



世界武德館

Moo Yei Shi Bo


WORLD MOO DUK KWAN®

武藝時報



NOVEMBER 2023

VOL 19

Cover photo provided courtesy of **Moo Do Media Group** 



*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

Message from Kwan Jang Nim

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

Editor's note

Editor's note	8
Nota del editor	9
Note de l'éditeur	9

HISTORY

Moo Do Chul Hahk [ENG]	11
Moo Do Chul Hahk [ESP]	15
Moo Do Chul Hahk [FRA]	19

TRADITION

Time & Discipline	23
Tiempo y Disciplina	25
Temps et Discipline	28

PHILOSOPHY

Moo Do Shim Gong [ENG]	31
무도 심공	34
Moo Do Shim Gong [ESP]	36
Moo Do Shim Gong [FRA]	38

DISCIPLINE & RESPECT

Chile Federation successfully certified by Ministry of Defence	41
Federación de Chile certificada exitosamente por el Ministerio de Defensa	42
La Fédération Chilienne est certifiée avec succès par le Ministère de la Défense	44
Silver Moo Do In program: Launched and building	46
Programa Silver Moo Do In: Lanzado y construyendo	48
Le programme Silver Moo Do In, mis en route et en construction	50

TECHNIQUE

Sun Sok Mi [ENG]	65
Sun Sok Mi [ESP]	68
Sun Sok Mi [FRA]	70

INSTRUCTOR INSIGHTS

First steps in running a dojang	73
Primeros pasos para dirigir un dojang	76
Premiers pas comme responsable d'un do-jang	79

CALENDAR

Message from Kwan Jang Nim

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

This November 9th is the 78th anniversary of the founding of the Moo Duk Kwan® by my father, Hwang Kee. Looking back at the early days and the means by which information was shared, and comparing that to these present times, where information is available through various means, I note both positive and negative aspects of each period. Information that was essential to communicate in the early days of 1945 until the 1970's was either sent by telegram, or published very deliberately through the limited press, or in some cases, radio or film. Such limited communication was carefully crafted to preserve and uphold the integrity of the art and organization. We now view these carefully preserved records of this period with admiration and pride. Much of this communication was of a private nature with specific messages to convey to a smaller audience. Although limited by the delivery means available, the content was accurate, controlled, and released with care.

Today things are much different. Anyone with a phone or computer can create content in an effort to solicit interest and speak as voices of authority. Everything is known by everyone almost as it occurs. Unfortunately, there has been much confusion and subsequent misrepresentation of the history of the Moo Duk Kwan® by those who have no stake or interest in protecting its legacy. With so many official and unofficial representations of information being published and consumed by the public, a real need has arisen to assure accuracy and protect our image.

Late last year I approved an initiative put forward by Larry Seiberlich Sa Bom Nim to create an oversight process termed "Integrated Communications System" (ICS). This process is being implemented and supported by 19 country's National Communications Directors. The intent is to ensure that all official World Moo Duk Kwan® correspondence, educational, event related, social media or web postings, will be properly sanctioned and authorized before distribution. The end result will present an image of the Moo Duk Kwan®, both internal and public facing, that is protected and preserved against inaccuracy or potentially negative influences.

This month the oversight process will be initiated and supported by all our country Federations. It is this kind of creative and forward thinking that assists our members to assure the future of the World Moo Duk Kwan®. My thanks to those who have worked to bring this about. And my thanks to all our membership in advance for supporting this effort.



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



무덕관 관장 메시지

무덕관 관원분들 안녕하십니까.

오는 11월 9일은 제 부친께서 무덕관을 창설하신지 78년을 맞이 하는 날입니다.

그당시 한정되었던 통신 방법 수단과 오늘날 인터넷을 통한 다양한 통신 방법 수단과는 비교가 안될 정도로 많은 차이가 있습니다. 여기에서 서로의 장단점을 생각 해보며 오늘날에 존재 하는 단점들을 좋은 방향으로 발전시킬수 있지 않을까 생각을 해 봅니다.

1945년 - 1970년대 는 일반적인 통신 수단으로 친필의 편지를 주로 이용하였으며, 특별한 경우에는 전화(특히 국제간 통신) 나 전보를 사용하였으며, 때로 한정된 경우에 라디오나 인쇄물들을 사용하기도 했습니다. 이에따라 자연적으로 통신 내용은 정성을 갖고 진실성이 있게 준비를 하였지만, 통신의 상대들도 주로 개인적인 관계이며 규모가 제한된 왕래 였습니다.

이러한 관계로 무도계의 경우에서도 각 유파의 특징과 개성이 잘 보존되고 지켜져 왔습니다. 수련하는 모습과 동작의 모양을 보면 어느 계열 유파의 소속인지 잘 인지 할수도 있었습니다.

오늘날의 통신 수단에는 이와 많은 차이가 있습니다. 누구든지 전화나 컴퓨터만 있으면 인터넷을 통해 사회에 관심을 불러 일으켜 타에 영향을 줄수있는 내용들을 작성하녀 내 보내고 있습니다. 이렇게 인터넷을 통해 배포 된 사항들은 즉시 모든 사람들에게 전해 질수가 있지요. 이러한 현상들은 유감스럽게도 진실성에 이해 관계가 없는 사람들에 의해서 이루어져 사실이 왜곡되는 일들이 종종 있습니다. 무덕관의 역사나 가치성에 대한 왜곡에 대해서도 예외가 아니었습니다.

공식적이든 비공식적 이든, 정보들이 일반대중에 흔하게 배포 되고있어 허위 사실들로 혼란을 빚고 있는 현실입니다. 사실을 올바르게 전달해 무덕관의 참 이미지를 보호하고 지킬수 있는 필요성이 강하게 느껴집니다.

작년 (2022년) 말에 무덕관에서 모든 통신관계를 감독 관리할수있는 "Integrated Communication System" (종합 통신 시스템) 이 Seiberlich 사범님의 지도하에 추진되고 있었습니다. 현재 19개국의 통신 책임자들이 참석하여 시작을 할 준비를 하고있습니다.

이 종합 통신 시스템의 의도는 세계 무덕관내의 모든 통신을 통한 교육, 행사, 소시얼 미디어, 또는 웹 사이트 내용등이 배포 되기전에 올바르게 인가 되었는지 확인 하는데 목적을 두고 있습니다. 더불어 내외적으로 무덕관의 내용이 왜곡 되는것을 방지하고 올바른 이미지로 지켜지는 결과를 기대 하는것입니다.

