

# MUSUL

Año 2 . Bimestre 1. Numero 5 (Marzo 2021)

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

## LA REVISTA

## G.M. Andrés Esquivel

Espíritu joven,  
corazón guerrero



La disciplina  
salvará al mundo



EL YOGA COMO RECONEXIÓN  
CON NOSOTROS MISMOS



*"Aprendemos el arte de la guerra  
para trabajar por la paz"*

*Steven Seagal*

# MUSUL

## PÁGINAS Y CONTENIDOS

Aprovechen el día, hagan sus vidas extraordinarias.....	3
Kuatsu, los primeros auxilios de Japon .....	4
G.M. Andres Esquivel,espíritu joven corazón guerrero ....	5
Medicina tradicional china .....	8
Así nació el Doyang: Tlaquepaque .....	10
Cinturón blanco oscuro ¿Y qué puedo aportar? .....	12
Crecer viajando, viajar creciendo .....	14
La disciplina salvara al mundo .....	27
Bon kuk kum Do- El legado de Sil la .....	21
El yoga como reconexión con nosotros mismos .....	24
Curiosidades .....	27
Comer como allí - La comida como farmacia.....	28
Un libro, una peli y algo de internet .....	29

*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*

## APROVECHEN EL DÍA, HAGAN SUS VIDAS EXTRAORDINARIAS

Aunque hayan pasado 30 años desde el estreno de la película “La sociedad de los poetas muertos” sigue muy vigente en la memoria de muchos de nosotros. Personalmente me resultó inspiradora por cómo desarrollaba su rol docente el profesor Keating (Robin Williams) Más allá de formar en su área (literatura), enseñaba a sus alumnos a vivir con pasión, comprometiéndose con sus sueños y proyectos, a elegir su camino y luchar por él, a pensar por cuenta propia. Y muchas de sus grandes lecciones desde mi punto de vista son extrapolables al HAPKIDO.

**Aprovechar cada momento:** Cada práctica, cada entrenamiento, como si fuera único. Dejando la pereza y desgano de lado, poniendo toda nuestra atención, entusiasmo y deseo de superación, porque cada instante es valioso.

**Colaborar en crear una sociedad mejor:** Cuando practicamos Hapkido, aprendemos técnicas, movimientos, defensa personal, pero también nos formamos como personas.

**Cultivamos valores,** como el respeto, la solidaridad, el coraje, la paciencia, la perseverancia, entre otros, que lógicamente si lo llevamos a nuestra vida cotidiana, al relacionarnos con quienes nos rodean, repercutirá en el afuera. En nuestra sociedad, no habrá auténticos cambios sino existen personas que busquen transformarse.



**Perseverar en nuestros sueños:** El camino del Hapkido (Do) es largo, arduo, y a veces podemos llegar a desmotivarnos, porque no avanzamos a la velocidad que querríamos, sin embargo, parte del aprendizaje en las artes marciales, es que cuando cae la motivación debemos sostenernos desde la voluntad, el deseo de superarnos y la disciplina.

**No conformarnos:** Dar lo mejor de nosotros mismos, poniendo el cuerpo pero también la mente y el alma en cada movimiento, buscando la excelencia. Enfocándonos en pulir nuestro estilo y técnica. Sin olvidar que el aprendizaje no termina nunca.

**Encontrar el camino propio:** Probablemente muchos te darán su opinión (a veces constructiva y otras no) pero confía en lo que te dicta tu propio pensamiento, no dejes que te adoctrinen, conserva tu criterio y sentido común. Aprende, se receptivo, escucha, pero no dejes que otros te hagan perder tu estilo, tu impronta, y autenticidad. Cada practicante es único, y la forma en la cual realiza Hapkido lo será, busca tu propio sello personal, no está todo escrito y todos podemos aportar en el crecimiento de este noble arte marcial llamado Hapkido.

**Cho Kyo Nim Alejandro Benzo (Uruguay)**



# Kuatsu- Los primeros auxilios de Japón



El arte del Kuatsu nace en escuelas de Artes Marciales japonesas, principalmente de Judo. Y nace por la necesidad de reanimar o ayudar a aquellos practicantes que, en el devenir del entrenamiento, reciben fuertes golpes o padecen mareos, desmayos o sufren alguna herida.

El Kuatsu pues, se entiende como una materia más a aprender por los estudiantes dentro de un Dojo y, sin lugar a dudas, aporta seguridad y tranquilidad en los entrenamientos.

Todas sus técnicas son compatibles con los primeros auxilios que la mayoría conoce, aunque se caracteriza por su manera directa de actuar sobre músculos, articulaciones, arterias o la propia columna vertebral.

En Japón, el arte de Kuatsu, ya se practicaba en época de Samuráis y, aunque originalmente nació para ayudar a sanar golpes o lesiones ocasionadas en combate o en el entrenamiento dentro de una escuela de Artes Marciales, su eficacia está más que probada y se extiende a cualquier tipo de persona que pueda padecer determinado tipo de dolencia o lesión. En línea con esta milenaria técnica de sanación, tenemos otras técnicas orientales como la “Quiropraxia coreana”, la manu-puntura o la reflexología vertebral.



Todas ellas, entrañan una auténtica aventura del saber que, no hay dudas, enriquece a las escuelas de Artes Marciales y a sus estudiantes.

El Kuatsu (técnica de reanimación) tiene su origen en la antigua China donde, 3.000 años a.c. ya se descubrió un primer método de “sanación” que utilizaba técnicas de manipulación de vértebras y ciertos tipos de masaje que ayudaban a sanar de manera directa y refleja.

En el último tramo del siglo 18, en Japón, el Kuatsu llegó a ser una de las materias de aprendizaje exigida a los samuráis de élite.

[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

# G.M. Andrés Esquivel

## Alma joven, corazón guerrero

Tienes palomitas y un buen refresco? ¿Sí? Ok, comenzamos.

Hay personas con las que, al hablar, uno se siente afortunado. Dan ganas de sentarse frente a ellas con una libreta para tomar apuntes, sin prisas, con palomitas...

En esta 5ª edición de MUSUL, hemos dedicado la portada a una de esas personas, cuya energía, parece no mermar nunca. Se mantiene en él completamente vivo el espíritu noble y guerrero de quien conoce bien el Arte Marcial y lo divulga con mimo. Con más de 40 años de trayectoria en su haber, el G.M. Andrés cuenta cosas de este bello Arte Marcial casi como si hablara de su novia. Trabaja duro para que el Sipalki siga llegando a todos los rincones del mundo. No en vano, ya cuenta con un buen escuadrón de instructores que divulgan su visión del Sipalki en puntos dispares del planeta: En su Argentina natal, ya son seis Doyang repartidos entre Buenos Aires, Santa fe y Tucuman; la vecina Uruguay cuenta con una sede en la bella Paysandu, de igual modo que en Brasil, en Santana do Livramento. También llegan a Estados Unidos por Minesota y a España desde Madrid. Al final de este artículo podrás ver una propuesta de invitación para que puedas conocer un poco más al Sipalki con este gran maestro.



Es curioso porque, según nos cuenta el propio maestro, comenzó a practicar Sipalki de la mano del maestro Pedro Alejo. No obstante, se terminó de enamorar del Arte Marcial gracias a que tuvo la oportunidad de ver al G.M. Yoo Soo Nam haciendo acupuntura. Ese detalle, ya nos da pistas de cómo es nuestro protagonista. No es habitual que un practicante novel decida seguir investigando las Artes Marciales tradicionales gracias, precisamente, al haber podido ver esa otra parte, la de sanar, la de ayudar a mantener la salud. Fruto de aquel destello de curiosidad que tuvo, hoy día también es experto en diferentes técnicas de medicina tradicional oriental.

Así y todo, el Gran Maestro nos comenta que, sin dejar atrás las raíces y la esencia del verdadero Sipalki, que, por cierto, conoce como pocos, trabaja siempre con la mente abierta a mejorar, rectificar e incluso adherir pequeñas modificaciones en sus programas de entrenamientos cuando esas modificaciones vienen de algo que puede mejorar su arte. Esto es, en definitiva, la propia evolución de las Artes Marciales. Todas se van adaptando en mayor o menor medida.

El G. Andrés Esquivel entrena desde hace varios años a la policía federal de Argentina, donde también es instructor de tiro. Desde el cuerpo de Infantería, hasta los conocidos como GOMF (grupo de operaciones motorizadas federal). A sus órdenes, han entrenado y entrenan miles de policías de todas las regiones de Argentina de manera que, podemos confirmar de manera fehaciente que, también allí, en la nación del Tango, los encargados de hacer cumplir la ley, están formados en Artes Marciales coreanas. En este caso, el Sipalki “dan Bong Kwan” que, como no puede ser de otra forma, ha sabido adaptar muy bien a las necesidades de los policías nuestro protagonista de portada.



