# MUSUL

Número 3. Tercer trimestre. Año 1 (Mayo 2020)

LA REVISTA

## ¿Guerras? ¿Crisis? ¿Pandemias?....

# Hapkido

La importancia de mantenerse activo pase lo que pase...

Nueva sección

CRECER VIAJANDO

MUSUL
LA REVISTA
Número 3. Tercer trimestre. Año 1 (Mayo 2020)

# Páginas y Contenidos

En portada, La importancia de mantenerse activo pase lo que pase..... 4
*Donde va la mente, va la energía* ..... 10
*Crecer Viajando - Viajar Creciendo* ..... 11
*Así nació el Doyang - Ki Dae (Guadalajare - Mexico)* ..... 14
*¿Qué es la educación? - Pepi Espartero Salas* ..... 16
*Hapkido Solidario - Madre Coraje* ..... 18
*Hapkido y Salud - Carlos Kathan Rodríguez* ..... 19
*Rumbo a otro planeta - Paula Hernandez Chamorro* ..... 21
*Pensar el Hapkido - Alejandro Benzo* ..... 23
*Verlo a través de ellos* ..... 24
*Viaje a Japón - Antonio Amado* ..... 26
*Zha Zhuan: Un antes y un despúes enla destreza marcial* ..... 27
*Curiosidades* ..... 28
*¿Qué es el Kajukembo?* ..... 29
*Un libro, una peli y algo de internet* ..... 30

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

# EN PORTADA

## La importancia de mantenerse activo pase lo que pase

A finales del siglo catorce, en Korea, se imponía el que fue el reinado más duradero de la historia del país oriental: la dinastía Choson. Con la llegada al poder del rey Teyon (tercer monarca de la saga y padre del famoso rey Seyong), las Artes Marciales comenzaron a ser infravaloradas por el propio gobierno hasta el punto de que, durante mucho tiempo, se estuvieron transmitiendo de manera oculta para no incurrir en un delito.
La imposición legal del gobierno, no fue obstáculo suficiente para que se perdiera la enorme tradición en las artes de lucha y de conocimiento que venía forjándose desde siglos atrás.

De igual manera, cuando la dinastía Choson sucumbía ante el imperialismo Japonés que se impuso en Korea durante varias décadas, las Artes Marciales autóctonas fueron prohibidas por la dictadura Japonesa que dominó Korea desde el año 1.910 hasta el 1.945. Después de esto, llegó una guerra civil que duró tres años, más los años que se necesitaron para reconstruir el país…

Durante ese tiempo, a penas existían escuelas de Artes Marciales activas en Korea. Todo se mantuvo de familia a familia, en secreto, a base de entrenamientos casi privados.

Estos son solo algunos de los obstáculos históricos que han superado las Artes Marciales, pero aun así, han llegado a nuestros días. Y lo han hecho gracias a grupos de personas que fueron capaces de mantener la disciplina y el espíritu activo en situaciones difíciles. De igual manera, a las generaciones actuales de profesores y alumnos, nos tocó vivir la pandemia llegada en 2020. Aun sumergidos en la incertidumbre del momento, es bueno dejar constancia de ello de cualquier forma y, obviamente, este artículo será una de ellas. Pero, sin lugar a dudas, serán las generaciones futuras las que darán cuenta de lo que, en el presente, pudimos hacer muchos artistas marciales para que, al igual que a nosotros, también les llegara a ellos este hermoso y necesario patrimonio del sendero de las Artes Marciales.

Y así fue como, a principios de año, un virus fue paralizando al mundo. Aunque se venía viendo sus consecuencias en China, muy probablemente fue eso, la sensación de lejanía con China (en muchos sentidos) lo que hizo ignorar las señales de alarma. En España, hubo un conocidísimo programa de televisión que ya estuvo lanzando un claro mensaje de "advertencia" desde Enero, pero ningún estamento ni autoridad escuchó a los profesionales que colaboran con ese programa. Ni a ellos, ni a las autoridades de países orientales que ya empezaban a pasarlo muy mal.

Después del gigante asiático, Korea del Sur e Italia vieron también la crudeza de la llegada del virus a sus fronteras y, acto seguido, dando ya una importante alarma a nivel internacional, se empezó a confinar a gente en varios países, incluidos España. En principio, todas las escuelas de Artes Marciales cerraron, también en Korea. Sin duda, fuimos de los primeros en continuar impartiendo clases a través de las plataformas de internet. Teníamos claro que nada debía pararnos, que en momentos de crisis, sea cual sea esa crisis, el Hapkido debe seguir su camino y, lo más importante, los Hapkido-in deben continuar con su vida y con su formación.
Durante meses, estuvimos viéndonos a través de la pantalla. Algunos prefirieron tomarse una pausa, pero un buen porcentaje de alumnos, se echó los indicios de "depresión" y tristeza a la espalda y acudía con ilusión a cada cita.

Se pusieron en marcha numerosas clases en las que, por razones obvias (espacio limitado, ausencia de compañeros…) algunas materias se entrenaron poco. Sin embargo, eso no fue impedimento para que, en alguna ocasión, llegáramos a reunirnos cerca de 200 personas de varios países.
Los compañeros de Australia se iban a la cama bastante más tarde de lo habitual, mientras que en Europa sacrificábamos la hora del almuerzo y en México despertaban un poco antes para poder estar.

Fue bonito, productivo, emotivo y maravilloso lo que surgió durante los entrenamientos en el confinamiento. Profesores de un país que impartían clases a los de otros países; niños que tuvieron la oportunidad de practicar con sus padres y de aprender viendo en la pantalla a compañeros de varios países; adultos que seguían conectados con el Arte Marcial como si nada pasara…

A continuación, os contamos como lo vivieron algunos instructores y maestros. Les hicimos esta serie de preguntas a todos, y estas son algunas respuestas.

Todos hemos tenido un momento en el que nos quedaba claro que la pandemia podría hacernos cerrar la escuela, ¿Cómo viviste ese momento? ¿Cuándo te percataste de que la situación se ponía realmente seria?

El maestro **Hugo, de Guadalajara- México**, nos confiesa que en este momento estamos en esa etapa precisamente. Al inicio del confinamiento pensamos que sólo sería por uno o dos meses y que no habría tantos estragos pero ahora estamos en una posición realmente complicada. Por un lado está la posibilidad real de tener que cerrar y por otro lado está la pandemia que no se ha controlado.

Bu sa bon nim Henk, de Holanda, nos dice: Cuando vi cómo se extendía por todo el mundo a un ritmo tan rápido, supe que la situación se estaba volviendo muy seria y que nos golpearían como escuela.

A la misma pregunta, **Sa bon nim Tina,** nos contaba desde Australia lo siguiente: Fue difícil tener que hacerles saber a todos nuestros estudiantes que no podríamos dar clases por un tiempo y fue un momento de ansiedad porque no sabíamos cuánto tiempo tendríamos que estar cerrados. Quizás, ahora que ha pasado algo de tiempo, no se le de tanta importancia, pero las decisiones que se tomaron en esos momentos fueron muy importantes para los miembros de las escuelas de muchos lugares del planeta. Seguir teniendo que ponerse el Dobok, aunque fuera para entrenar desde el salón de tu casa, la cochera o la habitación, supuso un gran alivio a nivel emocional para muchos.

En las escuelas de Sevilla, además, pusimos en marcha diferentes actividades que ayudaran a mantener a la familia entretenida, unida y lo más animada posible. Pasaban los días y el estado anímico iba mermando en muchas casas. El rato de pantalla viendo a los compañeros era un necesario y deseado remanso de paz.
Además, estuvimos escribiendo, haciendo vídeos para reírnos, video-cuentos para los más pequeños e incluso nos pasamos recetas de repostería entre gente de países diferentes.

**El Kwan yang nim Victor Franz, de Puebla- México**, nos contaba para la revista lo mal que lo pasó en el plano económico: Tenía algunos ahorros y conozco mi punto de equilibrio y consideraba que podría durar. Al alargarse esto lo ha complicado, de modo que me he quedado sin ahorro. En el caso de los alumnos, muchos entusiastas seguían en clase pero padecían lo mismo en gastos y fueron abandonando y cambiaron el método de clase y bajaron las cuotas lo cual me complico y me enseño lo serio del asunto.

Las escuelas de Artes Marciales, como viene siendo habitual en muchas naciones, hemos sido uno de los gremios olvidados, también durante esta pandemia mundial. En algunos países, y dependiendo de tu "figura fiscal", podías acceder a determinado tipo de ayudas del gobierno, pero en otros no. En cualquier caso, todos seguimos adelante impartiendo clases durante meses. Era un acto reflejo, una necesidad, una obligación al ser, entre otras cosas, un servicio público.

Sin ninguna duda, una de las cosas más importantes que nos ha dejado esta situación, ha sido la oportunidad de afianzar lazos y de ampliar el círculo de amistad entre la familia de artistas marciales de muchos países.

La red ya tejida entre compañeros de México y España a través de la Asociación internacional de Hapkido Chingu desde el año 2.009 se fortaleció más. La facilidad del idioma nos permitió vernos con más frecuencia, también con compañeros de Argentina, Uruguay, Colombia, Chile…

De igual modo, se impartieron varias clases en "Espanglish" junto a profesores y alumnos de Australia, Holanda, Finlandia, Croacia y Estados Unidos. Cuando nos dimos cuenta, habíamos normalizado una nueva rutina de entrenamiento. Incluso, se unieron algunos alumnos que a priori no veían la forma de retirar el sillón de casa o andaban decaídos anímicamente.

La amistad ya existente entre la mayoría de maestros, se reforzó mucho en la mayoría de casos. También hubo profes que ni siquiera contestaron a la llamada, pero siempre hay aburridos en todas partes y gente que no está dispuesta a aportar absolutamente nada, ni siquiera en épocas en las que, el humano debe serlo más que nunca.