이번 달부터는 모든 국가들이 참석하여 오리엔테이션을 마친후 준비된 과정을 밟아 나갈것입니다. 이것은 세계 무덕관과 관원들의 앞날을 밝게 해주는데 필요한 앞서가는 좋은 생각이라고 믿습니다.

이 일이 있기 까지 수고를 아끼지 않은 분들에게 진심으로 감사드리며, 앞으로 무덕관 관원들의 활동적인 참여와 협조를 바라면서 인사를 마칩니다.



무덕관 관장
황 현 철 사범

Mensaje de Kwan Jang Nim

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

Este 9 de noviembre es el 78 aniversario de la fundación de Moo Duk Kwan® por mi padre, Hwang Kee. Al recordar los primeros días y los medios por los cuales se compartía la información, y compararlos con los tiempos actuales, donde la información está disponible a través de diversos medios, noto aspectos tanto positivos como negativos de cada período. La información que era esencial comunicar desde los primeros días de 1945 hasta la década de 1970 se enviaba por telegrama o se publicaba muy deliberadamente a través de la prensa limitada o, en algunos casos, la radio o el cine. Esta comunicación limitada fue cuidadosamente elaborada para preservar y defender la integridad del arte y la organización. Ahora contemplamos con admiración y orgullo estos registros cuidadosamente conservados de este período. Gran parte de esta comunicación fue de naturaleza privada con mensajes específicos para transmitir a una audiencia más pequeña. Aunque limitado por los medios de entrega disponibles, el contenido fue preciso, controlado y publicado con cuidado.

Hoy las cosas son muy diferentes. Cualquiera que tenga un teléfono o una computadora puede crear contenido en un esfuerzo por despertar interés y hablar como voces de autoridad. Todo es conocido por todos casi tal como ocurre. Desafortunadamente, ha habido mucha confusión y posterior tergiversación de la historia de Moo Duk Kwan® por parte de quienes no tienen ningún interés en proteger su legado. Con tantas representaciones oficiales y no oficiales de información publicada y consumida por el público, ha surgido una necesidad real de garantizar la precisión y proteger nuestra imagen.

A finales del año pasado aprobé una iniciativa presentada por Larry Seiberlich Sa Bom Nim para crear un proceso de supervisión denominado "Sistema Integrado de Comunicaciones" (ICS). Este proceso está siendo implementado y apoyado por los Directores Nacionales de Comunicaciones de 19 países. La intención es garantizar que toda la correspondencia oficial de World Moo Duk Kwan®, educativa, relacionada con eventos, publicaciones en redes sociales o en la web, sea debidamente sancionada y autorizada antes de su distribución. El resultado final presentará una imagen del Moo Duk Kwan®, tanto interna como pública, que esté protegida y preservada contra imprecisiones o influencias potencialmente negativas.

Este mes el proceso de supervisión será iniciado y apoyado por todas las Federaciones de nuestros países. Es este tipo de pensamiento creativo y progresista el que ayuda a nuestros miembros a asegurar el futuro del World Moo Duk Kwan®. Mi agradecimiento a quienes han trabajado para lograrlo. Y mi agradecimiento de antemano a todos nuestros miembros por apoyar este esfuerzo.



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

Message de Kwan Jang Nim

Chers élèves de la World Moo Duk Kwan®

Le 9 novembre prochain, ce sera le 78ème anniversaire de la fondation de l'école Moo Duk Kwan® par mon père, Hwang Kee. Si l'on repense aux débuts de l'école et aux moyens par lesquels l'information était partagée, et si l'on compare à l'époque actuelle, où l'information est beaucoup plus facilement disponible, je note des aspects à la fois positifs et négatifs pour chacune de ces périodes. Les informations qu'il était essentiel de communiquer du début de 1945 jusqu'aux années 1970 étaient soit envoyées par télégramme, soit publiées de manière restreinte dans la presse, ou dans certains cas, par la radio ou par le cinéma. Une telle diffusion a été conçue pour préserver et maintenir l'intégrité de notre art martial et de l'organisation. Nous regardons désormais avec admiration et fierté les archives soigneusement conservées de cette période.

Une grande partie de ces communications étaient de nature privée, avec des messages spécifiques à transmettre à un public restreint. Bien que limité par les moyens de diffusion disponibles alors, le contenu en était d'autant plus précis, contrôlé et diffusé avec soin.

