



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

武藝時報



AUGUST 2023

VOL 18



*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®.*

World Moo Duk Kwan® Administrative Offices

20 Millburn Ave
Springfield, New Jersey 07081

United States Of America

news@worldmoodukkwan.com

(888) 766-2245

www.worldmoodukkwan.com



Contents

KWAN JANG NIM

Message from Kwan Jang Nim	2
무덕관 관장 메시지	4
Message de Kwan Jang Nim	5
Mensaje de Kwan Jang Nim	6

MYSB UPDATE

Moo Yei Shi Bo update: Volume 18	7
----------------------------------	---

HISTORY

A scholarly tradition	9
Une tradition lettrée	11
Una tradición académica	14

TRADITION

Honoring our traditions	17
Etre fidèles à nos traditions	20
Honrando nuestras tradiciones	22

PHILOSOPHY

Moo Do Shim Gong [English]	25
무도 싱공	28
Moo Do Shim Gong [Espanol]	30
Moo Do Shim Gong [Français]	32

DISCIPLINE & RESPECT

The Integrated Communications System	36
Sistema Integrado de Comunicaciones	38
Le système de communication intégré	39
Attention all Youth Leaders!	41
¡Atención a todos los líderes juveniles!	42
Oyez les Youth Leaders !	43

TECHNIQUE

Ho Sin Sool: Same-side #3	48
Ho Sin Sool: Agarre del mismo lado #3	51
Ho Sin Sool: Saisie au poignet du même côté, technique n°3	52
Finding a home in the martial arts	55
무술에서 고향 찾기	58
Trouver sa place dans les arts martiaux	59
Encontrar un hogar en las artes marciales	62

INSTRUCTOR INSIGHTS

What does it mean to be a real leader?	65
¡Qué significa ser real líder!	66
Que signifie être un vrai leader ?	68

CALENDAR

Message from Kwan Jang Nim

*Greetings to all Moo Duk Kwan® practitioners,
supporters and future members.*

I hope this year has been happy and productive for you and your loved ones.

There is a proverb pertaining to knowledge that states, “when you hear it, you forget it; when you see it, you remember it; when you do it, you know it”. I would like to add two more components to this saying; knowledge through experience and repetition lends to understanding; understanding that is accompanied with experience cultivates wisdom. As students we know that we forget much of what we learn, especially if what we have learned is not applied.

We as *Moo Do In* are constantly in pursuit of knowledge and understanding and are finally rewarded, hopefully in time, with wisdom. This wisdom then facilitates living a good and happy life free from conflict. If this pursuit is sincere. A life that is grounded in the many aspects of virtuous living, which is the central character of the Moo Duk Kwan® principles (institute of martial virtue) as established by the Founder. As in our training, applying philosophy (inside) to our lives takes practice and repetition to achieve masterly action (outside).

Earlier this year the theme of the philosophy of growth and action from the inside to out was introduced. The theme of **Inside to Outside** speaks of transformation of ideas, concepts, and thoughts into physical, observable dimensions. What good is an idea, concept or thought if there is no implementation or physical observability and impact on our world?

Each of our Moo Do values has a conceptual base (inside) and a physical presentation (outside). To create action, the idea from the mind (an inside concept) to implement (an observable outside) is a key value for the theme.

It is my hope this message will be a good reminder while we continue to enhance the theme, **Inside to Outside**.



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



무덕관 관장 메시지

무덕관 관원분들 안녕하십니까.

건강하고 행복한 2023년을 지내고 계시기를 기원합니다,

옛 속담에, "들으면 잊어 버리고", "눈으로 보면 기억하고", "실제로 해보면 알수있다는" 말이 있습니다. 한보 더 나아가 안것을 계속 반복 한다면 이해가 더욱 깊어질 것이고, 경험을 더해 더욱 깊은 지혜를 얻게 될것입니다.

우리가 배우는 입장에서 배운것을 실제로 적용하지 않는다면 결국은 배운것도 잊게 된다는 것을 우리는 잘 알고 있습니다.

우리들은 무도인으로서 항상 이해와 지식을 추구하다가 결국에는 깨닭음으로 그 보람을 느끼게 됩니다. 이 깨닭음은 곧 생활의 지혜로서 도덕적 생활에 기반을 둔 삶을 누리면서 우리가 살아가는데 평안함과 행복을 줍니다. 이것이 바로 선대 황기 관장님의 가르침인 무덕관의 "덕"에 대한 가르침이기도 하지요.

수련을 통해 무도철학 (머리속 생각)의 의미를 행동으로 표현하는 과정을 완복해 나가면 생각이 행동으로 이루어지면서 결국에는 좋은 습관 (실제적 행동)을 갖게 되지요. 선대 황기 관장님께서 무도는 "행동철학"이라고 항상 말씀 하셨습니다.

무덕관에서는 금년도 수련의 주제를 "안에서 밖으로"로 내 세웠습니다. 여기서 "안에서 밖으로"라는 의미는 개념이나 생각 (안에서)이 육체적으로 보여질수 있는 행동적인 차원 (밖으로)으로의 전환을 말함 입니다.

개념이나 생각이 행동으로 실천 되어 사회에 좋은 영향을 끼치지 못한다면 아무리 좋은 생각이나 개념이라 할지라도 무슨 의미가 있을까요?

우리의 주제 "안에서 밖으로"의 가치는 무덕관 5개 가치의 각 개념의 뜻을 잘 이해하고 이 의미를 실제 행동으로 표현 할수있는데 있습니다. 철학에 기반을 둔 생각 (안에서)을 행동으로 실천 (밖으로) 한다는것이 이번 주제를 성취할수 있는 가장 중요한 핵심입니다.

건강하고 열정이 가득찬 2023년도를 보내면서 본인의 인사말이 금년도 주제의 중요성을 재삼 상기 시켜 지도자로서, 또한 배우는 관원으로서, 열심히 수련을 통해 창석해 주기를 기원 합니다.

감사 합니다.

황 현 철

Message de Kwan Jang Nim

Chers élèves de la World Moo Duk Kwan®

Chers supporters, J'espère que vous et vos proches avez passé une bonne et productive année.

Il y a un proverbe qui se rapporte à la connaissance qui dit: "quand tu entends quelque chose, tu l'oublies; quand tu le vois, tu t'en souviens ; quand tu le fais, tu l'apprends".

J'aimerais ajouter deux éléments à ce proverbe : ce que nous connaissons par l'expérience et la répétition, mène à la compréhension. La compréhension qui s'accompagne de l'expérience est source de sagesse. Les élèves savent tous qu'ils oublient beaucoup de ce qu'ils apprennent, surtout s'ils ne l'appliquent pas.

En tant que pratiquant d'un art martial, nous sommes sans cesse à la poursuite de la connaissance et de la compréhension, et nous sommes finalement, avec un peu de chance, récompensés au bon moment, par la sagesse. Cette sagesse facilite une vie bonne et heureuse, sans conflit. Si cet objectif est sincère. C'est une vie qui se fonde sur les différentes dimensions d'une vie vertueuse (Duk, la vertu, caractère central des principes de l'école Moo Duk Kwan®, telle qu'elle a été établie par le Fondateur). Tout comme à l'entraînement, appliquer la philosophie (de l'intérieur) à nos vies (l'extérieur) demande pratique et répétition pour parvenir à une façon d'agir maîtrisée.

Plus tôt cette année, nous avons annoncé le thème susceptible de nous faire progresser : **de l'intérieur à l'extérieur**. Ce thème parle de la transformation d'idées, de concepts et de pensées en quelque chose qui soit physiquement observable et tangible. A quoi une idée peut-elle bien servir si elle n'a pas d'effet ou d'impact dans le monde extérieur ?

Chacune des valeurs Moo Do a une base conceptuelle (à l'intérieur) et une manifestation matérielle (à l'extérieur). Le fait qu'une idée de l'esprit (qui vient de l'intérieur) puisse ajouter quelque chose de tangible à l'extérieur est décisif pour qu'on puisse réellement considérer cette idée comme agissante.

J'espère que ce texte agira comme un rappel utile tandis que nous approfondissons le thème de **l'intérieur à l'extérieur**.



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

Mensaje de Kwan Jang Nim

*Saludos a todos los practicantes, simpatizantes
y futuros miembros de Moo Duk Kwan®*

Espero que este año haya sido feliz y productivo para ti y tus seres queridos.

Hay un proverbio relacionado con el conocimiento que dice: “cuando lo oyes, lo olvidas; cuando lo ves, lo recuerdas; cuando lo haces, lo sabes”. Me gustaría agregar dos componentes más a este dicho; el conocimiento a través de la experiencia y la repetición conduce a la comprensión; la comprensión acompañada de experiencia cultiva la sabiduría. Como estudiantes sabemos que olvidamos mucho de lo que aprendemos, sobre todo si no se aplica lo aprendido.

Nosotros, como *Moo Do In*, buscamos constantemente el conocimiento y la comprensión y finalmente somos recompensados, con suerte con el tiempo, con sabiduría. Esta sabiduría entonces facilita vivir una vida buena y feliz libre de conflictos. Si esta búsqueda es sincera. Una vida que se basa en los muchos aspectos de la vida virtuosa, que es el carácter central de los principios Moo Duk Kwan® (instituto de virtud marcial) establecidos por el Fundador. Al igual que en nuestra formación, aplicar la filosofía (adentro) a nuestras vidas requiere práctica y repetición para lograr una acción magistral (afuera).

A principios de este año se introdujo el tema de la filosofía de crecimiento y acción de adentro hacia afuera. El tema de **Inside to Outside** habla de la transformación de ideas, conceptos y pensamientos en dimensiones físicas observables. ¿De qué sirve una idea, concepto o pensamiento si no hay implementación u observabilidad física e impacto en nuestro mundo?

Cada uno de nuestros valores Moo Do tiene una base conceptual (interior) y una presentación física (exterior). Para crear acción, la idea de la mente (un concepto interior) para implementar (un exterior observable) es un valor clave para el tema.

Espero que este mensaje sea un buen recordatorio mientras continuamos mejorando el tema, **de adentro hacia afuera**.



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

Moo Yei Shi Bo update

Volume 18 of the Moo Yei Shi Bo; the official newsletter of World Moo Duk Kwan®.

When the founder of the Moo Duk Kwan®, Hwang Kee, Chang Shi Ja published the first Volume in September 1960, he could never have known where we would be some 63 years later. We can however suspect that he would have fully embraced modern technology and the opportunities that we now have for sharing the Art that he devoted his life to.

While Hwang Kee CSJ initiated this project, the political influences of the times prevented him from continuing it. Fast-forward 60 years and into the depths of a global pandemic, our generation of Moo Duk Kwan® practitioners developed a desire and identified a method to reinvigorate his dream and use it to strengthen our own connections to the Art and to each other.

We are now into the third year, and the tenth volume, since the reintroduction of the Moo Yei Shi Bo in May 2021. You will have noticed that we have introduced a new style and design. Like Soo Bahk Do, the Moo Yei Shi Bo is a living art; it will continue to grow and evolve with us, supporting the Moo Duk Kwan® vision.

Like the content of the Moo Yei Shi Bo, this new design is guided by our Five Moo Do Values; it better reflects our history, tradition, discipline/respect, philosophy, and technique.

This Volume also coincides with Moo Yei Shi Bo articles being posted directly to the World Moo Duk Kwan® website. We encourage you to take the time to visit the site and share this new content using your preferred social media platform. This small effort on your behalf can have positive impact on building a larger audience across World Moo Duk Kwan® and the wider public.

We have also introduced a new section called 'Instructor Insights' and invite instructors from across World Moo Duk Kwan® and within the Heritage Program to submit content for consideration.

Over the last three years we have developed good momentum and a steady flow of content, but we will always welcome more. You can assist by sharing content online, sending feedback, suggesting ideas for future content, and sharing the Moo Yei Shi Bo with fellow Moo Duk Kwan® and Heritage Program members.

Send your suggestions and feedback to
news@worldmoodukkwan.com

Kim Wyles, Sa Bom | AUSTRALIA

VOLUME 18 CONTRIBUTORS

-  HC Hwang KJN
-  Frank Bonsignore SBN
-  Ramiro Guzmán SBN
-  Francisco B Blotta SBN
-  Steve Diaz SBN
-  Francisco R Blotta SBN
-  PJ Steyer SBN
-  Jared Rosenthal SBN
-  Mark Koina SBN
-  Brian Corrales SBN
-  Elodie Mollet SBN
-  Kim Wyles SBN
-  Vanja Michel SBN
-  Lynford Graham KBN
-  Lorena Cortés KSN
-  Ms Su-Pyo Einsiedler
-  Mr Mathieu Henquet



worldmoodukkwan.com





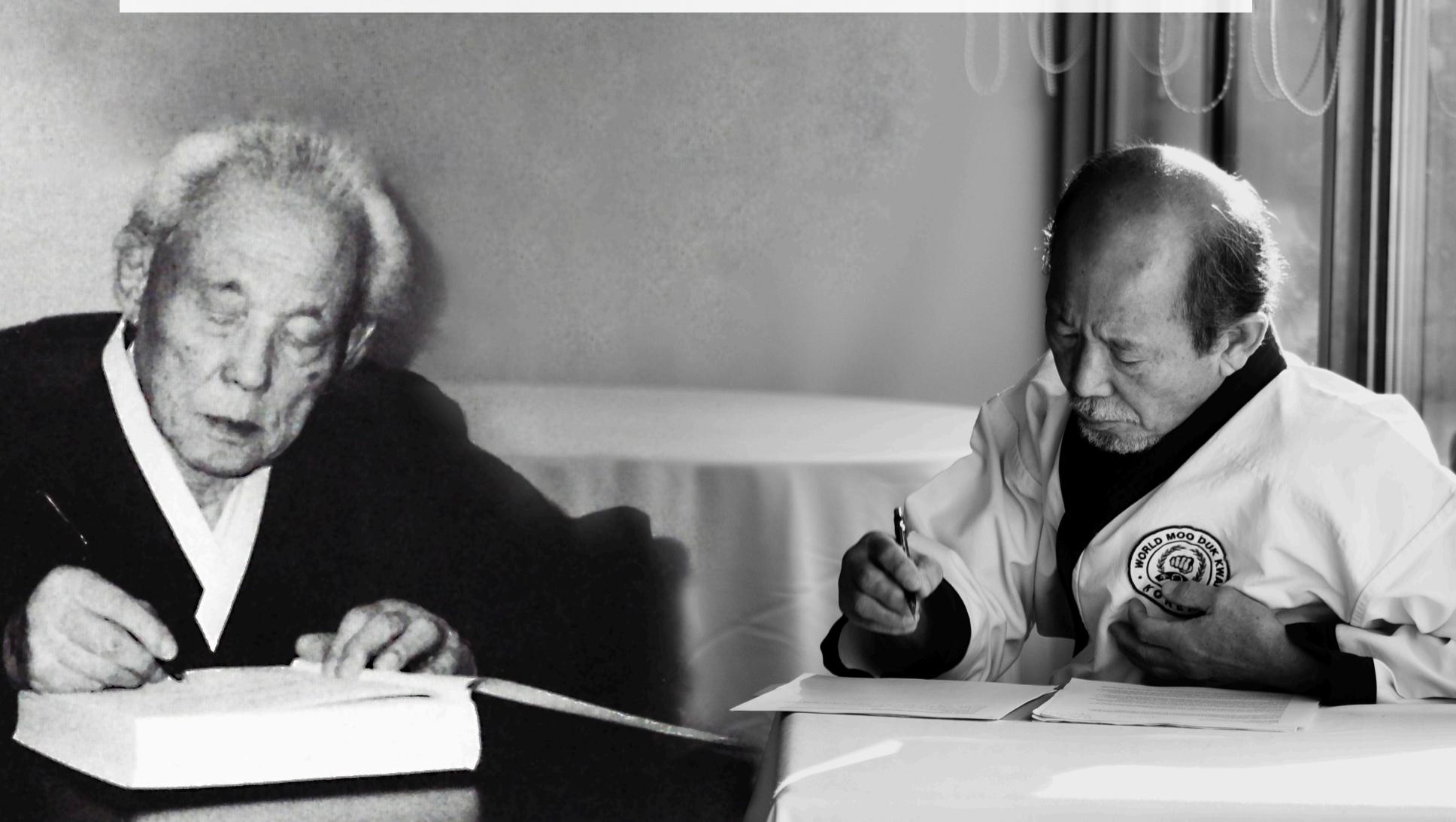
HISTORY

A scholarly tradition

Hwang Kee Chang Shi Ja emphasized that a martial artist should be both a warrior and scholar.

As a warrior he trained rigorously and passed down his technical expertise to others. As a scholar he deeply examined Moo Do history and philosophy which would later result in numerous publications.

Just four years after establishing the Moo Duk Kwan® he authored his first publication titled the "Hwa Soo Do Kyo Bon" in 1949. The "Hwa Soo Do Kyo Bon" was the first modern martial arts text published in Korea. The 200 page work introduced Moo Do philosophical principles as well as detailed descriptions of techniques and standardized Hyung. Its publication was noticed by the other schools at the time and further helped distinguish the Moo Duk Kwan®. Hwang Kee Chang Shi Ja believed that the publication of a Moo Duk Kwan® text would help preserve the art and enable the Moo Duk Kwan® to reach a larger audience. Additionally, texts could be used for reference and help improve standardization. The "Hwa Soo Do Kyo Bon" was very well received and would be the first in a long line of scholarly Moo Duk Kwan® publications by Hwang Kee Chang Shi Ja. In 1958 he published the "Tang Soo Do Kyo Bon" and then the "Tang Soo Do Bo Shin Beop", a self-defense manual, in 1960.



