



世界武德館  
**Moo Yei Shi Bo**  
WORLD MOO DUK KWAN®

武藝時報



ESP 

AGOSTO 2024

VOL 22



*Moo Duk Kwan®, el primer logotipo, Soo Bahk Do y el logotipo oficial de Soo Bahk Do son marcas registradas del World Moo Duk Kwan®.*

**World Moo Duk Kwan® Administrative Offices**

20 Millburn Ave

Springfield, New Jersey 07081

United States of America

news@worldmoodukkwan.com

(888) 766-2245

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



# Contendio

## VOLUMEN 22

---

Kwan Jang Nim Saludos 5

Nota del editor 7

## HISTORIA

---

Una entrevista con Hwang Kee 9

## TRADICIÓN

---

La tradición de nuestras conexiones 13

## FILOSOFÍA

---

Moo Do Chul Hahk 17

## DISCIPLINA / RESPETO

---

Nombramientos del WTAC 23

Seminario Internacional Moo Do 2024 28

Ko Dan Ja Shim Sa: Australia 30

## TÉCNICA

---

E Dan Yup Podo Cha Gi 37

## HERITAGE PROGRAM

---

Se fiel al presente 41

## INSTRUCTOR INSIGHTS

---

Zhan Zhuang 45

## CALENDARIO

---

Calendario 56



# Kwan Jang Nim Saludos

*Saludos miembros de World Moo Duk Kwan.*

Espero que su año transcurra positivamente para ustedes y sus familias.

El *Moo Yei Shi Bo* representa una continuación de la visión y la creatividad del Fundador iniciadas en 1960, pausadas temporalmente después de ocho meses, y luego recreadas nuevamente por aquellos que se dedicaron a *Il Kwan Seong* (Estandarización), *Iyon Kwan Seong* (Conexión) y *Heng Dong Chul Hak Khang Hwa* (Filosofía de la acción). Digo recreado, ya que requirió creatividad original para comenzar su vida una vez más.

A este respecto, la verdadera naturaleza de la creatividad es que no se puede enseñar. Si lo fuera, no sería creatividad original. La creatividad es el resultado de la acción, la experiencia, la educación significativa y la inversión en el valor filosófico de la vida. Una vez que nos dedicamos al entrenamiento personal y a una vida activa, la creatividad prospera. Estamos motivados e interesados en todo lo que hacemos, especialmente en las cosas de valor. La acción fomenta la creatividad. Se convierte en el resultado del propio esfuerzo. A menudo se necesitan muchas horas de compromiso para obtenerlo. A través de la acción y la experiencia llegamos al conocimiento, la comprensión y finalmente la sabiduría. Lo cual es una fuente saludable para nuestra creatividad personal. Así como nuestra propia felicidad.

Os animo a seguir llevando una vida orientada a la acción guiada por un compromiso personal con la formación y por los principios y la filosofía del Moo Duk Kwan®. Establecido hace casi 80 años y guiado y protegido por muchas personas creativas y orientadas a la acción a lo largo de los años. Para que tu creatividad nunca duerma. Para que nuestras generaciones futuras estén protegidas por los esfuerzos creativos de esta generación actual.



En Moo Duk Kwan®  
H.C. Hwang Sa Bom,  
Moo Duk Kwan® Kwan Jang



# Moo Yei Shi Bo

世界武德館  
WORLD MOO DUK KWAN®

## DECLARACIÓN DE MISIÓN

Mantener la visión establecida por el Fundador de Moo Duk Kwan®, Hwang Kee y su sucesor H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, proporcionando material educativo de alta calidad sobre Moo Do a los miembros de World Moo Duk Kwan® y a todos los estudiantes de artes marciales que tengan linaje con el Fundador, Hwang Kee (o Moo Duk Kwan®).

## OBJETIVOS

- Desarrollar una publicación basada en los Cinco Valores de Moo Do: Historia, Tradición, Filosofía, Disciplina/Respeto y Técnica.
- Proporcionar una representación justa y equilibrada del contenido de todo World Moo Duk Kwan®.
- Producir cuatro volúmenes cada año, que se lanzarán el 1 de febrero, mayo, agosto y noviembre.
- Promocionar eventos nacionales e internacionales avalados oficialmente.
- Poner la publicación a disposición de todos los miembros de World Moo Duk Kwan® y del público en general de forma gratuita.

## VOLUMEN 22 COLABORADORES



HC Hwang KJN



Kim Wyles SBN



Alexandre Payen de la Garanderie JKN



Lawrence Seiberlich SBN



Elodie Mollet SBN



John Johnson SBN



Marc Puissant SBN



Mónica Montero Corrales



Steven Lemner SBN



Tanner Armstrong BSBN



Su-Pyo Lee



Francisco R Blotta SBN



Ji-Seon Kim



PJ Steyer SBN



Eve Broenland KSN



[worldmoodukkwan.com](http://worldmoodukkwan.com)



# Nota del editor



## Boletín informativo World Moo Duk Kwan®

Al igual que nuestro Arte, el *Moo Yei Shi Bo* es una publicación viva; ha seguido creciendo y evolucionando desde su relanzamiento en mayo de 2021. Este volumen nos ve dar varios pasos importantes hacia adelante, comenzando con la presentación del equipo editorial de *Moo Yei Shi Bo*. Este equipo pequeño pero dedicado ofrece su tiempo y habilidades como voluntarios para brindarle contenido de calidad para respaldar su capacitación y educación en Moo Do.

Se dedica un gran esfuerzo al desarrollo de cada volumen, por lo que siempre estamos buscando nuevas ideas, contenidos y ofertas de asistencia. Si tiene ideas para artículos u otro contenido, o le gustaría unirse al equipo, queremos saber de usted. Contáctenos: [news@worldmoodukkwon.com](mailto:news@worldmoodukkwon.com)

Ahora estamos aceptando presentaciones para el Volumen 23 (noviembre de 2024). La fecha final para el contenido es el 1 de octubre de 2024.

### CAMBIOS EN EL MOO YEI SHI BO

Los resultados de nuestra encuesta a lectores recientemente completada nos han motivado para mejorar la forma en que le presentamos el contenido. Es importante destacar que hemos escuchado su solicitud de mejorar la legibilidad agrupando los artículos por idioma. Para solucionar esto, estamos probando un nuevo formato: el Volumen 22 tiene tres versiones; Inglés, español y francés.

Gracias al arduo trabajo de nuestros traductores, el contenido de cada versión es idéntico, con la excepción de que los artículos traducidos

al coreano aparecen en la versión en inglés. Con suerte, en el futuro también podremos ofrecer una versión coreana dedicada. Este nuevo formato significa que podemos agilizar el proceso de diseño y garantizar que el contenido se le proporcione de la manera más profesional.

Las dimensiones de la publicación también han cambiado. Aunque es posible que no notes mucha diferencia si solo ves el documento en una pantalla, este cambio hará que sea más fácil imprimir en tamaño A4 o Carta estadounidense.

Algo que no ha cambiado es que *Moo Yei Shi Bo* sigue estando disponible gratuitamente a través del sitio web de World Moo Duk Kwan®, y puedes elegir cómo leerlo; ya sea en línea como FlipBook o descargado como PDF.

Valoramos mucho los comentarios que hemos recibido y continuaremos escuchando todas las buenas ideas que se nos presenten.

*Kim Wyles, Sa Bom*

## EQUIPO EDITORIAL DE MOO YEI SHI BO

Edition		Kim Wyles SBN
Asesor Senior		Steve Diaz SBN
Equipo Asesor		John Johnson SBN
		Steve Lemner SBN
		Lisa Kozak SBN
Traductor de español		Francisco R Blotta SBN
Traductora francesa		Elodie Mollet SBN
Desarrolladora de contenidos		Ms Sabrina Mistry

**Ahora estamos aceptando presentaciones para el Volumen 23 (noviembre de 2024). La fecha final para el contenido es el 1 de octubre de 2024.**



# HISTORIA

# Una entrevista con Hwang Kee

**E**n 1992, a la edad de 78 años, el fundador de Moo Duk Kwan®, Hwang Kee, apareció en la televisión nacional coreana en un programa llamado “Nos vemos a las 11 p.m.”.

Lo que siguió fue una entrevista de 40 minutos que cubrió aspectos de la vida del Fundador, proporcionó una breve historia de Moo Duk Kwan® y presentó a los espectadores el arte marcial de Soo Bahk Do. Este artículo es una introducción a esa entrevista y tiene como objetivo proporcionar contexto a la traducción que aparecerá en volúmenes futuros



## LA ENTREVISTA

La entrevista comienza con Hwang Kee, Chang Shi Ja, explicando su introducción a las artes marciales. Recuerda la historia, muy conocida entre los practicantes de Moo Duk Kwan®, de que cuando era niño vio a un hombre defenderse de múltiples atacantes. A partir de ese momento nació su deseo de aprender artes marciales. Hwang Kee CSJ relata sus viajes a Manchuria (en China), donde conoció y entrenó con Yang, Kuk-Jin, sus esfuerzos por aprender de los libros de texto y su motivación para cultivar las artes marciales coreanas por su orgullo y amor por su país.

La entrevista continúa con Hwang Kee CSJ brindando una historia de Moo Duk Kwan®, incluida la motivación detrás de nombrar inicialmente su arte Hwa Soo Do, por qué luego lo

cambió a Tang Soo Do y la importancia del nombre Soo Bahk Do. Explica los numerosos desafíos que él y su organización enfrentaron después del golpe del 16 de mayo de 1961 y los intentos de combinar todas las organizaciones de artes marciales coreanas en una sola entidad.

Hwang Kee CSJ comparte con la audiencia la diferencia entre el estilo Moo Duk Kwan® y otras artes marciales, y explica por qué pone tanto énfasis en el uso de la cintura para generar poder.

Desde la audiencia observa Cho Kyung Kap, la esposa de Hwang Kee CSJ. La presentadora invita a Cho Kyung Kap a compartir sus ideas e historias sobre los primeros días de Moo Duk Kwan, las dificultades que sufrió su familia y su vida con Hwang Kee CSJ.

## NOS REUNIMOS A LAS 11PM

“Reunámonos a las 11 p.m.” fue un programa de entrevistas producido por Korean Broadcasting System (KBS), la emisora nacional de Corea del Sur. El programa se transmitió de 1981 a 1993 y, a lo largo de los años, se transmitió en diferentes horarios y tuvo varios nombres diferentes, pero durante más de una década se conoció como “Nos vemos a las 11 p. m.”.

El programa pretendía ser educativo, informativo e inspirador, y estaba dirigido a una amplia gama de audiencias. La premisa del programa era entrevistar a una variedad de personas que tenían vidas interesantes y/o memorables, o que tenían una historia única que contar.

El presentador, Kim Dong-geon, es considerado una de las personalidades televisivas más conocidas y queridas de Corea. Presentó el programa durante toda su vida y, incluso ahora, a la edad de 84 años, sigue siendo un rostro habitual en la televisión coreana.

Una traducción de la entrevista con Hwang Kee CSJ aparecerá en futuros volúmenes de *Moo Yei Shi Bo*.