El gran maestro **Andrés Esquivel**, de Argentina, de quien ya escribimos en MUSUL, nos respondía así:

Acá en Argentina, por lo menos a mí, me costó tomar consciencia de lo que estábamos experimentando con la pandemia, como director de una organización de Artes Marciales me fui capacitando con las distintas plataformas para poder trabajar "ON LINE", de hecho esta modalidad me venía hace rato rondando en mi mente ya que son muchos los practicantes en el mundo que querían tomar contacto con el Arte del SIPALKI y no tenían la oportunidad. De esta forma, hemos transformado lo negativo de la pandemia en algo positivo para la disciplina y es haber conocido grandes amigos en muchas partes del mundo.

Justo, esa era la idea principal: darle la vuelta a una situación negativa que se nos presentaba dura, y convertirla en algo que nos hiciera crecer como personas. El gran maestro Andrés Esquivel impartió clases de Sipalki para alumnos de Hapkido y dio así a conocer un poco más su disciplina. Luego organizó un gran seminario de teoría al que acudió gente de varios países de habla hispana que fue todo un éxito.

Las clases conjuntas, sirvieron para que muchos compañeros comenzaran a tomar relaciones usando las redes sociales. También, para que algunos familiares de los alumnos más pequeños tomaran algo más de conciencia de lo que es realmente un Arte Marcial. Como algunos han llegado a confesar: pensaban que era una actividad extra- escolar más y me he dado cuenta de que algo súper importante para la educación de nuestros hijos…
También sirvió para que muchos Hapkido-in empezaran a abrir un poco la mente y vieran que es necesario evolucionar sin dejar de mantener la tradición y que, el Hapkido de la "International Hapkido Alliance", tiene mucho que decir en eso.

Esta fue la segunda cuestión que planteamos:
Las Artes Marciales tradicionales son necesarias en la sociedad, muchas familias de alumnos, han conocido más de nuestro trabajo en las clases "on line" que si la pandemia no hubiera llegado. En ese sentido, ¿Qué crees que ha aportado nuestras clases a la unidad familiar de nuestros alumnos? A lo que, el gran maestro Esquivel, uno de los más veteranos, nos compartió esta reflexión:
Creo que una cualidad que dejamos entrever, es la de no dejarse vencer por estas circunstancias, levantar la guardia y mirar hacia adelante, y dejar la frase TODO PASARÁ para cuando se sientan agobiados piensen en lo malo, puedan seguir adelante lo mejor posible. Y así es, el mensaje fue de fortaleza, de unión, de: tranquilos, no pasa nada….

Una de las alumnas que el gran maestro tiene en Argentina, Iara, añade lo siguiente:
Creo que fue muy fructífero, en todos los sentidos. Que dentro de la dinámica familiar se organicen para poder ir a un encuentro virtual estuvo muy muy bueno! Tanto como participante como organizadores fue un desafío que a prueba y error nos unió más.

Y nuestro compañero, el **Kwan yang nim Ernesto**, también de México, nos decía: el hecho de tener el "Dojang" en casa animó a sumarse más miembros de la familia a las clases en línea. El poder compartir una actividad más, fomento la unión familiar. Un reflejo de esto, es que en algunas escuelas, al regresar poco a poco a las clases presenciales, han entrado en la escuela también algunos familiares que han dejado de ser "solo eso" para convertirse en alumnos.

Otra de las cosas importantes que hay que resaltar, es la calidad que tuvieron por norma general las clases impartidas desde casa. La gran mayoría de maestros e instructores, se prepararon las clases a conciencia y eso se notó. Por ejemplo, con el maestro Ron, tanto alumnos como familiares, tuvieron la oportunidad de conocer otra de las facetas importantes del Hapkido: la meditación.

**El maestro Ron,** lesionado de la rodilla, no dudó en aceptar la invitación de impartir alguna clase vía ZOOM y la adaptó para deleitarnos con una clase magistral, pero sencilla, de "Sondo".

También preguntamos por el porcentaje de alumnos que estuvo entrenando durante la época de confinamiento, y aquí si que notamos diferencias muy significativas. Por ejemplo, en México nos cuentan que estuvo acudiendo el 50% de los alumnos en una de las escuelas de Guadalajara, mientras que en otra apenas llegó al 25%, igual cifra nos comenta el maestro Víctor, aunque cuando iniciaron las clases "on line" esa cifra alcanzaba el 70% de los alumnos.

En España nos mantuvimos con un 40% de adultos y aproximadamente un 20% de niños. El índice de asistencia más bajo lo encontramos en algunas escuelas Holandesas. EL más alto, rozando el 80%, en el Doyang que dirige Sa bon nim Tina cerca de Sidney-Australia.

La siguiente pregunta, fue algo más personal, dirigido a maestros e instructores:
La pandemia llegó a nivel mundial y, aunque es algo negativo, peligroso y dañino, ha traído también cosas positivas para mucha gente, tanto a nivel personal, como a nivel profesional. ¿Es así tu caso? ¿Qué te ha aportado positivo toda esta situación?

Desde Buenos Aires- Argentina, **Kyo sa nim Patricia Coronel**, nos comenta que allí los alumnos prácticamente no pudieron estar siguiendo las clases "on line", pero a título profesional, ella nos reconoce que lo positivo fue quizás el tener tiempo de planificar y poder darle forma a algunos proyectos que por falta de tiempo estaban estancados.

**Sa bon nim Tina** afirma que desde una perspectiva de Hapkido, también nos dio a muchos de nosotros la oportunidad de conocer a instructores y estudiantes de todo el mundo. Personalmente, he hecho algunas conexiones excelentes con estudiantes e instructores internacionales que de otra manera no habría conocido. Poder vernos y hablar entre nosotros en línea en un momento en que todos estábamos en la misma situación con nuestros Doyangs cerrados fue de gran apoyo y comodidad, y algo que aprecié y valoro.

Y ¿Qué dice el maestro **Ernesto** al respecto?:
el tomarle más valor a estar cara a cara con el alumno. El poder elaborar un programa adaptado a un espacio diferente y no tan segura como un Dojang y su comodidad.

Y el **guardián del Sipalki** en Argentina nos dice lo siguiente:
Negativo, todos lo sabemos, positivo: nuevas aperturas de sedes de nuestra organización, la posibilidad de incorporar nuevos directores regionales de otras partes del mundo, la confección de nuevos programas de actividades ON LINE etc…

Y **Kwan yang nim Hugo** comenta que lo primero es que me dio certeza sobre mis principios y convicciones a través de la coherencia de lo que enseño y lo que vivo, es decir yo siempre he creído en el Arte Marcial como un camino y un medio para salir adelante de las dificultades y a través de esta pandemia he sentido como la práctica me fortalece y me da una motivación para seguir adelante, al igual que a los alumnos. Y en segundo lugar, me ayudó a poner orden en muchos aspectos que estaban descuidados. Por último y más importante, me ayudó a darme cuenta del valor del contacto con la gente, de una buena charla de un fuerte abrazo…

Terminando con nuestra batería de preguntas, quisimos saber si los maestros e instructores aprendieron algo de los demás profesores. También les dimos la oportunidad de que hicieran un comentario final si lo deseaban.

Continuando con las reflexiones del maestro **Hugo,** este nos dice que para él fue muy importante sentir la hermandad y el apoyo de los demás maestros y hubo dos lecciones importantes: La primera, dolorosa por cierto, ver como muchos maestros tiraron la toalla y se reprimieron a las primeras de cambio olvidando por completo sus principios y abandonándose a sus miedos. La segunda y afortunadamente la mayoría de mis amigos se ubican aquí, me enseñaron a trabajar en equipo (algo complicado para mi) me enseñaron cómo con creatividad se puede seguir adelante y aprendí a ser creativo yo también. Sobre todo las lecciones importantes no vienen de la palabra sino de la acción.

A la joven **Cho kyo Nim Paula,** de España, le llamaron la atención muchas cosas. Resalta con entusiasmo lo aprendido en la clase que impartió desde Korea del Sur el maestro Jin Hyon Yun, clase que fascinó a todos los asistentes.

El **Maestro Víctor** comenta que ha aprendido las diferentes metodologías o formas de abordar las clases, hay maestros más prácticos y otros técnicos he sido muy interesante.

La **maestra Tina** apunta algo importante. Nos cuenta que le gustó mucho poder verse con compañeros de otros países. Tomó nota y aprendió técnicas y variaciones. Lo que más destaca es que le gustaría mantener ese tipo de conexión en el tiempo.

**Patricia, maestra de Argentina,** resume en su respuesta lo que la gran mayoría sentimos:
En este tiempo de aislamiento tuve la suerte y el honor de formar parte de distintas clases virtuales con colegas y Maestros de distintas partes del mundo, donde si me lleve mucho, sobre todo me ha impactado ese idioma universal que presentamos todos, más allá de la lingüística, el Hapkido nos une y sin mirar las Federaciones, Asociaciones, Escuelas de las cuales formamos parte y respetamos porque tenemos un lugar propio dentro de ellas…el Hapkido nos hace libres. Ser parte de esa visión fue muy gratificante.

Y así es: El Hapkido nos hace libres. Una vez más, una crisis más, no solo ha seguido adelante sino que se ha re forzado. Esta difícil situación que aún padecemos, está sirviendo para unir, para dejar ver cuán grande es el ego de algunos, y la humildad de tantos otros, para ver, oír y hacer, para cerciorarnos de nuevo de que el Hapkido es uno, aunque es más de mil en uno, para sentirnos parte de algo que nos ayuda a avanzar.

No hay mejor forma de terminar este artículo de portada que compartiendo la reflexión final de algunos de los entrevistados.