As a true warrior scholar Hwang Kee Chang Shi Ja continually tried to push himself academically and further the growth of the Moo Duk Kwan®. In 1959 he began work on one of his greatest literary achievements; the "Soo Bahk Do Dae Kahm". This particular work would dive deeper into Moo Do history and philosophy than previous works and also expand on explanations of individual techniques and traditional Hyung. Unfortunately the political situation at the time and the division of the Moo Duk Kwan® in 1965 greatly slowed progress and the book was not published until 1970.

H.C. Hwang Kwan Jang Nim followed the warrior-scholar example set forth by his father. He witnessed the publication of the "Hwa Soo Do Kyo Bon" as an elementary school student. Later, as a college student he wrote much of the text of the "Soo Bahk Do Dae Kahm" by hand as it was dictated to him aloud by his father. As the Moo Duk Kwan® expanded across the globe the translation of Korean texts became increasingly important to reach the growing membership. Much of the English texts are translations by H.C. Hwang Kwan Jang Nim of his father's Korean texts. The first such text was the English version of the "Soo Bahk Do Dae Kahm" which would be known as "Tang Soo Do (Soo Bahk Do) Volume 1". This work was published in 1978 and featured updated photographs taken by Frank Bonsignore Sa Bom Nim.

Bonsignore Sa Bom Nim would serve as the photographer for Moo Duk Kwan® technical publications from that point on.

In his late 70's Hwang Kee Chang Shi Ja would publish a series of significant works. In 1992 he released "Soo Bahk Do", a 420 page detailed interpretation of content extracted from the "Moo Yei Do Bo Tong Ji", the oldest record of Korean martial arts. He began his study of the "Moo Yei Do Bo Tong Ji" in 1957 and from that point on devoted much of his time to reviving the practice of the ancient

Korean "Soo Bahk". Shortly after he published "Moo Duk Kwan" (1993), a detailed account of Moo Duk Kwan® history. In the same year he released the "Moo Do Chul Hahk" (1993), a Moo Do philosophical masterpiece.

H.C. Hwang Kwan Jang would promulgate his father's scholarly legacy through the translation and publication of English versions of these works. "Tang Soo Do (Soo Bahk Do) Volume 2" (1992) combined content from the Korean "Soo Bahk Do" text while adding updated technical information on advanced Tang Soo Do Hyung. At this time H.C. Hwang Kwan Jang Nim also authored the English text in the Gup Level Instruction Guides (1993). He co-authored "The History of the Moo Duk Kwan" (1995), an English account of the original "Moo Duk Kwan" (1993). Most recently, he published the long awaited translation of the "Moo Do Chul Hahk" philosophical text (2009). This work was translated into Spanish by Lorena Cortés Kyo Sa Nim and revised by Ramiro Guzman Sa Bom Nim of the World Moo Duk Kwan® Technical Advisory Committee.

The "Moo Yei Shi Bo" newsletter strives to carry on the scholarly legacy of Hwang Kee Chang Shi Ja and H.C. Hwang Kwan Jang Nim.

Jared Rosenthal, Sa Bom | UNITED STATES



Une tradition lettrée

Le Grand-Maître fondateur Hwang Kee disait souvent qu'un artiste martial doit être à la fois un guerrier et un lettré. En guerrier, il s'est entraîné avec rigueur et a transmis son expertise technique aux autres. En lettré, il a étudié en profondeur l'histoire des arts martiaux et leur philosophie, ce qui le mena à publier de nombreux textes.

Tout juste 4 ans après la création de l'école Moo Duk Kwan®, en 1949, il publia son premier texte, le *Hwa Soo Do Kyo Bon*. Ce fut le premier texte moderne sur les arts martiaux publié en Corée. L'ouvrage de 200 pages comprenait la présentation des principes des arts martiaux, ainsi que des descriptions techniques notamment de certaines Hyung. Cette publication fut remarquée dans d'autres écoles de l'époque, ce contribua à singulariser l'école Moo Duk Kwan®. Hwang Kee pensait que la publication de textes l'aiderait à protéger son art et à le diffuser à un public plus large. De plus, les textes servaient de références et permettaient d'unifier le style. Le *Hwa Soo Do Kyo Bon* fut très bien reçu, et fut la première publication d'une longue série. En 1958 fut publié le *Tang Soo Do Kyo Bon*, puis en 1960, le *Tang Soo Do Bo Shin Beop*, un manuel de self-défense.

En véritable guerrier érudit qu'il était, Hwang Kee n'eut de cesse de produire de nouveaux écrits et au-delà de développer son école par tous les moyens dont il disposait. En 1959, il commença à travailler à l'une de ses réalisations majeures, le *Soo Bahk Do Dae Kham*. L'ouvrage est un approfondissement de ses recherches antérieures sur l'histoire des arts martiaux et rentre plus en détails dans les explications techniques notamment celles des Hyung traditionnelles. Malheureusement, la situation politique et la scission au sein de l'école Moo Duk Kwan® en 1965 eut pour effet de ralentir considérablement l'achèvement de l'ouvrage : il ne fut publié qu'en 1970.

H.C Hwang Kwan Jang Nim suivit l'exemple du guerrier lettré défini par son père. Il fut le témoin de la parution du *Hwa Soo Do Kyo Bon* lorsqu'il était

à l'école élémentaire. Plus tard, à l'université, il contribua largement au *Soo Bahk Do Dae Kham*, en rédigeant à la main ce que lui dictait le Fondateur. Du fait de l'expansion du Moo Duk Kwan® à travers le monde, la traduction de textes rédigés en coréen devint une priorité, afin d'en donner l'accès à des lecteurs plus nombreux. La plupart des textes en anglais sont, de ce fait, des traductions par H.C Hwang Kwan Jang Nim de textes écrits en coréen par son père. Le premier concerné fut le *Soo Bahk Do Dae Kham*, qui sera connu plus tard en anglais sous le nom de *Tang Soo Do (Soo Bahk Do) Volume 1*. Il fut publié en 1978, après avoir été mis à jour, avec de nouvelles photos prises par Frank Bonsignore Sa Bom Nim. Ce fut lui, à partir de ce moment, qui fut le photographe pour toutes les publications techniques.

Lorsqu'il eut passé 70 ans, Hwang Kee publia des textes importants. En 1992, ce fut *Soo Bahk Do* un livre de 420 pages qui est une interprétation détaillée d'extraits du *Moo Yei Do Bo Tong Ji* de 1957, le livre le plus ancien d'arts martiaux coréens. A partir de cette date, tous ses efforts furent consacrés à l'idée de faire revivre l'art coréen ancien *Soo Bahk*. Peu après, il publia *Moo Duk Kwan* (1993), premier travail historique sur son école. Enfin, la même année, ce fut *Moo Do Chul Hak*, un chef d'œuvre portant sur la philosophie Moo Do.

H.C Hwang Kwan Jang Nim fut celui qui fit connaître le travail théorique de son père grâce à la traduction en version anglaise de ses livres puis à leur publication. *Tang Soo Do (Soo Bahk Do) Volume 2* (1992) contient à la fois le texte coréen traduit du livre *Soo Bahk Do*, et des éléments techniques supplémentaires sur les Hyung de *Tang Soo Do*. C'est aussi à cette époque que H.C Hwang Kwan Jang Nim rédigea le texte anglais des *Manuels d'instruction pour les Gup* (1993). Il fut également co-auteur de *Une Histoire de l'école Moo Duk Kwan®* (1995), une version en anglais du texte coréen *Moo Duk Kwan®*. Plus récemment il a publié la traduction tant attendue de *Moo Do Chul Hak* (2009), un livre de philosophie. Ce texte fut également traduit en espagnol par Ramiro Guzman Sa Bom Nim, membre du Comité technique mondial.

Enfin, la newsletter *Moo Yei Si Bo*, a pour but de continuer à faire connaître les travaux théoriques du Fondateur Hwang Kee et de son fils H.C Hwang Kwan Jang Nim.

Jared Rosenthal, Sa Bom | UNITED STATES



1949
MAY 30

Hwa Soo Do Kyo Bon

1970
APRIL

Soo Bahk Do Dae Kham
(Korean version)



수박도
(手搏道)

무덕관장 황기지음

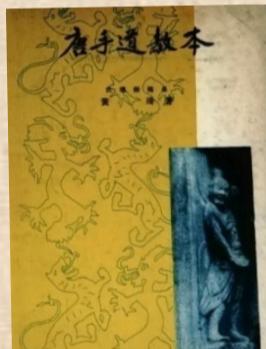
1991
MAY

Soo Bahk Do
(Korean version)



1958
JULY

Tang Soo Do Kyo Bon



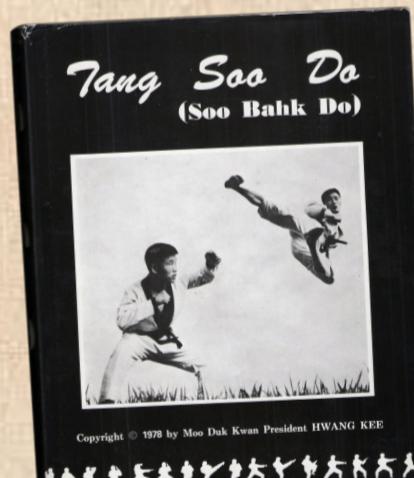
1960
JUNE

*Tang Soo Do Kyo Bon
(Bo Sin Bop)*

Tang Soo Do self-defense textbook

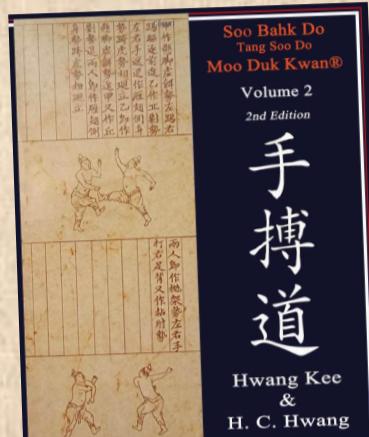
1978
JULY

Soo Bahk Do & Tang Soo Do: Volume 1
(English version)



1992
MARCH

Soo Bahk Do
(Korean version)

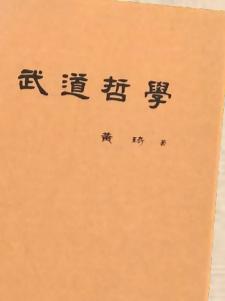


1992
NOVEMBER

Soo Bahk Do (Tang Soo Do) Volume 2
(English version)

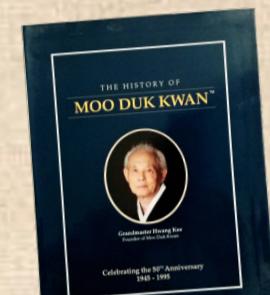
1993
AUGUST

Moo Do Chul Hahk
(Korean version)



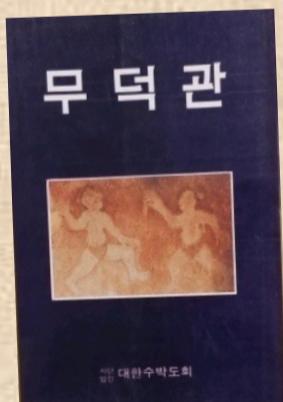
1995

History of Moo Duk Kwan
(English version)



2009
AUGUST

Moo Do Chul Hahk
(English version)



1993
JUNE

*Introduction to
Moo Duk Kwan*
(Korean version)

1993
AUGUST

*Gup Level Instructional Guides
for Soo Bahk Do Moo Duk Kwan*
(Four volumes: White / Orange / Green / Red)



1994
DECEMBER

*Limited Edition of the
Instructional Guides*
(Hard cover)

VOLUME 18

1995
JUNE

*Introduction to
Moo Duk Kwan*
(Booklet - Korean version)

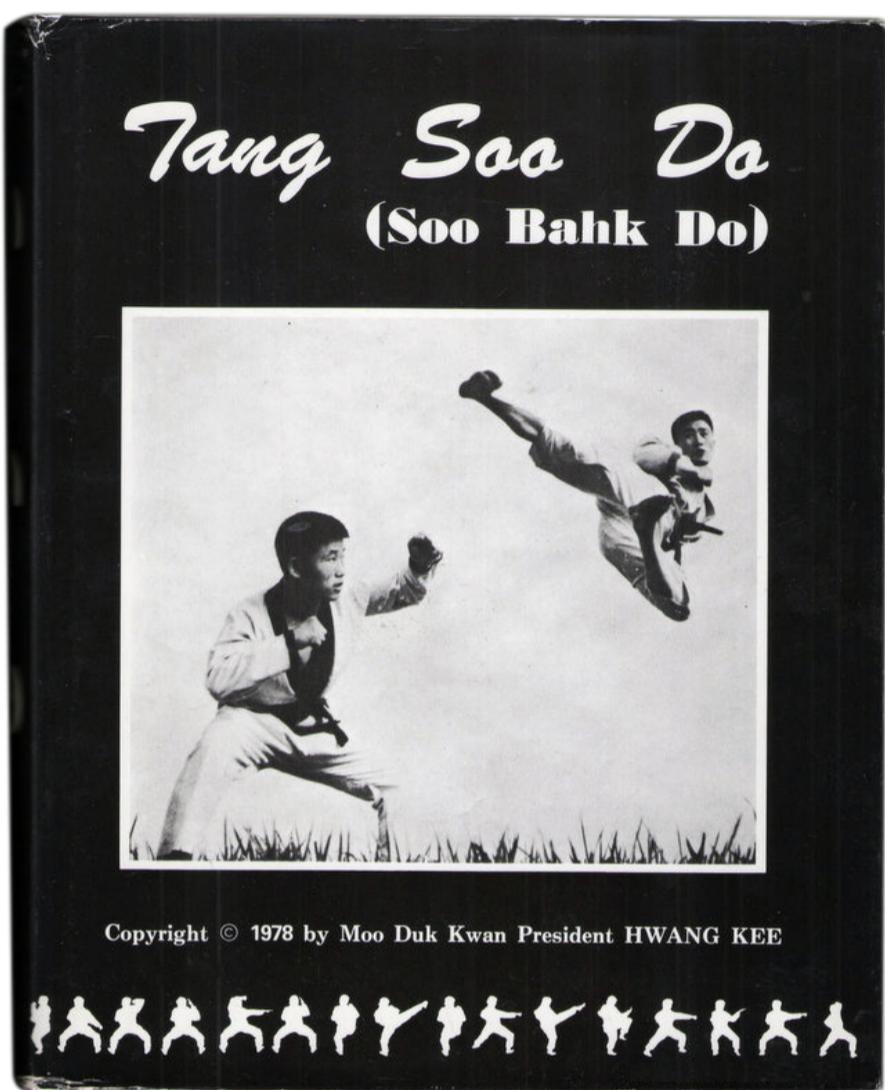


Una tradición académica

Hwang Kee Chang Shi Ja enfatizó que un artista marcial debe ser tanto guerrero como erudito. Como guerrero, entrenó rigurosamente y transmitió su experiencia técnica a otros.

Como erudito, examinó profundamente la historia y la filosofía de Moo Do, lo que más tarde daría lugar a numerosas publicaciones. Solo cuatro años después de establecer el Moo Duk Kwan®, escribió su primera publicación titulada "Hwa Soo Do Kyo Bon" en 1949. El "Hwa Soo Do Kyo Bon" fue el primer texto de artes marciales modernas publicado en Corea. El trabajo de 200 páginas presentó los principios filosóficos de Moo Do, así como descripciones detalladas de técnicas y Hyung estandarizados. Su publicación fue notada por las otras escuelas en ese momento y ayudó aún más a distinguir el Moo Duk Kwan®. Hwang Kee Chang Shi Ja creía que la publicación de un texto de Moo Duk Kwan® ayudaría a preservar el arte y permitiría que Moo Duk Kwan® llegara a un público más amplio. Además, los textos podrían usarse como referencia y ayudar a mejorar la estandarización. El "Hwa Soo Do Kyo Bon" fue muy bien recibido y sería el primero de una larga lista de publicaciones académicas de Moo Duk Kwan® de Hwang Kee Chang Shi Ja. En 1958 publicó el "Tang Soo Do Kyo Bon" y luego el "Tang Soo Do Bo Shin Beop", un manual de defensa personal, en 1960.

Como un verdadero erudito guerrero, Hwang Kee Chang Shi Ja trató continuamente de esforzarse académicamente y promover el crecimiento de Moo Duk Kwan®. En 1959 comenzó a trabajar en uno de sus mayores logros literarios; el "Soo Bahk Do Dae Kahm". Este trabajo en particular profundizaría más en la historia y la filosofía de Moo Do que los trabajos anteriores y también ampliaría las explicaciones de las técnicas individuales y el Hyung tradicional. Desafortunadamente, la situación política en ese momento y la división de Moo Duk Kwan® en 1965 retrasaron mucho el progreso y el libro no se publicó hasta 1970.



