoga - Didáctica para el Hapkido	13
Un poco de historia	16
La Tribu Martial Arts Group	18
Hapkido Solidario - Fundación Carpio Pérez.....	21
Aprendiendo con el cuerpo - Cho Kyon Nim Alejandro Benzo.....	23
Veamos que nos dice	24
Maestro Henry Ceulen	26
No es defensa personal	28
Comer como allí	29
Curiosidades	32
Karate-Do en el Equipo MAG	33
Sipalki en Argentina - Maestro Andrés Esquivel	35
Un libro, una peli y algo de internet	37

Idea y dirección de contenidos : José Luís Rueda Castaño
Diseño y Maquetación: Pedro Manuel Morón Amorin

Continuamos...

La revista MUSUL ha nacido con mucha ilusión y con mucha fuerza. Nos motiva ser un método de divulgación de cualquier Arte Marcial y de todos aquellos temas que estén relacionados con el pensamiento, la filosofía y las costumbres de Asia.

Cuando subimos el primer número a la web (www.hapkidoandalucia.com), nos sorprendimos muy gratamente al ver que en las primeras 20 horas se la habían descargado cientos de personas. Es un orgullo y una gran responsabilidad que nos sirve de combustible para seguir editando estos primeros números.

Si todo va bien, pronto la publicaremos también en inglés y abriremos un perfil en Facebook para ir adelantando noticias, contenidos y artículos. Igualmente, estamos enviando la edición impresa para coleccionistas a diferentes puntos de España y de otros países de habla hispana.

La edición de coleccionistas, es algo más amplia que la edición digital y, además, puedes suscribirte.

Recuerda, que si tienes algo que preguntarnos, algo que aportar, algún artículo que te gustaría enviarnos o quieres proponer una portada o contra portada, estaremos encantados de leer tus comentarios en esta dirección de e-mail:

hapkidosevilla@hotmail.com

En este segundo número, traemos en portada al G.M. Yun Sang Go, que es uno de esos maestros veteranos que de verdad enseñan con su mera presencia. Seguro que hablaremos más veces de él y de su familia, esperamos que os aporte este reportaje. También hemos hablado con un Policía de Guadalajara-México que nos cuenta una realidad de las Artes Marciales: su efectividad en la calle. Artículos de opinión y sesión nueva hablando de comida oriental. También, la experiencia del G.M. Andrés Esquivel de Buenos Aires-Argentina, que nos habla del Sipalki.

Agradecemos tu confianza en MUSUL. Disfrútala y, por favor, compártela!!

Descargate nuestra revista en:
www.hapkidoandalucia.com

En portada: G.M. Yun Sang Go

Una tarde de Enero de 2.006, salía de comer de un restaurante con el maestro Cho. Hablábamos sobre las exhibiciones que se venían haciendo en Madrid desde hacía unos 10 años. Jamás se había hecho en otra delegación y, por primera vez, surgió la idea. El maestro nos pidió que organizáramos en Sevilla un seminario y una exhibición internacional. En lo personal, llevaba años intentando acudir a algún seminario en Estados Unidos con el G.M. In Sun Seo. La maquinaria de marketing norteamericana surtía efecto y estaba convencido de que merecía mucho la alegría tener al menos la oportunidad de conocer a alguien así y entrenar con él. Ante la oportunidad de dar cabida a un evento grande en nuestra localidad, le propuse al G.M. Cho que trajéramos a España al **G.M. In Sun Seo**.

La posibilidad existía, y era muy seria, pero de inmediato, el G.M. Cho me dijo:

- ¿Quieres ofrecer un seminario con uno de los mejores maestros del mundo?

Emocionado, e imaginando que mi propuesta sería rápidamente atendida, le contesté:

- ¡Claro que sí señor!, por favor...

El G.M. se me acercó un poco y me dijo:

- Entonces, tienes que traer a la familia Yun. Son los mejores, todo el mundo en Korea los respeta.

Desde ese momento, y guardando mis respetos al G.M. In Sun Seo, lo vi claro; tendríamos la posibilidad de hacer algo grande, de aprender de la tradición más arraigada, de disfrutar al máximo.

Unos meses después, en Mayo de 2.007, se celebró una gran exhibición en el pabellón cubierto de Alcalá del Río, nuestra escuela era pequeña, pero el reclamo era muy tentativo. Llegados desde Korea del Sur, estaban con nosotros 22 maestros coreanos. Hubo que poner sillas supletorias para dar cabida a cerca de 800 personas aquella tarde y, tal y como era de esperar, el evento fue realmente impresionante. Aquella tarde ya pudimos percatarnos de que, efectivamente, la técnica de la familia Yun era realmente exquisita y depurada. En lo personal, lo que más me llamó la atención desde el principio, fue la humildad del G.M. Yun Sang Go.



Desde entonces, veo a esta familia como la mía. Nuestros encuentros se han ido sucediendo en Alemania, España y, en repetidas ocasiones: en Korea. Cada vez que he estado cerca del G.M. Yun, he sentido estar cerca de un gran maestro de verdad. Humilde, sabio, cercano, solidario...



wifiguay

C/ Pimienta 6
41200- Alcalá del Río
Sevilla -España
Teléfono +34 955650626

www.jeyca.net



Jeyca

Por eso, y por muchas cosas más, hemos traído a la portada de este número dos de MUSUL al Gran Maestro Yun San Go.

Esto, es lo que nos cuenta en entrevista:

Señor, ¿Cuánto tiempo lleva estudiando Artes Marciales?

Comencé Taekwondo en 1966. Más tarde, en 1969, me cambié a Kuksoolwon y me quedé con él hasta hoy. Mi vida en las Artes Marciales dura ya 54 años, de los cuales, 48 he estado enseñando.

¿Qué es el Hapkido para usted?

Kuksoolwon Hapkido es mi vida. Es el poder de entrenar, guiar y desarrollar mi cuerpo y mente.

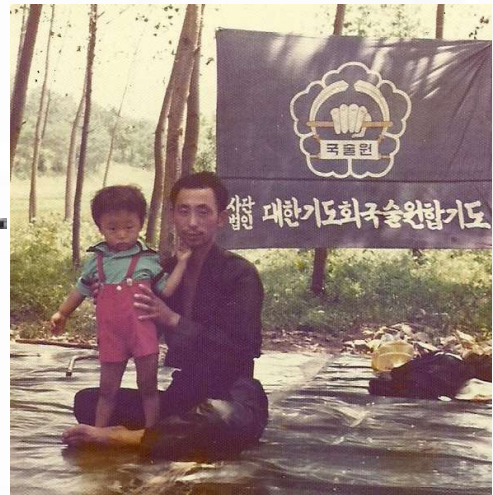
Sé que usted imparte clases para niños en su Doyang y también en colegios, ¿Puede hablaros de eso?

Hay adolescentes que no pueden visitar el Doyang por razones personales (tiempo, distancia, economía, etc...) Quería brindar la oportunidad de enseñarles Hapkido en mi escuela y en centros culturales.

El G.M. tiene dos hijos y una hija que dirigen varios Doyang en distintos puntos de la provincia de Yeonsang. Desde muy pequeños han estado mamando la tradición de las Artes Marciales y ahora tienen la responsabilidad de afianzar el “Biyeon Kwan” en Korea y en el mundo.

Alrededor del mundo hay muchos estilos de Hapkido. En Korea, se habla de Hapkido, de Kuk Sul Won, de Kuk Sul Hapkido... ¿Por qué? ¿Qué es cada cosa señor? ¿Qué es el Kuk Sul Won? ¿El Kuk sul Hapkido...?

El fundador de Hapkido fue Choi Yong-sul y Seo In-Hyuk es el fundador de Kuksoolwon. Hace mucho tiempo, el Kuksoolwon participó como una fuerza integrada en Hapkido. En 1983, Seo In-Hyuk y Seo In-Sun asumieron la dirección de la “Korea Kido Association”.



Usted es el presidente de la KHA, el “Biyeon Kwan” cada vez tiene más escuelas. ¿El Biyeon Kwan es una evolución del “Kuk sul Hapkido”?

La raíz de mis Artes Marciales es Kuksoolwon.

Biyeonkwan es la evolución del Kuksulwon Hapkido.

Vemos la progresión de otras Artes Marciales y aprendemos de todo, y estamos evolucionando constantemente.

Según usted, ¿Qué es lo más importante que el Hapkido aporta a las personas?

Hapkido es un Arte Marcial que sabe cómo dañar a un oponente pero trata de no hacerlo- En Hapkido, el objetivo es la búsqueda de la armonía y coexistir, no luchar por la victoria contra el oponente.

Señor, he visto muchas diferencias entre Korea y otros países como el mío. Aquí en Korea se aprecia mucho la influencia del Confucianismo y del Budismo, hay mucha disciplina. En otros países, hay muchos familiares que ven las Artes Marciales como algún deporte, en vez de algo importante en la educación de los alumnos. ¿Qué puede decirnos al respecto? ¿Qué diferencia hay entre estudiar Hapkido y hacer deporte?

El propósito de la búsqueda es diferente. El objetivo del deporte es ganar al oponente en una competición. Las Artes Marciales están destinadas a ganar la lucha contra uno mismo.

Hablemos de la historia del Hapkido: Muchos dicen que el Hapkido, viajó a Japón hace cientos de años y luego regresó a Korea. Cuando Choi Young Sul estuvo en Japón estudiando con el Samurái Takeda Sogaku, el hizo “Daito Ryu Aiki Yujutsu”, pero los orígenes de ese Arte Marcial, son en realidad coreanos. ¿Qué puede decirnos de eso?

El origen del Hapkido en Corea tiene muchas teorías y estudios, por lo que es difícil hablar de eso. Por supuesto, Choi Yong-sul trajo el Daito Ryu Aiki Yujutsu a Corea, creó Hapkido al “coreanizar” sus conocimientos con sus discípulos.

Cuando Choi Young Sul regresó a Korea empezó enseñar lo que él sabía, luego se le fueron añadiendo cosas al Arte Marcial. ¿Qué sabe usted de esto?

El Hapkido ha ido incorporando muchas cosas de otros sistemas.

¿De dónde hemos heredado la meditación en Hapkido?

La meditación del Hapkido proviene del budismo. La meditación consiste en alcanzar una mente sosegada sin pensar y en mejorar el control mental.

¿Y el manejo de armas?

El Hapkido del principio no manejaba armas. Se incorporaron por primera vez gracias al Kuk Sul Won.

Desde el año 2.008, nos hemos visto en Korea en diferentes ocasiones junto a compañeros de otros países. Tuvimos la oportunidad de compartir momentos y aprendizaje con compañeros de China, Japón, Canadá, Indonesia... pero con los que nos encontramos siempre, es con la familia de Puebla- México. Capitaneados por el maestro Victor Franz, ellos son la delegación de “Biyeon Kwan” en México. Me atrevería a decir que es ya una tradición vernos allí, charlar, entrenar juntos, acudir a los talleres de “Samul lori”, comer la comida tradicional de esa zona de Korea... todo, siempre bajo la atenta mirada de una familia que hace que te sientas como en casa.





Usted organiza el campeonato mundial de Hapkido aquí en el Sur de Korea, ¿Cuál es el objetivo principal de ese campeonato señor?

El objetivo es crear un festival que permita la comunicación entre personas de todo el mundo a través del Hapkido e intercambie y armonice técnicas entre sí. Su propósito es globalizar Hapkido a través de la unidad de las personas.

Hemos observado, que en Korea hay una situación similar a España, hay muchos niños estudiando Hapkido, pero pocos adultos, ¿Por qué?

La razón por la cual en Korea no hay adultos haciendo Hapkido es simple: la mayoría de los programas y métodos de enseñanza están adaptados para niños. Cuando los adultos se acercan al Doyang, no permanecen mucho tiempo porque la programación no es acorde para ellos. Creo que es necesario trabajar eso y desarrollar nuevos programas apropiados para adultos.