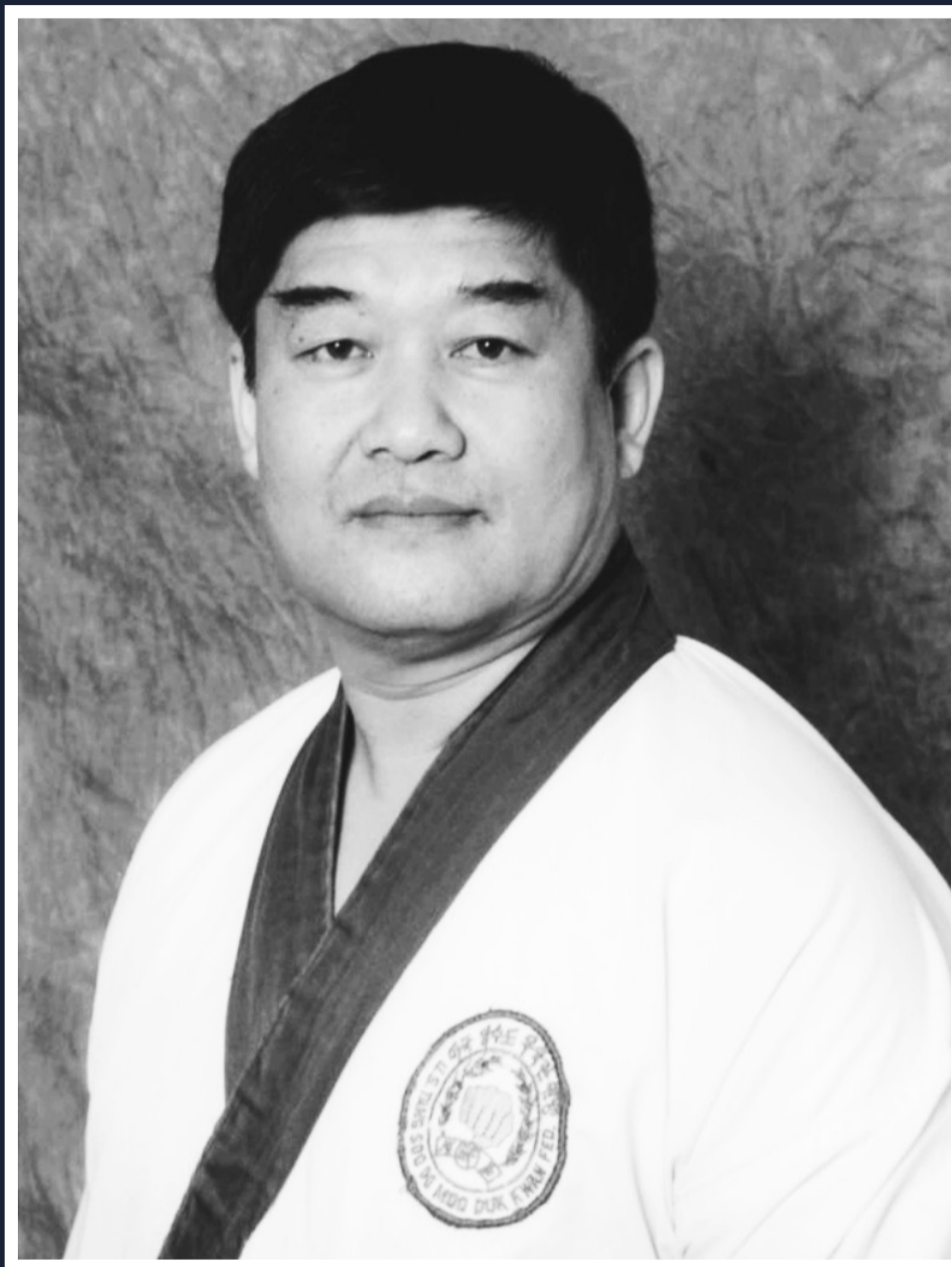
Aujourd'hui, les choses sont bien différentes. Toute personne disposant d'un téléphone ou d'un ordinateur peut créer du contenu dans le but de susciter l'intérêt et parler d'une voix qui fait autorité. Tout est connu de tous ou presque, au fur et à mesure qu'il est produit. Malheureusement, il y a eu beaucoup de confusion et de fausses représentations de l'histoire du Moo Duk Kwan® par ceux qui n'ont aucun intérêt à protéger son héritage. Avec autant de représentations officielles et non officielles, d'informations publiées et consommées par le public, un réel besoin est apparu de garantir l'exactitude des informations et de protéger notre image.

À la fin de l'année dernière, j'ai approuvé une initiative proposée par Larry Seiberlich Sa Bom Nim visant à créer un processus de surveillance appelé « Système de communications intégré » (ICS). Ce processus sera mis en œuvre et soutenu au niveau de chaque pays par des responsables nationaux de la communication dans 19 pays. L'intention est de garantir que toute la correspondance officielle de la World Moo Duk Kwan®, toute publication éducative, ou tout reportage lié à un événement, sur les réseaux sociaux ou sur le Web, soit évaluée et autorisée avant sa distribution. Le résultat final sera de présenter une image du Moo Duk Kwan®, à la fois interne et publique, protégée et préservée contre les inexactitudes ou les influences potentiellement négatives.

Ce mois-ci, ce système de vigilance va commencer à être mis en œuvre par nos fédérations nationales. C'est ce genre de réflexion anticipatrice qui aidera nos membres à assurer l'avenir de la World Moo Duk Kwan®. Mes remerciements à ceux qui ont travaillé pour y parvenir. Et mes remerciements, à l'avance, à tous nos membres, pour leur soutien dans cet effort.



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



World Moo Duk Kwan® proudly remembers

Chung, Wha Yong, Sa Bom Nim

Dan Bon 410, Sip Dan (10th Dan)

Promoted to Cho Dan in 1957, Chung Sa Bom Nim was one of the most influential members in the history of the Moo Duk Kwan®. He helped to establish the Moo Duk Kwan® in Malaysia, was appointed to the United States Technical Advisory Committee, and later appointed to the Senior Advisory Committee.

Chung Sa Bom Nim was the first Moo Duk Kwan® practitioner to be honored with the rank of Sip Dan (10th Dan), presented on November 15, 2020, by Kwan Jang Nim H.C. Hwang.

Chung Sa Bom Nim passed away on October 28, 2023.

Editor's note

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

During the recently completed Ko Dan Ja Shim Sa in Korea, H. C. Hwang Kwan Jang Nim spoke about the original eight volumes of the Moo Yei Shi Bo, published between September 1960 and May 1961, and how they were the means for the Founder to maintain communications with the many Dojang which were active in Korea at the time. The Founder understood the importance of establishing channels for official communication. Ensuring that we have those channels open and active is just as important now as it was in the 1960s.

Candidates and visitors at the Korea Ko Dan Ja Shim Sa were asked about their awareness of the current version of the Moo Yei Shi Bo. It was heartening to see that roughly 75% of the attendees were either on the mailing list, or accessed the newsletter via Facebook or the World Moo Duk Kwan® website. While this was a positive response, the majority of attendees were ranked Sam Dan or above. Anecdotally we understand that a large portion of lower ranked members are not as aware of the Moo Yei Shi Bo, and are therefore missing out.
















The rebirth of the Moo Yei Shi Bo and the establishment of the Integrated Communications System are two key ways that World Moo Duk Kwan® is able to connect with all members - regardless of rank - and provide them education and official communications. As instructors and seniors, it is our responsibility to support our junior members. Introducing them to the Moo Yei Shi Bo is a simple way of ensuring that they have access to the information they need to stay informed about what is happening in the Art.

Don't forget that all Moo Yei Shi Bo articles are now available on the World Moo Duk Kwan® website. Please take a moment to visit the site and share the content to your preferred social media platform.