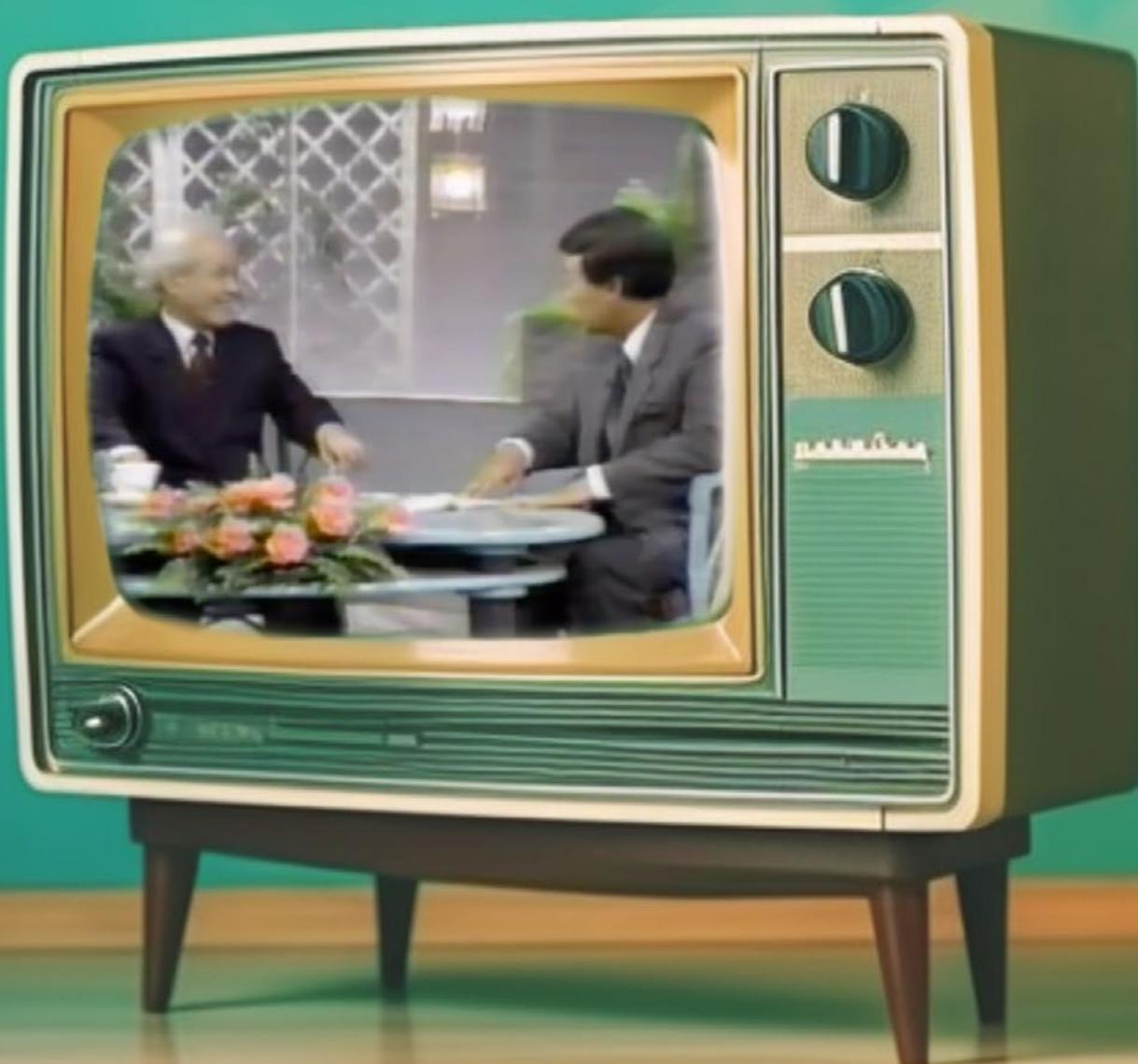
*Equipo editorial de Moo Yei Sho Bo*

*Traducción de Ji-Seon Kim y Su-Pyo Lee*



*Extracto de la traducción:*

*Para ejercer plenamente la potencia, debes utilizar la cadera. Así, incorporé el uso de la cadera e hice las técnicas más científicas, centrándome en líneas y movimientos rectos.*



傳  
統



TRADICIÓN

# La tradición de nuestras conexiones

A través de mi estudio de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® durante más de 40 años, descubrí que una palabra une los diversos aspectos del arte más que cualquier otra: *Conexión (Iyon Kwan Song)*. Hablamos de las conexiones físicas dentro de nuestras técnicas, la conexión personal con nuestros socios y nuestra conexión espiritual con el arte. Otra forma de conexión es la que se da a través de nuestras tradiciones Moo Duk Kwan®.

Como ocurre en nuestra vida cotidiana, las tradiciones nos ayudan a conectarnos con otras personas que comparten la misma opinión. Todos tenemos tradiciones especiales en nuestra familia que nos ayudan a recordar el pasado y llevar adelante sus lecciones. Nuestras tradiciones pueden ser simples, como transmitir recetas navideñas especiales a la próxima generación o ciertas decoraciones navideñas que se colocan todos los años.

Dentro de nuestro arte hay muchas tradiciones que nos conectan. Estas tradiciones se practican en Moo Duk Kwan® Dojang en todo el mundo. Incluyen los adornos de nuestro uniforme, cómo comenzamos y terminamos cada clase, cómo recibimos ascensos e incluso la forma en que comenzamos y terminamos con *Jhoon Beh Jaseh*. Las relaciones especiales evolucionan a través de nuestra conexión con estas tradiciones, tanto externamente con otras personas como internamente con nosotros mismos. Me gustaría compartir algunas de mis experiencias personales.

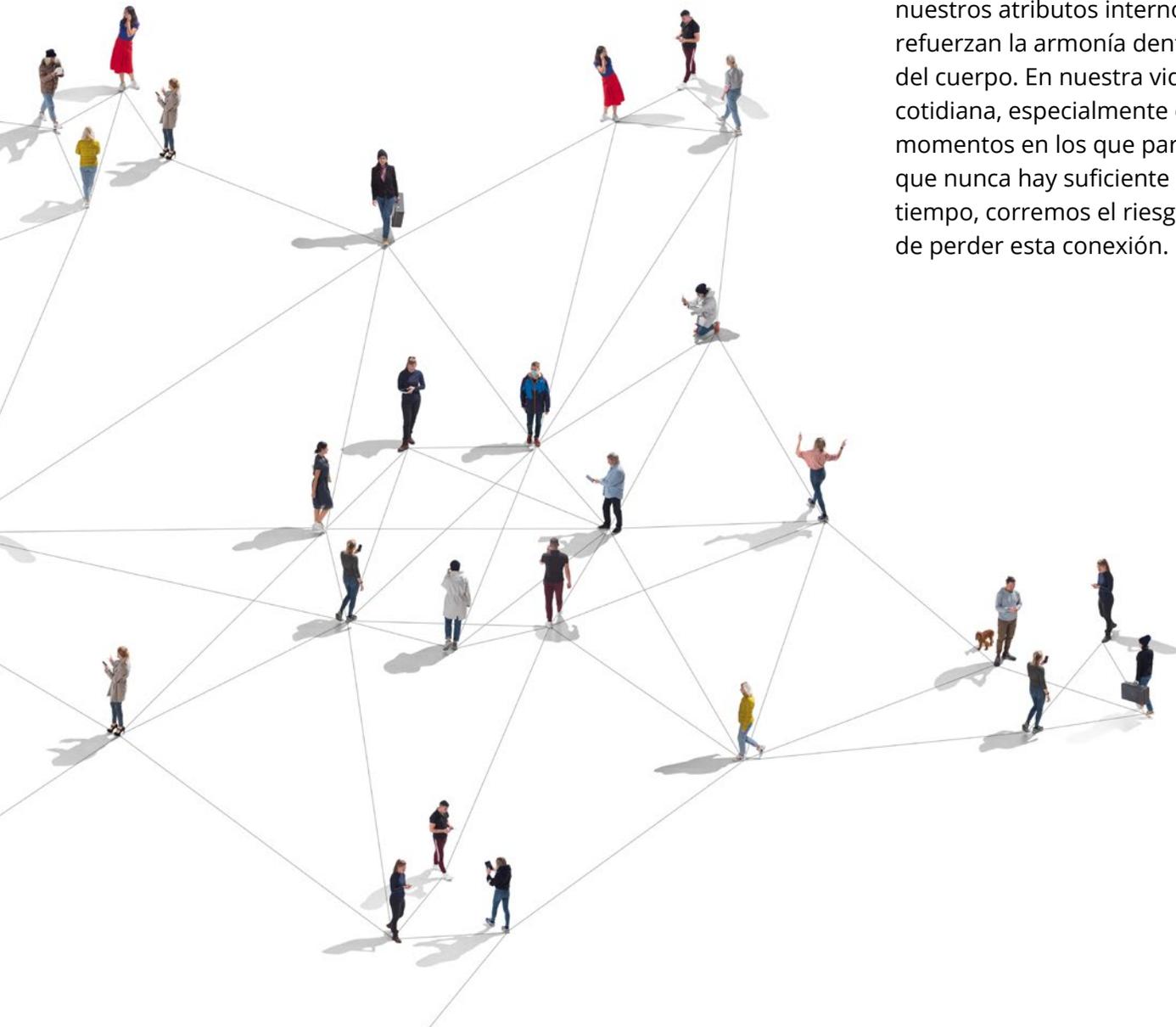
## CONEXIÓN ENTRE INSTRUCTOR Y ESTUDIANTE.

La primera conexión en el Dojang fue la presentación de mi instructor. A través de años de entrenamiento con él, nos conectamos no solo a través del arte marcial, sino también por nuestras creencias y valores comunes. Esta conexión es vital en mi creencia en las artes marciales tradicionales. Es a través de esta conexión

continua entre instructor y estudiante, tanto pasado como presente, que el arte mantiene su historia y tradiciones. La conexión con nuestro instructor se construye a partir de un riguroso entrenamiento físico y mental, formando un vínculo especial de respeto. Ambos nos esforzamos por preservar las tradiciones, la historia, la filosofía, la disciplina y las técnicas del arte a través del respeto mutuo.

## CONEXIÓN CON NOSOTROS MISMOS

A medida que nuestro instructor nos guía a través de nuestra capacitación, comenzamos a descubrir y explorar nuestra conexión personal con nosotros mismos. El primer paso es la conexión mente y cuerpo. Nuestra intención y motivación abren el camino para unir esta conexión, y llevamos esta tradición a través de nuestras acciones visibles. Cuando la mente y el cuerpo están conectados, nuestros atributos internos refuerzan la armonía dentro del cuerpo. En nuestra vida cotidiana, especialmente en momentos en los que parece que nunca hay suficiente tiempo, corremos el riesgo de perder esta conexión.



La conexión entre la respiración y el movimiento crea energía natural cuando se le permite fluir naturalmente. Se convierte en un ejemplo vivo de la Canción del barco Sam Seh, el poema que el fundador, Hwang Kee, consideró tan importante que lo incluyó como parte de nuestra filosofía fundacional. Nuestra tradición filosófica se transmite a través de nuestra respiración y nuestro cuerpo actuando en armonía. Cuando entrenamos en grupo, respiramos juntos y nos esforzamos por movernos como uno solo. Incluso cuando entrenamos con otros de diferentes países, nuestras tradiciones compartidas significan que no necesitamos ningún idioma que nos guíe. Empezamos y terminamos juntos, conectados a través de nuestra respiración y movimiento.

### **CONEXIÓN CON COMPAÑEROS PRACTICANTES**

Entrenar junto a otros estudiantes es la siguiente conexión que se produce. La hermandad que se puede encontrar a través de nuestros objetivos y metas mutuos fortalece esta conexión, con relaciones que

pueden durar toda la vida. Incluso a grandes distancias, sentimos una conexión que no está limitada por el lugar, el idioma o la cultura. Estas relaciones se extienden más allá del Dojang; el arte nos conecta a través de la creencia mutua de los valores que compartimos. Las conexiones con los compañeros practicantes son tanto visibles como invisibles. Hacemos visibles nuestras conexiones a través de nuestras acciones y desempeño físicos, y aunque son invisibles, nuestras conexiones también existen en nuestros sentimientos, emociones y el espíritu que compartimos. Situaciones como entrenar, probar y hacer demostraciones con nuestros compañeros practicantes integran nuestra historia, tradiciones y filosofía en nuestro núcleo.

### **CONEXIÓN CON NUESTRO PASADO**

Nos conectamos con nuestro pasado a través de nuestras tradiciones. Nuestro pasado nos conecta con aquellos miembros que nos precedieron y recorrieron el camino hacia una mayor comprensión. Esos miembros mayores nos allanaron el camino a través de sus propias

pruebas y dificultades para poder compartir el arte con las generaciones futuras. Puede que nunca los hayamos conocido, pero compartimos una conexión común gracias al arte. Cuando consideramos las experiencias que vivieron nuestros mayores, con tal deseo y pasión que resistieron esas dificultades para conectarse con aquellos que tal vez nunca conocerían, nos sentimos inspirados a llevar adelante sus tradiciones. Sus tradiciones se convierten en nuestras tradiciones, y esto es lo que mantiene vivo el vínculo con el pasado para que podamos seguir aprendiendo y creciendo a partir de él.

