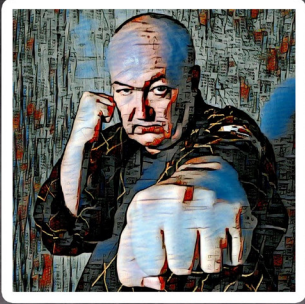


# MUSUL

Número 4. Cuarto trimestre. Año 1 (Diciembre 2020)

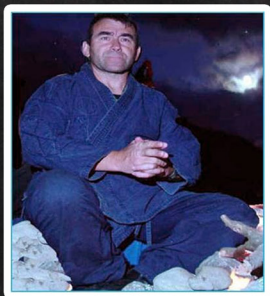
## LA REVISTA

4.70€ 7.50A\$ 5.75\$ 115 \$MXN 490 \$a



**El poder del  
Hapkido- Ki**

**G.M. McMurray**  
*La mirada de la  
experiencia*



**SHIHAN JUAN HOMBRE**  
MÁS SHINOBI QUE NINJA...





**QUIEN SE CONQUISTA A SÍ MISMO  
ES EL GUERRERO MÁS PODEROSO**

**CONFUCIO**

# MUSUL

## LA REVISTA

### Páginas y Contenidos

G.M. McMurray. La mirada de la experiencia .....	4
Guía para cultivar las AAMM .....	9
¿Sabías esto de Bruce Lee? .....	13
El poder del Hapkido- Ki .....	15
Sin perseguir un resultado.....	17
Escrituras Budistas .....	23
Maestro Julio Torres .....	25
Shihan Juan Hombre .....	27
Cuando la sangre galopa .....	30
El ejército bajo tierra .....	31
El Hapkido en la educación física .....	32
Nuestro Doyang .....	33
El pequeño Dragón .....	34
Crecer viajando- viajar creciendo .....	36
Curiosidades .....	37
Cinturón blanco oscuro.....	38
El Doyang escuela de Vida .....	40
Un libro, una peli y algo de internet .....	43

*Idea y dirección de contenidos : José Luis Rueda Castaño*

*Diseño y Maquetación : Pedro Manuel Morón Amorin*

*Traducción y corrección : Blanca Porcel Calvo*

*Traducción : Paula Hernández Chamorro*

*Corrección e impresión : María del Carmen Durán Guerra*

# G.M. McMurray

La mirada de la experiencia



Para hablar de este gran ser humano y gran maestro, permitidme por favor que os comparta algún recuerdo.

La primera vez que pude ver en persona al G.M. McMurray fue en la bohemia y ecológica ciudad de Amsterdam. Corría el año 2013 y se celebraba uno de los "International Training Seminar" que la "IHA" organiza en diferentes países desde hace años. Llegó la hora de que este gran maestro, venido desde Estados Unidos, ofreciera un seminario a los más de 200 asistentes y, ¿Sabéis como comenzó aquel seminario...? Lo recuerdo perfectamente...aquel momento me hizo reír mucho y reconocer, definitivamente, que aquel señor guardaba sabiduría, experiencia y equilibrio en cada uno de sus pasos.

Después de escuchar la presentación que el G.M. Geoff hizo para dar paso a su hermano norteamericano, toda la gente observaba en silencio los pasos que el G.M. MacMurray daba entrando en el área de entrenamiento. Su Dobok negro con rombos amarillos dejaba ver la camiseta de mangas largas que llevaba debajo, caminaba sonriendo, con una de sus manos sobre la otra a la altura del ombligo. La gente se apartaba un poco para dejarle paso respetuosamente y, de repente:

*Alooooooooooooooooooooooooooooooooooooo!!!*

*Yiai yiai yiaiiiiiii!! Good morning every people!!*

Parecía inocente aquel gesto y, sin embargo, provocó la risa de la inmensa mayoría de los asistentes al seminario. Creo que nadie esperaba que el seminario diera comienzo así...

Personalmente, creo que fue un respiro dentro de tanta intensidad en el entrenamiento, pero, además, logró captar la atención plena de todos los Hapkido-ins. Aquel sencillo gesto mostraba a un gran maestro como persona cercana y sencilla y, efectivamente, así lo estuvo demostrando durante toda su ponencia. Siempre que tenía que corregir algo o hacer algún comentario, lo hacía con cariño y una permanente sonrisa en su rostro.

Desde entonces, guardo con amor y entusiasmo, un buen puñado de recuerdos que se apoyan en las ocasiones en las que he tenido la oportunidad de volver a entrenar a sus órdenes y en las conversaciones que de vez en cuando me ha regalado.



## *Diseños Personalizados*

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

*alpeimpres@gmail.com*

*666 82 74 62 - 657 37 08 68*

Tengo grandes recuerdos y mucho aprendizaje guardado de cada ocasión en la que he tenido la suerte de estar cerca del G.M., pero no fue hasta Septiembre del 2.019, cuando tuve la oportunidad de conversar detenidamente y entrevistarlo. De aquellas charlas, y de la entrevista que regaló para MUSUL en pleno confinamiento mundial, os comparto el siguiente legado que, ojalá, os deje algunas enseñanzas.

Con frecuencia y con facilidad, se olvida algo esencial de la Artes Marciales y es precisamente eso: lo marcial. Marcial viene de milicia, de Marte, el dios de la guerra a quien, no en vano, también se le atribuyen los actos pasionales, violentos y viriles del género masculino (dicho sea de paso, pues, ninguna mujer llevó a la humanidad a los terribles brazos de una guerra...).

Es probable que, tal y como dice el mismo G.M. Jimm Mc Murray: "Tanto la guerra como las Artes Marciales son necesarias, pero se paga un precio muy alto y, ese precio, siempre lo paga el soldado..."

El G.M. McMurray ha conocido, experimentado y trabajado el campo de batalla real de una guerra como la de Vietnam, y también de los sinsabores de la calle. Nadie como él conoce esas dos caras de la realidad humana.

Aunque ambas experiencias tienen muchas diferencias, también guardan ciertos paralelismos, por eso es tan interesante y enriquecedor hablar con el G.M., él se refiere a cualquier tipo de violencia como algo terrible.

Cuando nos comparte cosas de su experiencia como soldado, siempre mira al suelo durante unos segundos en silencio. Sinceramente, uno no sabe si lo hace para buscar información en sus archivos, o más bien para borrarlos poco a poco...

"No hay ganadores en la guerra, matar a alguien es algo que te persigue toda la vida..." -nos confiesa con rotundidad-

El G.M. McMurray es uno de esos veteranos de guerra que usa sus recuerdos y experiencia con el deseo de ayudar a los demás. Con frecuencia habla con soldados norteamericanos que han regresado de alguna misión.

"En los vídeos de los SEALs siempre muestran imágenes atractivas, pero no muestran cómo cambia una persona que ha estado en la guerra. Tu cabeza cambia para siempre y eso no es bueno..."

He tenido la oportunidad de hablar varias veces con el G.M. acerca de esto y siempre, pero siempre repite que las guerras no son buenas; que muchos soldados regresan a casa con importantes secuelas a nivel psicológico y él, de manera voluntaria, hace lo posible por ayudarles a retomar sus vidas y a solucionar problemas de manera sosegada. Nos insiste en que muchos soldados se separan de sus parejas al regresar de alguna misión y, sobre todo, insiste en que en la guerra nadie gana...



Realmente, es muy impactante hablar con alguien que ha estado en una guerra de verdad, usando armas de verdad, con un peligro de muerte real...

El gran maestro nos dice:

"Esto es lo que yo he aprendido: cuando alguien te quiere pegar y te defiendes, y le ganas; él es quien gana realmente. La guerra es igual: luchamos por la libertad, por tu tierra, pero se paga un precio muy alto. Por eso es muy complicado que Japón perdona a Estados Unidos. No hay ganadores en la guerra."



Cuando centramos la conversación de manera más concreta en el trabajo que el G.M. realiza actualmente como profesor de Hapkido, sigue sorprendiéndonos su espíritu solidario y comprometido. El G.M. Jimm McMurray está muy comprometido con los niños. Él, como muchos otros, tiene muy claro que debemos hacer lo posible por ayudar a formar generaciones de niños que tengan disciplina y sean solidarios y respetuosos. En su escuela, no son pocos los niños que acuden a dar clase a pesar de que sus padres no pueden abonar la cuota. Eso no le importa en absoluto al gran maestro. Él dice al respecto:

*Hay que buscar Artes Marciales, buenas Artes Marciales, pero, ¿cómo se hace eso...? Nuestro mundo es un mundo muy capitalista y lo gratis no se valora.*

No pienso que sea malo hacer un negocio con las Artes Marciales, pero yo no lo hago por dinero. Quiero dejar mi legado en mis alumnos. Quiero que sean buenos ciudadanos del mundo y líderes en su comunidad."

*"Los niños me salvaron de la guerra, porque ellos son muy inocentes y se debe tener mucho cuidado. Cuando hablas con ellos, tienes que controlarte mucho, medir lo que dices."*

En gran maestro imparte clases en el estado de Texas, su organización se llama "House of discipline" y está adherida a la "International Hapkido Alliance" desde el año 2.017. Cuenta el G.M. McMurray, que una de las cosas que le unen mucho a su hermano Australiano, el G.M. Geoff J. Booth (presidente de la IHA) es esa forma de ver el Hapkido como algo más "libre". En las clases del G.M. McMurray, se trabaja con la intención de que cada alumno pueda ir desarrollando "su propio Hapkido". La "House of discipline Martial Arts Group" cuenta con otros seis instructores que dirigen otras 4 escuelas en Colorado, Florida, New Jersey y California.

Cuándo le preguntamos: Señor, ¿Qué quiere ver en sus instructores? Nos contesta lo siguiente:

*"Quiero ver humildad, liderazgo y que luchan contra las injusticias."*

Y es que el G.M. McMurray es uno de esos maestros que sabe que, a través de una adecuada enseñanza en las escuelas de Artes Marciales, se puede contribuir y mucho a mejorar la sociedad a través del entrenamiento de sus alumnos que, día a día, van creciendo como personas y contagian eso en su entorno. La escuela del G.M. nunca hace publicidad, y sin embargo está repleta de alumnos. Muchos padres llevan allí a sus hijos porque han oído hablar de la forma de trabajar del G.M.

Cuando hablamos con él profundizando un poco en la parte de la defensa personal del Hapkido, de nuevo, nos ayuda a seguir comprendiendo cosas y a verlas desde su experiencia.

*"Lo más importante en la defensa personal es que sea: simple, efectivo y directo."*



Las técnicas fantásticas son bonitas, pero no son reales. Tenemos un HKD para exhibición y otro para la calle.”

Es una suerte poder conversar así con grandes maestros que tienen tanto recorrido ya caminado. Por desgracia, sigue habiendo muchas escuelas de Hapkido que no contribuyen a la evolución del mismo. Quedaron ancladas en las posturas tradicionales y en los conceptos que, por muchos años que pasen, no terminas de comprender bien. Hay una parte artística muy potente e interesante, pero hay que desarrollar también lo que nos sirve para situaciones reales



El G.M. finaliza ese testimonio afirmando:

*“El Hapkido de la calle no parece Hapkido.”*

Nos confiesa que, si tuviera que elegir una de las materias de Hapkido, podría ser la de los “puntos de presión”, aunque afirma que, “cualquier técnica puede funcionar si se sabe usar el elemento sorpresa”.

No hay duda; hay voces de la experiencia que siempre deben ser escuchadas y miradas, como la del G.M. Jimm McMurray, que transmiten sabiduría, amistad y buena energía. Muy pronto, volveremos a compartir algunas de sus reflexiones y declaraciones en nuestra revista. Las Artes Marciales ganan con gente como nuestro protagonista de portada; el mundo necesita a gente que, incluso habiendo mirado de frente a la muerte, esté lleno de vida.

*Muchas gracias señor!!*



SBN· José Luis Rueda Castaño

Calle Cultura, 42  
San José de la Rinconada  
Sevilla

954 105 194

**Joyería  
Sarang**

SONRÍE, REGALA AMOR

[www.joyeriasarang.com](http://www.joyeriasarang.com)

# MUSUL

LA REVISTA



Búscanos en instagram:



[musul\\_la\\_revista](https://www.instagram.com/musul_la_revista)

Enviamos la revista impresa a cualquier punto del planeta donde la situación actual nos permita.



# GUÍA PARA CULTIVAR LAS ARTES MARCIALES

## 1. LIBERARSE DE LOS PENSAMIENTOS

Liberarse de los pensamientos es la condición de no pensar en nada excepto en nuestro objetivo. Enfocando la mente en un solo objetivo, olvidándose de uno mismo, se abre la posibilidad de tener una mente estable y enfocada en una sola meta. Esto representa el camino más elevado para cultivar las Artes Marciales e integrar la mente y el cuerpo. El hombre que cultiva las Artes Marciales cree que todas las cosas viven y crecen bajo el principio de la energía vital que proporciona la Gran Madre Naturaleza. La fuerza física del hombre parece ser trivial mientras que la mente enfocada puede realizar cualquier cosa que se proponga. La mente enfocada deberá estar libre de distracciones. Por lo tanto una mente enfocada fomenta la paciencia y nos ayuda a sobrepornos ante cualquier problema.