Send your suggestions and feedback to news@worldmoodukkwan.com

Kim Wyles, Sa Bom | AUSTRALIA

VOLUME 19 CONTRIBUTORS

-  HC Hwang KJN
-  Lawrence Seiberlich SBN
-  Ramiro Guzmán SBN
-  Lee, Dong Gyu SBN
-  Daymon Kenyon SBN
-  John Johnson SBN
-  Steven Lemner SBN
-  Francisco R Blotta SBN
-  Kim Wyles SBN
-  Diego Salinas SBN
-  Brian Corrales SBN
-  Elodie Mollet SBN
-  Diego Olgúin SBN
-  Antonio López KSN
-  Ms Sabrina Mistry



worldmoodukkwan.com



Nota del editor

Moo Yei Shi Bo; el boletín oficial de World Moo Duk Kwan®

Durante el Ko Dan Ja Shim Sa recientemente completado en Corea, H. C. Hwang Kwan Jang Nim habló sobre los ocho volúmenes originales del Moo Yei Shi Bo, publicados entre septiembre de 1960 y mayo de 1961, y cómo fueron el medio para que el Fundador mantuviera las comunicaciones con los numerosos Dojang que estaban activos en Corea en ese momento. El Fundador comprendió la importancia de establecer canales de comunicación oficial. Garantizar que tengamos esos canales abiertos y activos es tan importante ahora como lo era en los años sesenta.

Se preguntó a los candidatos y visitantes del Ko Dan Ja Shim Sa de Corea sobre su conocimiento de la versión actual del Moo Yei Shi Bo. Fue alentador ver que aproximadamente el 75% de los asistentes estaban en la lista de correo o accedieron al boletín a través de Facebook o el sitio web de World Moo Duk Kwan®. Si bien esta fue una respuesta positiva, la mayoría de los asistentes fueron clasificados como Sam Dan o superior. Como anécdota, entendemos que una gran parte de los miembros de menor rango no son tan conscientes del Moo Yei Shi Bo y, por lo tanto, se lo están perdiendo.

El renacimiento de Moo Yei Shi Bo y el establecimiento del Sistema Integrado de Comunicaciones son dos formas clave en las que World Moo Duk Kwan® puede conectarse con todos los miembros, independientemente de su rango, y brindarles educación y comunicaciones oficiales. Como instructores y personas mayores, es nuestra responsabilidad apoyar a nuestros miembros jóvenes. Presentarles el Moo Yei Shi Bo es una forma sencilla de garantizar que tengan acceso a la información que necesitan para mantenerse informados sobre lo que sucede en el Arte.

No olvides que todos los artículos de Moo Yei Shi Bo ya están disponibles en el sitio web de World Moo Duk Kwan®. Tómese un momento para visitar el sitio y compartir el contenido en su plataforma de redes sociales preferida.

Note de l'éditeur

Moo Yei Shi Bo ; la newsletter officielle du World Moo Duk Kwan®

Lors du Ko Dan Ja Shim Sa qui vient de s'achever en Corée, H. C. Hwang Kwan Jang Nim a parlé des huit volumes originaux du Moo Yei Shi Bo, publiés entre septembre 1960 et mai 1961. Ces publications ont permis au Fondateur de communiquer avec les nombreux dojang actifs en Corée à l'époque. Le Fondateur a compris l'importance d'établir un canal officiel de communication. Veiller à ce que ce canal soit ouvert et actif est tout aussi important aujourd'hui que dans les années 1960.

Les candidats et les visiteurs du Korea Ko Dan Ja Shim Sa ont été interrogés sur leur connaissance de la version actuelle du Moo Yei Shi Bo. Environ 75 % des participants étaient soit sur la liste de diffusion, soit avaient accédé à la newsletter via Facebook ou le site web World Moo Duk Kwan®. Bien qu'il s'agisse d'une réponse positive, la majorité des participants avaient le grade de Sam Dan ou au-dessus. Il est compréhensible qu'une grande partie des membres de grade inférieur ne soient pas aussi informés à propos du Moo Yei Shi Bo.

La renaissance du Moo Yei Shi Bo et la mise en place du système de communication intégré sont deux moyens clés permettant à la World Moo Duk Kwan® de se relier aux membres, quel que soit leur rang, et de leur fournir des connaissances et des communications officielles. En tant qu'instructeurs et gradés, il est de notre responsabilité de permettre aux membres de grade inférieur de se cultiver. Leur faire découvrir le Moo Yei Shi Bo est un moyen simple de s'assurer qu'ils ont accès aux informations les plus récentes concernant notre art martial.

N'oubliez pas que tous les articles du Moo Yei Shi Bo sont désormais disponibles sur le site de la World Moo Duk Kwan®. Prenez un moment pour visiter le site et n'hésitez pas à partager les contenus qui vous ont intéressés sur vos pages de réseaux sociaux.



HISTORY

Moo Do Chul Hahk

무도철학

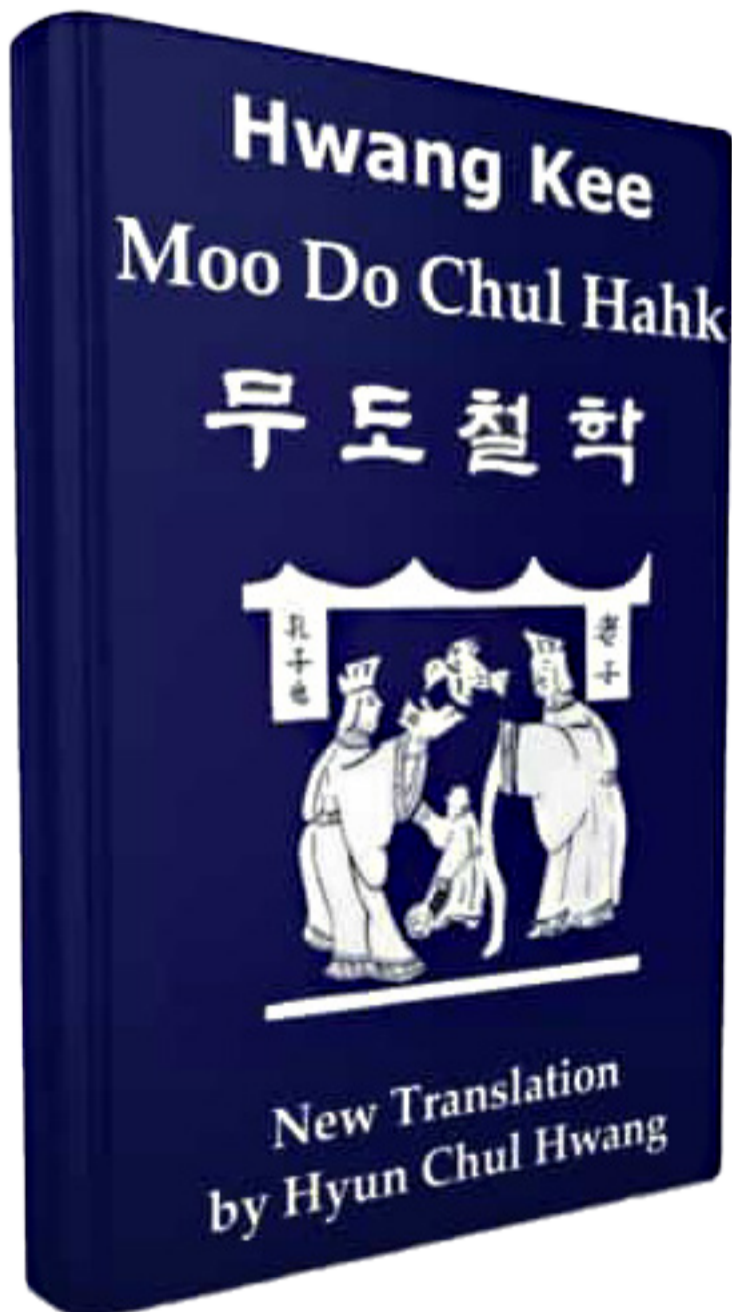
Integrating the Moo Do Chul Hahk into teaching and training - Part 1