Cada día nos brinda la oportunidad de conectarnos de alguna manera. Nuestros sentimientos hacia esa conexión pueden ser positivos o negativos, dependiendo de cómo la abordemos. Cuanto más lo pienso, más cosas se desarrollan en todos los niveles gracias a esa única palabra: conexión, y gracias a nuestras conexiones, nuestras tradiciones perduran.

*Steve Lemner, Sa Bom*  
**UNITED STATES**



# FILOSOFÍA

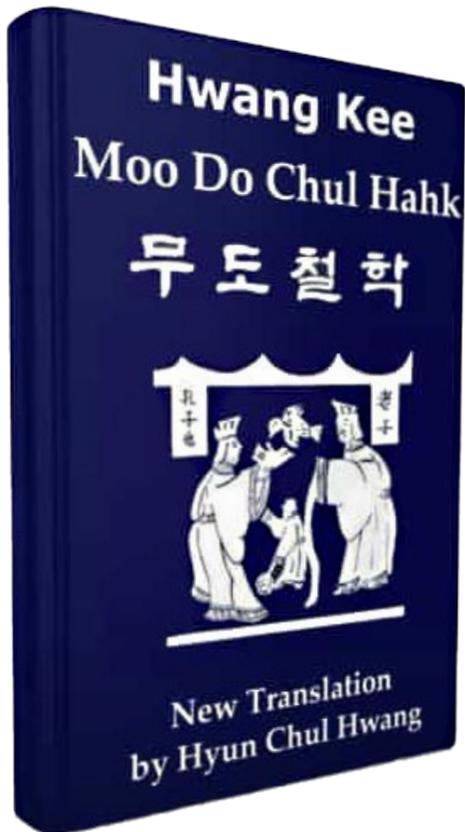
# Moo Do Chul Hahk

## 무도철학

*Presentando la filosofía Moo Duk Kwan®  
a los jóvenes practicantes*

Este artículo es una continuación de la serie de tres partes que abordó formas de integrar el *Moo Do Chul Hahk* en el entrenamiento y la enseñanza personal. Este artículo sugiere formas de presentar a los jóvenes practicantes de Moo Duk Kwan® (niños y adolescentes) el *Moo Do Chul Hahk* e incorporar la filosofía del Moo Do en su formación y enseñanza.

**E**l *Moo Do Chul Hahk* no es fácil de leer ni de entender para los jóvenes practicantes y no practicantes de Moo Duk Kwan®. Si bien es una herramienta para estudiar y vivir la filosofía Moo Do, el Moo Do sólo se comprende cuando se pone en práctica y se practica. Moo Do es una filosofía de acción viva. Esto proporciona algunas ventajas tanto a los instructores como a los jóvenes practicantes de Moo Duk Kwan®, ya que el aprendizaje a una edad temprana ocurre de manera más efectiva a través de la acción.



La mayoría de los jóvenes practicantes de Moo Duk Kwan® comienzan su formación con valores fundamentales enseñados por sus padres. Los instructores pueden desempeñar un papel vital apoyando el desarrollo del carácter de un niño que comienza en casa. Como se indica en Integración del *Moo Do Chul Hahk* (무도철학) en la enseñanza y la formación – Parte III publicado en la edición anterior de *Moo Yei Shi Bo*, los instructores demuestran su carácter y Moo Do con su ejemplo personal.

Los jóvenes practicantes admiran y emulan a los instructores que son el ejemplo de los valores y la filosofía de Moo Do. Los padres confían en los instructores que muestran carácter e integridad en su interacción con los estudiantes y el público. Esto presenta oportunidades y apoyo para los padres que aprenden a ver el entrenamiento de Moo Duk Kwan® como algo más que una actividad física y defensa personal.

Moo Do Philosophy apoya y refuerza los valores familiares y sociales fundamentales. Esto crea oportunidades para que los instructores apoyen a los padres de manera que fortalezcan el carácter individual, familiar y social. Los instructores frecuentemente informan que los padres aprecian la exhibición de los 10 Artículos de Fe del Entrenamiento Moo Duk Kwan®, los Ocho Conceptos Clave y los Cinco Valores de Moo Do en las paredes de su dojang. Estos elementos del *Moo Do Chul Hahk* son elementos centrales para los estudiantes jóvenes que apoyan la ética y los valores que los padres pueden estar enseñando e inculcando a sus hijos.

Los instructores informan que los padres hablan sobre cómo les recuerdan a sus hijos los 10 Artículos de Fe y los 8 conceptos clave. Los padres han manifestado su aprecio por el énfasis en el carácter, el respeto, la disciplina y los valores enfatizados por los instructores, ya que respaldan lo que están enseñando. Y los padres comparten esto con otros, lo que sirve para fomentar la inscripción.



## SUGERENCIAS PARA CONECTAR A JÓVENES PRACTICANTES CON LA FILOSOFÍA MOO DO

- 1) Dos elementos centrales tanto del entrenamiento de Moo Do como del desarrollo infantil temprano son el RESPETO y la DISCIPLINA. Moo Do se enseña y aprende cuando a los niños se les enseñan las disciplinas de quitarse los zapatos; entrar/salir del dojang; reverencia; haciendo cola para clase; saludando las banderas; ponerse correctamente el dobok y atarse el cinturón; el uso de terminología; la forma en que están entrenados para responder al instructor y entre sí, y las reglas de comportamiento en clase y en el dojang. Los estudiantes aprenden a respetar a su instructor y a sus compañeros mientras los instructores demuestran con el ejemplo su propia disciplina y respeto personal.
- 2) Es importante hablar sobre el acoso en clase y por qué los practicantes de Moo Duk Kwan® tratan a todos con respeto y las formas de prevenir o detener el acoso. La demostración continua de disciplina personal y respeto se traslada a los jóvenes y a sus compañeros de manera que el acoso se identifica fácilmente y se convierte en un comportamiento que los jóvenes estudiantes aprenden que no es apropiado para un practicante de Moo Duk Kwan®. Como tal, se aprende y se adopta el respeto por los jóvenes.
- 3) La organización de grupos de apoyo para padres puede ayudar a promover el Moo Duk Kwan® Do basándose en la comprensión y el valor de los elementos de la filosofía Moo Do por parte de los padres.
- 4) Los estudiantes (incluidos los niños pequeños) pueden formar un grupo por nivel de edad para presentar una obra de teatro breve, una obra de arte o una historia sobre cómo un practicante de Moo Duk Kwan® demuestra la filosofía Moo Do a través de una demostración de los 10 Artículos de Fe, ocho conceptos clave o cinco valores del Moo Do.
- 5) Las clases pueden dedicarse a aprender a dibujar o pintar el contorno de los caracteres chinos o coreanos para los 8 conceptos clave y los 5 valores de Moo Do. Esto puede requerir la ayuda de alguien con habilidades para dibujar en Hanja. Como sabemos, la caligrafía es el punto de partida de muchas artes marciales tradicionales.
- 6) Proporcionar a los estudiantes un cartel de los 10 Artículos de Fe, 8 Conceptos Clave y 5 Valores de Moo Do que puedan colocar en sus hogares puede ayudar a reforzar tanto la Disciplina Moo Do en el dojang como en casa.
- 7) Los estudiantes jóvenes dominan la tecnología. Puede ser útil desarrollar y distribuir para uso personal protectores de pantalla, fondos de escritorio y aplicaciones que incluyan uno o más de los 10 Artículos de Fe, 8 conceptos clave y 5 valores de Moo Do, y videos de la disciplina Soo Bahk Do.

***Los padres confían en los instructores que muestran carácter e integridad en su interacción con los estudiantes y el público***

- 8) Pedir a los padres ejemplos de cómo ven formas en que sus hijos pueden poner en práctica los 10 Artículos de Fe, los 8 conceptos clave o los 5 valores del Moo Do en sus vidas personales puede reforzar el respeto y la disciplina del Moo Do. EJE: Desarrollar una declaración de valores de Moo Do como “Seré un ejemplo de (enumerar un artículo de fe, 1 concepto clave o 1 valor de Moo Do) al (describir un comportamiento)”. Publíquelos en casa.
- 9) Muchos padres de estudiantes más jóvenes utilizan las clases de Moo Duk Kwan® como una actividad positiva para sus hijos y como un momento para socializar con otros padres. Los instructores pueden considerar invitar a los padres a organizar noches familiares abiertas donde las familias y los profesionales se reúnan. Esto puede brindar una oportunidad para que los instructores hablen sobre el enfoque de la instrucción Moo Duk Kwan®, los logros de los estudiantes y brindar una plataforma para abordar brevemente un aspecto de la filosofía Moo Do con un enfoque en el desarrollo del carácter.
- 10) Entrevistar y grabar en video a los padres y, con su permiso, publicar las entrevistas en su sitio web sobre el valor del entrenamiento de Moo Duk Kwan® puede promover el valor del entrenamiento de Soo Bahk Do. Con su permiso, pueden resultar útiles las citas de los padres en literatura, folletos y sitios web sobre el valor de la capacitación de Moo Duk Kwan®.
- 11) Contar historias y proporcionar ejemplos y no ejemplos de Cho Shim, Joong Shim, Jin Shim como se describe en *Moo Yei Shi Bo*, volumen 18, agosto de 2023, ayuda a los estudiantes a desarrollar el interés y la comprensión de contenidos desconocidos.
- 12) Organizar oportunidades de voluntariado para que los estudiantes participen en servicio comunitario como un grupo que represente su dojang promueve la Filosofía Moo Do como una filosofía de acción dedicada a mejorar vidas, una parte importante de Misión 2000.
- 13) Se puede pedir a los estudiantes que seleccionen una cita, canción, video, historia o fotografía que les guste y que ejemplifique uno o más de los 10 Artículos de Fe, ocho conceptos clave o cinco valores de Moo Do.
- 14) Se puede pedir a los estudiantes y padres que hablen sobre la historia y las tradiciones personales y familiares de las que están orgullosos o que celebran y que las relacionen con los valores tradicionales de la historia y la tradición del Moo Do.
- 15) Se pueden contar historias sobre la historia, tradiciones, filosofía, disciplina y técnica de Corea y cómo se incorporan al entrenamiento de Moo Duk Kwan® (por ejemplo, el Do Bok y el acto de inclinarse para comunicar respeto mutuo). Los instructores deben discutir formas en que los estudiantes pueden mostrar respeto y disciplina unos a otros incluso en circunstancias difíciles.
- 16) Los instructores pueden solicitar un ensayo breve de los practicantes que se preparan para la evaluación de rango que se centre en uno o más de los 10 Artículos de Fe, 8 Conceptos Clave o 5 Valores Moo Do y lo que hacen para practicar aquello en lo que se centran.

Una clave para presentar los valores del Moo Do a los jóvenes practicantes es aprender a honrarse y valorarse a sí mismos y a los demás con disciplina y respeto. Cuando los niños y jóvenes se honran a sí mismos y a los demás, desarrollan confianza en quiénes son, su carácter y el propósito del Moo Duk Kwan: que es "...promover la conciencia del verdadero Moo Do y promover el desarrollo de los estudiantes con una verdadera carácter humano" (Hwang Kee, p. 173). Al entrenar desde adentro hacia afuera, los niños desarrollan su carácter de acuerdo con la filosofía Moo Do.

Las sugerencias anteriores brindan posibilidades para incorporar el *Moo Do Chul Hak* y, más específicamente, la Filosofía Moo Do, en la formación y enseñanza de los jóvenes practicantes de Moo Duk Kwan®. En el centro de estas recomendaciones están el instructor y los padres. Juntos, padres e instructores pueden trabajar en colaboración para desarrollar jóvenes y adultos jóvenes con carácter e integridad que ejemplifiquen la filosofía de Moo Duk Kwan®.

