



武藝時報



WORLD MOO DUK KWAN®
MOO YEI SHI BO

VOLUME 17 — MAY 2023

MOO YEI SHI BO

VOLUME 17 – MAY 2023



CONTENTS

MESSAGE FROM KWAN JANG NIM

Message from Kwan Jang Nim 1

HISTORY

History of Sam Soo Sik Deh Ryun
and the Um/Yang Philosophy 6
Hwang Kee: Historical Timeline 14

TRADITION

Biography: Manuel Grandeza Jr 22

DISCIPLINE & RESPECT

Euro Ko Dan Ja Shim Sa 26
Soo Bahk Do: The science is in 32

PHILOSOPHY

Philosophical implications of history 42

TECHNIQUE

Sam Soo Sik Deh Ryun Il Bon (#1) 50

HERITAGE PROGRAM

Heritage Testimonials 52

CALENDAR

Calendar of events 58

CONTENTS

무덕관 관장 메시지 3

철학 44

CONTENIDO

MENSAJE DE KWAN JANG NIM

Mensaje de Kwan Jang Nim 4

HISTORIA

Historia de Sam Soo Sik Deh Ryun
y la Filosofía Um/Yang 10
Hwang Kee: Cronología Histórica 18

TRADICION

Biografía: Manuel Grandeza Jr 24

DISCIPLINA & RESPETO

Euro Ko Dan Ja Shim Sa 26
La ciencia está en Soo Bahk Do 36

FILOSOFÍA

Las implicaciones filosóficas de la historia 46

TÉCNICA

Sam Soo Sik Deh Ryun Il Bon (#1) 50

PROGRAMA DE HERITAGE

Heritage Testimonios 52

CALENDARIO

Calendario de eventos 58

Moo Duk Kwan®, the fist logo, Soo Bahk Do, and the official Soo Bahk Do logo are registered trademarks of the World Moo Duk Kwan®.



MESSAGE FROM KWAN JANG NIM

GREETINGS TO ALL MOO DUK KWAN® PRACTITIONERS, SUPPORTERS AND FUTURE MEMBERS.

Looking back on the Moo Duk Kwan® events of 2022 and just recently in 2023, I find myself with a warm feeling of happiness inside brought about by what I have viewed as a subtle but obvious shift in our organizational leadership that has found us led by a new generation of youthful and skilled leaders across the globe.

The Moo Duk Kwan® supported Ko Dan Ja Shim Sa and seminar training events in Korea, the US, and Argentina this past year, as well as the Euro Ko Dan Ja held in Greece last month. In each, I observed that the younger generation, many of who started as child students, were now firmly positioned to lead these events. Organized, competent, and skilled in the art, this new generation has emerged in a natural way, providing the needed professional structure and venue to allow these events to take place.

Even more enjoyable was witnessing the senior and older generation quietly and forcefully supporting their efforts. The faithful and dutiful generation that made this new one possible, now taking on a supporting role that is both consistent with nature and with our Moo Do philosophy. Our experience as human beings is one of constant change. From the life cycle we learn that birth, growth, maturity, decline, and transition are the ways of nature. How we humbly submit to this quiet but steady guiding force and process is attributed to our own wisdom brought on by a lifelong study of Moo Duk Kwan® philosophy.

Over the last few years two initiatives have been created and introduced to our membership that support this process of growth and maturity. The Youth Leadership Program and the Silver Moo Do In programs have served to strengthen our members and curriculum by focusing on real needs that emerged in a natural way. The first to give voice and support to our younger members; the second to support our youthful existence through our training well into our golden years. Through imagination and effort, these programs have been developed and introduced collaboratively among the members of both the younger and older generations of Moo Duk Kwan® Moo Do In.

I believe these initiatives reflect the wisdom and maturity of our members. The results are obvious and powerfully effective in conveying a smooth transition of leadership across all generations. I am looking forward to seeing our continued growth and progress as a martial arts organization, comforted by the knowledge that the future is in very competent hands.



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



**OUR EXPERIENCE AS
HUMAN BEINGS IS
ONE OF CONSTANT
CHANGE. FROM THE
LIFE CYCLE WE LEARN
THAT BIRTH, GROWTH,
MATURITY, DECLINE,
AND TRANSITION ARE
THE WAYS OF NATURE.**



무덕관 관장 메시지

안녕 하십니까?

2022년도에 있었던 한국, 미국, 알젠티나에서 그리고 지난달에 있었던 유럽지역 고단자 심사를 치르면서 느꼈던 점은 차세대 젊은 지도자들의 활동과 고참 선배진들이 후배들을 위한 참여의식이었습니다.

모든 참석과정에서 젊은 지도자들의 기술, 교육방법등을 통해 보여준 무도자세는 모든 고단자 심사를 성공적으로 끝낼수 있도록 하는데 큰역할을 하였습니다.

또 하나의 느꼈던 점은 고참 선배진들이 응시자등으로 참석하여 보여준 참여의식이었습니다. 이들은 자신의 후배들이 (기술지도위원으로 임명된 고단자 심사 교육인) 교육하는 반에서 후배응시자 들과 더불어 교육에 참여하는 그 모습은 겸손 그 자체였습니다. 이런 선배들의 참여의식은 후배들이 새로운 지도자로 잘 자랄수 있도록 뒷바침이 되어주는 큰 힘이 될것입니다. 공동목표인 무도의 중요성을 위해 다같이 참여 헌신하는 모습은 우리 무도 앞날을 약속해 주는것 같았습니다.

무도철학을 통해 대자연의 원리를 배우듯 우리 인간도 끊임없는 변화를 통해 세상에 태어나 어린시절을 거쳐 왕성한 젊음을 거친후 몸과 마음의 숙성함을 얻은후 서서히 저물어 가는 모습은 우리 무도의 과정에서도 예외 일수는 없을것입니다.

이에 걸맞는 변화의 과정과 더불어 지난 수년동안 무덕관에서는 세계 청소년 지도자 프로그램은 물론 65세이상의 은빛 무도인 프로그램도 활동적으로 전개 되고 있습니다. 앞으로 자기에 맞는 프로그램을 찾아 많은 참석을 바랍니다.

선배진들의 계속되는 협조를 바탕으로 차세대 젊은 지도자 육성으로 무덕관의 밝은 미래가 이루어짐을 기대합니다.

한 개인을 초월한 무도의 큰뜻을 위해
기강과 존경으로 참석해 주는 모든
무덕관인들에 감사 하면서 본인의
느낌을 나눕니다.



무덕관 관장
사범, 황 현 철



MENSAJE DE KWAN JANG NIM

SALUDOS A TODOS LOS PRACTICANTES, SIMPATIZANTES Y FUTUROS MIEMBROS DE MOO DUK KWAN®

Mirando hacia atrás en los eventos de Moo Duk Kwan® de 2022 y recientemente en 2023, me encuentro con un cálido sentimiento de felicidad interior provocado por lo que he visto como un sutil pero cambio obvio en nuestro liderazgo organizacional que nos ha encontrado liderados por una nueva generación de líderes jóvenes y capacitados en todo el mundo.

El Moo Duk Kwan® apoyó a Ko Dan Ja Shim Sa y eventos de capacitación de seminarios en Corea, EE. UU. y Argentina el año pasado, así como el Euro Ko Dan Ja realizado en Grecia el mes pasado. En cada uno, observé que la generación joven, muchos de los cuales eran niños estudiantes, ahora estaban firmemente posicionados para liderar estos eventos. Organizada, competente y hábil en el arte, esta nueva generación ha surgido de forma natural, brindando la estructura profesional y el lugar necesarios para permitir que estos eventos se lleven a cabo.

Aún más placentero fue presenciar a las generaciones mayores apoyando sus esfuerzos en silencio y con fuerza. La generación fiel y obediente que hizo posible esta nueva, ahora asume un papel de apoyo que es a la vez coherente con la naturaleza y con nuestra filosofía Moo Do. Nuestra experiencia como seres humanos es de constante cambio. Del ciclo de vida aprendemos que el nacimiento, el crecimiento, la madurez, el declive y la transición son los caminos de la naturaleza. La forma en que nos sometemos humildemente a esta fuerza y proceso de guía silenciosos pero constantes se atribuye a nuestra propia sabiduría provocada por un estudio de por vida de la filosofía Moo Duk Kwan®.

En los últimos años se han creado e introducido a nuestra membresía dos iniciativas que apoyan este proceso de crecimiento y madurez. El Programa de Jóvenes Líderes y el programa Silver Moo Do In han servido para fortalecer a nuestros miembros y el plan de estudios, al enfocarse en las necesidades reales que surgieron de manera natural. Los primeros en dar voz y apoyo a nuestros miembros más jóvenes; el segundo para apoyar nuestra existencia juvenil a través de nuestro entrenamiento hasta bien entrados nuestros años dorados. A través de la imaginación y el esfuerzo, estos programas se han desarrollado e introducido en colaboración entre los miembros de las generaciones más jóvenes y mayores de Moo Duk Kwan® Moo Do In.

Creo que estas iniciativas reflejan la sabiduría y madurez de nuestros miembros. Los resultados son obvios y poderosamente efectivos para transmitir una transición fluida de liderazgo en todas las generaciones. Tengo muchas ganas de ver nuestro crecimiento y progreso continuos como organización de artes marciales, reconfortado por el conocimiento de que el futuro está en manos muy competentes.