## 2. HOI JEON POON YUK BUP (Dividir o desviar la fuerza mediante el giro)

El camino para desviar o dividir la fuerza mediante el movimiento circular significa hacer que la fuerza del oponente fluya como vapor de agua. Enfrentar la fuerza del oponente con nuestra propia fuerza es complicado. Es por eso que si realizamos incluso un pequeño movimiento de giro se puede hacer frente a la fuerza del oponente, se puede ser más veloz para interceptar el ataque una vez que la fuerza haya sido desviada y comience a fluir. Este principio abre la posibilidad de enfrentar una gran fuerza con una fuerza menor. El camino para desviar la fuerza mediante las Artes Marciales circulares representa el punto de origen de la defensa personal y la parte primordial de la misma. Lo que hace que el Arte de la defensa personal haga que la violencia del oponente se diluya y se transforme la maldad en bondad. Debemos recordar que nuestro universo es un universo curvo, es decir que es un universo circular. Los seres humanos somos un micro cosmos. Todos los movimientos de nuestro Arte Marcial son circulares. La tierra y los astros son circulares también y se están moviendo y rotando en círculos aunque no lo podamos percibir a simple vista. La fuerza del movimiento circular se puede comprender mediante el movimiento centrípeto que absorbe todas las cosas y el movimiento centrífugo que las va expulsando de centro a la periferia. El Arte Marcial circular es como la flor o la culminación del principio del movimiento circular. El movimiento circular será siempre estable. Lo estable absorbe lo inestable y permite que lo inestable se fusione en sí mismo.

## 3. DISCIPLINAR LA MENTE Y LA LÍNEA DE VISIÓN

El aprendiz deberá ver directamente a su objetivo con los ojos enfocados en el mismo. Los ojos que ven directo al objetivo son fuertes y los que sólo lo miran echando un vistazo son débiles. Esta es la manera de disciplinarnos para observar un objeto cercano como si estuviera distante y viceversa. La estrategia antigua hace énfasis la importancia de reconocer al enemigo y a nosotros mismos a la vez. Por favor vislumbra todo el cuerpo de tu oponente de un solo vistazo con el ombligo del oponente como punto de división. Resulta de suma importancia mantener la mente y la línea de visión estables al estar sometidos a una situación de crisis. Esto solo se puede lograr mediante una disciplina constante y persistente. Por lo tanto los alumnos deberán entrenarse para detectar con anticipación las intenciones y movimientos del oponente mediante una mente y unos ojos entrenados.

## 4. DONG WHA BUP (el camino de la armonización)

Dong wha bup (el camino de la armonización) significa ajustar nuestra mente a la del oponente y permitir que la maldad de la mente del oponente se transforme en bondad, detectando que también hay bondad en él. Deberás también reconciliarte con la bondad de la mente del oponente. Si el oponente te empuja tu jala y viceversa. Por favor muévete con la voluntad del oponente y suprime la maldad con bondad y la dureza y la rudeza con ternura. Podemos percibir la mentalidad de las personas a través de la piel de los brazos de cada ser que tocamos. Cuando nosotros agarramos los brazos del oponente de manera relajada sin ninguna maldad, la mente del oponente se relaja también. Esta es la manera de armonizar y la evidencia de que el oponente se verá influenciado por la bondad y el amor.

## 5. “Un gran árbol no se hizo de la noche a la mañana, como Roma no se hizo en un día”

El árbol crece lenta y continuamente y casi de manera imperceptible se va transformando en un gran árbol. Así durante 10, 100 o 500 años, el árbol puede soportar todos los pequeños problemas hasta que se llega a convertir en un gran árbol. La manera de practicar las Artes Marciales es la misma, el espíritu de las Artes Marciales yace en el amor y en la importancia de proteger al débil así como en transformar la maldad en bondad.

## 6. El camino del hombre que practica las Artes Marciales.

Auto realización, el éxito relativo es:

- Que nuestra mente este tranquila como las aguas de un lago sin viento a pesar de confrontarnos con un oponente más fuerte que nosotros.
- Que una vez que nuestra mente comprende al oponente equivale a confrontarse con uno mismo.
- Entender que a nuestra mente le encanta enfrentarse a adversarios más débiles que uno mismo.

### “LA NECESIDAD DE LA TEORÍA”

Comprender apropiadamente los principios es como tomar un atajo para llegar a la meta de la manera más sencilla, en un menor tiempo y con menos esfuerzo.

## 7. EL TRIUNFO ESPIRITUAL ES EL TRIUNFO PERFECTO

Si nuestro oponente tiene un cuerpo más voluminoso que el nuestro, nuestra mente no se debe achicar de ninguna manera. Todos los triunfos perfectos provienen de una mente invencible que se pueda sobreponer a cualquier dificultad que se presente.

### “LA IMPORTANCIA DE UNO MISMO”

Todos hemos nacido con una misión que debemos realizar. Por lo tanto debemos esforzarnos siempre para cumplir nuestra misión dando lo mejor de nosotros mismos.

### “EL CAMINO PARA SER ESTIMADO COMO ENTRENADOR”

Para esto, debemos ser devotos como seres humanos, lo que significa ser siempre humilde, sincero, esforzado, ser amoroso con los más débiles, no temer a los más fuertes, cambiar la agresividad y la maldad por bondad y atreverse a enfrentar cualquier riesgo que se presente. El verdadero entrenador deberá tener un profundo conocimiento de la técnica y habilidad en la misma, ser afectuoso y de mente abierta así como dejar de lado su egoísmo para entregarse por completo a la enseñanza y amar lo que hace y a sus alumnos.

### “LA ACTITUD”

La actitud del hombre que cultiva las Artes Marciales comienza con ver directo a los ojos del oponente sin parpadear, para guardar la compostura, mantenerse recto y con el cuerpo equilibrado y estar listo para moverse en cualquier dirección.

### “TU MENTE CONTROLA TU CUERPO”

Si la tierra no es atendida adecuadamente la mala hierba crece y la tierra pierde su valor. Si tienes buena salud entonces amarás la vida. Debes experimentar dolor para valorar la vida. Así que el camino más inteligente es dejar que tu mente controle tu cuerpo. Si el agua está siempre en movimiento se mantiene fresca así mismo en las Artes Marciales si tú entrenas siempre tendrás una buena vida.

### “MEJORAR LA VITALIDAD MEDIANTE LA RELAJACIÓN”

Nuestro sueño o relajación equivalen a recargar una pila con electricidad. Es por eso que debemos tratar de estar calmados y relajados mientras practicamos para poder convertirnos en maestros de las Artes Marciales.

### “EL ARMA, EL ATAQUE, LA GUARDIA”

Al atacar al oponente, un arma larga será más eficiente que un arma corta. Si estamos en guardia frente al oponente será más eficiente estar lejos que cerca. De la misma manera, en el contraataque será más ventajoso contraatacar estando cerca que lejos.

### “TIEMPO Y DISTANCIA”

Cualquier ataque se presenta con tiempo y distancia. Los discípulos que no se auto disciplinan y no controlan sus emociones no podrán detener un ataque ni tendrán tiempo para ajustarse a la distancia adecuada en el instante de reaccionar en el clímax de la pelea. Así que los discípulos deberán adquirir la manera de controlar sus emociones completamente para enfrentarse y ajustarse a cualquier situación.

### “EL RATÓN Y EL ELEFANTE”

Cuando las personas se encuentran inmóviles, en silencio, tendrán el 100% de su energía. Pero cuando se agitan su mente se agita también, por lo tanto, su energía se dispersa. Por tanto, distraer o sacudir la mente del oponente es equivalente a dispersar su energía. Resulta importante concentrar nuestra mente y energía en un solo objetivo. Hacer que el oponente entre en nuestro círculo es el principio para poder enfrentar una gran fuerza con un mínimo de fuerza.

### 8.CÓMO DOMINAR TU MENTE

- 1 Necesitas aprender a leer la mente o las intenciones de los demás
- 2 Deberás conocerte a ti mismo
- 3 Si logras leer la mente de los demás tendrás poder
- 4 Debes controlar tu mente en la dirección correcta
- 5 Si piensas que eres el mejor tu futuro será muy débil
- 6 Si piensas que ya has alcanzado el éxito es posible que después lo pierdas todo
- 7 Una luz es tenue pero muchas luces unidas serán muy luminosas
- 8 Las mentes de muchas personas juntas pueden crear grandes cosas
- 9 Para hacer que una piedra opaca brille deberás pulirla diariamente
- 10 Si tú te entrenas todos los días dominarás el Arte

### “SUPERAR LAS DIFICULTADES MEDIANTE LA PACIENCIA”

Una vez que has comenzado a practicar deberás realizar tus tareas pacientemente y con persistencia si no tus esfuerzos se verán frustrados al presentarse cualquier dificultad.

### “EL TRIUNFO SE OBTIENE DESDE LA MENTE”

Aunque la persona esté agotada mentalmente deberá cumplir con su misión. La mente se hará más poderosa si no se doblega ante las situaciones adversas.

### “LO MÁS IMPORTANTE PARA MI”

¿Qué es más importante, el tiempo, la persona o la misión?

Lo más importante es el tiempo presente, en el que habitamos, la persona podrá ser con quien hablamos e interactuamos y la misión será amar a esta persona en el momento presente.

### 9.EL CAMINO PARA CULTIVAR LAS ARTES MARCIALES

El árbol encuentra su valor cuando crece y se vuelve grande, alto y fuerte. De igual manera los practicantes que cultivan el Arte Marcial siempre deberán tener la mentalidad de amar y proteger al más débil.

### “LA GRANDEZA DEL AMOR”

Si la luz brilla intensamente, la sombra será muy gruesa. El amor constante puede convertir la maldad en bondad. Una gota de agua en el aire es débil pero mucha agua acumulada y la presión del aire juntos podrían barrer con todo lo que hay en la tierra. Por lo tanto, la ternura puede cambiar la rigidez con amor. Odiar es ser odioso, si eres odioso hay maldad en ti. Así que deberás dar amor a la gente odiosa, de esa manera se puede convertir el odio en amor. Puedes pedirle a una persona que se quite su abrigo, pero la calidez del sol hará que la persona se quite el abrigo por sí misma. De la misma manera si eres cálido con el odioso éste se convertirá en una persona cálida y servicial con los demás. Este es el verdadero espíritu del Arte Marcial.

“ES IMPORTANTE PRACTICAR CONSTANTEMENTE Y SER DISCIPLINADO”

La práctica apropiada hace que el cuerpo se relaje y mejora la circulación de la sangre, esto te ayudará a mantener tu cuerpo flexible.

“EL CAMINO PARA AYUDARNOS UNOS A OTROS”

Si practicamos con la mentalidad de ayudarnos unos a otros podremos cultivar las Artes Marciales en el nivel más profundo, esto nos llevará a tener buena voluntad para con todos los seres vivos.

“SÉ COMO EL AGUA”

El agua puede mover la tierra, puede hacer un hoyo en la roca dura o puede tirar árboles gigantes.

El agua nunca pregonaba su grandeza y se adapta a cualquier forma.

El agua puede hervir o congelarse pero sigue siendo agua.

El agua siempre busca su propio nivel.

Una gota de agua se puede convertir en un río o en un gran océano.

Entrena duro y sé agua.

## 10. LA VERDADERA ENSEÑANZA Y EL ENTRENAMIENTO VERDADERO

Lo formal frecuentemente inhibe la libertad.

Las habilidades y el conocimiento se adquieren mediante la libertad y la imitación.

El aprendizaje y el conocimiento nos llevan a una búsqueda constante de la verdad.

El verdadero Maestro no es la persona que solo le habla a sus discípulos sino la persona que lleva a sus discípulos a encontrarse a sí mismos y les da el valor para poder despertar su fuerza interior.

Este artículo está escrito por Kwang Yang Nim Hugo I. Calderón, el cual ha extraído la información del libro “Jok Sool Do”, del G.M. Myung Jae Ok.



*Librería y Papelería*

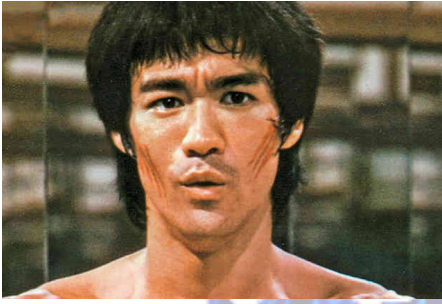
**TUDO NIÑO**

Material escolar - Impresiones digitales - Regalos  
Prensa - Libros - Juguetes - Fotografías

**Phone House**

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

# ¿Sabías esto de Bruce Lee...?



Me llama la atención que, la mayoría de grandes maestros con los que he tenido la oportunidad de hablar acerca de Bruce Lee, no tienen una buena opinión acerca de él. Tampoco es mala, pero casi siempre hay pegas... He llegado a escuchar, que el hecho de que apareciera muerto en la cama de una de sus amigas, suponía una enorme vergüenza para los orientales...