Introduction

This article is the first of a three-part series focused on the *Moo Do Chul Hahk* and its application to Moo Duk Kwan® training, teaching and ultimately our lives. This article provides a brief summary and background of the *Moo Do Chul Hahk*. Part II presents various strategies for incorporating the *Moo Do Chul Hahk* into our training and lives as Moo Do practitioners. Part III offers suggestions to instructors that may help with integrating the *Moo Do Chul Hahk* into teaching and practicing Moo Do philosophy.

The relatively recent translation and publication of the *Moo Do Chul Hahk* from Han Gul into English in 2009 and shortly after into Spanish has been the subject of much discussion. Numerous individuals (too many to name here) contributed substantial personal time, energy, resources, and funding to the publication of the English translation of the *Moo Do Chul Hahk*. However, this pales in comparison to the contribution of the author of the *Moo Do Chul Hahk*, Chang Si Ja Hwang Kee and his son, Kwan Jang Nim H. C. Hwang, who have contributed their lives to the practice and teaching of Moo Do. Senior instructors who have advised and supported Chang Si Ja Hwang Kee and Kwan Jang Nim H. C. Hwang have also contributed in countless ways that remain untold and unstated but will always be acknowledged.

The *Moo Do Chul Hahk* describes a Moo Do philosophy that emerged from the direct life experience of Chang Si Ja Hwang Kee and his family and the centuries of philosophy, history, and culture of the Korean Peninsula. This includes the philosophy of Taoism and Confucianism and the decades of conflict and struggle that Chang Si Ja Hwang Kee and his family directly experienced prior to, during and after the occupation of Korea by Japan from 1910 – 1945. The introduction to the English and Spanish translations describes the social and historical context that contributed to the Moo Do philosophy developed by Chang Si Ja Hwang Kee.



About the English and Spanish translations

As indicated in the introduction to the English and Spanish transitions of the *Moo Do Chul Hahk*, Chang Si Ja Hwang Kee included a translation of the Tao Te Ching and elements of the I-Ching (Chou I) in the original Korean publication. After much consideration, Kwan Jang Nim H. C. Hwang elected not to include these translations for several reasons.

1. Hundreds of translations of both the *I-Ching* and *Tao Te Ching* by scholars are available to Soo Bahk Do practitioners.
2. Including these two translations would have added pages of information that may be better understood with contemporary translations.
3. As was explained in the Introduction to the English and Spanish translations, a decision was made that the focus of the English and Spanish translations should be on Moo Do Philosophy taught and written by Chang Si Ja Hwang Kee.

It should also be noted that the Table of Correspondence identifies which sections and chapters in the Korean version of the *Moo Do Chul Hahk* correspond to sections and chapters of the English and Spanish translations. This was provided to assure consistency between the original book published in Korea and the English and Spanish translations.

The Moo Do Chul Hahk describes a Moo Do philosophy that emerged from the direct life experience of Chang Si Ja Hwang Kee and his family and the centuries of philosophy, history, and culture of the Korean Peninsula

Background

The publication of the *Moo Do Chul Hahk* in 1993 in Korea was a significant contribution by the Founder of the Moo Duk Kwan®, to understanding the philosophy of Moo Do (martial way). This book and others he authored demonstrated commitment to Moo Do as a way of life and provides the basic purpose and reason for training in Soo Bahk Do. This can be seen in the beginning chapters of Volumes 1 and 2 of *Soo Bahk Do/Tang Soo Do*. His teaching integrated his philosophy of Moo Do in the training and execution of movement. From his perspective, understanding, studying, and living Moo Do was the fundamental reason and purpose for training in Soo Bahk Do. Moo Do as a philosophy and the other four Moo Do Values establish the Moo Duk Kwan® as a martial way dedicated to balance and virtue that can be practiced for a lifetime. This is what makes the Moo Duk Kwan® both a way of life and a living art. The *Moo Do Chul Hahk* provides a tool for understanding how the Moo Duk Kwan® is a living art based on the action philosophy of Moo Do.

The introduction of the Five Moo Do Values by Kwan Jang Nim H.C. Hwang depicted below includes philosophy as one of the five values. What is philosophy and what is Moo Do philosophy? Philosophy is a study of the

fundamental nature of knowledge, truth, reality, existence and meaning. Moo Do philosophy is a disciplined way of living that emphasizes personal balance, character, and virtue. However, what differentiates Moo Do philosophy from other philosophies is that it is not just something to be read and studied. Moo Do is understood and realized when it is put into daily practice and action. To be understood it must be lived.

The introduction to the English and Spanish translations of the *Moo Do Chul Hahk* provides a comprehensive summary of the history and culture that influenced the author. It includes a brief biography of the author Chang Si Ja Hwang Kee, background information about Taoism and Confucianism, and a summary of each of the sections and chapters.