***G.M. Andrés Esquivel- 8º dan de Sipalki- Argentina.***

*"Arte marcial esta en tu corazón, no hay fronteras, no hay espacio, no hay tiempo...Arte Marcial es único, aca, en el Dojang o en forma virtual..."*

***Kwan yang nim Hugo- I. Calderón – 5º Dan de "Kwan Nyom Hapkido"- México.***

*El enemigo que enfrentamos ahora no es nuevo, es el de siempre y tiene varios nombres a veces se llama miedo, otras pereza a veces codicia o soberbia, es el que siempre nos acompaña, aquel que no podemos patear o aplicarle una llave y a la vez si podemos hacerlo. El enemigo son nuestros vicios y hoy más que nunca se hizo visible. Cómo afrontarlo? Siendo diligentes, entrenando duramente la mente y el cuerpo, fortaleciendo fortaleciendonos pero también fortaleciendo a los demás a través de nuestros lazos fraternos ayudando y sirviendo para aquietar el ego, en pocas palabras seguir practicando el camino "Do" para los iniciados. Para seguir siendo dignos de vivir en este planeta.*

***Kyo sa nim Patricia Coronel- 2º Dan de "Casa Korea"- Argentina.***

*El ser humano tiene el instinto de supervivencia, el artista marcial tiene además la capacidad de adaptación, la búsqueda de la paz mental para lograr la armonía para su vida. Lo que favorece a la capacidad de resiliencia que todos tenemos latente.*

*Sé que pronto tendremos una nueva realidad y debemos estar preparados para dar nuestro aporte a la sociedad, a nuestra comunidad, a nuestra escuela, a un alumno, a nuestras familias, a nosotros mismos…sin olvidar el valor de esos pequeños cambios para lograr un cambio a mayor escala.*

# Donde va la mente …..va la energía

Entre varias técnicas de concentración la más recomendable es enfocar nuestra conciencia en el Danyon, el centro sutil que se encuentra entre el ombligo y el Hwyeong-gol (zona superior de la sínfisis pubiana) en la parte inferior del abdomen.
Sin embargo, durante la práctica zen no es tarea fácil concentrarse en el Danyon, lo cual requiere una práctica continua. Si uno intenta en forma esforzada llevar la energía a la parte baja del abdomen sin lograr obtener la sensación de dicha práctica la energía surge con presteza o se bloquea provocando tensiones, dolores y molestias en distintas áreas del cuerpo.

Por eso es importante tener conocimiento de una técnica para tal fin como además contar con personas experimentadas para evitar prácticas incorrectas. Al iniciar la práctica y poder tomar conciencia de este punto sutil se puede pellizcar dicha zona del Danyon para tomar conciencia y poder ubicar dicho centro energético además podemos colocar las manos dobladas una sobre otra y con los dedos meñiques presionando levemente dicha zona.

Estos recursos deberían ayudar a la concentración en el Danyon tanto en la práctica de la meditación como en la vida diaria. Solamente a través de esta focalización llega a ser posible canalizar toda la energía del cuerpo en el Danyon, caso contrario uno puede agotarse sentándose en la postura erguida pero la energía se disipara en el torso o surgirá en otras partes del cuerpo. Meditar sentado tiene por objeto detener lo ilusorio y hace aparecer la verdadera naturaleza, disminuir en el cuerpo la energía ígnea y aumentar la energía acuosa. Si se detiene lo ilusorio, aumenta la energía acuosa y a la inversa. Así pues, la mente y el cuerpo responden armónicamente el uno al otro y el espíritu y la energía se vigorizan.

Pero si lo ilusorio sigue a la mente, la energía ígnea aumenta constantemente, evapora la energía acuosa del cuerpo y cubre la luz del espíritu. El cuerpo humano funciona como si fuera una máquina, no se puede mover ni un solo dedo sin las energías ígneas y acuosas.

El cerebro está al mando de los seis órganos de los sentidos, de modo que cuando los utiliza para ver oír o pensar toda la energía ígnea del cuerpo se concentra en el cerebro y va consumiendo toda la energía acuosa de todo el cuerpo, exactamente igual que la llama de una lámpara va consumiendo aceite para iluminar. Por eso se enrojece la cara y se seca la saliva cuando uno se queda ensimismado largo tiempo, miramos con atención o hablamos en voz alta. Ese es el fenómeno de energía ígnea ascendente. Los seis órganos de los sentidos hay que utilizarlos de forma ahorrativa incluso en las tareas necesarias.

¿Por qué tener encendida día y noche la lámpara del cerebro con ilusiones superfluas? Meditar sentado es una práctica que elimina todo lo ilusorio y manifiesta la naturaleza autentica, que hace descender toda la energía ígnea y aumenta la energía acuosa. Los tiempos han cambiado, si nos proponemos podemos meditar en cualquier lugar y en cualquier momento.

Destinar un poco de tiempo todos los días en la práctica de meditación nos llevara a transitar largos trayectos.

**Kwan yang nim Danny Cárdenas**
Academia Mua Kwan
Federación Mundial de Hapkido Casa Corea.

## *CRECER VIAJANDO -VIAJAR CRECIENDO*

Nace aquí esta nueva sesión a través de la que compartiremos historias de artistas marciales que han viajado a diferentes puntos del planeta. Sin duda, conocer otras culturas y formas de vida, nos enriquece. Ahora, todos podemos enriquecernos un poco más a través del relato de estas personas que nos comparten un trocito de sus vivencias en tierras ajenas. Anécdotas, cosas curiosas, situaciones llamativas, lugares peculiares, paisajes inolvidables….

Nosotros le pasamos unas preguntas y ellos responderán lo que quieran.

Abre tu mente, siéntate tranquilo, relájate e intenta ver esa región a través de los ojos de otro. Muy probablemente, empezarás a ahorrar cuando termines este artículo.

**Nombre completo:**

Víctor Girón Torres.

**Lugar de origen:**

Sevilla, España.

**¿Dónde empezaste a practicar el Arte Marcial?**

En Sevilla, mi ciudad.

**¿Qué Arte Marcial es?**

Capoeira.

**¿De qué ciudad/país nos va a hablar?**

Salvador da Bahía.

**¿Cuál es la cosa que primero te llamó la atención al llegar?**

El ambiente, todo lo que me rodeaba, sentía que estaba a más de 10. 000 km de mi país natal y no salía de mi asombro.

**Cuéntanos alguna anécdota simpática**

Buscábamos un lugar donde comer, éramos unas 6 personas con hambre y deseando devorar todo lo que se movía. Entramos en un buffet libre que nos pareció económico y perfecto para saciarnos. Comenzamos a comer y a investigar un poco qué tipo de comida había, donde me fijé en una carne con una salsa que no sabría explicar, pero no tenía mala pinta. El primer bocado fue bastante malo. El segundo peor. Miré el plato y había cogido demasiada carne y justo detrás había un cartel que decía algo así como "comida que se queda en el plato se pagará aparte", entonces, empezamos a comer 4 de los que allí habíamos de mi plato, pero era algo incomible y yo solo veía que había mucha carne. Entonces, decidimos cortar en tiras cada filete e introducirlo en las latas de Coca-Cola que habíamos pedido. El plato quedó limpio, y nosotros al día siguiente con diarrea…

**¿Y alguna anécdota curiosa?**

Desde que llegué a Bahía, estaba deseando practicar Capoeira, deseando también ir a nuestra matriz (nuestra sede) y darle duro al entrenamiento y "jogar capoeira" con todas las personas de mi grupo.
Cuando llegué a una especie de casa/taller del grupo y ya escuchaba la música de los instrumentos, no sabía de donde podría venir, ya que solo se veía una planta y al lado solo habían vecinos, pensaba que venía de un patio trasero. Entonces, vimos como una escaleras en forma de caracol, que subía a una segunda planta sin sentido, tenía el techo muy bajo y corrías el riesgo de darte cabezazos… pero en realidad era una especie de trampilla que, al abrirse, aparecía un mundo desconocido y mágico en el que vimos unas 30 personas y el sonido los instrumentos que me ponía la piel de gallina.

**Algo que no te gustó nada de ese viaje…**

El poco respeto que había en los pasos para peatones, los coches parecía que iban en el juego de "need for speed" y que una vez metida la primera marcha, ya no había vuelta atrás, da igual persona o animal, eran y serán locos al volante...

**¿Por qué recomendarías ir allí?**

Dar un salto cultural y gastronómico da mucha riqueza en el interior de las personas, tanto personal, como gustativa.

Ver un punto de vista diferente donde hay una realidad más cercana a países del otro lado del mundo, nos ayudaría a ser más humanos. Aparte de disfrutar y saborear cada momento único que te da su gente, paisajes y experiencias nuevas que solo se vive si cambias por completo tú ambiente. Te invito a probar.

**Nombre de la comida que más te gustó de aquel país**

Acarajé

**Añade lo que quieras:**

Las artes marciales marcan un antes y un después en la vida de todos, donde el aprendizaje es infinito y las experiencias son únicas e inigualables. Gracias a esto, nos permite viajar y conocer otros lugares tan sorprendentes como a mí me hizo Brasil gracias a Capoeira. Conocer personas con diferentes experiencias en la vida y que nos enseñan nuevos pensamientos o visiones sobre algo, que no creíamos que podría pasar o existir. Las personas hacen darle sentido a nuestra vida y viajar nos enriquece junto a ellas y entender más la humildad de ser feliz con poco. Disciplina, perseverancia, actitud, aprendizaje... todo esto y más, nos van entregando las artes marciales donde lo importante, es lo que te llevas en el interior. Valores y principios que nos hacen especiales en un mundo, no tan distinto.