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





MOO DUK KWAN®

SINCE 1945



무덕관

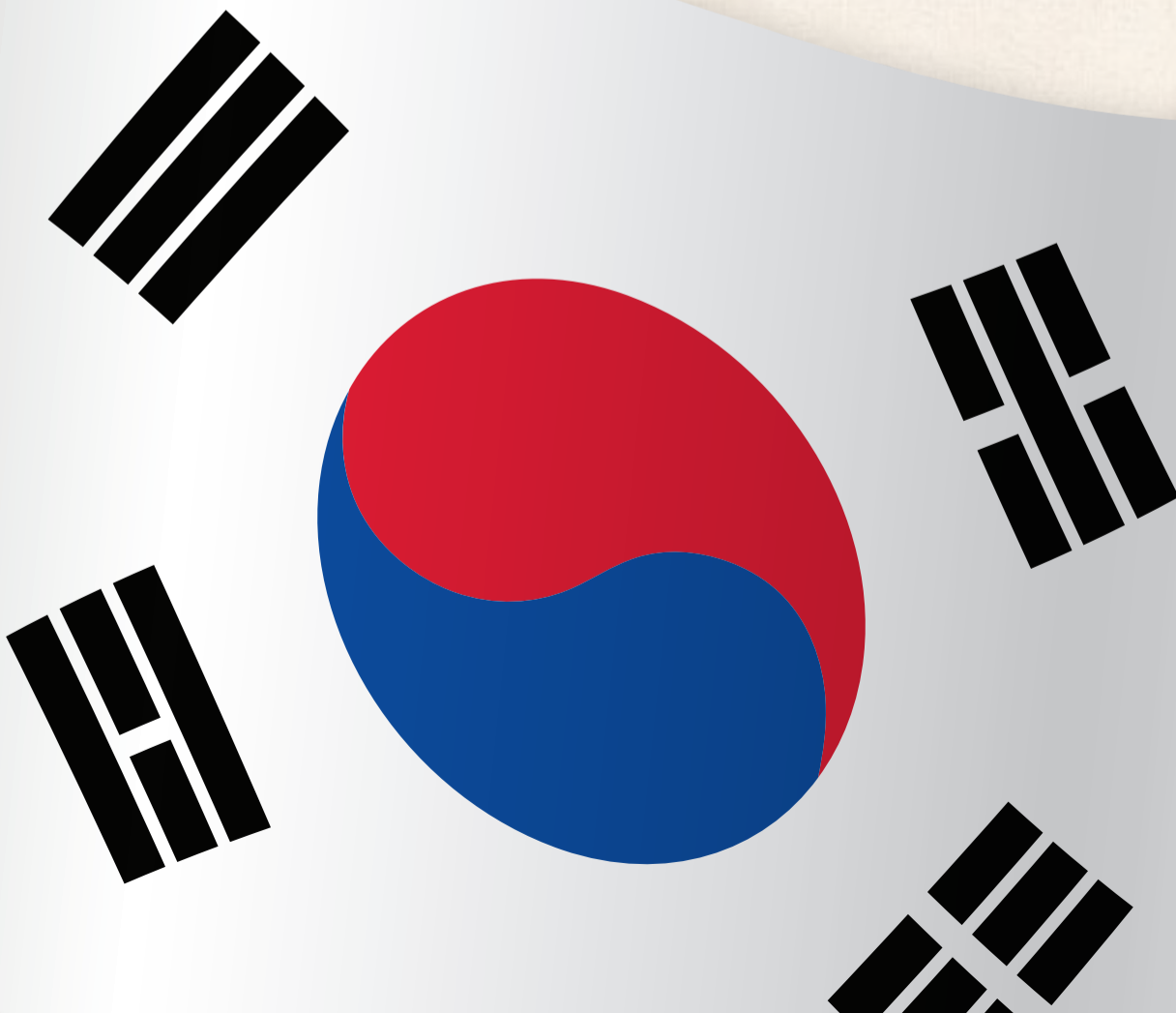
MOO YEI SHI BO

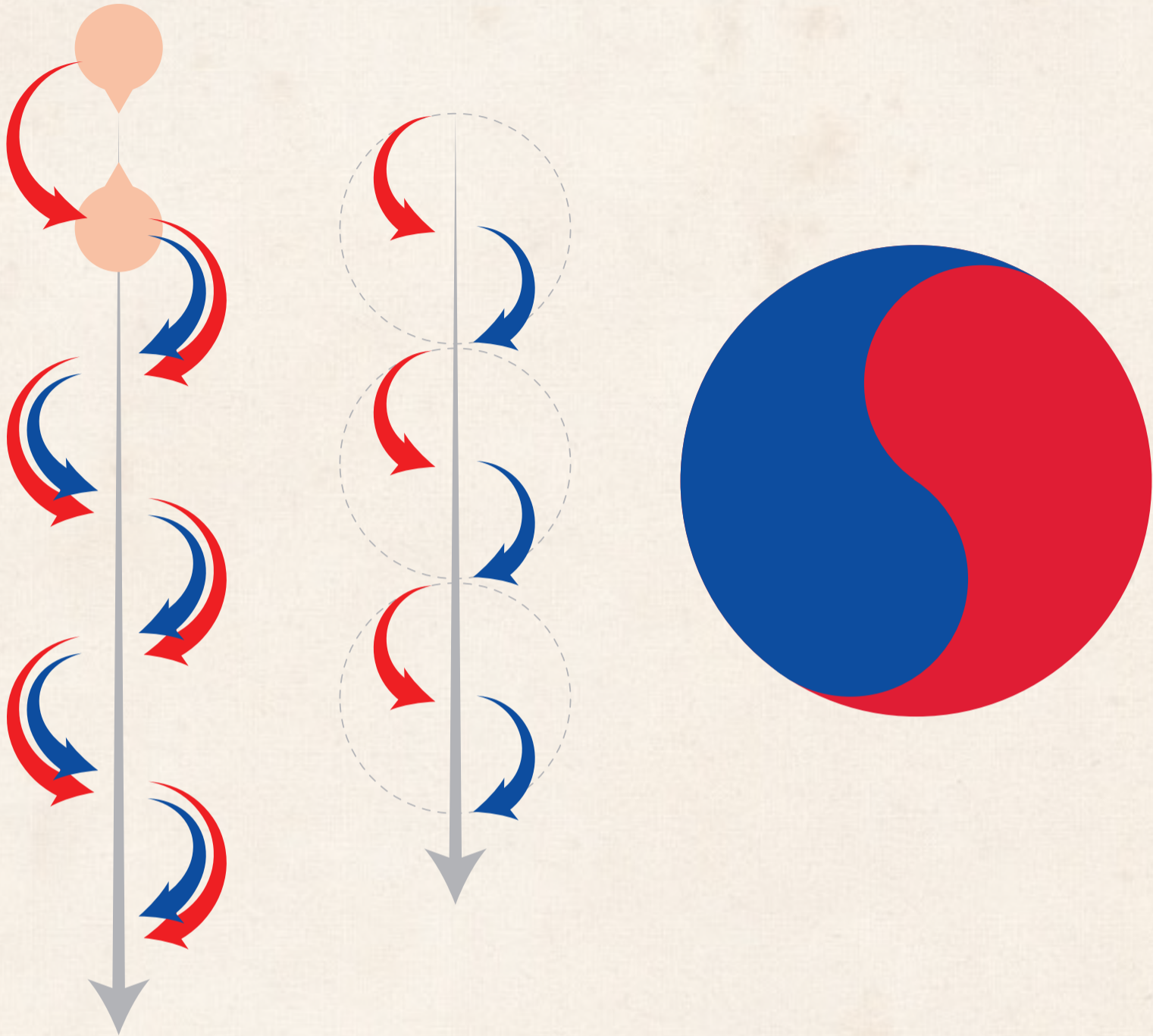
HISTORY

HISTORY OF SAM SOO SIK DEH RYUN AND THE UM/YANG PHILOSOPHY

During the early years of Moo Duk Kwan® (1940-1950) Sam Soo Sik Deh Ryun played a significant role in the members' training. The core sparring practiced by Gup members (10th Gup - 6th Gup) was Sam Soo Sik Deh Ryun. At that time Il Soo Sik Deh Ryun wasn't practiced until members attained 3rd Gup (Red Belt), and free sparring wasn't introduced until members achieved their 6th Gup (Green Belt). Sam Soo Sik Deh Ryun taught students how to defend from multiple hand attacks and to gain confidence in self-defense. It was an integral part of every high energy class until the Korean War.

The Korean War was a challenging time for the Korean people, disrupting lives and the Moo Duk Kwan®. As a result, the practice of Sam Soo Sik faded away in the early 1960s. Sam Soo Sik was dormant until 2009 when the US Technical Advisory Committee met in Alpharetta, Georgia, to reinvigorate testing requirements. Working with Kwan Jang Nim, the Weh Gung Bu (Daymon Kenyon SBN, Craig Hays SBN and Jeff Griggs SBN) developed standard Sam Soo Sik Deh Ryun sequences inspired and organized by traditional Hyung and Yuk Ro Hyung. The 10 sequences that resulted were introduced and incorporated into the testing curriculum over a two-year period to build familiarity with the studio owners and members. The outcome of the Sam Soo Sik was to better demonstrate defensive movement and the Um/Yang philosophy.





Um/Yang Philosophy can be best understood by looking first at the Republic of Korea's flag.

At its center is the Tae Guk.

The Tae Guk represents the universal harmony between active and passive forces. The blue (Um) represents passive forces (inhalation, defense, calm, etc). The red (Yang) represents active forces (exhalation, offense, activity, etc.). When we work with partners one person should be Um while the other partner is Yang. This results in a good exchange of technique and an enjoyable training experience. When both partners are Um, the

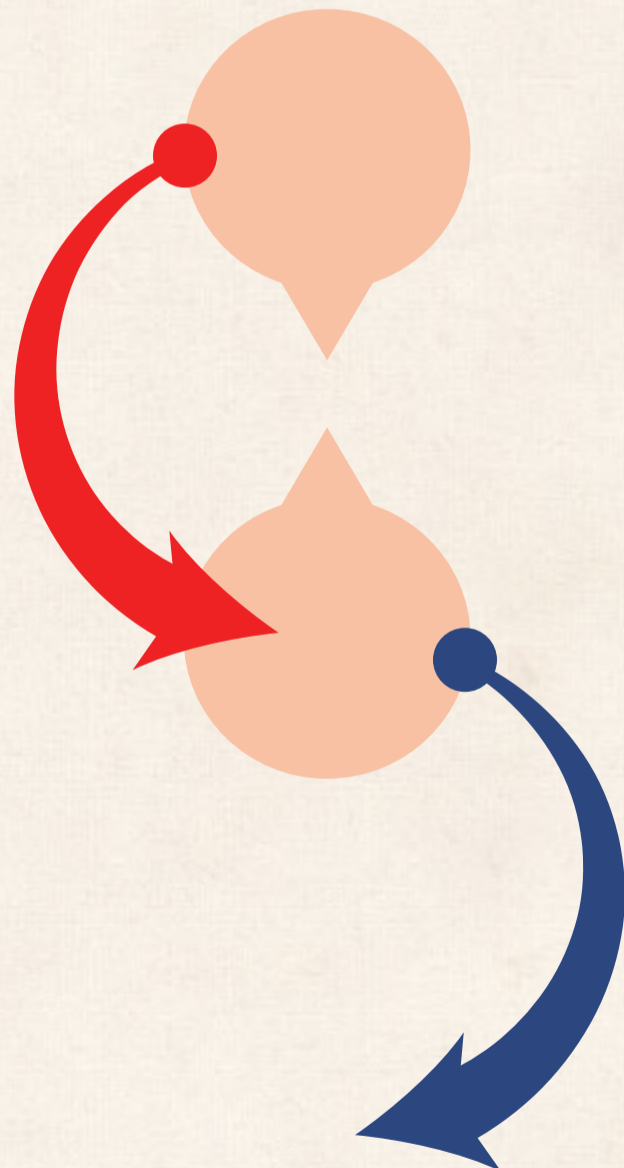
drills often are not enjoyable or challenging. When both partners are Yang, the drills result in bruising or the occasional bloody nose.

The best application of Um/Yang in partner exercises at the Do Jang starts with Yang initiating movement with Um responding with the proper defense. Sam Soo Sik Deh Ryun shows a good example of how that can be applied. The line our hips make with offense and defensive Huri paint the picture of the Tae Guk. As the Yang partner attacks with a high punch (offensive hip shown in red), the Um partner defends with Soo Do Mahk Kee (defensive hip shown in blue).

THE OFFENSIVE AND DEFENSIVE LINES OF HIP REPRESENTED IN THE UM/YANG CONCEPT CAN BE SEEN IN THE SEQUENCE BELOW.



EMBRACING THE UM/
YANG PHILOSOPHY IN
PERFORMING SAM SOO SIK
DEH RYUN WILL CREATE AN
ENJOYABLE EXPERIENCE
FOR THE MEMBERS AND
CREATE A DYNAMIC
WORKOUT IN THE DO JANG



THE FULL APPLICATION OF SAM SOO SIK DEH RYUN #1 CAN BE SEEN IN THE FOLLOWING IMAGES.



KEY POINTS TO TAKE AWAY FROM THIS EXERCISE ARE:

- Both partners should focus on drawing the line of Um or Yang with their Huri to draw the Tae Guk.
- Partners should inhale and exhale together.
- Contact should not be made with blocking since the Hu Jin movement is the primary defense. No contact allows for an enjoyable exercise by partners.
- Maintain strong Shi Sun during the exercise.

Embracing the Um/Yang philosophy when performing Sam Soo Sik Deh Ryun will create an enjoyable experience for the members and create a dynamic workout in the Do Jang.

CRAIG HAYS, SA BOM

HISTORIA

HISTORIA DE SAM SOO

SIK DEH RYUN Y LA

FILOSOFÍA

UM/YANG

Durante la Era Dorada de Moo Duk Kwan (1953 - 1961), Sam Soo Sik Deh Ryun desempeñó un papel importante en el entrenamiento de los miembros. El combate practicado por los miembros de Gup (10th Gup - 6th Gup) fue Sam Soo Sik Deh Ryun. En ese momento, el Soo Sik Deh Ryun no se practicaba hasta que los miembros alcanzaban el 3er Gup (cinturón rojo), y el combate libre no se introdujo hasta que los miembros alcanzaban el 6º Gup (cinturón verde). Sam Soo Sik Deh Ryun enseñó a los estudiantes cómo defenderse de múltiples ataques con las manos y cómo ganar confianza en defensa propia.



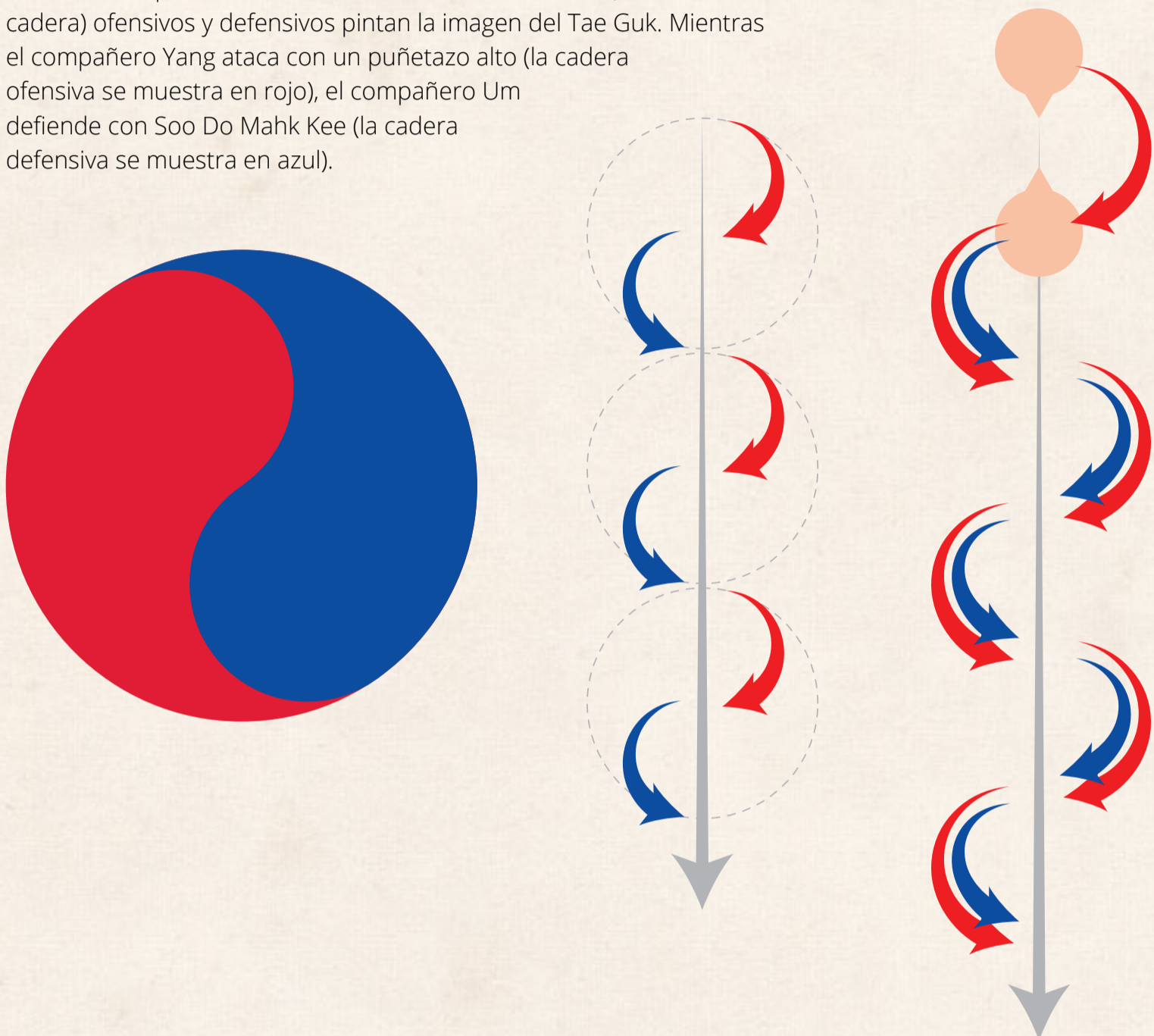
La Era Dorada del Moo Duk Kwan® siguió a la Guerra de Corea y fue un momento difícil para el pueblo coreano. En aquellos días, era común que los estudiantes demostraran su dureza en Sam Soo Sik Deh Ryun con bloqueos y ataques duros. Los resultados fueron manos duras y moretones profundos en los brazos y piernas del estudiante.

Con el tiempo, los miembros comenzaron a comprender mejor la filosofía de Um/Yang del Fundador y aplicaron esa filosofía a Sam Soo Sik Deh Ryun. La filosofía Um/Yang se puede entender mejor mirando primero la bandera de la República de Corea.

En su centro está el Tae Guk.

El Tae Guk representa la armonía universal entre las fuerzas activas y pasivas. El azul (Um) representa fuerzas pasivas (inhalación, defensa, calma, etc). El rojo (Yang) representa fuerzas activas (exhalación, ofensa, actividad, etc.). Cuando trabajamos con un compañero, una persona debe ser Um mientras que el otro compañero es Yang. Esto da como resultado un buen intercambio de técnicas y una experiencia de entrenamiento agradable. Cuando ambos compañeros están Um, los ejercicios a menudo no son agradables ni desafiantes. Cuando ambos miembros de la pareja son Yang, los ejercicios provocan hematomas o, en ocasiones, hemorragia nasal.

La mejor aplicación de Um/Yang en ejercicios de pareja en el Do Jang comienza con Yang iniciando el movimiento y Um respondiendo con la defensa adecuada. Sam Soo Sik Deh Ryun muestra un buen ejemplo de cómo se puede aplicar eso. La línea que forman nuestras caderas con los Huri (movimientos de cadera) ofensivos y defensivos pintan la imagen del Tae Guk. Mientras el compañero Yang ataca con un puñetazo alto (la cadera ofensiva se muestra en rojo), el compañero Um defiende con Soo Do Mahk Kee (la cadera defensiva se muestra en azul).



LAS LÍNEAS OFENSIVAS Y DEFENSIVAS DE LA CADERA REPRESENTADAS EN EL CONCEPTO UM/YANG SE PUEDEN VER EN LA SIGUIENTE SECUENCIA.



LA APLICACIÓN COMPLETA DE SAM SOO SIK DEH RYUN #1 SE PUEDE VER EN LAS SIGUIENTES IMÁGENES.



LOS PUNTOS CLAVE A EXTRAER DE ESTE EJERCICIO SON:

- Ambos socios deben enfocarse en dibujar la línea de Um o Yang con Huri para dibujar el Tae Guk.
- Los socios deben inhalar y exhalar juntos.
- No se debe hacer contacto con bloqueo ya que el movimiento de Hu Jin es la defensa principal. Ningún contacto permite un ejercicio agradable por parte de los compañeros.
- Mantenga un Shi Sun fuerte durante el ejercicio.

Adoptar la filosofía Um/Yang al realizar Sam Soo Sik Deh Ryun creará una experiencia agradable para los miembros y creará un entrenamiento dinámico en el Do Jang.