En lo personal, y también desde el punto de vista profesional, no tengo la menor duda de que el pequeño Dragón consiguió con su trabajo y su inteligencia muchas cosas que, décadas después, todos los artistas marciales debemos reconocerle y agradecerle. Por ejemplo, ¿Sabías que la película “Operación Dragón” fue la primera gran producción cinematográfica que se realizó de manera conjunta entre productoras de Estados Unidos y de Hong Kong?

Lo importante de esto, además de que la película pudo rodarse contando con un presupuesto importante, es que, por primera vez, un actor con rasgos orientales aparecía en las pantallas americanas realizando un papel serio. El dinero americano primero, y el público americano después, aceptaron que debían contribuir a seguir dejando atrás la huella racista que, también en el cine, se veía reflejada y dejaba clarividencia de esa parte tan inculta de las sociedades que a priori recalcan ser la élite del mundo.



Y, ¿Sabías que Bruce Lee fue apodado el pequeño dragón porque, según el calendario Chino, nació en el año del Dragón? O, ¿Sabías que nació en la costa Oeste de los Estados Unidos? El 27 de Noviembre del año 1.940, llegó al mundo en el “China town” de San Francisco (California). Al nacer, fue llamado “Lee Jun Fan”. Bruce Lee no llegó a graduarse de cinturón negro en ninguna de las disciplinas que estuvo practicando e investigando, ¿Lo sabías? Su intención siempre fue conocer diferentes Artes Marciales, y lo hizo hasta el punto que él creía necesario en cada arte. Su infancia y primera etapa de juventud la pasó en Hong Kong, y regresó a Estados Unidos cuando tenía 18 años. Desde muy pequeño,

estuvo estudiando Artes Marciales al tiempo que hacía intervenciones en películas. Comenzó a estudiar filosofía en una universidad de Washington, pero al igual que con las Artes Marciales, estudió la carrera hasta donde creyó necesario. Su parte de filósofo se reflejaba claramente, no solo en las películas (en las que el mismo dialogaba con los guionistas para modificar los textos), sino también en sus entrevistas. No se le conoció acercamiento a ninguna religión, aunque como buen estudioso e investigador, sí que se acercó a vertientes de pensamiento occidentales y, principalmente, orientales, como por ejemplo el taoísmo.

Suya fue la idea de que la primera secuencia que aparece en “Operación Dragón” fuera en un templo Budista. Bruce Lee fue pionero en muchas cosas.

Investigador incansable, tanto en su vida personal, como en su carrera profesional. De hecho, apenas podía reconocerse diferencias entre ambas. En una época en la que el mundo se impregnaba de cine Chino donde se veían coreografías de luchas imposibles y diálogos sin sentido; Bruce Lee bajó a los Chinos de los árboles y les dio seriedad ante un público que, sin duda, aceptó muy bien la llegada de un mito oriental y eso, es más importante de lo que parece. Bruce Lee, irrumpió en las carteleras de medio mundo sin tener el aspecto de galán o de hombre rudo que por entonces tanto beneficio aportaba al cine de Hollywood. Él, el pequeño Dragón, llegó con sus rasgos orientales, con sus pensamientos orientales, con filosofía oriental, con un claro mensaje anti-racista y con la intención de enseñar Artes Marciales de manera seria.

Lamentablemente, no fue nada fácil. ¿Sabías que la idea de la mítica serie “Kunf-fu”, fue idea del pequeño Dragón? La productora rechazó la idea de que él fuera el protagonista porque, decían, tenía rasgos “demasiado orientales”. Creo que no soy el único que piensa que no se puede ser más patético.... Buscaron a alguien que pudiera encajar con la idea esencial de transmitir valores en la serie, y eso la serie lo hizo muy bien, básicamente, porque la idea fue enfocarla desde el punto de vista del pensamiento de algunas zonas de oriente. Para ello, ficharon a David Caradine quien, la verdad sea dicha, hizo un buen papel. No obstante, la serie hubiera ganado y mucho con la aportación de Bruce Lee. Además de que la idea nació en su cabeza, él si era artista marcial. David Caradine, además de ser el más malo del mundo para rodar ese tipo de escenas, manifestó públicamente que no le llamaban la atención las Artes Marciales lo más mínimo.

### **¿Sabías que el éxito de las películas de Bruce Lee tiene un antecedente?**

Con el tiempo, lo más conocido de la carrera del pequeño Dragón han sido y son sus películas. Lo cierto es que unos años antes, ya participó en la serie de “El avispon verde” donde daba vida a Kato, el escudero del protagonista. La serie, se rodó basándose en su homónimo radiofónico, que llevaba varias temporadas manteniendo enganchados a miles de personas a la radio. El éxito de Bruce Lee en el papel de Kato, fue determinante para que años más tarde comenzara a rodar películas en las que, como venimos contando, pudo transmitir su esencia. Al igual que ocurriera en la serie de Kung-fu, también hubo un iluminado que pensó que los rasgos orientales no ayudarían demasiado al éxito de la serie, de modo que Kato aparece en escena con un antifaz.



En conclusión, es muy evidente que Bruce Lee marcó la diferencia en su época y dejó un legado de conocimiento que sigue y seguirá siendo objeto de estudio y admiración. Su actitud incansable, unida a una enorme inteligencia, ayudaron a construir un personaje inigualable. El día 20 de Julio de 1.973, más de 30.00 personas acudieron a su funeral. Falleció muy joven y no pudimos conocer más de lo que había dentro de su ideario pero nos quedó mucho material para disfrutar, analizar, aprender y transmitir a las siguientes generaciones. Por eso, el pequeño Dragón nunca morirá.

# EL PODER DEL HAPKIDO - KI

“Como artistas marciales, a todos se nos enseña que la respiración correcta es muy importante. En el arte marcial coreano del Hapkido, la respiración es su vínculo para generar energía interna y externa llamada KI. “ Gran parte de nuestro entrenamiento se centra en desarrollar el control muscular, la flexibilidad y la coordinación de manera correcta. Luego se convierte en un enfoque en el entrenamiento externo, sin embargo, algunas de las habilidades y exhibiciones de artes marciales más asombrosas solo se vuelven realidad al aprovechar nuestro poder interno: Ki.

Cuando se habla del poder de Ki, primero debe comprender que esta energía o poder se puede describir de muchas maneras diferentes, este artículo intentará poner el Ki en un formato que pueda comprender científicamente y procesar de manera lógica.

El cuerpo humano genera un campo bioeléctrico natural que rodea todo el cuerpo; este campo también se puede llamar Ki externo. Un ejemplo de esto es cuando sientes que alguien te está mirando y al girarte notas que efectivamente así era, es entonces cuando su campo interactúa con el tuyo. Algunas personas pueden tener un campo de Ki natural muy fuerte y estas son las personas que se convierten en líderes o grandes motivadores. Estas personas pueden usar inconscientemente su campo para influenciarte, algunas personas llaman a esto carisma. El Ki externo también se puede utilizar para mejorar su salud y la de los demás, un campo externo fuerte promueve una curación más rápida y una mayor resistencia tanto a enfermedades como a lesiones.

Otros ejemplos de gran destreza en el Ki externo pueden ser las manifestaciones de mover objetos distantes o hacer que partes del cuerpo sean impenetrables a los ataques.

Internamente, puede vincularse a las glándulas suprarrenales como una fuente física de energía Ki, produciendo el poderoso estimulante llamado adrenalina. Hay muchos casos en los que las personas han manifestado una gran fuerza que normalmente no se puede explicar, por ejemplo, cuando una madre ha levantado un automóvil para salvar la vida de su hijo. La adrenalina también se usa en diferentes deportes para mejorar o crear potencia adicional, como el por ejemplo en levantamiento de pesas. Al comparar el Ki con la adrenalina, debemos trabajar para comprender cómo controlarlo. El cuerpo solo produce una cantidad limitada de adrenalina y una vez que se utiliza, el cuerpo necesita tiempo para reponerla. Se podría decir que tiene una taza llena de agua (adrenalina) y cuando el cuerpo está conmocionado o necesita este poder, la taza se vacía en su flujo sanguíneo para agregar poder, aumentar la fuerza, acelerar la curación, reducir el dolor, etc...

En ese momento, la taza está vacía y el cuerpo necesita producir más, razón por la cual el cuerpo se siente débil en esa etapa. Para controlar el Ki / adrenalina queremos tomar un sorbo de la taza cuando lo necesitemos, sin vaciarlo por completo en ningún momento, por lo que a medida que usamos el Ki también lo estamos reponiendo.

Para controlar el Ki, primero debemos controlar nuestra respiración, la respiración es el foco del Ki interno y externo. Esto es algo que a nosotros como artistas marciales se nos enseña desde el principio, aprendiendo a respirar rápidamente al hacer técnicas. Una forma de probar esto es intentar lo siguiente: en primer lugar, consiga que alguien sujete un objetivo manual y se prepare para golpearlo, un puñetazo servirá.

- 1) Aguante la respiración y golpee el objetivo.
- 2) Exhala continuamente y golpee el objetivo.
- 3) Exhala y corta la respiración cuando estés a punto de dar en el blanco.

Debería encontrar que el número 3 genera más energía.

Ahora que entendemos que la respiración aumenta el poder, pasemos a un ejercicio que le permitirá aprovechar su Ki.

El Dan Yon se encuentra a unos 3 centímetros por debajo de su ombligo. Tradicionalmente, el Dan Yon se conoce como su conexión con el universo, también se usa como centro de gravedad.

Empiece el ejercicio en una postura amplia, con las piernas separadas como si estuviera montado en un caballo, con las manos bien abiertas y el pulgar ligeramente doblado hacia los otros dedos. Durante todo el ejercicio, la cara y las palmas de las manos deben estar relajadas.

1. Las manos deben mantenerse separadas unos 50 centímetros, hacia afuera de los hombros.
2. Lleve las manos hacia usted mientras inhala durante 8 segundos.
3. Enfoca tu respiración y tensa tu Dan Yon sosteniendo durante 5-8 segundos.
4. Tense todos los músculos mientras empuja las manos y exhala durante 8 segundos.
5. Exhale completamente antes de comenzar el siguiente ciclo.

La finalización de la respiración de Dan Yon debería hacer que se sienta caliente por todas partes, un poco sin aliento y posiblemente un poco mareado, estos sentimientos son normales y una señal de que está aprovechando su Ki. Al realizar los ejercicios de respiración de Dan Yon, siempre debe completar el ciclo de respiración para mantener el equilibrio y hacerlo entre 3 a 5 ciclos para permitir que el tiempo de Ki se canalice.

La visualización se puede utilizar para mejorar este ejercicio. Comience imaginando que está parado en un charco de agua hasta el cuello, mientras respira, el agua es absorbida por su cuerpo (Pasos 1 y 2). A medida que concentra su respiración y tensa su Dan Yon, el agua se comprime en una bola en su Dan Yon (Paso 3). Mientras tensa cada músculo y empuja sus manos hacia adelante, imagine que el agua sale de sus palmas como una manguera de agua de alta potencia. Esto debería dejarle una sensación cálida en las palmas de ambas manos.

La respiración regular de Dan Yon te permitirá calentar todo tu cuerpo con la respiración, también despejará la cabeza y te dará energía para entrenar u otras actividades. Es una excelente manera de comenzar el día, intente hacer algunos ejercicios de respiración Dan Yon en la mañana al despertar. Todo el mundo tiene el potencial de ser más grande de lo que es, el poder de Ki es una forma que te permite sacar esto a relucir.



*G.M. Geoff J. Booth*  
*(Presidente de International Hapkido Alliance)*



Juguetería.  
**No dejes  
de Soñar**

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

**678 22 91 24**

*pedidos@jugueterianodejesdesoñar.*



# SIN PERSEGUIR UN RESULTADO

## La práctica desde el respeto



Un día comprendí que la felicidad está sobrevalorada, y que incluso ha llegado a convertirse en uno de los pocos estados que soportamos. Casi como una droga, nos hemos hecho adictos a ella y estamos perdiendo a pasos agigantados la habilidad de lidiar con nuestras mentes durante la ausencia de felicidad.

### **¿Cómo hemos llegado a este punto?**

Vamos a ser realistas, y esto puede ser una verdad incómoda, pero sabemos muy bien que vivimos en un planeta que está muy enfermo. Y de un planeta tan enfermo sólo cabe esperar un tipo de población - al igual que tu casa lo refleja todo sobre tu personalidad y tu estado de ánimo, la Tierra no es ni más ni menos que el espejo de lo que el hombre crea y destruye con el paso del tiempo.

Las causas de esa enfermedad son muchas, pero hoy me gustaría compartir algunas reflexiones sobre el concepto distorsionado de felicidad y como este nos hace enfermar a nosotros y a la Tierra.