Pour finir, voici un mantra de Seiberlich SBN qui résume la relation entre discipline, réalisation, respect de soi, et respect pour les autres à destination des jeunes élèves:

***El desarrollo de la  
disciplina personal  
promueve el logro que crea  
respeto por uno mismo,  
lo que da como resultado  
respeto por la disciplina y el  
logro de los demás y respeto  
por los demás.***

*Lawrence Seiberlich, Sa Bom | UNITED STATES*

*John Johnson, Sa Bom | UNITED STATES*

## 10 ARTÍCULOS DE FE

1. Sé leal a tu país
2. Sé obediente a tus padres
3. Sé amoroso entre marido y mujer
4. Sé cooperativo entre hermanos y hermanas
5. Sé respetuoso con tus mayores
6. Sé fiel a tu maestro
7. Sé fiel a tus amigos
8. Enfrenta el conflicto con justicia y honor
9. Nunca te retires en la batalla
10. Siempre termina lo que empiezas

## 8 CONCEPTOS CLAVE

Yong Gi – Coraje

Chung Shin Tong Il – Concentración

In Neh – Resistencia

Chung Jik – Honestidad

Kyum Son – Humildad

Him Cho Chung – Control del poder

Shin Chook – Tensión y relajación

Wan Gup – Control de la velocidad

## 5 VALORES MOO DO

Yeok Sa – Historia

Jon Tong – Tradición

Chul Hak – Filosofía

Neh Khang Weh Yu – Disciplina/Respeto

Ki Sool – Técnica

四  
剛  
外  
柔

DISCIPLINA /  
RESPECTO



# Nombramientos del WTAC

## *Nombramiento de la 2da Generación Comité Asesor Técnico Mundial*

Formado en 2018, el Comité Asesor Técnico Mundial (WTAC) se estableció para servir al arte y a los miembros, y para brindar asistencia al presidente de World Moo Duk Kwan®, H.C. Hwang, Kwan Jang Nim. El WTAC ha asumido muchas de las funciones que Kwan Jang Nim había manejado personalmente hasta ese momento y ha proporcionado una conexión mejorada entre World Moo Duk Kwan® y los miembros de los diversos Comités Asesores Técnicos Nacionales de todo el mundo.

Designado personalmente por H.C. Hwang KJN, la WTAC de 1ª Generación estaba formada por cuatro representantes; uno de cada una de las Zonas Mundiales de Moo Duk Kwan®:

**Ramiro Guzman SBN**  
Zone 4 - América Latina

**Lee, Dong Gyu SBN**  
Zone 1 - Asia y Pacífico



**Daymon Kenyon SBN**  
Zone 2 - Norteamérica

**Diego Salinas SBN**  
Zone 3 - Europa

Los WTAC de 1.ª Generación cumplieron dos mandatos de 2018 a 2024, dedicándose al arte y a sus funciones con distinción. En abril de 2024, las riendas del WTAC fueron entregadas a la 2.ª Generación, con un anuncio formal realizado por H.C. Hwang KJN durante el Ko Dan Ja Shim Sa celebrado en Sydney, Australia.

Los siguientes miembros han sido designados como WTAC de 2da Generación por un período de cuatro años (2024 a 2028):

**Craig Hays SBN**  
Zone 2 - Norteamérica

**Francisco R Blotta SBN**  
Zone 4 - América Latina

**Kim Wyles SBN**  
Zone 1 - Asia y Pacífico

**Diego Salinas SBN**  
Zone 3 - Europa

## El propósito del WTAC

El propósito del WTAC es, ante todo, preservar el arte del Soo Bahk Do y la visión del Moo Duk Kwan® establecida por el Fundador, Hwang Kee, y mantenida por H.C. Hwang KJN. Los miembros de WTAC representan a la organización en su conjunto, no como individuo. Están encargados de mantener la estandarización no sólo de las técnicas físicas, sino también de la filosofía Moo Do y los principios del arte.

Los miembros de WTAC participan en reuniones periódicas en línea y sesiones de capacitación, y se reúnen en persona una vez al año para conectarse, planificar y coordinar actividades nacionales e internacionales. Los miembros de WTAC son responsables de:

- Dirigir Ko Dan Ja Shim Sa
- Supervisar al TAC nacional dentro de su zona.
- Apoyar los programas Youth Leadership, Heritage y Silver Moo Do In.

- Asistir y coordinar eventos significativos dentro de su Zona.
- Informar mensualmente a World Moo Duk Kwan® sobre eventos importantes en toda su Zona.

La intención del WTAC de 2.ª Generación es aprovechar el buen trabajo de la 1.ª Generación y continuar fortaleciendo los cimientos del Moo Duk Kwan® para las generaciones futuras.

### WORLD TAC

## Nombramientos del TAC de World Moo Duk Kwan® 2024-2028

### WORLD TAC – ASESORES SUPERIORES

-  Ramiro Guzman
-  Dong Kyu Lee
-  Daymon Kenyon
-  Steve Diaz

### WORLD TAC – 2ª GENERACIÓN

- ZONA 1  Kim Wyles
- ZONA 2  Craig Hays
- ZONA 3  Diego Salinas
- ZONA 4  Francisco R Blotta

### ZONE 1 – ASIA Y PACÍFICO

#### AUSTRALIA

- TAC Chair Mark Koina
- Miembro PJ Seyer
- Miembro Kim Wyles
- Asistente Frank Akkerboom
- Asistente Jarrad Fong

#### COREA

- TAC Chair Eui Sun Choi
- Miembro Sang Hyun Park

#### MALASIA

- TAC Chair Chiong Hiong Yii
- Asistente Chong Chiong Ling
- Asistente Peter Kai Loong Lim
- Asistente Peter Ayu

#### FILIPINAS

- TAC Chair Herbert Jardinel
- Asistente Angela Grandeza

**ZONE 2 – NORTEAMÉRICA****ESTADOS UNIDOS**

TAC Chair	Joshua Lockwood
Miembro	Josh Duncan
Miembro	Jenn Gibbons
Miembro	Frank Tsai
Miembro	Rodrigo Cruz
Miembro	Jared Rosenthal
Miembro	Cort Stinehour
Miembro	Brian Corrales
Miembro	Sue Fittanto
Asistente	Dwayne Townsend
Asistente	Carl Vonck
Asistente	Tim Rupert
Asistente	Sean Oulashin

**ZONE 3 – EUROPA****BÉLGICA**

TAC Chair	Xavier Dufour
Miembro	Marc Puissant
Asistente	Laurent Serruys

**FRANCIA**

TAC Chair	Elodie Mollet
Asistente	Olivier Goujon
Asistente	Vincent Le Corre

**GRECIA**

TAC Chair	Ntaflos Efstathios
Asistente	Frangiskos Kontogiannis
Asistente	Paparis Nikolaos

**ISLANDIA**

TAC Chair	Cesar Rodriguez
Asistente	Petur Danielson
Asistente	Pórarinn Bjarnasson
Asistente	Jakob Lárusson

**ESPAÑA**

TAC Chair	Diego Salinas
Miembro	Ricardo Giorgi
Asistente	Antonio López
Asistente	Jorge García

**SUIZO**

TAC Chair	Stephanie Spoerri-Winkler
Miembro	Vanja Michel
Miembro	Pascal Morf
Asistente	Marco Martinez

**REINO UNIDO**

TAC Chair	Robert Hedges
Asistente	Joseph Bonehill

**ZONE 4 – AMÉRICA LATINA****ARGENTINA**

TAC Chair	Francisco Rafael Blotta
Miembro	Oscar Molina
Miembro	Natalia Blotta
Miembro	Fabian Dominguez
Miembro	Ruben Bracco
Miembro	Albert Nunez
Miembro	Fernando Arboleya
Miembro	German Baigorria
Miembro	Gerardo Samso
Miembro	Marcelo Picarelli
Miembro	Federico Bravo
Asistente	Antonella Blotta
Asistente	Damian Buonanotte

**CHILE**

TAC Chair	Diego Olguin
Miembro	Sebastian Munoz
Asistente	Sebastian Atal

**COSTA RICA**

TAC Chair	Leonardo Barboza
Miembro	Maximiliano Valin
Asistente	Julio Cesar Blanco
Asistente	Jonathan Chinchilla

**MÉXICO**

Coordinator	Pilar Leguel Balcells
TAC Chair	Héctor Horta Mendoza
Miembro	Jaime Saavedra Gascón
Miembro	Miguel Ángel Román Castro
Miembro	Elizabeth Mora Rosas
Miembro	Antonio Betancourt Algaba
Miembro	Esmeralda Salinas González
Miembro	Yisel Mi Guzmán Leguel
Miembro	Anthony Guzmán Leguel
Miembro	José Trinidad Ledezma González
Asistente	Francisco Ramírez Álvarez
Asistente	Lorena Cortés Manresa
Asistente	Jesús Godinez Navarrete
Asistente	Enrique Aguilar Rosas

**PANAMÁ**

Membre	Geovani Padillo
--------	-----------------

**PUERTO RICO**

TAC Chair	Jim Class
Miembro	Richard Morales
Miembro	Edith Medina
Miembro	Jaime Lazu



**CRAIG HAYS**  
SA BOM



**DIEGO SALINAS**  
SA BOM



**FRANCISCO R BLOTTA**  
SA BOM

**WORLD MOO DUK KWAN® ZONES**

- ZONE 1 - ASIA PACIFIC
- ZONE 2 - NORTH AMERICA
- ZONE 3 - EUROPE
- ZONE 4 - SOUTH & LATIN AMERICA



**KIM WYLES**  
SA BOM



# Seminario Internacional Moo Do 2024

*Zona 4 – Costa Rica recibe a maestros de Puerto Rico, México, Chile y Panamá en seminario internacional.*

San José, Costa Rica. 1° de junio de 2024.

**C**on la representación de Puerto Rico, México, Chile y Panamá, se realizó en Costa Rica el Seminario Internacional Moo Do 2024 bajo el lema “Ahneso Pahkuro, creciendo de adentro hacia afuera”.

Más de 40 practicantes de Soo Bahk Do fortalecieron las relaciones humanas nacionales e internacionales y demostraron cómo este arte marcial tradicional coreano es filosofía en acción. Participaron estudiantes de las provincias de San José, Heredia y Guanacaste, con el apoyo de sus familias.

“Estamos muy satisfechos de haber logrado los objetivos propuestos para este seminario, sobre todo, haber reunido a las tres academias costarricenses en una práctica marcial en la que

mente y espíritu se proyectan físicamente en la técnica, que fue el enfoque del seminario: crecimiento de adentro hacia afuera”, señaló Leonardo Barboza SBN, designado de World Moo Duk Kwan® en Costa Rica.

Jim Class SBN, designado de Puerto Rico, apuntó que Soo Bahk Do es un estilo de vida basado en la búsqueda de ser una mejor persona, la disciplina y el respeto son elementos fundamentales en la enseñanza de las personas practicantes, que contribuyen a un comportamiento balanceado y a una conducta positiva con el entorno.

“Personalmente, Soo Bahk Do me ha permitido obtener seguridad en mí misma, de mis capacidades físicas y del poder que tengo dentro de mí para defenderme.

Como maestra de este arte marcial he desarrollado habilidades para hablar en público, manejar grandes grupos de personas y la competencia de ser creativa y espontánea. Me ha dado la oportunidad de conocer a personas de diferentes países que practican lo mismo y de crear amistades”, destacó Yisel Guzmán SBN, representante de México.

Para Diego Olguín SBN, designado de Chile, la filosofía de Soo Bahk Do está basada en la resolución de conflictos por medio de la no violencia, antepone siempre el diálogo y el autocontrol frente a los golpes. En relación con la técnica, Soo Bahk Do respeta el nivel de desarrollo de cada una de las etapas de los infantes, lo que contribuye a su bienestar físico, psíquico y emocional.

*la disciplina y el respeto son elementos fundamentales en la enseñanza de las personas practicantes, que contribuyen a un comportamiento balanceado y a una conducta positiva con el entorno.*

Se contó con la presencia de Giovanni Ernesto Padilla Arauz, designado de Panamá y Maximiliano Valin SBN, quien representó a Argentina, pero reside en Costa Rica y es el instructor de la academia ubicada en Heredia.