# INTERNATIONAL HAPKIDO ALLIANCE

## *Valores Tradicionales, Conceptos Modernos*

## ESTAMOS EN 3 CONTINENTES

G.M. Geoff J. Booth (9º Dan), Presidente

**www.hapkido.com.au**

*Hapkido eficaz, contundente, efectivo!!*

# Así nació el Doyang…Ki Dae (Guadalajara-México)

La historia del Dojang no inició con la idea de comenzar a dar clases y mucho menos de abrir una escuela como tal. En el verano del año 94 estaba trabajando como repartidor en una pizzería cerca de mi casa en Guadalajara, México. Dentro de las actividades que me tocaba realizar comencé a destacar por mi sentido del deber y la formalidad con la que realizaba mi trabajo, viendo esto el dueño de la pizzería comenzó a indagar sobre mi vida y yo le comenté que era cinturón negro de Hapkido, este comentario despertó la curiosidad del Señor Héctor (así se llamaba el dueño) y poco a poco me fue preguntando más y más cosas sobre mi experiencia como artista marcial.

Un día no pudo más y me dijo que si no había pensado en comenzar a dar clases de Hapkido, de entrada yo le dije que no y lo invité a inscribirse en mi Dojang, pero él rechazó la oferta y comenzó a insistir en tomar clases conmigo. Fue ahí como nació mi primera experiencia como instructor y también comenzó a tomar forma lo que ahora es Kidae. Como se imaginarán con el tiempo logró convencerme y comenzamos pidiendo permiso al padre de un amigo que tenía un gimnasio de pesas en la ciudad de Tlaquepaque, nos permitía dos horas de práctica en una de sus salas en domingo

Al inicio las cosas se dieron tan bien que el Señor Héctor comenzó a hablar con sus amigos sobre sus clases de Hapkido y cómo se sentía al practicarlo, despertando el interés de varios de ellos para unirse a la clase, fue entonces que me animé a pedir permiso de dar una hora de clase en el Dojang central de la Asociación Mexicana de **Hoi Jeon Moo Sool** cuya sede estaba en Guadalajara en la colonia Providencia.

Me permitieron dar una hora de clase los lunes, miércoles y viernes a las 9 de la noche y comenzamos a practicar Héctor y cuatro de sus amigos, la clase fue un éxito y comenzó a llenarse, todos estábamos muy motivados y con deseos de avanzar cada vez más. Hubo dos intentos de hacer sociedad con otros instructores, el primero fue en Zapopan frente a la universidad Autónoma de Guadalajara con uno de mis colegas de **Hoi Jeon Moo Sool** de ahí nos pasamos con un instructor de Taekwondo, una escuela muy grande frente a uno de los templos más emblemáticos dedicado a la virgen de Guadalupe, este intento tampoco prosperó pero con cada uno de estos se fortalecía más la idea de tener un Dojang propio y además se iban sumando personas de los diferentes lugares donde entrenamos.

Se fue gestando en mí la ilusión de tener una escuela propia donde pudiera volcar todas mis ideas revolucionarias para dar clases con la idea firme de generar alumnos fuertes y con una voluntad de hierro.Y por fin y después de varios intentos en el año 1996 logré conseguir un lugar para realizar mi sueño, todavía recuerdo mi primera escuela con la misma ilusión que cuando la conocí, estaba en el segundo piso de una casa, resulta que la dueña tenía un sobrino que puso una escuela de Taekwondo y luego la abandonó y dejó los espejos y el tatami como pago de su deuda de arrendamiento y esta señora rentaba el local ya preparado para las clases.

De inmediato supe que ese lugar estaba destinado para mí, la casa estaba situada en una de las calles aledañas a una avenida grande, era de color azul y tenía un ventanal con arcos y vidrio color ámbar el cual le daba una calidez muy especial al Dojang cuando pasaba la luz del sol.

Cuántas anécdotas, cuántas aventuras, cuánto entusiasmo puse en esa escuela, cuántos recuerdos de alumnos, de batallas, exhibiciones y éxitos llenaron las paredes de ese lugar, todavía recuerdo esos días como si fuera ayer, llegaba temprano a hacer el aseo, acomodaba los volantes que servían como publicidad y para dar información a quien lo necesitara, disfrutaba la vista ambarina de la luz del sol al pasar por las ventanas antes de abrir sus puertas y luego me ponía a entrenar solo durante una hora y media o más con la esperanza de que llegaran personas a preguntar por las clases, creo que era tanta la energía y el entusiasmo, tanto el deseo de que las cosas fueran bien que la gente empezó a llegar y a llenar todos los horarios de clase. Había un horario para niños en donde llegué a recibir todo tipo de historias y personalidades desde los niños tímidos que no se animaban a entrar a la clase hasta los niños hiperactivos que querían tomar más de una; aquellos que eran líderes y aquellos que los seguían; también llegaron los que iban obligados por los padres a realizar algún deporte o para que lograran mejorar su carácter y pudieran enfrentar la vida. Ahora todos esos chiquillos ya son adultos, tengo el orgullo de decir que muchos de ellos llegaron a ser cinturones negros, como es normal hubo otros que no pero estoy seguro de que recuerdan aquella época con cariño y nostalgia como lo hago yo en este momento.

También estaba el horario de los adultos, compañeros de la universidad, amigos, familiares, todos ellos entusiastas de las Artes Marciales y orgullosos de pertenecer a la escuela. Estaban los que solo querían hacer ejercicio, los que deseaban probarse para pelear en la calle, aquellos que se querían fortalecer para realizar grandes empresas como ir a escalar montañas al Perú, recuerdo como entrenaba a aquellos primeros grupos con mucha severidad, con más deseo que experiencia y con más corazón que cualquier otro. Ah, cómo tiran los recuerdos pa' que los viva de nuevo. Ahora que mi Dojang se ha consolidado me parece como si todo hubiese sido fácil desde el principio pero al recordar la historia de cómo nació y lo que hemos luchado todos los que hemos pasado por su tatami agradezco de manera infinita a la vida y a Dios por haber hecho posible que viviese este gran sueño.

Pero, un momento, la historia de este Dojang todavía no llega a su fin, se siguen grabando historias, anécdotas, triunfos y derrotas; se siguen realizando sueños y muchos siguen llegando a la meta, hasta cuándo? Sólo Dios sabe, pero mientras tanto seguiré viviendo mi sueño como al inicio, con la misma ilusión.

Programa Personal - Naturopatía Alimentaria
Equipo MAG
PSICONUTRICIÓN
COACH
653 93 90 64
Miguel Angel Gutiérrez

# ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN?

Educación viene del latín 'educere', que significa "sacar" "extraer", y `educare' que significa "formar", "instruir". Si buscamos definiciones de la palabra Educación, encontramos significados diferentes. Por ejemplo "la formación destinada a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen". Otra sería "la institución social que permite y promueve la adquisición de habilidades, conocimientos y la ampliación de horizontes personales y que puede tener lugar en muchos entornos". Pitágoras decía que "educar es templar el alma para las dificultades de la vida". Platón pensaba que "la educación es el proceso que permite al hombre tomar conciencia de la existencia de otra realidad, y más plena, a la que está llamado, de la que procede y hacia la que dirige".

Al preguntar a varias personas sobre su propia definición, algunos profesores nos dicen que para ellos educar es "ayudar a crecer desde dentro para alcanzar la mejor versión de uno mismo", "transmitir conocimientos y valores". Si preguntamos a padres y madres su respuesta es "respeto, valores, ser buena persona, respeto hacia los demás, humildad en cada uno de tus pasos, saber estar". Los valores que nos dan, sobre todo nuestros padres, y que adquirimos o nos enseñan en el colegio que nos hacen ser las personas que somos, es lo que nos forma como personas y profesionales. Es algo tan natural como el aprender a leer junto a tu madre o padre en el sofá de la casa. Los pilares de una persona se aprenden y enseñan en casa, y ahí es donde nace la educación.

Los niños y adolescentes piensan que la educación es "el respeto que se tiene hacia los demás". Enseñar a los niños para que cuando sean mayores tengan recursos para poder trabajar en un sitio bueno y ganar dinero, valores, saber estar, disciplina, constancia. Formarlos como persona. Está claro que todos coincidimos en que educar es formar, transmitir conocimientos y valores a nuestros niños y niñas para que se conviertan en personas respetuosas, y que esta tarea pertenece a padres, madres, familia, educadores y profesores. Pero, ¿qué ocurre con los adultos que tenemos que desempeñar esa labor tan importante?

Hablamos de respeto, de valores, de ayudar, de formar… ¿Bajo qué criterios lo hacemos? ¿Qué escala de valores tenemos cada uno? ¿Sabemos ayudar sin dirigir? ¿Formamos dejando que ellos piensen libremente o les inculcamos nuestras propias creencias sin hacerles ver que ellos pueden y deben tener las suyas propias? ¿Educamos a todos por igual, con los mismos patrones, o intentamos averiguar la personalidad, coeficiente, competencias, habilidades y debilidades de cada niño y niña para así darles la educación que cada uno puede asimilar mejor?

Hay un concepto de Educación que no ha salido en ninguna de las definiciones, al menos directamente, y es la Educación Emocional. Según Francisco Mora, Doctor en medicina y Neurociencia, la emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro que nos mueve y nos empuja a vivir. ¿MOTOR? ¿ENERGÍA QUE NOS EMPUJA A VIVIR?

Entonces, la Educación Emocional sería enseñar a los pequeños a que aprendan a utilizar su propio motor interno para que les empuje a vivir, es decir, a poder alcanzar su propia felicidad con sus propios recursos, habilidades, sentimientos, etc. O lo que es lo mismo, que sean capaces de descubrir sus competencias emocionales, que son las competencias entendidas como las básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad y así optimizar el desarrollo humano en todas sus facetas, tanto físicas como intelectuales y emocionales.