**NUESTRA INSACIABLE SED DE FELICIDAD INMEDIATA NOS HA ESTADO Y NOS ESTÁ ALEJANDO CADA VEZ MÁS DE ELLA.**

### **La dualidad como parte de nuestra naturaleza**

Ya escribían sobre la dualidad del ser humano Robert Louis Stevenson (con 'El extraño caso del Dr Jekyll y Mr Hyde') e incluso Platón en sus estudios del Dualismo Antropológico

NUESTRA  
INSACIABLE  
SED DE FELICIDAD  
INMEDIATA NOS HA  
ESTADO Y NOS ESTÁ  
ALEJANDO CADA  
VEZ MÁS DE  
ELLA.



El ser humano percibe el mundo desde puntos de vista que van del placer al dolor, de lo bueno a lo malo, de la escasez a la abundancia... Y desde esa dualidad es como el ser humano aprende también a denominar sus emociones y pone etiquetas a cuanto le rodea.

Dentro de todas esas dualidades hay muchísimos matices que van de un extremo a otro, pasando por una gama de tonalidades infinitas. Es así como sabemos reconocer el mal cuando hemos experimentado el bien, al igual que somos capaces de disfrutar de un estado de relajación absoluto sin que esto nos haga perder nuestra capacidad de reaccionar ante una situación de amenaza o de estrés. Entendemos las dualidades porque son parte de nuestra naturaleza. Nacimos de una dualidad biológica - masculina + femenina.

Nuestra naturaleza está preparada para enfrentarse a muchas situaciones, sin embargo, parece ser que estamos forzando nuestra evolución hacia el rechazo al dolor o a emociones que se consideran negativas. El rechazo al dolor no tiene porqué llevar necesariamente a la felicidad, de hecho, en la mayoría de los casos lo que genera es una distorsión de la realidad en la que sentirse siempre feliz crea expectativas inalcanzables, llevando a su vez a la frustración, la incompreensión, etc. Sólo esto ya nos está alejando de la felicidad.

Entonces, ¿hay que aprender a convivir con el dolor? ¿O seguimos negándonos a sentirlo, como si el sufrimiento no formara parte de nuestra experiencia sobre la Tierra? El sufrimiento no hay que buscarlo, pero tampoco rechazarlo. Aprender a convivir con nuestras emociones y lo que estas nos enseñan promete un camino mucho más enriquecedor y agradable.

SI NACER DUELE, TANTO A LA MADRE COMO AL  
HIJO, ¿CÓMO ESPERAMOS NO SENTIR MÁS DOLOR  
DURANTE EL CURSO DE NUESTRAS VIDAS?

# La prisa y la falta de tiempo

## HACER vs SER

La realidad es que hay varios factores que propician esta tendencia a buscar la continua felicidad, como la prisa. La prisa se ha convertido en nuestra propia rueda de hámster: un día decidimos entrar en ella, empezamos a correr, y hoy no estamos 100% seguros de si seguimos corriendo por elección o si es la inercia la que nos empuja.

Es curioso cómo, a pesar de ir corriendo de un lado para otro para hacer más cosas de las que caben en un día, aun así la mayoría de mortales nunca tiene tiempo. Yo me pregunto, no tenemos tiempo... ¿para qué más?

### CONVERTIRNOS EN SERES QUE SE PASAN LA VIDA 'HACIENDO' NOS HA DESCONECTADO DEL CONCEPTO DE SIMPLEMENTE 'SER'

Cuando hablo de 'ser', hablo de ser en todas sus formas. Desde sentarse a reposar el almuerzo, leerse un libro o dar un paseo sin llevar el móvil, o incluso a ser capaces de convivir en armonía con la experiencia de tener un mal día, sin rechazar los sentimientos que esto provoca.

Hace 9 años decidí mudarme a Reino Unido, donde he vivido todo tipo de experiencias pero, sobre todo, he aprendido que no conecto con la idea de convertirme en una máquina de 'hacer' y 'conseguir'. Este aprendizaje ha venido con muchísimo dolor y como todo crecimiento, con muchísimo trabajo. Haber comprendido que no necesito ser una máquina de 'hacer' para ser feliz se lo debo a que en los últimos años he trabajado en desarrollar una práctica sólida (el Yoga) y he dedicado (y dedico) gran parte de mi tiempo a estudiar filosofía, especialmente la hindú.

Como lo dice Patanjali en sus Yoga Sutras:

### TAPAH SV DHY YESVARA PRANIDH N NI KRIY -YOGAH

Una práctica llevada con vigor y vigilancia, sin apego al resultado (cualquiera que este sea), es conocida como Kriya Yoga



Esto es, realizar tu práctica de forma regular, por puro respeto y fé en la práctica y sin hacerlo para conseguir un resultado - pero qué forma tan diferente de sentir la vida cuando no sobrealimentamos el ego...

He aprendido que no conecto con tener una lista interminable de objetivos que se conviertan en el motor principal de mi práctica. Con lo que sí conecto es con seguir religiosamente mi práctica diaria, hasta cuando no me apetece o tengo algún dolor, simplemente por amor y fé en la práctica en sí, sin dejarme cegar por la pequeña dosis de felicidad que me pueda prometer el hacer un Salamba Sirsasana (o headstand) sin temblores, por ejemplo.

## **¿Sabemos mantener la paz durante la ausencia de felicidad?**

El ser humano va a buscar un propósito de vida y para ello recurrirá a una serie de estímulos que le van llevando por diferentes senderos. Estos senderos serán tan amenos o tan arduos como las opciones que el individuo ha ido tomando durante su camino. Cuando el estímulo se traduce en dejar la práctica en un segundo plano y mantener en mente tan sólo el objetivo, los resultados pueden ser desastrosos, sobre todo si el objetivo es la felicidad inmediata y permanente.

Si nuestro propósito de vida es ser siempre felices, pero ya sabemos que esto es imposible, no nos va a quedar más remedio que acabar recurriendo a estímulos temporales que no serán necesariamente beneficiosos para nuestro bienestar mental o espiritual. Y es así como algunas personas buscan la felicidad a través de ciertas sustancias, o incluso su pareja, a veces llegan a seguir de manera obsesiva una religión o un sistema, se esconden tras las redes sociales, o acaban convirtiéndose en máquinas de ganar cada vez más dinero...

Y tú, ¿con qué llenas tu vacío?

**PORQUE  
CONSUMIMOS  
MUCHÍSIMO MÁS DE  
LO QUE NECESITAMOS,  
DE MANERA QUE LO  
LLENAMOS TODO  
CON OBJETOS, PERSONAS,  
ESTÍMULOS TÓXICOS Y DE  
ESTA MANERA, NUNCA  
HEMOS APRENDIDO A  
CONVIVIR CON EL  
VACÍO**



**SARA GOÑZÁLEZ**  
*Profesora de Vinyasa Yoga, 276 horas*  
*Estudiante de Astrología*



*G.M.Mc.Murray*



G.M. Geoff J. Booth

# Escrituras Budistas “La tripitaka coreana”

En cualquier parte del mundo, y desde hace siglos, podemos encontrar libros que hablan acerca del Budismo, de la filosofía y forma de vida Budista o del propio Buda...

Actualmente, en internet, es muy fácil encontrar textos y referencias que, si bien no son muy fiables en un alto porcentaje, ciertamente, pueden animar a indagar a quienes realmente están interesados. En cualquier caso, el tema del que hablaremos en este artículo, es sin ninguna duda, algo único y excepcional.

La “tripitaka coreana”, llamada en coreano: “Pal man de yang kyong” (Las ochenta mil planchas de escrituras Budistas), representa la capacidad de orden, disciplina y trabajo de varias generaciones de monjes Budistas coreanos que, a través de esta obra monumental tallada en madera, “invocaban” al propio Buda para mejorar el bien común.



La “tripitaka coreana”, es famosa por su magnitud e importancia dentro del legado histórico de un país como Korea y de la tradición Budista, sin embargo, es poco conocido que, esas planchas de madera, fueron diseñadas con tal esmero, orden, calidad e intención, que, aún en la actualidad, siguen manteniéndose en un alto estado de conservación. Esto, ha sido posible también gracias al cuidado de todas las generaciones de monjes Budistas que viven en el imponente templo de “Heinsa”, situado en la provincia de Gyeongsang del Sur.

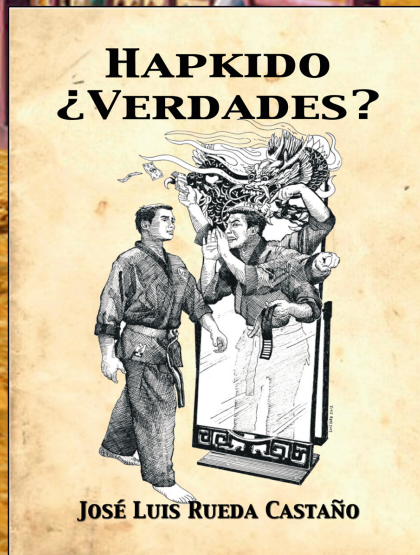
Las tablas Budistas, fueron talladas cuando la dinastía Koryo (918 al 1.392) dominaba la península de Korea, periodo este donde el Budismo alcanzó sus cotas más altas de popularidad. No obstante, no fue hasta el siglo quince, que los monjes fabricaron varios pabellones situados en la parte más alta del templo “Heinsa” dedicados de manera exclusiva al cuidado, almacenamiento y protección de las 81.258 tablas de escritura Budista.



En la actualidad, esos barracones, llamados en coreano “Chang yong pan go”, están vagamente “custodiados” por un señor sentado en una de las puertas de acceso, aunque, paradójicamente, también están vigilados por un circuito de sensores de movimiento de última generación que darían la alarma si alguien intenta acercarse demasiado a este inimitable legado histórico declarado patrimonio de la humanidad.

# SÍ, hay libros de Hapkido

José Luis Rueda Castaño



La historia de Corea y de sus artes marciales van de la mano. Conócelas!!!

Cultura-turismo-gastronomía-historia-curiosidades-conceptos básicos...

Un trabajo de investigación que todo hapkido-in debería conocer

Sin capítulos ni orden, cada apartado de este libro es el resultado de un arduo trabajo de investigación. Incluye fichas nunca antes utilizadas en libros de artes marciales

El triángulo, con su forma de flecha indica el camino a seguir

Cuando los lazos de unión entre alumnos, entorno familiar y profesor son fuertes, las artes marciales se convierten sin duda en una especie de taller que contribuye a arreglar los problemas esenciales de la sociedad

Pedir contra-reembolso en:

[hapkidosevilla@hotmail.com](mailto:hapkidosevilla@hotmail.com)

+34 652 35 66 92



# Maestro Julio Torres

## *Divulgando valores a través del Taekwondo*



Nuestro siguiente protagonista nació en 1.964 en el paradisíaco Puerto Rico, en una de sus ciudades más importantes, Ponce, bañada por el Caribe. De padres humildes y trabajadores, tuvo una infancia complicada, a medias entre su Puerto Rico natal y algunos barrios peligrosos de Nueva York, como el Bronx.

En esa época, las drogas y la delincuencia dominaban las calles de muchas grandes ciudades de Estados Unidos y, en muchos de sus barrios, las posibilidades de salir de esos círculos eran realmente ínfimas.

Julio era un niño con algo de sobre peso que estudiaba en un colegio católico. Esos dos detalles eran de sobra suficientes para que los imbéciles que hay en todas partes abusaran de él...

En el año 1.973 se estrenó la película “Operación Dragón”, Julio tenía entonces 9 años. Después de ver la obra maestra de Bruce Lee, algo en su interior le pedía comenzar a aprender Artes Marciales. Cansado de recibir insultos y abusos, tenía claro que aquello podría ayudarlo a sentirse mejor, pero su madre, estricta en su educación e ignorante en cuanto a lo que las Artes Marciales pueden aportar a los estudiantes, siempre le contestó con negativas.

El hecho de que sus padres se separaran, tuvo como consecuencia algunas idas y venidas entre Puerto Rico y Estados Unidos hasta que, con 11 años, Julio Torres pudo comenzar a estudiar Artes Marciales en una academia de Taekwondo llamada “Young Brothers”.

Julio Torres siempre fue un enamorado de las Artes Marciales y fue cultivando su espíritu a base de entrenamientos duros e intensos. Estuvo a punto de ser seleccionado para participar en las olimpiadas de Barcelona 92, pero una importante lesión en su ojo derecho lo dejó fuera.

Con el tiempo, se instaló definitivamente en Camden-Nueva Jersey donde, ya de mayor, combinaba sus trabajos con la práctica del Taekwondo.

Su búsqueda, le llevó a encontrarse con la academia del G.M. Mackenzie y es allí donde consigue sentirse realizado y valorado.

En el año 2.013, abre su escuela en “York Ship Square”, una zona peligrosa donde, de nuevo, las drogas, los robos y el crimen azotan las calles.