En una jornada de ocho horas, el seminario buscó fortalecer los cinco valores y los ocho conceptos que son parte integral de World Moo Duk Kwan®.



Al cierre del evento, padres y madres de familia destacaron la importancia de contar con actividades internacionales de tan alta calidad técnica y solidez filosófica, pues son elementos que marcan la diferencia en el crecimiento marcial de niños, niñas, adolescentes y personas adultas practicantes de Soo Bahk Do.

### **YU DAN JA SHIM SA**

Con los cinco maestros como evaluadores, se realizó el Yu Dan Ja Shim Sa el 31 de mayo de 2024, en el cual cuatro candidatos presentaron su examen para Cho Dan. Sergio Verdugo, Jonathan Arce, Mattías Arce y Brandon Valerín mostraron buena técnica y un alto espíritu Moo Do.



**Mónica Montero Corrales**  
COSTA RICA

# Ko Dan Ja Shim Sa: Australia



## *World Moo Duk Kwan® Ko Dan Ja Shim Sa va a la Tierra de Australia*

Sydney, Australia. Abril 12-21, 2024.

**2024 fue un año trascendental para Moo Duk Kwan® en Australia. En busca de una manera de celebrar adecuadamente el 20° aniversario de la Federación Australiana Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®, los líderes de la Federación solicitaron y obtuvieron permiso para albergar la Zona 1 Ko Dan Ja Shim Sa; la primera vez que se llevaría a cabo fuera de Corea.**

El Seminario de Liderazgo del Sudeste Asiático (SEALS) se llevó a cabo inmediatamente después del cierre de Ko Dan Ja Shim Sa, y los dos eventos se desarrollaron del 12 al 21 de abril de 2024 en la Academia de Deportes de Sydney, un hermoso campamento rodeado de naturaleza en Narrabeen, Nueva Gales del Sur., a unos 30 minutos al norte de Sydney. Estos eventos históricos

fueron supervisados por el presidente mundial Moo Duk Kwan, H.C. Hwang, Kwan Jang Nim y los cuatro miembros del Comité Asesor Técnico Mundial.

Ko Dan Ja Shim Sa y SEALS reunieron a más de 130 practicantes de nueve países (Australia, Malasia, Suiza, EE. UU., México, Corea, Canadá, Alemania y España), con rangos que van desde el 9.º Gup hasta el 8.º Dan, y edades que abarcan ¡Desde un solo dígito hasta finales de los 70! El propio Ko Dan Ja Shim Sa incluyó a 19 candidatos que se presentaron a las filas de Sa Dan, O Dan y Yuk Dan. SEALS se centró en fortalecer las habilidades de los torneos, y los asistentes aprendieron a juzgar, competir y organizar torneos, con clínicas impartidas por una variedad de instructores.

Lo más destacado del evento

fue la tradicional ceremonia de bienvenida al país y ceremonia de fumar, dirigida por el Sr. Brendan Kerin, un hombre de Murrumbidgee y Barkindji, en representación del Metro Aboriginal Land Council en Gadigal Land en Sydney "entre tres ríos caudalosos", hogar de los clanes de la nación Eora. Los asistentes a Ko Dan Ja Shim Sa disfrutaron de un momento social en Dee Why RSL, con parodias y karaoke tradicionales de Ko Dan Ja Shim Sa, mientras que los asistentes a SEALS disfrutaron de una cena en crucero por el puerto de Sydney a bordo del Captain Cook III.

H.C. Hwang Kwan Jang Nim aprovechó el evento para anunciar formalmente cambios en el World TAC. Los asistentes aprovecharon la oportunidad para celebrar y agradecer al World TAC



“Primera Generación” (Ramiro Guzmán SBN, Dong-gyu Lee SBN, Daymon Kenyon SBN y Diego Salinas SBN) y dar la bienvenida a los miembros del World TAC “Segunda Generación” (Craig Hays SBN, Francisco R. Blotta SBN, Kim Wyles SBN y Diego Salinas SBN). La Federación Australiana agradece a nuestros mayores por su inmenso apoyo y esfuerzo como World TAC durante los últimos ocho años, y esperamos contar con el liderazgo y la orientación del nuevo World TAC.

Durante el evento, la Federación Australiana reconoció a varios de los mayores australianos por todo lo que han hecho para hacer crecer el Moo Duk Kwan® a lo largo de sus carreras y entregó los siguientes reconocimientos:

Dos miembros de alto nivel fueron honrados por los esfuerzos de toda su vida como pioneros de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® en Australia. Sin estos dos miembros, la Federación y el arte en Australia no estarían donde están hoy:

**Michael Austin SBN**  
**Kriton Glenn SBN**

El TAC australiano anunció el premio inaugural australiano Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® “Five Moo Do Values”, otorgado a un miembro que ha encarnado todos los valores de Five Moo Do en palabras y hechos durante un período prolongado. Este premio fue entregado a:

**Kim Wyles SBN**

Se anunció el nuevo representante de los líderes juveniles australianos:

**Frankie McMillian JKN**



El evento fue verdaderamente una celebración de los esfuerzos combinados durante muchos años de los practicantes pasados y presentes de la Federación Australiana.

Comentarios de los asistentes:

*“¡Gracias por todo el trabajo que pusieron para hacer que este evento fuera tan especial! Por nuestra parte, parecía fácil, pero todos sabemos que eso significa que mucha gente pasó muchas, muchas horas preparando y organizando un evento tan fantástico. Estuvimos encantados de asistir y realmente sentimos el alto nivel de hospitalidad evidente en cada momento. Se hicieron maravillosas conexiones, excelente capacitación y muchísimas sonrisas compartidas: ¡gracias!”*

*“Este fue mi primer viaje a Australia y mi segundo evento internacional de Moo Duk Kwan® al que he viajado y no puedo decir lo suficiente sobre todo esto. El evento de Shim Sa en sí fue asombroso. Excelentes instalaciones, instrucción y gente. Hicimos muchos nuevos amigos durante esta visita y realmente vimos que Moo Duk Kwan® es mundial. Espero tener oportunidades para volver en el futuro”.*



*"Increíble organización de todo el evento. Muy profesional en todo momento. Gracias a todos los que lo hicieron posible"*

*"Evento fabuloso; bien organizado y alojado. ¡Celebrar a Australia organizando este evento fue realmente un testimonio de lo lejos que hemos llegado! ¡Soo Bahk!*

*"¡Australia es un país increíble y los miembros australianos de Moo Duk Kwan® nos hicieron sentir muy bienvenidos!"*

**PJ Steyer, Sa Bom  
AUSTRALIA**

**Tanner Armstrong, Bu Sa Bom  
UNITED STATES**

**Eve Broenland, Kyo Sa  
AUSTRALIA**



World Moo Duk Kwan®

# Programas de Instructores Certificados

Pídale a su instructor información sobre los Programas de Instructores Certificados de World Moo Duk Kwan® para saber si es elegible.

SA BOM

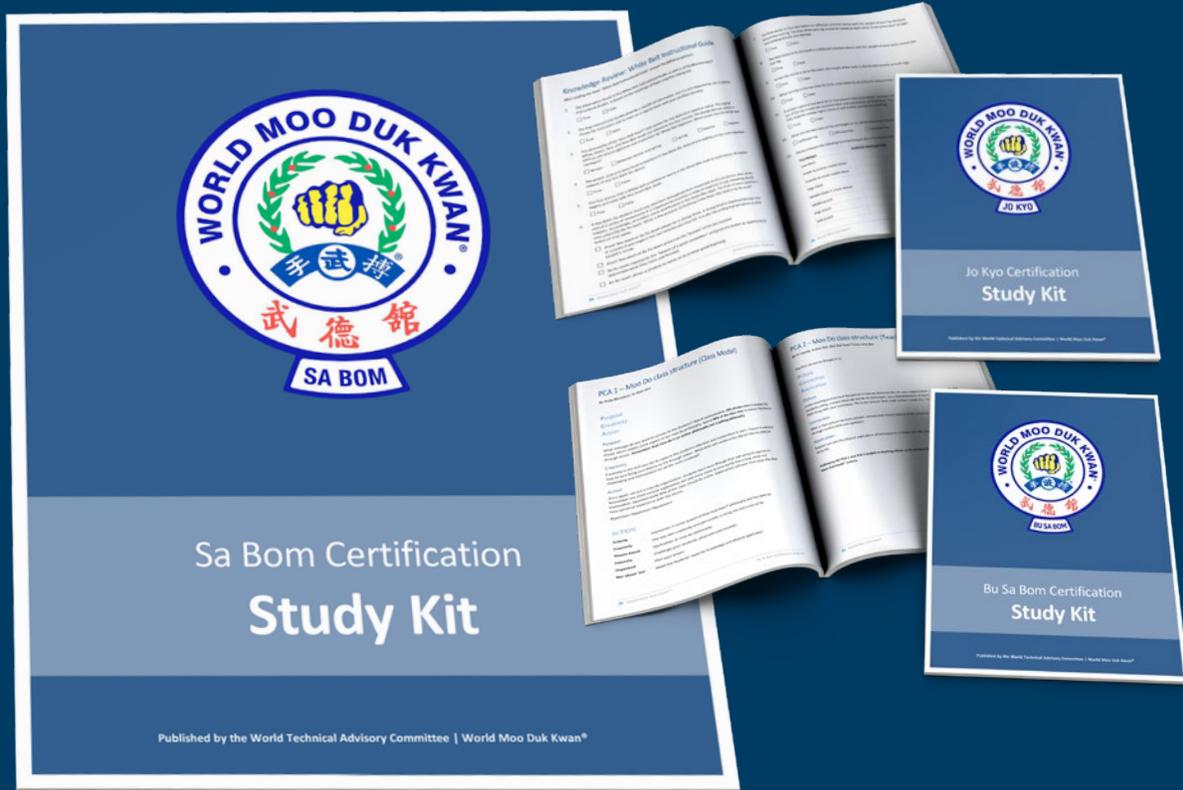
BUSABOM

KYO BOM

KYO SA

JO KYO

34





Se está planificando el 80.º aniversario de Moo Duk Kwan® en 2025. Todos los miembros de World Moo Duk Kwan® están invitados a participar en el desarrollo del material promocional. Estamos buscando fotografías de miembros de todo el mundo para mostrar las muchas caras de World Moo Duk Kwan®.

Requisitos de las fotografías:

- Una persona por fotografía con dobok completo y las insignias correspondientes.
- Las fotografías deben mostrar a la persona de pies a cabeza, de pie en Jhoon Bee (posición de preparación) o demostrando cualquier otra técnica de Soo Bahk Do.
- Puede enviar varias fotografías.
- Use un fondo liso (preferiblemente blanco).
- La fotografía debe ser de alta resolución, adecuada para imprimir.
- No recorte la fotografía.
- Si envía una fotografía de un niño (cualquier persona menor de 18 años), incluya el consentimiento por escrito del padre o tutor del niño para que la imagen se utilice en el material promocional.

Envía tus fotos a: [news@worldmoodukkwan.com](mailto:news@worldmoodukkwan.com)





# TÉCNICA

# E Dan Yup Podo Cha Gi



## *E Dan Cha Gi: Una tradición de Moo Duk Kwan®*

Las patadas con salto son una de las tradiciones de Moo Duk Kwan® más reconocibles. En los viejos tiempos, los practicantes de Moo Duk Kwan® eran fácilmente identificables entre los otros estilos de artes marciales por la calidad de sus patadas. Las patadas rápidas, dinámicas y poderosas ayudaron a los practicantes de Moo Duk Kwan® a establecer un alto estándar de excelencia en competencias y demostraciones.

Podemos mantener viva esta tradición trabajando en nuestras patadas de salto en el Dojang e incluyéndolas como parte de nuestro entrenamiento regular. Para sacarle el máximo partido a estas patadas, es importante que comprendamos el proceso correcto para prepararlas y ejecutarlas de forma eficaz. Cuando se hacen bien, las patadas con salto pueden hacer que nuestras clases de Soo Bahk Do sean dinámicas y agradables para todos los practicantes.