*Pero ahora viene la gran pregunta: ¿Estamos los padres, madres, abuelos y abuelas (los grandes educadores y cuidadores de esta época), profesores y demás adultos capacitados y preparados para educar emocionalmente a nuestros hijos e hijas? ¿Tenemos una conexión entre profesores, familia y niños para llevar de manera coherente y eficaz la Educación de las Emociones en las aulas, en casa y demás actividades de nuestros hijos e hijas?*

La respuesta es NO. Aunque cada vez más presente en nuestra sociedad y en nuestros centros educativos, no le damos a la Educación Emocional la importancia que realmente tiene.

Aún pensamos y deseamos que nuestros hijos obtengan puntuaciones sobresalientes en sus calificaciones, antes de preguntarnos qué es lo que realmente les gusta. Preferimos un 10 en cualquier asignatura pensando que así tendrá más futuro, que pararnos a observar lo feliz que a lo mejor les hace cocinar, arreglar un juguete, dibujar, cantar, bailar, etc. Seguramente ahí no vemos tantas oportunidades de trabajo para el día de mañana. Los adultos tenemos una labor importante con las nuevas generaciones para que la sociedad mejore cada día, de nosotros depende el mundo al que ellos se enfrentarán y cómo lo hagan. Para ello primero tenemos que aprender nosotros mismos a hacerlo, a gestionar y dirigir nuestro propio motor.

Ahora yo te pregunto a ti, padre, ¿cómo haces para salir de la tristeza? O a ti, madre, ¿cómo canalizas tu enfado? Y tú, profesor o profesora, ¿cómo afrontas tus problemas personales cuando estás en clase con tus alumnos? Y, en general a todos los adultos, ¿lloráis delante de vuestros hijos explicándoles lo que os ocurre de una forma natural sin dramas? ¿Os permitís "sacar los pies del plato" riendo a carcajadas y haciendo "chiquilladas" o, por el contrario, te mantienes siempre en ese rol de adulto firme?

El ser humano busca la felicidad, y la felicidad es elegir conscientemente sin miedo a equivocarse. Parémonos y pensemos hacia dónde nos dirigimos y, a lo mejor, así sepamos hacerlo mejor con nuestros hijos.
Soy Pepa Espartero. Gracias si me has leído y he podido crearte una inquietud en tu interior, ya que ese siempre es el primer paso para tomar conciencia que la vida es una escuela en continuo aprendizaje.

**Pepi Espartero Salas**
**Profesora de Yoga, Coach.**

Alpeimpress

Diseños Personalizados

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

alpeimpress@gmail.com

666 82 74 62 - 657 37 08 68

# *HAPKIDO SOLIDARIO*

## MADRE CORAJE

En la escuela Choson de Hapkido, de Alcalá del río (Sevilla-España) tenemos muy claro que los artistas marciales deben ser gente solidaria, con fuertes valores forjados en la empatía y la generosidad. Nuestros alumnos, tanto niños como adultos, se implican de manera continua en diferentes proyectos que procuran añadir granitos de arena en diferentes proyectos solidarios. Estamos convencidos, de que un barco llega antes y mejor si hay más gente remando. Por eso, cada vez que ponemos en marcha una actividad solidaria o participativa, lo primero que hacemos es informar correctamente del porque hacemos esa actividad. No queremos que la actuación se quede en traer aceite usado o en plantar un árbol. Necesitamos, que lo hagan sabiendo que es necesario y correcto. Así, ayudan ahora, lo entienden y muy probablemente crecerán sabiendo que es necesario hacer cosas por los demás y por la naturaleza que nos alberga.

Una de las actividades que hacemos de manera anual, es la recogida de juguetes nuevos y usados. La campaña comienza sobre mediados del mes de Noviembre y la damos por terminada en torno a la segunda o tercera semana de Enero. De este modo, aportamos algo de ayuda cuando a la mayoría ya se le ha pasado ese espíritu solidario repentino que florece de Navidad en Navidad. El pasado 2.019, cumplimos nuestra campaña número 12 y, gracias a la colaboración de alumnos y familiares, esta actividad ha ido creciendo año tras año.

Esta actividad la realizamos colaborando con la organización "Madre coraje" que, además de la recogida de juguetes y ropa usada, realiza muchas otras tareas solidarias, de concienciación y de respeto y cuidado del medio ambiente.  En nuestra escuela, anunciamos la campaña por diferentes medios para que alumnos y familiares estén preparados incluso antes de que demos inicio de la misma. Cuando comenzamos, habilitamos una zona concreta de la escuela para que todos los que quieran colaborar puedan depositar allí sus juguetes. En casi todas las ediciones, los juguetes han llegado casi a tocar el techo de la escuela. Nuestros niños crecen siendo conscientes de que hay niños de su edad que no tienen absolutamente nada y que, lo correcto, si se puede, es ayudarlos. Lo único que exigimos es que, cuando se entreguen juguetes usados, estos estén en buenas condiciones….

Por favor, si crees que puedes ayudar de alguna manera, entra en su web  e infórmate. Hay muchas maneras de colaborar.  Su página web es **www.madrecoraje.org** y, además, está en varios idiomas. Puedes hacer una pequeña donación desde cualquier punto del planeta. Para finalizar, te compartimos uno de los textos de presentación que la entidad ofrece en su web. Los define muy bien y creemos que puede ayudarte a entender su labor antes de decidir apoyarlos.

***Nuestra misión y principios***
***Cooperamos en el desarrollo de las comunidades empobrecidas con ayuda humanitaria y proyectos de desarrollo sostenible, con voluntarios y socios comprometidos con la igualdad, la lucha contra la injusticia y el respeto al medioambiente, educando y sensibilizando a nuestro entorno más cercano. Nuestro ideal es el AMOR a través de nuestros principios: Solidaridad, Igualdad y Gratuidad.***

# HAPKIDO Y SALUD

Queridos compañeros de las Artes Marciales y familiares:

En estos tiempos convulsos que nos ha tocado vivir es cuando tiene que salir, más que nunca, ese espíritu guerrero que tenemos los artistas marciales. No se trata de una actitud beligerante o combativa contra nadie sino más bien una actitud de seguir luchando día a día contra las dificultades y limitaciones que van surgiendo, la mayoría de las cuales, vienen de nuestro interior.

El Hapkido nos inculca disciplina, responsabilidad, el valor del sacrificio, de aplazar la recompensa para más tarde mientras cumplimos las tareas que nos permiten seguir adelante. Nos enseña a ser valientes porque aprendemos a afrontar nuestras debilidades y miedos. Este conjunto de aptitudes y valores nos ayudan a entender que somos responsables de nosotros mismos y de nuestro bienestar, de nuestra salud, de nuestra actitud.

Aunque son tiempos donde parece que el miedo es constante y se percibe a nuestro alrededor, donde la incertidumbre sanitaria y económica tiene paralizada a muchas personas y donde la actual situación produce cansancio y desánimo en general, nosotros, la comunidad de Hapkidoins nos aferramos al espíritu marcial y nos mantenemos firmes aguantando lo que nos echen. Nosotros continuamos nuestro camino, nuestro "DO", con serenidad y constancia. Porque eso es lo que nos han enseñado nuestros maestros.

Un Hapkidoin puede considerarse un arma o una herramienta. Sabemos que tenemos que tener el arma afilada, la herramienta a punto. Esto lo conseguimos a través de la práctica, el entrenamiento y los hábitos. Algunos de esos hábitos son indispensables para mantenernos en un estado óptimo de salud. Uno de los hábitos saludables más importantes estos días son los que se refieren a los cuidados de higiene personal y a la higiene de nuestra boca.

En general no solemos ser conscientes de la salud hasta que la perdemos o ésta se ve afectada por la enfermedad. No valoramos la salud de nuestra boca hasta que nos duelen las encías, perdemos un diente o sufrimos un horrible dolor de muelas. ¿Qué podemos hacer para evitarlo? Es muy simple. Ser preventivos, cuidarnos a diario. Y acudir a revisiones para comprobar el estado de nuestra boca.

No basta con cepillarnos los dientes rápidamente por las noches antes de acostarnos. Debemos cuidar y mantener la compleja máquina que es nuestra boca cepillando dientes y mucosas 2 a 3 veces al día y por no menos de 2 minutos. Eso permite mantener una buena salud bucal.

Pero además también debemos de cuidar nuestra alimentación evitando en la medida de lo posible comer azúcares (comemos más azúcar de lo que pensamos, mirad los ingredientes de los alimentos y bebidas que ingerimos), de evitar hábitos como el tabaco que tanto perjudica a nuestra boca (y a otros órganos del cuerpo) y evitar utilizar los dientes para abrir, cortar cosas y mordisquear bolis o lápices.

Jabón Natural a Granel
C/Asuncion 33;Bajo
Alcalá del Río
Sevilla
659 40 03 97
https://www.jabonagranel.com

En estos momentos donde parece que empezamos a recuperarnos de la crisis sanitaria y en vista a la próxima reapertura de tiendas y servicios, quiero recordaros que los dentistas estamos adoptando todas las medidas recomendadas por el Ministerio de Sanidad, así como por los organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud para disminuir al máximo los riesgos de contagio. En general las clínicas dentales han sido, son y serán lugares donde prima la higiene y donde se siguen estrictos protocolos por nuestra seguridad. También en estos tiempos de alarma por el COVID-19.

Os animo a seguir cuidando de vuestra salud bucal y de vuestras familias. No perdáis la ocasión de ir a la revisión de vuestra boca cuando os toque ir. No dejéis de cuidaros la boca así como cuidáis de vuestra herramienta o arma que es vuestro cuerpo. Mantened vuestra arma afilada y lista para la acción. Porque somos artistas marciales. Porque somos Hapkidoin.

HAPKI!!!!