***” en esas calles, hay mucha violencia y droga, es muy fácil tomar caminos erróneos... las Artes Marciales te ponen un camino de vida por delante” dice el maestro Julio.***



En ese momento, el maestro Julio tiene claro que su escuela es necesaria, que es ahí dónde debe estar y es ahí donde, durante algunos años, está contribuyendo a limpiar esas calles. Él mismo nos cuenta:

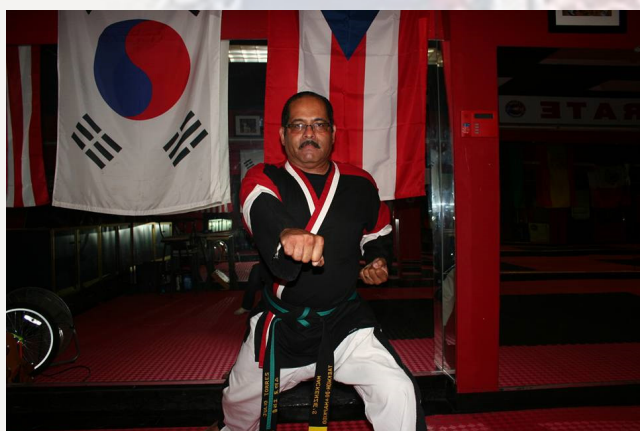
*” a veces, han llegado a mi escuela niños que han sido rechazados en otras escuelas por no tener disciplina, pero aquí son todos bienvenidos; mis puertas están abiertas, aquí no hay racismo ni diferencia de clases sociales...”*

En lo personal, he tenido la oportunidad de compartir varios días con el maestro Julio en su entorno, he podido conocer su escuela. Para mí es impactante ver a un coche de policía de manera permanente en la esquina donde se imparten clases de Artes Marciales, pero es reconfortante saber que, gracias al trabajo de personas como el maestro Ju-

lio, ese barrio ha mejorado mucho en la actualidad. Su escuela es un crisol, y representa a la inmensa mayoría de escuelas serias de Artes Marciales del mundo.

Un Doyang donde hay personas, y donde nadie ve más, ni menos que eso: personas. No importa si algunos tienen sobre peso o necesitan comer más; si llevan turbante o tienen la nariz ancha... su escuela, como la de muchos, representa claramente el espejo donde debería de mirarse el mundo.

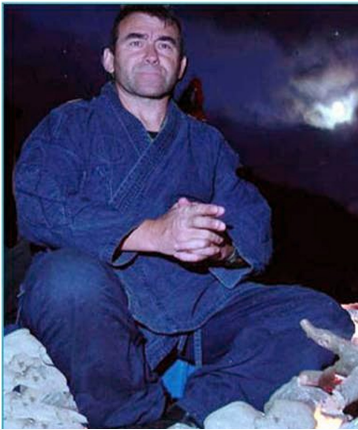
El maestro Julio Torres (actualmente 4º Dan), ha conseguido meter a muchos de sus alumnos en los primeros puestos de un sinfín de competiciones de Taekwondo en Estados Unidos y él, siempre resalta lo mismo: la disciplina mostrada por ellos, el cambio que contribuyó a hacer en sus vidas.



Nuestro entrañable protagonista, tuvo una infancia complicada, a medias entre su tierra natal en Puerto Rico y el ajetreo de una ciudad tan grande como Nueva York. A través del Taekwondo, ha sabido usar su experiencia vital para ayudar a niños y jóvenes en su camino. Durante años, ha estado impartiendo clases por la tarde en su Doyang y trabajando por la madrugada, pero siempre saca fuerzas y ganas para seguir adelante. Sin duda, seguiremos hablando de él en MUSUL. Deseamos que pronto se recupere de esa lesión que le mantiene temporalmente retirado de la práctica

# Shihan Juan Hombre

## Más Shinobi que Ninja...



Se ha escrito y editado mucho sobre Samuráis. Los hemos visto en películas y en series de mayor o menor calidad, también los hemos visto en libros, videojuegos y artículos de revista. Muy probablemente, los Samuráis representan una de esas conexiones fuertes que tiene la sociedad en su conjunto, con los estudiantes de cualquier Arte Marcial alrededor del mundo, seguro que mucha gente ha escuchado historias de ellos y, seguro también, que esas historias tiene que ver con la imagen de personas muy bien educadas y formadas en el arte de la guerra, con un fuerte código de conducta que les conducía a respetar a su enemigo incluso después de darle muerte con su Katana... en cambio, el pensamiento colectivo sitúa a los Ninjas en el otro lado de la balanza; los viste de negro y los imagina corriendo de lado sobre tejados inclinados, dando saltos imposibles y llevando a cabo misiones de espionaje casi siempre sucias, sin apenas reglas y amparados en la seguridad de la noche...

Y es que, el cine americano por lo general, y la falta de ganas para informarse en particular, han hecho mucho daño a la historia de estos personajes míticos de Japón.

En España, vive y trabaja desde hace décadas uno de los pioneros en divulgar el Arte de los conocidos como Ninjas fuera de Japón.

El Shihan Juan Hombre, que comenzó a curiosear Karate copiando movimientos de una revista cuando era niño con un grupo de amigos, supo encaminar su sendero y eso le ha ido llevando a conocer el verdadero legado de estos personajes históricos: Los "Shinobis".

Desde muy joven, la curiosidad y el interés por aprender bien, condujeron a nuestro protagonista a entrenar de la mano de un buen número de maestros japoneses pertenecientes a familias herederas de los "Ninjas". Ya a finales de los 80, Shihan Juan Hombre viaja a Japón, donde tuvo unos primeros contactos con el maestro Hasumi. Poco después se vería en París con otro gran transmisor del Arte y la cultura Shinobi, el maestro Tanemura. Hablar con el Shihan Juan Hombre es como abrir una puerta a un universo repleto de conocimiento, uno tiene la sensación de estar hablando con una "enciclopedia humana". De seguro que ocupará muchas páginas de MUSUL.



Estamos convencidos de que, la autoridad que le otorgan su conocimiento, sus años de experiencia y su amor por lo que hace, nos ayudarán a entender bien todo lo relacionado con el "Shinobi Jitsu" que, según el propio Shihan: "es el nombre que mejor define la tradición y el arte del Ninja".

Recientemente, uno de los canales de televisión más seguidos en Japón, "Fuji Tv", acudió a la casa de Shihan Juan Hombre para rodar un reportaje acerca de su trayectoria y sobre la labor que realiza divulgando esa parte de la tradición Japonesa. No en vano, el maestro Juan Hombre viaja con relativa frecuencia a Japón, donde ha tenido la oportunidad de conocer y entrenar con 4 de las 53 familias que componen la "Koga Ryu".

Pero, ¿Qué nos cuenta el Shihan sobre todos esos mitos de los Ninjas? ¿Cuánto de real hay en el colectivo imaginario...?

Pues, sin dudarlo, lo responsable es ayudar a "limpiar" de alguna manera la imagen que se tiene por lo general de esta estirpe guerrera que, en su origen, nace por la necesidad de defenderse de los abusos de los gobernantes.

Los Ninjas nacen en realidad en China como una especie de cuerpo de espías y, al llegar a Japón, alrededor del siglo cinco, es donde más evolucionan. De manera similar a los Samuráis, los Ninjas también desarrollan su espíritu y su nobleza. Mataban sí, pero cuando era estrictamente necesario.

En realidad, el Ninja de Hollywood, tiene su origen en datos que son reales, aunque evidentemente, las películas se venden más si los hacen volar y lanzar bombas de humo... De hecho, buena parte de las familias más representativas de este Arte que siguen manteniendo la tradición en la actualidad en las dos ciudades Japonesas Ninjas por excelencia: Koga e Yga, no se sienten para nada identificadas con el término de Ninja y, en su mayoría, prefieren usar el de Shinobi, pues consideran que la imagen del guerrero Japonés está muy deteriorada con determinadas referencias hacia su imagen, su nombre y su forma de actuar.

Lo cierto es que estos guerreros, actuaban efectivamente de manera "sibilina", amparados casi siempre en el camuflaje de la noche (aunque se cree que no llevaban trajes negros, sino azul oscuro).

Lo que siempre se comentó acerca de esta forma de actuar de los guerreros Ninjas, es que lo hacían así porque eran mercenarios a sueldo sin escrúpulos, asesinos pagados que actuaban de manera rápida y contundente sin importarles el propósito último de la misión. Pero no es real. Si bien es cierto que durante una época convulsa en Japón se les contrataba para realizar determinados trabajos "sucios", lo es también que el Ninja, era más bien un soldado, un espía.

Dice el Shi han Juan Hombre, que "el Ninja es un soldado capaz de hacerlo todo muy rápido y pasar desapercibido..."

Los Shinobi, son unos personajes históricos dignos de estudio pues, como tantas otras veces a lo largo de la historia humana, fueron un grupo de personas que supo adaptar sus necesidades a la situación que les hacía tener esas necesidades.

Shihan Juan Hombre dice: "...primero defendían su tierra, que les da de comer; luego a su familia, que les da cariño, y por último a ellos mismos..." Y así era. Los Shinobi fueron desarrollando una serie de habilidades que, inteligentemente, supieron ir adaptando a las circunstancias de la época. En una era en la que un ejército del Shogun podía acudir a tu aldea para llevarse toda la cosecha de arroz, no era muy inteligente enfrentarse a ellos cuerpo a cuerpo, sobre todo porque casi siempre, el ejército les superaba en número.

Lo que hacían pues era, cometer atentados, realizar acciones muy concretas y efectivas sin dar opción de réplica para luego desaparecer en la noche. No obstante, los Shinobi, al igual que los Samuráis, nunca mataban sin motivo, y mucho menos realizaban acciones innecesarias. Esto, con la mentalidad occidental actual, no es fácil de entender seguramente. Pero si hacemos un ejercicio de imaginación e intentamos colocarnos "virtualmente" en el concepto histórico del que hablamos, probablemente cambie la percepción.

En la actualidad, los Shinobi siguen prefiriendo entrenar en el campo más que en el tatami; siguen desarrollando un completo programa de formación noble y necesario; siguen aprendiendo técnicas reales, con ascendencia de conflictos bélicos reales, nada de florituras ni adornos.

El Shinobi es una persona íntegra, noble, fuerte y acostumbrada a escuchar y observar, así es Shihan Juan Hombre.





# INTERNATIONAL HAPKIDO ALLIANCE

*Valores Tradicionales,  
Conceptos Modernos*

**ESTAMOS EN 3 CONTINENTES**



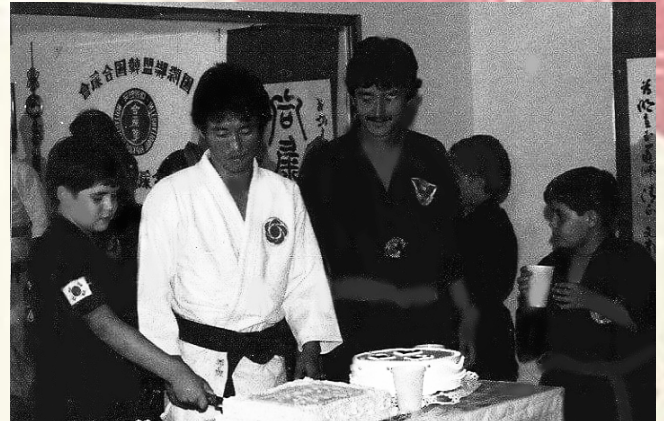
G.M. Geoff J. Booth (9° Dan), Presidente

[www.hapkido.com.au](http://www.hapkido.com.au)

*Hapkido eficaz, contundente, efectivo!!*

## CUANDO LA SANGRE GALOPA...Una historia de Hapkido

México es un país latinoamericano con sus costumbres y tradiciones muy arraigadas, su sociedad es diversa de pensamientos y creencias, sin embargo la disciplina y otros aspectos del crecimiento humano se limita en pocos sectores, rara vez se inculca la pasión por lo que uno hace y como lo hace. Niños, niñas, jóvenes y adultos estamos a merced de muchos distractores y perdemos de vista lo importante que es el ser. De aquí parto para contar una breve historia como un arte marcial en este caso el Hapkido puede ayudar como herramienta en la búsqueda del ser, es un camino largo y tal vez hasta sinuoso pero vale la pena haber dado esos pasos desde la infancia hasta llegar a una edad adulta. Es una lucha que dura toda la vida pero si tienes una mente alerta y receptiva te vas dando cuenta de grandes cambios en la vida, más cuando en mi caso personal eras un niño, tímido, inseguro y con grandes conflictos de identidad que me volvieron tartamudo y desconfiado sin ningún gramo de aprecio por mí mismo, pisar un Doyang fue lo más afortunado que he tenido en mi vida por que empecé a gritar a moverme a sacudir ese limitado pensamiento del que “tú no puedes” por mucho tiempo me lo creí y lo adopté.