Vamos con la entrevista:

**MS- Maestro, Según usted, ¿Qué es lo más importante que el Sipalki aporta a quien lo practica?**

G.M. Andrés- A través de la práctica del Sipalki, enfrentas tus miedos y tomas el control. Te desenvuelves mejor en muchos planos y te potencia a nivel espiritual. El Arte Marcial, no modifica, ayuda a que la persona pueda afrontar diferentes situaciones difíciles haciéndolas menos complicadas.

**MS- Y, cara al conjunto de la sociedad, ¿Qué cosas destaca de un Arte Marcial como el que usted domina?**

G.M. Andrés- Estoy a punto de cumplir 56 años, tengo muy claro que las Artes Marciales son necesarias en la sociedad. La gran mayoría de jóvenes de las nuevas generaciones, lo tienen todo. Ellos no quieren compromiso, porque todo es fácil. Con las Artes Marciales, a través del ejemplo, podemos volver a la esencia para que ellos sepan valorar lo importante de la perseverancia y el esfuerzo. Eso, se extrapola a todos los órdenes de la vida y los ayuda a ser mejores personas, a ser solidarios y tener empatía.



**MS- A nivel técnico, ¿Destacaría usted algún apartado en concreto del Sipalki?**

G.M. Andrés- Bajo mi punto de vista, todas las técnicas pueden ser buenas, depende de la situación. De alguna manera, estoy especializado en el Dan Bong, no es casualidad que nuestra organización se llame “Dan Bong Kwan”. Considero que hay que trabajar un poco de todo. En la calle no hay tiempo para pensar y el Sipalki te puede ayudar a sobrevivir.

**MS- Nos llama mucho la atención el apartado de manejo de armas en Sipalki, ¿Qué nos puede compartir al respecto?**

G.M. Andrés- Ten en cuenta que Sipalki no es un deporte. Sipalki nace a mediados del siglo 18 en una Korea bélica. Todas sus técnicas están desarrolladas para matar al oponente o dejarlo mal herido, no hay juegos en esto, es real. Originalmente, cuando se comenzó a estandarizar las dieciocho técnicas (año 1749), las técnicas de patadas eran todas muy bajas y se usaba como armas casi cualquier cosa.

Entre las más veteranas, están el palo largo, palo corto, la sogá, el arco tradicional coreano, el látigo para mantener lejos a los oponentes, la imponente espada o la contundencia del Hacha.

Hoy día, mantenemos la tradición del manejo de armas, pero, obviamente, buscando otros propósitos debidamente alejados de su uso para la propia supervivencia. Aprender manejo de armas en nuestra academia, además de divertido, es una manera de mejorar los reflejos y desarrollar la percepción de la distancia, el equilibrio, etc...

En lo referente a las demás materias técnicas de Sipalki, en las escuelas del gran maestro Andrés se trabajan todas las distancias y existe un completo programa de técnicas de patadas y también de bloqueos y golpes. Luxaciones, técnicas de defensa contra patada o las famosas “tijeras”, también son materias técnicas muy características del Sipalki Dan Bong Kwan.

Como buen Arte Marcial coreano, Sipalki es un Arte Marcial muy vivo, real, contundente, efectivo y dinámico. Sus dieciocho técnicas (de combate) originales, nacieron con el objetivo de estandarizar unas enseñanzas que servían en la vida real, en el campo de batalla.

Sin duda, lo más interesante de poder hablar con el Gran Maestro Andrés es eso, poder hablar. Todos estos años de práctica y de verdadero estudio en las Artes Marciales, cuando se hacen con un interés real y humilde, van configurando el carácter de la persona hasta tal punto que, viendo a un maestro así, uno tiene la sensación de estar viendo a la mayor representación posible de lo que es un Arte Marcial.

Paso a paso, y con mucho trabajo, el Sipalki se está dando a conocer de manera firme gracias a la labor realizada por el gran maestro y sus diferentes delegaciones. Tanto en Latinoamérica, como en Europa y Estados Unidos.



Si deseas conocer algo más sobre el Sipalki, te invitamos a acudir a la video conferencia que tendrá lugar el próximo **24 de abril de 2021**. Se hará a través de la plataforma ZOOM y en ella, el maestro Andrés Esquivel, ofrecerá un coloquio abierto en el que todos los participantes, de manera ordenada, podrán interactuar con él, realizar preguntas y, sobre todo, aprender y tomar buena nota de todo lo que este veterano maestro Argentino podrá aportar compartiéndonos su sabiduría y experiencia en las Artes Marciales.

Para poder acudir a la video conferencia de manera completamente gratuita, se puede hacer de dos formas:

- Enviando un e-mail a esta dirección. Será suficiente con decir, de que país nos escribes; si practicas ya algún Arte Marcial y tu edad.
- Siguiendo la cuenta de nuestra revista en **Instagram: musul\_la\_revista** donde estaremos encantados de informarte de los diferentes horarios establecidos según la región del planeta, y de pasarte los códigos de acceso.

Igualmente, os invitamos a conocer la web [www.sipalkidbk.com](http://www.sipalkidbk.com), donde podréis ver una completa galería de fotos y vídeos además de amplia información sobre el Sipalki.

Calle Cultura, 42  
San José de la Rinconada  
Sevilla  
954 105 194

**Joyería  
Sarang**  
SONRÍE, REGALA AMOR

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

# MTC

## ¿Qué son los meridianos o canales energéticos?

Son una red interconectada de puntos acupunturales, que transportan el Qi que a tantos os suena, entendiendo el Qi como la energía que permite la vida. La descripción de estos canales se realiza por primera vez de forma sistematizada en el texto clásico Huangdi Neijing, es el texto clásico de Medicina China por excelencia que data de más de dos mil años (2.600 a. C).

Varios puntos componen un canal, dicho canal se relaciona con otra vía Zangfu principalmente (Viscera/Entraña), por ejemplo, el canal de Bazo se relaciona íntimamente con el de Estómago, el de Hígado con el de Vesícula Biliar y así hasta componer los 14 canales principales. Podemos entender mejor esta red si hacemos un símil con los canales de agua naturales: pozos (brota el agua), arroyos (empieza a circular), ríos (afluye con más caudal), y mares (es dónde más caudal encontramos), todos relacionados entre sí. De hecho nosotros también llamamos así a los puntos según dónde vayamos a punturar, cada uno tiene su función.

Estos canales discurren de forma simétrica en izquierda y derecha, pero al igual que tenemos un hemisferio más desarrollado que otro, tenemos más Qi en un lado que en otro, depende de cada persona. Cuando los Meridianos desarrollan correctamente su función de regular el movimiento de Qi, el hombre goza de buena salud. Todos los meridianos principales tienen su origen en la profundidad de uno de los órganos o vísceras del cuerpo humano como he dicho anteriormente y comunican por tanto con el sistema que la MTC llama “los ZangFu” (Órganos y Vísceras).

## ¿Qué es un punto de acupuntura?

El punto de acupuntura deriva del carácter chino Xué, que significa agujero, gruta..., lo que nos sugiere que determinadas zonas de la superficie corporal fueron tomadas como accesos a las cavidades internas. Estos se clasifican como puntos regulares o de los 14 meridianos principales, puntos extraordinarios y puntos Ashi. ¿Qué son los puntos dolorosos (Ashi) y qué diferencias existen entre éstos y los puntos gatillo?

Los puntos dolorosos son los que tradicionalmente hemos usado en Hapkido como sistema de defensa, porque duelen. No siempre están en el sistema que os he comentado de meridianos. Los puntos Ashi suelen ser indicativos de una patología reciente. En cierta forma tiene lógica que sea así, allí por donde llevamos más sangre se es más susceptible de estancamientos cuando no hay una correcta afluencia.

Los puntos gatillo se ubican en la región de los puntos motores (más superficial) y son descritos como contracturas de algunas fibras del músculo, provocando a su punción un espasmo muscular, coinciden a menudo con el recorrido del meridiano, pero no siempre.

Por tanto, en resumen los Ashi atienden más a características tendino-musculares y energéticas y los puntos gatillo problemas musculares.

## ¿Qué relación encontramos entre éstos y la perspectiva anatómica occidental?

Los meridianos podrían definirse como la “suma de la circulación sanguínea y de los sistemas nervioso y endocrino”; son una estructura energética asociada a la estructura anatómica, de ahí su relación con la medicina occidental.