Señor, la zona donde usted vive y tiene su Doyang, es una zona muy importante en la historia de Korea. Tanto en las invasiones Japonesas como en la guerra de Korea, esta zona tuvo un papel muy importante, ¿Qué nos puede contar de eso?

Vivo Changnyeong- Yeongsan. Durante la dinastía Choson, nuestro ejército se organizó aquí para luchar contra los japoneses. Más tarde, en el período colonial japonés (desde 1.910 hasta 1.945), la provincia de Gyeongsang-do fue el lugar donde nació el movimiento de independencia. Durante la Guerra de Corea en los años 50, Yeongsan fue el último campo de batalla de la línea de defensa del río Nakdonggang. Pudimos detener al enemigo y proteger a Busan. Históricamente, la gente siempre se ha dedicado a proteger el país en esta región.

Hace poco más de un año, tuve la oportunidad de vivir con su familia el centenario de la celebración del inicio del movimiento de liberación del pueblo coreano. También he tenido la oportunidad de estar en “Panmunjon” y estudiar la historia de Korea. Señor, usted es una persona sabia, mayor, con experiencia....¿ Qué le diría al mundo sobre las guerras? ¿Qué piensa de la situación en Korea?

Las guerras nacen de la avaricia y la vanidad, no sirven para que recordemos a héroes y relatos épicos. La guerra es miserable y deja innumerables personas llenas de dolor, sangre y lágrimas. En Korea sabemos lo que es, y nunca debería volver a suceder. Para proteger al país, debemos luchar. Pero debemos resolverlo sin pelear.

Esta revista la va a leer cientos de personas señor, ¿que les gustaría decirles para finalizar la entrevista?

Todo lo que he dicho es mi opinión personal. Lo que quiero es que la gente ame nuestro Hapkido y aprenda las tradiciones y la cultura coreana a través de él. El entrenamiento en Hapkido. Consiste en adquirir habilidades y una personalidad y actitud mental correctas. Hay que aprender y cultivar la dignidad de los seres humanos a través de la armonía de unos con otros, y renacer así con nuestro verdadero yo.

Muchas gracias.

La necesidad de entrenar.

Reciban un cordial saludo todos los lectores de la revista MUSUL desde Guadalajara-México. Mi nombre es José Manuel Núñez Hernández, pertenezco al cuerpo de policía de ZAPOPAN y soy estudiante de Hapkido desde hace varios años. A través de este artículo, y basándome en mi experiencia personal y real en la calle, quiero contaros algunas apreciaciones acerca de la aplicación de las técnicas, tácticas y métodos que se nos enseñan en el Doyang de Hapkido.

Dentro de mis 17 años de servicio policial he sido testigo de cambios radicales y de dolorosas lecciones, así como de tristes pérdidas. Compañeros caídos, lesionados, liados en “cumplimento de su deber”... Y preguntando y cuestionando si se pudo haber evitado o que haya existido alguna mínima posibilidad de sobrevivir.....

Esta posibilidad y probabilidad se puede impactar de manera positiva gracias al entrenamiento constante y disciplinado.



Hapkido es la forma de abrir nuestros campos psicomotrices, afectivos y cognitivos. Tanto en lo personal como en mi carrera policial, dado el ritmo de vida y la forma como opera la delincuencia local.

Kwan Nyom hapkido, es de aplicación directa e inmediata. Un arte marcial real y efectivo, tanto como en la defensa personal, así como en la detención y conducción de personas detenidas.

Con frecuencia, los oponentes generan resistencia y agresividad ante la presencia policial. En algunos casos, también se muestran bajo los efectos de sustancias que alteran o modifican la conciencia. De esta manera, tenemos un gran dilema a la hora de enfrentarnos y de definir una intervención adecuada en cuestión de segundos.

Las técnicas de inmovilización y control son herramientas claves en las operaciones de intervención policial, pero por experiencia y practica recomiendo: técnica paralela de control o de aturdimiento apegado al uso racional y legítimo de la fuerza. Por ejemplo, mediante la aplicación de técnicas directas de golpeo que pueden producir aturdimiento (Jab, cross a la cara con la palma de la mano).

Después, inmovilizaríamos mediante técnicas que la programación de Hapkido nos ofrece y que, debidamente entrenada, se adaptan a las necesidades de cada uno hasta encontrar una identidad propia en el combate. En lo referente a las inmovilizaciones, las palancas o barras al brazo son técnicas muy útiles.

Las llaves en V, llaves en S del Kwan Nyom Hapkido, nos brindan la capacidad de trabajar de manera fluida para cuando estamos en la fase de control del individuo, y nos facilitan en cierta medida el siguiente paso, que sería la detención.

Los aros de restricción o candados de mano, son en línea directa la continuación



del proceso y uso de inmovilizaciones, dándonos la facultad de restringir los movimientos del detenido y así llevar a cabo el procedimiento para la puesta a disposición ante el ministerio público.

La carrera del policía está llena de retos y complicaciones, teniendo que desarrollar habilidades y destrezas en el campo de la defensa policial, el acondicionamiento físico, el uso del bastón pr-24 (Tonfa), armamento y tiro, la radio-comunicación, el uso y manejo del vehículo policial, así como el protocolo denominado “primer respondiente”.

Todas son importantes, todas son de estricto apego a la intervención policial, exigen la profesionalización de cada oficial, un máximo esfuerzo y un compromiso real con la ciudadanía.



En nuestro cuerpo, se motiva a la participación constante a todo el personal de la comisaría a seguir expandiendo su riqueza humana, mediante cursos, talleres, seminarios y la escuela permanente de Hapkido.

Quiero terminar agradeciendo eternamente a mi maestro, mentor y guía Kwannim Hugo Ivan Calderon, fundador del Ki Dae Hap Ki Do, que durante años me ha exigido, formado y aceptado dentro de esta gran familia.

Igualmente, la dicha de pertenecer a la asociación internacional de Hapkido Chingu, que allá por el año de 2011 en un seminario policial conozco a una gran persona, excelente, cercano y excelente artista marcial: Sabonnim José Luis Rueda Castaño

Y al GM Geoff J. BOOTH, que preside y crea la International Hapkido Alliance y que atestigua que la aplicación en los cuerpos de seguridad, o mejor dicho: que a los encargados de hacer cumplir la ley, el Hapkido es una herramienta completa que marca la diferencia. Sin duda, es uno de los Artes Marciales óptimos y reales en la vida del policía.

Aquel organismo que llegue a adaptarse... Esta condenado a desaparecer...

Charles Darwin.



Chokyonim José Manuel Núñez Hernández

Calle Cultura, 42
San José de la Rinconada
Sevilla

954 105 194

Joyería
Sarang

SONRÍE, REGALA AMOR

www.joyeriasarang.com

Así nació el Doyang... *Dynamic Self Defense*



En el año 2.006, mi instructor de Hapkido tomó la decisión de mudarse a otra ciudad de Australia, por lo que nuestra escuela cerraría. En ese momento, dábamos clases dos veces por semana en un salón escolar. Cuando nuestro instructor tomó esa decisión fue un día triste para todos nosotros, así que algunos, estuvimos discutiendo con el gran maestro Geoff sobre si alguien de nosotros podría comprar y continuar dirigiendo la escuela en lugar de cerrarla.

Entonces, yo era cinturón rojo y le pregunté al G.M. si yo podría comprar la escuela. Después de muchas discusiones, me dijo que sí y en Diciembre de 2.006 les anunciamos a los demás estudiantes que yo dirigiría el Doyang. Seguí enseñando a niños y adultos en este salón escolar durante casi 2 años cuando un día vi un edificio perfecto para un Dojang a tiempo completo. Estaba a unos 10 minutos del salón de la escuela y, aunque sabía que a algunos estudiantes no les gustaría el cambio, estaba emocionada de que pudiéramos tener un Dojang a tiempo completo.



La nueva ubicación necesitaba mucho trabajo, pintura y renovación, para convertirla en un Dojang y tardamos aproximadamente un mes en prepararla. Tuvimos la gran inauguración el 8 de noviembre de 2008. Así nació “Dynamic Self Defense”. El gran maestro Geoff cortó la



Este año, nuestro Dojang celebrará sus 12 años. En los años transcurridos desde que nos mudamos a la nueva ubicación, hemos hecho que 6 estudiantes tomen el examen de cinturón negro y este año esperamos 3 más. Para muchos de nosotros, Dynamic Self Defense es nuestro hogar lejos del hogar.



Sabonnim Tina Louras



Librería y Papelería
TODO NIÑO
Material escolar - Impresiones digitales - Regalos
Prensa - Libros - Juguetes - Fotografías

Phone House

Calle Asunción, 15, 41200 Alcalá del Río, Sevilla - 955 65 10 61

Yoga - didáctica para el Hapkido

Con el afán de comenzar una nueva actividad comencé a hacer Yoga, en ese momento quería algo tranquilo, relajante, mi concepto sobre esta práctica era la de una gimnasia blanda, pero... ¿Sabían que encontré muchas semejanzas con el Hapkido? Alucinada luego de mi primer clase, en mi mente todo se relacionaba, los movimientos de las piernas con una patada, la acción de brazos y manos con los golpes de puños, ejercicios de respiración muy parecidos a los de "Tan Jon Oh Hop", nuestra filosofía, todo se unía en algún punto, así que me puse a investigar sobre yoga Kundalini, una rama muy activa que me lleva a varios puntos de conexión de la cual les voy a contar brevemente a continuación.

¿Qué es el Yoga Kundalini?

"El potencial creativo del ser humano"

Esta práctica milenaria que busca el encuentro del verdadero ser, se divide en varias ramas todas con el mismo objetivo pero las formas de llegar difieren. El Yoga Kundalini llega de la mano del maestro Swami Yogananda en el año 1920 post resurgimiento del Yoga en India. Pero quien lo trae a occidente es Yogui Bhajan en el año 1968, encontrando la manera de integrar con sus enseñanzas el equilibrio entre realidad material y realidad espiritual, la integración Oriente y Occidente, llega a Estados Unidos donde crea varias Organizaciones con el fin de difundir Yoga Kundalini. Una de sus Organizaciones con mas difusión la 3HO una OSFL y ONG reconocida y en estado consultivo con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas desembarca en Argentina realizando una capacitación a instructores, aportando conceptos novedosos, con beneficios a corto plazo dada su intensidad y por lo tanto muy importantes para nuestras sociedades tan ajetreadas.



Voy a desarrollar algunos conceptos básicos de esta práctica que son los que considero de mayor similitud con nuestro arte. Siendo los que adapto y he adoptado en mis clases de ser necesarios. Son un extracto del material brindado a instructores argentinos por la 3HO. Asanas (Posturas Corporales): con el fin de ejercer el control biológico y psicológico. Orientadas hacia la flexibilidad y fuerza, estos ejercicios además de ser lentos y estáticos (típicos del Yoga) se encuentran los dinámicos y rápidos, ya que la actividad dinámica fortalece al organismo, facilitando el flujo y la reposición de las energías somáticas. La medicina occidental reconoce sus efectos sobre el sistema endocrino, dado que las asanas están basadas en estimulaciones glandulares buscando el equilibrio psicofísico. El orden y equilibrio de los Chakras (emanación de plexos endocrinos). Las asanas alinean la estructura corporal, la piel, con efectos relajantes, energizantes, aumenta la capacidad pulmonar, el funcionamiento cardiaco, el tono muscular y la circulación.

Pranayama (Control de la energía vital): El arte de la respiración yoguica, consiste en la regulación y refinamiento de la inhalación, exhalación y retención del aire para lograr el Pranayama.