Copyright © 1978 by Moo Duk Kwan President HWANG KEE



H.C. Hwang Kwan Jang Nim siguió el ejemplo de guerrero y erudito establecido por su padre. Fue testigo de la publicación de "Hwa Soo Do Kyo Bon" cuando era estudiante de primaria. Más tarde, cuando era estudiante universitario, escribió a mano gran parte del texto del "Soo Bahk Do Dae Kahm", tal como se lo dictaba en voz alta su padre. A medida que Moo Duk Kwan® se expandía por todo el mundo, la traducción de textos coreanos se volvió cada vez más importante para llegar a la creciente membresía. Gran parte de los textos en inglés son traducciones de H.C. Hwang Kwan Jang Nim de los textos coreanos de su padre. El primer texto de este tipo fue la versión en inglés del "Soo Bahk Do Dae Kahm", que se conocería como "Tang Soo Do (Soo Bahk Do) Volumen 1". Este trabajo se publicó en 1978 y presenta fotografías actualizadas tomadas por Frank Bonsignore Sa Bom Nim.

Bonsignore Sa Bom Nim sería el fotógrafo de las publicaciones técnicas de Moo Duk Kwan® a partir de ese momento.

A fines de sus 70, Hwang Kee Chang Shi Ja publicaría una serie de obras significativas. En 1992 lanzó "Soo Bahk Do", una interpretación detallada de 420 páginas del contenido extraído del "Moo Yei Do Bo Tong Ji", el registro más antiguo de artes marciales coreanas. Comenzó su estudio del "Moo Yei Do Bo Tong Ji" en 1957 y desde ese momento dedicó gran parte de su tiempo a revivir la práctica del antiguo coreano "Soo Bahk". Poco después publicó "Moo Duk Kwan" (1993), un relato detallado de la historia de Moo Duk Kwan®. En el mismo año, lanzó "Moo Do Chul Hahk" (1993), una obra maestra filosófica de Moo Do.

H.C. Hwang Kwan Jang promulgaría el legado académico de su padre a través de la traducción y publicación de versiones en inglés de estos trabajos. "Tang Soo Do (Soo Bahk Do) Volumen 2" (1992) combinó contenido del texto coreano "Soo Bahk Do" mientras agregaba información técnica actualizada sobre Tang Soo Do Hyung avanzado. En este momento H. C. Hwang Kwan Jang Nim también fue autor del texto en inglés de las Guías de instrucción de nivel Gup (1993). Es coautor de "La historia del Moo Duk Kwan" (1995), un relato

en inglés del "Moo Duk Kwan" original (1993). Más recientemente, publicó la traducción largamente esperada del texto filosófico "Moo Do Chul Hahk" (2009). Este trabajo también fue traducido al español por Lorena Cortés Kyo Sa Nim y revisado por Ramiro Guzmán Sa Bom Nim del Comité Asesor Técnico de World Moo Duk Kwan®.

El boletín informativo "Moo Yei Shi Bo" se esfuerza por continuar con el legado académico de Hwang Kee Chang Shi Ja y H.C. Hwang Kwan Jang Nim.

Jared Rosenthal, Sa Bom | UNITED STATES





TRADITION

Honoring our traditions

I recently lost my last living grandparent, Amabel Corrales. She was 98 years old, a strong Christian woman from the San Ildefonso Pueblo in the southwestern part of the United States. In her later years, she would tell my children about how her and her daddy would “drive” up to their farm in the mountains by a horse-drawn cart. As a child, she would roll out tortillas over an outdoor open flame. This became a Corrales family tradition that she passed on to her children, her grandchildren, and now I am passing it on to her great grandchildren.

To others, it may seem a simple thing. You can buy tortillas in the grocery store for a few dollars after all. The full meaning and value behind this family tradition didn’t hit me until the day before my grandmother’s funeral when my aunt made dinner: beans, pork chili verde, and homemade tortillas. My heart was overwhelmed with emotion at that moment as my thoughts went to my grandmother who showed me by example strong Christian virtues and the importance of hard work.

Simple, outward traditions can be tangible reminders (*yu sang*) of intangible virtues (*mu sang*). These traditions and virtues help define our character and unique identity. In many cultures, these traditions often take the form of clothing, song, dance, and other rituals.



In the Moo Duk Kwan®, we have a unique identity and culture, partly defined by traditions that help cultivate our character as *Moo Do In* (martial way person). For example, the midnight blue trim on our do bok has historical significance, pointing to the Kokoryo Dynasty of Korea. This unique training uniform differentiates ourselves from martial artists of other styles. We value history and our Korean roots. After World War II, there were five original *Kwans* (or martial arts schools). Hwang Kee's Moo Duk Kwan® was the only school where the majority of the kwan founder's *Moo Do* education was inside of Korea. Our do bok reflects our Korean heritage. Next time you wear the do bok, pause for a moment. I hope you will feel a sense of pride to be connected to history and identifying as Moo Duk Kwan®.

Similarly, the dan belt is midnight blue, rather than black. This is an outward tradition (*yu sang*) that points to various virtues (*mu sang*), including *kyum son* (humility). As Moo Duk Kwan® stylists, we know that achieving the rank of Cho Dan (first degree midnight blue belt) is when the real training begins. Many who have not experienced our Art are under the false impression that achieving Cho Dan signifies being an expert, having "made it". This couldn't be further from the truth. Cho Dan actually means "beginning level." Regardless of rank, age, or expertise, each Moo Duk Kwan® practitioner has an instructor of record, demonstrating how each of us are lifelong learners of the Art. Think about that the next time you wrap your midnight blue belt around your waist!

I'll mention just one more of our unique traditions: the bow. You'll find the bow in most martial arts traditions, but the Moo Duk Kwan® bow is unique. I can recall a number of times when a new student came to the dojang and I noticed their bow appears different than the rest. Upon closer inspection, the only difference is their eyes are looking up, rather than looking down. When I ask adults why they are looking up, many will respond by reciting Bruce Lee from Enter the Dragon: "Never take your eyes off your opponent."

In the Moo Duk Kwan®, the bow is a sincere demonstration (*yu sang*) of courtesy and mutual respect (*mu sang*) between the past and the future. Student and instructor or junior and senior bow together to show gratitude towards each other

Traditions are the links that bind each generation to one another

as teacher and learner. Having your eyes to the ground, shows trust and humility, which would then show a deeper sincerity in action. Can you see how the physical action of a bow is a symbol for many of our *moo duk* (martial virtues)?

The symbolism goes deeper than that. The Art is not about any one individual or even collectively all of us. The Art is multi-generational. When an instructor bows to their students, they are bowing to the future of the Art—even generations not yet born. As students bow to their instructor, they honor the past—all previous generations back to founder Hwang Kee.

The linking of generations creates permanence and I propose that "traditions" are the links that bind each generation to one another, which allows us to maintain our unique identity. The Moo Duk Kwan® system of martial arts and its accompanying Five Moo Do Values are something to be valued, something that can live on beyond any of us and any of our students...if we maintain our culture and identity by maintaining our traditions and teaching the underlying virtues.

As I've participated in the Heritage Program, I've trained with students of former Moo Duk Kwan® instructors who are hungry to learn more about their roots, the meaning behind traditions, or the traditions themselves. They seek to understand their *moo do* identity. In a single generation, the Art can be lost. We as Moo Duk Kwan® instructors have a responsibility to carry the Art to each new generation.

Just as I commit to pass down my grandmother's traditions and values, I urge each of us to honor our traditions and teach them to your students by example. If we do this, the Art will continue to live on through us for many generations to come.

Brian Corrales, Sa Bom | UNITED STATES



Etre fidèles à nos traditions

J'ai récemment perdu ma grand-mère Amabel Corrales, 98 ans, une femme aux valeurs chrétiennes bien affirmées, ayant vécu à San Ildefonso Pueblo, au Sud-Ouest des Etats-Unis. Dans ses dernières années, elle racontait à mes enfants comment elle et son père étaient arrivés en chariot à cheval dans leur ferme en gravissant la montagne. Quand elle était enfant, elle cuisait les tortillas sur la flamme à l'extérieur de la maison. C'est devenu une tradition de la famille Corrales qu'elle a transmise à ses enfants et petits-enfants, et que je transmets à ses arrière-petits-enfants.

Aux yeux des autres, cela peut sembler une chose toute simple. Après tout, on peut acheter les tortillas dans un magasins spécialisé pour quelques dollars. La signification et la valeur de cette tradition familiale ne m'avaient pas frappé jusqu'au jour des funérailles de ma grand-mère. Ma tante avait préparé le repas : haricots rouges, porc au piment vert et tortillas faites maison. Mon coeur fut submergé d'émotion. Mes pensées allèrent à ma grand-mère qui m'avait si bien montré les valeurs chrétiennes et l'importance de travailler dur.

Les traditions peuvent être des souvenirs matériels (*yu sang*) de vertus intangibles (*mu sang*). Ces traditions et vertus nous aident à définir notre caractère et identité unique. Dans de nombreuses cultures, ces traditions prennent la forme de rituels, de danses, de chants et d'habits.

Dans l'école Moo Duk Kwan®, nous avons une identité unique et une culture définies par nos traditions, éléments qui permettent de raffiner notre caractère de *Moo Do In*. Par exemple, la bande bleue marine de notre dobok a une signification historique, qui renvoie à la dynastie Koguryo. Ce vêtement unique nous différencie des autres pratiquants d'arts martiaux, et des autres styles. Nous accordons de la valeur à l'histoire coréenne et à ce qui nous en est parvenu. Après

la 2ème guerre mondiale, il y avait 5 kwans (les écoles dites "traditionnelles"). Hwang Kee est le seul parmi les fondateurs de ces kwans à avoir fait l'essentiel de son étude des arts martiaux en Corée même. Nos do-boks avec leurs bandes de couleur en portent la marque. La prochaine fois que vous mettrez votre do-bok, pensez-y. J'espère que vous sentirez de la fierté dans le fait d'être relié par ce vêtement à l'histoire de l'école Moo Duk Kwan®.

De la même façon, la ceinture de Dan est bleu nuit, et non pas noire. C'est une tradition matérielle qui renvoie à différentes qualités tangibles, comme la modestie (*Kyum Son*). Elèves de l'école Moo Duk Kwan®, nous savons qu'atteindre le grade de Cho Dan (ceinture bleu marine 1er niveau) n'est que le commencement. De l'entraînement véritable. Certaines personnes ne s'étant jamais entraînés dans notre art, ont la fausse impression que devenir Cho Dan signifie devenir un expert, ou avoir réalisé quelque chose de remarquable. C'est loin d'être la vérité. Cho Dan veut dire : commencement. Peu importe le grade, l'âge ou l'expertise, chaque élève de l'école Moo Duk Kwan® a un instructeur attitré, preuve vivante que chacun de nous apprendre tout au long de sa vie. Pensez-y la prochaine fois que vous nouez votre ceinture bleu marine autour de votre taille.

Enfin, je mentionnerai encore une de nos traditions uniques : le salut. Vous trouverez toutes sortes de saluts dans les arts martiaux traditionnels. Mais celui du Moo Duk Kwan® est unique. Bien des fois de nouveaux élèves sont entrés dans le dojang, et j'ai remarqué leur salut. Après réflexion, la différence principale tient au fait qu'ils regardent devant, au lieu de baisser les yeux. Quand je leur demande pourquoi, ils me répondent souvent par la phrase de Bruce Lee dans Opération Dragon : "ne quitte jamais des yeux ton adversaire".

Notre salut dans l'école Moo Duk Kwan® est une manifestation (*yu sang*) sincère de courtoisie et de respect mutuel (*mu sang*) entre le passé et l'avenir. Elève et instructeur, plus gradé et moins gradé saluent pour manifester leur gratitude l'un vis à vis de l'autre. Maintenir le regard au sol est signe de confiance et de modestie, ce qui doit déboucher sur une manière d'agir plus sincère. Vous êtes vous rendu compte que l'acte physique de saluer est un symbole pour beaucoup de nos façons d'agir vertueuses ?

Le symbolisme va plus loin. L'art ne concerne pas seulement un individu ou l'ensemble d'entre nous. Il est multi-générationnel. Quand un instructeur salue ses élèves, il salue l'avenir de l'art martial, y compris les générations qui ne sont pas encore nées. Les élèves qui saluent leur enseignant s'adressent au passé et à toutes les générations précédentes, jusqu'à Hwang Kee lui-même.

Il me semble que les traditions sont les liens qui relient une génération à l'autre, et que ces liens entre générations créent une forme de permanence, permanence caractéristique de notre identité. Le système Moo Duk Kwan® et les 5 valeurs Moo Do qui l'accompagnent sont quelque chose que l'on doit estimer, quelque chose qui peut exister au-delà de nous et de nos élèves, si nous protégeons notre culture et notre identité en transmettant les traditions et les valeurs qui s'y rapportent.

Je participe au Programme Héritage (Heritage Program), je me suis entraîné avec les élèves des premiers instructeurs du Moo Duk Kwan®, qui sont impatients d'en apprendre plus à propos de leur passé, des traditions et de leur signification. Ils aspirent à approfondir leur identité martiale. En une génération, l'art peut être perdu. Nous avons la responsabilité, comme instructeur de l'école Moo Duk Kwan®, de transmettre l'art aux nouvelles générations. De la même manière que je me dévoue pour transmettre les traditions et valeurs de ma grand-mère, j'encourage chacun d'entre nous à être fidèles à nos traditions et à les enseigner aux élèves en les faisant vivre. Si nous le faisons, l'art continuera à vivre au milieu de nous et pour de nombreuses générations futures.

Brian Corrales, Sa Bom | UNITED STATES



Honrando nuestras tradiciones

Recientemente perdí a mi última abuela viva, Amabel Corrales. Tenía 98 años, una mujer cristiana fuerte del Pueblo de San Ildefonso en la parte suroeste de los Estados Unidos. En sus últimos años, les contaba a mis hijos cómo ella y su papá "conducían" hasta su granja en las montañas en un carro tirado por caballos. Cuando era niña, extendía tortillas sobre una llama abierta al aire libre. Esto se convirtió en una tradición de la familia Corrales que ella le pasó a sus hijos, a sus nietos, y ahora se la estoy pasando a sus bisnietos.

Para otros, puede parecer una cosa simple. Después de todo, puedes comprar tortillas en el supermercado por unos pocos dólares. El significado completo y el valor detrás de esta tradición familiar no me di cuenta hasta el día antes del funeral de mi abuela cuando mi tía preparó la cena: frijoles, chili verde de cerdo y tortillas caseras. Mi corazón se llenó de emoción en ese momento cuando mis pensamientos se dirigieron a mi abuela, quien me mostró con su ejemplo fuertes virtudes cristianas y la importancia del trabajo duro.

Las tradiciones simples y externas pueden ser recordatorios tangibles (yu sang) de virtudes intangibles (mu sang). Estas tradiciones y virtudes ayudan a definir nuestro carácter e identidad única. En muchas culturas, estas tradiciones a menudo toman la forma de vestimenta, canto, danza y otros rituales.

En el Moo Duk Kwan®, tenemos una identidad y una cultura únicas, en parte definidas por tradiciones que ayudan a cultivar nuestro carácter como lo hacen los moo (personas de forma marcial). Por ejemplo, el borde azul medianoche de nuestro dobok tiene un significado histórico y apunta a la dinastía Kokoryo de Corea. Este uniforme de entrenamiento único nos diferencia de los artistas marciales de otros estilos. Valoramos la historia y nuestras raíces coreanas. Después de la Segunda Guerra Mundial, había 5 Kwans originales (o escuelas de artes marciales). Moo Duk Kwan® de Hwang Kee fue la única escuela donde la mayor parte de la educación Moo Do del fundador de

kwan fue dentro de Corea. Nuestro dobok refleja nuestra herencia coreana. La próxima vez que uses el dobok, haz una pausa por un momento. Espero que se sientan orgullosos de estar conectados con la historia y de identificarse como Moo Duk Kwan®.

Del mismo modo, el cinturón dan es azul medianoche, en lugar de negro. Esta es una tradición exterior (yu sang) que apunta a varias virtudes (mu sang), incluyendo kyum son (humildad). Como estilistas de Moo Duk Kwan®, sabemos que alcanzar el rango de Cho Dan (cinturón azul medianoche de primer grado) es cuando comienza el verdadero entrenamiento. Muchos de los que no han experimentado nuestro Arte tienen la falsa impresión de que lograr Cho Dan significa ser un experto, haber "logrado". Esto no podría estar más lejos de la verdad. Cho Dan en realidad significa "nivel inicial". Independientemente del rango, la edad o la experiencia, cada practicante de Moo Duk Kwan® tiene un instructor registrado, lo que demuestra cómo cada uno de nosotros somos aprendices del Arte de por vida. ¡Piensa en eso la próxima vez que te pongas el cinturón azul medianoche alrededor de la cintura!