Actualmente la medicina moderna ha probado como los canales son capaces de inervar vía nerviosa determinados órganos, hasta el punto de que en algunos hospitales en China se utilizan estos puntos como forma de anestesia para algunas intervenciones coronarias o para mejorar el tratamiento de la parálisis cerebral pediátrica mediante la inyección medicamentosa en los puntos acupunturales, por ejemplo.

Se han asociado también al sistema de fascia (se constituye un todo indivisible en el organismo, un órgano funcional de la estabilidad y el movimiento inseparable de todo el tejido circundante). La explicación occidental de la fascia como un delicado tejido elástico, vivo y animado que protege, envolviéndola, la superficie corporal bajo la piel y que penetra hacia el interior circundando cada músculo y grupos de músculos introduciéndose en ellos, separándolos en sus diferentes capas o grupos, plegándose por todos los rincones para recubrir cada órgano y víscera, y se continúa hasta la profundidad del periostio, está muy relacionada con el sistema de meridianos.



Desde la anatomía occidental este revestimiento y sostén del sistema fascial hace posible que nuestra piel, músculos y huesos permanezcan unidos. El sistema fascial está implicado en la modulación motora en estrecha colaboración con el sistema nervioso central, al actuar como transmisor de información (flujos de energía para los chinos).

Normalmente si los puntos acupunturales están más dolorosos de la cuenta es que hay una patología aguda o de exceso (por ejemplo si duele mucho en canal de Estómago, habrá afectación del estómago como órgano) y si no duelen casi nada o nada, tenemos una insuficiencia energética (recordad la afluencia de agua en el río, arroyo...si hay poca agua, hay vacío. Igual que el agua va por la tierra, así va la sangre y el qi por nuestros canales).

Por tanto y concluyendo, gracias al desarrollo biomédico y las teorías ancestrales de la MTC estamos teniendo un desarrollo más rico de cómo funciona nuestro cuerpo y se pueden establecer concordancias entre el sistema de meridianos y el de fascias.

Referencias:

**Virginia Gómez Rodríguez**  
*Experta en MTC*



**PSICONUTRICIÓN  
COACH**

**653 93 90 64**

**Miguel Angel Gutiérrez**



# Así nació el Doyang... Tlaquepaque

Esta escuela, situada en Tlaquepaque, una de las zonas más bonitas y pintorescas de México, fue inaugurado por el G.M. Ki Dae Lee (qepd) en el año 1986 siendo así uno de los primeros Doyang dedicados al Hapkido en México.

En ese momento, el Hapkido era bastante desconocido, e irrumpió en la escena gracias a lo espectacular de sus caídas y a sus completo sistema de defensa personal.

Pronto, empezó a ganar muchos adeptos, entre los que se contaban numerosos cintas negras de otras Artes Marciales como el Karate, el Taekwondo o el Kung fu...

En el Doyang Tlaquepaque, dirigido por el maestro Ernesto Prezzer, se han graduado cerca de 350 cinturones negros.

La historia de nuestra escuela ha contado también con la experiencia de haber podido realizar seminarios con grandes maestros, como Myong Jae Ok, Geoff J. Booth, Paulo Reis o el propio Ki Dae Lee, también con el privilegio de ser sede de uno de los primeros seminarios impartidos en México por el sabon nim José Luís Rueda Castaño.



Hemos vivido muchas historias de vida, de superación personal. Muchos de nuestros alumnos de niño, crecieron, fueron padres y ahora confían la enseñanza del Hapkido para sus mismos maestros.

También hemos atravesado historias tristes. En 2018, la escuela fue castigada por la madre naturaleza al durar mucho tiempo la abundante lluvia y eso causo el derrumbe del techo que nos hizo cambiar de sede.

Hoy, el Doyang Tlaquepaque sigue adelante y el 14 de Febrero del presente año hemos cumplido 35 años abiertos, años en los que no hemos parado de entrenar y de superarnos.



Juguetería.  
**No dejes  
de Soñar**

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

678 22 91 24

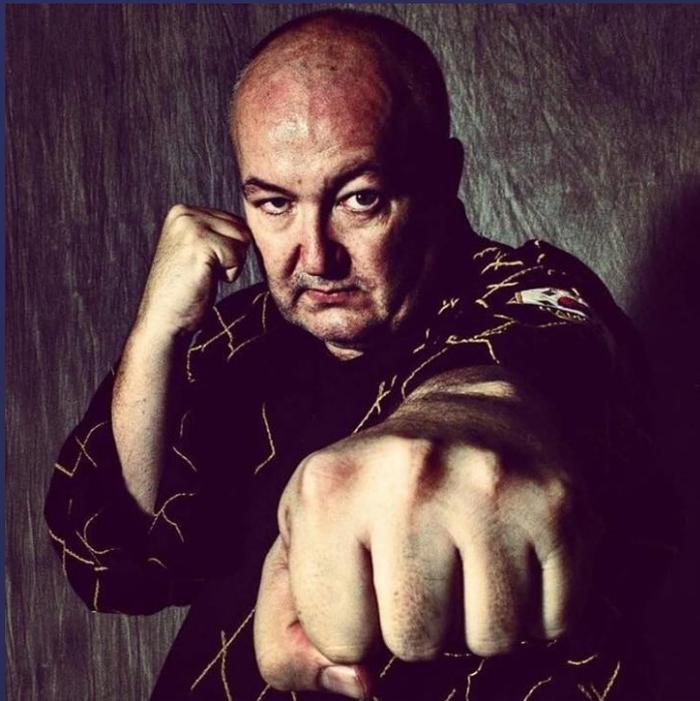
[pedidos@jugueterianodejesdesoñar](mailto:pedidos@jugueterianodejesdesoñar).



# 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!!*

# Cinturon blanco oscuro ¿Y qué puedo aportar?

Esto fue lo que pensé cuando mi maestro me propuso escribir este artículo. Con una difícil respuesta a una pregunta aparentemente sencilla, decidí pasar algunos días reflexionando antes de plasmar esto sobre papel. Por ello, pensé en primer lugar cuál es el objetivo de este apartado. Tras mucho rumiarlo, concluí que era dar a conocer el punto de vista de alguien con experiencia en artes marciales sobre las mismas. Tan sencillo y tan complicado a la vez.

Se presupone que el haber conseguido el cinturón negro es un logro importante en la vida de todo artista marcial. Que es un objetivo ilusionante para el que llevas mucho tiempo preparándote. Y que, incluso en torno a la adquisición del mismo, se obtiene cierta aura de “grandeza” e “invulnerabilidad”. Estos calificativos esconden mucho mito. El hecho de adquirir la cinta es algo ilusionante, duro y muy significativo. Supone el primer gran logro que, como Hapkido, todo el mundo dentro y fuera del doyang te reconoce. También es el paso



a la madurez como artista marcial. “Por fin empiezas a aprender”. Has oscurecido el cinturón adquiriendo conocimientos básicos para ahora construir sobre ellos. Sin embargo, el artículo no va a centrarse en esos aspectos. Existen muchos cinturones negros en el mundo, en Hapkido, en nuestra asociación y en casi todas las escuelas. Debemos dejar de mitificar el adquirir un cinturón que cientos de personas adquieren al año. Por todo esto dejaré de lado todo lo gire en torno al cinturón e intentaré dar un enfoque más personal.

Una vez llegados a este punto, creía estar preparado para responder a la pregunta antes planteada. Sin embargo, las ideas que me surgían eran acerca de la importancia de la disciplina, educación, respeto y empatía en la sociedad. Aspectos muy relevantes y necesarios, pero ya muy recalcados en los anteriores y sucesivos apartados de esta revista. Como hapkido, quiero aportar algo más allá de los tópicos clásicos que giran en torno a las artes marciales. Hapkido me ha aportado mucho, pero esto no puede resumirse en una lista de virtudes o fortalezas. Lo que pretendo expresar en algo más integral.

Comencé a practicar como un preadolescente de 11 años; con todo lo que ello conlleva: complejos, inseguridades y conflictos con el mundo y, si cabe más importante, con uno mismo. Había probado muchas disciplinas deportivas hasta el momento como fútbol, atletismo o deportes marciales como karate o capoeira con poca adherencia. Los practicaba meramente como una actividad física, divertida al principio, que terminaba por cansarme. O bien se practicaban sin un objetivo claro o estaban muy centradas en aspectos competitivos. Por fortuna, cerca de mi casa había un doyang llamado Choson donde enseñaban algo llamado Hapkido. Hasta ahora mis conocimientos sobre artes marciales se limitaban a la existencia de los deportes marciales más comerciales (Taekwondo, judo, karate... ) y mis conocimientos sobre Corea apenas iban más allá de saber que era un país que debía parecerse a Japón o China y que tuvo una guerra civil en mitad de la Guerra Fría que dividió al país en dos. El del sur un país capitalista famoso por su tecnología y música rara y el del norte uno hermético con un presidente aficionado al lanzamiento de cabezas nucleares. Como pueden observar los lectores mi cerebro era un terreno fértil que cultivar con nuevos conocimientos.