The body of the *Moo Do Chul Hahk* includes a Preface and 10 sections. The first two sections set the stage for understanding and applying Moo Do Philosophy. Section III addresses the importance of developing and maintaining virtue (i.e., Duk) and how it is developed in association with energy and breath. The author describes the characteristics of a healthy society and suggests that living in accordance with Do and one's conscience is important for Moo Do practitioners. Section IV presents the author's philosophy of balance to promote harmony.

HISTORY
YUK SA

TRADITION
JON TONG

DISCIPLINE & RESPECT
NEH KANG WEH YU

PHILOSOPHY
CHUL HAK

TECHNIQUE
KI SOOL

Sections V and VI are detailed descriptions of Hwang Kee's Moo Do philosophy. The term moodoin is introduced to describe someone who strives to learn and apply Moo Do, develop character, and who serves and helps others. These two sections describe the meaning of Moo Do, its purpose, key elements and states that the aim of the book is to "...promote awareness of true Moo Do and promote the development of students with a truly humane character" (p. 173). These sections discuss the Song of Sip Sam Seh, and provide information on various types of ki, and the practice of Moo Do based on the philosophy and principles of Do.

Section VII is the largest section comprising 14 chapters and provides detailed information for the practice of Soo Bahk Do with an emphasis

on developing as a *moodoin*. Sections VIII and IX deal with the author's reflections on applying Moo Do philosophy to the challenges of modern society. Section X focuses on the relationship between the energy and nature of the universe at large and the infinitely small, suggesting that the energy is the same.

Part II in this series of articles, appearing in the next edition of the Moo Yei Shi Bo, will discuss some practical ways in which the *Moo Do Chul Hahk* may be integrated into Moo Duk Kwan® practitioners' personal training.

Lawrence Seiberlich, Sa Bom | UNITED STATES

John Johnson, Sa Bom | UNITED STATES

The aim of the book is to "...promote awareness of true Moo Do and promote the development of students with a truly humane character"



Image from the cover of the Moo Do Chul Hahk; detail of a nineteenth-century woodblock depicting a meeting between Confucius (left) and Lao Tzu (right).

Spiro, A. (1990). Contemplating the ancients: Aesthetic and social issues in early Chinese portraiture. Berkeley, CA: University of California Press.

Moo Do Chul Hahk

무도철학

Integración del Moo Do Chul Hahk en la enseñanza y la formación - Parte 1

Introducción

Este artículo es el primero de una serie de tres partes centrada en el *Moo Do Chul Hahk* y su aplicación al entrenamiento, la enseñanza y, en última instancia, a nuestras vidas en Moo Duk Kwan®. Este artículo proporciona un breve resumen y antecedentes del *Moo Do Chul Hahk*. La Parte II presenta varias estrategias para incorporar el *Moo Do Chul Hahk* en nuestra formación y vida como practicantes de Moo Do. La Parte III ofrece sugerencias a los instructores que pueden ayudar a integrar el *Moo Do Chul Hahk* en la enseñanza y práctica de la filosofía Moo Do.

La traducción y publicación relativamente reciente del *Moo Do Chul Hahk* de Han Gul al inglés en 2009 y poco después al español ha sido objeto de mucha discusión. Numerosas personas (demasiadas para nombrarlas aquí) contribuyeron sustancialmente con su tiempo personal, energía, recursos y financiación a la publicación de la traducción al inglés de *Moo Do Chul Hahk*. Sin embargo, esto palidece en comparación con la contribución del autor del *Moo Do Chul Hahk*, Chang Si Ja Hwang Kee y su hijo, Kwan Jang Nim H. C. Hwang, quienes han contribuido con sus vidas a la práctica y enseñanza del Moo Do. Los instructores experimentados que han asesorado y apoyado a Chang Si Ja Hwang Kee y Kwan Jang Nim H. C. Hwang también han contribuido de innumerables maneras que no se han contado ni declarado, pero que siempre serán reconocidas.

El *Moo Do Chul Hahk* describe una filosofía Moo Do que surgió de la experiencia de vida directa de Chang Si Ja Hwang Kee y su familia y de los siglos de filosofía, historia y cultura de la Península de Corea. Esto incluye la filosofía del taoísmo y el confucianismo y las décadas de conflicto y lucha que Chang Si Ja Hwang Kee y su familia experimentaron directamente antes, durante y después de la ocupación de Corea por Japón entre 1910 y 1945. La introducción al inglés y al español Las traducciones describen el contexto social e histórico que contribuyó a la filosofía Moo Do desarrollada por Chang Si Ja Hwang Kee.

Acerca de las traducciones al inglés y al español

Como se indica en la introducción a las transiciones en inglés y español del *Moo Do Chul Hahk*, Chang Si Ja Hwang Kee incluyó una traducción del *Tao Te Ching* y elementos del *I-Ching* (Chou I) en la publicación coreana original. Después de mucha consideración, Kwan Jang Nim H. C. Hwang decidió no incluir estas traducciones por varias razones.

1. Cientos de traducciones tanto del *I-Ching* como del *Tao Te Ching* realizadas por eruditos están disponibles para los practicantes de Soo Bahk Do.
2. Incluir estas dos traducciones habría agregado páginas de información que pueden entenderse mejor con traducciones contemporáneas.
3. Como se explicó en la Introducción a las traducciones al inglés y al español, se tomó la decisión de que el enfoque de las traducciones al inglés y al español debería estar en la Filosofía Moo Do enseñada y escrita por Chang Si Ja Hwang Kee.

También cabe señalar que la Tabla de Correspondencia identifica qué secciones y capítulos de la versión coreana del *Moo Do Chul Hahk* corresponden a secciones y capítulos de las traducciones al inglés y al español. Esto se proporcionó para garantizar la coherencia entre el libro original publicado en Corea y las traducciones al inglés y al español.