Dr. Carlos Kathan Rodríguez
Licenciado en Odontología
Colegiado nº: 28007047
Cinturón Negro 4º Dan de Hapkido

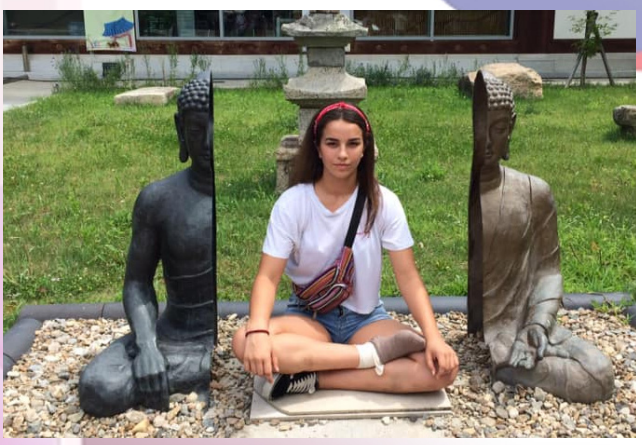
# RUMBO A OTRO PLANETA

Saludos a todos los lectores de la revista MUSUL. Mi nombre es Paula, escribo desde España para compartiros mis impresiones sobre Korea.

En dos ocasiones he tenido la oportunidad de pisar la tierra coreana, una en 2016 y otra en 2018. Tengo muy claro que la volveré a visitar. ¿Por qué razón? Pues simplemente, porque Korea del Sur es un país INCREÍBLE. A continuación, intentaré compartir mi experiencia en dicho país, con el fin de que cualquier persona que lea esto, haya visitado Korea o no, se sienta allí.

Nuestra escuela viaja a la península koreana con la "excusa" de participar en el campeonato del mundo, organizado por el G.M. Yoon. Digo "excusa" porque si alguien se apunta a este viaje con el anhelo de competir y no con el de crecer, aprender cosas nuevas y divertirse, os aseguro que se ha equivocado de escuela. Nosotros enfocamos esos (casi siete) meses de entrenamientos cara a la mejora técnica, pero no con el fin de ganar una medalla, sino buscando siempre superarnos a nosotros mismos. Horas y horas de entrenamientos, cualquier día de la semana y a cualquier hora, llegan a conseguir que quieras abandonar… Pero al poco tiempo, se te olvida ese pensamiento. Y es que mirar a tu lado y ver a tus compañeros, aquellos que van a viajar contigo, entrenando, luchando y disfrutando, hacen que saques fuerza y motivación de donde creías que no había nada. Ahí comienza nuestro crecimiento, como artistas marciales y como personas. Por eso, aseguro que es cierto aquello que tantas veces se escucha en nuestra escuela: "el viaje a Korea empieza mucho antes de subirte al avión". Aunque, no es menos cierto que una vez que pisas el país, comienza la verdadera aventura….

Se podría estar hablando un día entero de esta tierra y de las cosas que hemos vivido en ellas. Hemos subido a lo más alto de la torre de Seúl, sabiendo el gusto que tiene el sabon nim Rueda por las alturas, y viendo que un paquete de palomitas costaba unos 10€!!



Como personas "resolutivas", cogimos uno (en realidad, más de uno) que había prácticamente lleno en la basura…. Hemos pasado horas en los famosos juegos recreativos. Algunos estaban intentando meter el mayor número de balones en la canasta posible, otros jugábamos al béisbol, otros matábamos zombies con la realidad virtual, jugábamos a los dardos, etc. Pero sin duda, el mejor era el boxeo. Con un mecanismo mucho más sencillo que el resto, intentábamos batir el record del resto de nuestros compañeros (tengo que decir que los koreanos no están acostumbrados a ver a una mujer reventando un muñeco);

Hemos podido ver y sentir cómo la familia Yoon, que pertenece a la élite del Hapkido a nivel mundial, es a la vez humilde y cercana; Hemos visitado uno de los lugares más fascinantes del mundo: el templo Haeinsa, donde se encuentra la Tripitaka Koreana; Hemos estado en la playa de Busan donde todo el mundo se baña con ropa, para evitar ponerse morenos; Hemos reído, sudado, aprendido y llorado….

Personalmente, mi viaje en 2018 fue algo diferente. Durante un combate me lesioné el pie. Como resultado, terminé con un precioso yeso que no me permitía caminar. ¡Pero, no fue un problema! Allí estaban el maestro Rueda y mi hermano Fco. José con ganas de sacar músculo, cargándome de un lado a otro como una mochila. Y es que, en algunas ocasiones, el calor, el cansancio y el dolor de pie podían conmigo, pero las ganas de seguir conociendo Korea eran mayores. Todo el mundo que ha ido a Korea, quiere volver a ir, por algo será….

Desde mi punto de vista hay muchas cosas que caracterizan a este país: Korea, es ir por la mañana a un parque en pleno Seúl y encontrar a personas mayores leyendo y rezando; Es saber que tienes una obligación: comer los "phoskitos koreanos"; Es encontrar refrescos de pokemon, batidos de doraemon o las famosas galletitas de Shin Chan; Es sudar la gota gorda durante todo el día, (por lo que comer helados se vuelve una necesidad de primer nivel); Es tener la oportunidad de hacer cosas muy diferentes, como dormir en futones o comer pez globo; Es poner en práctica tu inglés, con dependientas de restaurantes de comida rápida que no lo hablan. No puedo contar la de veces que he preguntado por la hamburguesa "not spicy" (no picante) y que para mi alegría me hayan puesto la que más picaba de toda la carta…
Korea es un perfecto contraste entre el dominio tecnológico y el respeto absoluto por la naturaleza; Es practicar tiro con arco rodeado de la vegetación… Korea son momentos inolvidables con tus compañeros.

Tener conversaciones mediante gestos y risas con los compañeros koreanos no tiene precio. Visitar las escuelas de la familia Yoon, poder pasear por la fortaleza de Suwon, caminar por los palacios imperiales, pasar la noche en el famoso bar "Elvis", tocar los tambores tradicionales, subirnos 15 personas en una furgoneta, caer rendidos ante la imponente estatua del Rey Sejong, subir mil veces al metro, entrenar con los compañeros de México, aprender de los otros estilos de Hapkido, sentir cómo el Budismo, el Confucianismo y el Taoísmo influyen en la idiosincrasia del país… Korea es una sorpresa constante. Sin lugar a dudas, repetiría muchas veces más esta experiencia tan enriquecedora. Recomiendo viajar al país de la mañana en calma.

**Cho Kyo Nim Paula Hernández Chamorro**

Juguetería. No dejes de Soñar
Av. de la Constitución, 68
41200 Alcalá del Río, Sevilla
678 22 91 24
pedidos@jugueterianodejesdesoñar.

# “Pensar el Hapkido”

En Hapkido se practica con los brazos, piernas y espalda, pero Fundamentalmente del cuello para arriba. Es frecuente que tengamos presente los aspectos físicos y mecánicos del Hapkido, y lo relacionemos sobre todo como una herramienta para la defensa personal, pero solemos olvidar los beneficios que genera en potenciar la concentración y atención, tanto en niños como en adolescentes y adultos. Esto resulta clave para ayudar a reducir dificultades en la concentración y facilitar los estados de calma. Para tener un buen rendimiento a nivel marcial es fundamental el trabajo en incrementar la capacidad de mantenerse focalizado tanto en el oponente como en los movimientos que se realizan.

Un practicante entrenado debe estar listo para captar la situación y seleccionar entre todos los estímulos el más importante para poder responder a través de sus movimientos de la manera más efectiva y oportuna posible. Las situaciones de combate suelen cambiar en cortos periodos de tiempo, por lo tanto la persona tiene que darse cuenta de dicho cambios estando atento y planear la estrategia, tomar decisiones efectivas y ser flexible en los movimientos tácticos.

En el Hapkido Tradicional se busca la unidad y coordinación de tres elementos; físico, mental, emocional, lo cual hace foco en la aplicación de las técnicas para la defensa personal. Pero si no se trabaja la atención perteneciente al área mental y la regulación de emociones como el miedo, o el enojo lejos estaremos de un buen rendimiento.

En síntesis el Hapkido tradicional es una excelente vía para incrementar la agudeza mental, algo además sumamente importante para alcanzar un rendimiento óptimo, ya que este no depende solo de la fuerza física sino que también de aspectos mentales y motivacionales.

**Cho Kyo Nim Alejandro Benzo**

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

# Verlo a través de ellos…

Estalló la pandemia y, como fichas de dominó, los diferentes países fueron cayendo en un letargo del que aún hoy día no sabe nadie cuando saldremos del todo. España, fue uno de los primeros en paralizar su actividad y confinar a la población, con todo lo que ello conlleva.

Algunos antes y otros después, pero la mayoría de la gente, era consciente de que desde ese momento habría que adaptar muchas cosas de nuestras vidas. Había que hacerlo por responsabilidad principalmente, pero también, porque no quedaba otra. Comenzaba, la era de hacer muchas cosas en casa.

El colegio quedó suspendido y, obviamente, también todas las actividades grupales o extra escolares. En la mayoría de naciones del resto del planeta, aún no se sabía nada de cómo afectaría esta situación a las escuelas de Artes Marciales, pero en España, tuvimos que re-inventarnos rápido y, de hecho, fuimos referencia para compañeros de otros lados del globo azul.

Sabemos de buena tinta que algunos de nuestros alumnos más pequeños, continuaron su formación "on line" por propia voluntad. Otros, lo hicieron debido a que sus padres tomaron consciencia rápidamente de la importancia de que, en la medida de lo posible, mantuvieran sus "rutinas de vida" lo más parecidas posible a la vida "en la calle". De igual modo, para nosotros fue muy importante y gratificante ver que, desde las primeras clases, hubo alumnos que estuvieron ahí dándolo todo. Con la complejidad añadida de practicar en casa. Todos habilitaron una zona aunque fuera pequeña para poder recibir la clase y eso, con el tiempo, se notó y mucho. Sin duda, ese porcentaje de alumnos que no pararon por la pandemia, han mejorado muchísimo. Las clases "on line" en contra de lo que pudiera parecer, fueron muy fructíferas.