### OPCIÓN 1: CORTO ALCANCE - PIERNA DELANTERA

*A un brazo del objetivo.*

- 1 Saltar con ambos pies despegando del suelo al mismo tiempo.
- 2 Contrae el cuerpo y lleva las rodillas al pecho.
- 3 Ejecuta la patada lateral con la pierna delantera.

#### SOLICITUD

**Ataque:** El compañero realiza un Ahp Cha Nu Gi cayendo adelante.

**Defender:** Da un paso atrás con la pierna delantera y gira el cuerpo para aceptar el ataque. Lanza inmediatamente la patada lateral en salto usando la pierna delantera.

### OPCIÓN 2: LARGO ALCANCE - PIERNA TRASERA

*A dos brazos del objetivo.*

- 1 Gira y levanta la pierna trasera hacia delante.
- 2 Utilizar la pierna de apoyo para saltar y contraer el cuerpo en el aire
- 3 Ejecuta la patada lateral con la pierna trasera.

#### SOLICITUD

**Ataque:** El compañero realiza un Ahp Cha Nu Gi y retorna cayendo atrás.

**Defender:** Da un paso atrás con la pierna delantera y gira el cuerpo para aceptar el ataque. Lanza inmediatamente la patada lateral con salto avanzando hacia tu compañero, pateando con la pierna trasera.



*A un brazo del objetivo*



*A dos brazos del objetivo*

### CONSEJO EXPERTO DE KWAN JANG NIM



Lanza tu patada desde tu posición de preparación inicial. Un error común es enrollarse (prepararse para la patada), pero luego dar un pequeño salto antes de patear. Esto está mal. Tan pronto como te hayas enrollado, libera la energía directamente en la patada. De esta manera, el impacto total de la acción de la cadera está conectado con la patada, haciéndola efectiva y poderosa.

### OPCIÓN 3: EN UTILISANT LA JAMBE ARRIÈRE

*A un brazo del objetivo.*

- 1 Salta con ambos pies despegando del suelo al mismo tiempo, contrae el cuerpo y lleva las rodillas al pecho.
- 2 Añade el giro por su espalda, completando un giro completo del cuerpo.
- 3 Ejecuta la patada lateral con la pierna trasera mientras completas el giro.

#### SOLICITUD

**Ataque:** El compañero realiza un Ahp Cha Nu Gi y da un paso adelante.

**Defender:** Da un paso atrás con la pierna delantera y gira el cuerpo para aceptar el ataque. Inmediatamente lanza el salto girando la patada lateral usando la pierna trasera.

### OPCIÓN 4: EN UTILISANT LA JAMBE AVANT

*A dos brazos del objetivo.*

- 1 Levanta la pierna de atrás hacia el frente y gira el cuerpo hacia un lado.
- 2 Utilizando la pierna de apoyo, añade el salto y completa el giro del cuerpo.
- 3 Ejecuta la patada lateral con la pierna delantera mientras completas el giro.

#### SOLICITUD

**Ataque:** El compañero realiza un Ahp Cha Nu Gi y retorna cayendo atrás.

**Defender:** Da un paso atrás con la pierna delantera y gira el cuerpo para aceptar el ataque. Lanza inmediatamente la patada lateral con salto avanzando hacia tu compañero, pateando con la pierna delantera mientras completas el giro.

## MIRA LA CLASE EN LÍNEA

Esta clase fue impartida por el Representante Mundial de la Zona 4 del TAC, Francisco R Blotta, Sa Bom, a los Líderes Juveniles Mundiales de Moo Duk Kwan® el 6 de julio de 2024. Los puntos clave se han editado en un tutorial de 10 minutos que ahora puede ver en línea aquí:



**E Dan Yup Podo Cha Gi**

#### CLASES EN LÍNEA PARA LÍDERES JUVENILES

Hable con su instructor si desea participar en las clases de líderes juveniles en línea.

*Francisco R Blotta, Sa Bom*  
WORLD TAC | ZONE 4





# HERITAGE PROGRAM

# Se fiel al presente

## **SOBRE EL AUTOR**

*Su-Pyo Lee es un practicante de Taekwon-Do (Cho Dan) que vive en Alemania. Fue invitada al Festival Mundial Moo Duk Kwan® Moo Do en Grecia en abril de 2023 y ha estado entrenando con Elodie Mollet Sa Bom Nim a través de clases en línea desde mayo de 2023. Su-Pyo Lee es ahora un cuarto Gup en Soo Bahk Do. Puedes leer más sobre el viaje de Su-Pyo Lee y su introducción a Soo Bahk Do en Moo Yei Shi Bo Volumen 18.*

### *“Sa Bom Nim! ¡Estoy en Corea!”*

La voz de Choi, Eui-Sun Sa Bom Nim por teléfono suena mucho más acogedora que cuando lo llamé desde Alemania. Sentí un poco de lástima por mi madre, quien no pudo ocultar su mirada envidiosa al escuchar la conversación con Choi SBN, pero estaba demasiado emocionada como para esperar el entrenamiento del día siguiente en Joong Ang Do Jang. Fue un gran placer volver a ver a Choi SBN, así que ambas comisuras de mi boca podían colgar de mis orejas.

Como el corazón de una hija casada que anhela visitar la casa de sus padres, tomé el avión de Alemania a Corea. Ha pasado aproximadamente un año desde la última vez que vi a Choi SBN, pero aún las lecciones que me dio resuenan en mis oídos. Después de un año, ¿he podido adquirir esas enseñanzas como propias? ¿Corrigí las cosas que señaló? ¿Qué pasa si vuelvo a escuchar las mismas correcciones esta vez? Mis pensamientos venían uno tras otro.

Llegué al Do Jang mucho antes de lo planeado y antes de que pudiera contarle a Choi SBN todas mis historias pasadas, ya era hora de comenzar a entrenar.

Choi SBN: “Muéstrame las técnicas de Gi Cho”.

Ha Dan Mak Gi, Choong Dan Kong Kyuk, Sang Dan Mah Kee, Hweng Jin Kong Kyuk, Hu Gul Choong Dan Soo Do Mah Kee y otras técnicas.

Choi SBN: “Otra vez”.

Ha Dan Mak Gi, Choong Dan Kong...

Choi SBN: “Debes concentrarte en la mano visible (Yang, que tira a continuación). Debido a que tu mente está enfocada en la mano detrás/ invisible (Um, que golpea a continuación), esta mano visible no se puede ejecutar correctamente (Sun, línea) y no se ve bien al final (Mi, belleza). Por lo tanto, el efecto (Sok, velocidad) tampoco ocurre de forma natural.

Este es el presente (señalando la mano extendida frente a mí, Yang).

Y ese es el futuro (señalando hacia la otra mano de mi lado, Um).

¿Por qué te importaría el futuro que ni siquiera ha llegado todavía? Debes ser fiel al presente que estás viendo ahora mismo. Si eres lo suficientemente fiel al presente, el futuro llegará de forma natural. ¿No sería así?

Bajo la dirección de Choi SBN, intenté varias veces concentrarme en la mano delantera que voy a tirar hacia atrás a la posición de recámara, en lugar de concentrarme conscientemente en la mano que está golpeando. Mi cuerpo se sintió diferente de inmediato. Se volvió mucho más fácil. Incluso se sintió como si el Choong Dan Kong Kyuk sucediera por sí solo.

Por un segundo perdí la concentración e inmediatamente aparecieron

mis hábitos anteriores. En ese momento tomé conciencia de que sin mi mente liderando el movimiento, la técnica no se completa limpiamente, la velocidad baja y la belleza natural se pierde.

¡Ah, esto es lo que significa vivir aquí y ahora!

A partir de ese momento, el mundo empezó a verse diferente. Esta mano que sostengo es mi “aquí y ahora”. Esta mano puede ser una situación buena, una situación peligrosa, algo alegre, algo desagradable, un momento doloroso, algo que me gustaría evitar, o algo que yo mismo ni siquiera concedo. Que vea esta “mano” significa que “observo” todas mis cosas presentes tal como son. Y cuando me concentro en esta mano hasta el final, la próxima mano en el futuro



seguirá naturalmente. ¿Cómo puedo mirar hacia el futuro si ignoro el presente? ¿No es el presente en realidad el futuro? Además, esta mano que miro ahora es la misma que mi "interior". Es un principio verdaderamente obvio que el "afuera" visible sólo existe al completar el "adentro" invisible. Una vez más, grabé profundamente este principio en mi corazón al practicar Choong Dan Kong Kyuk.



He experimentado algunas cosas grandes y pequeñas en mi vida durante los últimos meses. Mi jefe sufría de agotamiento y estuvo ausente para recibir tratamiento, dejando a los empleados sin un líder durante varios meses. Como extranjero, oficialmente sólo puedo quedarme en Alemania por mi lugar de trabajo, por lo que esta situación era una gran amenaza para mí. Me culpé por haber sido imprudente por haber vivido sin ninguna solución en un momento tan crítico. Estaba muy ansioso, preguntándome qué pasa si las cosas van mal y pierdo mi trabajo y tengo que irme de Alemania, sabiendo que no puedo simplemente regresar a Corea y dejar atrás a mis hijos pequeños.



Al mismo tiempo, comencé a impartir clases de Taekwondo a niños de 6 a 14 años. Personalmente he estado practicando mucho, pero nunca había tenido la intención de enseñar a otros. Sentí que la presión sobre mis hombros era considerable. Sé que no es fácil trabajar duro por mi cuenta, entonces, ¿cómo podría animar a otros a hacer lo mismo? Parecía casi imposible.

Sin embargo, me di cuenta de que toda esta ansiedad, preocupación o preocupación se debía a que no estaba mirando la mano que estaba sosteniendo en ese momento. Estaba demasiado concentrado en el futuro o en el impacto que tendría. Cuando escuché la voz de Choi SBN decir:

"Tienes que concentrarte en el presente", todos mis pensamientos se detuvieron. Una vez que dejé de sentirme ansiosa, preocupada y preocupada, comencé a ver el presente al que me enfrentaba. En ese momento, mi lugar de trabajo, mis colegas y mis estudiantes de Taekwondo aparecieron a la vista, y las cosas que podía hacer comenzaron a venir a mi mente.

Ahora estoy de regreso en Alemania y escribo este artículo, mientras pienso en los días pasados en Corea que parecían un sueño. Renaceré como una nueva persona y trato de vivir fielmente al "presente" que veo ahora. La vida no podría ser más dulce. ¡Soo Bahk!