Tradiciones son los vínculos que unen a cada generación entre sí

Mencionaré sólo una más de nuestras tradiciones únicas: el arco. Encontrarás el arco en la mayoría de las tradiciones de artes marciales, pero el arco Moo Duk Kwan® es único. Puedo recordar varias veces cuando un nuevo estudiante llegó al dojang y noté que su arco se veía diferente al resto. Tras una inspección más cercana, la única diferencia es que sus ojos miran hacia arriba, en lugar de mirar

hacia abajo. Cuando les pregunto a los adultos por qué miran hacia arriba, muchos responden recitando a Bruce Lee de Enter the Dragon: "Nunca quites la vista de tu oponente".

En el Moo Duk Kwan®, la reverencia es una demostración sincera (*yu sang*) de cortesía y respeto mutuo (*mu sang*) entre el pasado y el futuro. Estudiante e instructor o junior y senior se inclinan juntos para mostrar gratitud el uno hacia el otro como maestro y alumno. Tener los ojos en el suelo, muestra confianza y humildad, lo que luego mostraría una sinceridad más profunda en la acción. ¿Puedes ver cómo la acción física de un arco es un símbolo de muchas de nuestras moo duk (virtudes marciales)?

El simbolismo va más allá de eso. El Arte no se trata de un solo individuo o incluso colectivamente de todos nosotros. El Arte es multigeneracional. Cuando un instructor se inclina ante sus alumnos, se inclina ante el futuro del Arte, incluso ante generaciones que aún no han nacido. Cuando los estudiantes se inclinan ante su instructor, honran el pasado, todas las generaciones anteriores hasta el fundador Hwang Kee.

El vínculo de las generaciones crea permanencia y propongo que las "tradiciones" son los vínculos que unen a cada generación entre sí, lo que nos permite mantener nuestra identidad única. El sistema de artes marciales Moo Duk Kwan® y los 5 Valores Moo Do que lo acompañan son algo que debe valorarse, algo que puede perdurar más allá de cualquiera de nosotros y cualquiera de nuestros estudiantes... si mantenemos nuestra cultura e identidad manteniendo nuestras tradiciones y enseñando las virtudes subyacentes.

Como participé en el Programa Heritage, me entrené con estudiantes de ex instructores de Moo Duk Kwan® que están ansiosos por aprender más sobre sus raíces, el significado detrás de las tradiciones o las tradiciones mismas. Buscan entender su moo do identidad. En una sola generación, el Arte se puede perder. Nosotros como Los instructores de Moo Duk Kwan® tienen la responsabilidad de llevar el Arte a cada nueva generación. Así como me comprometo a transmitir las tradiciones y los valores de mi abuela, insto a cada uno de nosotros a honrar nuestras tradiciones y enseñarlas a sus alumnos con el ejemplo. Si hacemos esto, el Arte seguirá viviendo a través de nosotros durante muchas generaciones por venir.

Brian Corrales, Sa Bom | UNITED STATES





PHILOSOPHY

Moo Do Shim Gong

The concepts of Weh Gong, Neh Gong, and Shim Gong are very familiar terms to us as Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® Moo Do In. They are reflected throughout the Moo Duk Kwan® curriculum and expressed in our rich culture as philosophical wisdom that is the basis for technical and philosophical actions. They are introduced and emphasized within the curriculum in steps that build incrementally through the levels of our ranking system.

Generally speaking, Weh Gong is the focus for Gup members, while Neh Gong aspects of emphasis are targeted for Dan members. Shim Gong aspects of our training then focus on Ko Dan Ja practitioners, each at the appropriate level. This article is meant to provide a better clarification of what Shim Gong is and how to strengthen it within each Soo Bahk Do practitioner.

The use of *Huh Ri* (waist/hip) is the key element to strengthen Weh Gong in our training. *Ho Hoop* (breathing) is the key element to strengthening the Neh Gong. It provides clear direction for us to apply through steps a basic organization and dispersion of energy when demonstrating Soo Bahk Do technique. The mind is the primary focus for Shim Gong training and requires discipline and understanding of our Moo Duk Kwan® system to properly cultivate. In philosophical terms, the mind is the “Mu Sang” or invisible and unlimited aspect of the process of generating and focusing energy. It occupies a potentially endless space. The mind provides the “intention” or “motivation” for action. It provides the basis or justification for actions that must be grounded in Moo Duk Kwan® philosophy which is also aligned with nature.

There are three important areas that may help us to understand Shim Gong to assist in strengthening it during our training. The intent is to show how the **mind**, **philosophy**, and **nature** are engaged through Shim Gong emphasis.

25

ENGLISH

Mind
Philosophy
Nature

KOREAN

Ma’um 마음
Chul Hak 철학
Ja Iyon 자연

First, we start with the **mind**. There are three elements that need to be emphasized:

Cho Shim: Beginning mind – Honor
Joong Shim: Centered mind – Discipline
Jin Shim: Sincere mind – Respect

Cho Shim

Cho means beginning and Shim means mind. Cho Shim exists in all our beginning relations, such as at beginning friendships, marriages, Sa Jei Ji Gan (Instructor and Student relations), or even at the beginning of your business or work etc.

At this beginning stage of relations, Cho Shim is usually full of spirit of enthusiasm, hope, excitement, appreciation, commitment etc. We have all experienced this. Naturally, it grows from a simple optimistic and hopeful beginning into successful relations or business. Over time, one may become successful and comfortable (sometimes overly comfortable) and lose Cho Shim. Forgetting where he/she came from, and/or who assisted along the way.

When the Cho Shim is lost in the mind, relations suffer, optimism wanes, and most importantly the spirit is diminished. It may be too late to reestablish relations when this is finally realized. There are many examples of this all around us. Preserving Cho Shim is very important for us to keep in order to enjoy ongoing success in all relations.

Cho Shim helps to keep our attitudes in the right place based on honor and humility

Joong Shim

Joong means Center and Shim means mind. When principles and ethics are firmly set within your mind, you are in good Joong Shim, or “centered mind”.

When you are in Joong Shim, you will have rightful thinking and rightful action in your presence. It will shape the person and exhibit attributes such as dependability and trustworthiness. Virtuous behavior will be exhibited and form the basis for our intention and motivation to act. A stable Joong Shim is one grounded in virtue, or right-doing/ correctness. It is the foundation of the Moo Duk Kwan® principles. Aligning the mind with these principles creates a stability of temperament. When Joong Shim is lost, the mind loses its balance. A balance that adheres to the important values in life.

It is very important to have Joong Shim as a Moo Do practitioner. In the Chinese character, Joong and Shim are two separate characters. It becomes one character when Joong and Shim characters are put together (Shim character placed under Joong character), it is pronounced Tchoong which means “loyalty”.

Joong Shim helps to cultivate our presence to be in a right place based on discipline

Jin Shim

Jin means sincere and Shim means mind. Jin Shim is the state of having a sincere mind in relations and in consideration of others. Your thought, speech and actions reflect your sincerity. You mean it in what you say and what you do.

*Jin Shim helps our mind
to reside in a right place for
a meaningful connection
based on respect*



Tchoong

When Joong and Shim characters are put together it is pronounced Tchoong which means “loyalty”

Having Cho Shim, Joong Shim, and Jin Shim in our mind establishes a strong foundation to embrace the Shim Gong. We can see good examples of Shim Gong in action in the Moo Duk Kwan® history. The Founder, Hwang Kee had lived 31 years of his life under the hardships of Japanese occupation. This was followed by a difficult time through post war hardships at the end of WWII, Korea's period of independence, the Korean war, and finally the military coup. Throughout all he never lost his Cho Shim, all while establishing and nurturing the growth of the Moo Duk Kwan® which profoundly impacted his students globally for nearly 80 years. All while demonstrating his Joong Shim and Jin Shim by avoiding immoral behavior and steadfastly holding his sincerity in relations with respect.

Shim Gong is not distant from us. It is with our daily lives. Seeing examples, helps us to better understand the aspects of Shim Gong as “a picture says a thousand words”. There are many examples of those Moo Duk Kwan® pictures through the Founder's example and many other members who have left us a picture of Shim Gong through their actions. Such members who have now passed on, but whose legacy remains in their excellent Do Shim Gong examples.

In part two, to be published in Moo Yei Shi Bo Volume 19, we will look at the areas of Philosophy (Chul Hak) and Nature (Ja Lyon).

*Kam Sa Hap Ni Da
H. C. Hwang*

무도 심공

무덕관에서 수련하는데 외공, 내공, 심공이란 말은 우리에게 매우 친숙한 개념이며 용어들이다. 이 공법은 모든 수련과목에서도 잘 반영됨을 볼수 있으며 행동철학의 기본이 되는 무덕관의 전반적 교육에서도 잘 나타나며 수련되고 있다. 아울러 승급, 승단 심사 과정을 통해 체계적으로 소개 되며 강조되어 오고 있다.

일반적으로 외공의 수련은 주로 유급자 시절에 하는것이 자연스러우며, 내공은 유단자 시절, 그리고 심공은 고단자 수준에 적당하다고 말할수 있다.

외공 수련을 강화 하는데 기본은 허리의 사용에 있고, 내공 수련을 강화 하는데 기본은 호흡에 있다. 외공과 내공의 강화 방법은 여러 수박도 교과서등을 통해서 체계적으로 잘 알려져 수련상 혼동이 없는 편이다. 그러나 심공은 너무 넓은 분야를 다루다 보니 간단하게 설명하는데 어려운 점이 있다. 이 기사를 쓰는 목적은 심공이 무엇이며, 심공을 어떻게 강화 할수 있는가에 대해 좀더 쉽고 잘 이해할수 있도록 설명 하려는데 중점을 두고 있다.

심공 수련의 기본은 마음에 있으며 계속 발전시켜 나가기 위해서는 무덕관에 대한 이해와 수련이 필요하다. 마음은 보이지 않는 무상이며 무한정한 공간과 과정에서 에너지의 근본이 된다.

행동의 동기나 의도는 마음으로부터 나온다. 마음은 철학으로부터 영향을 받는다. 철학은 대자연의 이치에 두고있다. 이러한 논리로 볼때 심공에 대해 이해 할려면 다음 3가지 요소가 중요하다는 것을 알수 있다. 마음, 철학, 자연이다. 여기서 심공을 이해하고 강화할수 있는 마음에는 어떤것이 있으며, 마음에 영향을 주어 긍정적인 의도를 형성케하는 철학의 힘, 그리고 마음과 자연과의 관계를 얘기하면서 무도의 심공을 이해 해 보고자 한다.

마음

초심

초심은 모든 관계의 시작으로 부터 이루어진다. 친구관계, 부부관계, 사제관계, 또는 사업, 직장 관계를 처음 시작할 때 갖는 마음이다. 우리 모두가 경험을 하였듯이 초심은 항상 열정, 희망, 흥분, 감사, 각오 등의 기분으로 가득 차 있으며, 이러한 초심의 상태로 인해 성공적인 관계로 발전 또는 사업을 이룰 수 있게 된다. 시간이 지나면서 성공해서 편해진 관계나 사업이 지속되면서 자칫 초심을 잊게 될지도 모른다. 내가 어려서부터 어떻게 여기까지 왔는지, 누구의 도움들이 있었었는지를 잊어 버리게 될 수가 있다. 초심을 잊게 되면 좋았던 관계에도 문제가 생기고, 열의도 시들어지고, 모든 기분이 사라지게 된다. 자신의 초심을 잊었다는 것을 깨닫았을 때는 모든 것을 되돌리기에 때가 이미 늦었다는 것을 우리 주위에서 자주 보곤 한다. 자신의 초심을 잘 지킨다는 것이 얼마나 중요하다는 것을 알게 되는 이야기이다. 초심을 잘 지킬 수 있다는 것이 곧 심공을 잊지 않는다는 것이다.

"초심은 항상 경손과 고마움을 근본으로 하는 옳바른 자세와 태도를 갖게 해준다"

중심

윤리 도덕과 원칙이 마음 속에 굳건이 자리 잡고 있을 때 우리는 모든 일에 항상 흔들림이 없이 중심을 지켜나갈 것이다. 다시 말해서 우리의 중심이 지켜질 때 자신의 생각과 행동은 옳바름을 지킬 것이다. 우리들은 이러한 사람을 믿고, 존경하며, 그들의 말에 귀를 기울이고 따르게 된다. 안정된 중심은 항상 도덕성에 근거를 두고 있으며 옳바른 말과 행동을 하게 되는 것이다. 이것이 무덕관 정신의 근본인 것이다. 중심을 잊게 되면 생각과 행동에 실수를 보게 될 것이다. 중심이 서 있을 때 인생의 중요한 가치를 고수 할 수 있는 것이다. 무도인으로서 중심을 갖는 것은 대단히 중요한 일이다. 한자로 중심은 2 개의 문자이다. 중은 가운데 라는 뜻, 그리고 심은 마음을 뜻한다. 이 2 개의 문자를 합쳐쓰면 "충" 즉 충성을 뜻한다. 중심을 지킨다는 것이 곧 심공을 잊지 않는다는 것이다.

"중심은 무도기강과 도덕적 판단에 근거를 두고 자신의 존재가 바른 길로 나아갈 수 있도록 지켜 준다"

진심

진심이란 모든 관계에서 진실된 마음의 상태를 말함이며 남에 대한 고려도 중요시 함을 말한다. 우리의 생각, 말투, 행동 하나 하나가 진실된 마음을 반영한다. 말하고 행동하는데 대한 책임을 질수 있는 마음 가짐 또한 진심성이다. 진심을 지킨다는 것이 곧 심공을 잊지 않는다는 것이다.

"진심은 존경을 근거로 항상 뜻있는 관계를 맺을 수 있는 길로 인도하는데 도움을 준다"

초심, 중심, 그리고 진심은 심공을 이해하고 강화하는데 필수적이며 중요한 기본이 된다. 우리는 무덕관 역사에서도 심공의 예를 볼 수가 있다. 무덕관의 창시자인 황기 선대 관장님은 31년이라는 긴 세월을 일제 하에서 지내셨고, 1945년 해방과, 1950년 6·25 전쟁, 1961년 군사혁명을 통해 탄압을 받으시는 중에도 그의 초심을 잊지 않고 무덕관의 발전과 제자들 무도교육에 근 80년을 봉사 하시며 전세계 무덕관인들에게 큰 영향을 주셨다. 또한 중심과 진심을 잊지 않으시고 그동안 비도덕적인 것들과 타협하지 않으시고, 항상 경손과 존경을 근거로 진심이 담긴 모든 관계로 평생을 무덕관을 이끌어 오신 유산은 좋은 심공의 예가 된다.

심공은 먼 곳에 있는 것이 아니라 항상 우리 일상 생활과 같이 한다. "백문이 불여 일견" (백번 듣는 것 보다 한번 보는 것이 낫다) 이란 말이 있듯이 실제 예를 보면 심공을 이해 하느라 더욱 도움이 된다. 무덕관 내에서도 심공을 행동으로 실천하신 좋은 예의 사범님들이 많이 계신다. 이분들은 이미 돌아 가셨지만 우리들에게 남겨진 심공의 그림과 업적은 좋은 본보기로서 영원히 남아 있을 것이다.

다음편 무예시보에 계속해서 심공수련에 철학과 자연의 관계에 대해 연재 됩니다.

감사합니다.

황현철

Moo Do Shim Gong

Los conceptos de Weh Gong, Neh Gong y Shim Gong son términos muy familiares para nosotros como Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® Moo Do In. Se reflejan en todo el plan de estudios de Moo Duk Kwan® y se expresan en nuestra rica cultura como sabiduría filosófica que es la base de las acciones técnicas y filosóficas. Se introducen y enfatizan dentro del plan de estudios en pasos que se construyen gradualmente a través de los niveles de nuestro sistema de clasificación.

En términos generales, Weh Gong es el enfoque para los miembros de Gup, mientras que los aspectos de énfasis de Neh Gong están dirigidos a los miembros de Dan. Los aspectos de Shim Gong de nuestro entrenamiento luego se enfocan en los practicantes de Ko Dan Ja, cada uno en el nivel apropiado. Este artículo pretende aclarar mejor qué es Shim Gong y cómo fortalecerlo dentro de cada practicante de Soo Bahk Do.

El uso de Huh Ri (cintura/cadera) es el elemento clave para fortalecer Weh Gong en nuestro entrenamiento. Ho Hoop (respiración) es el elemento clave para fortalecer el Neh Gong. Proporciona una dirección clara para que apliquemos a través de pasos una organización básica y dispersión de energía al demostrar la técnica Soo Bahk Do. La mente es el enfoque principal para el entrenamiento de Shim Gong y requiere disciplina y comprensión de nuestro sistema Moo Duk Kwan® para cultivar adecuadamente. En términos filosóficos, la mente es el "Mu Sang" o aspecto invisible e ilimitado del proceso de generación y concentración de energía. Ocupa un espacio potencialmente infinito. La mente proporciona la "intención" o la "motivación" para la acción. Proporciona la base o la justificación de las acciones que deben basarse en la filosofía Moo Duk Kwan®, que también está alineada con la naturaleza.

Hay tres áreas importantes que pueden ayudarnos a comprender Shim Gong para ayudarnos a fortalecerlo durante nuestro entrenamiento. La intención es mostrar cómo la **mente**, la **filosofía** y la **naturaleza** se involucran a través del énfasis de Shim Gong.