CRAIG HAYS, SA BOM



HWANG KEE

NOVEMBER 9 1914 – JULY 14 2002

HISTORICAL TIMELINE OF THE FOUNDER OF THE MOO DUK KWAN®

PART 5: 1990–2002



1990 JANUARY

Announced “Mission 2000”, supported by a long-range plan for the future of the Moo Duk Kwan.

Mission 2000 Objectives

The Mission 2000 Objectives were developed to promote brotherhood and provide Soo Bahk Do Moo Duk Kwan federations and members continued strength, unity, growth, and direction into the 21st century.

The six key mission objectives were defined as follows:

1. Human Relationships (National) – Continue to develop the atmosphere of respect, courtesy, friendship, brotherhood, cooperation, and goodwill within the Soo Bahk Do membership.
2. Human Relations (International) – The atmosphere identified in objective number one should become consistent throughout the world.
3. Moo Do Organisation – We are a martial (Moo Do) organization, and we must continue to develop properly.
4. Administration of the Organisation – The officers and the Board of Directors should take a more active role regarding the administration of the Federation.
5. Members Organisation – This is a member’s organisation. We must all work to produce a caring and helpful atmosphere for mutual benefit.
6. Financial Stability – We should take a more assertive approach toward creating a more financially stable organisation.

1990 MARCH

Conducted an international seminar in London, England.

Conducted national clinics in Belgium, Italy, and Greece.

1990 APRIL

Organized a special meeting of Ko Dan Ja members of the Korean Soo Bahk Do Association in Seoul, Korea.

1991 MARCH

Conducted the first of the Yuk Ro clinics presenting material and movements translated from the Moo Yei Do Bo Tong Ji.

1991 DECEMBER

International demonstration and clinic at Mar Del Plata, Argentina.

1992 MARCH

Conducted Yuk Ro and Chil Sung Hyung clinics at Moo Duk Kwan headquarters in Seoul, Korea.

Published 424 pages of Soo Bahk Do (Korean version) describing the Yuk Ro and Ship Dan Khum movements taken from the Moo Yei Do Bo Tong Ji.

1992 JUNE

Attended the international demonstration and clinics held in Athens, Greece.

1992 NOVEMBER A

Published Soo Bahk Do (Tang Soo Do) Volume II (English version).

1993

Presented an award for "his contributions to better human relations" by the New York Korean Association.

1993 APRIL

Conducted the annual European clinic in Brussels, Belgium.

1993 JUNE

Published History of Moo Duk Kwan (Korean version).

1993 AUGUST

Published Moo Do Chul Hahk (Korean version) and Instructional Guides for Soo Bahk Do Moo Duk Kwan (four volumes).

1993 NOVEMBER

The first Youth Soo Bahk Do Moo Duk Kwan Goodwill Championship, Zurich, Switzerland.

1994 FEBRUARY

Official announcement of the Moo Duk Kwan 50th Anniversary event to be held in Seoul, Korea.

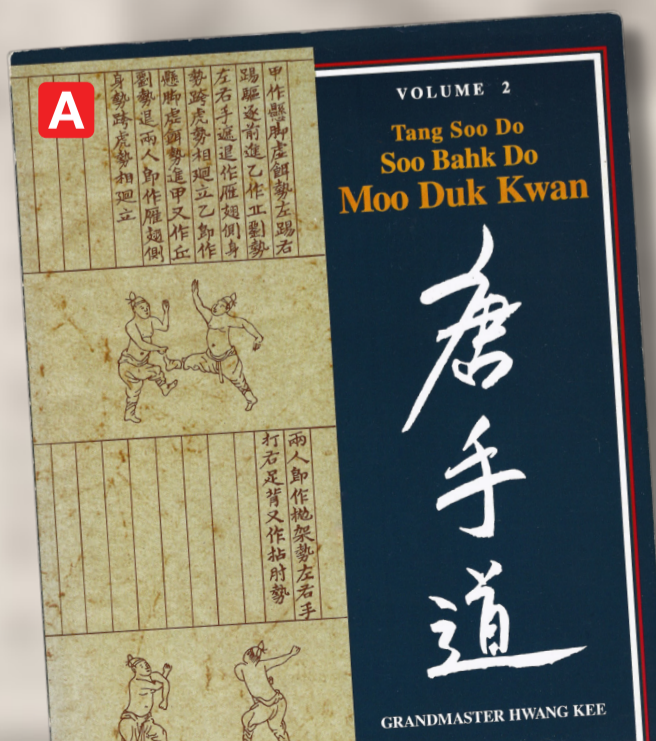
1994 JUNE

Annual European clinic and meeting for preparing the European Soo Bahk Do Moo Duk Kwan Federation, held in Brussels, Belgium.

1994 SEPTEMBER

International Youth Goodwill Championship, Zurich, Switzerland.

Official birth of the European Soo Bahk Do Moo Duk Kwan Federation.



This is the final installment of a five-part series documenting the historical timeline of Hwang Kee, Chang Shi Ja, the Founder of the Moo Duk Kwan®.

This project would not have been possible without the guidance and historical input of Kwan Jang Nim H.C. Hwang. Special thanks to Frank Bonsignore, Sa Bom Nim and Roberto Bonfont Sr, Kyo Bom Nim for their insights, proofreading, and historical input.

STEVEN LEMNER, SA BOM

1994 OCTOBER

Appointed as a task force member for future Mexican National Moo Duk Kwan Federation.

Last time Hwang Kee attends the Ko Dan Ja Shim Sa held in the United States.

1994 DECEMBER

Published a limited-edition version of the Instructional Guides in hard cover.

1995

Published the History of the Moo Duk Kwan (English version).

1995 JANUARY

Sponsored the Technical Advisory Committee meeting held in San Diego, USA.

1995 APRIL

First European Soo Bahk Do Moo Duk Kwan Federation clinic and meeting.

1995 SEPTEMBER

50th Anniversary Celebration of the Moo Duk Kwan held at the Culture and Educational Center, Seoul, Korea.

1996 FEBRUARY

The first Euro Soo Bahk Do Moo Duk Kwan Championship was held at the Nescot Sports Center, Surrey, England.

1996 MAY

Reunion of the Mexico Moo Duk Kwan. Seminars and meetings held in Mexico City and Queretaro city.

1996 JUNE

Seminars and demonstrations held with the French Soo Bahk Do Federation in Paris.

1996 AUGUST 3

The U.S. Tang Soo Do Moo Duk Kwan Federation Inc. changed its name to the U.S. Soo Bahk Do Moo Duk Kwan Federation Inc.

1996 OCTOBER

International Goodwill demonstration and seminars held in Mendoza, Argentina.

1996 NOVEMBER

The Canadian Soo Bahk Do Moo Duk Kwan Federation was formed in Toronto, Canada.

1997 MARCH

Neh Gong clinic was conducted at the Central Dojang in Seoul.

1997 MAY

The Brazilian Soo Bahk Do Moo Duk Kwan formed.

1997 OCTOBER 14 **B**

Mrs Hwang Kee, Cho Kyung Kap passes away at the age of 83. She was married to Hwang Kee for 69 years.

1997 DECEMBER 6

World Moo Duk Kwan seminars held in Puerto Rico.

1997 DECEMBER 11-15

Seminars and demonstrations for the 30th anniversary of Malaysia Moo Duk Kwan in Miri, Sarawak.

1997 DECEMBER 17-21

World Moo Duk Kwan seminars held in Davao City, Philippines.

1998 MARCH

Ko Dan Ja and Sa Bom clinics held at the Central Do Jang in Seoul, Korea.

1998 MAY

New appointment of the Technical Advisory Committee for the Euro Federation.

1998 MAY 29-31

Chil Song Yuk Ro Hyung taught at San Diego, California.

1998 JULY

The World Moo Duk Kwan Study Guide videos were produced.

1998 AUGUST 8-15

The first Euro Swiss Camp was held at Piz Beverin, Swiss Alps.

1998 DECEMBER 10-15

The first SEALS (South East Asia Leadership Seminar) was held in Miri, Sarawak, Malaysia.

1999 JANUARY

New appointments for the US TAC with the first uses of Shim Gong Bu, Neh Gong Bu, and Weh Gong Bu. The first SAC (Senior Advisory Committee) was formed.

2000 MARCH

Ko Dan Ja and Sa Bom clinics were held at the Central Do Jang in Seoul, Korea.

The first introduction of Soo Bahk Do Ki Chos.

2000 JUNE 23-25

The US National camp was held at Elka Park, New York. The new Soo Bahk Do Ki Chos were introduced to US members.

2000 OCTOBER

55th Anniversary Celebration of the Moo Duk Kwan and the millennium visit to Seoul, Korea for Hwang Kee.

2001 MARCH

Ko Dan Ja and Sa Bom clinics were held at the Central Do Jang in Seoul, Korea.

2001 JUNE 1-9

The first Moment With The Masters weekend and the 19th US Ko Dan Ja Shim Sa were held at Camp Pontiac, New York.

2001 JUNE 24-30

The first Euro Ko Dan Ja Shim Sa week was held in Agistri island, Greece.

2002 FEBRUARY

Ko Dan Ja and Sa Bom Bom clinics were held at the Central Do Jang in Seoul, Korea. Preparations were made for the first Korean Ko Dan Ja Shim Sa.

2002 JULY 14

Hwang Kee passes away, aged 88 or 89 years old, depending on Korean birth date traditions.

2002 OCTOBER

The first weeklong Korean Ko Dan Ja Shim Sa held at Dae Doon Mountain, Korea.

HWANG KEE HISTORICAL TIMELINE

PART 1: PRE-1950

MYSB VOLUME 13: MAY 2022

PART 2: 1950-1960

MYSB VOLUME 14: AUGUST 2022

PART 3: 1960-1970

MYSB VOLUME 15: NOVEMBER 2022

PART 4: 1970-1990

MYSB VOLUME 16: FEBRUARY 2023

PART 5: 1990-2002

MYSB VOLUME 17: MAY 2023





HWANG KEE

9 DE NOVIEMBRE DE 1914 – 14 DE JULIO DE 2002

CRONOLOGÍA HISTÓRICA DEL FUNDADOR DE MOO DUK KWAN®

PARTE 5: 1990–2002



1990 ENERO

Se Anunció la “Misión 2000”, respaldada por un plan a largo plazo para el futuro de Moo Duk Kwan.

Misión 2000: Objetivos

Los Objetivos de la Misión 2000 fueron desarrollados para promover la hermandad y proporcionar a las y miembros de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan fuerza, unidad, crecimiento y dirección continuos en el siglo XXI.

Los seis objetivos clave de la misión se definieron de la siguiente manera:

1. Relaciones Humanas (Nacional): Continuar desarrollando la atmósfera de respeto, cortesía, amistad, hermandad, cooperación y buena voluntad dentro de la membresía de Soo Bahk Do.
2. Relaciones Humanas (Internacionales): La atmósfera identificada en el objetivo número uno debe volverse consistente en todo el mundo.
3. Organización Moo Do: somos una organización marcial (Moo Do) y debemos continuar desarrollándonos adecuadamente.
4. Administración de la Organización: Los funcionarios y la Junta Directiva deben tomar un papel más activo en la administración de la Federación.
5. Organización de miembros: esta es una organización de miembros. Todos debemos trabajar para producir una atmósfera solidaria y servicial para el beneficio mutuo.
6. Estabilidad financiera: debemos adoptar un enfoque más asertivo para crear una organización más estable financieramente.

1990 MARZO

Condujo un seminario internacional en Londres, Inglaterra.

Realizó clínicas nacionales en Bélgica, Italia y Grecia.

1990 ABRIL

Organizó una reunión especial de miembros de Ko Dan Ja de la Asociación Coreana Soo Bahk Do en Seúl, Corea.

1991 MARZO

Realizó la primera de las clínicas de Yuk Ro presentando material y movimientos traducidos del Moo Yei Do Bo Tong Ji.

1991 DICIEMBRE

Demostración internacional y clínica en Mar Del Plata, Argentina.

1992 MARZO

Publicó 424 páginas de Soo Bahk Do (versión coreana) que describe los movimientos Yuk Ro y Ship Dan Khum tomados del Moo Yei Do Bo Tong Ji.

Realizó clínicas de Yuk Ro y Chil Sung Hyung en la sede de Moo Duk Kwan en Seúl, Corea.

1992 JUNIO

Asistió a la demostración internacional y las clínicas celebradas en Atenas, Grecia.

1992 NOVIEMBRE **A**

Publicado Soo Bahk Do (Tang Soo Do) Volumen II (versión en inglés).

1993

Recibe un premio por "sus contribuciones a mejores relaciones humanas" por la Asociación Coreana de Nueva York.

1993 ABRIL

Dirigió la clínica europea anual en Bruselas, Bélgica.

1993 JUNIO

Historia publicada de Moo Duk Kwan (versión coreana).

1993 AGOSTO

Publicado Moo Do Chul Hahk (versión coreana) y Guías de instrucción para Soo Bahk Do Moo Duk Kwan (4 volúmenes).

1993 NOVIEMBRE

El 1er Campeonato de Buenos Propósitos Juvenil Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, Zúrich, Suiza.

1994 FEBRERO

Anuncio oficial del evento del 50 aniversario de Moo Duk Kwan que se llevará a cabo en Seúl, Corea.

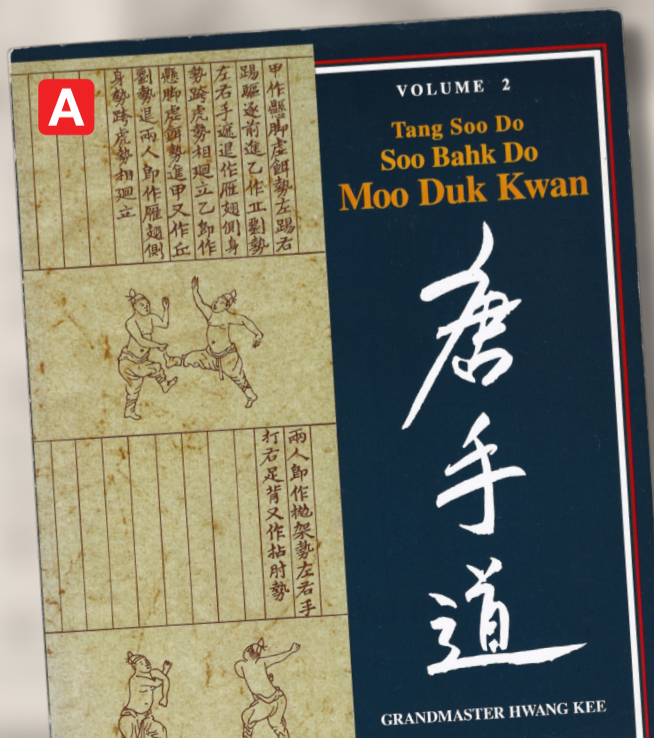
1994 JUNIO

Clínica y reunión europea anual para la preparación de la Federación Europea Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, Bruselas, Bélgica.

1994 SEPTIEMBRE

Campeonato Internacional de Buenos Propósitos Juvenil, Zúrich, Suiza.

Nacimiento oficial de la Federación Europea Soo Bahk Do Moo Duk Kwan.



Esta es la final entrega de una serie de cinco partes que documenta la cronología histórica de Hwang Kee, Chang Shi Ja, el fundador de Moo Duk Kwan®.