Kundalini yoga usa científicamente la respiración para cambiar los estados de energía, con una gran variedad de ejercicios y distintas combinaciones, se los puede agrupar de la siguiente manera:

- Obstrucción alternativa de los orificios nasales.
- Alternando respiración por nariz y boca.
- Diferencias en ritmos respiratorios.
- Interviniendo grupos musculares (Bhandas).
- Respiraciones combinadas con mantras (vibración de sonidos que da pie a la meditación).
- Respiración combinada con ejercicios sibilantes.
- Respiración bajo determinadas posturas de la lengua, mandíbula o labios.

Las dos más utilizadas son: Las respiraciones largas y profundas y la Ignea o de fuego: rápida y rítmica (especial de Kundalini) sirve para sostener ejercicios dinámicos o los que no requieren un mayor esfuerzo. Aporta mayor cantidad de prana con intensa acción purificadora. Mudras (Serie de posiciones simbólicas con valor místico). Actúan sobre el Sistema Nervioso produciendo ciertos efectos psicológicos y fisiológicos. La posición de las manos viene a ser el cierre del circuito nervioso, promoviendo un equilibrio dinámico en el organismo, mientras fluye la energía. En la corriente Kundalini es necesario que se conduzca hacia arriba atravesando los Chakras, se puede lograr utilizando Bhandas (contracciones) y mudras durante el Pranayama. Existe un lazo espiritual que une mudra, asana y Pranayama. Bhandas (Cerraduras básicas en el cuerpo): Combinaciones de contracciones musculares, tienen la función de cambiar la circulación de la sangre, la presión de los nervios y el flujo del líquido espinal cerebral. Dirigen el flujo de la energía psíquica, prana hacia los principales canales de energía que se relacionan con el despertar de la energía Kundalini. Hay tres cerraduras importantes: Jalandhara Bhandha (cerradura del cuello) se aplica en las meditaciones. Uddiyana Bhandha (cerradura del diafragma) su aplicación rítmica es crucial y Mula Bhandha (cerradura de raíz), se contrae esfínter anal, el área genital y el bajo vientre hasta el punto del ombligo. Uniendo los dos flujos mayores en el cuerpo, Prana y Apana.



Kriyas (ejercicios con efectos específicos): de manera progresiva lleva al practicante a un estado de salud física y mental óptimo, despertando gradualmente el flujo de energía. Los componentes básicos de una kriya son:

- Asanas o posturas.
- Pranayamas o respiraciones.
- Dharana o concentración.
- Mudras o postura de manos.
- Mantras y meditación.

Kundalini Yoga puede ser practicada por casi todas las filosofías religiosas y no religiosas. Es la caja de herramientas para las energías del cuerpo, la mente y el espíritu. Luego de haber expuesto estos conceptos resulta quizás más claro él porque de mi elección e intención de adaptar algunos de ellos a la práctica del Hapkido.

La realización de prácticas meditativas Kundalini al inicio de la clase eleva la energía, así como estimulamos el Danyon con los ejercicios absorbiendo energía del cielo y la tierra; lo podemos realizar de manera más concentrada estimulando el 1er y 2do Chakra despertando la parte creativa imprescindible en la realización de las técnicas, la efectividad de las mismas, la resolución ante distintos tipos de ataque.

Diversas posturas nos generan flexibilidad en articulaciones como la de la columna vertebral y desarrollan la musculatura propiciándonos una mejor higiene articular, en los Nakbop necesitamos tener una columna fortalecida para evitar lesiones. También las posturas (asanas) nos generan fuerza que luego se traducirá en fuerza explosiva para el momento de llevar a cabo las técnicas de Hapkido.



Las posturas invertidas nos dan el componente Propioceptivo del cuerpo en una posición que no sea la habitual, como por ejemplo reconocer mi cuerpo en el traspaso de la posición de pie a la caída organizando mi cuerpo en el aire para evitar una mala caída. Los ejercicios de respiración sobre todo las respiraciones completas nos generan la claridad, nos permiten también reconocer el paso del aire por los distintos puntos vitales, nos dan

la conciencia de los movimientos respiratorios podemos sentir el movimiento del danyon, las respiraciones alternadas pueden dar tranquilidad y serenidad o nos pueden activar, tal como el yin y yang de la filosofía Marcial la fosa derecha corresponde al yin (Ida para los Yoguis, la luna) y la Izquierda es yang (Pingala, el sol).

La respiración de fuego Ignea fortalece el danyon, reequilibra el sistema nervioso simpático y parasimpático, oxigena el cerebro, manteniéndote neutro, centrado y eleva el estado de inteligencia. Personalmente lo utilizo antes de comenzar un examen, alguna demostración, o cualquier circunstancia donde la considere necesaria.

Meditación si bien todos conocemos el valor de las practicas meditativas Dhyana (en Sanscrito idioma utilizado por los yoguis) pueden utilizarse en los diversos momentos de la clase ya que su efecto sobre la mente es la de mantenernos tranquilos, en silencio, en paz, en fin una mente clara y en alerta, si pudiéramos trasladar esto a nuestras vidas que distinto seria todo. Yoga Kundalini posee una serie de meditaciones que arbitrariamente duran 9 minutos donde se conjugan ejercicios enérgicos que actúan directamente sobre el sistema nervioso en ese tiempo se renuevan los Chakras, se equilibran los elementos, se controla la respiración, organizan la vida y neutralizan el dolor. “Estas Kriyas tienen efectos como ninguna hierba o medicamento lo tiene. Aprendan estos ejercicios y enséñenlos libremente” Yogui Bhajan.



En la búsqueda de una formación integral de los practicantes de Hapkido, ciertos conocimientos, en este caso el Yoga, concebido de manera responsable, con fundamento y sin ánimos de opacar la esencia del Arte Marcial podemos encontrar herramientas pedagógicas, distintos métodos, centrándonos en el aprendizaje de cada individuo, reconocer su bagaje motriz y sus saberes previos tornado así la enseñanza significativa, para que cada practicante pueda adaptar en los distintos aspectos de su vida los principios del Hapkido WON-YU-WHA.



Kyo Sa Nim Patricia Coronel.



Diseños Personalizados

*Camisetas - Tazas - Diseño Gráfico
Comuniones - Bodas - Bautizos
Todo tipo de imprimibles*

alpeimpres@gmail.com

666 82 74 62 - 657 37 08 68

UN POCO DE HISTORIA

¿Cuántos hijos tuvo “el” Sado Mu Sul?

La primera época histórica de la que se tiene constancia en Korea es “Ko Choson”, que, según los historiadores, comenzaría en el 2.333 a.c. Entonces, Korea abarcaba una extensión mucho más amplia que lo que conocemos actualmente, llegando hasta Manchuria (noreste de china). Si ubicamos esta gran extensión de terreno, resulta algo más fácil de entender que la ciudad más importante en ese momento se ubicara en la actual Pyongyang, entonces llamada Asadal.

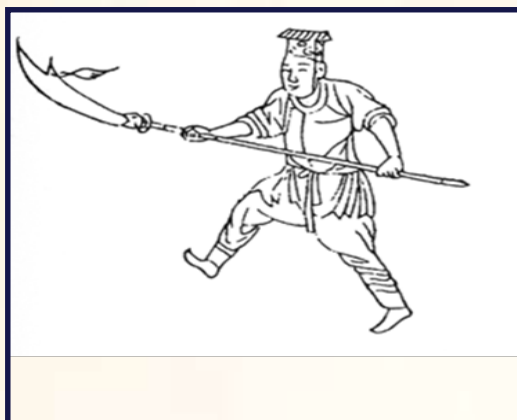
Desde esa época, ya se tiene constancia de las Artes Marciales familiares o de las tribus (Sado Mu Sul). Se descubrieron armas fabricadas en piedras y también con la ornamenta de animales y otros indicios que hacen pensar que, ya entonces, se organizaban en pequeños grupos para defender territorios.

Si entendemos que un Arte Marcial tiene que estar sistematizado y guardar unos principios fundamentales básicos, puede que lo más adecuado sea razonar que Sado Mu Sul, como tal, no puede ser considerado un Arte Marcial. En esa época, no había un lugar al que acudir a aprender una misma programación, ni se adquirían los mismos principios y conocimientos. Por el contrario, cada tribu fue desarrollando su propio sistema de auto defensa. Obviamente, tendrían muchas coincidencias (al principio casuales) que, con el tiempo, se fueron compilando al confluir determinados conocimientos y al ser puestos en común.

En contra de lo que a priori pudiera parecer, el Sado Mu Sul no se centraba en técnicas de defensa personal y en el culto al cuerpo. Si bien es cierto que a nivel físico se ejercitaban mucho, (a través de la carrera, la natación y los combates cuerpo a cuerpo) también se buscaba cultivar la mente. Los orígenes del propio Taekyon se consideran también como parte del Sado Mu Sul, aunque tampoco parece estar del todo clara la fecha concreta.

El Sado Mu Sul es una de las Artes Marciales que más años ha permanecido activa a lo largo de la historia. Casi 3.000 años. Su época dorada, fue sin duda en el antiguo Choson (Ko choson), aunque, de generación en generación, muchas de las técnicas llegaron hasta la época de Koryo (935-1.392).

En una era en la que la nación se extendía hasta Manchuria, lo hicieron también las Artes Marciales de Korea. Aunque algunos historiadores Chinos son reticentes a reconocerlo, se cree que el Sado Mu Sul es muy probablemente el primer antepasado de muchas Artes Marciales Chinas que han llegado hasta nuestros días. De igual manera, el Sado Mu Sul es también el bisabuelo de todas las demás Artes Marciales de Korea y, por extensión, estuvo presente también en el nacimiento de algunas Artes Marciales de Japón.



Obviamente, estas afirmaciones, aún vistas desde distintos puntos de vista, son atrevidas. En cualquier caso, lo que sí que parece muy seguro es que en la región comprendida entre China, Korea y Japón,

siempre existió un continuo intercambio a nivel cultural, gastronómico, artístico y, sin duda, también en el desarrollo de las Artes Marciales. El propio Do Ju Nim, Ji Han Jae, se atreve a hacer una afirmación contundente cuando se refiere al Hapkido. Él dice, que el Hapkido viajó a Japón y luego regresó. Si buscamos similitudes técnicas entre diferentes Artes actuales, veremos que existen muchas cosas en común: técnicas, normas de etiqueta, términos... No hay duda, de que hay una raíz común y, en este artículo, os contamos que, muy probablemente, una de esas raíces se llame Sado Mu Sul. La dinastía Koryo fue derrocada y se impuso la era Choson, la más larga en toda la historia de Korea (1.392- 1.910). Su tercer monarca, el rey Teyong (padre del mítico rey Seyong), prohibió las Artes Marciales antiguas. Tradicionalmente, el Sado Mu Sul era practicado por las clases sociales más bajas y, de alguna forma, el rey Teyong quiso marcar distancias también con eso.

En esa época, (entre 1.367 y 1.422), la aristocracia tomó mucho poder y se pretendía imponer un orden pacífico. De esta forma, los soldados del rey Teyong no pudieron desarrollar demasiado bien ciertos aspectos de formación para la guerra. Sin embargo, se centraron en la arqueología y se hicieron grandes expertos en el tiro con arco.

Si miramos más de cerca ese detalle, observamos que, efectivamente, huían de las confrontaciones bélicas. Un ejército que fomenta, sobre todo, el arte de la arqueología, es un ejército que anhela repeler ataques en vez de la confrontación directa.

De esta forma, el Sado Mu Sul sobrevivió a esta época gracias a que algunas familias siguieron entrenando y transmitiéndolo de manera secreta amparados en el secretismo de su vida en las montañas.

Casi dos siglos después (en 1.599), en Corea se recopiló un texto llamado “Muye Chebo”, que es el padre del famoso “Muye Dobo Tongji” (1.790). Este libro recoge información sobre el nacimiento y desarrollo del Sado Mu Sul y muestra que, efectivamente, tuvo una influencia muy notoria en el nacimiento y desarrollo de otras Artes Marciales en China y Japón.