Mente	Ma'um	마음
Filosofía	Chul Hak	철학
Naturaleza	Ja lyon	자연

Ma'um

Primero, partimos de la mente. Hay tres elementos que necesitamos enfatizar en tu mente. Ellos son:

Cho Shim:
Mente principiante – Honor

Joong Shim:
Mente centrada – Disciplina

Jin Shim:
Mente sincera – Respeto

Cho Shim

Cho significa principio y Shim significa mente. Cho Shim está en todas nuestras relaciones iniciales, como en el inicio de amistades, matrimonios, Sa Jei Ji Gan (relaciones de instructor y estudiante), o incluso al comienzo de su negocio o trabajo. En esta etapa inicial de las relaciones, Cho Shim suele estar lleno de entusiasmo, esperanza, entusiasmo, aprecio, compromiso, etc. Todos hemos experimentado esto. Naturalmente, crece de un simple comienzo optimista y esperanzador a relaciones o negocios exitosos. Con el tiempo, uno puede volverse exitoso y cómodo (a veces demasiado cómodo) y perder Cho Shim. Olvidar de dónde vino y/o quién lo ayudó en el camino.

Cuando el Cho Shim se pierde en la mente, las relaciones sufren, el optimismo se desvanece y,

lo que es más importante, el espíritu disminuye. Puede ser demasiado tarde para restablecer las relaciones cuando esto finalmente se realice. Hay muchos ejemplos de esto a nuestro alrededor. Preservar Cho Shim es muy importante para nosotros a fin de disfrutar del éxito continuo en todas las relaciones.

Cho Shim ayuda a mantener nuestras actitudes en el lugar correcto basadas en el honor y la humildad

Joong Shim

Joong significa centro y Shim significa mente. Cuando los principios y la ética están firmemente arraigados en tu mente, estás en un buen Joong Shim, o "mente centrada". Cuando estés en Joong Shim, tendrás un pensamiento correcto y una acción correcta en tu presencia. Dará forma a la persona y exhibirá atributos como la confiabilidad y la confianza. El comportamiento virtuoso se exhibirá y formará la base de nuestra intención y motivación para actuar. Un Joong Shim estable está basado en la virtud, o en hacer el bien/corrección. Es la base de los principios de Moo Duk Kwan®. Alinear la mente con estos principios crea una estabilidad de temperamento. Cuando se pierde Joong Shim, la mente pierde el equilibrio. Un equilibrio que se adhiere a los valores importantes de la vida.

Es muy importante tener a Joong Shim como practicante de Moo Do. En el carácter chino, Joong y Shim son dos caracteres separados. Se convierte en un carácter cuando las palabras Joong y Shim se juntan (el carácter Shim se coloca debajo del carácter Joong), se pronuncia Tchoong, que significa "lealtad".

Joong Shim ayuda a cultivar nuestra presencia para estar en el lugar correcto basado en la disciplina

Jin Shim

Jin significa sincero y Shim significa mente. Jin Shim es el estado de tener una mente sincera en las relaciones en consideración a los demás. Tu pensamiento, habla y acciones reflejan tu sinceridad. Te refieres a lo que dices y lo que haces.

Jin Shim ayuda a nuestra mente a residir en el lugar correcto para una conexión significativa basada en el respeto

Tener a Cho Shim, Joong Shim y Jin Shim en nuestra mente establece una base sólida para abrazar el Shim Gong. Podemos ver buenos ejemplos de Shim Gong en acción en la historia de Moo Duk Kwan®. El Fundador, Hwang Kee, había vivido 31 años de su vida bajo r la ocupación japonesa. A esto le siguió un momento difícil debido a las dificultades de la posguerra al final de la Segunda Guerra Mundial, el período de independencia de Corea, la Guerra de Corea y, finalmente, el golpe militar. A lo largo de todo, nunca perdió su Cho Shim, mientras establecía y fomentaba el crecimiento de Moo Duk Kwan, que impactó profundamente a sus estudiantes en todo el mundo durante casi 80 años. Todo mientras demuestra su Joong Shim y Jin Shim evitando el comportamiento inmoral y manteniendo firmemente su sinceridad en las relaciones con respeto.

Shim Gong no está lejos de nosotros. Es con nuestra vida diaria. Ver ejemplos nos ayuda a comprender mejor los aspectos de Shim Gong como "una imagen vale más que mil palabras". Hay muchos ejemplos de esas fotos de Moo Duk Kwan® a través de sus miembros que nos han dejado una foto de Shim Gong a través de sus acciones. Miembros que ahora fallecieron, como Russ Hanke Sa Bom Nim y Vic Martinov Sa Bom Nim. Los ejemplos que dejaron atrás son los del gran Shim Gong que ahora viven con nosotros en nuestros recuerdos.

En la segunda parte, que se publicará en Moo Yei Shi Bo Volumen 19, veremos las áreas de Filosofía (Chul Hak) y Naturaleza (Ja Lyon).

*Kam Sa Hap Ni Da
H. C. Hwang*

Moo Do Shim Gong

Les notions de Weh Gong, Neh Gong et Shim Gong sont des notions bien connues des élèves de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®. Ils sont présents graduellement dans le cursus de l'école.

On insiste sur la compréhension de Weh Gong au niveau Gup, celle de Neh Gong au niveau Dan, et celle de Shim Gong au niveau des Ko Dan Ja (4ème Dan et au-delà).

Cet article vise à préciser ce qu'il faut entendre par Shim Gong énergie mentale, et comment permettre à chaque élève de l'améliorer.

L'engagement de huri, (la taille/les hanches), est un élément clé pour perfectionner Weh Gong, l'énergie externe.

La respiration est l'élément décisif pour améliorer Neh Gong, l'énergie interne. Quand on la suit, elle organise le rythme et évite la dispersion de l'énergie dans l'exécution des techniques de Soo Bahk Do.

L'esprit est l'élément principal de l'entraînement de Shim Gong. Il est de l'ordre de Mu sang (l'invisible), il est sans limite ; C'est tout ce qui concerne la manière de générer et de concentrer l'énergie.

L'esprit fournit l'intention, ou la motivation de l'action. Pour améliorer Shim Gong, il faut d'une part de la discipline et d'autre part la compréhension de l'ensemble du système Moo Duk Kwan.®

Il y a trois termes qui vont nous aider à mieux comprendre le fonctionnement de Shim Gong et la manière de l'améliorer par l'entraînement. Je vais les expliciter, et montrer de quelle manière chacun est en jeu dans Shim Gong.

Ce sont :

- l'esprit (*coréen, maeum*)
- la philosophie (*coréen, chul hak*)
- la nature (*coréen, ja iyon*)

Commençons par l'esprit :

L'ESPRIT (Ma'um)

On distingue trois manières d'être de l'esprit :

- *Cho Shim* – l'état d'esprit propre au commencement - lié à l'honneur
- *Jung Shim* – l'état d'esprit centré- lié à la discipline
- *Jin Shim* – l'état d'esprit de sincérité- lié au respect

Qu'est-ce que Cho Shim et pourquoi est-il important ?

Cho signifie le commencement, et Shim l'esprit. On retrouve cet état d'esprit dans tout ce qu'on commence, une amitié, un mariage, la relation maître/élève (Sa Jei Ji Gan), et même quand on débute un nouveau travail, ou un nouvel emploi. Au départ, Cho Shim se caractérise par un esprit plein d'enthousiasme, d'excitation, d'implication, de ferveur. Nous en avons tous fait l'expérience. Cela commence par de l'optimisme, une forme d'espérance et se transforme en une affaire fructueuse ou une relation humaine enrichissante. Le temps passe, il arrive qu'on rencontre la réussite et qu'on soit à l'aise, parfois trop à l'aise et qu'on perdre l'esprit du débutant (Cho shim) en oubliant d'où l'on vient, et qui nous a aidé pour en arriver là.

Il est très facile de perdre Cho Shim. Quand on perd l'esprit de Cho Shim, les relations en souffrent, l'optimisme s'en va, et plus important, la ferveur diminue. Il est peut-être trop tard pour corriger le tir quand on le réalise. Nous avons tous été témoins de ce genre de mésaventures. Il est très important de préserver Cho Shim pour conserver des relations enrichissantes et fructueuses.

Cho Shim permet de maintenir l'attitude adéquate, en se fondant sur l'honneur et la modestie

Qu'est-ce que Jung Shim et pourquoi est-il important ?

Jung veut dire le centre, et Shim, l'esprit. Lorsque votre esprit est mû par l'éthique et ses principes, votre Jung Shim (ou esprit centré) est bon. Quand c'est le cas, votre manière de penser sera juste, et les actions qui vous entourent aussi. Jung shim permet à une personnalité d'être fiable et digne de confiance.

Si l'on perd Jung Shim, l'esprit va à droite à gauche, et perd son équilibre. On perd aussi le sens des valeurs les plus importantes.

Il est très important lorsqu'on est pratiquant d'un art martial d'avoir cet esprit centré. En caractères chinois, Jung et shim sont deux caractères distincts. Mais si on les dispose en un seul (le caractère shim est alors placé sous jung), on parle de Tchoung, qui signifie la loyauté.

Jung Shim permet de conserver l'attitude adéquate, en se fondant sur la discipline.

Qu'est-ce que Jin Shim et pourquoi est-il important ?

Jin signifie sincère, et Shim, l'esprit. Jin Shim, c'est l'état d'esprit qui consiste à être sincère dans ses relations avec les autres. On exprime cet état d'esprit par ce que nous disons, et ce que nous faisons.

Jin Shim permet de maintenir l'attitude adéquate dans nos relations, et de faire en sorte que notre rapport à l'autre se fonde sur le respect.

Comme nous pouvons le constater, Cho Shim, Jung Shim et Jin Shim sont les états d'esprit fondamentaux quand on souhaite concevoir Shim Gong dans toute son étendue.

Il y a des exemples intéressants de Shim Gong « en acte » dans l'histoire de l'école Moo Duk Kwan®. Par exemple, Hwang Kee a vécu 31 ans sous l'occupation japonaise. Il a connu également cette période très instable de la Corée, à la fin de la Seconde guerre mondiale, le début de l'indépendance, la guerre de Corée et le coup d'État militaire. Il n'a jamais perdu son Cho Shim, celui qui avait présidé aux débuts de l'école Moo Duk Kwan® ; et c'est ce qui a profondément marqué tous les élèves depuis plus de 76 ans. Il n'a pas non plus perdu son Jung Shim, ni son Jin Shim en

évitant tout type de comportement immoral et en ayant toujours des relations sincères et respectueuses aux autres. Shim Gong n'est pas quelque chose de lointain, il est à l'oeuvre dans notre vie quotidienne. Il est bon de prendre des exemples parce qu'une image vaut souvent mille mots. Il y a eu dans le passé, beaucoup d'anciens élèves haut gradés qui sont de bons exemples pour leur Shim gong : Russ Hanke SBN, Vic Martinov SBN pour ne citer qu'eux.

La seconde partie de ce texte sera publiée dans le volume 19 du Moo Yei Si Bo. On s'intéressera plus particulièrement à la philosophie (Chul hak) et à la Nature (Ja lyon).

*Kam Sa Hap Ni Da
H. C. Hwang*



DISCIPLINE
& RESPECT

MOO YEI SHI BO



MOO DUK KWAN® UNIVERSITY CAMP

June 23-25, 2023 Midway, Utah

35



VOLUME 18

The Integrated Communications System

Kwan Jang Nim H.C. Hwang has recently approved a plan that will improve the dissemination of official World Moo Duk Kwan® correspondence among the member country organizations.

The program, led by Larry Seiberlich Sa Bom Nim, is titled the Integrated Communications System (ICS), which was presented at the World Symposium this past June. The intent of the plan is to improve the release of official correspondence across all World Moo Duk Kwan® sites to better integrate the consistency and content of messages and publications.

To bring the ICS to life, the next step will be the selection of country National Communications Directors who will be oriented and trained to process communications through routing protocols that ensure the quality and appropriateness of official Moo Duk Kwan® correspondence. Specifically, the ICS Plan addresses several issues that will benefit all member Federations. The following is a brief synopsis of the plan's intent.

The ICS Plan exists to support and manage official information flow across all 23 Moo Duk Kwan® nations and will be supported by the ICS via National Communication Directors. These Directors will be proactive by assisting, guiding, and authorizing official national publications across all social and official communications. This will ensure aligned content that supports and promotes World Moo Duk Kwan® Intellectual Property and provide a congruent look and feel.

The ICS Plan provides a structured guiding process with standard procedures, providing an integrated approach for public facing communication, including official web sites, official social media sites, and official multimedia presentations that exist to showcase the rich history, philosophy, tradition, and technique of the Moo Duk Kwan®.

The ICS plan provides the National Communication Directors tools so they can provide guidance on the following:

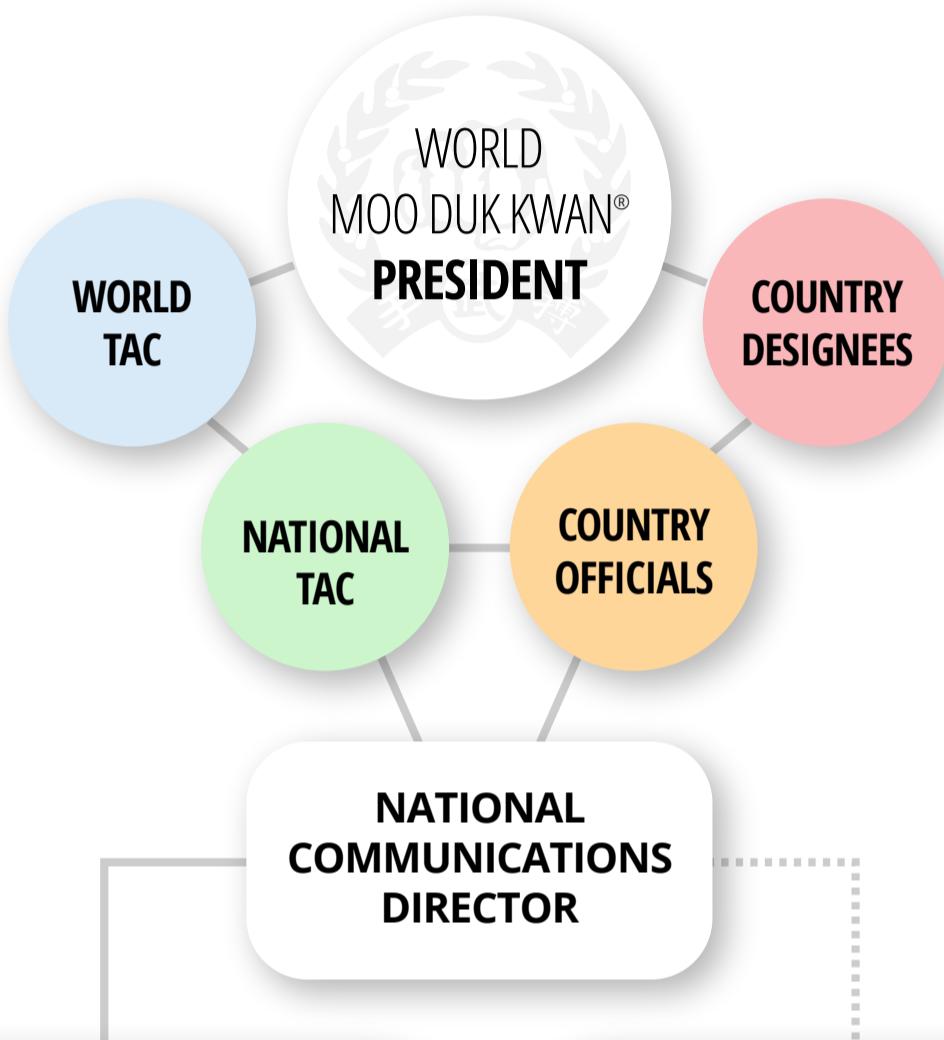
- **Authorization:** The ICS Plan will provide guidance on who is authorized to publish official Moo Duk Kwan® correspondence.
- **Frequency:** The ICS Plan will specify how often official Moo Duk Kwan® correspondence should be published.
- **Format:** The ICS Plan will specify the format of official Moo Duk Kwan® correspondence.
- **Target audience:** The ICS Plan will specify the target audience for official Moo Duk Kwan® correspondence.
- **Functionality:** The ICS Plan will specify the functionality of official Moo Duk Kwan® correspondence.

The ICS Plan also notes that there are both official and many unofficial social media and web presences across the World Moo Duk Kwan® membership. The plan does not directly address the activity of unofficial sites, but it aims to influence them by setting an example with the official sites. The plan also aims to educate independent publishers about ICS policies and protocols.



WMDK

INTEGRATED COMMUNICATIONS SYSTEM



37

Official communications

Provides guidance on:

- Authorization
- Frequency
- Format
- Target audience
- Functionality

Examples

- Official websites
- Official social media accounts
- Multimedia presentations

Unofficial communications

Provides influence to authors of unofficial communications by setting an example through the official website and social media accounts.

Examples

- Personal and studio websites
- Personal and studio social media accounts



Sistema Integrado de Comunicaciones

Kwan Jang Nim H.C. Hwang aprobó recientemente un plan que mejorará la difusión de la correspondencia oficial de World Moo Duk Kwan® entre las organizaciones de los países miembros.