Este proyecto no hubiera sido posible sin la guía y el aporte histórico de Kwan Jang Nim H.C. Hwang. Un agradecimiento especial a Frank Bonsignore, Sa Bom Nim y Roberto Bonfont Sr, Kyo Bom Nim por sus ideas, revisión y aportación histórica.

STEVEN LEMNER, SA BOM

1994 OCTUBRE

Designado como miembro del grupo de trabajo para la futura Federación Nacional Mexicana de Moo Duk Kwan.

La última vez que Hwang Kee asiste al Ko Dan Ja Shim Sa celebrado en los Estados Unidos.

1994 DICIEMBRE

Publicó una versión de edición limitada de las Guías de instrucción en tapa dura.

1995

Publicada la Historia del Moo Duk Kwan (versión en inglés).

1995 ENERO

Patrocinó la reunión del Comité Asesor Técnico celebrada en San Diego, California, EE. UU.

1995 ABRIL

Primera clínica y reunión de la Federación Europea de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan.

1995 SEPTIEMBRE

Celebración del 50 aniversario del Moo Duk Kwan en el Centro Cultural y Educativo de Seúl, Corea.

1996 FEBRERO

El primer Campeonato Euro Soo Bahk Do Moo Duk Kwan se llevó a cabo en el Nescot Sports Center, Surrey, Inglaterra.

1996 MAYO

Reunión del Moo Duk Kwan de México. Seminarios y encuentros realizados en la Ciudad de México y Ciudad de Querétaro.

1996 JUNIO

Seminarios y demostraciones realizadas con la Federación Francesa de Soo Bahk Do en París.

1996 AGOSTO DE 3

La Federación Tang Soo Do Moo Duk Kwan de EE. UU., Inc. cambió su nombre por el de Federación Soo Bahk Do Moo Duk Kwan de EE. UU., Inc.

1996 OCTUBRE

Demostración y seminarios de Buenos Propósitos Internacional realizados en Mendoza, Argentina.

1996 NOVIEMBRE

La Federación Canadiense Soo Bahk Do Moo Duk Kwan se formó en Toronto, Canadá.

1997 MARZO

La clínica Neh Gong se llevó a cabo en Central Dojang en Seúl.

1997 MAYO

Se formó el brasileño Soo Bahk Do Moo Duk Kwan.

1997 OCTUBRE DE 14 **B**

Sra. Hwang Kee, Cho Kyung Kap fallece a la edad de 83 años. Estuvo casada con Hwang Kee durante 69 años.

1997 DICIEMBRE DE 6

Seminarios realizados en Puerto Rico.

1997 DICIEMBRE DE 11-15

Seminarios y manifestaciones por el 30 aniversario de Malaysia Moo Duk Kwan en Miri, Sarawak.

1997 DICIEMBRE DE 17-21

Seminarios realizados en la ciudad de Davao, Filipinas.

1998 MARZO

Clínicas Ko Dan Ja y Sa Bom realizadas en el Central Do Jang en Seúl, Corea.

1998 MAYO

Nuevo nombramiento del Comité Técnico Asesor de la Euro Federación.

1998 MAYO DE 29-31

Chil Song Yuk Ro Hyung enseñó en San Diego, California.

1998 JULIO

Se produjeron los videos de la Guía de estudio de World Moo Duk Kwan.

1998 AGOSTO DE 8-15

El primer Euro Swiss Camp se celebró en Piz Beverin, Alpes suizos.

1998 DICIEMBRE DE 10-15

El primer SEALS (Seminario de Liderazgo del Sudeste Asiático) se llevó a cabo en Miri, Sarawak, Malasia.

1999 ENERO

Nuevas citas para el TAC de EE. UU. con los primeros usos de Shim Gong Bu, Neh Gong Bu y Weh Gong Bu. Se formó el primer SAC (Comité Asesor Superior).

2000 MARZO

Las clínicas de Ko Dan Ja y Sa Bom se llevaron a cabo en el Central Do Jang en Seúl, Corea. La primera presentación de Soo Bahk Do Ki Chos.

2000 JUNIO DE 23-25

El campamento nacional de EE. UU. se llevó a cabo en Elka Park, Nueva York. Los nuevos Soo Bahk Do Ki Chos fueron presentados a los miembros locales.

2000 OCTUBRE

Celebración del 55 Aniversario del Moo Duk Kwan y la visita del milenio a Seúl, Corea de Hwang Kee.

2001 MARZO

Las clínicas de Ko Dan Ja y Sa Bom se llevaron a cabo en el Central Do Jang en Seúl, Corea.

WORLD MOO DUK KWAN®

2001 JUNIO DE 1-9

El primer fin de semana Momento con los Maestros y el 19º Ko Dan Ja Shim Sa de EE. UU. se llevaron a cabo en Camp Pontiac, Nueva York.

2001 JUNIO DE 24-30

La primera semana de Euro Ko Dan Ja Shim Sa se celebró en la isla de Agistri, Grecia.

2002 FEBRERO

Las clínicas Ko Dan Ja y Sa Bom se llevaron a cabo en el Central Do Jang en Seúl, Corea. Se hicieron preparativos para el primer Ko Dan Ja Shim Sa coreano.

2002 JULIO DE 14

Fallece Hwang Kee (88/89 años **dependiendo de las tradiciones coreanas de nacimiento).

2002 OCTUBRE

El primer Ko Dan Ja Shim Sa coreano de una semana de duración se llevó a cabo en la montaña Dae Doon, Corea.

MOO YEI SHI BO

HWANG KEE CRONOLOGÍA HISTÓRICA

PARTE 1: PRE-1950

MYSB VOLUMEN 13: MAYO 2022

PARTE 2: 1950-1960

MYSB VOLUMEN 14: AGOSTO 2022

PARTE 3: 1960-1970

MYSB VOLUMEN 15: NOVIEMBRE 2022

PARTE 4: 1970-1990

MYSB VOLUMEN 16: FEBRERO 2023

PARTE 5: 1990-2002

MYSB VOLUMEN 17: MAYO 2023



B

TRADITION

BIOGRAPHY: MANUEL GRANDEZA JR

MANUEL “JOJO” GRANDEZA JR, SA BOM NIM, DAN BON 3009, IS A FOUNDED MEMBER OF THE MOO DUK KWAN® IN THE PHILIPPINES.

Manuel “Jojo” Grandeza Jr Sa Bom Nim began his martial arts training at the age of six in a dojang run by his uncle, Master Casimiro Grandeza. The dojang was located in the city of Bacolod, and they taught Judo and Japanese Karate. At the age of 12, Jojo SBN’s family migrated to Davao, in the south of the Philippines.

In the spring of 1965, Master Casimiro was invited to train by the Founder of the Moo Duk Kwan®, Hwang Kee Kwan Jang Nim. When Master Casimiro returned to the Philippines, he bypassed Bacolod and flew instead to Davao. At this time he had been designated by Hwang Kee KJN as President of the Philippine Moo Duk Kwan®. He trained and passed on all he learned to his nephew Jojo SBN. The training took three months and in 1967, he designated Jojo SBN as Executive Chairman for Mindanao.

Jojo SBN established the Philippine Moo Duk Kwan® association with the help of two loyal members named Orlando Leonar and Noel Flores, both of whom were self-defense instructors at Harvardian University. The association flourished nationwide and Jojo SBN opened his own club, which he named Blue Knight Tang Soo Do, and where he trained his brothers and sisters. In 1974, Jojo SBN was designated by the Philippine Karate Association as coach of the RP-Mindanao team after they had been selected for the World Goodwill Tournament.

The rest is now history with Philippine Moo Duk Kwan® Soo Bahk Do flourishing nationwide. Over the years, Hwang Kee KJN, and his son H.C. Hwang KJN, have both traveled to Davao and witnessed the grandeur of Moo Duk Kwan® Soo Bahk Do in the Philippines.





TRADISYON

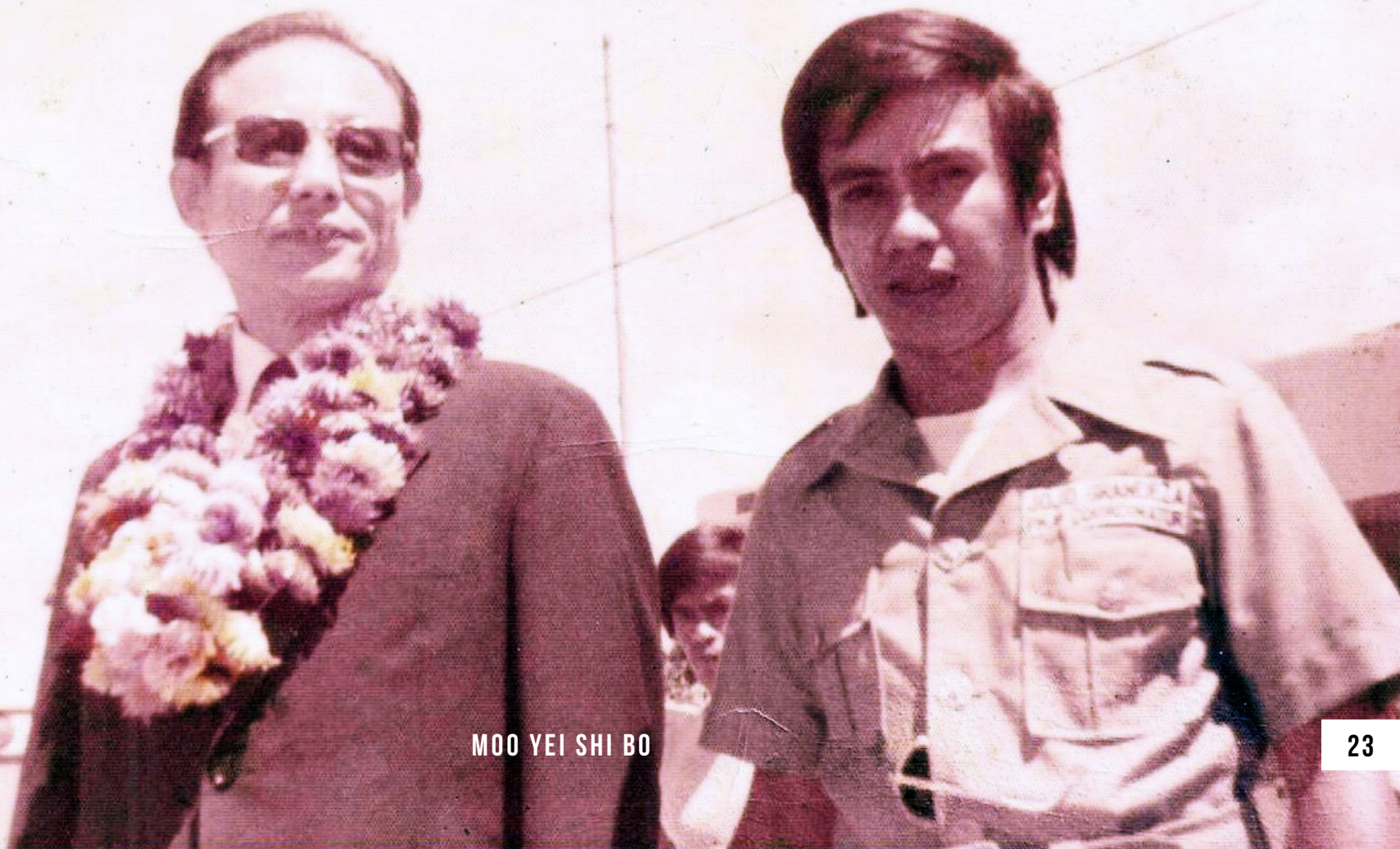
TALAMBUHAY: MANUEL GRANDEZA JR

Nagsimula si Manuel “Jojo” Grandeza Jr Sa Bom Nim ng pagsasanay ng sining sa pagtatanggol sa edad na anim sa isang lugar na pagmamay-ari ng kanyang tiyuhin na si Casimiro “Chingi” Grandeza Sa Bom Nim. Ito ay nasa lungsod ng Bacolod na nagtuturo ng Judo at Japanese Karate. Sa edad na dose, ang pamilya ni Jojo ay lumipat sa Davao, Mindanao.

Sa panahon ng tagsibol noong 1965, si Maestro Casimiro ay naimbitahan ni Grandmaster Hwang Kee sa bansang Korea. Pagbalik niya dumaan siya muna ng Davao. Sa panahon na iyon, siya ay itinalaga bilang presidente ng Philippine Moo Duk Kwan®. Nagsanay siya at ipinasa ang kanyang mga natutunan sa kanyang pamangkin na si Jojo. Ang pagsasanay ay tumagal ng tatlong buwan. Itinalaga niya si Jojo bilang Executive Chairman para sa Mindanao.

Itinatag niya ang Philippine Moo Duk Kwan® Association sa tulong ng dalawang tapat na miyembro na sina Orlando Leonar at Noel Flores na parehong mga self-defense instructor sa Harvardian University. Umunlad ang asosasyon sa buong bansa at nagbukas si Jojo ng kanyang sariling club na pinangalanan niyang Blue Knight Tang Soo Do at kung saan sinanay niya ang kanyang mga kapatid. Noong 1974, siya ay itinalaga ng Philippine Karate Association bilang coach ng RP-Mindanao team matapos silang mapili para sa World Goodwill Tournament.

Ang natitira ay kasaysayan na ngayon sa Philippine Moo Duk Kwan® Soo Bahk Do na yumayabong sa buong bansa. Sa paglipas ng mga taon, si Hwang Kee KJN, at ang kanyang anak na si H.C. Hwang KJN, parehong naglakbay sa Davao at nasaksihan ang kadakilaan ng Moo Duk Kwan® Soo Bahk Do sa Pilipinas.



TRADICION

BIOGRAFÍA: MANUEL GRANDEZA JR

**MANUEL “JOJO” GRANDEZA JR, SA BOM NIM, DAN BON 3009,
ES MIEMBRO FUNDADOR DE MOO DUK KWAN® EN FILIPINAS.**

Manuel “Jojo” Grandeza Jr Sa Bom Nim comenzó su entrenamiento en artes marciales a la edad de seis años en un dojang dirigido por su tío, el Maestro Casimiro Grandeza. El dojang estaba ubicado en la ciudad de Bacolod, y enseñaban Judo y Karate Japonés. A la edad de 12 años, la familia de Jojo SBN emigró a Davao, en el sur de Filipinas.

En la primavera de 1965, el Maestro Casimiro fue invitado a entrenar por el Fundador de Moo Duk Kwan®, Hwang Kee Kwan Jang Nim. Cuando el Maestro Casimiro regresó a Filipinas, pasó por alto a Bacolod y voló a Davao. En ese momento, Hwang Kee KJN lo había designado como presidente de Philippine Moo Duk Kwan®. Entrenó y transmitió todo lo aprendido a su sobrino Jojo SBN. La capacitación duró tres meses y en 1967 designó a Jojo SBN como presidente ejecutivo de Mindanao. Jojo SBN estableció la asociación filipina Moo Duk Kwan® con la ayuda de dos miembros leales llamados Orlando Leonar y Noel Flores, ambos instructores de defensa personal en la Universidad de Harvard. La asociación floreció en todo el país y Jojo SBN abrió su propio club, al que llamó Blue Knight Tang Soo Do, y donde entrenó a sus hermanos y hermanas. En 1974, Jojo SBN fue designado por la Asociación de Karate de Filipinas como entrenador del equipo RP-Mindanao después de haber sido seleccionado para el Torneo Mundial de Buenos Propósitos.