José Luís Rueda Castaño



**PSICONUTRICIÓN
COACH**

653 93 90 64

Miguel Angel Gutiérrez



La Tribu Martial Arts Group



La Tribu Martial Arts Group fue fundada en 2004 por Sifu Tim Fredianelli para perpetuar y promocionar el Arte y Ciencia de Combate JEET KUNE DO y las Artes de Combate Filipinas especializadas en Armas de filo e impacto – LAMECO ESKRIMA SOG y KALIS ILUSTRISIMO.

Además de esto también se investigan las Artes Marciales Españolas especializadas en el manejo de armas de filo – DESTREZA ESPAÑOLA – y otras disciplinas como el BOXEO, KICK BOXING, GRAPPLING y fundamentos de JIU JITSU BRASILEÑO.

En La Tribu aprendemos Jun Fan Jeet Kune Do, el sistema de defensa personal y combate que desarrolló Bruce Lee para sí mismo. Es por ello que mucha gente conoce esta disciplina como “el arte marcial de Bruce Lee”. Actualmente nos lo enseñan de forma completa tal y como lo enseñaba Bruce Lee en el jardín de su casa siguiendo el linaje de Sifu Tim Tackett. Un aspecto interesante es que estudiamos dos visiones o formas distintas de abordar este entrenamiento: desde una perspectiva filosófica (Jeet Kune Do Concepts) y desde un punto de vista puramente técnico (usando solo las técnicas que Bruce Lee enseñaba en su escuela de Chinatown).

La primera, la perspectiva filosófica, es el punto de vista del “Jeet Kune Do Concepts” o conceptos del Jeet Kune Do, el prisma bajo el cual se analizan todas las Artes Marciales de las cuales Bruce Lee extrajo sus conocimientos y la forma en que él analizaba y desmenuzaba cada Arte Marcial o sistema de combate para adaptarlo a su forma particular de combatir. La segunda siguiendo estrictamente las técnicas y el currículo técnico que Bruce Lee diseñó y creó para sí mismo. En nuestras clases se profundiza por tanto no sólo en los conceptos de este Arte sino de todos los conceptos de base. Esto son las técnicas tanto de Wing Chung como del Wing Chung modificado que Bruce Lee desarrolló al principio de su carrera como artista marcial. A esto se le añaden las técnicas de Jun Fan Gung Fu y Jun Fan Kickboxing que siempre practicamos con zapatos ya que se pretende entrenar en el contexto de situaciones reales y el Jeet Kune Do “puro” tal y como Bruce Lee lo practicaba al final de su vida que incluye toda la filosofía detrás del arte y que está basada en filósofos como Krishnamurti y otras filosofías orientales y occidentales de las que Bruce Lee era un ávido lector.

En definitiva, aprendemos un currículo muy completo de técnicas y métodos de entrenamiento de la Old School of Jeet Kune Do bajo Sifu Tim Tackett, uno de los primeros estudiantes de la original escuela en Chinatown de Bruce Lee y que Dan Inosanto dirigía cuando éste estaba dedicado al cine. Sifu Tim Tackett aún mantiene vivo este currículo técnico puro de Bruce Lee y lo enseña en el garaje de su casa en California a un reducido grupo de estudiantes. “Muy poca gente lo sabe. Pero Sifu Dan Inosanto dijo una vez que Sifu Tim Tackett era uno de los Instructores de Chinatown con más conocimiento de Jeet Kune Do. Más tarde Sifu Tim Tackett fundó la escuela Old School JKD junto con Sifu Bob Bremer. Otro alumno e instructor directo bajo Bruce Lee. Bob Bremer era considerado el “asskicker” en la escuela de Chinatown de Bruce Lee. Cuando había que echar a alguien “irrespetuoso” de las clases, Bob Bremer hacía sparring con él. Nosotros en Madrid practicamos no solo la filosofía de Jeet Kune Do sino el currículo técnico tal y como nos llegó directo de alumnos originales de Bruce Lee como Dan Inosanto, Ted Wong y Bob Bremer y alumnos originales de la Original Chinatown School de Bruce Lee bajo Sifu Tim Tackett que siendo profesor consiguió ordenar y aclarar todo el currículo.”



Otra parte muy extensa de nuestros estudios la dedicamos a las artes marciales filipinas. Los principales estilos que se practican son LAMECO y KALIS ILUSTRÍSIMO. El estilo LAMECO fue desarrollado por Punong Guro Edgar Sulite y hace referencia a las 3 distancias del combate: larga, media y corta.

Aunque es un estilo que en principio desarrolla la práctica de armas de impacto de diferente longitud, tiene un amplio repertorio de técnicas para armas de filo (cuchillo y espada) así como de mano vacía. Es un arte marcial orientado en esencia al combate y a la práctica de las técnicas más efectivas y devastadoras para solucionar situaciones de forma rápida y contundente.



El estilo desarrollado por el Gran Maestro Antonio “Tatang” Ilustrísimo es un estilo en esencia de armas de filo. En ILUSTRÍSIMO se hace gran hincapié en la precisión y el detalle de los movimientos de la espada. La utilización de la mínima energía posible y un aprovechamiento máximo en los desplazamientos son características de los movimientos combativos del arte de “Tatang”, un maestro que luchó en múltiples combates con armas de filo reales y que nunca fue derrotado. Su depurada técnica que le permitió salir airoso de tantos duelos sigue siendo investigada por sus discípulos.



De forma más puntual practicamos DESTREZA. El sistema de esgrima española llamado Destreza es un método global de lucha con espadas con un fuerte componente matemático, filosófico y geométrico, fruto de la educación renacentista de sus inventores. El padre de la Destreza española fue don Jerónimo Sánchez de Carranza, si bien quien lo condensó, expandió y perfeccionó fue Luis Pacheco de Narváez.



Este sistema fue documentado por primera vez en 1582. El método de esgrima español se extendió hasta el imperio colonial español en el Nuevo Mundo. La Verdadera Destreza no se centra en las técnicas concretas, sino en intentar entender y explicar la esgrima como un corpus de conocimiento completo, ayudado de técnicas geométricas, y tratando el conjunto como ciencia de las armas. Su intención es ser un método de lucha universal aplicable a todas las armas, incluyendo espada, daga, espada y broquel, espada a dos manos, etc.

Es interesante constatar como muchas de las técnicas de las artes marciales filipinas tienen un gran componente de conceptos de la Destreza Española, fruto de la influencia española en todos los ámbitos de las Colonias de antaño.

De manera mucho más frecuente se practica Boxeo y Kickboxing, deportes de contacto que tienen mucho que aportar a las artes marciales y que se caracterizan por su carácter ofensivo con técnicas de golpeo cuya efectividad está fuera de toda duda. Ambas disciplinas son ampliamente practicadas en el mundo y consideramos que para un artista marcial es esencial conocer el arsenal técnico para conocer las posibilidades que tenemos en una pelea si tenemos que combatir contra practicantes de estos deportes.

Para cubrir todas las distancias y si entramos en el cuerpo a cuerpo estudiamos técnicas de Grappling o Lucha y fundamentos de Jiu Jitsu Brasileño por si terminamos en el suelo, eventualidad que ocurre con bastante frecuencia, y donde no queremos quedarnos mucho tiempo. En muchas ocasiones en las que se cierra la distancia se aplican palancas que en parte caracterizan al Hapkido y que son muy efectivas aunque no las practicamos de forma tan extensa.

También invertimos tiempo en practicar Chi Kung y técnicas de control de energía que completan nuestro estudio de las artes marciales.

Todas las disciplinas mencionadas tienen un componente de práctica técnica donde se estudian los movimientos para entender los conceptos y otro de aplicación real de todas las técnicas. En sesiones de sparring y con las protecciones oportunas ponemos a prueba la efectividad de las técnicas en escenarios más próximos a la realidad de un combate. Ya sea con palos, con guantillas o guantes de boxeo, esto nos permite experimentar de primera mano las diferentes e innumerables situaciones que ocurren en las peleas e ir aprendiendo a reaccionar de forma fluida según lo que vaya pasando. Consideramos que esta forma de entrenar es realista y prepara de una manera más aproximada a lo que cabe esperar en situaciones de agresión real. Pero por encima de todo cabe decir que las sesiones de sparring son muy divertidas y a pesar de los golpes y de las lesiones puntuales reina un buen ambiente entre compañeros ya que entendemos que nos estamos ayudando entre nosotros a avanzar en nuestro camino de autoconocimiento.



Actualmente y debido a las circunstancias que se están desarrollando en la sociedad Tim Fredianelli está desarrollando un método de entrenamiento táctico de defensa personal y protección para familias y comunidades. En La Tribu, contemplamos Las Artes Marciales como una vía de autoconocimiento, pero por encima de todo las consideramos como una vía de autosuperación.

Para más información podéis visitar la página web de la Tribu: <http://www.kali-jeetkunedo.com/> y/o contactar directamente con nuestro instructor Tim Fredianelli.

Tim Fredianelli y Carlos Kathan

Juguetería.
No dejes
de Soñar

Av. de la Constitución, 68
41200 Alcalá del Río,
Sevilla

678 22 91 24

pedidos@jugueterianodejesdesoñar.

HAPKIDO SOLIDARIO



Fundación Carpio-Pérez
¡Creando un mundo mejor!

La fundación Carpio-Pérez es una organización independiente, no gubernamental, sin fines de lucro que trabaja en Tanzania desde el año 2009 llevando a cabo proyectos generadores de ingresos, salud y educación para que los colectivos desfavorecidos de viudas Maasai, sus hijos e hijas y toda la Comunidad Maasai puedan salir de la extrema pobreza. Para ello, se han puesto en marcha numerosos proyectos que, no con poco esfuerzo, van saliendo adelante.

La educación es vital para salir del círculo de la pobreza, para reducir las desigualdades de género y contribuir a la creación de bienestar socioeconómico. El acceso a la educación es el instrumento clave para luchar contra la pobreza y la exclusión y lograr el desarrollo integral del ser humano. En Tanzania, uno de los países más pobres del mundo, los índices de analfabetismo se sitúan alrededor del 70%, situación que se agrava en zonas Maasai llegando a ser superior al 90%.

En la fundación, hemos puesto los medios para que todos aquellos que quieran colaborar, puedan hacerlo comprando, tanto artículos de primer necesidad, como productos de la artesanía local que las propias viudas elaboran a mano. Además hemos construido un colegio con algunos dormitorios para los niños que viven más lejos. También hay dormitorios para profesores, biblioteca y oficinas; damos cobertura de necesidades básicas (alimentación, agua y ropa) y material escolar. De igual modo, es muy importante la alfabetización de las mujeres.

La situación en las aldeas donde trabaja la fundación es de extrema gravedad. Necesidades tan básicas como la alimentación, la salud o la educación, dependen casi exclusivamente de las donaciones. La ayuda que se presta, es real y efectiva. Las escuelas de Hapkido Chingu en Sevilla enviaron dinero suficiente como para poder vacunar a cerca de 200 niños el año pasado y, el anterior, gracias a pequeñas donaciones de la gente de la escuela, se logró llenar el silo de comida y otro de agua potable.

Si quieres colaborar, hay varias formas de hacerlo:

- Apadrina a un niño
- Elige un proyecto y haz una aportación puntual
- Compra de materiales a través de la web
- Hazte socio y realiza donaciones mensuales o anuales
- Colabora como voluntario
- Participa en alguno de los proyectos que pone en marcha la escuela de Hapkido Choson.



Número de cuenta: *La Caixa ES68 2100 1595 4102 0012 3072*

www.funsacioncarpioperez.org

HAPKIDO SOLIDARIO



Fundación Carpio-Pérez
¡Creando un mundo mejor!