Viendo con retrospectiva, los años que he pasado en el doyang han sido los más difíciles. Fueron los años de la crisis de 2009. Muchos países como España vieron peligrar cosas hasta el momento consideradas conquistas sociales como la vivienda, sanidad o el trabajo.

Sin embargo, aunque la situación general era dura, mi situación personal era bastante mejor que la de muchos de mis compañeros y amigos. Mi padre tenía trabajo y mi familia era sólida. Sin embargo, los considero especialmente duros por todo lo que conlleva el madurar, más aún con la crispación social que había alrededor. La adolescencia es esa etapa en la que la personalidad del futuro adulto se configura. La etapa en la que decides el rumbo a seguir y en la que estableces las pautas de pensamiento y comportamiento que para bien y para mal vas a seguir el resto de tu vida. Los años en los que te preparas para afrontar la vida y a interpretar el mundo caótico y cambiante en el que vivimos. La etapa en la que cualquier cosa puede afectarte, en la que puedes ser una montaña rusa emocional porque no terminas de entender el mundo en el que te crees ya adulto. El doyang es un refugio donde, si estás dispuesto a sacrificar tiempo y esfuerzo, vas a conseguir



centrarte en tus objetivos, vas a aprender a relacionarte con personas de distinta condición y origen, a reforzar los valores educativos que se supone todos debemos recibir desde casa y a aprender el significado de disciplina y sacrificio. Hapkido me ayudó a ver el faro en mitad de la tormenta que puede suponer madurar. Todas las frustraciones, enfados, incomprensiones y conflictos desaparecían antes de atarme el cinturón. Durante la práctica y el estudio desplazaba esos pensamientos de la cabeza. El mar iracundo entraba en calma. Las enseñanzas y experiencias transmitidas por mi maestro y mis padres me permitían poco a poco ser capaz de afrontar la realidad del mundo en el que vivía. Puede resultar algo aparentemente baladí, pero lo que quiero transmitir con estas palabras es que Hapkido me ha permitido madurar. Ha sido y es una herramienta fundamental para configurarme como adulto funcional. Alguien capaz de vivir y luchar en el mundo. Soy lo que soy a día de hoy gracias al Hapkido que me ha transmitido mi maestro.

Tanto para bien como para mal, mi personalidad se ha forjado a golpe de técnicas, repetición y estudio. Mi maestro, compañeros, amigos, experiencias... A todos le debo lo que soy y espero deberles lo que voy a ser.

**Fco. José Hdez. Chamorro.**

**Estudiante de Hapkido del Doyang Choson. Sevilla (España)**



## ***Diseños Personalizados***

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

***alpeimpres@gmail.com***

***666 82 74 62 - 657 37 08 68***

# CRECER VIAJANDO - VIAJAR CRECIENDO

**Nombre completo:** Jennish Batenburg

**Lugar de nacimiento:** Rotterdam, Países Bajos

**¿Dónde empezaste a practicar el Arte Marcial? :** Empecé mi práctica de artes marciales en All Style Kyusho”, esto fue a principios de 2017 en Rotterdam. Aproximadamente un año más tarde también empecé a entrenar en “Yu Sin Kwan Hapkido” en el dojang en Hoogvliet. Esto ha cambiado completamente mi vida de muchas maneras positivas

**¿Qué arte marcial es?:** El primer arte marcial que empecé a practicar se llama “Kyusho Jitsu”, es el arte de usar puntos de presión tanto en técnicas ofensivas como en curación. Después de un tiempo empecé mi carrera en Hapkido (Kwan Nyom) en “Yu Sin Kwan” bajo la dirección del Maestro Henrie Ceulen, allí también he comenzado a practicar Kobudo.

**¿De qué ciudad o país nos vas a hablar?:** Les voy a contar un poco sobre un viaje que hice a Helsinki en Finlandia, aquí asistí a un seminario europeo de formación bajo la dirección del Gran Maestro G. Booth, así como de mi propio maestro y muchos más maestros y profesores de toda Europa.

**¿Qué es lo que te llamó la atención por primera vez cuando llegaste?:** Mi primera impresión de Finlandia y del pueblo finlandés fue muy positiva, la chica del equipo finlandés Hapkido que nos recogió nos dio una cálida y amable bienvenida. En el camino a nuestro destino me sorprendió la hermosa naturaleza, los pinos eran increíbles. ¡Me encanta la naturaleza!



regresar a los Holanda un día antes. Estaba muy decepcionada porque parecía casi imposible el viaje ahora. Sin embargo, no quería rendirme, inmediatamente llamé a la compañía aérea y milagrosamente pude cambiar el billete... Hice la maleta con todo mi equipo de entrenamiento, suministros y mi computadora portátil y todos los días después de las sesiones de entrenamiento en Finlandia, me senté fielmente con el ordenador portátil en mi regazo para trabajar en mi presentación. Me gradué el día después de regresar, y recibí mi diploma al día siguiente.

**Cuéntanos una bonita anécdota:** Cuando estaba a punto de irme, era la época en la que iba a graduarme. Había planeado todo hasta el último detalle para disfrutar del seminario en Finlandia. Un mes antes del viaje compré mis boletos. Dos días antes de la partida entregué la última versión de mi tesis a mi escuela y encontré una niñera para mi perro. El día antes de mi partida me contactó de repente mi supervisor de tesis, me informó que la ceremonia de graduación se había adelantado y tendría que defender mi tesis de graduación unos días antes de lo previsto. Tuve que tomar una decisión, o iba de viaje y terminaba las últimas partes de mi presentación de tesis allí después del entrenamiento, o cancelaba el viaje. Trabajar en mi presentación sería muy difícil, y también significaría que tendría que

**¿Y alguna anécdota curiosa?:** Hmm... Para mi sorpresa no tuve un solo moretón después del seminario, aunque el entrenamiento siempre fue pesado.

**Algo que no te gustó de ese viaje...** El tiempo que estuve en Finlandia no era época de poder ver la aurora boreal, lo que significa que me lo perdí, ¡me hubiera encantado verlo!

**¿Por qué recomendarías ir allí?:** La naturaleza es hermosa y la gente es muy agradable. Seguramente regresaré algún tiempo para entrenar con mis amigos de Finlandia y espero poder ver la aurora boreal.



**Nombre de la comida que más te gustó en ese país:** La cocina finlandesa contiene una gran cantidad de platos de carne, y como soy pescatariano no puedo comerlo (aunque como pescado) en su mayoría comí platos vegetarianos, pero ninguno de la comida local, sin embargo, tuve una gran comida en el restaurante chino local!

**Añade lo que quieras:** Este fue el primer seminario Europeo al que acudí, y fue muy especial para mí. Me divertí mucho, la gente local fue genial y la energía que hubo entrenando era asombrosa, conocí a mucha gente nueva, muchos de los cuales se convirtieron más tarde en mis amigos. Fue un momento increíble y lo disfruté a fondo.

### *Jennish Batenburg*



## *Librería y Papelería* **TODO NIÑO**

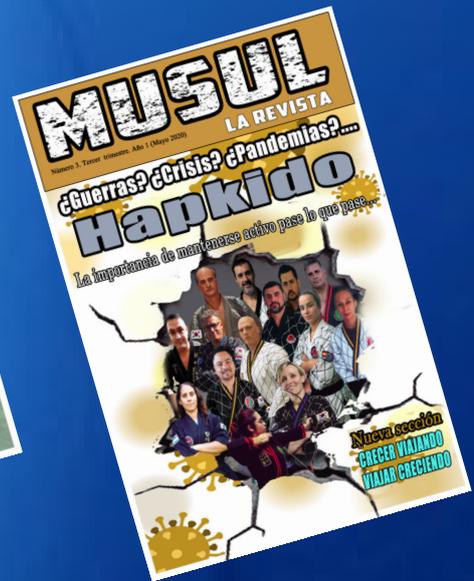
*Material escolar - Impresiones digitales - Regalos  
Prensa - Libros - Juguetes - Fotografías*

**Phone House**

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

# 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.

# *La disciplina salvará al mundo*

Desde que estalló la pandemia, todos hemos escuchado, leído o visto muchas historias dramáticas relacionadas con el virus. La inmensa mayoría de la población mundial lo ha padecido de manera directa o indirecta. Todos estamos inmersos en un espiral agobiante que parece no terminar nunca. Los centros de psicologías ya están llenos; la OMS ya advierte que, de no atender bien a las actividades deportivas, esta pandemia del COVID traerá otras pandemias de rebote que también están relacionadas con la salud mental, emocional y física de las personas. Desde diferentes localizaciones del planeta, nos llega información siempre angustiada, dura y difícil de gestionar. Tenemos la sensación de que, ahora más que nunca, la humanidad está bastante perdida y, casi peor que eso, es ver como muchos de los dirigentes políticos no alcanzan a entender que ya estamos cansados de ellos, de su lenguaje, de sus disputas y de su escasa calidad humana para con la ciudadanía.