El resto ahora es historia con Philippine Moo Duk Kwan® Soo Bahk Do floreciendo en todo el país. A lo largo de los años, Hwang Kee KJN y su hijo H.C. Hwang KJN, viajaron a Davao y fueron testigos de la grandeza de Moo Duk Kwan® Soo Bahk Do en Filipinas.

WORLD MOO DUK KWAN®



PHILIPPINE MOO DUK KWAN® SOO BAHK DO INCORPORATED

ESTABLISHED 1 AUGUST 1965





DISCIPLINE & RESPECT
DISCIPLINA & RESPETO



KO DAN JA SHIM SA

INTERNATIONAL TESTING FOR MASTERS

안에서 밖으로

ATHENS, GREECE

MARCH 25TH TO 31TH
WORLD MDK TAC MEETING



Organization:

World Moo Duk Kwan

Euro Soo Bahk Do Fed.

Register Now:

whatsapp +30 697 269 4543

worldmoodukkwon.eu/worldmoodofestival



PHOTOGRAPHS FROM THE
2023 EURO KO DAN JA
SHIM SA, HOSTED BY THE
EUROPEAN SOO BAHK DO
MOO DUK KWAN® FEDERATION
FROM MARCH 25 – 31, 2023,
HELD IN GLYFADA, GREECE.

PHOTOGRAPHS COURTESY OF GIOTA
FRAGKOU AND GEORGIA KATSAROU.







ZONE 3

DIEGO SALINAS SBN

ZONE 1

LEE, DONG GYU SBN

WMDK

HC HWANG,

MEMBERS OF THE WORLD TECHNICAL ADVISORY COMMITTEE WITH HC HWANG KWAN JANG NIM
AT THE 2023 EURO KO DAN JA SHIM SA, GREECE.



ZONE 4

KWAN JANG NIM

RAMIRO GUZMAN SBN

ZONE 2

DAYMON KENYON SBN



SOO BAHK DO: THE SCIENCE IS IN

Exercise is an important part of any wellness routine, especially for older people. That's certainly the current view of the medical community, which bases its thinking on a wealth of scientific studies related to walking, swimming, and other common exercise activities. Most Soo Bahk Do (SBD) practitioners enjoy the positive health benefits of our martial arts training. That's true not only for younger adults but for older adults, as well. (There's a reason "The Song of the Sip Sam Se" includes the statement: "What is the purpose and philosophy behind the martial arts? Rejuvenation and prolonging of life beyond the normal span.")

Several decades ago, as a long time SBD practitioner myself, I would occasionally search for the scientific evidence to support what was obvious to most of us: that our training was helping to keep us looking and feeling younger. But I found none. As a Professor of Physical Therapy at New York Institute of Technology, whose scientific work was studying the health benefits of exercise. I became determined to fill that knowledge gap. Almost 20 years ago, I designed the first in a series of studies that sought to investigate if and how being a martial artist in general – and a Dan-level SBD practitioner in particular – might be beneficial for health, especially for middle-aged and older people. Why the focus on older people? Simple: I was one, and I wanted to understand more clearly what effects my SBD activities were having on me. And I thought others in my age group might share my interest.

MIDDLE AGE: THE BEGINNINGS OF PHYSIOLOGICAL DECLINE

Most experts define middle-age as between 40 and 65 years of age – essentially the period that connects youth and old age. That being the case, it's no surprise that declines in physiological functions often show up in that middle period. Middle aged people often experience:

- The graying of hair, weight gain and loss of skin elasticity.
- The start of a decline in muscle strength and power.
- An increase in the formation of free radicals – molecules often associated with a rise in Alzheimer's disease, diabetes, cancer and heart disease.
- A decline in endocrine functions, resulting in menopause for women and andropause for men.
- A decrease in cardiopulmonary function, usually leading to high blood pressure and coronary arterial disease.
- Changes in body composition, leading to an increase in levels of body fat and loss of bone mass, which can lead to osteoporosis.
- A fall-off in cognitive performance. Cognitive performance includes the processes of attention, memory, processing speed, and executive functioning.

THE SILVER MOO DO IN INITIATIVE, DESIGNED FOR THOSE OF US AGED 65 AND UP, WILL ONLY HELP TO CONTINUE THE HEALTH BENEFITS OF OUR TRAINING IN OUR GOLDEN YEARS

As any middle-aged person can tell you, aging comes with a number of well recognized issues. Fortunately, almost all medical and aging experts agree that exercise can help slow or delay aging related changes -- anything from declines in strength, flexibility, and cognitive performance to increases in body fat, free radical damage, and risk of cardiovascular disease.

SOO BAHK DO: A DIFFERENT KIND OF “TEST”

I recently read a quote in the latest SBD Moo Yei Shi Bo that stated “Scholars begin with study and end in theory, Moo Do begins with action and ends with theory.” I am grateful that I was able to combine my love of the art with my research agenda as a Professor. Here’s how my research team put SBD to the test in a number of studies over several years. In addition to myself, the team was made up of students who were fulfilling the research requirements for their Doctor of Physical Therapy degrees.

Study 1: Our first study (Fitness Levels of Middle Aged Martial Art Practitioners), which was published in the British Journal of Sports Medicine in 2004, was performed on middle-aged SBD practitioners, whose exercise regimen consisted solely of their martial arts training. The study also included sedentary individuals who did not exercise, as “controls” (to provide a point of comparison) matched for age and sex. We measured heart rate, muscle endurance, strength, and so forth. Based on the data we collected, the study supported the view that compared to the sedentary control group, the SBD practitioners displayed significantly greater aerobic capacity, balance, flexibility, muscle endurance, and strength, and less body fat. Further, the study strongly suggested that even modest SBD training, practicing three times a week, might be a complete exercise regimen, helping reduce or even prevent a number of functional and physiological declines associated with normal aging. Interest in the study was beyond my expectations: Results were featured in newspapers, on TV, and on health websites around the world. Even Kwan Jang Nim H.C. Hwang discovered it in an airline magazine while traveling.

STUDIES DEMONSTRATED THAT LONG-TERM PRACTICE OF SBD MAY BE ASSOCIATED WITH AN ATTENUATION OF AGE-RELATED EFFECTS ON COGNITION, CARDIOVASCULAR HEALTH, THE ANTIOXIDANT DEFENSE SYSTEM AND OVERALL FITNESS

Study 2: The second study (Martial Art Training Enhances the Glutathione Antioxidant System in Middle-Aged Adults), which was published in the Journal of Strength and Conditioning Research in 2009, focused on the effects of SBD training on the body’s ability to reduce the presence of free radicals in the blood. Free radicals are atoms that contain an extra, unpaired electron (they usually come in pairs). This “free” electron can put the body’s cells into “oxidative stress” as it looks for another electron to pair with, this process damages nearby cells which is detrimental to health. For example, the presence of too many free radicals is often associated with a rise in the likelihood of developing Alzheimer’s disease, diabetes, cancer and heart disease. Notable for our study, free radicals are also produced during periods of high intensity exercise. The body also produces a chemical called glutathione (GSH), in the liver. GSH is a so-called antioxidant, a chemical that can help neutralize free radicals in the blood. GSH does this by “sweeping up” the extra electrons and effectively neutralizing free radicals. During this neutralization, GSH transforms into glutathione disulfide (GSSG), reducing oxidative stress. Notably, the presence of GSH in the blood may start to decline after a person turns 40.

In the study, we measured the presence of GSH and GSSG in blood samples from middle-aged SBD practitioners and sedentary individuals, matched for age and sex, before and after a graded exercise test on a treadmill (producing free radicals). After the exercise, the SBD practitioners had higher resting levels of GSH and lower levels of GSSG than the control group. These findings strongly suggested that SBD practitioners responded more effectively to acute oxidative exercise because of their enhanced antioxidant defense system. In a nice parallel, we concluded that SBD training is not only applicable as self-defense against an attacker but can be considered self-defense against aging, as well.

Study 3: Our third study (Static Stretching Does not Impair Performance in Active Middle-Aged Adults) focused on how different types of stretching – dynamic and static – can affect the muscle’s ability to generate force, focusing again on middle-aged practitioners. The prevailing belief in the exercise community back in 2010, when we conducted this study, was that, prior to exercise, dynamic stretching was more effective than static stretching. (Dynamic stretching involves stretching with repeated controlled movements; static stretching involves stretching a muscle and then holding that position for 15-30 seconds.) Notably, however, most of the studies that influenced the exercise community’s beliefs about dynamic versus static were performed on college-age subjects. For the younger age group, static stretching seemed to moderately impair physical activity, running and jumping, while dynamic stretching did not. So, my research team and I decided to focus on middle-aged athletes, to see if that held true for them that static stretching would impair performance.

Now, some muscle and tendon stiffness is necessary during physical activity; with no stiffness at all, we wouldn’t be able to move or even stand as our muscles would be a bit like Jell-O. As we age, we acquire more muscle and tendon stiffness because their so-called visco-elastic properties or how they change shape when force is applied to them, decline. Once again we utilized middle-aged SBD practitioners

as subjects. We measured their jumping/hopping and balance activities after a 10-minute static stretching routine and compared the results to a 10-minute rest control session they completed on another day. As we’ve noted, in earlier studies with college-age subjects, static stretching appeared to impair physical activity while dynamic stretching did not. Our study, with older individuals, produced a different result: activity following static stretching was not impaired and balance was actually improved.

Why the difference between the younger and the older groups? We postulated from previous research that younger athletes have very little stiffness in their muscles to begin with. And static stretching, perhaps more than dynamic stretching, was actually effective in reducing muscle/tendon stiffness. But because they already had little muscle stiffness level to begin with, they ended up with too little stiffness required for optimal performance. We hypothesized that our middle-age subjects were starting with a much greater level of stiffness versus the college kids; consequently, during their static stretching periods, although they likely lost some stiffness, they still had enough in reserve, so to speak, to perform well. This study, which was published in the *Journal of Strength and Conditioning Research* in 2010, provided evidence that static stretching does not interfere with performance in older SBD practitioners.

Study 4: The next study (Martial Arts Training Attenuates Arterial Stiffness in Middle-Aged Adults) investigated arterial stiffness. Arterial stiffness refers to the rigidity of the arterial walls in the circulatory system and is an independent marker of cardiovascular mortality. Normal aging results in an overproduction of collagen (a fiber-like protein that forms connective tissue) and diminished production of elastin (a stretchy protein) in the walls of the major arteries, resulting in increasing arterial stiffness and hypertension. The purpose of our research study was to measure arterial stiffness and flexibility in healthy middle-aged SBD martial artists compared to age- and gender-matched healthy sedentary controls.

We assessed arterial stiffness in all subjects using pulse wave velocity (PWV), a recognized measure of arterial stiffness. We also measured flexibility in the trunk and hamstring. We found that the middle-aged SBD practitioners were more flexible in their trunk and hamstrings than the sedentary group, and they had significantly less arterial stiffness. We concluded that the flexibility component of SBD training may be considered as a possible way to reduce the effects of aging on arterial stiffness. This study was published in Asian Journal of Sports Medicine in 2013.

Studies 5 and 6: Our final research focus was on the role of SBD training in improving cognitive performance (CP). CP processes occur in a part of the brain known as the cerebral cortex. CP includes the processes of attention, memory, processing speed, and executive function, all of which typically decline with aging. To clarify, executive function is the highest order of cognitive function involved in selective attention, judgment, anticipation, planning, and conflict resolution through what's known as selective inhibition occurring in the prefrontal cortex.

We performed two separate studies on this topic. One involved middle-aged, experienced SBD practitioners (Martial Art Training and Cognitive Performance in Middle-Aged Adults); the other included college-aged adults taking a beginner SBD class (The Effects of Externally Paced Exercise on Executive Function and Stress in College-Aged Students). Both studies utilized walking as the comparison treatment. (Notably, studies have shown that walking can improve cognitive performance.) We utilized two well-known CP-related tests -- the Stroop test and Tower of London test.

The results of our CP tests strongly suggested that, for both experienced and beginner practitioners, SBD training was superior to walking in improving many aspects of cognitive performance; in fact, in our study, walking produced few changes of any significance. We theorized that the complex, coordinated motor tasks that are required in martial arts exercises put more demand than walking does on the prefrontal cortex. This would cause more blood

to flow into the area than usual, providing an associated health benefit. The study performed on the middle-aged SBD practitioners was published in the Journal of Human Kinetics in 2015; and the study performed with college-aged adults was published in the Journal of Sport in Science and Exercise in 2022.

CONCLUSION

As SBD practitioners, we all have enjoyed the benefits that our training provides; we just feel healthier. The older among us may also have noticed how it has helped slow the usual effects of aging on our bodies. And now, scientific testing has begun to quantify all these benefits. Our studies demonstrated that long-term practice of SBD may be associated with an attenuation of age-related effects on cognition, cardiovascular health, the antioxidant defense system and overall fitness. In short, SBD seems to truly be self defense against aging. The Silver Moo Do initiative, designed for those of us aged 65 and up, will only help to continue the health benefits of our training in our golden years.

Note: For reprints of any of the research studies, please contact me at pcdouris@gmail.com

ACKNOWLEDGEMENTS

I would like to thank: KJN HC Hwang for being the beacon of light of our organization, SBN HY Kwon for being a great teacher and role model, All the middle-aged SBD practitioners who were subjects and are now older and healthier for their continued practice of SBD, SBN Ian Prior for his wonderful edits, and to my lovely wife, Susan, who has always supported my countless hours of SBD training and activities throughout the years.

PETER C. DOURIS, SA BOM

LA CIENCIA ESTÁ EN SOO BAHK DO:

El ejercicio es una parte importante de cualquier rutina de bienestar, especialmente para las personas mayores. Sin duda, esa es la opinión actual de la comunidad médica, que basa su pensamiento en una gran cantidad de estudios científicos relacionados con caminar, nadar y otras actividades de ejercicio comunes. La mayoría de los practicantes de Soo Bahk Do (SBD) disfrutan de los beneficios positivos para la salud de nuestro entrenamiento en artes marciales. Eso es cierto no solo para los adultos más jóvenes, sino también para los adultos mayores. (Hay una razón por la cual "La Canción del Sip Sam Se (13 influencias)" incluye la declaración: "¿Cuál es el propósito y la filosofía detrás de las artes marciales? Rejuvenecimiento y prolongación de la vida más allá del período normal").

Hace varias décadas, como practicante de SBD desde hace mucho tiempo, ocasionalmente buscaba evidencia científica para respaldar lo que era obvio para la mayoría de nosotros: que nuestro entrenamiento nos ayudaba a mantenernos luciendo y sintiéndonos más jóvenes. Pero no encontré ninguno. Como profesor de Terapia Física en el Instituto Tecnológico de Nueva York, cuyo trabajo científico fue estudiar los beneficios para la salud del ejercicio. Me decidí a llenar ese vacío de conocimiento. Hace casi 20 años, diseñé el primero de una serie de estudios que buscaban investigar si al ser un artista marcial en general, y un practicante de SBD de nivel Dan en particular, podría ser beneficioso para la salud, especialmente para personas de mediana edad. Personas mayores. ¿Por qué el enfoque en las personas mayores? Simple: yo era uno, y quería entender más claramente qué efectos tenían mis actividades SBD en mí. Y pensé que otros en mi grupo de edad podrían compartir mi interés.