Darme cuenta que en un lugar que para nosotros es un templo ceremonial (Doyang) podía expresarme a través de mi cuerpo, que mi mente no pensaba solo sentía, mis manos y piernas fluían y se adaptaban en armonía con la naturaleza de mi ser y pues claro la seguridad fue entrando poco a poco ese niño inseguro que un día entro con miedo a una escuela de artes marciales cambio su mirada triste por una de alegría y gozo. Pocas veces cuento esto porque es algo muy mío, pero hoy vale la pena expresarlo por aquellos que están en una situación como un servidor estuvo. Los años siguieron pasando, dudas, rebeldías, malas decisiones y compañías volvieron atrapar a ese niño ahora convertido en un adolescente, pero más me valió que estuviera a mi lado mi tutor, mi maestro y mi guía el G.M. Ki Dae Lee (qepd) al cual le debo toda mi formación marcial, tanto en lo físico y lo mental, hombre que nos llevaba hasta el límite y hasta la fecha formador aunque no esté físicamente de grandes artistas marciales. La adolescencia pegó, pero de nuevo el Hapkido buscó la manera de equilibrar todo ese remolino de dudas con disciplina y además de compañeros que nos dábamos la mano para no dejarnos caer, eso es lo fascinante de esto y lo que lo distingue de otras actividades que me sentía parte de..., de un grupo de jóvenes tal vez con los mismos problemas pero con una gran empatía y compañerismo, nos mirábamos en uno solo, por una meta, por un objetivo, ser cada día mejor!!! Podría contar muchas anécdotas y experiencias pero será en otra ocasión, el día de hoy a casi 40 años de haber iniciado este camino, esta historia, no soy un niño, ni un adolescente pero si soy testigo de una gran lucha pero no contra alguien más, si no con mi propio ser.



A estas alturas como maestro, con una organización es una gran responsabilidad pasar el mensaje a las nuevas generaciones, uno cae pero te levantas cuando la “sangre galopa” por las venas, hoy toca luchar con el ego y la soberbia porques lo menos que inculca la filosofía y los valores del Hapkido, fluir, adaptación, armonía, tolerancia y respeto por uno mismo y los demás seres humanos eso es lo verdaderamente importante desde mi humilde punto de vista, esa es la verdadera lucha. La historia me ha enseñado, con algunos golpes que mi tarea es servir y poner un granito de arena en este inmenso mar. El Hapkido salva vidas eso lo tengo muy claro. Niños, niñas, jóvenes y adultos, hombres y mujeres o cualquier otra preferencia este es un gran camino de muchas satisfacciones, nadie dijo que sea fácil pero 100% recomendable si estas en busca de ese ser que tal vez esté perdido por ahí.



Kwan Yang Nim Carlos Gallardo  
Guadalajara-México)

# El ejército bajo tierra

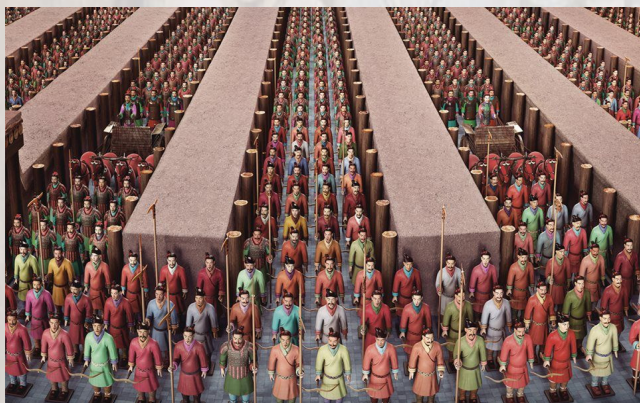
Corría uno de los años del Tigre según el calendario Chino. Primavera del año 1.974, el día: 29 de Marzo para ser más exactos. Un grupo de campesinos labraba sus tierras cuando, por accidente, topan con algo duro y anormal en sus tierras. Guiados por la curiosidad, los 4 se acercan a comprobar que es y comienzan a escarbar. Poco después, expertos arqueólogos acuden al lugar para determinar que, lo que aquellos humildes trabajadores habían encontrado sin quererlo, era uno de los mayores tesoros que la humanidad posee desde entonces: Los guerreros de terracota de Xian.

Cuando aquellos campesinos comenzaron la excavación de un pozo para extraer agua, ni de lejos imaginaban que terminarían por ser los primeros en rescatar este tesoro de incalculable valor para la humanidad.

De manera similar a como ocurría en la lejana Egipto, el emperador Qin Shi Huang (259- 210 a.c.), fue quien consiguió unificar la nación en el siglo 3 a.c. De esta manera, fue el primer monarca de una saga que, a posteriori, no lograrían mejorar mucho la animadversión que el pueblo sentía hacia la figura y las decisiones del arrogante emperador.



Para su funeral, se construyó un enorme complejo de alrededor de 20.000 kilómetros cuadrados en el que se fueron introduciendo miles de guerreros de terracota preparados para dar comienzo a una batalla.



La construcción y el hallazgo son tan enormes que, la excavación para extraer todas las piezas aún no se ha dado por finalizada por completo. Entre guerreros, cuadrigas, armas y carros de combate, se cuentan ya cerca de ocho mil piezas de historia. La primera de ellas, la que se topó con una de las palas de los campesinos, fue la figura de un soldado armado con su ballesta.

Los guerreros, realizados con la ayuda de moldes, son sin embargo diferentes unos de otros. Se cuenta que el emperador Qin, fue enterrado en un mausoleo construido por unos 720.000 hombres, la inmensa mayoría forzados a ello. Los más jóvenes,

realizaban la parte de la tarea más sencilla y, los más veteranos y expertos, tomaban las responsabilidades mayores, como por ejemplo el ensamblaje final de las figuras y la elaboración de los detalles de la cara, la cabeza y las manos.

Actualmente, las figuras de Xi'an configuran el museo abierto más grande del mundo. Con las evidentes normas de seguridad, se puede visitar y admirar. Sobre el terreno, se aprecian tres grandes zonas bien diferenciadas que recrean la manera en la que el ejército del polémico emperador formaban para los enfrentamientos reales.



En una de esas fosas, se pueden ver figuras de generales y altos mandos de aquel enorme ejército que acompañó a Qin SHin Huang en su viaje a "la otra vida..." Aunque buena parte de la población no le guardaba demasiada admiración, lo cierto es que a él se debe el fin de una guerra que duraba ya cinco siglos.

También mejoró la comunicación y el acercamiento entre las distintas clases sociales al estandarizar el idioma e impuso el uso de una moneda única. A él se atribuye también la elaboración de otra de las construcciones más imponentes del planeta: la gran muralla China que, por cierto, no se ve desde el espacio...

# El Hapkido en la Educación Física: un contenido por descubrir

Es una preocupación e inquietud común a muchos amantes e instructores de Artes Marciales: en la Educación Física escolar no se enseñan de manera suficiente y adecuada estos contenidos.

Algunas artes marciales como el Judo, y especialmente aquellas propias de cada región, se conocen más y se trabajan como contenido en la Educación Física escolar, principalmente, por los múltiples beneficios que aportan: en el ámbito psicomotriz, social, los valores que inculcan, etc. Pero otras artes marciales, quizá por desconocimiento de los propios docentes, o por la falsa creencia de que pueden resultar demasiado contundentes o agresivas, no se contemplan como contenidos en las aulas de los centros educativos en España.

Y es que el Hapkido, bien enseñado y priorizando contenidos transversales y que sirvan de transferencia educativa hacia las artes marciales en general, y adaptado a las características de cada clase, puede ser enormemente educador, motivador y enriquecedor a nivel personal, mejorando la confianza y el autoconcepto de los jóvenes, su salud y forma física, la empatía, y desarrollando valores deseables a todas las artes marciales como el respeto, la solidaridad, la justicia y el compañerismo.

Valores que se pueden trabajar también en otros contenidos como los deportes y los juegos tradicionales, pero que en las artes marciales cobran especial relevancia, ya que los contenidos que integran, no son meros movimientos técnicos propios de los deportes, como pases o lanzamientos con un balón, sino, que en el caso del Hapkido, estos contenidos se componen de: patadas, bloqueos, llaves, luxaciones, estrangulaciones e inmovilizaciones, que requieren una adecuada introducción metodológica en la escuela, y que pueden llegar a ser mucho más significativos y educativos como aprendizaje, que otros contenidos, también deseables, pero que se imparten casi como dogmas en la Educación Física desde hace muchos años, y ya no representan ninguna innovación, son de sobra conocidos por los educandos, e incluso pueden llegar a ser aburridos como consecuencia.

En cambio, las artes marciales, sirviéndose también del amplio espectro que nos ofrecen los juegos (de tracción y empuje, colaborativos, o de lucha por un espacio, como citamos en el libro) y un modelo de diseño curricular adecuado, una metodología que priorice al alumno como eje central del aprendizaje, y no a los contenidos *per se*. Y les haga reflexionar e involucrarse en el aprendizaje, además de hacerles disfrutar aprendiendo, les hará reflexionar sobre la importancia del aprendizaje del Hapkido y las Artes Marciales: sobre la responsabilidad.

Fomentando un pensamiento crítico, que les va a facilitar en un futuro cualquier toma de decisiones en su etapa adulta. Y pensamos por lo tanto que el Hapkido, y las artes marciales, pueden ayudar y tienen mucho que decir en la educación de los infantes en la etapa escolar. A pesar de lo que mucha gente piensa, la enseñanza de las artes marciales, especialmente en su versión tradicional, disminuye los comportamientos violentos en los jóvenes. Y quizá sea uno de los argumentos de más peso para reintroducir a las Artes Marciales en los contextos de la educación reglada,



*Cho Kyo Nim Luis Aguilar Salmerón*

*Dietista-Nutricionista*

*Educador Físico Deportivo*



**PSICONUTRICIÓN  
COACH**

**653 93 90 64**

**Miguel Angel Gutiérrez**





# Nuestro Dojang

Cuando nos referimos a “Dojang” estamos hablando de un lugar sagrado, donde, por lo general se practica, la meditación zen o artes marciales.

Sin embargo, muchas veces no nos detenemos a pensar qué queremos decir cuando hablamos de “Dojang”.

Do (道) significa “el camino” o “arte” y Jang (場) significa ‘lugar’. Lo que hace dojang el “Lugar donde se practica el camino”

Es un concepto bastante amplio de definir, pero tradicionalmente se considera a un dojang como un lugar donde se busca un camino y la meditación junto con las artes marciales, ambos son vehículos para transitar el camino del conocimiento espiritual.



No obstante, cuando hablamos de camino espiritual muchas veces esto se confunde con doctrinas religiosas.

En el dojang no seguimos una religión, sino que buscamos la educación y el refinamiento de nuestro espíritu. No se trata de ninguna doctrina religiosa, lo único que se necesita para practicar es estar espiritualmente abierto y tener ganas de mejorar.

Cuando saludamos al entrar y al salir del dojang lo hacemos como una señal de respeto al mismo espíritu de energía universal que se encuentra en nosotros y en todas las cosas.

El dojang es un lugar que proporciona el encuentro entre un maestro y un alumno quienes se fusionan para que ocurra el prodigio de la comunicación de alma a alma. Esta es la razón por la que tratamos al dojang con amor, como si fuera nuestra propia casa.

Lo protegemos porque somos parte de él, de este espacio que nos impregna con su Ki, con esa energía colectiva que creamos todos los que somos parte del dojang, la misma que nos enseña y nos transforma con todo lo ocurrido antes y después de nuestra llegada.

El G.M .Andrés Esquivel divulga el Sipalki original desde hace décadas, tanto en su Argentina natal, como en otros países. Además, imparte clases a la policía de Buenos Aires y atesora un conocimiento teórico y práctico como pocos. A medias entre lo tradicional y lo actual, ha sabido adaptar muy adecuadamente el Sipalki a las necesidades de hoy día sin perder la esencia. Pronto seguiremos publicando cosas de este gran maestro y mejor persona.



*G.M. Andrés Esquivel*



# HISTORIAS DEL PEQUEÑO DRAGÓN



Bruce Lee (California, 27 de noviembre de 1940 – Hong Kong, 20 de Julio de 1973) es por todos conocido como uno de los grandes artistas marciales del siglo XX. Su faceta de maestro de artes marciales junto con la de actor y director de películas, hace que sea considerado como uno de los artistas marciales más influyentes de todos los tiempos. Es ampliamente conocido y respetado no sólo por sus dotes y capacidades como actor de películas de acción, sino por su profunda investigación de las artes marciales que le llevó a cuestionarse sus propios conocimientos, a replantearse, mejorar y readaptar su forma de combatir hasta crear su propio sistema de combate al que añadió toda una filosofía de vida: el Jeet Kune Do o el camino del puño interceptor. Como una filosofía de vida, el Jeet Kune Do fue promovido con el lema «be water, my friend», con la que invitaba a vaciar la mente y ser como el agua, sin adoptar una forma concreta pero adoptándolas todas. “El agua puede fluir, o puede golpear. Sé agua, amigo mío”, solía decir Bruce Lee para impulsar la superación del ser humano.