Regalos
Solidarios



APADRINA UN NIÑO



www.fundacioncarpioperez.org



info@fundacioncarpioperez.org

POR FAVOR, ENTRA EN

www.fundacioncarpioperez.org

Y VALORA SI PUEDES COLABORAR

APRENDIENDO CON EL CUERPO: INTELIGENCIA KINESTÉSICA Y HAPKIDO.

Hace un tiempo leí una investigación en donde se informaba que el coeficiente intelectual (la inteligencia) viene decayendo de forma progresiva y a un ritmo constante a nivel mundial desde 1975, y si bien se manejan distintas causas, reparé en una que me es cercana por mi rol docente en Hapkido (y por ser deportista toda mi vida), me refiero a la variable de falta de ejercicio corporal y uso del cuerpo que existe hoy en las generaciones más recientes, principalmente debido al auge y uso de las tecnologías de la información.

¿A qué me refiero con inteligencia Kinestésica? Este tipo de inteligencias es una de las más olvidadas a nivel de la educación formal, pues se le destina un par de horas semanales a través de la educación física que suele impartirse en el liceo (instituto) o escuelas. Sin embargo es desplazada e infravalorada en comparación con la inteligencia lógico-matemática y del lenguaje.

La inteligencia corporal, como también es llamada, coordina la mente con el resto del cuerpo, potenciando un control fluido y armonioso de él. A partir de ella es posible potenciar la fuerza, equilibrio, velocidad, coordinación y precisión en nuestros movimientos, por tanto, está vinculada con la motricidad fina y gruesa.

Su entrenamiento más allá de repercutir positivamente en el manejo de nuestro cuerpo, nos ayuda a lograr metas y objetivos con mayor facilidad, manejar instrumentos y herramientas. Por ejemplo: un artista marcial, un cirujano, y un bailarín cuando realizan su tarea con excelencia están llevando a la práctica este tipo de inteligencia, como el que arregla un artefacto en su casa. La inteligencia de manera general es útil en la resolución de problemas de cualquier naturaleza, y no podremos desarrollarla si en algún grado no prestamos atención a la inteligencia corporal. Incluso la expresión emocional y la comunicación con nuestro entorno la hacemos a través del cuerpo. Resulta interesante notar, que más de un 80% de la comunicación es no verbal, y si corporal.

Es importante no olvidar que cuerpo y mente forman una unidad, por lo tanto saber gestionar, controlar y expresarnos a través de nuestro cuerpo, será un plus a la hora de conocernos y auto-regularnos emocionalmente. Cho Kyon Nim Alejandro Benzo

En conclusión: desde mi perspectiva, y en base a la experiencia y lo leído estoy seguro de que las artes marciales y por lo tanto el Hapkido, son una excelente vía para desarrollar la inteligencia corporal, y en consecuencia de promover el desarrollo intelectual y emocional de las generaciones más jóvenes.



Cho Kyon Nim Alejandro Benzo

VEAMOS QUE NOS DICE...

Durante mucho tiempo, en el Doyang Choson de Sevilla, éramos solo hombres. Desde siempre, se ha tenido la percepción de que las Artes Marciales son “cosa de hombres”; se ha sobre-entendido, que se necesita fuerza bruta para practicarlas y, por ende, se han dado por hecho que las mujeres no tienen la misma fuerza que los hombres... En 2.007, llegó a nuestra escuela la primera mujer adulta que comenzó a estudiar de manera seria, entregada, con continuidad y sin tapujos. Desde entonces, Virginia se convirtió en una alumna interesada por conocer aspectos algo más exquisitos del Arte Marcial. Su curiosidad, la llevó a embarcarse en uno de los viajes internacionales de la escuela y fu así, en México, donde se enamoró de otra de las piezas de la rica vida de conocimiento del mundo oriental.



Durante la estancia en Guadalajara- México. Tuvimos la oportunidad de hablar varias veces sobre medicina tradicional China con el maestro Hugo y con un compañero, también acupuntor que nos acompañaba de Madrid. Virginia, puso especial interés en aquellas conversaciones y, al regreso, casi sin dudarlo, se planteó comenzar a estudiar MTC y lo hizo. Su conocimiento sobre esa sabiduría que brinda al mundo la cultura asiática, va desde el acercamiento a la tradición culinaria de algunos países, hasta la profundización y estudio continuo del Tuina, la acupuntura y otras técnicas de Medicina tradicional China, pasando, por un cinturón negro primer dan de Hapkido muy bien adquirido y aprovechado. Además, Virginia es Psicóloga y es una de las personas que colabora con las actividades e ideas de la escuela Choson. Veamos que nos dice... **Virginia Gómez Rodríguez**

Virginia, eres una persona que ha profundizado bastante en el estudio de dos de los elementos más representativos de la vida en determinados países de oriente. Desde esa perspectiva, ¿Cuánto de importante o de necesario, crees que es para occidente conocer a esta parte de oriente?

Creo que hoy en día es necesario que volvamos un poco a la esencia de las cosas, al apego a los principios de la naturaleza, de los cuales cada vez queremos vivir más alejados, pero que son la base de nuestra existencia. Es desde ahí desde dónde parte toda la filosofía oriental, desde la representación de todos los fenómenos en un continuo que va desde el extremo yin hasta el extremo yang, que no son opuestos, sino interrelacionados y transmutables el uno en el otro, con lo que la sucesión de cosas no es lineal, sino circular y todo esta interrelacionado. Creo que lo hemos podido palpar en el caso del Covid-19. Toda esta filosofía nos ayuda mucho a flexibilizar nuestro pensamiento y a ser más responsables con nuestros actos, tomando en cuenta la relación del hombre con su entorno.

Según tú, ¿Cuáles son los principales beneficios de la práctica del Hapkido en niños?

Creo que para empezar los niños aprenden a colaborar unos con otros, aprenden otras formas de relación diferentes a las que existen en casa, que siempre enriquecen a las personas. Cuando somos pequeños el esquema familiar es el único que existe para los pequeños, una clase diversa enseña otras formas de convivencia de las que se pueden ver beneficiados.

En segundo lugar la estimulación psicomotora y espacial se ve muy potenciada, falta hace en sociedades muy sedentarias como la nuestra.

En tercer lugar se aprende a ser disciplinado y responsable de tus propios actos, con sus consecuencias. En definitiva, lo que les hará falta en la vida adulta si queremos adultos responsables y no víctimas.

¿Y en adultos?

Hay algunas diferencias con respecto a los niños, pero no creas que tantas. Estamos toda la vida aprendiendo y entrar a un grupo distinto a lo que ves ahí fuera en la calle brinda muchas oportunidades. Sí que es cierto que creo que es más difícil un grupo de adultos que de niños, ya que los niños suelen ser más adaptables, no les ha dado tiempo a tener tantas ideas preconcebidas, juicios, miedos, etc. Con adultos tienes que “pelearte” con sus egos, miedos, rigidez mental en muchos casos.

A nivel físico da la oportunidad de mantenerse activo, tener un sistema corporal energético en buen funcionamiento que nutra y oxigene bien todos los órganos, con lo cual el envejecimiento se hace en condiciones mucho más óptimas.

¿Por qué recomendarías el estudio y practica de un Arte Marcial?

En primer lugar por la filosofía inherente a la mayoría de artes marciales, muy apegada a los principios de la naturaleza.

En segundo lugar porque se plantea la colaboración frente a la competición. Creo que nos han intentado vender muchos años que tenemos que competir, cuando en realidad lo que necesitamos es colaboración, somos seres sociales por naturaleza y si los árboles saben hacerlo (recomiendo mucho el vídeo de Suzanne Simard, “como los árboles se comunican entre sí”), nosotros también debemos aprender por el bien común.

En tercer lugar, descubres otra cultura, otros países, te enriqueces.

Por lo general, las sociedades de países como Japón o Korea, siguen siendo muy machistas a ojos de otras comunidades como la nuestra. Sin embargo, las Artes Marciales están sirviendo desde hace siglos como muestra de completa normalidad a la hora de practicar hombres y mujeres juntos. ¿Qué opinas de esto?

Creo que miramos mucho con ojos occidentales la cultura oriental y nos parece machista, quizás algunas cosas nos choquen, es normal, son muy diferentes. Otras nos parecen injustas, a mí me ha pasado como mujer. Pero cuando te imbuyes te das cuenta que en realidad la filosofía Yin-Yang, principio femenino-principio masculino lo impregna todo, también las artes marciales. El principio femenino está más sujeto a cambios, nos movemos por ciclos lunares que condicionan o deberían condicionar nuestro entrenamiento. Creo que hombres y mujeres somos diferentes, pero que tenemos que tener igual oportunidad de desarrollo dentro de nuestras posibilidades individuales. Creo que es por eso por lo que las mujeres han podido practicar artes marciales desde hace mucho tiempo, teniendo en cuenta nuestras limitaciones. Por ejemplo una mujer tendrá en general mayor flexibilidad corporal, un hombre más fuerza. No pasa nada, somos diferentes y ahí está la gracia. Nos adaptamos y practicamos juntos.

¿Puedes contarnos tu experiencia más enriquecedora como estudiante de Hapkido?

Para mí el broche de oro fue conocer la filosofía oriental y poder acercarme al conocimiento de la Medicina Tradicional China. Pero por el camino aprendí a flexibilizarme con tanta diversidad de personas y culturas. Exploré también los límites de mi propio cuerpo y aprendí a conocerme mejor.



Jabón Natural a Granel

C/Asuncion 33;Bajo
Alcalá del Río
Sevilla

659 40 03 97

<https://www.jabonagranel.com>

Maestro Henrie Ceulen- Holanda - Eterna juventud

Hay muchas películas de Artes Marciales en las que, el maestro, aparece siempre como un personaje que guarda cierto misterio, tanto en sus actos como en sus movimientos. Con frecuencia, se nos muestra a un señor observador, palco en palabras y lleno de sabiduría. Duro, contundente en los entrenamientos y, al fin y al cabo, un maestro de vida. De vuelta a la realidad, no hay muchos maestros que puedan guardar coincidencias con estos personajes ficticios.

El maestro Henrie es uno de ellos. Estar cerca de él es estar cerca de alguien sabio. ¿La persona que se te acerca sin que le diga nada y es capaz de adivinar que estas preocupado por algo? Ese tipo de persona es el maestro Henrie. Recientemente fue ascendido a 7º Dan en “Kwa Nyom” Hapkido después de presentar un examen impecable. Vamos a conocerlo un poco.

El maestro Henrie comenzó a practicar Artes Marciales cuando tenía solo 12 años. Desde entonces, casi seis décadas en las que ha practicado Judo, Karate, Taekwondo.. En 1.969, se establecieron de manera seria algunos maestros coreanos en Holanda y el maestro Henrie tuvo la oportunidad de desarrollarse y ser competidor dentro de un equipo de Taekwondo. Estos años fueron algo frenéticos para el maestro, apenas un año después, ingresó en la “Royal Dutch Air Force”.



En el año 1.971, abre las puertas la primera academia del maestro Henrie, la “Yusinkwan”. Este Doyang siempre fue bastante bien, el maestro enseñaba el Taekwondo original de aquella época. A principio de los 80, abrió un segundo Doyang al mudarse de ciudad, y un tercero en la ciudad de “Hellevoetsluis”. Este último lo abrió en 1.985, se aproximaban las olimpiadas de Seul y el maestro empezó a sentir que se convertiría en un deporte olímpico. Según dice el mismo: “en mi opinión, ya no era realista...”

Decepcionado con el Taekwondo, el maestro Henrie mantiene sus primeros contactos con el hapkido veinte años después de comenzar su carrera como artista marcial. El G.M. Myung Jae Nam (hermano del G.M. Myung Jae Ok- creador del estilo Hoy Jeon Mu Sul) estuvo ofreciendo seminarios en Holanda y eso despertó bastante interés en nuestro protagonista. El maestro sintió renacer su energía como artista marcial. Sin duda, el Hapkido comenzó a llenarle como nada lo había hecho antes.