LA INICIATIVA SILVER MOO DO IN, DISEÑADA PARA AQUELLOS DE NOSOTROS MAYORES DE 65 AÑOS, SOLO AYUDARÁ A CONTINUAR LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD DE NUESTRO ENTRENAMIENTO EN NUESTROS AÑOS DORADOS

EDAD MEDIA: LOS COMIENZOS DEL DECLIVE FISIOLÓGICO

La mayoría de los expertos definen la mediana edad entre los 40 y los 65 años, esencialmente el período que conecta la juventud y la vejez. Siendo ese el caso, no sorprende que las disminuciones en las funciones fisiológicas a menudo aparezcan en ese período intermedio. Las personas de mediana edad a menudo experimentan:

- El encanecimiento del cabello, el aumento de peso y la pérdida de elasticidad de la piel.
- El comienzo de una disminución en la fuerza y la potencia muscular.
- Un aumento en la formación de radicales libres, moléculas a menudo asociadas con un aumento de la enfermedad de Alzheimer, diabetes, cáncer y enfermedades del corazón.
- Una disminución de las funciones endocrinas, lo que resulta en la menopausia para las mujeres y la andropausia para los hombres.
- Disminución de la función cardiopulmonar, que generalmente conduce a presión arterial alta y enfermedad arterial coronaria.
- Cambios en la composición corporal, que conducen a un aumento en los niveles de grasa corporal y pérdida de masa ósea, lo que puede conducir a la osteoporosis.
- Una caída en el rendimiento cognitivo. El rendimiento cognitivo incluye los procesos de atención, memoria, velocidad de procesamiento y funcionamiento ejecutivo.

Como cualquier persona de mediana edad puede decirle, el envejecimiento viene con una serie de problemas bien reconocidos. Afortunadamente, casi todos los expertos en medicina y envejecimiento están de acuerdo en que el ejercicio puede ayudar a retrasar o retrasar los cambios relacionados con el envejecimiento, desde la disminución de la fuerza, la flexibilidad y el rendimiento cognitivo hasta el aumento de la grasa corporal, el daño de los radicales libres y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

SOO BAHK DO: UN TIPO DIFERENTE DE “PRUEBA”

Recientemente leí una cita en el último SBD Moo Yei Shi Bo que decía: “Los académicos comienzan con el estudio y terminan con la teoría, Moo Do comienza con la acción y termina con la teoría”. Estoy agradecido de haber podido combinar mi amor por el arte con mi agenda de investigación como profesor. Así es como mi equipo de investigación puso a prueba SBD en una serie de estudios durante varios años. Además de mí, el equipo estaba formado por estudiantes que cumplían con los requisitos de investigación para obtener el título de Doctor en Fisioterapia.

Estudio 1: Nuestro primer estudio (Niveles de condición física de practicantes de artes marciales de mediana edad), que se publicó en el British Journal of Sports Medicine en 2004, se realizó en practicantes de SBD de mediana edad, cuyo régimen de ejercicio consistía únicamente en su entrenamiento en artes marciales. El estudio también incluyó a individuos sedentarios que no hacían ejercicio, como “controles” (para proporcionar un punto de comparación) emparejados por edad y sexo. Medimos la frecuencia cardíaca, la resistencia muscular, la fuerza, etc. Según los datos que recopilamos, el estudio apoyó la opinión de que, en comparación con el grupo de control sedentario, los practicantes de SBD mostraron una capacidad aeróbica, equilibrio, flexibilidad, resistencia muscular y fuerza significativamente mayores, y menos grasa corporal. Además, el estudio sugirió fuertemente que incluso el entrenamiento SBD modesto, practicado tres veces por semana, podría ser un régimen de ejercicio completo, que ayudaría a reducir o incluso prevenir una serie de declives funcionales y fisiológicos asociados con el envejecimiento normal. El interés en el estudio superó mis expectativas: los resultados se publicaron en periódicos, en la televisión y en sitios web de salud de todo el mundo. Incluso Kwan Jang Nim H.C. Hwang lo descubrió en una revista de aerolíneas mientras viajaba.

Estudio 2: El segundo estudio (El entrenamiento de artes marciales mejora el sistema antioxidante del glutatión en adultos de mediana edad), que se publicó en el Journal of Strength and Conditioning Research en 2009, se centró en los efectos del entrenamiento SBD en la capacidad del cuerpo para reducir la presencia de radicales libres en la sangre. Los radicales libres son átomos que contienen un electrón adicional no apareado (generalmente vienen en pares). Este electrón "libre" puede poner a las células del cuerpo en "estrés oxidativo" mientras busca otro electrón con el que emparejarse, este proceso daña las células cercanas, lo que es perjudicial para la salud. Por ejemplo, la presencia de demasiados radicales libres a menudo se asocia con un aumento en la probabilidad de desarrollar la enfermedad de Alzheimer, diabetes, cáncer y enfermedades del corazón. Notable para nuestro estudio, los radicales libres también se producen durante los períodos de ejercicio de alta intensidad. El cuerpo también produce una sustancia química llamada glutatión (GSH), en el hígado. GSH es un llamado antioxidante, un químico que puede ayudar a neutralizar los radicales libres en la sangre. GSH hace esto "barriendo" los electrones adicionales y neutralizando efectivamente los radicales libres. Durante esta neutralización, el GSH se transforma en disulfuro de glutatión (GSSG), lo que reduce el estrés oxidativo. En particular, la presencia de GSH en la sangre puede comenzar a disminuir después de que una persona cumple 40 años.

En el estudio, medimos la presencia de GSH y GSSG en muestras de sangre de practicantes de SBD de mediana edad e individuos sedentarios, emparejados por edad y sexo, antes y después de una prueba de ejercicio gradual en una cinta rodante (que produce radicales libres). Después del ejercicio, los practicantes de SBD tenían niveles más altos de GSH en reposo y niveles más bajos de GSSG que el grupo de control. Estos hallazgos sugirieron fuertemente que los practicantes de SBD respondieron de manera más efectiva al ejercicio oxidativo agudo debido a su sistema de defensa antioxidante mejorado. En un buen paralelo, concluimos que el entrenamiento SBD no solo es aplicable como

defensa personal contra un atacante, sino que también puede considerarse defensa personal contra el envejecimiento.

Estudio 3: Nuestro tercer estudio (El estiramiento estático no perjudica el rendimiento en adultos activos de mediana edad) se centró en cómo los diferentes tipos de estiramiento, dinámicos y estáticos, pueden afectar la capacidad del músculo para generar fuerza, centrándose nuevamente en los practicantes de mediana edad. La creencia predominante en la comunidad de ejercicio en 2010, cuando realizamos este estudio, era que, antes del ejercicio, el estiramiento dinámico era más efectivo que el estiramiento estático. (El estiramiento dinámico implica estirar con movimientos controlados repetidos; el estiramiento estático implica estirar un músculo y luego mantener esa posición durante 15 a 30 segundos). -sujetos de edad. Para el grupo de edad más joven, el estiramiento estático pareció afectar moderadamente la actividad física, correr y saltar, mientras que el estiramiento dinámico no lo hizo. Por lo tanto, mi equipo de investigación y yo decidimos centrarnos en los atletas de mediana edad, para ver si era cierto para ellos que el estiramiento estático afectaría el rendimiento.

Ahora, cierta rigidez de los músculos y los tendones es necesaria durante la actividad física; sin ningún tipo de rigidez, no podríamos movernos ni siquiera estar de pie, ya que nuestros músculos serían un poco como gelatina. A medida que envejecemos, adquirimos más rigidez en músculos y tendones debido a que sus propiedades llamadas viscoelásticas o cómo cambian de forma cuando se les aplica fuerza, disminuyen. Una vez más, utilizamos como sujetos a practicantes de SBD de mediana edad. Medimos sus actividades de salto y equilibrio después de una rutina de estiramiento estático de 10 minutos y comparamos los resultados con una sesión de control de descanso de 10 minutos que completaron otro día. Como hemos señalado, en estudios anteriores con sujetos en edad universitaria, los estiramientos estáticos parecían afectar la actividad física, mientras que los estiramientos dinámicos no. Nuestro estudio, con

personas mayores, produjo un resultado diferente: la actividad después del estiramiento estático no se vio afectada y, de hecho, mejoró el equilibrio.

¿Por qué la diferencia entre los grupos más jóvenes y mayores? A partir de investigaciones anteriores, postulamos que, para empezar, los atletas más jóvenes tienen muy poca rigidez en los músculos. Y el estiramiento estático, tal vez más que el estiramiento dinámico, fue realmente efectivo para reducir la rigidez de los músculos y tendones. Pero debido a que, para empezar, ya tenían un nivel de rigidez muscular bajo, terminaron con muy poca rigidez requerida para un rendimiento óptimo. Presumimos que nuestros sujetos de mediana edad comenzaban con un nivel mucho mayor de rigidez en comparación con los universitarios; en consecuencia, durante sus períodos de estiramiento estático, aunque probablemente perdieron algo de rigidez, todavía tenían suficiente reserva, por así decirlo, para desempeñarse bien. Este estudio, que se publicó en el Journal of Strength and Conditioning Research en 2010, proporcionó evidencia de que el estiramiento estático no interfiere con el rendimiento en practicantes de SBD mayores.

Estudio 4: El siguiente estudio (Entrenamiento de artes marciales atenúa la rigidez arterial en adultos de mediana edad) investigó la rigidez arterial. La rigidez arterial se refiere a la rigidez de las paredes arteriales en el sistema circulatorio y es un marcador independiente de mortalidad cardiovascular. El envejecimiento normal da como resultado una sobreproducción de colágeno (una proteína similar a la fibra que forma el tejido conectivo) y una disminución de la producción de elastina (una proteína elástica) en las paredes de las arterias principales, lo que aumenta la rigidez arterial y la hipertensión. El propósito de nuestro estudio de investigación fue medir la rigidez arterial y la flexibilidad en artistas marciales SBD sanos de mediana edad en comparación con controles sedentarios sanos de la misma edad y género.

Evaluamos la rigidez arterial en todos los sujetos utilizando la velocidad de onda del pulso (PWV), una medida reconocida de rigidez

LOS ESTUDIOS DEMOSTRARON QUE LA PRÁCTICA A LARGO PLAZO DE SBD PUEDE ESTAR ASOCIADA CON UNA ATENUACIÓN DE LOS EFECTOS RELACIONADOS CON LA EDAD SOBRE LA COGNICIÓN, LA SALUD CARDIOVASCULAR, EL SISTEMA DE DEFENSA ANTIOXIDANTE Y EL ESTADO FÍSICO GENERAL

arterial. También medimos la flexibilidad en el tronco y los isquiotibiales. Descubrimos que los practicantes de SBD de mediana edad eran más flexibles en el tronco y los isquiotibiales que el grupo sedentario, y tenían una rigidez arterial significativamente menor. Llegamos a la conclusión de que el componente de flexibilidad del entrenamiento SBD puede considerarse como una forma posible de reducir los efectos del envejecimiento sobre la rigidez arterial. Este estudio fue publicado en Asian Journal of Sports Medicine en 2013.

Estudios 5 y 6: El enfoque final de nuestra investigación se centró en el papel del entrenamiento SBD en la mejora del rendimiento cognitivo (PC). Los procesos de CP ocurren en una parte del cerebro conocida como la corteza cerebral. CP incluye los procesos de atención, memoria, velocidad de procesamiento y función ejecutiva, todos los cuales generalmente disminuyen con el envejecimiento. Para aclarar, la función ejecutiva es el orden más alto de la función cognitiva involucrada en la atención

selectiva, el juicio, la anticipación, la planificación y la resolución de conflictos a través de lo que se conoce como inhibición selectiva que ocurre en la corteza prefrontal.

Se realizaron dos estudios separados sobre este tema. Uno involucró a practicantes experimentados de SBD (entrenamiento de artes marciales y rendimiento cognitivo en adultos de mediana edad) de mediana edad; el otro incluía adultos en edad universitaria que tomaban una clase de SBD para principiantes (Los efectos del ejercicio de ritmo externo en la función ejecutiva y el estrés en estudiantes en edad universitaria). Ambos estudios utilizaron caminar como tratamiento de comparación. (En particular, los estudios han demostrado que caminar puede mejorar el rendimiento cognitivo). Utilizamos dos pruebas conocidas relacionadas con la PC: la prueba de Stroop y la prueba de la Torre de Londres.

Los resultados de nuestras pruebas de CP sugirieron fuertemente que, tanto para los practicantes experimentados como para los principiantes, el entrenamiento SBD fue superior a caminar en la mejora de muchos aspectos del rendimiento cognitivo; de hecho, en nuestro estudio, caminar produjo pocos cambios significativos. Teorizamos que las tareas motoras complejas y coordinadas que se requieren en los ejercicios de artes marciales exigen más que caminar en la corteza prefrontal. Esto haría que fluya más sangre al área de lo normal, proporcionando un beneficio para la salud asociado. El estudio realizado en los practicantes de SBD de mediana edad se publicó en el Journal of Human Kinetics en 2015; y el estudio realizado con adultos en edad universitaria se publicó en el Journal of Sport in Science and Exercise en 2022.

CONCLUSIÓN

Como practicantes de SBD, todos hemos disfrutado de los beneficios que brinda nuestra capacitación; simplemente nos sentimos más saludables. Los mayores entre nosotros también pueden haber notado cómo ha ayudado a retrasar los efectos habituales del envejecimiento en nuestros cuerpos. Y ahora, las pruebas científicas han comenzado a cuantificar todos estos beneficios. Nuestros estudios demostraron que la práctica a largo plazo de SBD puede estar asociada con una atenuación de los efectos relacionados con la edad sobre la cognición, la salud cardiovascular, el sistema de defensa antioxidante y el estado físico general. En resumen, SBD parece ser verdaderamente una autodefensa contra el envejecimiento. La iniciativa Silver Moo Do, diseñada para aquellos de nosotros mayores de 65 años, solo ayudará a continuar los beneficios para la salud de nuestro entrenamiento en nuestros años dorados.

Nota: Para reimpresiones de cualquiera de los estudios de investigación, contácteme en [**pcdouris@gmail.com**](mailto:pcdouris@gmail.com)

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer a: KJN HC Hwang por ser el faro de luz de nuestra organización, SBN HY Kwon por ser un gran maestro y modelo a seguir, Todos los practicantes de SBD de mediana edad que fueron sujetos y ahora son mayores y más saludables por su continuo práctica de SBD, SBN Ian Prior por sus maravillosas ediciones, y a mi encantadora esposa, Susan, quien siempre ha apoyado mis innumerables horas de capacitación y actividades de SBD a lo largo de los años.

PETER C. DOURIS, SA BOM



PHILOSOPHY

PHILOSOPHICAL IMPLICATIONS OF HISTORY

A LOOK AT THE PHILOSOPHICAL IMPLICATIONS OF HISTORY AS A GUIDE TOWARD UNDERSTANDING THE PRESENT

The Founder placed history as the first element of the Moo Do values. It is strategically placed to emphasize all past experiences as a path to understanding the present time.