Obviamente, buena parte de la formación que ofrecemos en el Doyang no se ha podido desarrollar a través de una "web cam", pero en cuanto a la programación técnica y algunos otros aspectos, sí que se ha avanzado y mucho.

Durante el confinamiento, tuvimos la oportunidad de hablar con padres de alumnos, algunos incluso han terminado por inscribirse en la escuela, pero, ¿Qué dicen los pequeños de esta situación?
Así, es como nos lo cuentan algunos de los alumnos que han estado practicando desde casa.

Para MUSUL, les preguntamos acerca de lo que más les había gustado de las clases desde casa…

Algunos mencionan que lo que más les gustó fue algún apartado técnico concreto, pero la mayoría, refleja que lo mejor fue poder seguir entrenando aunque fuera en esas circunstancias. Los que pudieron hacerlo con hermanos también ven eso como algo muy grato.

Uno de nuestras Águilas, Samuel Nieves, resalta que lo más importante fue "ver a mi maestro y compañer@s , con mucha alegría porque son parte de mi familia y además hacer Hapkido con otros maestro Internacionales".

Emma responde: "Hacer una clase con el maestro Hugo y el maestro Carlos, que lo había hecho solo en la ITS". Y su hermano Darío afirma "Que no hemos perdido lo que hemos hecho en las clases en el Doyang, que hemos continuado practicando".

Como pasa habitualmente, los niños son casi siempre los primeros en captar el mensaje que se lanza desde la escuela. Es muy gratificante ver que ponen en valor el esfuerzo realizado.

A este respecto, destacamos la respuesta de Myriam, de solo 10 años de edad, que nos recalca que, donde esta' el Hapkidoin, esta' el Doyang. Y así es…

Definitivamente, la adaptación que muchas escuelas hicieron de manera obligada para seguir dando clase, ha resultado ser un rotundo éxito en todos los sentidos.

De esa forma de entrenar, han surgido cosas que han hecho disfrutar y crecer a muchas personas y ha generado conexiones que, muy probablemente, van a perdurar en el tiempo. Los niños han sido los primeros en manifestar claramente que han entendido la situación.

Si tuviéramos que hacer un resumen de lo que nos dicen los niños, observamos que todos coinciden en que ha sido maravilloso poder entrenar con los padres y que han echado de menos el contacto con sus compañeros, pero que les ha encantado tener la oportunidad de poder practicar con maestros y compañeros de otros países.

No solo en España han estado practicando los niños desde casa. Sus compañeros de Estados Unidos, Australia, México y otros países también han mantenido la necesaria rutina del entrenamiento.

Lo que a priori parecía que había llegado para debilitar, ha resultado ser una inyección de energía basada en un sinfín de cosas positivas.

Los más pequeños de la escuela, ahora son más conscientes que antes del alcance que tiene el Hapkido, han escuchado el acento de profesores de Uruguay, Argentina y México y han escuchado el Inglés de diferentes partes del planeta.

La gran mayoría, ha mejorado bastante técnicamente y se lo han pasado muy bien.

Para los adultos, verlo a través de sus ojos, ha sido también algo maravilloso y enriquecedor.

Si no tenemos que volver a practicar confinados, será sin duda síntoma de que la situación global mejora, pero si hubiera que hacerlo, no solo estamos preparados para afrontarlo con positivismo, sino que además, sabremos sacarle el máximo rendimiento.

# VIAJE A JAPON

Ya hace años desde mi viaje a Japón, junto a mi Profesor de Karate-do y el Sr. Hiruma, Delegado de la Escuela Shotokai para España, Italia y Portugal. En Tokio nos encontraríamos con una comitiva de cuatro italianos que se unirían a nosotros, en este apasionante viaje de un mes que nos esperaba. Japón (y en general en todo Oriente), es un país donde te sientes un verdadero turista, por ser tú el "diferente", y al que todos miran.

Aunque Japón es el extremo de la educación, cortesía y respeto, entre ellos mismos y por supuesto con los extranjeros, pronto nos dimos cuenta que participábamos de una gran familia, la familia Shotokai, al comprobar el exquisito trato que tuvimos durante toda nuestra estancia. Practicábamos cada día con un grupo distinto, ya fuera en Universidades, Dojos o Polideportivos, y al final de cada práctica celebrábamos el encuentro tomando unas cervezas y aperitivos, a veces dentro del mismo tatami, cosa que era muy extraña para mí, pero no para ellos, que consideraban el tatami como algo íntimo y hogareño, por lo que no tenían reparo en comer o beber allí. Otro aspecto al que tuve que ir adaptándome era a la heterogeneidad de las prácticas de cada grupo. Al entrenar con grupos tan distintos, y aún perteneciendo todos a la misma Escuela (Shotokai), cada uno se distinguía por sus peculiaridades muy particulares. Al principio esto fue chocante para mí, pero al poco me di cuenta que ello enriquecía a la Escuela y que me aportaba matices muy diversos del Karate, ampliando mi visión, y a veces rompiendo esquemas y/o prejuicios establecidos.

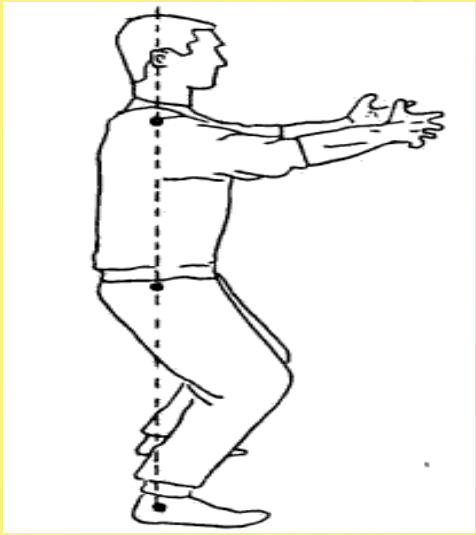
También esto me ayudó a a desprenderme de la vergüenza de ser yo mismo en la práctica, y expresar también mi propio Karate, que quizás pudiera enriquecer a su vez a otros compañeros. Tuve la suerte de coincidir con unos Maestros de Kyudo (el arte del tiro con arco), de edad muy avanzada, que alzaban el gran arco de bambú de más de dos metros, sin utilizar apenas fuerza (cosa que no conseguimos hacer nosotros los jóvenes), y nos hicieron una preciosa y elegante muestra de algunas katas, en la galería de tiro de su Dojo. También tuve el honor de conocer a algunos grupos del antiguo arte del Shorinji-Kempo, cuyos practicantes manaban sobriedad y respeto, a la vez que una gran simpatía y cordialidad, y estaban muy orgullosos de darnos a conocer su noble arte.
También disfrutamos de ver los entrenamientos de grupos de Kendo, con sus preciosos rituales, así como de Judo y otras artes marciales.

Una noche fuimos invitados pernoctar en un Templo Zen, donde se podía respirar ese silencio que todo lo llena, la majestuosidad de sus monjes, y donde nos despertamos con los cantos de mantras de fondo. La cultura japonesa ha sabido escoger cualquier actividad cotidiana y elevarla a la categoría de arte, al añadirle el ingrediente "mágico"que le aporta tal categoría, la luz de la consciencia del presente. Así pues, ya sea el arte del combate, una ceremonia de preparación del te (shado), el arreglo floral (ikebana), la caligrafía (shodo), ellos han sabido llenar esos "simples" actos de consciencia presente, haciendo de ellos una verdadera meditación en la acción, y convirtiéndoles en Camino de autoconocimiento (Do). Y todo ello hace siglos, mucho antes de que se pusiera de moda el tan conocido mindfullness actual, ya los japoneses gozaban de ese conocimiento y esa experiencia.

No tengo por tanto más que animar a quienes lean este breve artículo, a que viajen al país del sol naciente, para gozar, disfrutar y aprender de su exquisita y rica cultura, a la que estaré siempre agradecido de haber incorporado parte de ella a mi vida.

**Antonio Amado**
**4º dan Karate Shotokai**
**1º dan Aikido**
**1º dan Judo**
**Profesor de Tai-chi**

## ZHA ZHUANG: UN ANTES Y UN DESPUÉS EN LA DESTREZA MARCIAL.



Os presento a ese chaval o chavala en edad adolescente que decide apuntarse a clases de un arte marcial, sea el que sea, termine en DO, en CHUAN, sea un deporte de contacto, una moderna fusión de aquí y de allá. Nuestro amigo o amiga recién ilusionado por comenzar este camino no deja de representar en su cabeza imágenes y escenas donde él o ella realiza gestos acrobáticos mega-espectaculares, da patadas 360º, rompe lo irrompible con el puño y por supuesto, todo ello toma su sentido una vez lo publica en Instagram, Twitter o cualquier otra red social.

El párrafo anterior lejos de preetnder ridiculizar la actualidad, sólo muestra lo que observamos en nuestros días, las artes marciales hace tiempo tomaron un rumbo excesivamente gobernado por lo cinematográfico y en ese viaje al estrellato me atrevo a decir que muchos sistemas han perdido gran parte de su luz. Alguien que comienza a estudiar un arte marcial quiere ir rápido, pegar fuerte, vencer, pero los que hemos dedicado alguna decada en esto sabemos que "un árbol no crece tirando de él", conocernos en combate es para toda la vida y más, y entrenar únicamente mediante un método basado en lo dinámico, motivador, atractivo con frecuencia nos priva de conocer las raices del arte. Zha Zhuang o "permanecer como una estaca", representa una práctica muy conocida en las llamadas "artes marciales internas", esta práctica consiste en realizar posturas estáticas donde la colocación corporal, la respiración, atención e intención deben armonizarse presentando un nuevo conceppto del movimiento corporal. Ni que decir tiene que permanecer en quietud durante un tiempo que se hace siempre largo no enamora a quien empieza en un arte marcial, de hecho, esta práctica hoy día se ha ido perdiendo en muchas artes marciales tradicionales habiéndola tenido incorporada en orígen multitud de estilos de una manera u otra.