Comenzó a viajar buscando seminarios de calidad y mantener contactos con maestros relevantes. Estuvo en Estados Unidos, Inglaterra, Alemania, Bélgica... incluso tuvo la oportunidad de entrenar con el responsable el Dr. He Young Kim, autor del libro “Hapkido Bible”.



Su afán incansable por profundizar en Hapkido, le llevó también a practicar con el G.M. Kwan Sik Myung, e incluso con el mismísimo Ji Han Jae. En 2.008, entra en contacto por primera vez con el “Kwan Nyom” Hapkido a través de la asistencia a seminarios impartidos por su creador: el G.M. Geoff J. Booth. El maestro Henrie, veterano y con mucha experiencia acumulada en las Artes Marciales, quedó sorprendido por la contundencia del estilo “Kwan Nyom”.

¿Quieres suscribirte y recibir
nuestra revista
con contenidos exclusivos?



+34 652 356 692

hapkidosevilla@hotmail.com

” Desde el principio le llamó mucho la atención. Lo complicado, es que el llevaba varios años practicando un estilo de Hapkido bastante diferente técnicamente al estilo de la IHA. De este modo, el y su gran amigo, el maestro Roddy, estuvieron asistiendo a seminarios del G.M. Geoff y analizando diferentes aspectos del “Do”. En 2.011, decidieron dar el paso y entraron a formar parte de manera oficial de la “International Hapkido Alliance”.

A partir de ahí, el maestro y su escuela se han ido desarrollando con fuerza, al mismo tiempo que lo hace la IHA. En 2012, el maestro Henrie se examina para 6º dan y hace una ponencia de todo el Hapkido que él ha tenido la oportunidad de conocer hasta la fecha, incluso de un sistema propio al que llamó: “auto defensa práctica”. Esto fue un gran estímulo para el maestro y para sus alumnos.

El maestro Henrie es una persona humilde, cercano, observador y sabio como pocos. A sus 70 años, tiene más claro que nunca que el artista marcial siempre es alumno. Asegura que la técnica y el acondicionamiento físico son importantes, pero no serían nada si no indagamos en el maravilloso mundo de conocimientos que ofrece el Arte Marcial en cuanto levantas un poco la tapadera.

El maestro Henrie dice: ...”la naturaleza filosófica de la lucha, el conocimiento, la habilidad y la experiencia de la vida también deben adquirirse”.

Hay una parte del conocimiento que solo se adquiere con el paso de los años, pero, no pasa de manera mágica, sino que es una consecuencia directa de un trabajo constante, duro y prolongado en el tiempo.

El pasado 1 de Septiembre de 2.019, el maestro Henrie fue el primer maestro de la “International Hapkido Alliance” en presentar una ponencia para su examen de 7º Dan.

Durante años, el maestro había estado desarrollando un manual específico de trabajo de espada que, además, encaja muy bien con los principios del “Kwan Nyom Hapkido”. Su habilidad, su sabiduría y su trayectoria, pasaron ante los ojos de un expertó comité aquella tarde de verano en el Doyang “Jeonsa Do KWan “ de la localidad Sevillana de Guillena.

El maestro Henrie es uno de los maestros más veteranos y respetados, y no solo entre la comunidad de Hapkido-ins. Pronto, volveremos a hablar con él para compartiros una entrevista en la que, estamos seguros de que todos los lectores podréis apreciar que este, es uno de esos maestros que sabe bien hacer de guía, y lo hace con el corazón y la nobleza que le caracterizan.



Casas Rio Murtiga - Huelva

*Finca Valle El Perro
Ctra Huelva-Badajoz, Km 125
La Nava, Huelva*

959 077 154 - 673 922

CASASRIOMURTIGA@HOTMAIL.COM

<https://casasriomurtiga.com/>

No es defensa personal

Cuando leo o escucho definiciones que hablan del Hapkido como un sistema de defensa personal, se me vienen un montón de respuestas e ideas a la cabeza. Primero porque esa confirmación es errónea, incompleta e injusta y, sobre todo, porque sin duda contribuye a divulgar cosas que no son ciertas y, bajo las cuales, se puede dañar a la propia imagen del Arte Marcial.

En un momento dado, podríamos pensar que esto ocurre porque Internet está plagado de información lanzada por gente inexperta y que, cualquiera puede hacerlo. Y es cierto, es así. Pero también es cierto que ese tipo de definiciones hablando sobre el Hapkido, ya las leía hace años en las revistas, cuando ni siquiera se sabía lo que es una web.

Dicen:

“Hapkido es un Arte Marcial de origen coreano basado en la defensa personal...”

“El Hapkido es un completo sistema de defensa personal basado en técnicas militares...”

“...este Arte Marcial, se basa en un completo programa de técnicas de defensa personal que incluye...”

Ciertamente, y con el paso de los años y la investigación, he podido llegar a ciertas “conclusiones” al respecto

1- La mayoría de los que publican esa desinformación, lo hacen después de haber copiado el texto a alguien que lo copió antes y, lo hacen, porque sienten que la mejor forma de vender el Hapkido, es diciéndole a la gente, que aprenderá a defenderse pronto y rápido. Esto, ya me preocupa de por sí. Y me preocupa porque se le da demasiado protagonismo a una parte del Hapkido que, siendo importante, cuando se le trata como el todo, deja en el desván los verdaderos anhelos del estudio de un Arte Marcial tradicional.

2- Si comparamos el Hapkido y su divulgación con otro “producto”, observamos varias diferencias y, estas diferencias, ponen en desventaja notoria a esa divulgación del Hapkido. Cuando se quiere hacer llegar un producto a la masa de población, hay que vender ese producto, ponerle trajes de calidad y beneficios y luego, esperar a que el comprador se lo crea y quiera consumirlo. Imaginaros que dentro de la propia empresa, hay un grupo de trabajadores que, en vez de trabajar para que la promoción y venta sea lo más beneficiosa y efectiva posible, trabajan en el lado oscuro para que ocurra completamente lo contrario... pues eso, es justo lo que le pasa al Hapkido; uno de los problemas importantes, lo tenemos en el salón de casa, destruyendo desde dentro.

En cualquier caso, quiero centrarme en ese concepto erróneo que dice que el Hapkido es defensa personal, porque no es así.

Hapkido es un sendero completo y continuo de conocimiento en el que el estudiante va conociéndose a sí mismo y va aprendiendo a usar sus propias dotes para sacarles el mayor beneficio y, para compartir esos beneficios. Hapkido tiene en su ADN mucha carga genética heredada de las corrientes filosóficas y de pensamiento más importantes en esa parte de oriente. Por eso, la formación que un Hapkido-in recibe lleva un fuerte mensaje de paz, como los cascos azules de la ONU, pero de verdad. El Budismo, el Confucianismo y el Taoísmo, se conjugan en lo más profundo y esencial de un Arte Marcial para ofrecer salud, bienestar, sabiduría y una vida que puede ser extraordinaria. Sé que actualmente, el fácil acceso a la información ha derivado precisamente en una pérdida de la calidad de la misma. Invito pues a comparar lo que encontremos, a contrastar, a indagar.



J.L.Rueda Castaño.

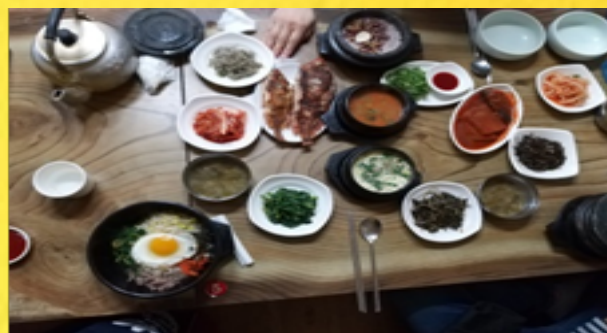
COMER COMO ALLÍ

Abrimos una nueva sesión en nuestra revista en la que iremos mostrando diferentes aspectos de la comida asiática. Por supuesto, también iremos incluyendo la forma de elaborar algunos platos de la comida Koreana, Japonesa, Tailandesa...

Para inaugurar la sesión hablaremos de la comida coreana, principalmente del “Hansik”: comida tradicional de Korea. Para conocer un país, es adecuado adentrarse en diferentes “campos de conocimiento”: su historia, su cultura, sus costumbres y, sin lugar a dudas, su gastronomía. En el caso de Korea, tal y como ocurre en el resto de esos campos, la gastronomía del país habla de forma clara sobre lo que son y sobre lo que fueron. Rica en verduras y cereales, es tan variopinta como sana; tan llamativa a los ojos como al paladar, tan tradicional como moderna... lo vemos a continuación:



Tal y como ocurre en muchos lugares del mundo, en Korea también existe una gastronomía “común” en todo el país y un arte culinario particular en cada región. El clima y la localización, son los principales condicionantes de esas diferencias a la hora de comer entre unas zonas y otras. En cualquier caso, la comida coreana actual tiene fuerte influencia Budista. Heredado del reino de Shilla (57 a.c. – 945 d.c.) perdura en la actualidad la costumbre de tomar mucho Chal bap (찰밥), que es un cuenco con arroz glutinoso hervido presente en todas las comidas. Desde entonces, el Chal bap es en Korea, como el pan en España, la azúcar en Estados Unidos o los tacos en México; siempre hay arroz en la mesa...



La época de la dinastía “Koryo” (935 d.c.- 1.392 d.c.), fue uno de los periodos de oro del Budismo en Korea. Actualmente, se sigue sirviendo en la mesa hojas de lechuga en un bol para usarlas a modo de envoltorio y rellenarlas de alimento. En la actualidad, se usa para “San Kyup Sal”, que es carne de cerdo partida de manera muy fina. Pero también es tradición incluir dentro de la hoja diferentes tipos de verduras con algún condimento, salsas, e incluso arroz.

Como se observa en la imagen anterior, en la mesa corean se come con palillos y cuchara. A veces, dependiendo de la comida que sea, en algunos restaurantes de ofrecen también unas tijeras. Por lo general, la gran mayoría de los alimentos vienen ya listos para comer, esa es una de las peculiaridades del Hansik. En muchos otros países del mundo, se conversa mientras trinchas el filete o mientras cortas en trozos más pequeños los condimentos del guiso. En Korea, actualmente las cosas han cambiado, pero tradicionalmente no se hablaba durante la comida, sino después. Las casas tradicionales de Korea (Hanok) tenían una habitación central donde se desarrollaba la mayoría de las actividades familiares de manera relativamente conjunta. A la hora de servir la comida, siempre se les servía primero a los más mayores de la casa y a los hombres. Las mujeres comían en otra sala contigua y siempre después de haber servido a los hombres. En la actualidad, la mentalidad coreana ha evolucionado al fin y esas tradiciones se han quedado atrás. Todo el mundo come en la misma mesa, aunque sigue siendo el hombre quien tiene determinados privilegios.



Como se observa en la imagen anterior, en la mesa corean se come con palillos y cuchara. A veces, dependiendo de la comida que sea, en algunos restaurantes de ofrecen también unas tijeras. Por lo general, la gran mayoría de los alimentos vienen ya listos para comer, esa es una de las peculiaridades del Hansik. En muchos otros países del mundo, se conversa mientras trinchas el filete o mientras cortas en trozos más pequeños los condimentos del guiso. En Korea, actualmente las cosas han cambiado, pero tradicionalmente no se hablaba durante la comida, sino después. Las casas tradicionales de Korea (Hanok) tenían una habitación central donde se desarrollaba la mayoría de las actividades familiares de manera relativamente conjunta. A la hora de servir la comida, siempre se les servía primero a los más mayores de la casa y a los hombres. Las mujeres comían en otra sala contigua y siempre después de haber servido a los hombres. En la actualidad, la mentalidad coreana ha evolucionado al fin y esas tradiciones se han quedado atrás. Todo el mundo come en la misma mesa, aunque sigue siendo el hombre quien tiene determinados privilegios.