**Su-Pyo Lee | GERMANY**



# INSTRUCTOR INSIGHTS

# Zhan Zhuang

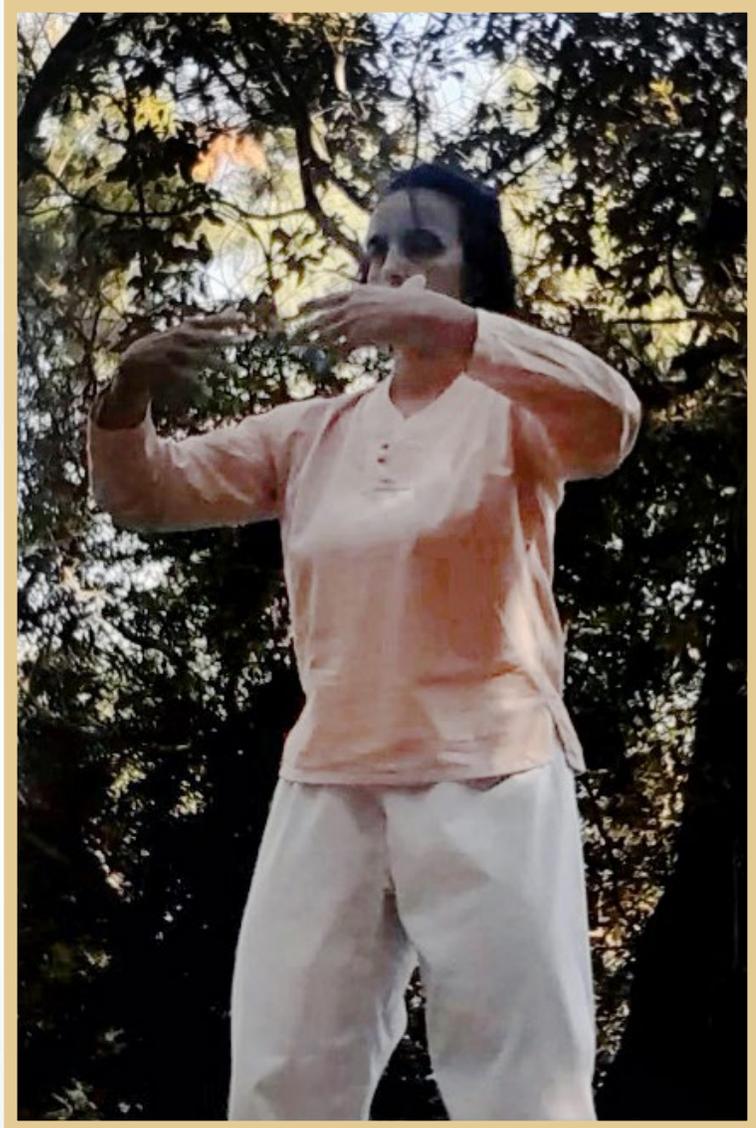
## *Una experiencia de transformación*

China tiene una rica variedad de ejercicios marciales que han sobrevivido a las épocas y estilos. Por ejemplo, se cree que el Baduan Jin 八段錦, más conocido en la escuela Moo Duk Kwan® como Moo Pal Dan Gum, (ejercicios de respiración y estiramientos internos) fue desarrollado por el mariscal Yue Fei durante la dinastía Song (siglo XII). siglo) para mantener a sus soldados en buena salud. Como uno de los héroes más respetados de la cultura china, Yue Fei sigue siendo un modelo de inteligencia, fuerza y creatividad hasta el día de hoy. Inculcó un entrenamiento estricto a sus tropas, creó nuevos estilos de lucha como el xingyi y aseguró la organización y administración eficiente de sus tropas. Además, muchas variaciones de los ejercicios de qi gong que desarrolló han sobrevivido la prueba del tiempo, porque su aplicación a través de generaciones ha sido reconocida como muy útil. Basándonos en esta rica colección, nos centramos más en un ejercicio original: Zhan Zhuang 站桩

## DEFINICIÓN INTRODUCTORIA DE ZHAN ZHUANG

Desde fuera para un practicante de la escuela Moo Duk Kwan®, Zhan Zhuang resulta familiar porque se asemeja al movimiento Po Wol Seh, *abrazar la luna*, que está presente en Yuk Ro Hyung. Para los movimientos: ambos brazos están extendidos frente a ti, relajados, en posición circular, como si buscaran abarcar algo, o sostenerlo. La diferencia, sin embargo, es que en Zhan Zhuang, las dos manos se enfrentan, con los dedos bien abiertos.

La traducción literal de Zhan Zhuang es “postura del pilar de pie”. Este nombre evoca la verticalidad, algo que sostiene un edificio, la solidez de algo arraigado en la tierra. Otro nombre más utilizado es “postura del árbol”. Aunque literalmente inexacto, este segundo nombre transmite la misma idea de arraigo y estimula la imaginación con imágenes de ramas y follaje abiertos al cielo.



## CARACTERÍSTICAS DE ZHAN ZHUANG

Según H.C. Según la definición de *Moo Do Jaseh* de Hwang Kwan Jang Nim, cada postura emana una fuerza. Esta fuerza se expresa en el aspecto visible (Yu sang) de la postura.

Hay dos elementos, en particular, que nos interesan en Zhan Zhuang:

- Es una postura (*jaseh*), con características propias. Cuando lo asumimos, lo que nos preocupa principalmente es sujetar el cuerpo por sus líneas de fuerza, o por la fuerza de su estructura únicamente, lo que minimiza el uso de la fuerza muscular y articular.
- Es una postura inmóvil. El practicante debe mantener la postura durante un tiempo determinado. Visto desde fuera, hay pocos cambios. De hecho, la inmovilidad nos hace alejarnos de la postura, desde el punto de vista externo, para buscar sus efectos internos. Con Zhan Zhuang estamos haciendo nada más y nada menos que la experiencia descrita en *La canción de Sip Sam Seh*: “comprender la esencia del movimiento dentro de la inmovilidad”.

*Cada postura emana  
una fuerza*

*H.C. Hwang KJN*

## PRIMERA OBSERVACIÓN

Debemos reconocer que en la (aparente) ausencia de movimiento, todavía hay movimiento. Porque la inmovilidad en un sentido externo (“no me muevo”) no significa que el cuerpo esté inmóvil en un sentido interno. Si hay que reconocer la primera revelación de la práctica de Zhan Zhuang, es ésta: hay mucho movimiento interno a pesar de la inmovilidad externa percibida, cuya naturaleza no sé. Como consecuencia, sigo sin ser consciente de muchas cosas que suceden en mi cuerpo y, en general, en mí mismo. Este fenómeno nos recuerda la cita: “no sabemos lo que un cuerpo puede hacer”, del filósofo holandés del siglo XVII Spinoza).

## ¿QUÉ EXPERIENCIA OFRECE REALMENTE ZHAN ZHUANG?

Al principio sentimos dolor en los hombros y en los brazos, que deben mantenerse delante a la altura del pecho. En ocasiones también en piernas, pies y nuca. Al principio, el dolor se siente desagradable, insuperable y sin propósito. Sin embargo, si uno es progresivo en la postura y está atento al protocolo utilizado para establecerla, encontrará que estos dolores, lejos de ser insuperables, pasarán. Al igual que nuestra práctica de estiramientos, la regularidad y dedicación en la práctica marca la diferencia.

## TRES RAZONES PARA PRACTICAR ZHAN ZHUANG

Aquellos de nosotros que amamos el movimiento en su forma externa, podemos preguntarnos por qué deberíamos imponernos este tipo de inmovilidad, que es una especie de prueba física y mental. En nuestra experiencia, hay tres razones:

En primer lugar, como ocurre con cualquier tipo de meditación, la virtud de dicho ejercicio es la interrupción del flujo de nuestras actividades. Más precisamente, nos alejamos del mundo exterior. Muchas personas sólo saben cómo hacer esto cuando se quedan dormidas. Sin embargo, para la autoconservación en esta era de programas en streaming y conexión global en tiempo real, permitirse mirar hacia adentro es esencial para mantener su salud física y emocional.

Al practicar Zhan Zhuang, podemos descubrir una zona intermedia, que no es ni el sueño ni la vigilia. Más bien, es un estado que podría compararse con “cargar” (como hacemos, por ejemplo, con nuestros aparatos eléctricos).

Es importante tener en cuenta que no se promete ni garantiza nada a quienes recién comienzan en el ejercicio. No hay resultados claros, ni sabiduría, ni capturas milagrosas. En primer lugar hay que esperar, como se hace cuando se pesca, y “dejar que venga”. Nunca se sabe lo que vendrá, ni siquiera si sucederá, pero es esta incertidumbre, bien conocida

por el pescador, la que hace que el ejercicio sea tan interesante. Incluso si nada parece suceder, se sabe que Zhan Zhuang estimula la circulación de energía en el cuerpo. ¿Por qué es esto tan importante para nosotros? Como dice *La Canción del Sip Sam Seh*: “Asegúrate de que el Qi circule bien por todo el cuerpo, sin el más mínimo estancamiento”.

Muchos practicantes de artes marciales desde hace mucho tiempo han tenido esta experiencia: el tirón, o el pequeño dolor, que al principio es intermitente y luego se instala; que luego ya no desaparece; y se vuelve crónico. Un estancamiento del qi comienza generando dolor, que puede convertirse en lesión (como tendinitis crónica y desgaste de las articulaciones). Por lo tanto, una práctica constante de Zhan Zhuang puede hacer que ese dolor desaparezca.

Por último, Zhan Zhuang es una práctica del corazón. Si a medida que avanza la práctica nos damos cuenta de que Zhan Zhuang nos permite alinearnos, entonces, lógicamente, armonizar el cuerpo va de la mano con “gobernar el corazón”. Se trata de unir el cuerpo y el corazón. De hecho, el tercer paso para fijar la postura es regular el corazón; el corazón se convierte en el medio y el efecto. Teniendo esto en cuenta, podemos reflexionar sobre lo que está escrito en el *Dao De Jing*: “Mira sin ver, escucha sin oír”. Como resultado, pase lo que pase, no afecta a nuestro corazón. Está ahí y permanece en calma.

## LA METODOLOGÍA BÁSICA DE ZHAN ZHUANG

- Prepárate con un calentamiento e inculca el cuerpo en su conjunto.
- Adopte la postura respetando las reglas. Estas reglas le permiten mantener la estructura mientras busca la relajación. Cuando el dolor se vuelva difícil de soportar, regula tu respiración, con la intención de respirar por cada poro de la piel. Se trata de una respiración fina, como si fuera una facultad de la carne misma.
- Calma el corazón.
- Zhan Zhuang se practica mejor en incrementos de 15 minutos (15 min, 30 min 45 min), ya que respeta los ritmos energéticos.

## CONCLUSIÓN

Zhan Zhuang puede ser una práctica muy importante para todos los practicantes de artes marciales. No sólo proporciona una forma particular de resistencia, sino que también experimentamos lo que significa seguir un movimiento desde dentro hacia fuera (*Aneso Pakhero*) y viceversa. Este es un tema de reflexión propuesto por HC Hwang KJN para desarrollar la práctica y el progreso. Existe un gran potencial para llevar tu *Moo Do shim gung* a otro nivel al adoptar un nuevo elemento en tu práctica. Esencialmente, uno vuelve a sentirse principiante (*Cho shim*), con el objetivo de centrarse mejor (*Jung shim*). Este es un signo apreciable de sinceridad (*Jin shim*).