El programa, dirigido por Larry Seiberlich Sa Bom Nim, se titula Sistema Integrado de Comunicaciones (ICS), que se presentó en el Simposio Mundial el pasado mes de junio. La intención del plan es mejorar la publicación de la correspondencia oficial en todos los sitios de World Moo Duk Kwan® para integrar mejor la coherencia y el contenido de los mensajes y las publicaciones.

El siguiente paso será la selección de los Directores Nacionales de Comunicaciones de los países, quienes serán orientados y capacitados para procesar las comunicaciones a través de protocolos de enrutamiento que aseguren la calidad y adecuación de la correspondencia oficial de Moo Duk Kwan®. Específicamente, el plan aborda varios temas que beneficiarán a todas las Federaciones miembro. La siguiente es una breve sinopsis de la intención del plan.

El ICS Plan existe para respaldar y administrar el flujo de información oficial en las 23 naciones de Moo Duk Kwan® y contará con el respaldo del ICS a través de los Directores Nacionales de Comunicación. Estos Directores serán proactivos al asistir, orientar y autorizar las publicaciones oficiales nacionales en todas las comunicaciones sociales y oficiales. Esto garantizará un contenido alineado, respaldará la propiedad intelectual de World Moo Duk Kwan® y brindará una apariencia congruente.

El ICS Plan proporciona un proceso de guía con procedimientos estándar que implementan un enfoque integrado para la comunicación pública,

incluidos sitios web oficiales, sitios oficiales de redes sociales y presentaciones multimedia oficiales que existen para mostrar la rica historia, filosofía, tradición y técnica de la Moo Duk Kwan®.

El plan ICS brinda herramientas a los Directores Nacionales de Comunicación para que puedan brindar orientación sobre la siguiente:

- **Autorización:** El ICS Plan brindará orientación sobre quién está autorizado para publicar la correspondencia oficial de Moo Duk Kwan®.
- **Frecuencia:** El ICS Plan especificará con qué frecuencia se debe publicar la correspondencia oficial de Moo Duk Kwan®.
- **Formato:** El ICS Plan especificará el formato de la correspondencia oficial de Moo Duk Kwan®.
- **Público objetivo:** El ICS Plan especificará el público objetivo de la correspondencia oficial de Moo Duk Kwan®.
- **Funcionalidad:** El ICS Plan especificará la funcionalidad de la correspondencia oficial de Moo Duk Kwan®.

El ICS Plan también señala que hay presencia tanto oficial como no oficial en las redes sociales y en la web dentro de la membresía de World Moo Duk Kwan®. El plan no aborda directamente la actividad de los sitios no oficiales, pero pretende influir en ellos dando ejemplo con los sitios oficiales. El plan también tiene como objetivo educar a los editores independientes sobre las políticas y protocolos de ICS.



Le système de communication intégré

Le Grand-Maître HC Hwang a récemment approuvé un projet qui va sans nul doute faciliter la communication officielle entre les pays membres de son organisation.

Ce programme appelé Système de communication intégré (SCI), dirigé par Larry Seiberlich Sa Bom Nim, a été présenté lors du dernier symposium mondial au mois de juin dernier. Il a pour objet d'améliorer la diffusion des contenus des différents sites World Moo Duk Kwan® et de garantir leur cohérence.

Le pas suivant consistera en une sélection de Chargés de communication, qui seront formés à traiter les informations et communications selon des protocoles qui garantissent leur qualité et leur justesse. Ce projet bénéficiera à tous les membres des Fédérations. En voici un bref résumé:

Le projet de la World Moo Duk Kwan® vise à faciliter la diffusion des informations officielles au sein des 23 Fédérations Moo Duk Kwan®. Il aura pour appui les Chargés de communication au niveau de chaque pays. Ces Chargés de communication seront proactifs en orientant, et validant au niveau national les informations et communications officielles. Cela permettra d'avoir des contenus cohérents via une mise en forme ajustée et cela favorisera le respect de la propriété intellectuelle de la World Moo Duk Kwan®.

Le projet de Système de communication intégré (SCI) va fournir des procédures qui permettront une approche intégrée du public ayant accès aux communications. Cela inclut les sites web,

les pages officielles des réseaux sociaux, et les présentations multimédia officielles, afin de mettre en valeur la riche histoire, la philosophie, la tradition et la technique de l'école Moo Duk Kwan®.

Le projet SCI va fournir aux Chargés de communication de chaque pays les outils que voici:

- **Les autorisations** : le projet va définir qui est autorisé à publier officiellement la correspondance Moo Duk Kwan®.
- **La fréquence** : le projet va définir à quelle fréquence la correspondance Moo Duk Kwan® pourra être publiée
- **Le format** : le projet va préciser le format de la correspondance officielle Moo Duk Kwan®
- **Le public cible** : le projet va préciser quel est le public cible de telle ou telle publication Moo Duk Kwan® officielle
- **La fonctionnalité** : le projet va préciser la fonctionnalité de la correspondance officielle Moo Duk Kwan®

Enfin, le projet tient compte du fait qu'il y a les médias sociaux officiels et non officiels, ainsi que des sites internet liés à la World Moo Duk Kwan® et à sa communauté. Le projet ne s'adresse pas directement aux pages non-officielles, mais aimeraient leur donner des directions et des exemples de contenus qui les influencent. Et le projet vise également à informer ceux qui publient de manière indépendante sur le Système de communication intégré (SCI) et ses protocoles.



wMDK 
INTEGRATED COMMUNICATIONS SYSTEM



WORLD MOO DUK KWAN®



2023 Korea Ko Dan Ja Shim Sa

13-19 October 2023

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

40



Attention all Youth Leaders!

*The sixth World Moo Duk Kwan®
Youth Leader Symposium will be
held during the 2023 Ko Dan Ja
Shim Sa in Korea.*

Will you be there?

The Youth Leader Symposium is a great opportunity for Youth Leaders from around the world to come together to create connections and lifelong friendships. During the event you will:

- Train with Kwan Jang Nim, World TAC and National TAC members
- Learn and strengthen your leadership skills
- Create a dynamic group demonstration
- Experience Korean culture and world-class kimchi
- Collaborate with other Youth Leaders on a group project to promote and strengthen the World Moo Duk Kwan® Youth Leader Program.

Your participation in the Youth Leader Symposium helps to support your local dojang, your region, and your country as you will be able to share your new skills with the members who are unable to attend.

Youth Leaders need to be recommended by their National Federation to attend the Youth Leader Symposium. Please contact your local National Youth Leader Representative or the Youth Leader Senior Advisory Team at ylsatteam@gmail.com before 1 September 2023 to find out more.

¡Atención a todos los líderes juveniles!

El sexto Simposio Mundial de Jóvenes Líderes Moo Duk Kwan® se llevará a cabo en octubre de 2023 durante el Ko Dan Ja Shim Sa en Corea. ¿Va a estar allí?

El Simposio de Jóvenes Líderes es una gran oportunidad para que los Jóvenes líderes de todo el mundo creen conexiones y amistades para toda la vida. Tendrá la oportunidad de fortalecer sus habilidades de liderazgo individual mientras trabaja en conjunto para crear una demostración grupal dinámica que se presentará al final del evento de una semana. Además de oportunidades de capacitación de alto nivel con Kwan Jang Nim, miembros del TAC mundial y del TAC nacional, se reunirá durante la semana con otros Jóvenes líderes para colaborar en un proyecto grupal para promover y fortalecer el Programa de Jóvenes líderes de World Moo Duk Kwan®.

Tendrá la oportunidad de contribuir directamente al programa y desarrollar sus propias habilidades como líder juvenil y practicante. Si eso no es suficiente, puedes entrenar en el país de origen de Soo Bahk Do y experimentar la cultura y el kimchi de primera mano. Participar en el Simposio es una excelente manera de apoyar a su dojang, región y país local, ya que podrá compartir sus aprendizajes con los miembros que no pueden asistir.

El Simposio de Jóvenes Líderes es una oportunidad emocionante para que los Jóvenes líderes crezcan, se conecten con miembros de todo el mundo y practiquen Soo Bahk Do al más alto nivel.

Para obtener más información, comuníquese con el Equipo asesor sénior de Jóvenes líderes en ylsatteam@gmail.com antes del 1 de septiembre de 2023.



Oyez les Youth Leaders !

Le sixième symposium Youth Leaders de la World Moo Duk Kwan se tiendra du 13 au 19 Octobre 2023 en même temps que le Ko Dan Ja shim sa en Corée.

On peut compter sur vous ?

C'est une excellente occasion pour les jeunes venus du monde entier de se rencontrer et de nouer des amitiés. A l'occasion du symposium, vous pourrez :

- Vous entraîner avec les meilleurs techniciens mondiaux, le Kwan Jang Nim, le comité technique mondial et les différents responsables techniques présents.
- Faire progresser votre leadership
- Faire partie d'un groupe dynamique de démonstration
- Faire l'expérience de la culture coréenne à commencer par le très renommé kimchi.
- Collaborer avec les autres YL à un projet de groupe visant à promouvoir le programme Youth Leaders de la World Moo Duk Kwan.

Votre participation au symposium est une très bonne manière d'apporter votre soutien à votre dojang, et à votre pays, car vous pourrez lors de votre retour, partager ce que vous avez appris avec ceux qui n'auront pas pu voyager.

Les Youth leaders sont recommandés par leur Fédération et susceptibles d'être sponsorisés pour se rendre au symposium. Pour plus d'information, contactez le YL officiel de votre pays ou le SAT avant le 1er septembre 2023.

ylsatteam@gmail.com





WORLD MOO DUK KWAN®



2023 USA Ko Dan Ja Shim Sa

10-17 November 2023

Renaissance Tulsa Hotel & Convention Center
Tulsa, Oklahoma USA

soobahkdo.us/kdjss/







TECHNIQUE



Ho Sin Sool: Same-side #3



(1) Fold your left hand such that your right hand can grip the attacker's hand "palm-to-palm," with your thumb reaching around the edge of the attacker's thumb, and your fingers reaching around the edge of the attacker's knife hand.



HINT #1

Bring your left forearm parallel to the attacker's right forearm.

(2) While maintaining a firm hold with your right hand, step to the right with your left foot. As you step, extend your left arm.

The combination of the left arm extending and the firm right hand grip will turn your partner and allow you to escape their grasp.

HINT #2

If you did not have a grip with your right hand, this step and extension of the left arm could still be enough to escape the grip.





HINT #3

Squeeze the attacker's thumb across their palm to maximise your ability to maintain a tight grip.

(3) Upon escaping, grab the back of the attacker's hand with your left hand, again ensuring that your fingers and thumb reach around the edges of the attacker's hand.

(4) Deepen your stance in order to bring your right shoulder to the underside of your partner's right arm.



HINT #4

Avoid raising your partner's arm while you perform this action, so as to minimise their ability to regain control.

(5) Step backwards with your right foot into a Chun Gul Jaseh. Apply pressure to the attacker's wrist by drawing downwards and inwards towards your Dan Jun. When the attacker taps, release the pressure.



49

HINT #5

Grip tightly so that your hands do not slip around to a different position on the attacker's hand. Similarly, keep your wrists straight and your elbows pointed comfortably towards the ground.





(6) While maintaining a hold with your right hand, retract the left hand and deliver a Sang Dan Kong Kyuk.



HINT #6

While performing the counterattacks, be careful not to reapply pressure to the attacker's wrist. This could cause injury.



(7) Adjust the left foot as necessary and deliver a Choong Dan Dollyo Cha Gi or Ahp Cha Gi, depending on the attacker's available target.

(8) Land the kicking leg forward in a Hu Gul Jaseh.

Content presented by members of the Australian Technical Advisory Committee.

*PJ Steyer, Sa Bom
Mark Koina, Sa Bom*

Ho Sin Sool: Agarre del mismo lado #3

- (1) Dobla la mano izquierda de manera que la derecha pueda agarrar la mano del atacante "palma con palma", con el pulgar alrededor del borde del pulgar del atacante y los dedos alrededor del borde de la mano del atacante.

Pista #1: Traiga su antebrazo izquierdo paralelo al antebrazo derecho del atacante.

- (2) Mientras mantiene un agarre firme con la mano derecha, dé un paso hacia la derecha con el pie izquierdo. Al dar un paso, extienda el brazo izquierdo. La combinación de la extensión del brazo izquierdo y el agarre firme de la mano derecha hará girar a su compañero y le permitirá escapar de su agarre.

Pista #2: si no tenía un agarre con la mano derecha, este paso y la extensión del brazo izquierdo aún podrían ser suficientes para escapar del agarre.

- (3) Al escapar, agarre el dorso de la mano del atacante con la mano izquierda, nuevamente asegurándose de que los dedos y el pulgar alcancen los bordes de la mano del atacante.

Pista #3: Aprieta el pulgar del atacante sobre la palma de la mano para maximizar tu capacidad de mantener un agarre firme.

- (4) Profundice su postura para llevar su hombro derecho hacia la parte inferior del brazo derecho de su compañero.

Pista #4: Evite levantar el brazo de su pareja mientras realiza esta acción, para minimizar su capacidad de recuperar el control.

- (5) Da un paso hacia atrás con el pie derecho en un Chun Gul Jaseh. Aplique presión en la muñeca del atacante tirando hacia abajo y hacia adentro hacia su Dan Jun. Cuando el atacante toque, libere la presión.

Pista #5: Agarre con fuerza para que sus manos no se deslicen a una posición diferente en la mano del atacante. Del mismo modo, mantenga las muñecas rectas y los codos apuntando cómodamente hacia el suelo.

- (6) Mientras sostiene con la mano derecha, retraiga la mano izquierda y entregue un Sang Dan Kong Kyuk.

Pista #6: mientras realiza los contraataques, tenga cuidado de no volver a aplicar presión en la muñeca del atacante. Esto podría causar lesiones.

- (7) Ajuste el pie izquierdo según sea necesario y entregue un Choong Dan Dollyo Cha Gi o Ahp Cha Gi, según el objetivo disponible del atacante.

Pista #7: Mientras realiza los contraataques, tenga cuidado de no volver a aplicar presión en la muñeca del atacante. Esto podría causar lesiones.

- (8) Aterrizza la pierna que patea hacia adelante en un Hu Gul Jaseh.



Pista #1: Traiga su antebrazo izquierdo paralelo al antebrazo derecho del atacante.

Ho Sin Sool: Saisie au poignet du même côté, technique n°3

1/ Plier le bras gauche de telle manière que la main droite puisse agripper la main de l'attaquant "paume contre paume", avec votre pouce qui touche le côté du pouce de l'attaquant, et vos doigts en contact avec le côté de la main ouverte de l'attaquant.

Conseil #1: placez votre bras gauche parallèlement au bras droit de la main de l'attaquant qui vous a saisi.

2/ Alors que vous maintenez fermement votre prise avec votre main droite sur la main droite de l'attaquant, faites un pas à droite avec votre jambe gauche. Pendant que vous faites ce pas, tendez votre bras gauche. La combinaison du bras gauche en extension et de la prise ferme de la main droite va faire se tourner votre partenaire, et vous permettre de vous échapper de sa saisie.

Conseil #2: si vous n'avez pas saisi avec votre main droite, le pas ainsi que l'extension du bras gauche peuvent suffire à vous échapper de sa saisie.

3/ En vous échappant, saisissez le dos de la main de l'attaquant avec votre main gauche, en veillant bien à nouveau que vos doigts et votre pouce sont placés sur le côté de la main de l'attaquant.

Conseil #3: pressez le pouce de l'attaquant à l'intérieur de sa paume pour maintenir une saisie solide.

4/ Agrandissez votre position de jambe, de façon à amener votre épaule droite sous le bras droit de votre partenaire.

Conseil #4: évitez de lever le bras de votre partenaire pendant que vous effectuez ce mouvement, pour éviter de lui permettre de reprendre le contrôle.

5/ Reculez votre pied droit en Jung Gul jaseh. Appliquez une pression sur le poignet de l'attaquant en tirant vers le bas en direction de votre Dan Jeon. Lorsque l'attaquant tape, relâchez la pression.

Conseil #5: saisissez fermement afin que vos mains ne glissent pas de votre saisie de la main de l'attaquant. Dans le même temps, ne cassez pas vos poignets et maintenez vos coudes connectés, pointés vers le bas.

6/ Tout en maintenant votre prise avec la main droite, ramenez le bras gauche et donnez un Sang Dan Kong Kyok.

Conseil #6: lorsque vous réalisez la contre-attaque, veillez à ne pas mettre à nouveau de la pression sur le poignet de l'attaquant, il pourrait être blessé.

7/ Ajustez la position de votre pied gauche si nécessaire, puis exécutez un Jung Dan Dollyo Cha gi ou Ap Cha gi, selon la position du corps de l'attaquant.

Conseil #7: lorsque vous réalisez la contre-attaque, veillez à ne pas mettre à nouveau de la pression sur le poignet de l'attaquant, il pourrait être blessé.

8/ Posez en avant la jambe qui vient d'effectuer le coup de pied, en Hu gul jaseh.