Por todo esto, invito a la reflexión profunda con este artículo. Permitidme que os comparta mi visión sobre esto, esperando que os pueda aportar algo.

Verás, cuando estalló la pandemia yo estaba completamente inmerso en mi trabajo. Estábamos a principios del mes de Marzo del fatídico 2020 y mi maestro comenzaba una nueva gira mundial con nosotros en España. Cuando él está aquí, dedico mucho tiempo a organizar nuestras actividades y a atenderlo. En esa ocasión, además de las horas de entrenamiento, reuniones y diferentes aspectos laborales, optamos por llevar al gran maestro a diferentes lugares turísticos para que siga conociendo Andalucía.

Al tiempo que comíamos buen pescado en Cádiz o visitábamos las cuevas de la “gruta de las maravillas” en Huelva, nos iban llegando noticias sobre la situación del virus que, ya en ese momento, eran preocupantes. Nosotros estábamos bastante aislados de todo lo que acontecía en el mundo pues, en esos días, apenas tenemos tiempo para estar pendientes de los medios de comunicación.

La mamá de uno de nuestros alumnos, que es doctora, nos dio el primer toque de atención y, fue ahí, cuando notamos que la situación era seria. Todo se ratificó cuando consultamos a otros dos doctores y, efectivamente, nos confirmaban que se nos venía encima una situación nunca antes vista.

Os cuento todo esto porque, en cuanto mi maestro pudo regresar a Australia, lo primero que me propuse fue recabar toda la información que pudiera sobre la situación de la pandemia alrededor del mundo. Estuve obteniendo información de distintos medios del planeta y hablando con compañeros de otros países. Con todo esto, intenté hacerme un planteamiento de trabajo y, sin dudarle un segundo, tomé fuerzas y me preparé mentalmente para lo que sería una de las batallas más largas y complicadas a las que me he enfrentado como profesor de Artes Marciales. Formar y dirigir a un grupo de personas numeroso, es duro y conlleva mucho trabajo. En pandemia, mucho más.

Siguió pasando el tiempo y hemos ido pasando por diferentes etapas. No cabe duda de que todas ellas están siendo confusas.

Me paré a pensar, y metí en un bote toda la información que estimé concisa y necesaria; la opinión de muchos compañeros de otros puntos del mundo; acumulé también información sobre cómo ha reaccionado la humanidad a situaciones relativamente similares a esta en otros momentos de la historia y añadí una adecuada dosis de sentido común que, en estos tiempos, seguro, debería de ser más usado que nunca. Con todo ello, llegué a poder valorar lo que ocurre de una manera determinada que compartí con alumnos, amigos y allegados y que, en realidad, es probable que solo sirva para afrontar esta pandemia con algo más de organización a nivel mental y eso, al menos a mí, me permite seguir adelante con bastante más calma, con más fuerza y con más confianza.

En realidad, esto es Hapkido en estado puro, filosofía Taoísta en todo su esplendor: cuando hay mucho ruido, hay que buscar rincones de silencio en el alma.

El análisis que propongo tiene mucho que ver con mi profesión (y la de muchos); con mi pasión (que es también la de muchos); con mi manera de entender lo que acontece a mi alrededor (que es la de mucha gente). La solución al problema mundial de la pandemia, depende principalmente de cuatro factores:

- 1 - Decisiones políticas
- 2 - El trabajo de los científicos
- 3 - El trabajo de los sanitarios
- 4 - La disciplina común

En las dos primeras, las ciudadanía como tal, tiene poca capacidad de intervención en estos momentos. Antes de la pandemia, teníamos la voz del voto cuando corresponde, y el deber de manifestarnos cuando no estamos de acuerdo. Ahora, si no hay elecciones cercas, no podemos modificar gran cosa y las manifestaciones en la calle están prohibidas o limitadas. No hay más que ver lo sucedido hace pocos días en Birmania. En pleno 2021, sigue habiendo lugares en el mundo en los que, la policía y los militares, dispara a matar a sus compatriotas porque están manifestando su opinión en la calle.

Por suerte, no es lo común en el global de naciones del mundo, pero igualmente, vivimos unos momentos en los que se hace realmente complicado mover de sus lugares a determinados dirigentes políticos que, lejos de estar a la altura de lo que acontece, dan manifiestas muestras de su casi nula capacidad de entendimiento y responsabilidad para solventar la situación de la mejor manera para todos. En lo que a los científicos se refiere. Además de exigirles a nuestros gobiernos que les faciliten su trabajo y, en el caso de España, denunciar el éxodo de talentos a otros países porque aquí no se les apoya ni se les motiva, poco podemos hacer.

En cambio, con los factores 3 y 4 si que podemos hacer cosas y, de hecho, debemos hacerlo. Los sanitarios nos están pidiendo a viva voz, que no salgamos si no es necesario, que sigamos con las medidas de seguridad e higiene. En navidades del pasado año, se cometieron muchos errores y eso trajo consigo situaciones mucho peores que cuando cerca del 80% del planeta estaba confinado. Aun así, la gente se sigue planteando salir en Semana santa o en la primera fiesta que llegue y le de un poco de opción a viajar. Los dirigentes, se pelean entre ellos discutiendo sobre si se va a permitir salir o no. Sin embargo, creo que no deberíamos estar tan pendientes de ellos, sino de nosotros. Considero que es más coherente atender a las indicaciones de los sanitarios, que están salvando vidas, que estar esperando a que nos digan si legalmente, podremos ir a la playa o no.

Deberíamos de decidir nosotros mismos y pensar en los demás. No porque lo digan los dirigentes, sino por que sabemos que lo adecuado es limitar nuestros movimientos para que los hospitales empiecen de verdad a liberarse.

¿Respecto a la disciplina común? Para mí no hay dudas, esa es la herramienta más cercana que tenemos y la más útil. Y para ello, os comparto este estudio realizado en un total de 65 escuelas de Artes Marciales de varios países. De nuevo, como viene siendo habitual, las Artes Marciales son las grandes ignoradas, incluso en momentos tan delicados como el que vivimos. De nuevo, las Artes Marciales son un ejemplo a seguir y aportan lo que les corresponde para mejorar la sociedad.

Son muy pocos los medios informativos que han contado que, el lugar en el que menos contagios se están dando es en los gimnasios y en las escuelas de Artes Marciales. Durante varias semanas, he estado recibiendo información. He hablado con muchos compañeros que dirigen escuelas de Artes Marciales y, a día de hoy, no se ha dado ni un solo caso de contagio dentro de una de esas escuela; ¡¡ Ninguno!!; ¡¡cero!!.

A continuación, os comparto este mapa que hemos confeccionado para MUSUL. Muestra información muy gráfica sobre el estudio global que hemos hecho.

# EL MAPA DE LA DISCIPLINA



¿Por qué? Fácil: En una escuela de Artes Marciales la disciplina es lo más importante; existen normas y se cumplen; se trabaja la empatía y el compromiso para con los demás; se trabaja en equipo y se fomenta la solidaridad; se enseña a respetar y valorar a la gente; se trabaja con la salud a nivel físico, mental y espiritual; se invita a la reflexión profunda...

Disciplina, el mundo necesita personas disciplinadas y eso, en las escuelas de Artes Marciales, es el día a día, nuestra seña de identidad, nuestra etiqueta de oro y nuestra carta de presentación. No ahora, sino siempre. En Australia hemos consultado escuelas en nueva gales del sur y en Queensland, dirigidas por el G.M. Geoff; Kwan Jan Nim Tina o SBN Nathan, cero casos.

En España, obtuvimos datos de escuelas de Barcelona, Madrid, Murcia y Sevilla, cero casos de contagio.