The word for history in Korean is “Yuk Sa” which literally means “experience and record”. There are four components to history worth noting. The first is the event and experience itself; the second is accurately recording these events; the third is learning these events, while the fourth is transferring or teaching this information. Done in this manner, history is preserved for future generations providing wisdom and guidance through the records that teach us of what has come before us. But there is a danger that history may also be “used” as an instrument of deceit, that not only distorts the understanding of the uninformed, but it also disrupts the harmony of collective understanding of our past.

Can history be viewed and understood from different perspectives, altering the perceived common understanding of events? Can recorded history be described from biased perspectives? Can these recorded perspectives misinform when

evidence is not available or is misconstrued? The answer to these questions is not only yes, but that frequently this fact occurs for various reasons. Education provides the tools for the wise individual to discern truth where it is clouded in misinformation. Having a broad perspective of knowledge provides the discriminating mind the ability to decide where truth lies and to continuously build upon it in one’s own worldview perspective. A world perspective that finds a consistency and common understanding after much review and scrutiny by educated and discerning minds. Once solidly constructed, it is difficult for this sense of perspective and awareness of history to be shaken when false narratives arise.

The Moo Duk Kwan® curriculum and experience itself provides a high degree of this education. We learn it. Then we as Moo Do In, transfer it to others by teaching it. We are the guardians of wisdom and have the responsibility to accurately inform others about the events that we value and respect from the past. They become in a sense a fixture of our own identities and the guides to our futures.

THE FOUNDER ONCE STATED THE SOO BAHK DO PRACTITIONER SHOULD “ALWAYS SEEK THE TRUTH AND PRACTICE IT”

There is another component that is worth mentioning to better understand the potential negative effects of utilizing history as a means to other motives. “Using” history as a tool for personal gain; “using” history to support false narratives; and “using” history to justify injustice, falsify truth, and to validate invalidity. These are all examples of actions that have occurred throughout recorded history.

To combat potential confusion and misunderstanding, the discerning individual uses the well-informed construct of learning, while placing emphasis on source and credibility. Historians focus on primary and secondary sources of information. Primary sources are direct and straight from the authority in verifiable ways. In the Moo Duk Kwan®, we have many primary sources of the Founder’s teaching. Written by his hand, taught by himself, recorded on video, authored in textbooks ascribed to him, and in the many examples of the pictorial records of his life left behind. Secondary sources of evidence are just as important but need to be aligned with the primary sources to achieve full and complete understanding. These secondary sources may be accounts of observations made of events from those not owning the authority or themselves involved in the action. For example, we may be told stories by our parents of their lives while they were growing up. This is a primary source for this history based upon their personal observations. We listen and believe them to be telling real history. We become a secondary source to support this information. It doesn’t make it fact. However, most likely the closer to the source lies the truth of the events.

There are many instances in Moo Duk Kwan® history that have occurred where the intended use of historical fact has served toward achieving personal gain or to support a narrative that proposes a history that supports a false and manufactured position. The deception is often easy enough to introduce. When a former member of the Moo Duk Kwan® displays a picture of the Founder in their own dojang, next to symbols such as personal organization logos that indicate a validity to their own lineage while

introducing in the same scene, artifacts that would have been unknown to the Founder.

In fact, it would be deplorable to the Founder that his image which by way of association is validating a different Moo Duk Kwan® than the original. History in this case becomes confusing and misleading. All history that occurs after this alteration creates a timeline rooted in deception. Becoming after years, a narrative with no basis in truth. It is nice that he is honored and recognized. But the introduction of his presence amidst inaccurate historical messages is an introduction to a false narrative that is then in turn taught and transferred to others as history. A recent event that was hosted by the Tae Kwon Do community showed a picture of the Founder on the program cover, followed by each of the Tae Kwon Do presidents to the current. A simple illustration of their authenticity. Absent is the fact that this history of the Moo Duk Kwan® was unnaturally altered to fit a new history. One the Founder never condoned in his lifetime.

The Founder once stated in his principles of Moo Duk Kwan® training that the Soo Bahk Do practitioner should “always seek the truth and practice it”. This quest to seek truth requires that we have the available tools to discover it and embrace it. History studied, investigated, and validated provides a sense of our true identities, who we are, where we have come from, and what things of importance we should remember and cherish.

**EDUCATION PROVIDES
THE TOOLS FOR THE
WISE INDIVIDUAL TO
DISCERN TRUTH WHERE
IT IS CLOUDED IN
MISINFORMATION**

STEVE DIAZ, SA BOM

철학

역사의 철학적 의미

무덕관 창시자 황기 선생님은 역사를 무도의 가치성에 첫번째로 말씀 하셨다. 우리는 과거의 경험을 통해 현재를 이해하는데 도움을 받고 있다.

역사를 “경험(있었던 일)의 기록” 이라고 해석 한다.

역사를 얘기 하면서 다음 네가지 사항을 살표 보도록 하자. 첫째는 사건 자체와 여기서 무슨일이 있었었나 하는 것이고, 둘째는 이 사건의 사실을 명백하게 기록 하는것이고, 셋째는 이 사건을 배우는 것이고, 넷째는 이 사실을 가르치며 전달하는 것이다.

이러한 과정으로 지난날 옳바르게 기록된 역사는 잘 보존되어 후세들에게 지혜를 주며 앞날의 갈 길을 옳바른 방향으로 제시 해주게 된다.

하지만, 확실이 전달이 안된 역사는 잘못 왜곡되어 거짓의 도구로 사용될 위험이 있을 뿐더러 과거 검증된 사실까지에도 피해를 줄수가 있다.

역사가 다른 시각에서 살펴지고 얘기가 된다면 사건의 사실이 변경 될수있을까요?
역사의 기록이 편견된 관점에서 설명될수 있을까요? 역사의 기록에 증거물이 없다면
무언가 잘못된 해석이 있을경우 사실이 잘못 전달될수 있을까요?

이에 대한 모든 대답들은 물론 “예” 이며 사실상 이러한 일들이 여러가지 이유로 주위에서 종종 일어나곤 한다.

교육은 생각할수 있는사람들에게 잘못된 정보나 의문성에 대해 식별할수 있는 능력을 주며 결국에 무엇이 사실인지를 찾게 해준다. 다 방면에서 볼수 있는 능력은 일방적이고 모순된 생각으로 부터 진실여부를 가리고 지켜 나가는데 도움이 될것이다.

오랜 연구와 식별을 통해 검증되어 성립된 공통성이 확립된 역사적 사실은 어떠한 허위 선전 또는 진술에도 흔들림이 없을것이다.

오랜세월을 통해 연구와 경험으로 다져진 무덕관의 교과목들은 가치성이 높은 교육방법으로 평가 되고 있다. 우리는 이런 교육을 통해 얻은 지혜와 가치성을 다음세대에 전달하는 수호자 로서 앞으로 우리의 무도 신분을 강화하는데 수련에 더욱 의미를 둔다.

여기서 역사를 논하면서 한가지 더 얘기할 가치가 있는점은, 역사를 가르치고 보존하는면을 떠나서, 역사가 다른 동기나 목적으로 사용된다면 여러가지 부정적인 영향을 끼칠수 있다는 것이다. 예를들어 “역사를 개인의 이익을 위한 기구로 사용하는 경우”, 또는 역사를 이용해 허위사실을 돕는 경우, 또는 역사를 이용해 부당한것을

교육은 생각할수 있는사람들에게 잘못된 정보나 의문성에 대해 식별할수 있는 능력을 주며 결국에 무엇이 사실인지를 찾게 해준다

정당화 시키는 경우, 진실의 왜곡, 검증된 사항을 무력화 등등 우리가 지난 역사를 통해서 볼수 있었던 일들이다.

이렇게 부당한 오해, 혼란에 대처하기위해서 식별이 있는 사람들은 믿을수 있는 자료와 견문이 넓은 배움을 바탕으로 부당함에 대처 하고는 한다.

역사가들은 첫번째 자료 그리고 두번째 자료의 정보에 중요초점을 둔다. 첫번째 자료는 원래 당사자로 부터 직접 증명된 사실들이다. 무덕관은 창시자 황기 선생님으로 부터 직접 가르침을 배운 자료가 많이 있다. 첫번째 자료로는 그의 실제 필적, 실제 가르침, 비디오 영상, 평생을 통해 쓰신 책들, 사진 영상들이 있다. 두번째 증명되어야 할 자료도 첫째 자료 못지않게 중요하다. 두번째 자료들이 첫번째

자료들과 연결이 잘 이루어져야 믿을수 있고 완전한 역사로 성취된다. 두번째 자료의 작성이 아마도 그당시 당사자와 실제 상황에 없었던 인물들에 의해 이루어 졌을지도 모른다. 예를 들어, 우리들이 부모님으로 부터 그들의 어린시절 얘기를 들은적이 있다. 이것은 그들이 자라온 역사에 첫번째 자료가 된다. 우리는 부모님의 역사를 들은데로 믿는다. 이제 우리는 부모님 역사의 두번째 자료를 지니게 되지만 이것이 부모님의 역사를 사실로 만들지는 않는다. 그렇지만 이 역사 사실에 가장 가까운 것임은 분명할 것이다.

무덕관 역사를 돌이켜 볼때 우리의 역사가 어느 일 개인의 이익을 위해 또는 허위로 꾸민 자신의 입장을 세우기위해 역사가 이용 되는 일들이 종종 있었다. 과거 무덕관 관원이 탈퇴후 도장에 황기 창시자의 사진과 무덕관기가 아닌 타 협회기를 걸고 운영 하는광경을 보는일이 있다. 이런 광경은 창시자의 영정앞에서 창시자와 아무관계가 없는 타 무도의 신분과 행동을 같이 둔다는 것이 도덕상 지도자로서 바람직한 행동이 아닐 것이다. 우리 사회도모두가 한가지 일관된 기준하 에서 활동되어야 안정되고 공평한 사회가 될것이다. 창시자의 사진으로 무덕관의 계열임을 정당화식 하면서 실제 신분과 가르침의 행동을 달리 한다면 일관된 기준 이 없게 되므로 역사는 물론 이에 따르는 모든일에 오해와 혼동이 초래하게 될것이다. 혹자는 창시자를 인정하고 존경해서 사진을 건다고 하는점은 한편 감사하게 생각도 해보지만 실상 진정한 역사의 의미 그리고 지도자로서의 도덕성이 있는 교육의 책임등을 생각할때 결코 옳다고 생각이 들지 않는다.

창시자 께서는 무덕관의 원칙을 논하시면서 수박도인은 “항상 진실을 추구하며 실천해야 한다” 라고 말씀 하셨다. 잘 연구되고, 조사되고 검증된 역사는 우리에게 진실된 정체성을 주는 동시에 우리는 누구이며, 어디서 부터 왔으며, 진정 우리들이 기억해야 하고 소중히 간직해야 할것이 무엇인지 알게 해준다.

사범 스티브 디아즈

FILOSOFÍA

LAS IMPLICACIONES FILOSÓFICAS DE LA HISTORIA

UNA MIRADA A LAS IMPLICACIONES FILOSÓFICAS DE LA HISTORIA COMO GUÍA PARA COMPRENDER EL PRESENTE.

El Fundador colocó la historia como el primer elemento de los valores de Moo Do. Está estratégicamente ubicado para enfatizar todas las experiencias pasadas como un camino para comprender el tiempo presente.

La palabra para historia en coreano es "Yuk Sa", que literalmente significa "experiencia y registro". Hay cuatro componentes de la Historia que vale la pena señalar. El primero es el evento y la experiencia en sí; el segundo es registrar con precisión estos eventos; el tercero está aprendiendo estos eventos, mientras que el cuarto está transfiriendo o enseñando esta información. Hecho de esta manera, la historia se preserva para las generaciones futuras proporcionando sabiduría y orientación a través de los registros que nos enseñan lo que nos ha precedido. Pero existe el peligro de que la historia también pueda ser "utilizada" como un instrumento de engaño, que no solo distorsiona la comprensión de los desinformados, sino que también perturba la armonía de la comprensión colectiva de nuestro pasado.

¿Se puede ver y entender la historia desde diferentes perspectivas, alterando la comprensión común percibida de los eventos?
 ¿Se puede describir la historia registrada desde perspectivas sesgadas? ¿Pueden estas perspectivas registradas desinformar cuando la evidencia no está disponible o se malinterpreta?
 La respuesta a estas preguntas no es solo que sí, sino que con frecuencia este hecho se presenta por diversas razones. La educación proporciona las herramientas para que el individuo sabio

discierna la verdad donde está nublada por la desinformación. Tener una perspectiva amplia del conocimiento proporciona a la mente discriminatoria la capacidad de decidir dónde se encuentra la verdad y construir continuamente sobre ella en la perspectiva de la propia cosmovisión. Una perspectiva mundial que encuentra una coherencia y un entendimiento común después de mucha revisión y escrutinio por parte de mentes educadas y perspicaces. Una vez sólidamente construido, es difícil que este sentido de perspectiva y conciencia de la historia se tambalee cuando surgen narrativas falsas.

El plan de estudios y la experiencia de Moo Duk Kwan® en sí mismo proporciona un alto grado de esta educación. Lo aprendemos. Luego nosotros, como Moo Do In, lo transferimos a otros enseñándolo. Somos los guardianes de la sabiduría y tenemos la responsabilidad de informar con precisión a los demás sobre los acontecimientos que valoramos y respetamos del pasado. Se convierten, en cierto sentido, en un elemento fijo de nuestras propias identidades y en las guías de nuestro futuro.

Hay otro componente que vale la pena mencionar para comprender mejor los posibles efectos negativos de utilizar la historia como medio para otros motivos. "Usar" la historia como una herramienta para beneficio personal; "usar" la historia para apoyar narrativas falsas; y "usar" la historia para justificar la injusticia, falsificar la verdad y validar la invalidez. Todos estos son ejemplos de acciones que han ocurrido a lo largo de la historia registrada.

Para combatir la confusión y los malentendidos potenciales, el individuo perspicaz utiliza la construcción bien informada del aprendizaje, al mismo tiempo que pone énfasis en la fuente y la credibilidad. Los historiadores se enfocan en fuentes primarias y secundarias de información. Las fuentes primarias son directas y directas de la autoridad de manera verificable. En el Moo Duk Kwan®, tenemos muchas fuentes primarias de las enseñanzas del Fundador. Escrito por su mano, enseñado por él mismo, grabado en video, escrito en los libros de texto que se le atribuyen y en los muchos ejemplos de los registros pictóricos de su vida dejados. Las fuentes secundarias de evidencia son igualmente importantes, pero deben estar alineadas con las fuentes primarias para lograr una comprensión total y completa. Estas fuentes secundarias pueden ser relatos de observaciones hechas de eventos por parte de quienes no poseen la autoridad o no están involucrados en la acción. Por ejemplo, es posible que nuestros padres nos cuenten historias de sus vidas mientras crecían. Esta es una fuente primaria para esta historia basada en sus observaciones personales. Los escuchamos y creemos que están contando una historia real. Nos convertimos en una fuente secundaria para respaldar esta información. No lo convierte en un hecho. Sin embargo, lo más probable es que cuanto más cerca del origen se encuentre la verdad de los hechos.