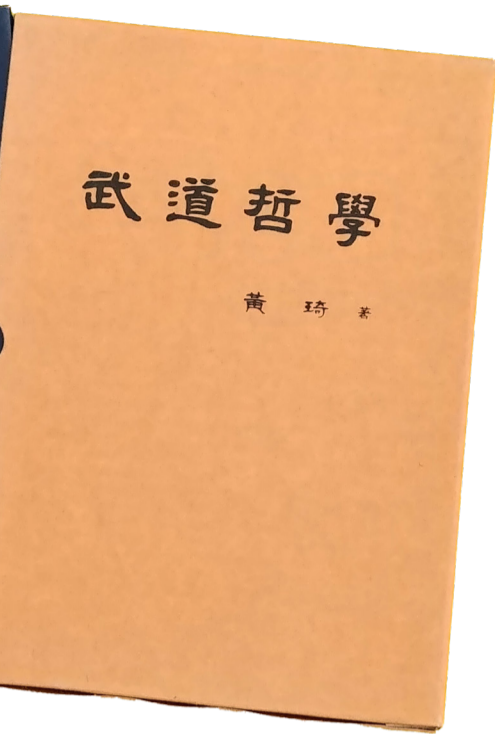
Antecedentes

La publicación del *Moo Do Chul Hahk* en 1993 en Corea fue una contribución significativa del fundador del Moo Duk Kwan® a la comprensión de la filosofía del Moo Do (vía marcial). Este libro y otros de su autoría demostraron su compromiso con el Moo Do como forma de vida y proporcionan el propósito básico y la razón para entrenar en Soo Bahk Do. Esto se puede ver en los capítulos iniciales de los volúmenes 1 y 2 de Soo Bahk Do/Tang Soo Do. Su enseñanza integró su filosofía del Moo Do en el entrenamiento y ejecución del movimiento. Desde su perspectiva, comprender, estudiar y vivir el Moo Do era la razón y el propósito fundamental del entrenamiento en Soo Bahk Do. El Moo Do como filosofía y los otros cuatro Valores del Moo Do establecen el Moo Duk Kwan® como una forma marcial dedicada al equilibrio y la virtud que se puede practicar durante toda la vida. Esto es lo que hace del Moo Duk Kwan® una forma de vida y un arte vivo. El *Moo Do Chul Hahk* proporciona una herramienta para comprender cómo el Moo Duk Kwan® es un arte vivo basado en la filosofía de acción del Moo Do.

La introducción de los cinco valores de Moo Do por Kwan Jang Nim H.C. Hwang, que se muestra a continuación, incluye la filosofía como uno de los cinco valores. ¿Qué es la filosofía y qué es la filosofía Moo Do? La filosofía es un estudio de la naturaleza fundamental del conocimiento, la verdad, la realidad, la existencia y el significado. La filosofía Moo Do es una forma de vida disciplinada que enfatiza el equilibrio personal, el carácter y la virtud. Sin embargo, lo que diferencia la filosofía Moo Do de otras filosofías es que no es sólo algo para leer y estudiar. Moo Do se comprende y se realiza cuando se pone en práctica y acción diaria. Para ser comprendido hay que vivirlo.

La introducción a las traducciones al inglés y al español del *Moo Do Chul Hahk* proporciona un resumen completo de la historia y la cultura que influyeron en el autor. Incluye una breve biografía





del autor Chang Si Ja Hwang Kee, información general sobre el taoísmo y el confucianismo y un resumen de cada una de las secciones y capítulos.

El cuerpo del *Moo Do Chul Hahk* incluye un Prefacio y 10 secciones. Las dos primeras secciones sientan las bases para comprender y aplicar la filosofía Moo Do. La Sección III aborda la importancia de desarrollar y mantener la virtud (es decir, Duk) y cómo se desarrolla en asociación con la energía y la respiración. El autor describe las características de una

sociedad sana y sugiere que vivir de acuerdo con el Do y la propia conciencia es importante para los practicantes del Moo Do. La sección IV presenta la filosofía del autor sobre el equilibrio para promover la armonía.

Las secciones V y VI son descripciones detalladas de la filosofía Moo Do de Hwang Kee. El término moodoin se introduce para describir a alguien que se esfuerza por aprender y aplicar Moo Do, desarrollar el carácter y servir y ayudar a

los demás. Estas dos secciones describen el significado del Moo Do, su propósito, elementos clave y afirman que el objetivo del libro es "... promover la conciencia del verdadero Moo Do y promover el desarrollo de los estudiantes con un carácter verdaderamente humano" (p. 173). . Estas secciones analizan la Canción de Sip Sam Seh y brindan información sobre varios tipos de ki y la práctica de Moo Do basada en la filosofía y los principios del Do.

La Sección VII es la sección más grande que comprende 14 capítulos y proporciona información detallada para la práctica de Soo Bahk Do con énfasis en el desarrollo como moodoin. Las secciones VIII y IX abordan las reflexiones del autor sobre la aplicación de la filosofía Moo Do a los desafíos de la sociedad moderna. La sección X se centra en la relación entre la energía y la naturaleza del universo en general y el infinitamente pequeño, sugiriendo que la energía es la misma.

La segunda parte de esta serie de artículos, que aparecerá en la próxima edición de Moo Yei Shi Bo, discutirá algunas formas prácticas en las que el *Moo Do Chul Hahk* puede integrarse en el entrenamiento personal de los practicantes de Moo Duk Kwan®.