El G.M. Paulo imparte clases en el "Sport Lisboa e Benfica", también cero.

Desde Estados Unidos, nos llegan datos de Texas, California, Florida, Minesota, New Jersey, Georgia y carolina del Norte. Nada, cero, el G.M. McMurray nos confirma que nadie se contagió dentro de sus escuelas, igual el maestro Shelton Moreland el SBN Corey.

Tampoco en Austria, ni en las escuelas de Sipalki de Santana do Livramento en Brasil o en Buenos Aires de Argentina. En Paysandu- Uruguay ni un solo caso.

Nuestra familia en México nos ayuda también confirmando ese 0% de casos dentro de las escuelas de Kidae dirigidas por el Kwan Jang Nim Hugo i. Calderón en Guadalajara, o el Kwan Jang Nim Victor Franz en Puebla.

Tampoco en Durango ni en Tlaquepaque.

En el sur de korea del Sur, la familia Yoon nos confirma que nadie salió contagiado de sus cinco escuelas, el maestro Jeong I Choi, en Kumi, igual: nadie.

La academia "Moo sol" de Londres- Inglaterra lo mismo. Tampoco en Noruega, ni Nepal ni Holanda ni Marruecos. Nada, cero personas contagiadas cuando han estado practicando Artes Marciales.

Si decimos que este estudio habla de número aproximado de 16.500 personas, puede parecer insignificante en comparación con el total de la población mundial. No obstante, si este estudio tomara una forma más global; si pudiéramos aportar datos de más escuelas, estoy seguro de que los datos serían iguales. En conclusión, creo que además de estar orgullosos de estar haciendo lo correcto como personas y como estudiantes de Artes Marciales, deberíamos también hacer ver a los demás que, con disciplina, saldremos adelante.

Este estudio es la muestra de que, cumpliendo normas, respetando a los demás y dejando de hacer lo que no se debe hacer en estos momentos, la parte de la solución que nos corresponde a los ciudadanos estará más que cumplida.

Ojalá, cunda el ejemplo.



*Jabón Natural a Granel*

C/Asuncion 33;Bajo  
Alcalá del Río  
Sevilla

**659 40 03 97**

<https://www.jabonagranel.com>

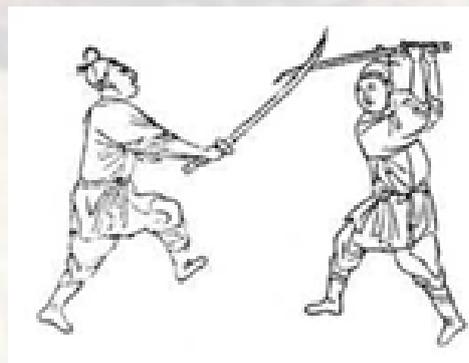
# Bon kuk kum Do- El legado de Sil la

Una de las épocas más convulsas de la historia de Korea es, sin duda, la época de los tres reinos. La nación estaba dividida en tres países/regiones que, durante décadas, se estuvieron haciendo la guerra hasta que Sil la, el más pequeño, logró unificar la nación con la ayuda de la dinastía Han de China, venciendo primero al reino de Pekche en el año 660 y a Koguryo en el 668.

En origen, se sabe que estos tres reinos compartían costumbres, gastronomía, creencias y forma de vida. En esa época, la religión imperante en cada nación, bebía del chamanismo. Con el tiempo, fue tomando mucha más presencia las vertientes filosóficas taoístas y Confucianas para, finalmente, imponerse con fuerza el budismo en toda la península. Al mismo tiempo que el reino de Sil la tomaba forma como gran nación dominante, nació la clase guerrera de los Hwarang. Caballeros nobles y guerreros que eran formados de manera multidisciplinar para ser fieles defensores de su tierra. Nutriéndose de esas variantes de pensamiento eminentemente orientales, nace en esa fuerte tierra de Sil la el Bon Kuk Kum Do, un magistral



Arte Marcial que llega hasta nuestros días con la esencia verdadera del guerrero que lucha a pie, a caballo, con armas o sin ellas y que, ya en el mítico libro “Muye Dobo”, tiene presencia histórica.



En la actualidad, sigue habiendo escuelas de este arte tradicional en Korea que, no con poco esfuerzo, mantienen la tradición. Escuelas donde todavía hoy se puede aprender a manejar la espada, el tridente, la lanza de “dientes de Dragón”, el arco, el escudo y algunas armas más. Armas reales, de épocas en las que se usaban de verdad. También, por supuesto, técnicas de mano vacía y, algo que no muchos saben: la versión coreana del juego del Polo. Si, los Hwarang practicaban un deporte parecido al Polo Inglés ya en el siglo seis y siete. El Bon Kuk Kum Do es un Arte Marcial con mucha historia, ¿Quieres conocerla?, estate atento a las publicaciones en Instagram de nuestra revista:



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

A blue banner featuring the wifiguay logo on the left, which includes a red cloud shape with a white Wi-Fi symbol and the text 'wifiguay' in white. On the right is the Jeyca logo, which consists of the word 'Jeyca' in white with a white wave underneath.

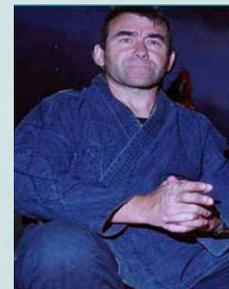
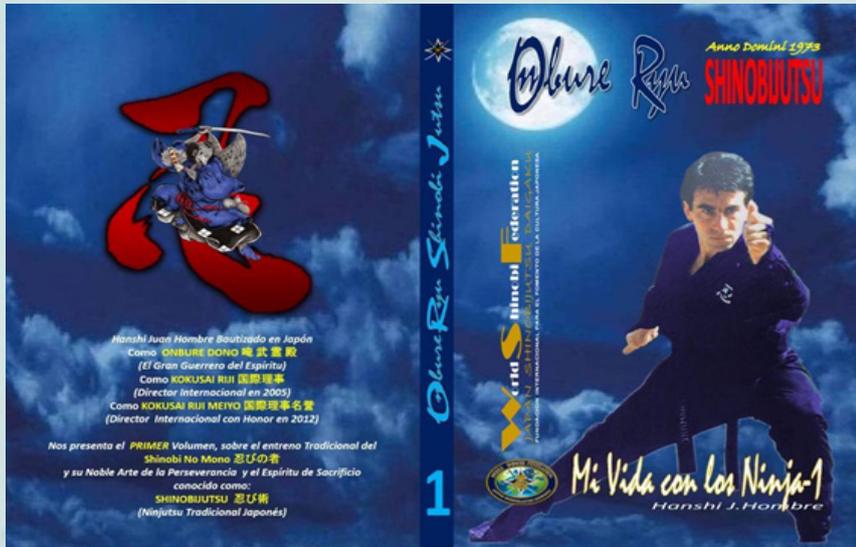


**G.M. Andrés Esquivel**  
Sipalki Dan Bong Kwan

# LEER NOS HACE MEJORES, EN TODO

Nuevo libro de JUAN HOMBRE

*“Mi vida con los Ninja”*



Iniciamos aquí una nueva sesión con la que ponemos nuestro granito de arena en el fomento de la lectura. En esta ocasión, **sortearemos dos libros** de Hanshi Juan Hombre, uno de los mayores expertos en el Arte milenario de los Ninja en Europa.

Si quieres participar, por favor sigue estos pasos y, si resultas ganador, contactaremos contigo para enviártelo a casa.

- Síguenos en Instagram: [musul\\_la\\_revista](#)
- Dale a “like” a la publicación que verás con la portada del libro
- Comenta desde donde nos escribes.

## EL YOGA COMO RECONEXIÓN CON NOSOTROS MISMOS

La vida está llena de casualidades o alineaciones que nos mueven y llevan, a veces sin saberlo, sin ser conscientes de ello, a cumplir con unos objetivos inesperados, pero que nos muestran el camino hacia nuestra razón de ser, nuestro Dharma.

Mi dharma ha sido siempre el de servir y ayudar, un instinto latente en mí que seguro que muchos de ustedes también sentís, porque, al fin y al cabo, el ser humano es un ser social, de trabajo en equipo, de vivir en grupo y compartir la vida con otra vida, prestándole siempre ayuda cuantas veces la necesidad lo requiera. Esto es y debería ser lo natural de nuestra esencia, de nuestro yo interior. Y digo debería, porque en los tiempos que corren, ese compartir que fluye de un modo armónico e innato, se ha ido perdiendo, alejándose hasta convertirse por desgracia a veces en excepcional. Nos hemos ido transformando en seres cada vez más independientes de nuestros iguales, de nuestro entorno e incluso de nosotros mismos...