Hay muchos casos en la historia de Moo Duk Kwan® que han ocurrido en los que el uso previsto de hechos históricos ha servido para lograr una ganancia personal o para respaldar una narrativa que propone una historia que respalda una posición falsa y fabricada. El engaño es a menudo bastante fácil de introducir. Cuando un ex miembro de Moo Duk Kwan® muestra una imagen del Fundador en su propio dojang, junto a símbolos como logotipos de organizaciones personales que indican la validez de su propio linaje mientras introduce en la misma escena artefactos que habrían sido desconocidos para el fundador. De hecho, sería deplorable para el Fundador que su imagen, que a modo de asociación, esté validando un Moo Duk Kwan® diferente al original. La historia en este caso se vuelve confusa y engañosa. Toda la

historia que ocurre después de esta alteración crea una línea de tiempo arraigada en el engaño. Convirtiéndose después de años, en una narración sin base en la verdad. Es bueno que sea honrado y reconocido. Pero la introducción de su presencia en medio de mensajes históricos inexactos es una introducción a una narrativa falsa que luego a su vez se enseña y se transfiere a otros como historia. Un evento reciente organizado por la comunidad de Tae Kwon Do mostró una imagen del Fundador en la portada del programa, seguida de cada uno de los presidentes de Tae Kwon Do hasta el presente. Una simple ilustración de su autenticidad. Está ausente el hecho de que esta historia de Moo Duk Kwan® fue alterada de manera antinatural para adaptarse a una nueva historia. Uno que el Fundador nunca condonó en su vida.

El Fundador declaró una vez en sus principios de entrenamiento de Moo Duk Kwan® que el practicante de Soo Bahk Do debe “siempre buscar la verdad y practicarla”. Esta búsqueda de la verdad requiere que tengamos las herramientas disponibles para descubrirla y abrazarla. La historia estudiada, investigada y validada proporciona un sentido de nuestras verdaderas identidades, quiénes somos, de dónde venimos y qué cosas importantes debemos recordar y apreciar.

**LA EDUCACIÓN
PROPORCIONA LAS
HERRAMIENTAS PARA
QUE EL INDIVIDUO
SABIO DISCIERNA LA
VERDAD DONDE ESTÁ
NUBLADA POR LA
DESINFORMACIÓN**

STEVE DIAZ, SA BOM

수박도 무덕관



2023 KOREA KO DAN JA SHIM SA

DATE: 13 - 19 OCTOBER 2023

LOCATION: KYEI MYUNG TRAINING CENTER,
KANG HWA ISLAND,
REPUBLIC OF KOREA





TECHNIQUE

SAM SOO SIK DEH RYUN

IL BON (#1)

TÉCNICA



WATCH NOW ON YOUTUBE

PERFORMED BY CRAIG HAYS, SA BOM
AND TRAVIS GUINN, SA BOM

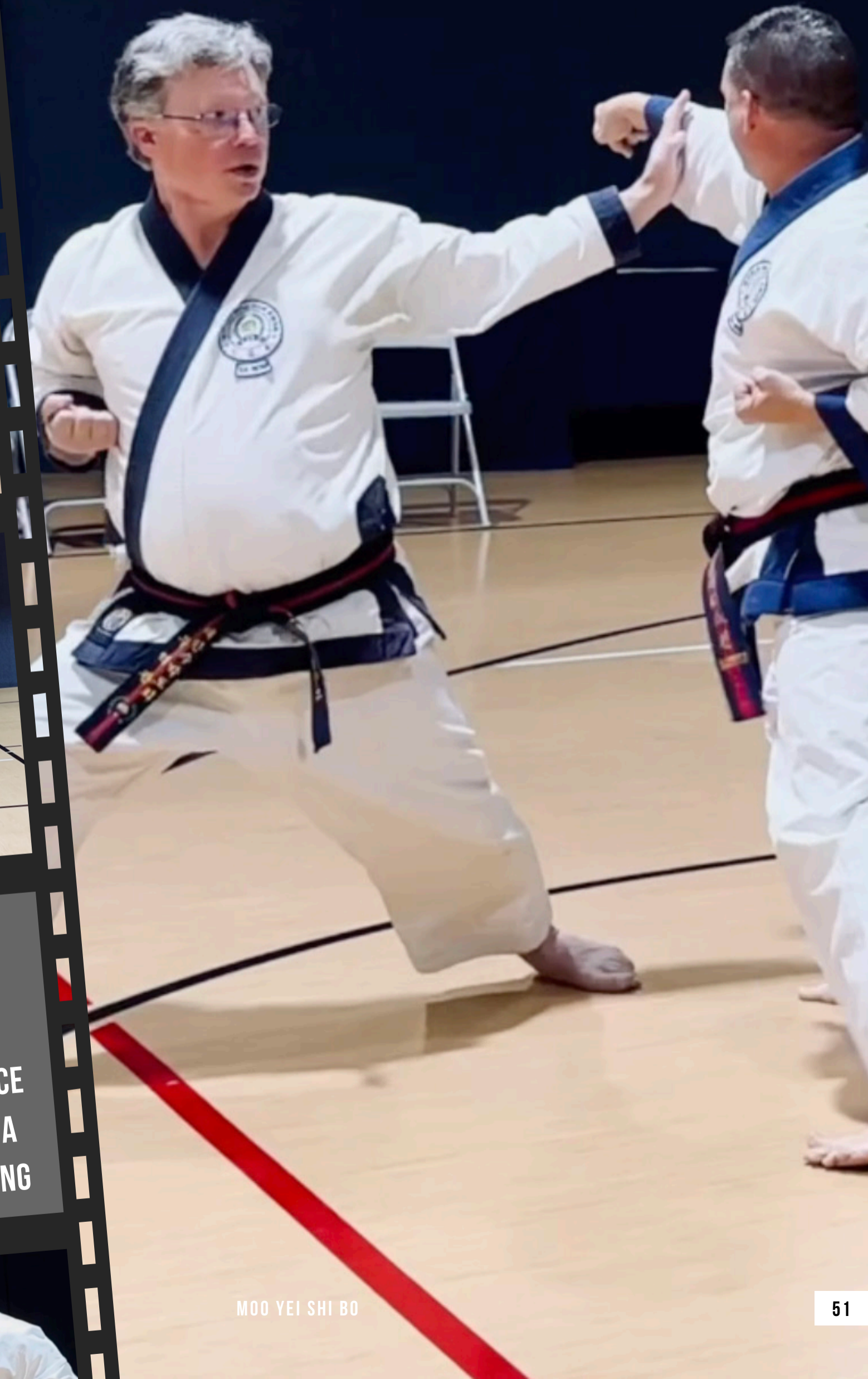


EMBRACE
PHILOSOPHY
SAM SOO SIK
CREATE A
FOR THE
DYNAMIC





EMBRACING THE UM/YANG
PHILOSOPHY IN PERFORMING
MOO SIK DEH RYUN WILL
BE AN ENJOYABLE EXPERIENCE
FOR ALL MEMBERS AND CREATE A
FUN WORKOUT IN THE DO JANG





WORLD MOO DUK KWAN®

HERITAGE

PROGRAM

EUROPEAN MOO DO FESTIVAL AND HERITAGE PROGRAM SEMINAR

During the first weekend of April 2023, members from across World Moo Duk Kwan® and other martial arts organizations with Moo Duk Kwan® heritage came together at the 2023 European Moo Do Festival. Overseen by HC Hwang Kwan Jang Nim, this Heritage Program event was held in Glyfada, Greece and hosted by the Euro Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® Federation. The festival included a tournament, a series of training seminars, a presentation of Moo Duk Kwan® history, and multiple demonstrations. The arts of Soo Bahk Do, Tang Soo Do and Tae Kwon Do were represented by participants from countries including Australia, Belgium, France, Germany, Greece, Korea, Mexico, the Netherlands, Puerto Rico, Spain, Switzerland, the United Kingdom and the United States.

On day one, the tournament saw over 150 participants take part in Hyung and Dae Ryun (sparring) competitions. The venue was well suited as it provided good viewing for the strong crowd of spectators, while competitors were able to gather in a separate area which allowed them to interact and connect throughout the day.

Following the tournament, a gala dinner was held at Estate Liarou; a traditional Greek function hall and a perfect location where participants were able to mingle and relax, while continuing to forge and build on the relationships made during the day. The night culminated with almost the entire crowd taking part in traditional Greek dancing, expertly and enthusiastically led by Stathis Ntaflos SBN. This experience, and the sense of celebration provided by the hosts, will not be forgotten any time soon.

Day two began with the first seminar, led by HC Hwang KJN, which focused on the use of the Huri (hips) in maximizing power in techniques. This seminar helped to create a sense of connection between the members and with the Moo Duk Kwan

philosophy handed down by the Founder, Hwang Kee. As was discussed many times during the weekend, it was this connection which had brought everyone together and which everyone was now working on to strengthen our shared future.

Participants from Tang Soo Do and Tae Kwon Do were invited to join HC Hwang KJN and Heritage Program Liaison members Guzman SBN, Mollet SBN, and the Stinehour SBNs, to view the Moo Duk Kwan® history video and take part in a Q&A session. The decision to hold this part of the event in a small, private area proved to be a success as it allowed for the participants to better engage and share their experiences. The testimonies provided by the Liaisons from different parts of the world (Europe, USA and Mexico) gave it an international flavor and expanded view of the members, demonstrating that the Heritage Program is truly world wide.

Day two finished with certificate presentations and demonstrations provided by various groups, including the representatives from Tang Soo Do (the Netherlands) and Tae Kwon Do (Germany). After the mandatory photos were completed, many participants remained at the venue to discuss their positive interactions from the weekend and to make plans to meet and train again in the future. These discussions continued at the hotel late into the evening, with many members taking the opportunity to share a drink or a meal to further strengthen their new relationships.

The overall feeling from the event was that it had helped to create a sense of nearness for many people who want to be part of the Moo Duk Kwan® or to reconnect with the roots of their martial art. For many Soo Bahk Do practitioners, there was a sense of appreciation for our connection to HC Hwang KJN, and a desire to better connect with our Moo Do Family in Tang Soo Do and Tae Kwon Do.

FESTIVAL EUROPEO MOO DO Y EVENTO DEL PROGRAMA PATRIMONIAL

Durante el primer fin de semana de abril de 2023, miembros de todo World Moo Duk Kwan® y otras organizaciones de artes marciales con herencia de Moo Duk Kwan® se reunieron en el Festival Europeo de Moo Do de 2023. Supervisado por HC Hwang Kwan Jang Nim, este evento del Programa de Patrimonio se llevó a cabo en Glyfada, Grecia y fue organizado por la Federación Euro Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®. El festival incluyó un torneo, una serie de seminarios de capacitación, una presentación de la historia de Moo Duk Kwan y múltiples demostraciones. Las artes de Soo Bahk Do, Tang Soo Do y Tae Kwon Do estuvieron representadas por participantes de países como Australia, Bélgica, Francia, Alemania, Grecia, Corea, México, Países Bajos, Puerto Rico, España, Suiza, Reino Unido y Estados Unidos.

El primer día, el torneo contó con la participación de más de 150 participantes en competencias de Hyung (formas) y Dae Ryun (combate). El lugar fue muy adecuado, ya que proporcionó una buena visualización para la multitud de espectadores, mientras que los competidores pudieron reunirse en un área separada que les permitió interactuar y conectarse durante todo el día.

Después del torneo, se llevó a cabo una cena de gala en Estate Liarou; un salón tradicional griego y un lugar perfecto donde los participantes pudieron mezclarse y relajarse, mientras continuaban forjando y construyendo sobre las relaciones hechas durante el día. La noche culminó con casi toda la multitud participando en el baile tradicional griego, dirigido de manera experta y entusiasta por Stathis Ntaflos SBN. Esta experiencia y el sentido de celebración brindado por los anfitriones no se olvidarán en el corto plazo.

El segundo día comenzó con el primer seminario, dirigido por HC Hwang KJN, que se centró en el uso de Huri (caderas) para maximizar el poder en las técnicas. Este seminario ayudó a crear un sentido de conexión entre los miembros y con la filosofía Moo Duk Kwan® transmitida por el

Fundador, Hwang Kee. Como se discutió muchas veces durante el fin de semana, fue esta conexión la que unió a todos y en la que todos estaban trabajando ahora para fortalecer nuestro futuro compartido.

Se invitó a los participantes de Tang Soo Do y Tae Kwon Do a unirse a HC Hwang KJN y a los miembros del enlace del programa Heritage Guzman SBN, Mollet SBN y Stinehour SBN para ver el video histórico de Moo Duk Kwan® y participar en una sesión de preguntas y respuestas. La decisión de realizar esta parte del evento en un área pequeña y privada resultó ser un éxito, ya que permitió a los participantes participar mejor y compartir sus experiencias. Los testimonios proporcionados por los Enlaces de diferentes partes del mundo (Europa, EE. UU. y México) le dieron un sabor internacional y una visión ampliada de los miembros, demostrando que el Programa de Patrimonio es verdaderamente mundial.

El segundo día terminó con presentaciones de certificados y demostraciones proporcionadas por varios grupos, incluidos los representantes de Tang Soo Do (Países Bajos) y Tae Kwon Do (Alemania). Después de que se completaron las fotos oficiales, muchos participantes permanecieron en el lugar para discutir sus interacciones positivas del fin de semana y hacer planes para reunirse y entrenar nuevamente en el futuro. Estas conversaciones continuaron en el hotel hasta altas horas de la noche, y muchos miembros aprovecharon la oportunidad para compartir una bebida o una comida para fortalecer aún más sus nuevas relaciones.

El sentimiento general del evento fue que había ayudado a crear una sensación de cercanía para muchas personas que quieren ser parte del Moo Duk Kwan® o reconectarse con las raíces de su arte marcial. Para muchos practicantes de Soo Bahk Do, hubo una sensación de aprecio por nuestra conexión con HC Hwang KJN y un deseo de conectarse mejor con nuestra familia Moo Do en Tang Soo Do y Tae Kwon Do.





WORLD MOO DUK KWAN® EURO MOO DO FESTIVAL AND HERITAGE PROGRAM SEMINAR

1-2 APRIL 2023



手武搏®

WORLD MOO DUK KWAN®

HERITAGE

PROGRAM



CALENDAR

CALENDARIO

2023

CALENDAR OF EVENTS

CALENDARIO DE EVENTOS

JUNE 22-25

2nd Annual Moo Duk Kwan University Camp

Midway, Utah, USA



Event information

JULY 20-22

USA Moo Duk Kwan National Festival

Location: Embassy Suites Loveland Hotel, Spa And Conference Center
Loveland, Colorado USA

OCTOBER 13-19

Korea Ko Dan Ja Shim Sa

Kyei Myung Training Center, Kang Hwa Island, Republic of Korea



WORLD MOO DUK KWAN®

HERITAGE

PROGRAM

“HONORING THE PAST WHILE BUILDING THE FUTURE”

The World Moo Duk Kwan® Heritage Program is an educational program created by the World Moo Duk Kwan® for the purpose of creating a ONE Moo Duk Kwan® and sharing and strengthening the legacy of Grandmaster Hwang Kee.

One core program goal is reconnecting Moo Duk Kwan® Alumni who are training in Soo Bahk Do, Tang Soo Do, and Tae Kwon Do and bringing those practitioners together across styles and organizations to participate in educational opportunities, training opportunities and events.

info@wmdkheritage.org

WMDKHERITAGE.ORG