La hora de la comida no está exenta de la disciplina y de la etiqueta, mucho menos si eres artista marcial... Nadie se sirve su propia copa. Es señal de respeto esperar a que comience a comer la persona más mayor o el maestro.



Como muestra de respeto también, el maestro te servirá tu bebida, en cuyo caso, debes tomar tu vaso con dos manos superpuestas por la parte de abajo del vaso o taza. Ahora es común comer con todo tipo de bebidas, en eso somos iguales la gran mayoría de países del mundo. Pero tradicionalmente, solo se tomaba agua, algún licor alcohólico hecho con arroz o la propia agua de haber hervido el arroz.

En Korea no hay mucha diferencia entre las comidas del día. Siempre hay arroz en la mesa y, casi también casi siempre, el otro gran alimento representativo de la comida coreana: el famoso Kimchi.

Cocineros de renombre internacional de todo el mundo lo han incluido en sus elaboraciones más vanguardistas (por ejemplo: David Muñoz), pero el Kimchi es un alimento en conserva que se elabora en Korea desde hace siglos. Desde la época de los tres reinos (37 a.c.- 668 d.c.) ya hay datos recogidos en textos que hablan de que, en el reino de Koguryo, se había desarrollado un verdadero arte para conservar alimentos usando la fermentación y otras técnicas. El Kimchi tiene un sabor fuerte, picante y variopinto. Existen cientos de formas de prepararlo. Usando como base la col, se le añaden una serie de ingredientes: cebolla; guindillas (chile); sal; jengibre; azúcar; cola de pescados salada; ajos e incluso marisco. La elaboración varía bastante, aunque, al paladar de un inexperto, el sabor puede parecerse mucho incluso probándolo en distintas regiones del país.

Según la tradición Hansik, el Kimchi es uno de los alimentos que, por su “dureza”, ayuda a eliminar posibles bacterias que pudieran atacar al organismo humano. Lo cierto es que, no hace mucho que se ha demostrado que esto es realmente así.



El Kimchi se come solo, como guarnición e incluso como aditivo en algunos guisos. Es rico en vitaminas y en una bacteria llamada “Lactobacilo” que es muy adecuada para ayudar a una correcta digestión.

Actualmente, en algunos templos Budistas se elabora en grandes cantidades y se guarda en grandes tinajas de barro llamadas “Yangdokde”. Sin lugar a dudas, es el alimento más representativo de la comida coreana. Desde hace varios años, la UNESCO lo declaró patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.

Hay mucho que contar sobre la comida coreana... sobre la elaboración, los rituales, los alimentos, el protocolo... Como decíamos al principio, conocer la manera de comer de cada país, es un elemento muy importante y lleno de información sobre la propia historia e idiosincrasia de la nación.

En Korea, tradicionalmente se come en mesas situadas cerca del suelo, la gente se sienta en cojines o sobre el parket directamente. Ellos, los nativos, están acostumbrados a eso desde pequeños. De hecho, la morfología de su cuerpo está claramente condicionada por la postura que toman a la hora de comer. Lo llevan haciendo siglos y es completamente normal. Para el turista “estándar”, es casi imposible permanecer quieto en la misma postura durante toda la comida... Ahora, es fácil encontrar mesas altas como en occidente, aunque la verdad, quienes tengan la oportunidad de conocer Korea, deberían al menos intentar hacer todo lo que puedan igual que lo hacen ellos. Curiosamente, uno siente como más tranquilidad comiendo cerca del suelo.

La alimentación coreana es una de las más sanas del mundo. En el presente, las calles de las ciudades más do de alcohol que se consume bastante en Korea. También la cerveza y algunos vinos.

Para terminar con esta sesión que abrimos nueva en esta segunda entrega de la revista, hablaremos del “Poyangmacha”. Cuando uno viaja a Korea, puede acudir a algún restaurante tradicional para conocer platos típicos de Korea; puede reservar mesa en lugares más exóticos para comer, por ejemplo, pez globo... o puede salir por determinados barrios de sus capitales (principalmente en Seúl y Busan) para disfrutar del “Poyangmacha”. Así es como se conoce a la costumbre de comer en la calle. Hay zonas donde uno puede pedir casi de todo en unos puestos ambulantes situados en calles céntricas. Desde el conocido “Gimbap” hasta Kimchi , pasando por pinchos de larvas, grillos o pollo picante con el que necesitarás varios litros de agua...



Si estás leyendo esto y alguna vez vas a ir a Korea, anota esto como una de las cosas que no puedes dejar de hacer cuando estés allí. Si tienes suerte (o mala suerte) estarás comiendo y escuchando música “moderna” coreana...

En conclusión, la comida coreana es rica, diversa, vario pinta, sana e incluso divertida. Como se aprecia en algunas imágenes que os compartimos, la mezcla de colores resulta muy llamativa y eso, también invita a probar la comida. Actualmente, hay restaurantes de comida coreana por la gran mayoría de capitales importantes del mundo. No obstante, es bueno informarse bien antes. Algunos restaurantes de comida coreana, han hecho como la mayoría de restaurantes Chinos: han adaptado su comida a los gustos mayoritarios del país donde han abierto. Obviamente, los precios que ofrecen estos restaurantes, no tienen nada que ver con los que ofrecen comidas iguales o similares en Korea. Fuera del país de origen, la comida tradicional se vuelve exótica y eso, se paga. Por ejemplo, un plato muy conocido en el Hansik es el “Dol sot bi bim pap”, que es una exquisita comida elaborada a base de una mezcla de verduras sobre una base de arroz. Se sirve en un cuenco de barro que se calienta mucho y que, por cierto, no se debe tocar. Bien, un cuenco de “Dol sot bi bim pap” puede costar en algunas ciudades de Europa entre 10 y 14 euros, en Australia 10 Dólares y en México unos 350 pesos, mientras que en Korea, incluso en las zonas más turísticas, puede costarte alrededor de nueve mil won, que viene a ser algo así como siete euros. Esto es completamente normal.



Lo ideal, siempre que se tenga la oportunidad de conocer un país, es tener la posibilidad de poder comer en alguna casa. Conocer como cocinan en un día cualquiera. En lo personal, he tenido la oportunidad y la gran suerte de hacer esto en varios países. Es muy curioso, hacer la compra para hacer la comida. Visto desde la calle, los supermercados del mundo pueden ser muy parecidos pero, una vez dentro, cuando estás caminando por los pasillos del mismo, te percatas de que, efectivamente, somos muy diferentes.

J.L. Rueda Castaño

www.hapkidoandalucia.com

CURIOSIDADES

Templo Budista “Yik Yi Sa”

Korea del Sur tiene alrededor de 30.00 templos Budistas. Uno de ellos, situado en la ciudad de Kimchon, es conocido como “El templo de los mil Budas”. Es un lugar mágico, como la gran mayoría de templos Budistas de Korea. Rodeado de montañas y atravesado por un río que baja desde ellas. En una de las salas que se puede visitar, los monjes tienen colocadas cientos de figuras blancas en un altar. Todas son iguales... todas, excepto una que tiene su miembro viril al descubierto. Cada cierto tiempo, los monjes cambian esa figura de lugar y, de este modo, los turistas, juegan a ver quién es capaz de localizarla antes.



El Japón más friki

Muchas de las modas que nacen en Japón saltan a Korea, y viceversa. En esta ocasión, os hablamos de la costumbre mega extendida de disfrazarse de personajes de anime. En Japón, hay todo un culto a esta forma de divertirse. Miles de personas salen a hacer su vida normal vestidos igual que sus personajes de videojuego o comic preferidos. En las ciudades más grandes, resulta muy llamativo ver que hay barrios enteros donde uno puede pasarse horas viendo a gente completamente caracterizada como personajes de ciencia ficción.

La vida en el río Han

La capital de Korea del Sur, Soúl, es atravesada por el “Hang Gan”. Lo curioso, es que los coreanos aprovechan mucho la vida que les aporta este río y, sobre todo en verano, acuden en masa a sus orillas para jugar, cenar, hacer música. El río grande (que así se traduce), cobra una vida extra con el continuo fluir de gente que, además, acude con tiendas de campaña para permanecer allí durante horas. Paseando junto al agua, es fácil encontrar a gente recitando, cantando o paseando en bici.



Karate-Do en el Equipo MAG

Mi nombre es Eloy Jesús, tengo 28 años. Comencé a practicar el arte del Karate-Do cuando tenía siete años, y a día de hoy continúo practicando y aprendiendo cada día. Una de las grandes virtudes de esta disciplina es la capacidad de poder extrapolar el sentido de sus enseñanzas a todos los aspectos de la vida. El Karate-Do no es un deporte. Tras el sistema de defensa personal que aprendemos se esconde una filosofía de vida. Y esa filosofía, moral o ética de vida no entiende de horarios ni días. Somos budokas desde que despertamos hasta que dormimos. El sentido de Karate se hace palpable en cualquier aspecto de la vida de un karateka. Y el trabajo, no es ninguna excepción. Como dijo Gichin Funakoshi: Karate no se limita al Dojo, sino que es para toda la vida. Conocí a Miguel Ángel hace dos años. Ambos compartimos la misma disciplina, pero el destino quiso que no coincidiéramos hasta el momento en que me propusieron trabajar en su equipo de profesionales: El Equipo MAG.



Este equipo se encarga, entre otras muchas cosas, de luchar contra la obesidad y mejorar la salud de las personas a través de la Naturopatía Alimentaria en España, concretamente en Andalucía, tierra en la que nací, crecí, y en la que espero poder vivir hasta el fin de mis días.

El Equipo MAG supuso un cambio de paradigma en mi vida, ya que lejos de ser uno de tantos trabajos que añadir a mi aventura laboral, llegó para ganarse un lugar importante en mi corazón. Me uní a este grupo de personas batallando en contra de la obesidad, salvando la vida de miles y miles de personas cada año, siendo la guía y ofreciendo el apoyo necesario para que quienes padecen esta terrible enfermedad puedan recuperar la salud y el control de sus vidas.

No pasó mucho tiempo hasta coincidir en más de una conversación fuera del trabajo con Miguel Ángel, donde me di cuenta que lejos de separar facetas en su vida, llevaba los valores del Karate a ese equipo al que me uní.



Karate-Do en el Equipo MAG

Puede que no llevaran ropa de Karate, puede incluso que desconocieran el significado de esa palabra, pero lo cierto es que consciente o inconscientemente habían sido formados bajo muchas de las premisas más nobles del Karate-Do. Lo único que se requería para entrar era nobleza de espíritu, y actitud de ayuda a los demás. ¿En serio? Dije. Y me lancé para comprobarlo por mí mismo. El Equipo MAG me ha enseñado a poner en práctica los valores de las artes marciales en un campo de batalla más duro que cualquier otro: el de la lucha contra una enfermedad. La entrega, disciplina, paciencia...



A veces no sé si estoy en clase o si estoy trabajando, pues transmitir energía y sacar la valía y el coraje de cada una de las personas que llega a nosotros para que logren el ansiado objetivo de salvar sus vidas, es toda una hazaña de la que no sería capaz sin esa ética de fondo. Por si eso fuera poco, además de poner en práctica de forma indirecta los valores de Karate en mi trabajo, tengo la oportunidad de evolucionar y mejorar aspectos de mi carácter como el sentido de la confianza, la seguridad en mí mismo, y sobre todo, el sentimiento de gratitud a la vida por dejarme desempeñar una labor que ayuda a las personas.

Nunca agradeceré al destino lo suficiente por haberme cruzado con quien hoy es alguien a quien quiero, admiro y respeto. Logró lo que creí que ningún trabajo, exceptuando las clases que imparto, lograría: que me sintiera identificado con aquello que hago.