Le damos más importancia y estamos más pendientes de unos cuántos likes en redes sociales que de lo que realmente nos gusta y nos hace sentir bien de verdad, de escucharnos por fuera y sobre todo por dentro...nos hemos convertido en unos grandes desconocidos dentro de nuestras envolturas físicas.

Gracias al yoga, conseguí reconectar conmigo misma, reaprender a aceptarme y a aceptarme, sin oposición, con aceptación...con la mente libre de todo prejuicio de un niño, a dejar que las cosas pasen porque tienen que pasar, a que fluyan...porque por mucho que nos empeñemos en querer cambiar el pasado o idealizar un futuro, lo que tenemos es el presente, el aquí y ahora. Y es con el presente con lo que debemos estar conectados en todo momento. Sabiendo esto, nos sentiremos liberados de todas esas cargas emocionales que te pueden atormentar y que ni siquiera tienen porque llegar a pasar, todo está en nuestras cabezas pensantes...

Trabajando en el presente, reconectamos con el verdadero propósito de nuestra vida que es ser feliz y sentirnos plenos. Y la felicidad es un sentimiento, un estado que se experimenta en tiempo presente.

Mi vida siempre ha estado ligada al deporte. Soy profesora de varias disciplinas y/o modalidades deportivas, pero no fue hasta que llegó el yoga a mi vida, de forma casual, que con su práctica conseguí unir mi cuerpo con mi mente...y no es un camino fácil, de hecho es un camino que se trabaja en el momento presente, cada día, en cada acción...

¿Y qué es el yoga?, me preguntan a veces... El yoga eres tú, tú en estado puro. El yoga es una práctica que vincula el cuerpo físico para debilitar la parte desarmonizada de la mente. El yoga es una ciencia, un arte y una filosofía que afecta a todos los niveles de la vida humana, tanto física, como mental y espiritual. Es un camino para la auto liberación con independencia de la adscripción religiosa de cada uno y cuya finalidad es el pleno desarrollo del individuo para constituir las verdades espirituales fundamentales que desarrolla el potencial del hombre para vivir en armonía.

Para alcanzar dicha armonía, es necesario calmar las fluctuaciones de la mente y tanto los pensamientos, como las tensiones físicas y una respiración irregular, crean fluctuaciones en la conciencia. A través de los asanas (posturas), pranayamas (ejercicios de respiración) y de la meditación (descanso de la mente), el yoga permite ir accediendo a niveles cada vez más profundos de conciencia, hasta llegar a la meta del yoga: EL

## CONTACTO CON EL ALMA

Pero, ¿Qué es el Yoga?

Yoga es una práctica interna que utiliza el cuerpo físico como medio para la apertura del mundo energético, práctica que vincula el cuerpo físico para debilitar a la parte desarmonizada de la mente.

Yoga es un arte, una ciencia y una filosofía. Afecta a todos los niveles de la vida humana, tanto físico, como mental y espiritual. Forma parte integral del gran sistema de conocimiento védico, los textos religiosos más antiguos de la humanidad. Literalmente, la palabra yoga significa unión, unión del ser con lo Absoluto. Etimológicamente, esta palabra deriva de la raíz sánscrita yuj (colocar el yugo, concentrar la mente, absorberse en meditación...)

Originariamente el yoga procede de la India y cuenta con unos cinco mil quinientos años, siendo uno de los seis sistemas ortodoxos de la India que fue recopilado y sistematizado por Patañjali, en su obra clásica “Yoga Sutra”.

Esta práctica surge gracias a grandes sabios que dándose cuenta de la ignorancia y fatalidad en la que se hallaba el hombre, crearon una serie de técnicas mentales y físicas diseñadas para que éste pudiera encontrar su verdadera esencia interior, equilibrando mente, cuerpo y espíritu.

Estilos de Yoga tradicionales

**RAJA YOGA:** Yoga mental o control de la mente. Toma su base de enseñanzas de los yogas sutras de Patañjali.

**HATHA YOGA:** Yoga del cuerpo. Mediante la práctica de asanas y ejercicios de pranayama, nuestro cuerpo se purifica y se prepara para los estados de la meditación.

**JNANA YOGA:** Yoga del conocimiento. Busca la verdad a través del autoconocimiento, conduciéndonos al estudio del Ser y su sabiduría

**KARMA YOGA:** Yoga de la acción desinteresada, busca desarrollar el amor desinteresado y servir a los demás sin esperar nada a cambio, basándose en la Ley del Karma: toda acción conlleva una reacción semejante.

**MANTRA YOGA:** Yoga del sonido. Su práctica se basa en la recitación de mantras con la intención de aquietar la mente.

**JAPA YOGA:** Yoga conectado con el Mantra Yoga. Se basa en la repetición de un mantra de actitud de reverencia y devoción, activando la corriente interna de la energía vital mediante la vibración del sonido.

**BHAKTI YOGA:** Yoga de la devoción. Establece una relación entre el creyente y el Dios que se basa en el contacto con el ser interno del practicante.



## Estilos de Yoga contemporáneos

**ANUSARA YOGA:** Yoga inspirado en las enseñanzas de Iyengar. Con las asanas no sólo se trata de controlar el cuerpo y la mente desde fuera, sino que hay un sentimiento interno en su práctica, buscando la bondad en cada cosa.

**ANANDA YOGA:** Yoga basado en las enseñanzas de Paramahansa Yogananda. Se basa en la autorrealización, centrándose en la conciencia interior, el control de la energía y la sensación de cada asana como una expresión de un estado de conciencia más elevado.

**ROCKET YOGA:** Yoga de estilo dinámico y acelerado que tiene su base fuera del sistema Asthanga Vinyasa Yoga, teniendo una combinación reestructurada de posturas de la serie primaria, intermedia y avanzada de Asthanga.

**IYENGAR YOGA:** Yoga en el que las asanas se mantienen por más tiempo para perfeccionar el alineamiento, por lo que es una práctica más reflexiva y meditativa. Para ello, hay que estar cómodo en su postura final y satisfacer las necesidades de cada individuo según su estado y condición física, recurriendo a apoyos y modificaciones.

**YOGA INTEGRAL:** Yoga en el que se da más presencia a la meditación, el mantra, el servicio y la devoción que a la parte física, realizando asanas muy suaves en su práctica y complementando con pranayamas, cánticos, Kriyas y meditación.

**POWER YOGA:** Yoga desapegado de la filosofía tradicional, entendiéndose como un ejercicio físico, bastante intenso y asociando sus series en su mayoría en el Asthanga Vinyasa.

**KUNDALINI YOGA:** Yoga centrado más en la respiración y los cánticos que en las asanas. Sus técnicas se usan para elevar la energía a través de los chakras.

**KRISHNAMACHARYA YOGA:** Yoga basado en la estabilidad y la comodidad, aceptándose uno mismo como es en el momento presente y practicando de forma progresiva y pacientemente.

**SIVANANDA YOGA:** Yoga basado en cinco puntos (ejercicio adecuado adaptando las asanas a la capacidad de cada practicante, respiración adecuada, relajación adecuada, dieta adecuada, pensamiento positivo y meditación).

Yoga en el que la única clave es colocar el cuerpo, la respiración y la mente en medio del flujo constante del espacio y el tiempo.

El Yoga es un mundo mágico que puede ayudar a cambiar tu vida para bien, y hay tantos estilos que, seguro, alguno se adapta a lo que necesitas; ¡pruébalo!