A parte del “Be water”, poco se habla o escribe de la faceta filosófica que tanto influyó a Bruce a lo largo de su vida y que tuvo una parte decisiva en sus procesos creativos. En sus comienzos en las artes marciales, bajo la tutela de su maestro Ip Man, Bruce Lee aprendió a parte de las técnicas del Wing Chung, los conceptos filosóficos que influían en el arte marcial.

«Si hay algo que Ip Man le dio a Bruce y que pudo haber cristalizado la dirección de Bruce en la vida, fue interesar a sus estudiantes en las enseñanzas filosóficas de Buda, Confucio, Lao-Tse, y otros grandes pensadores y filósofos chinos. Como resultado, la mente de Bruce se convirtió en la destilación de la sabiduría de tales profesores.»

## Linda Lee Cadwell en su libro “The Bruce Lee Story.”

Otra gran influencia filosófica en Bruce Lee fue Jiddu Krishnamurti, un conocido escritor y orador en materia filosófica y espiritual nacido en la India. Tras estudiarle, Bruce se dio cuenta de que las enseñanzas de Krishnamurti no eran muy diferentes a su modo ver la vida. Uno de los conceptos más importantes que concluyó de su estudio fue que «Buscar el conocimiento conducía al auto-conocimiento».



En un momento de su vida, Bruce Lee se lesionó el hueso sacro junto con el nervio ciático con bastante gravedad. Tuvo que estar hospitalizado y pasar por un tedioso proceso de rehabilitación que le impuso un régimen de inactividad prolongada durante 6 meses. Durante ese tiempo se mantuvo activo y se dedicó a estudiar y a escribir las notas que se recopilarían en un libro tras su muerte con el nombre de “El Tao del Jeet Kune Do” en el que está plasmada buena parte de su filosofía.

De los escritos, entrevistas y otros documentos de Bruce Lee, os traigo una recopilación de citas que caracterizaban su forma de pensar. No hay que ser un artista marcial para poder apreciar estos pensamientos. Sus palabras de sabiduría te harán reflexionar y verás que hay mucha precisión en la formulación de sus ideas. Si aún no eres un fan de Bruce Lee, esta puede ser una buena oportunidad para conocerle desde otra perspectiva. Te darás cuenta de que fue un pionero en el ámbito del desarrollo personal y un verdadero estudiante perpetuo de la vida misma.

## 10 grandes citas de Bruce Lee

Lista corta de algunas de las citas más populares y perspicaces del artista marcial:

1. “Absorbe lo que es útil, descarta lo que no lo es, añade lo que es únicamente tuyo”
2. “Elige lo positivo. Tienes la elección, eres el maestro de tu actitud, escoge lo positivo, lo constructivo. El optimismo es una fe que lleva al éxito.”
3. “No temas al fracaso. El crimen no es el fracaso, sino el objetivo bajo. En los grandes intentos hasta el fracaso es glorioso.”
4. “Vacía tu mente, no tengas forma – como el agua. Si pones agua en una taza, se convierte en taza, lo pones en una botella y se convierte en botella, lo pones en una tetera y se convierte en tetera. El agua puede fluir o puede golpear. Sé como el agua mi amigo”.
5. “No temo al hombre que ha practicado 10,000 patadas una vez. Sin embargo, temo al hombre que ha practicado una patada 10.000 veces.”
6. “No es tanto el incremento diario sino el decremento diario. Elimina lo que no es esencial.”
7. “Los errores son siempre perdonables, siempre que uno tenga el coraje de admitirlos.”
8. “Al diablo con las circunstancias, yo creo oportunidades”.
9. “«Lo que es» es más importante que «lo que debería ser». Hay demasiada gente mirando al «que es» desde la perspectiva del «lo que debería ser».
10. “Cuando uno ha alcanzado la madurez en el arte, uno tendrá una forma sin forma. Es como disolver hielo en agua. Cuando uno no tiene forma, puede ser cualquier forma. Cuando uno no tiene estilo, puede encajar en cualquier estilo.”



*Dr. Carlos Kathan Rodríguez  
Cinturón Negro 4º Dan de Hapkido*



*Jabón Natural a Granel*

C/Asuncion 33;Bajo  
Alcalá del Río  
Sevilla

**659 40 03 97**

<https://www.jabonagranel.com>

# CRECER VIAJANDO - VIAJAR CRECIENDO

Traemos a este número 4 de MUSUL un nuevo recorrido por el mundo a través de los ojos de un artista marcial.

En este caso, responde a nuestra batería de preguntas estándar de esta sesión, el profesor Aldo Ávila, natural de Guadalajara-México. Dirige una escuela en la que, además de Hapkido y Taekwondo, también se practica MMA. Este tapatío, nos comparte un poco de su viaje a España.

**Nombre completo: Aldo Ávila**

Lugar de origen: Zapopan- Guadalajara (México)

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

Comencé en el CODE de Guadalajara.

**¿Qué Arte Marcial es?**

Karate Do

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

De mi mejor viaje como artista marcial; a España.

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

Lo grande que es el aeropuerto de Madrid.

**Cuéntanos alguna anécdota simpática**

Al llegar al aeropuerto de Sevilla, destino final de mi viaje, los compañeros de la escuela local nos recibieron caracterizados como Mexicanos, eso me gustó y me llamó mucho la atención.

**¿Y alguna anécdota curiosa?**

Estábamos cenando un buen número de compañeros en un restaurante, yo conversaba a un lado de la mesa cuando observé que, en el otro extremo de la misma, uno de los profesores de Sevilla estaba comentando algo y hacía una pregunta a los allí presentes. Me incorporé a la charla intrigado y resultó ser, finalmente, una de las bromas que más me hizo reír durante el viaje.

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

La despedida fue sin duda lo peor.

**¿Por qué recomendarías ir allí?**

Por la calidez y amabilidad de la gente y por lo bella que es Sevilla.

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

Nos llevaron a un restaurante rural a comer carne de Venado, estaba riquísima!!

**Añade lo que quieras**

Sin duda, una de las experiencias más bellas que he tenido dentro del mundo de las Artes Marciales, es poder viajar a otros países y competir. Pero esta en concreto fue muy especial por que me hicieron sentir realmente como si estuviera en mi casa.



# CURIOSIDADES

## Colores en la comida

Si buscamos en internet o en algún libro fotografías sobre la comida coreana, veremos fácilmente que, en la mayoría de los platos, se usan ingredientes de diferentes colores. El "hansik", la comida tradicional coreana, guarda entre sus delicias la esencia de la filosofía de "Yang-Hum". Los monjes Budistas coreanos, cocinan poniendo todos sus sentidos y atención en lo que hacen, como si fuera una manera más de meditar mientras preparan el arroz o cortan las verduras.

Los cinco elementos que componen el universo según la filosofía Budista, se "manifiestan" de muchas formas y, una de ellas, es a través de los colores. No en vano, observamos ingredientes de color negro, blanco, rojo, azul y amarillo.

Es cierto eso de que se debe cocinar con tiempo y tranquilidad para que la comida salga rica. Los monjes dicen que, una gota de agua, representa la bendición del cielo y de la tierra; un grano de arroz, simboliza el gran esfuerzo y sacrificio de los campesinos. A la hora de cocinar, lo hacen con conciencia y detenimiento, agradeciendo la mera presencia de esos alimentos y dando el mimo y el cariño suficiente a cada preparación para que luego, pasen a nuestro cuerpo de igual manera.



## No tiene dobles

Es cierto, durante décadas, el famoso y admirado Jackie Chan, no ha necesitado que le doblaran en las escenas peligrosas de sus películas. Por internet hay vídeos que resumen todas las veces que ha sufrido algún golpe. Algunos han terminado incluso en lesión... Pero quizás, lo que muchos no saben, es que Jackie Chan ya trabajó realizando escenas de acción en alguna de las películas de Bruce Lee. Por ejemplo, en "Operación Dragón" donde también aparece su íntimo amigo, el maestro Sammo Hung.

## Combates de Muay Thai

El Muay Thai, originario de Tailandia, es muy respetado y seguido en aquel país, donde se organizan numerosos campeonatos nacionales e internacionales. Antes de cada combate, siempre se sigue un ritual por parte de los combatientes y, de igual modo, es obligatorio ponerse de pie para escuchar el himno del rey de Tailandia antes de que de comienzo el combate.



# CINTURÓN BLANCO OSCURO...

Hace pocos meses surgió la idea de darle espacio en nuestra revista a los cinturones negros que quieran hablar acerca del Arte Marcial y lo que este les aporta, o sobre su escuela. La propuesta fue del Maestro Diego Pérez de Argentina, de modo que, igualmente, es uno de sus alumnos aventajados quien nos habla hoy para MUSUL.

## ¿Porque motivo decidiste practicar Hapkido?



Las artes marciales es algo que desde muy pequeño me interesaban, cuando unos amigos, que aún lo siguen siendo, me contaron que había un lugar donde tenían precios accesibles (la economía de mis Padres no daba para “lujos”) me fui a practicar. A partir de ahí me sumergí en el mundo de las artes marciales y fue entonces cuando comprendí que quería transitar este “DO” (Camino) por el resto de mi vida y que ese sendero era por el cual quería caminar. Luego por un tiempo me alejé de este camino, pero siempre anhelando volver. Cuando tuve la oportunidad de solventar mis gastos volví, esta vez con todo y con mucha dedicación, tanto así que nunca más me fui, salvo por un tiempo que emprendí estudios de nivel terciario.



Creo que el Hapkido marco en mi vida un rumbo, ese que hoy me lleva a encarar mis proyectos de vida de tal manera que no descanso hasta alcanzar todas las metas que me propongo. Me dio una fortaleza, esa que no me deja parar hasta conseguir lo que quiero, en todos los ámbitos de mi vida. Yo tuve la oportunidad de trabajar, por fuera de las artes marciales, con el maestro Diego Pérez, en un centro de salud, fue ahí que en conjunto realizamos un proyecto el cual llamamos “El Deporte hace a la Salud”, este tenía como objetivo que los chicos y chicas que practicaban Hapkido gratuitamente a través de Becas, pasen por los centros de Salud para realizarse un chequeo médico y de esta forma detectar junto con el sistema de salud a los que nunca se habían acercado a la salita de su barrio. Cabe destacar que fue destinado a las

personas con más necesidades de los barrios más humildes. Armé mi Dojan en el barrio donde vivo.

Esta experiencia me invito a querer sumergirme en la enseñanza y fue por eso que emprendí la carrera del Profesorado de Educación Física. A través de Hapkido y mi Maestro conocí una Organización Social llamada Puntos de Encuentro, la cual trabaja con adolescentes y jóvenes de bajos recursos. Junto con ellos empezamos a realizar talleres de Hapkido y boxeo recreativo, hoy soy el presidente, ahora se llama asociación civil Puntos de encuentro y actualmente trabajamos fuertemente la razón social luchando por la justicia social de nuestro territorio.



## ¿Cuál fueron tus sentimientos al recibir tu primer cinturón?



Una de las graduaciones más hermosas que recuerdo es la de cinturón negro, no solo por la hermosa ceremonia que tiene esta particular graduación, sino que también porque me graduaron en el dojan que estaba dando clases y ahí se encontraban todos mis alumnos que ese mismo día rindieron su examen a cinturón de color, más allá que fue una sorpresa para mí, fue algo mágico e inolvidable, por el gran esfuerzo que tuve que realizar ese día y por la carga emocional que sentí de que estén mis alumnos y familiares ahí apoyándome.

Creo que los practicantes de Hapkido conformamos una gran familia, ya que a los objetivos individuales los convertimos en grupales, todos nos acomodamos de tal manera que las cosas fluyen y se llega a concretar la meta, ya sea en torneos, en los cuales nuestra escuela participa o los que realizamos nosotros como anfitriones o en exhibiciones.

Más allá del Tatami, por fuera nos vinculamos muy bien, siempre intentando juntarnos para vernos y para disfrutar el solo hecho de la presencia del otro.

Muchas veces vamos a escuchar la frase de que la familia no es solo la de sangre sino que también la que vamos armando con el otro, ese otro con el que queremos compartir y estar, esto en Hapkido se vuelve realidad y sale tan naturalmente que casi no podemos estar sin saber algo del otro por un largo tiempo.



*Kyo Sa Nim José Federico Sánchez*

**En esta sesión, traeremos las historias de esos practicantes que saben que el cinturón negro es el otro comienzo. Ya llegamos a varios países: México, Australia, Argentina, Uruguay, Portugal... nos gustaría poder compartir historias de estudiantes de cualquier Arte Marcial de otros países. Si tienes alguna historia que contarnos, por favor contáctanos y envíanos tus impresiones.**

[www.hapkidoandalucia.com](http://www.hapkidoandalucia.com)

**¿Quieres suscribirte y recibir nuestra revista con contenidos exclusivos?**



[hapkidosevilla@gmail.com](mailto:hapkidosevilla@gmail.com)



+34 652 356 692

# El Doyang- Escuela de vida

A veces he hablado en mi escuela de esto que hoy traigo a MUSUL con mis alumnos. Creo que es muy importante que los estudiantes de Artes Marciales sean conscientes de lo que su escuela les aporta puesto que, si son más conscientes, lo aprovecharán más y mejor.