53

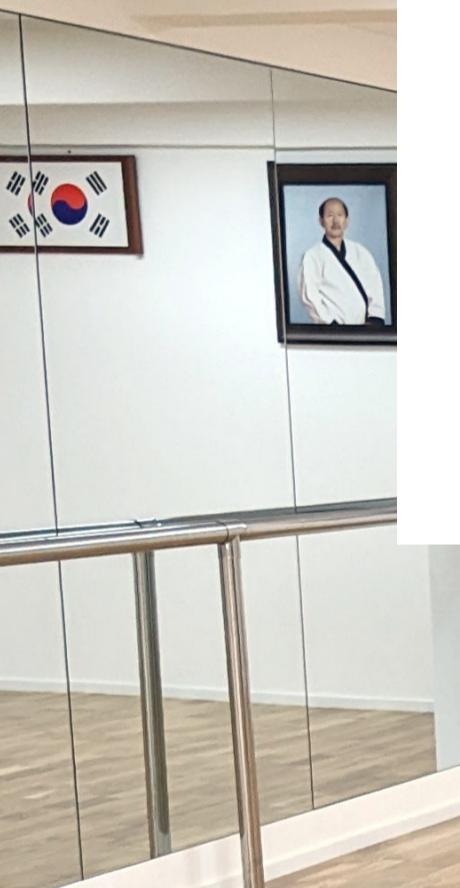


WORLD MOO DUK KWAN®
HERITAGE
PROGRAM

Finding a home in the martial arts

안녕하십니까 [Hello] My name is Su-Pyo
Einsiedler née Lee.

I was born in Seoul, Korea in 1976 and grew up as a common Korean woman. My parents taught me and my younger sister to be kind, polite, obedient, and intelligent to be a good mother and wife in the future. I studied and worked hard not to disappoint my parents and later at schools I was beloved by every teacher. Nothing seemed to be impossible for me to achieve the wish of my parents, and I was very proud of myself being the daughter of my parents. I learned how to draw, play the piano and calligraphy, things which every young girl in Korea spent time on as hobbies, to be skillful, tamed and calm.



Physical training wasn't a thing required to be a good mother and wife. I was, frankly, non-athletic, no need to say anything about martial arts, until I was already living in Germany for more than 18 years and my second child was one year old, me 40. I couldn't hold my son as long as I wanted or bear his weight when he lay on my belly. My body had no strength and my mental state was below the bottom line. I decided to do some core workouts instructed by some yogis and soon I started to practice Yoga daily by myself.

By chance, I could also watch a traditional Taekwon-Do class together with my two sons. I was totally enchanted at first glance and started to take the class for myself. From that moment, Yoga and Taekwon-Do changed not only my body but my entire viewpoint of life. I felt the 'home' where my soul can dwell and could find the way back to myself, while I was practicing. Yoga teaches me to unite my body, mind and soul to the One/Universe and dissolve my being into the present. Taekwon-Do builds the courage and the self-confidence for me to go through the life experiences from which I am expected to learn. Yet I was still looking for an answer to the question which hadn't even come to me at that time.

I've never seen Taekwon-Do of the style which our Taekwon-Do school practices, even though I am a native Korean. The Grandmaster Jürgen Englerth, 7th Dan, told me that it isn't the same as the Taekwon-Do well known around the world, and his master, Master 송재영 (Song Chae Yong) was one of students from Hwang Kee Chang Shi Ja Nim, before he came to Germany. Our school was rooted strongly in Tang Soo Do, which Master Song practiced while in Korea, and the teaching of Hwang Kee Chang Shi Ja Nim was still being passed down.

Unfortunately Master Song passed away several years ago and most of the history got buried with him. But I couldn't resist asking more about history and what kind of school Moo Duk Kwan® is, why our school is so different from other schools in Germany and so on. My Grandmaster suggested for me to visit Moo Duk Kwan® in Seoul and find the answers for myself. This was the very start of my encounter with Choi Eui Sun Sa Bom Nim in Seoul.

I still remember how excited I was, before I went to the Do Jang and after I had the first class by Choi Sa Bom Nim, my heart bursted out of joy and

happiness! I suddenly became a 'Korean'. I learned not only the unknown history of Moo Duk Kwan®, but found the meaning of Korean culture and philosophy which even for me as a Korean I had never been taught.

I definitely knew the culture of Korea but was just following the applications through education, society and history. It became dead habits with no awareness, no consciousness, no respect. After all, I was fleeing from these habits of Korean culture and struggling hard to find my identity on the other side of the earth, in Germany.

Thoroughly based on Moo Do philosophy, Soo Bahk Do was showing me the 'Way' to become a wholesome human being by physical, mental and spiritual training at once.

But it isn't only about my own homeland or own culture, I recognised. As I was gratefully invited to the World Moo Duk Kwan® Moo Do Festival in Greece in April, 2023, I saw the most beautiful human beings from all over the world whom I thought only in dreams I'll get to see. I finally found the answer to my invisible question. Soo Bahk Do. Thoroughly based on the Moo Do philosophy, Soo Bahk Do was showing me the 'Way' to become a wholesome human being by physical, mental and spiritual training at once. There's nothing like contradiction in itself or ego. So I could see in each *Moo Do In* their utmost beauty, who concentrates on their way of movement, breathing, and thoughts and their spirit was visualized in the moment.

Nothing from this world can beat this moment. And I'm so honored and thankful to be one of the students and start to learn Soo Bahk Do now.

감사합니다. 수박!



무술에서 고향 찾기

안녕하십니까.
이수표라고 합니다.

저는 1976년 서울에서 태어나 평범한 한국인 여성으로 자랐습니다. 부모님께서 저와 여동생에게 가르치시기를, 훗날 훌륭한 엄마이자 아내가 되기 위해 친절하고, 예절 바르고, 공손하고, 학식을 갖추라 하셨습니다. 부모님의 기대에 맞추고자 매사 열심히 임하였습니다. 공부에도 최선을 다 하였습니다. 후에 학교 선생님들로부터 사랑받는 학생으로 자라났습니다. 제 앞날에 어려울 게 하나도 없을 듯 해 보였습니다. 부모님의 뜻에 잘 따르는 딸로 커가는 것에 자긍심도 많았습니다. 당시 많은 한국 여자 아이들이 그려했듯 저 역시 그림, 피아노, 서예를 취미로 삼아 손재주를 기르고 차분한 성미 가지는 것을 배웠습니다. 그러나 신체적인 훈련은 훌륭한 엄마이자 아내가 되기 위한 조건에 들지 않았습니다. 유학을 기회로 1999년 처음 한국 땅을 떠났다가 독일에서 산 지 18년이 넘도록, 둘째가 돌이 되도록, 제 나이 만으로 40이 될 때까지 저는 운동과는 전혀 관계가 없이 살았고, 무술에 관해서는 관심 조차 없이 살았습니다. 그러다 만 한 살인 둘째 아이를 더 이상 오랫동안 팔에 안고 있을 수가 없었고, 제 배 위에 아이가 올라 타려고 하면 아이의 무게를 지탱할 수 없을 정도로 제 몸에는 힘이 하나도 없었습니다. 정신 상태 역시 바닥 보다도 더 밑으로 내려가 있어, 삶 자체가 견디기 너무나 힘들었습니다. 인터넷을 통해 몇몇 요가선생들이 알려주는 간단한 코어 운동들을 따라해 보다가 자연히 요가를 매일 혼자 집에서 수련하기 시작했습니다. 또한 우연한 계기로 두 아이들과 함께 전통 태권도를 가르치는 수업을 창관하게 되었습니다. 저는 첫 눈에 완전히 반해서 곧바로 수강을 해서 직접 훈련에 참가하기 시작했습니다.

이후, 요가와 태권도는 제 몸 만을 바꾼 게 아닌, 제 인생관을 완전히 뒤엎는 계기가 되었습니다. 요가와 태권도를 수련하는 동안에는 제 영혼이 마침내 '집'이라는 머물 곳을 찾은 듯 했고, 일상에서 두 아이의 엄마로서, 일하는 여성으로서 내 자신을 잊고 지내다 다시 제 자신으로 돌아오는 것 같았습니다. 요가는 제게 신체, 마음과 영혼을 커다란 '하나' 혹은 대우주와 결합하는 것을 가르쳐 주고 제 존재를 현재라는 시점으로 용해하게 해 주고, 태권도는 용기와 자신감을 키워주어 제 삶에서 배워야만 하는 인생 경험들을 피하지 않고 겪어 나아갈 수 있게 해 주는 것 같았습니다. 그럼에도 불구하고 저는 여전히 제 안에 어떤 질문에 대한 답을 찾고 있었습니다. 당시에는 제가 어떤 질문을 하는지, 아니 질문을 갖고 있다는 것 조차 의식하지 못했습니다.

처음 태권도를 배우면서, 한국 태생임에도 불구하고 전혀 이런 태권도를 본 적이 없었던 것에 많이 놀랐었습니다. 저희 태권도 대사범님이신 Grandmaster Jürgen Englerth 7.Dan께서 어느 날 말씀하시길, "우리는 일반적으로 세계에 알려져 있는 태권도와는 다르다. 내 스승님이신 송재영 사범님은 독일로 오시기 이전에 한국에서 무덕관의 창시자인 황기의 학생이었고 당수도를 수련하셨었다." 황기 창시자님의 가르침이 저희 태권도 학교에도 조금이나마 전해 내려오고 있었던 것입니다. 안타깝게도 송재영 사범님은 몇 해 전 별세 하셨고, 대부분의



역사가 함께 알려지지 못한 채 묻혀졌습니다. 저는 궁금함을 참지 못하고 알려지지 못한 역사에 자꾸 질문을 하게 되었습니다. 무덕관이란 어떤 학교인지, 왜 우리 태권도 학교는 독일 내 다른 태권도 학교들과 다른 지에 대해 알고 싶었습니다. 제 태권도 대사범님께서는 서울의 무덕관을 찾아가 직접 답을 구하라고 권하셨고 이것이 바로 최의선 사범님과의 만남을 가능케 한 계기였습니다.

서울 용산 도장을 찾아가기 전에 어찌나 설레였던지, 아직도 그때의 흥분이 생생히 떠오릅니다. 그리고 최의선 사범님을 뵙고 첫 수업을 받은 저는 기쁨과 행복감에 가슴이 터져 나갈 것 같았습니다! 순간 새로이 '한국인'으로 다시 태어난 것 같았습니다. 잘 모르고 있던 무덕관의 역사만 배우게 된 것이 아니라, 한국사랑임에도 불구하고 여지껏 배우지 못하고, 좀처럼 접하지도 못했던 고유의 문화와 철학의 의미를 찾게 된 것 이었습니다. 분명 한국의 문화를 알고는 있었지만, 저는 그저 교육, 사회, 역사가 가르치는 것을 따라하고 있는 것 이었습니다. 제겐 의식되지 못하고, 자각되지 못하는, 그래서 존중되지 못하는, 죽어 있는 것과 마찬가지인 관습이 되어 버린 것입니다. 결과적으로는 저는 이런 살아있지 않은 관습을 피하여 지구 반대편인 독일이란 나라에서 힘겹게 제 정체성을 찾고자 애쓰고 있었던 것임을 깨닫게 되었습니다.

그러나 지난 4월 그리스에서 열린 세계 무도 축제에 참여할 뜻밖의 기회를 통해 깨달은 것은, 반드시 모국, 내 나라 문화만에 한한 것이 아니라는 것 이었습니다. 저는 꿈에서나 보게 될까 상상만 하고 있었던, 세상에서 가장 아름다운 사람들을 보았습니다. 그리고는 마침내, 제 안의 질문에 대한 답을 찾았습니다. 그것은 수박도였습니다. 철저한 무도 철학에 바탕을 둔 수박도는 신체적, 정신적, 그리고 영적인 수련을 동시에 추구하며 온전한 한 사람이 되는 '길'을 보여준다고 저는 보았습니다. 이 '길'에는 어떠한 자체 모순도, Ego (자아/자만)도 볼 수 없었습니다. 만난 모든 수박 도인들은 오로지 스스로의 움직임, 호흡 그리고 내면의 정신에만 집중하여 각자 최상의 미를 빌이며 순수한 영혼이 시작화 되어 보여지는 것 같았습니다. 저는 이 세상 어떠한 것도 이 순간보다 더 뜻깊고 아름다울 수 없다고 봅니다. 이제 갓 시작한 수박도 수련생의 한 사람으로서 모든 것에 무한히 감사한 마음을 감출 수가 없습니다. 감사합니다. 수박!

Trouver sa place dans les arts martiaux

안녕하십니까 Je m'appelle Su-Pyo Einsiedler, Lee de mon nom de naissance.

J e suis née à Séoul en 1976 et j'ai été élevée comme toutes les femmes coréennes: mes parents nous ont appris à ma petite soeur et moi, à être gentilles, polies, obéissantes et intelligentes, afin de devenir de bonnes mères et épouses. J'ai étudié et travaillé dur pour ne pas les décevoir. A l'école, j'étais très appréciée par mes professeurs. Rien ne me semblait impossible pour réaliser le désir de mes parents, j'étais très fière d'être leur fille. J'ai appris le dessin, la calligraphie, et à jouer du piano, domaines dans lesquels toute jeune fille coréenne doit s'exercer sur son temps libre pour être calme, cultivée, apprivoisée.

L'entraînement du corps n'était pas quelque chose d'indispensable pour devenir bonne mère et épouse. J'étais vraiment peu musclée, et ne parlons pas de pratiquer un art martial ; jusqu'à ce que j'atteigne l'âge de 40 ans ; je vivais déjà depuis plus de 18 ans en Allemagne, et mon deuxième fils avait 1 an. Je ne pouvais pas porter mon enfant aussi longtemps que je le souhaitais, et quand il s'allongeait sur mon ventre, j'avais du mal à le supporter. Mon corps n'avait pas de force, et mon moral était au plus bas.

J'ai commencé à faire des exercices pour renforcer les abdominaux avec des yogi et un peu plus tard, je me suis mise à pratiquer le Yoga par moi-même. Par chance, j'ai assisté à un cours de Taekwon-Do avec mes deux enfants. J'ai été totalement enchantée et j'ai commencé moi aussi à pratiquer. A partir

de ce moment, le Yoga et le Taekwon-Do ont non seulement transformé mon corps, mais mon point de vue entier sur l'existence. J'ai senti ce chez-soi où mon âme peut habiter, et j'ai pu retrouver le chemin vers moi-même. Le Yoga m'enseignait comment unir mon corps, mon esprit et mon âme à l'univers, et à dissoudre mon être dans le moment présent. Le Taekwon-do construisait le courage et la confiance en soi pour affronter les expériences de la vie desquelles je devais apprendre. Pourtant, je cherchais toujours une réponse à une question que je n'avais pas encore formulée à l'époque.

Je n'ai jamais vu le style de Taekwon-do enseigné par notre école de Taekwon-do, même en étant coréenne. Le Grand-Maître Jürgen Englerth, 7° Dan, m'a dit que ça n'était pas le même Taekwon-do que celui connu dans le monde entier. Son maître Song Chae Yong était un élève du Grand-Maître Hwang Kee en Corée, avant qu'il ne s'expatrie en Allemagne. Notre style avait de fortes ressemblances avec le Tang Soo Do, que Maître Song pratiquait en Corée ; ainsi l'enseignement du Grand-Maître Hwang Kee continuait à être transmis. Malheureusement, Maître Song est décédé il y a plusieurs années, et la plus grande partie de l'histoire a disparu avec lui. Je n'ai pas



résisté à poser des questions: quel genre d'école était le Moo Duk Kwan®? Pourquoi notre école avait-elle quelque chose de si différent des autres écoles en Allemagne? etc ... Notre Grand-Maître m'a encouragée à me rendre à l'école Moo Duk Kwan® à Séoul et à me faire mon idée seule. Ce fut le premier pas vers ma rencontre avec Choi Sa Bom Nim à Séoul.

Je me souviens encore de mon excitation avant que je n'aille au do-jang central, et après mon premier cours avec Choi SBN : mon cœur débordait de joie et de bonheur. Je suis tout à coup devenue une Coréenne. J'ai non seulement appris l'histoire inconnue de l'école Moo Duk Kwan®, mais j'ai eu accès à une signification de la culture coréenne et de la philosophie, qui ne m'avait jamais été enseignée. Je connaissais bien sûr l'histoire de la Corée mais du point de vue des standards éducatifs et sociaux. Ces standards sont devenus aujourd'hui des habitudes sans vie, des gestes sans conscience et sans respect de la part de ceux qui les font. Après tout, je fuyais ces habitudes de la culture coréenne et luttait pour trouver mon identité de l'autre côté de la planète, en Allemagne. Mais j'ai compris que ce n'est pas seulement quelque chose qui concerne mon propre pays et ma culture.

Quand j'ai été invitée au festival World Moo Duk Kwan® en Grèce , en avril 2023, j'ai vu les plus beaux êtres humains des 4 coins du monde qu'on puisse imaginer. J'ai finalement trouvé la réponse à ma question inconnue. Soo Bahk Do. Précisément fondé sur la philosophie Moo Do, le Soo Bahk Do me montrait pour la première fois la voie pour devenir un être humain à part entière, physiquement mentalement, et spirituellement. Il n'y a rien qui soit de l'ordre de la contradiction ou de l'ego. J'ai pu voir en chacun d'eux la plus grande beauté, visible dans leur manière de bouger, leur respiration, leur pensée et leur esprit. Rien au monde n'est plus précieux. Et je suis très honorée et reconnaissante d'être devenue l'une d'entre eux, et d'avoir commencé le Soo Bahk Do.