*Elodie Mollet, Sa Bom* | FRANCE



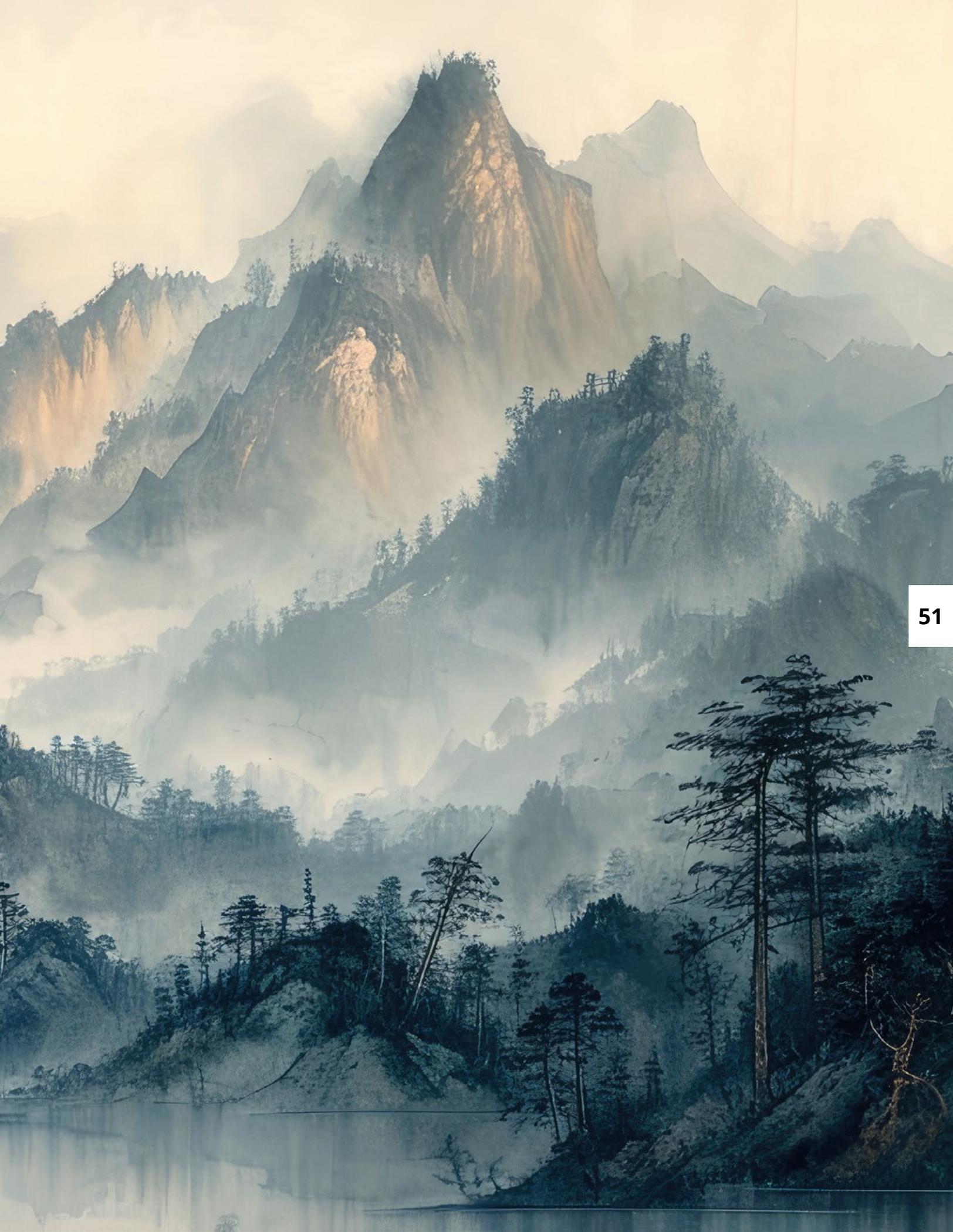
## BIBLIOGRAFÍA

- Wudang Gong Dao, documentos pedagógicos Enseignements de Maître Yuan Limin.
- 8 ejercicios simples de Chi-kung para tu salud, Dr. Yang Jwing-Ming, Budo Editions, 2004.
- Yi Quan, El arte de la intención, En terre marcial, DVD Imagin' Arts.
- Le Grand livre du Kung fu Wushu, Roger Itier, Edición De Vecchi, 2006.

## COMMENT

*El Fundador buscó enriquecer el currículo de Soo Bahk Do con prácticas antiguas y establecidas de valor físico, mental y espiritual, y alentó al estudiante serio a explorar más a fondo estas verdades probadas por el tiempo que se proporcionan aquí. Su trabajo de toda la vida fue el de proporcionar una forma de arte y una organización bien desarrolladas basadas en la progresión natural e histórica del arte marcial, así como despertar el interés del practicante para continuar explorando el conocimiento ilimitado registrado en los registros.*

*MYSB Editor*





# MOO DUK KWAN®

## Culture Festival

무덕관 문화축제 한마당

18–21 October 2024

Kye Myung Training Center, Kang Hwa,  
Incheon, Republic of Korea



52



### What is the Festival?

The Festival will be a celebration of Moo Duk Kwan® History, Tradition, Philosophy, Discipline/Respect and Techniques.



### Who can attend?

The Festival is being held in the spirit of the Heritage Program. Any Tang Soo Do or Tae Kwon Do practitioners with lineage to the Moo Duk Kwan® and its founder Hwang Kee are invited to attend.

Further information will be provided on the World Moo Duk Kwan® website and social media accounts soon.



Asociación Argentina de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan



# WORLD MOO DUK KWAN ARGENTINA

1974

2024



# 50

ANIVERSARIO

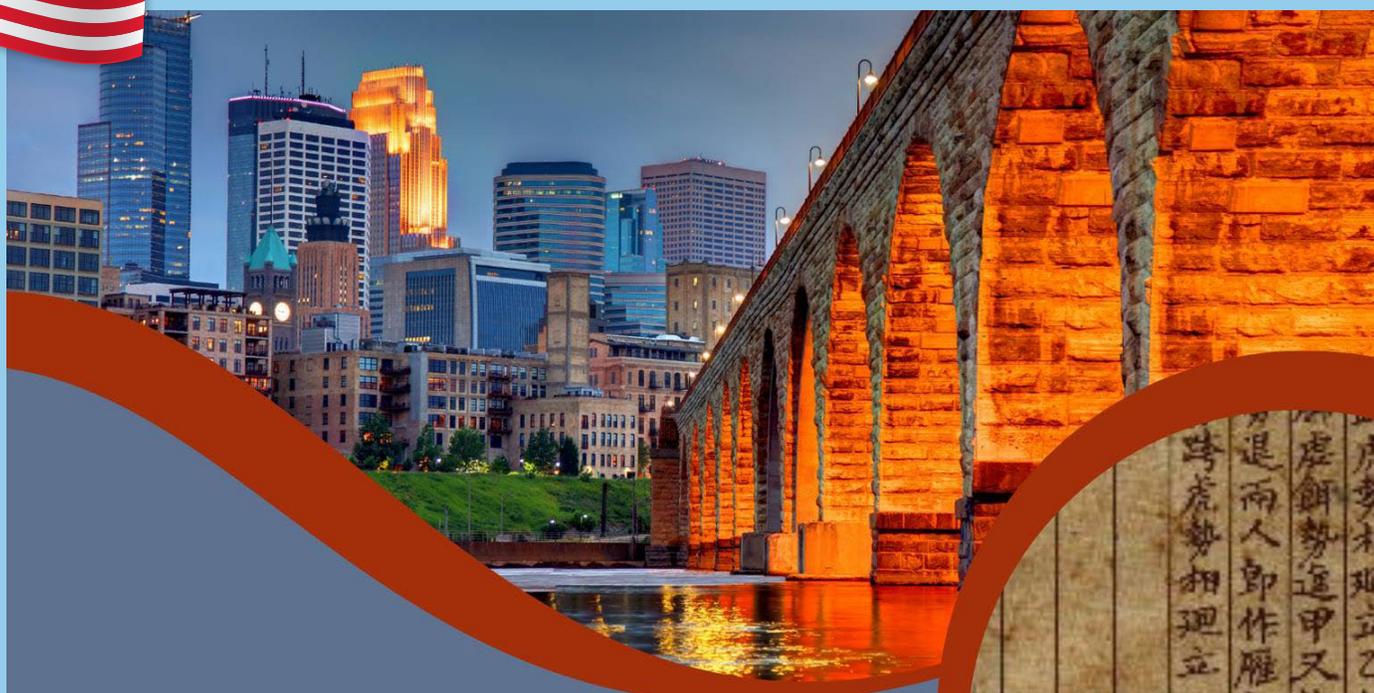
MOO DO FESTIVAL - TORNEO Y EXHIBICIONES  
KO DAN JA SHIM SA - JU DAN JA SHIM SA

21-28  
SEPTIEMBRE  
2024

 [FIND OUT MORE](#)



MENDOZA  
ARGENTINA



54

# WORLD MOO DUK KWAN® KO DAN JA SHIM SA

NOVEMBER 15-22, 2024

## MOMENT WITH THE MASTERS

NOVEMBER 15-17, 2024

MINNEAPOLIS, MINNESOTA, USA

 [FIND OUT MORE](#)



UNITED STATES SOO BAHK DO MOO DUK KWAN FEDERATION®



# WORLD MOO DUK KWAN KO DAN JA SHIM SA AND PHILIPPINE MOO DUK KWAN 60<sup>TH</sup> ANNIVERSARY

JUNE 13 - 19, 2025 | DAVAO CITY, PHILIPPINES



**JARED ROSENTHAL, SA BOM**  
UNITED STATES OF AMERICA TAC  
7<sup>TH</sup> DAN 32740



**CRAIG CONNOR, SA BOM**  
AUSTRALIA HKI  
7<sup>TH</sup> DAN 33220



**KIM WYLES, SA BOM**  
WMDK TAC REPRESENTATIVE  
6<sup>TH</sup> DAN 33986



KoDanJaShimSaPH2025  
SOCIAL MEDIA UPDATES

TO REGISTER  
FOR KO DAN JA  
SHIM SA



55

 **FIND OUT MORE**

INFORMACIÓN

**August 15-18, 2024**

USA National Festival

Myrtle Beach, South Carolina USA

INFORMACIÓN

**September 21-28, 2024**

Ko Dan Ja Shim Sa and Argentina  
Moo Duk Kwan® 50th Anniversary

Mendoza, Argentina

INFORMACIÓN

**October 18-21, 2024**

Moo Duk Kwan® Culture Festival

Kye Myung Training Center, Kang Hwa,  
Incheon, Republic of Korea

INFORMACIÓN

**November 15-22, 2024**

Ko Dan Ja Shim Sa and United States  
Moment with the Masters

Doubletree by Hilton Park Place, Minneapolis,  
Minnesota USA

INFORMACIÓN

**June 13-19, 2025**

Ko Dan Ja Shim Sa and Philippine  
Moo Duk Kwan® 60th Anniversary

Davao City, Philippines

[soobahkdo.us/calendar](http://soobahkdo.us/calendar)

**CALENDARIO**



WORLD MOO DUK KWAN®

# HERITAGE

PROGRAM

57

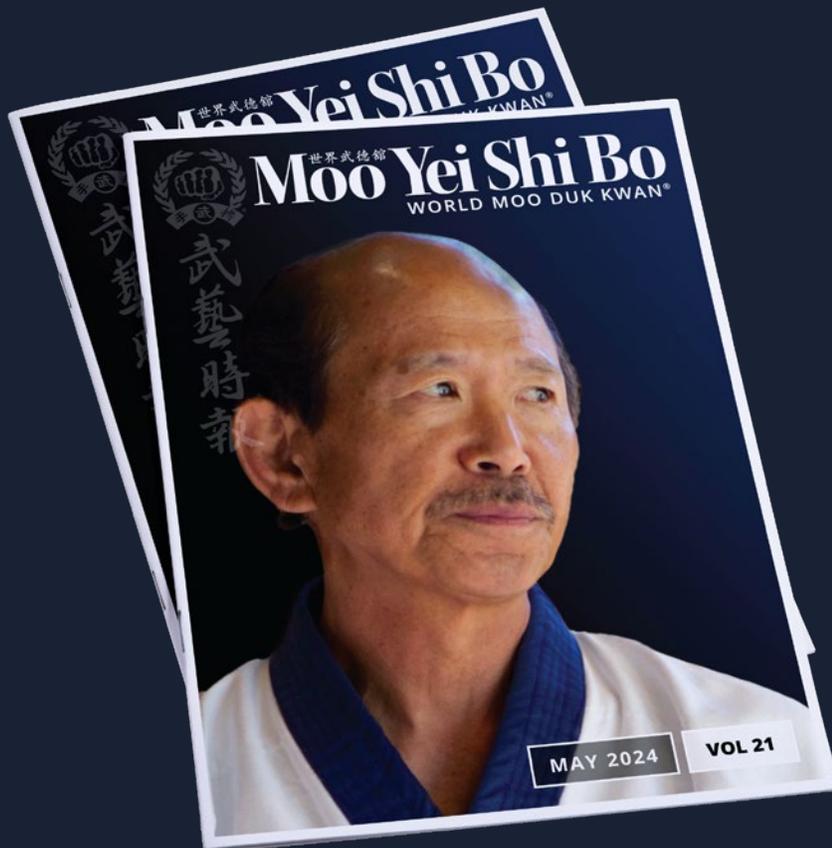
*“Honrando el pasado mientras construimos el futuro”*

El Heritage Program (Programa de Herencia) World Moo Duk Kwan® es un programa educativo creado por World Moo Duk Kwan® con el propósito de crear UN Moo Duk Kwan® y compartir y fortalecer el legado del Gran Maestro Hwang Kee.

Uno de los objetivos principales del programa es volver a conectar a los ex alumnos de Moo Duk Kwan® que se están entrenando en Soo Bahk Do, Tang Soo Do y Tae Kwon Do y reunir a esos practicantes de diferentes estilos y organizaciones para participar en oportunidades educativas, oportunidades de capacitación y eventos.

[info@wmdkheritage.org](mailto:info@wmdkheritage.org)

[wmdkheritage.org](http://wmdkheritage.org)



Todos los volúmenes anteriores del Moo Yei Shi Bo están disponibles en el sitio web de World Moo Duk Kwan®

[worldmoodukkwon.com](http://worldmoodukkwon.com)