No hay un solo proyecto, una actividad o una idea que se ponga en marcha en nuestra escuela sin haber realizado previamente un “trabajo de campo” que aporte fuerza, estabilidad, seriedad y razón de ser al mismo. Para ello, reconozco que no disimulo en “alardear” de poder contar con la colaboración de un gran equipo de personas que dan calidez, fuerza, experiencia y sabiduría a todas esas ideas.

En 2.016, con la ayuda de algunos de ellos, sacamos a la luz el libro: Hapkido “El triángulo perfecto”. La intención más fuerte a la hora de trabajar en ese libro, fue ayudar, en la medida de lo posible, tanto a familiares de alumnos, como a profesores de cualquier actividad relacionada con los niños (aunque también es extrapolable a los adultos). “El triángulo perfecto” se refiere a la necesidad de caminar juntos en el aprendizaje de los niños. Desde nuestra escuela, siempre hemos procurado dejar claro a los padres de nuestros alumnos que, al entrar en el Doyang los niños, también lo hacen ellos de manera muy directa. Ese triángulo, que siempre nos recuerda la forma de una flecha que indica el camino, se compone de lo siguiente:

- La actitud del alumno
- El trabajo consciente del profesorado
- La capacidad de la familia

Ninguna de las partes se desarrolla ni progresa al 100% sin la intervención de las otras y, sin embargo, puede mejorar y mucho si el tridente realiza el camino de manera uniforme, reunida y consecuenta.

Con frecuencia, nos encontramos con alumnos que tienen muy buena intención y, además, buenas cualidades para el aprendizaje general. Sin embargo, y por más que nos esforcemos en el equipo de trabajo, su progreso puede verse ralentizado y/o alterado si la capacidad de la familia no está por la labor de ayudarnos y dejarnos ayudar. No hablo de esas familias que, por causas de fuerza mayor, a penas ven a sus propios hijos. De hecho, hay alumnos, hijos de padres que pasan muchas horas fuera de casa trabajando, a los que apenas veo por la escuela y, sin embargo, siento su aliento, su intención, su apoyo y un nivel alto de implicación. Por trabajo y trayectoria (y no por fortuna), cada vez disfrutamos más y mejor del progreso de nuestros alumnos y eso, es la consecuencia directa de una retroalimentación continua, constante y cada vez más certera entre los dos núcleos de adultos del triángulo: el entorno familiar y el equipo técnico de la escuela. A mayor implicación de la familia, mayor es el beneficio y el aporte de lo que la escuela le transmite al alumno.

Por otro lado, en el año 2.015 comenzamos con el trabajo previo al rodaje de un documental que habla sobre educación, a secas. Durante casi 5 años, hemos estado realizando informes, investigando, escuchando a profesores de primaria, secundaria y universidad, rodando en varios países y tomando en consideración la opinión de personas que, por su profesión, también forman parte importante de la educación del conjunto de la sociedad. La pandemia condicionó el estreno de ese documental, pero, hemos sabido aprovechar ese parón para mejorarlo y esperamos que pronto podamos publicarlo, ya sea en alguna cadena de televisión o en Internet.

Introduciendo en la batidora el bagaje de la experiencia diaria en la escuela, añadiéndole lo aprendido para la realización del libro, más la experiencia adquirida con el rodaje del documental “Almas de construcción masiva”, y aderezándolo con una cantidad importante de horas dedicadas a aprender de ese equipo del que os hablaba antes.... Lo batimos, lo ordenamos y lo usamos para compartir ahora estas reflexiones deseando que contribuyan a mejorar el entendimiento de lo que son, en esencia, las Artes Marciales.



El Hapkido, nos habla de que, a través de una práctica y un estudio continuado y adecuado, vamos aprendiendo a desarrollarnos de una manera mucho más completa, consciente, sana y productiva, mucho!! Hapkido, lo podemos traducir como “El sendero para armonizar la energía”. Desarrollamos, por igual, la capacidad mental, física y la fortaleza interior. Para ello, trabajamos nuestro cuerpo para volvernos más fuertes y sanos; ampliamos nuestra capacidad mental y cultivamos la nobleza del alma. Caminamos, en definitiva, para dar y darnos energía positiva, sana, limpia... hacemos un camino de disciplina donde la autoexigencia es constante y eso, es precisamente una de las cosas más importante que un Doyang puede aportar al “exterior”. La sociedad en su conjunto, necesita personas con disciplina; personas sanas, cuanto más mejor.

De igual modo, también se cultiva cuerpo, mente y espíritu en otros foros, como por ejemplo en las escuelas de Yoga pero, ¿Se da así en muchos colectivos? ¿Son realmente tan importantes las Artes Marciales como elemento de mejora? ¿Son comunes esos niveles de exigencia que tenemos dentro de una escuela de Artes Marciales? Pues, para responder a estas y otras preguntas, realicé un experimento cuyos datos finales añadí a un estudio que llevaba años realizando y, en términos generales, creo que esta tabla nos puede servir como ejemplo y, sin duda, ayudarnos a entender que, efectivamente, las escuelas de Artes Marciales serias son, en esencia, lugares donde aprender a vivir con la intención de sacarse el mayor provecho a uno mismo y, por lo tanto, poder repercutir muy positivamente en la calidad de la comunidad a la que pertenecemos. Preparé un cuadrante usando 5 foros distintos a los que, tanto niños como adultos, podemos pertenecer. Una de las cosas que tuve en cuenta, es que esos cinco “círculos” o “subgrupos”, estuvieran “en activo” al mismo tiempo en la vida de las personas que tomé como referencia. Es decir, que, durante el periodo de pruebas, las personas pertenecieran a esos cinco grupos de manera constante y no intermitente. Establecí una serie de preguntas sobre temas que creo que todos entendemos como importantes en nuestra sociedad colectiva y fui rellenando ese cuadrante. Siempre, teniendo en cuenta lo que sabemos en términos generales de cada uno de esos grupos. Lo explico con un ejemplo: Si hubiera hecho un estudio sobre la cantidad de animales que mueren al año y elegimos como una de las fuentes de información al gremio de las corridas de toro. Para quedar medianamente “Bien”, ellos, podrían decir que a veces el toro no se mata. Si es muy muy bueno, sacan un pañuelo verde y le perdonan la vida. Si, es cierto, pero todos sabemos que lo habitual, es que el toro termine muerto después de torturado... Es decir, la información usada para la realización del siguiente cuadro, se basa en aquellos parámetros que sabemos que se dan de una forma general y que, sin duda, ayudarán a ver, insisto, lo que se cuece dentro de una escuela de Artes Marciales.

Os dejo el cuadrante y seguimos hablando después de que lo observéis con atención. Lo mejor para poder comparar, es leer el cuadrante de izquierda a derecha.

	Familia	Amigos	Colegio	Escuela deportivas	DOYANG
<i>Respeto a uno mismo</i>	●	●	●	●	●
<i>Cultura del sobre-esfuerzo</i>	●	●	●	●	●
<i>Disciplina</i>	●	●	●	●	●
<i>Respeto a los demás</i>	●	●	●	●	●
<i>Meditación</i>	●	●	●	●	●
<i>Cuidado del medio ambiente</i>	●	●	●	●	●
<i>Solidaridad</i>	●	●	●	●	●
<i>Amor y respeto hacia la familia</i>	●	●	●	●	●
<i>Vida sana</i>	●	●	●	●	●

Soy consciente de que, muy probablemente, a algunos les ha cambiado la percepción de este artículo justo después de haber visto el cuadrante. Sí, efectivamente, los colores, representan la intensidad con la que se trabaja, se habla o se fomentan esos valores en cada grupo. Para explicar lo que se ve, lo haré sobre lo que no se ve:

- ¿Hay núcleos en familiares en los que se habla de la cultura del sobre esfuerzo? Si, muchos, pero son muchos también aquellos en los que eso pasa desapercibido. No olvidemos que, hace un par de décadas, nos reñían si suspendíamos un examen y ahora, se le pide explicaciones a los profesores por lo mismo y si no, preguntemos a muchos profesores si es así o no.

- ¿Hay grupos de amigos en los que se habla de ser respetuosos con los demás? Por supuesto que sí, muchos también. Pero siguen siendo más los grupos que se ríen de los gordos, que culpan a los inmigrantes de muchos de los problemas que tenemos en mal llamado “El primer mundo”.

- ¿Existen colegios en los que se hace meditación, se fomenta la cultura del esfuerzo y la solidaridad? Sí, cada vez más, pero invito a entrar en varios colegios e institutos para respirar, solo unos minutos, la selva que hay dentro de muchos de ellos.

También tengo el privilegio de conocer, muy de cerca, a profesores que están agotados de intentar sacar proyectos diferentes adelante, como por ejemplo mi amigo Herminio, que estuvo un curso completo ilusionando a sus niños de primaria introduciéndolos en un proyecto de trabajo global que los llevó a contactar directamente con los astronautas de la estación espacial internacional.

Por supuesto, también conozco muy de cerca escuelas de “enseña-técnicas” que tiene la etiqueta de escuela de Artes Marciales mal colocada, porque no lo son, ni de lejos... pero, en términos generales, este cuadro puede abrir los ojos a mucha gente. Ojalá, sirva también para contribuir a que sea más la gente que entiende la labor de escuelas de Artes Marciales.

Y, por favor, si alguien quiere y puede escribir un libro sobre la necesidad de involucrar a distintos núcleos en la educación de los niños; y tiene tiempo y energía además para viajar a varios países escuchando y entrevistando a gente para rodar un documental; si tiene también más de 20 años de experiencia muy vividos y cuenta con el apoyo y asesoramiento de unas 30 personas con profesiones dispares y sin embargo necesarias para la educación de personas.. por favor, que haga algún trabajo de investigación completo y nos regale un cuadro distinto a este, si es que existe...



**SBN. José Luis Rueda Castaño**



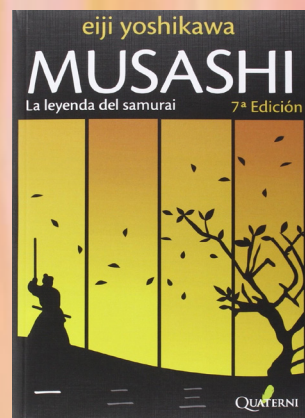
# UN LIBRO, UNA PELI Y ALGO DE INTERNET

De nuevo compartimos información sobre cultura y entretenimiento. Hay amantes de las Artes Marciales y la filosofía oriental a los que les gusta indagar en la lectura, a otros les interesa más ver películas o series y los hay también que viajan continuamente por internet. Para ellos; para quienes lo hacen todo; para quienes no hacen nada; para los más curiosos y para los que empiezan a serlo... para todos, hacemos esta sesión.

## Un libro

### Musashi, la leyenda del Samurái"

En esta ocasión os hablaremos de un libro que ha sido publicado en varios idiomas e imprimido en multitud de formatos: "Musashi, la leyenda del Samurái". Este maravilloso libro, es el primero de una trilogía que narran las historias y proezas de uno de los Samuráis más temidos, respetados y famosos del Japón feudal. A medias entre la fábula y lo que realmente ocurrió, esta primera entrega nos cuenta las diferentes historias de Miyamoto Musashi, un impecable y estricto Samurái que recorría senderos y poblados retando a cuantos guerreros se cruzaban con él. Muy recomendable.



## Una peli

### Kingdom

Más que una película, en esta ocasión recomendamos una serie ambientada en la Korea dominada por la dinastía Choson. Está en la plataforma Netflix, y se llama "Kingdom". Aunque es una serie fantástica de Zombies, es muy entretenida y regala numerosos destellos reales que ayudan a conocer la historia de Korea. Buena parte de las secuencias se rodaron en escenarios naturales. Son 12 capítulos por el momento, aunque se cuentan por millones los seguidores alrededor del mundo que esperan la llegada de su tercera temporada.

Su protagonista es un heredero real que investiga una misteriosa y peligrosa plaga que se propaga rápidamente por todo el país y que ha infectado a su propio padre: el Rey.

## Algo de Internet

¿Algo de internet? Pues en esta ocasión, recomendamos encarecidamente ver, aunque sea por partes, el documental "La mente Zen". Dura algo menos de una hora y es muy buena idea para introducirse en el conocimiento de la meditación Zen. Aparecen algunos monjes Budistas explicando diferentes aspectos de esa forma de vida e incluso se hace referencia a la influencia del Zen en las Artes Marciales. Está en Inglés y traducido al Español

<https://youtu.be/NVazzIJ2ehw>



## Casas Rio Murtiga - Huelva

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

**959 077 154 - 678 922 621**

CASASRIOMURTIGA@HOTMAIL.COM

<https://casasriomurtiga.com/>

# MUSUL

LA REVISTA



# TOKYO

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 OPINIONES VERTIDAS POR SUS COLABORADORES