**Pilar Magro Escalera**

**Profesora de Hatha Yoga- European Yoga Alliance**

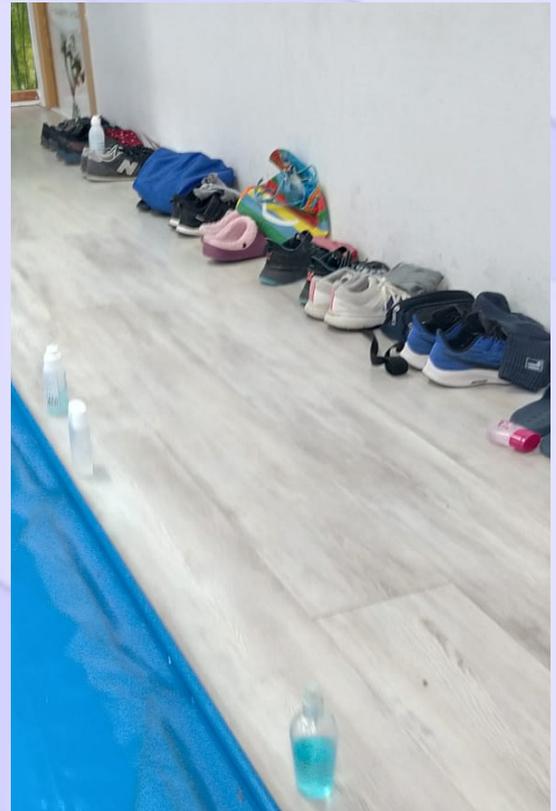


# CURIOSIDADES

## Entrar limpio

En la gran mayoría de escuelas tradicionales de Artes Marciales, principalmente en las de artes Japonesas y coreanas, existe una normal fundamental que, sin embargo, no es comprendida por muchos. Antes de entrar, el estudiante debe dejar su calzado fuera, bien colocado. Esto, que parece sencillamente un gesto obvio teniendo en cuenta que se practica descalzo, tiene también mucho simbolismo. En realidad, al dejar nuestros zapatos fuera del área de estudio, estamos dejando también fuera cualquier pensamiento que pudiera, de algún modo, dificultar o perturbar nuestro proceso de crecimiento dentro de la escuela.

Con ello, procuramos estar plenamente conscientes durante el tiempo que dure la clase, sin pensar en nada más que en el momento presente. Lo que haya podido ocurrirnos ese día antes de llegar a la clase, las preocupaciones, las posibles citas posteriores... todo, queda fuera con el calzado y, al finalizar la clase, lo retomamos.



## Calendario chino

¿Sabías que en el calendario Chino hay años Yin y años Yang? Sí, así es. Por ejemplo, este año 2021 es impar y, por lo tanto, es Yin. Es el año del Buey. El calendario Chino tiene cinco ciclos de 12 años cada uno, componiendo un gran ciclo de sesenta años. Actualmente, acabamos de entrar en la 4ª etapa de un gran ciclo que comenzó en el año 1984. Cada uno de esos doce años que componen el calendario, está representado por un animal.

## Un mundo superpoblado

En algunas estaciones del metro de Tokio, hay unos señores uniformados cuya labor, consiste en empujar a la gente que ha entrado en los vagones del metro. En las horas de máxima afluencia, los "Oshiya", tienen la función de "recolocar" a la gente para que las puertas del tren puedan cerrar. Si si, no es broma....



## Comer como allí - La comida como farmacia

De nuevo traemos a esta sesión la rica y variada comida coreana. El pueblo coreano lleva siglos alimentándose de una manera muy variada y sana. En las últimas décadas, debido a la influencia de las empresas extranjeras y a la demanda de los millones de turistas que visitan el país cada año (nos estamos refiriendo a Korea del Sur), la manera de comer se ha visto relativamente “alterada” pero no lo suficiente como para que, esa mezcla de culturas gastronómicas, afecte de manera notoria a la tradición del Hansik (la comida tradicional coreana).



Al igual que en otros países, Korea tiene platos muy característicos que se pueden encontrar casi en cualquier lugar del país, y tiene también determinados tipos de comida y ciertas costumbres que se forman parte de la identidad de cada una de sus regiones. No obstante, hubo una época durante el reinado de la dinastía Koryo en el que los monarcas mandaron a hacer una especie de compilación de información para, de alguna manera, reunir todas esas costumbres regionales en una única manera de entender la comida como país.

Actualmente, la comida tradicional coreana se basa principalmente en arroz, algo de carne y pescado y verduras; muchas verduras. La variedad a la hora de comer es tal que, esa variedad junto con el colorido propio de los alimentos, da una vistosidad muy contundente a las mesas coreanas que la hacen aún más apetecibles. Si bien es cierto que el plato más conocido es el Kimchi, también hay otros platos que, al igual que esta col fermentada y macerada que da fama mundial a Korea, se usan como alimentos para mantener la salud.

En lo referente al Kimchi, se ha demostrado de manera científica que tiene propiedades anticancerígenas, ayuda a regular el colesterol y fortalece nuestro sistema inmunitario. Por otra parte, en Korea se consumen determinados platos en épocas muy puntuales del año y/o en circunstancias determinadas, buscando un equilibrio de la salud. Por ejemplo, durante los meses de más calor, la tradición coreana mantiene que, para combatir ese insoportable calor húmedo característico de Korea, hay que alimentarse con calor. Si, puede parecer contradictorio, pero es así.

Desde muy antiguo, se celebra en Korea la festividad del “Sambok”. Esa fiesta, tiene su origen en las costumbres de los agricultores que, cuando llegaban los días más calurosos del año, se tomaban tres días de descanso. Por un lado, evitaban estar trabajando bajo un solo dañino y, por otro, lo aprovechaban para acudir a su farmacia casera y se alimentaban durante esos días a base de sopas calientes para regenerar su Ki.

Esa costumbre, acabó por tomarse como festividad y, aunque originalmente se consumía mucha carne de perro durante esos tres días, en la actualidad, la costumbre se celebra consumiendo otro tipo de carnes y sopas. Una de ellas, la más conocida, es el “Samgetang”. Es un rico caldo condimentado con algunas verduras y en el que se rellena un pollo con Ginseng, dátiles, ajos y arroz.



En realidad, la comida coreana ya es una fuente de salud en sí misma aunque, de manera puntual, se consumen un buen número de platos que, de manera específica, se recomiendan para ayudar a reponer la salud de las personas.

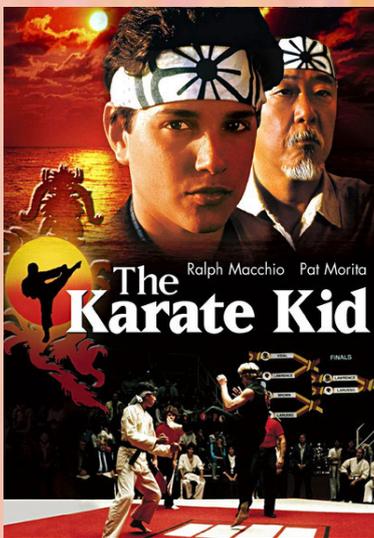
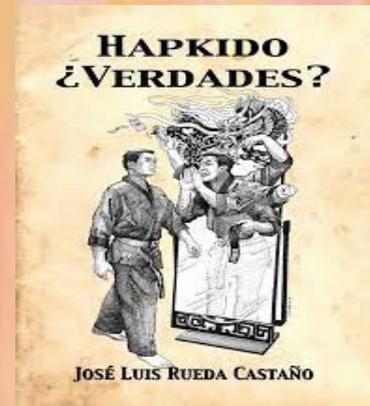
# UN LIBRO, UNA PELI Y ALGO DE INTERNET

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

### Hapkido ¿verdades?

Un completo trabajo de investigación que se puede leer desde cualquier hoja, no tiene capítulos, sino diferentes apartados que hablan de diferentes aspectos importantes a tener en cuenta en el estudio de cualquier Arte Marcial (especialmente del Hapkido). Habla de historia y de los diferentes tipos de dolor que se pueden sentir al recibir una técnica de luxación. Es el primer libro de Artes Marciales que cuenta con fichas transparentes explicativas. En él, han participado doctores, psicólogos y otros expertos en materia de anatomía, alimentación y del comportamiento del psique humano.



## Una peli

### "The Karate Kid"

Publicada en 2010, es más que un digno "remake" de la original de 1984. Jackie Chan se sale de su aclamado papel "cómico" y da vida a un verdadero maestro de Artes Marciales que, sin duda, nos trae al recuerdo al señor Miyagui. En esta ocasión, la belleza del Kung Fu dan mucha más calidad a las coreografías técnicas de combates, sin olvidar, por supuesto, una notable presencia del aspecto más interno de las Artes Marciales.

Buena fotografía. La pueden ver los niños también.

## Algo de Internet

En esta ocasión, recomendamos un vídeo muy corto que, muy probablemente, invite al curioso a seguir buscando vídeos similares. Es sobre uno de los templos Budistas más bonitos de Japón. Aquí está el enlace.

Si estás leyendo la versión digital de MUSUL, pincha aquí. <https://www.youtube.com/watch?v=XDXAkB7KqWI>.

Si la tienes en papel, copia el enlace, te gustará.



## 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

En Korea del Sur se celebra todos los años el nacimiento de Buda. Si eres viajero y tienes la oportunidad de coincidir con esta festividad que coincide con la primavera, te puedes contagiar de la felicidad y buena energía que transmite ver las calles de pueblos y ciudades con semejante colorido.



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