Eloy Jesús Domínguez González

(Instructor de Karate-Do Shotokai y miembro del Equipo MAG)

SIPALKI EN ARGENTINA

Hoy traemos a MUSUL un artículo escrito por una de esas personas que realmente aman y estudian el Arte Marcial. Investigador incansable y minucioso en sus explicaciones; guarda tradición y efectividad en sus clases y transmite sus conocimientos con pasión y entrega. El G.M. Andrés Esquivel es un enamorado de las Artes Marciales. Las practica desde 1.979, año en que comenzó a estudiar Karate. Tan solo un año después llegó su enamoramiento por el Sipalki y, hasta hoy, sigue aprendiendo, enseñando y divulgándolo por diferentes países. En el año 99 funda la organización “Dang Bong Kwan” en Argentina y actualmente tiene representantes en varios países. Desde hace varios años, es instructor de la policía federal de Argentina.

Sipalki es la romanización de la expresión en hangul 십팔기 (hanja: 十八技).

Dónde:

- 십 Sip (diez)
- 팔 Pal ó Fal (ocho)
- 기 Gui ó Ki (técnica)

Se utiliza Si Pal Ki para facilitar la pronunciación en español. El significado se podría traducir como «Las 18 técnicas» de combate.



Se puede decir que el SIPALKI es una de las artes de guerra más antiguas del mundo; sus orígenes se remontan al año 2300 a.C. en la región Chino-Mongol, en Asia Central.

Los primeros difusores de este arte de combate fueron los integrantes de la tribu URAL-ALTAI de guerreros nómades. Esta tribu mongol se divide en dos: la más chica se dirige al norte de Asia donde se pierde el rastro y la segunda se dirige al sur, a lo que hoy se lo denomina COREA y allí se establece formando una comunidad sedentaria. Cuando los integrantes de la tribu URAL-ALTAI (nombre que significa “habitantes de los Urales”) llegan a Corea en ese territorio ya existían seis artes de combate con y sin armas, las que se denominaban MUIE-IUK-KI, cuya traducción literal es “SEIS TÉCNICAS MARCIALES”.



El reinado de SHUN YO (1567-1622), perteneciente a la dinastía LEE SI de CHO SON, Corea sufrió la invasión japonesa. El ejército coreano experimentó en su propia carne la carencia de un arte que le permitiera defenderse ante el invasor en distintas circunstancias. Una vez finalizada la guerra, los reyes de este pueblo se dedicaron a la organización de distintos eventos de combate para fortalecer y mejorar la calidad de sus ejércitos.

Durante el reinado de YOUNG YO, el príncipe SADO (1749), reorganizó las artes en 18 disciplinas, denominadas como ME WE SIP FAL BAN (SHIP PAL GI) (18 disciplinas de combate). En la concepción popular, de quienes tenían alguna instrucción formal en artes marciales, se decía que conocían “SHIP PAL KI”, “SHIP PAL BAN” (las dieciocho técnicas).



SIPALKI nace como arte de guerra y nunca pudo desprenderse de ese estilo aunque varios siglos desde su creación transcurrieran en paz; pero con la agitada vida oriental del siglo XVI nunca tuvo periodos estables. El SIPALKI sufrió modificaciones importantes en su estilo. Debido al hostigamiento constante de parte de los japoneses (SAMURAI), que en su afán conquistador continuamente atacaban al pueblo coreano, el SIPALKI tuvo que adaptarse a la forma de lucha de los guerreros imperiales japoneses y es así que crean seis nuevas técnicas de lucha a caballo, ISIP – SA – BAN – ILBAN – MUIE, que están registradas en el *MUYE DOBO TONGJI (Manual de Artes Militares de Corea)

que durarían hasta el presente, pero no en el estilo conocido en la Argentina, sino en un estilo que se enseña en Corea llamado Gyungdang (arte que resguarda las antiguas técnicas del Muye dobo Tongji). En 1910, luego de varias y frustradas tentativas, el Imperio japonés logra invadir Corea y la ocupación dura hasta fines de 1945.

Durante este periodo se prohíbe la práctica de SIPALKI en Corea, pero debido a esta prohibición, varios maestros y practicantes se van del territorio coreano se instalan en CHINA Y JAPÓN donde empiezan a practicar diferentes artes marciales; en China: KUNG FU, TAI CHI CHUAN. En Japón: KARATE, JUDO y AIKIDO.

Luego de la ocupación nipona, estos exiliados regresan y comienzan a enseñar lo aprendido en las diferentes regiones de Asia. El periodo inicial de difusión de las artes de guerra se ve nuevamente interrumpido por la iniciación de la guerra entre COREA DEL NORTE Y COREA DEL SUR, en el año 1950. Esta nueva prohibición de práctica termina en el año 1955. Entonces los maestros de las diferentes escuelas tradicionales se reúnen: Byong-In de la YON MU KWAN, Hwang Kee la MOO DUK KWAN, Ro Byoung-jik del SONG MU KWAN, Um Un-kyu del CHUNG DO KWAN, Lee Nam-suk del CHAN MU KWAN, Lee Jong-woo del JI DO KWAN y Choi Hong-hi de la OH DO KWAN. En 1964, estos fundadores unieron sus escuelas (Kong soo do, el tang su do y el taekwondo) para trabajar juntos bajo el estandarte del TAEKWONDO. El Gral. Choi Hong-hi tuvo un gran poder político en ese momento, y su federación tenía un número de miembros crecientes. Así es como el taekwondo fue elegido como deporte marcial nacional dándole una identidad a los coreanos. Capitalizó el nacionalismo de la post-ocupación.



El futuro presidente Park Chung-hee le agradó mucho el taekwondo, y lo estableció como deporte nacional en los tempranos 70s. Después de que la Federación de Taekwondo Internacional (ITF) que era el gen, el grupo de Choi, tiene problemas con el nuevo régimen y traslada su sede central a Canadá y en Corea del sur se impulsó la nueva Federación Mundial de Taekwondo (WTF). Es la WTF quién controla el taekwondo en los Juegos olímpicos ahora. Esta distinción de ser arte nacional no se le da al SIPALKI porque todavía no se adaptaba a la nueva realidad que se vivía en Corea. El SIPALKI mantenía todavía el Viejo estilo guerrero y no se adaptaba a la enseñanza masiva, pero esto fue sufriendo modificaciones de acuerdo a la práctica en tiempos de paz, pero sin perder su esencia guerrera, pues todo arte marcial fue concebido para sobrevivir y no únicamente para exhibir esbeltas posturas y marcar puntos.

Llega a la Argentina de la mano del GM Yoo Soo Nam 10° Dan (Q.E.P.D). Comienza a enseñarse formalmente el 9 de mayo de 1970, el estilo ION BI RYU de Sipalki (Escuela de los Secretos de la Golondrina) un estilo familiar que fue transmitido de padres a hijo.

El Maestro Andrés Esquivel, autor de esta nota, fue alumno directo del Maestro Pedro Barberán y del GM Yoo hasta el año 2006 donde a partir de ese momento comienza a desarrollar su propia Organización que hoy tiene sedes en Argentina y el mundo.

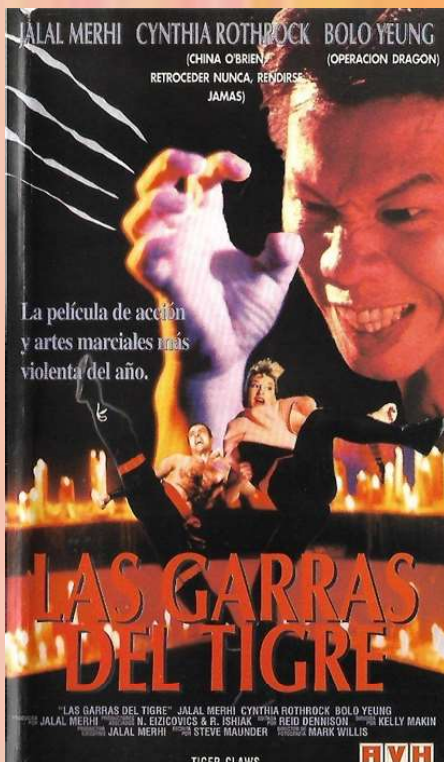
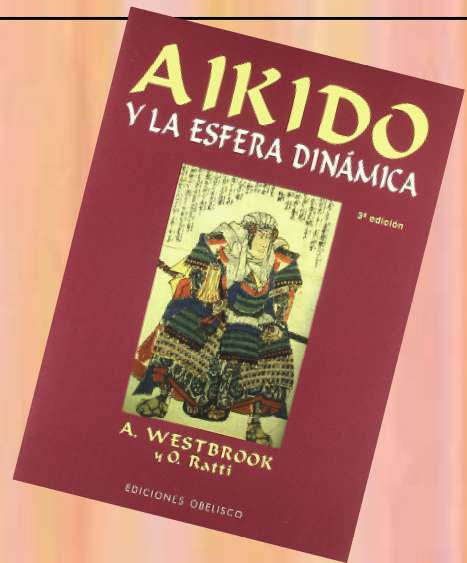
UN LIBRO, UNA PELI Y ALGO DE INTERNET

Hola, os ofrecemos en este número dos de nuestra revista nueva información sobre material con el que podréis adentraros en diferentes sectores del conocimiento. Deseamos que os sea útil para continuar indagando en el maravilloso mundo de la filosofía oriental, las Artes Marciales y todo lo que les rodea...

Un libro

AIKIDO Y LA ESFERA DINÁMICA

Probablemente uno de los mejores libros sobre AIKIDO que se han escrito. Las explicaciones, acompañadas en gran medida de unos dibujos muy acertados, ayudan al lector a profundizar en la esencia de este bello Arte Marcial. Seas practicante o no, este libro puede enamorarte. Si bien es cierto que los artistas marciales pueden sacarle más provecho al estar más familiarizados con determinados conceptos. Habla del círculo como ningún otro libro, de planos, de energía, de tradición... un libro fascinante!!



Una peli

LAS GARRAS DEL TIGRE

Esta peli es de principios de los 90, una época en la que, también en España, solían poner muchas películas de Artes Marciales. Esta en concreto es una de tantas de la impecable Cynthia Rothrock. En realidad, lo que recomendamos encarecidamente es cualquier película de la actriz norteamericana. Esta en concreto, va sobre un asesino que la toma con maestros de Artes Marciales... si buscáis buena banda sonora, buen guión, buen doblaje y un argumento sólido, mirar mejor en la filmografía de Spike Lee.... Pero, si lo que se busca es un rato de entretenimiento viendo coreografías muy bien ejecutadas, adelante!! Cynthia es muy buena prácticamente en todo. Sus técnicas de patadas son espectaculares; si la veis anejando armas, sobre todo armas largas, es realmente espectacular. Otra cosa muy positiva es que Cynthia, contribuyó (lo sigue haciendo) y mucho a romper determinados moldes machistas.

Un documental

Korea del Sur – La civilización desconocida

Este documental de algo menos de una hora fue emitido en España por tve-2. Es realmente interesante si uno quiere saborear algo sobre diferentes aspectos de la idiosincrasia de aquel país. Paisajes, tradición, templos, lugares turísticos, más paisajes... incluso habla de algo tan conocido a nivel internacional como son las máscaras de "Andong". Cultura y entretenimiento en uno. Aquí tenéis el enlace:

<https://youtu.be/phb5SKAJ0NA>

En este segundo número dedicamos nuestra contraportada a la Korea profunda. A primeros de Marzo, se celebra el aniversario del inicio del movimiento de resistencia contra el imperio Japonés en 1.919. La fiesta dura varios días y es una magnífica propuesta para que, quienes tengan oportunidad de viajar en esa época, conozcan bien las raíces del pueblo coreano.



Está prohibida la reproducción total o parcial de la esta revista sin la autorización previa por escrito del titular de los derechos de propiedad intelectual
LA DIRECCIÓN DE LA REVISTA NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS OPIONIONES VERTIDAS POR SUS COLABORADORES