Desde mi experiencia y opinión, esta práctica es fundamental para comprender en profundidad como nace el correcto movimiento en nuestro cuerpo, no olvidaré aquella frase del maestro Cheng Xiang, "el movimiento perfecto nace de la perfecta quietud", sin duda una frase para meditar en ella y si se puede ir comprendiéndola en su profundidad. Quedarnos quietos respirando naturalmente, dejándonos conquistar por la fuerza de gravedad, dejando que los sentidos se unifiquen sosteniendo una fina conciencia de todo lo que nos rodea, manteniéndonos erguidos, pero no rígidos, sin duda para mí es esencial para reconocer las fuerzas externas e internas que se conjugan en una situación de combate. Se me hace muy difícil pensar en un buen luchador que no se relaciona correctamente con lo que lo sostiene, es decir, con la tierra, el suelo, alguien sin raices no puede dar frutos, y sin duda Zha Zhuang es fundamental para cultivarla

Os animo a estar en silencio corporal o quietud y ver lo que sucede, investigad en los orígenes de vuestro arte marcial y encontraréis practicas similares a la que cito es estos párrafos, si lo hacéis es muy probable que la calidad de vuestros gestos aumente considerablemente auqnue eso sí no os servirá para hacer un doble mortal en plancha mientras rompeis una lámina de madera sujetada a tres metros del suelo.

**Miguel Angel Moreno**
Profesor de Tai Chi y Qi gong.
Diplomado en Educación Física.
Diplomado en Medicina Tradicional china

# *CURIOSIDADES*

## Molestar lo menos posible

Las ciudades principales de Korea y Japón. tienen estrictas normas para las personas fumadoras. Sobre todo en los barrios más concurridos de las capitales importantes, hay calles céntricas en las que no está permitido fumar. Es curioso ver a gente terminando de introducir veneno en su cuerpo en las calles aledañas a las que están más transitadas.

.

## Deja el coche en casa

En Japón hay empresas que al contratar a sus trabajadores, les hacen saber que deben respetar una norma importante. La norma consiste en la prohibición de acudir al trabajo con vehículo propio. Es curioso que, un país que sigue permitiendo la caza indiscriminada de ballenas, cuide por otro lado de la naturaleza con medidas tan restrictivas como esta, pero así es. Las empresas que tienen esa norma, pagan a sus empleados un salario extra mensual para cubrir los gastos derivados del transporte público.

## Nón lá- el sombrero multiusos

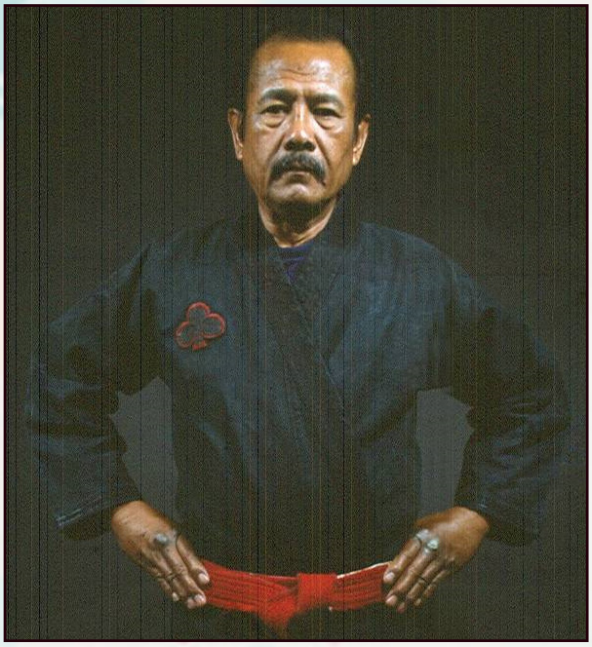
**Tenemos la imagen de personas trabajando el arroz en Vietnam con el sombrero de paja puesto. Ese sombrero, se llama Nón lá, que significa sombrero cónico literalmente. Además de resguardarles de la abundante lluvia y del calor, les protege bastante la cara. En Vietnam (también en otros países como Japón a Camboya),el canon de belleza es un poco al contrario que en la mayoría de países occidentales. Mientras en Europa o américa se estila el bronceado de la piel, el Nón lá les ayuda a mantener ese tono pálido que tanto les gusta a los habitantes de esas regiones orientales. Además, el sombrero cónico, es usado también para poder transportar pequeños objetos o alimentos.**

## Korea unida

¿Qué sería más correcto usar? ¿Korea del norte y Korea del sur? O quizás, ¿el norte de Korea y el Sur de Korea…?
Bueno, en realidad, la segunda opción es más de usar cuando quien la emplea, desea la reunificación del país.
Como es sabido, Korea es un país dividido por la guerra civil que tuvo lugar entre 1.950 y 1.953, desde entonces, son naciones separadas. Hablan el mismo idioma (aunque gracias a la influencia occidental del sur, allí se habla usando bastantes términos y expresiones foráneas); el mismo nombre de moneda (aunque no es la misma) y las mismas costumbres, pero están separados. Hay muchas cosas curiosas aquí que iremos contando en los siguientes números. En esta ocasión, queremos compartiros la bandera que ya está inventada para usar en el caso de que se diera finalmente esa reconciliación. No es fácil de encontrar en Korea, pero ya existe la idea.

# ¿Qué es el Kajukembo?

Relativamente moderno, aunque con raíces ancestrales al estar basado en varias Artes Marciales tradicionales. Se caracteriza por su efectividad y porque, sus practicantes, huyen de lo estético y visual para darle prioridad a lo práctico y efectivo. Su nombre, nace al tomar la primera palabra de esas otras disciplinas de las que se nutre.



KA de Karate, aunque curiosamente, no del Karate Japonés sino de lo que durante mucho tiempo se conoció como el "Karate Coreano". En realidad, Tang su do. JU, de Judo. Este sí, Arte Marcial Japonés. KEN del Kenpo. También hay que discernir bien el origen de este arte. BO viene de Boxeo, y tienen conceptos tanto del Boxeo Inglés como del Chino.

Al finalizar la segunda guerra mundial, comenzaron a resurgir muchas escuelas de Artes Marciales en diferentes zonas del planeta. En Hawai, un grupo de cinco amigos tuvieron la brillante idea de abrir una escuela en la que se pudiera practicar el Arte Marcial que cada uno de ellos dominaba. Esa idea, les puso a trabajar de manera conjunta y, durante varios años, estuvieron estudiando a fondo las peculiaridades de cada uno de sus estilos.

Tomaron lo que estimaron oportuno de cada arte y dieron nacimiento a lo que hoy día es el Kajukembo. Actualmente, este Arte Marcial es practicado por miles de personas alrededor del mundo.

Adriano D. Emperado fue nombrado por sus cuatro colegas restantes como el verdadero fundador del arte. Seguiremos hablando y profundizando de él en próximos números.

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

www.jeyca.net

Jeyca

# UN LIBRO, UNA PELI Y ALGO DE INTERNET

*Parece que esta es una de las sesiones que más está gustando a nuestros lectores. Nosotros estamos encantados de compartiros este tipo de cosas que nos gustan. Es posible que algunas de las referencias ya las conozcan muchos de las personas que leen MUSUL, por eso intentamos añadir información que a priori no llega a todo el mundo. Ahora, parece que todo es más fácil si sabemos usar internet para buscar información, pero es cierto que hay que ser precavido, ya que mucha información de la red no tiene absolutamente ningún valor ni investigación que la respalde.*

## Un libro

### El Arte de la Guerra

Bien, en este número queremos hablaros del libro ***"El Arte de la guerra".*** Texto que data del siglo cinco a.c., escrito por un militar muy reputado de la época que se dio a conocer por ser un excelente estratega. Sun Tzu, reflejó en este impresionante texto diferentes tácticas y planteamientos de índole bélico que, sin embargo, y pasado los siglos, han sido (y están siendo) usados tanto por militares como por las directivas de grandes empresas internacionales.

Quizás, lo más fascinante de este libro sea precisamente eso, su aplicación a casi cualquier "campo" que no esté relacionado con la lucha armada.

## Una peli

**"El beso del Dragón"**

Estrenada en el año 2.001, cuenta la historia de un agente secreto de China que es enviado a París (Francia). Allí, el agente, interpretado por Jet li, se involucra casi sin quererlo en una complicada historia de vida que tiene Jessica. Policías corruptos y combates con grandullones amenizan gratamente esta peli.

Hay secuencias de acción emocionantes, como por ejemplo cuando, huyendo, Jet Li termina entrando por equivocación en una sala donde se está llevando a cabo una clase de Tonfa para policías. También muy reseñable la pelea contra dos matones mucho más grandes que nuestro protagonista. Estos, le invitan a pelear en espacio abierto, donde ellos sin duda podrían tener ventaja, pero Jet Li, os atrae a su terreno y les da su merecido. Buena peli de acción!!

## Algo de Internet

Suecia pone fácil el rodaje de vídeos de Artes Marciales en la naturaleza. Este vídeo es una muestra de ello. Os recomendamos este bonito corto de Haidong Kumdo

https://youtu.be/NVazzIJ2ehw

Casas Rio Murtiga - Huelva

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

959 077 154 - 673 922 621

CASASRIOMURTIGA@HOTMAIL.COM

https://casasriomurtiga.com/

Kyongbokkung es uno de los palacios imperiales que hay en Seúl, capital de Korea del Sur. Es el más grande y el que mejor se conserva. Algunos, han tenido la suerte de visitarlo de noche...

**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**