감사합니다. 수박!



Encontrar un hogar en las artes marciales

안녕하십니까. Mi nombre es
Su-Pyo Einsiedler, de soltera Lee.

Nací en Seúl, Corea en 1976 y crecí como una mujer coreana común. Mis padres nos enseñaron a mí ya mi hermana menor a ser amables, educadas, obedientes e inteligentes para ser una buena madre y esposa en el futuro. Estudié y trabajé duro para no decepcionar a mis padres y luego en las escuelas todos los maestros me querían. Nada me parecía imposible para lograr el deseo de mis padres y estaba muy orgullosa de ser hija de mis padres. Aprendí a dibujar, tocar el piano y caligrafía, cosas en las que todas las jóvenes de Corea pasaban el tiempo como pasatiempos, para ser hábiles, dóciles y tranquilas.

Pero el entrenamiento físico no era algo que se requería para ser una buena madre y esposa. Yo era, francamente, no atlético, no hace falta decir nada sobre las artes marciales, hasta que ya vivía en Alemania desde hace más de 18 años y mi segundo hijo tenía un año, yo 40. No podía sostener a mi hijo como todo el tiempo que quisiera ni aguantar su peso cuando yacía sobre mi vientre. Mi cuerpo no tenía fuerza y mi estado mental estaba por debajo de la línea de fondo.

Decidí hacer algunos ejercicios básicos instruidos por algunos yoguis y pronto comencé a practicar Yoga diariamente por mi cuenta. Por casualidad, también pude ver una clase de Taekwon-Do tradicional junto con mis dos hijos. Quedé totalmente encantada a primera vista y comencé a tomar la clase por mi cuenta. A partir de ese

momento, el Yoga y el Taekwon-Do cambiaron no solo mi cuerpo sino toda mi forma de ver la vida. Sentí el 'hogar' donde mi alma puede habitar y encontrar el camino de regreso a mí mismo, mientras practicaba. El yoga me enseña a unir mi cuerpo, mente y alma al Uno/Universo y disolver mi ser en el presente. El Taekwon-Do me genera coraje y confianza en mí mismo para pasar por las experiencias de la vida de las que se espera que aprenda. Sin embargo, todavía estaba buscando una respuesta a la pregunta que ni siquiera se me había ocurrido en ese momento.

Nunca he visto Taekwon-Do del estilo que practica nuestra escuela de Taekwon-Do, aunque soy un coreano nativo. El Gran Maestro Jürgen Englerth, 7º Dan, me dijo que no es lo mismo que el Taekwon-Do conocido en todo el mundo, y su maestro, el Maestro 송재용 (Song Chae Yong) fue uno de los alumnos de Hwang Kee Chang Shi Ja Nim, antes de venir a Alemania. Nuestra escuela estaba fuertemente arraigada en Tang Soo Do, que el Maestro Song practicó mientras estuvo en Corea, y las enseñanzas de Hwang Kee Chang Shi Ja Nim aún se transmitían. Desafortunadamente, Master Song falleció hace varios años y la mayor parte de la historia quedó enterrada con él. Pero no pude resistirme a preguntar más sobre historia y qué tipo de escuela es Moo Duk Kwan®, por qué nuestra escuela es tan diferente de otras escuelas en Alemania, etc. Mi Gran Maestro me sugirió que visitara a Moo Duk Kwan® en Seúl y encontrara las respuestas por mí mismo. Este fue el comienzo de mi encuentro con Choi Eui Sun Sa Bom Nim en Seúl. Todavía recuerdo lo emocionada que estaba, antes de ir al Do Jang y después de tener la primera clase de Choi Sa Bom Nim, ¡mi corazón estalló de alegría y felicidad! De repente me convertí en un 'coreano'. Aprendí no solo la historia desconocida de Moo Duk Kwan®, sino que encontré el significado de la cultura y la filosofía coreanas que, incluso para mí como coreano, nunca me habían enseñado. Definitivamente conocía la cultura de Corea, pero solo estaba siguiendo las aplicaciones a través de la educación, la sociedad y la historia. Se convirtió en hábitos muertos sin conciencia, sin conciencia, sin respeto. Después de todo, estaba huyendo de estos hábitos de la cultura coreana y luchando duro para encontrar mi identidad en el otro lado del mundo, en Alemania.

Pero no se trata solo de mi propia patria o de mi propia cultura, reconocí. Como me invitaron con gratitud al Festival Mundial Moo Duk Kwan® Moo Do en Grecia en abril de 2023, vi a los seres humanos más hermosos de todo el mundo a quienes pensé que solo podría ver en sueños. Finalmente encontré la respuesta a mi pregunta invisible. Soo Bahk Do. Totalmente basado en la filosofía de Moo Do, Soo Bahk Do me estaba mostrando el "camino" para convertirme en un ser humano completo mediante el entrenamiento físico, mental y espiritual a la vez. No hay nada como la contradicción en sí misma o el ego. Así pude ver en cada Moo Do En su máxima belleza, quien se concentraba en su forma de movimiento, respiración y pensamientos y su espíritu se visualizaba en el momento. Nada de este mundo puede superar este momento. Y estoy muy honrado y agradecido de ser uno de los estudiantes y comenzar a aprender Soo Bahk Do ahora. 감사 합니다. 수박!

63





INSTRUCTOR INSIGHTS

What does it mean to be a real leader?

Being a leader in the Moo Duk Kwan®

The wise leader does not display saintliness or award titles of good conduct. This would create a climate of successes and failures, which gives rise to competition and envy. The same thing happens when emphasizing material success: those who have a lot become greedy, and those who have little become thieves.

The wise leader (the teacher) pays careful attention to all behavior. People learn a lot when they are open to everything and not just what pleases the teacher. The leader shows that style is not a substitute for substance; that knowledge of something is no more powerful than simple wisdom. Students discover that a down-to-earth person does what needs to be done more effectively than a person who is just busy.

The leader does not claim to be special. The leader does not gossip about others or waste his breath arguing "silence is a great source of strength". Lucid leadership is service, not selfishness. The leader grows more and stays longer by putting the well-being of everyone above his own well-being. By being generous the leader exalts his being (*Moo Do In*).

The leader works in any situation without complaining, with any person or subject that is presented to him; the leader acts in a way that everyone benefits and serves well without taking care of the salary; the leader speaks simply and honestly and intervenes to shed light and create harmony.

A good group is better than a spectacular group. When leaders become superstars, the teacher turns off his teaching. The wise leader settles down to work well and then lets others take over. The leader does not snatch successes because he does not need fame. Excess noise overwhelms the senses. Continuous information obscures genuine inner lucidity. Don't substitute learning for sensationalism.

Silence is a great source of strength

When you don't know what is happening in a group of students, don't fix your eyes on any one thing. Relax and look gently with your inner eye. When a person is calm, the complex becomes simple. Use your intuition. Put your attention on what is happening here and now. To go deeper, surrender your egoism. Get rid of your efforts to be perfect or rich or confident or admired. Such efforts only limit you.

The presence of the leader is felt, but often the group advances on its own. Remember that your duty as a leader is to facilitate the process of others. If you don't trust another's process, the other won't trust you.

When you give up trying to impress the group, you actually make yourself more impressive. But when you're just trying to look good, the group knows and rejects you.

Final conclusion

- The brilliant leader lacks stability.
- Who rushes does not arrive.
- Who tries to shine does not illuminate.
- A leader who promotes himself is an insecure leader.
- A leader who thinks he is a leader, is an impotent leader.

A leader who is not stable can be easily swept up in the intensity of leadership and make errors in judgment, and even get sick.

Francisco Blotta Kletschke, Sa Bom | ARGENTINA

¡Qué significa ser real líder!

Ser lider en Moo Duk Kwan®

El líder sabio no hace despliegues de santidad ni otorga títulos de buena conducta. Ello crearía un clima de éxitos y fracasos, lo cual origina competencias y envidias. Lo mismo ocurre al enfatizar el éxito material: aquellos que tienen mucho se ponen codiciosos, y aquellos que tienen poco se hacen ladrones.

El líder (Maestro) sabio presta cuidadosa atención a toda conducta. La gente aprende mucho cuando está abierta a todo y no sólo a imaginar lo que le agrada al maestro. El líder muestra que el estilo no es substituto de la substancia; que el conocimiento de algo no es más poderoso que la sabiduría sencilla. Los alumnos descubren que una persona con los pies en la tierra, hace lo que se necesita hacer con mayor eficacia que la persona que sólo está ocupada.

El líder sabio se instala a trabajar bien y luego deja que otros ocupen el sitio. El líder no arrebata éxitos porque no necesita de la fama. El exceso de ruido abruma los sentidos. La continua información obscurece la genuina lucidez interior. No substituyas el aprendizaje por el sensacionalismo.

Cuando no sepas que ocurre en un grupo de alumnos, no claves más tu vista. Relájate y mira suavemente con tu ojo interior. Cuando una persona está en calma, lo complejo se pone simple. Usa la intuición. Pon tu atención en lo que ocurre aquí y ahora. Para ser más profundo, entrega tu egoísmo. Desembarázate de tus esfuerzos por ser perfecto o rico o seguro o admirado. Tales esfuerzos sólo te limitan.

Se siente la presencia del líder, pero a menudo el grupo avanza por su cuenta. Recuerda que tu deber como líder, es facilitar el proceso de otros. Si no confías en el proceso de otro, el otro no confiará en tí.

Por tanto...cuando renuncio a impresionar al grupo, me hago verdaderamente más impresionante. Pero cuando sólo intento parecer bien, el grupo lo sabe y me rechaza.

Conclusión final

- El brillante líder carece de estabilidad.
- Quien se apura no llega.
- Quien trata de brillar no ilumina.
- Líder que se promueve, líder inseguro.
- Líder que se cree líder, líder impotente.

Porque Líder que no es estable, puede fácilmente ser arrastrado por la intensidad del liderato y cometer errores de juicio, y hasta enfermarse.

Francisco Blotta Kletschke, Sa Bom | ARGENTINA

El líder no pretende ser especial. El líder no murmura de otros ni pierde su aliento discutiendo "El silencio es una gran fuente de fuerza". El liderato lúcido es servicio, no egoísmo. El líder crece más y permanece más al poner el bienestar de todos por encima del bienestar propio. Por ser generoso...el líder ensalza su ser (*Moo Do In*).

El líder labora en cualquier situación sin quejarse, con cualquiera persona o tema que se le presenta; el líder actúa de manera que todos se beneficien y sirve bien sin cuidarse del salario; el líder habla sencilla y honestamente e interviene para arrojar luz y crear armonía. Un buen grupo es mejor que un grupo espectacular. Cuando los líderes se convierten en superestrellas, el maestro apaga su enseñanza.



Que signifie être un vrai leader ?

Être un véritable leader de l'école Moo Duk Kwan®

Le leader avisé ne distribue pas les titres de sainteté ou les récompenses pour bonne conduite. Cela créerait un climat où succès et échecs prennent une importance excessive. L'esprit de compétition et la jalousie s'en trouveraient exacerbés. On peut comparer cela à la réussite économique : ceux qui ont beaucoup deviennent avides, ceux qui ont peu sont enclins à voler.

Le leader avisé (lorsqu'il est enseignant) accorde une attention égale aux comportements de tous les élèves. Les élèves n'apprennent pas seulement en cherchant à faire plaisir au professeur mais en étant ouverts à toutes sortes de choses. Le leader montre que le style ne peut pas se substituer au contenu ; il montre que le savoir est quelque chose de plus efficient que la simple sagesse. Les élèves découvrent qu'une personne qui a les pieds sur terre fait les choses de manière plus efficace que quelqu'un qui ne fait que "s'en occuper".

Le leader ne prétend pas être spécial. Il ne raconte pas de ragots sur les autres, ni ne perd son temps et son énergie à déclarer que « le silence est une grande source de force ». Le leadership lucide est au service de, il n'est pas égoïste. Un leader progressera davantage et restera plus longtemps dans sa fonction s'il met le bien-être de chacun au-dessus de son bien-être personnel. En étant généreux, le leader fait rayonner son être de *Moo Do In*.

Le leader travaille dans toutes les situations sans se plaindre, avec n'importe quelle personne ou sujet qui lui est présenté ; le leader agit de telle manière que tout le monde en tire bénéfice et se met au service des autres sans se soucier de son salaire ; le leader parle simplement et de façon honnête, il intervient pour éclairer et créer de l'harmonie.

Avoir un bon groupe est plus important que d'avoir un groupe spectaculaire. Lorsqu'un leader devient une super star, il perd son enseignement.

Le leader avisé s'établit afin de pouvoir travailler correctement, puis, il laisse les autres prendre le relais. Le leader n'a pas soif de succès parce qu'il n'a pas besoin de célébrité. Le bruit excessif étourdit les sens. L'information continue obscurcit la lucidité authentique. Ne substituons pas la performance à l'apprentissage en profondeur.

Lorsque l'on ne sait pas ce qui se passe dans un groupe d'élèves, il ne faut pas s'attarder sur une chose en particulier. Il vaut mieux prendre du recul et observer avec bienveillance à l'aide de sa perception intérieure. Lorsqu'une personne est calme, la situation complexe devient simple. Utilisez votre intuition. Concentrez-vous sur ce qui se passe ici et maintenant. Pour aller plus au fond des choses, abandonnez votre égoïsme. Débarrassez-vous de vos efforts pour être parfait, riche, sûr de vous ou admiré. De tels efforts ne font que vous limiter.

On peut sentir la présence du leader mais souvent, le groupe progresse indépendamment de lui. Souvenez-vous que votre tâche de leader est de faciliter la progression des élèves au sein de l'art. Si vous ne faites pas confiance à leur évolution, ils ne vous feront pas confiance non plus.

Lorsque vous cessez de vouloir impressionner le groupe, vous devenez de fait plus impressionnant. Mais lorsque vous vous efforcez seulement d'avoir une bonne image, le groupe le sent et vous rejette.

Conclusion finale

- Le leader brillant manque de stabilité.
- Celui qui se précipite n'arrive pas à destination.
- Celui qui essaye de briller ne rayonne pas.
- Le leader qui fait sa propre publicité n'est pas sûr de lui.
- Le leader qui ne conçoit sa position qu'en terme de pouvoir n'en est pas un.

Un leader qui manque de stabilité risque d'être renversé par les exigences de son leadership, il risque de commettre des erreurs de jugement, il peut même tomber malade.

Francisco Blotta Kletschke, Sa Bom | ARGENTINE

Call for submissions

Instructors from across World Moo Duk Kwan® are invited to submit content for inclusion in the Moo Yei Shi Bo.

Articles should be guided by the Five Moo Do Values and relate to an area of Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® which is of significant interest to you.

Submissions should be:

- 500 to 800 words
- Written in your native language
- Include up to three good quality photographs.

All submissions will be considered, and one article will be selected for each new Volume. If your article is selected, the Editorial Team will work with you to translate it into other languages.

Send your submissions to
news@worldmoodukwan.com

OCTOBER 13-19

Korea Ko Dan Ja Shim Sa

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

NOVEMBER 10-17

USA Ko Dan Ja Shim Sa

Renaissance Tulsa Hotel & Convention Center
Tulsa, Oklahoma USA



Event information

APRIL 12-18, 2024

Australian Ko Dan Ja Shim Sa

Sydney Academy of Sport & Recreation,
Sydney, Australia



Event information

The official World Moo Duk Kwan®
calendar of events

soobahkdo.us/calendar/

CALENDAR



WORLD MOO DUK KWAN® HERITAGE PROGRAM

71

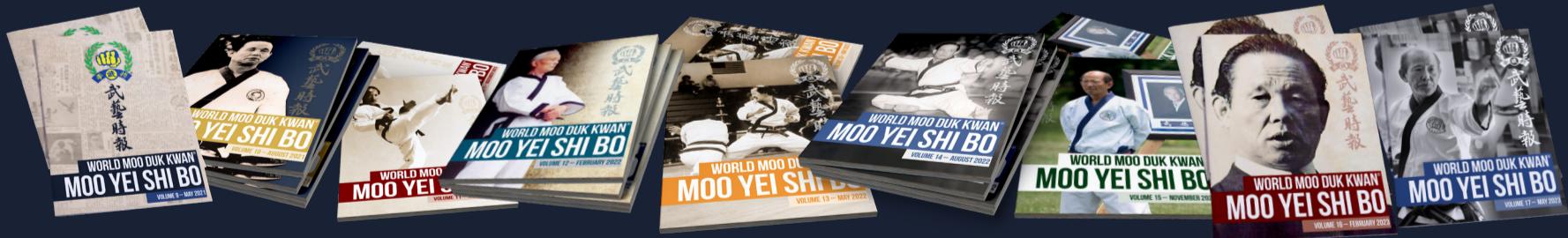
“Honoring the past while building the future”

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



All previous Volumes of the Moo Yei Shi Bo are available
on the World Moo Duk Kwan® website

worldmoodukwan.com