Lawrence Seiberlich, Sa Bom | UNITED STATES

John Johnson, Sa Bom | UNITED STATES

歷史

HISTORIA
YUK SA

傳統

TRADICION
JON TONG

四剛外柔

DISCIPLINA Y RESPETO
NEH KANG WEH YU

哲學

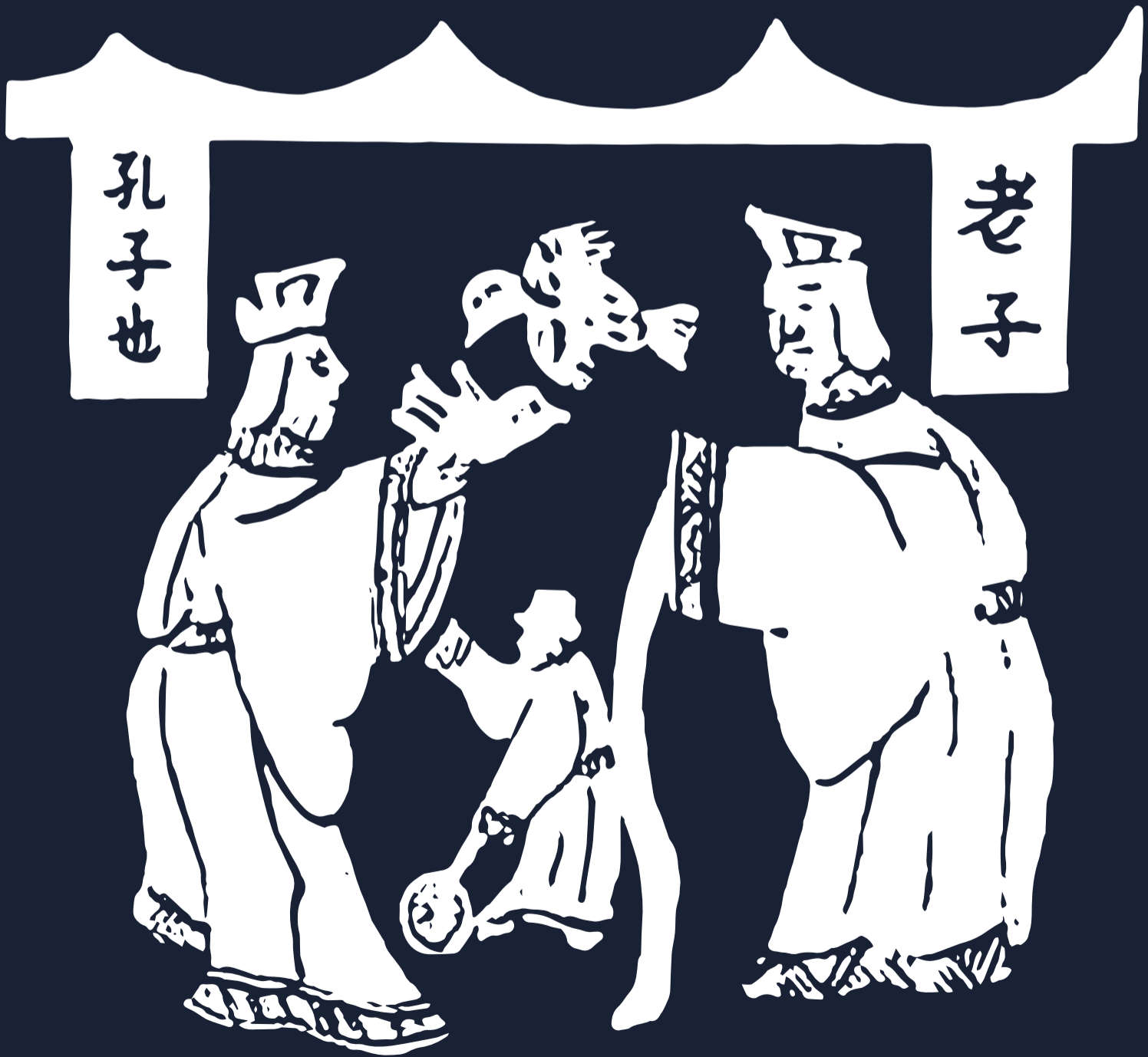
FILOSOFIA
CHUL HAK

技術

TÉCNICA
KI SOOL

무도철학

18



Moo Do Chul Hahk

무도철학

Intégrer le Moo Do Chul Hahk dans l'enseignement et la formation - 1ère partie

Cet article est le premier d'une série de trois, axé sur le livre *Moo Do Chul Hahk*, ses implications sur la formation, l'enseignement, et, finalement, sur nos vies. Cet article présente un bref résumé ainsi que le contexte du *Moo Do Chul Hahk*. La deuxième partie propose différentes stratégies pour intégrer le *Moo Do Chul Hahk* dans notre formation et dans notre vie de pratiquant Moo Do. La troisième partie fait des suggestions aux instructeurs pour les aider à intégrer le *Moo Do Chul Hahk* dans l'enseignement et la pratique de la philosophie Moo Do.

La traduction et la publication relativement récentes du *Moo Do Chul Hahk* en anglais en 2009 et peu après en espagnol ont fait l'objet de discussions. Nombreuses sont les personnes (trop nombreuses pour être nommées ici) à avoir consacré du temps, de l'énergie, des ressources, y compris financières à la publication de la traduction anglaise du *Moo Do Chul Hahk*. Cependant, cela n'est rien en comparaison de la contribution de l'auteur du *Moo Do Chul Hahk*, Hwang Kee Chang Si Ja et de son fils, Hwang H. C. Kwan Jang Nim, qui ont consacré leur vie à la pratique et à l'enseignement. Les instructeurs Seniors qui ont conseillé et soutenu Hwang Kee Chang Si Ja et Hwang H. C. Kwan Jang Nim ont également contribué d'innombrables manières, parfois discrètes, non déclarées mais néanmoins reconnues.

Le *Moo Do Chul Hahk* décrit une philosophie issue de l'expérience de vie directe de Hwang Kee Chang Si Ja et de sa famille et des siècles de philosophie, d'histoire et de culture de la péninsule coréenne. Cela inclut la philosophie du taoïsme et du confucianisme et les décennies de conflits et de luttes que Chang Si Ja Hwang Kee et sa famille ont directement vécues avant, pendant et après l'occupation de la Corée par le Japon de 1910 à 1945. L'introduction à l'édition en anglais et en espagnol décrit le contexte social et historique qui a contribué à la philosophie Moo Do développée par Hwang Kee Chang Si Ja.

À propos des traductions anglaises et espagnoles

Comme indiqué dans l'introduction des traductions en anglais et en espagnol du *Moo Do Chul Hahk*, Hwang Kee Chang Si Ja a inclus une traduction du *Dao De Jing* et des éléments du *I-Ching* (Chou I) dans la publication coréenne originale. Après mûre réflexion, H. C. Hwang Kwan Jang Nim a choisi de ne pas inclure ces traductions pour plusieurs raisons.

1. Des centaines de traductions du *I-Ching* et du *Dao De Jing* par des érudits sont disponibles pour les pratiquants de Soo Bahk Do.
2. L'inclusion de ces deux traductions aurait exigé des pages de notes qui pourraient être mieux comprises avec simplement des traductions plus contemporaines.
3. Comme cela a été expliqué dans l'introduction aux traductions anglaise et espagnole, il a été décidé que les traductions anglaises et espagnoles devraient se concentrer sur la philosophie Moo Do enseignée et écrite par Hwang Kee.

Il convient également de noter que le tableau de correspondance identifie les sections et chapitres de la version coréenne du *Moo Do Chul Hahk* qui correspondent aux sections et chapitres des traductions anglaise et espagnole. Cela a été prévu pour assurer la cohérence entre le livre original publié en Corée et les traductions anglaise et espagnole.

Arrière-plan

La publication du *Moo Do Chul Hahk* en 1993 en Corée a été une contribution significative du fondateur du Moo Duk Kwan® à la compréhension de la philosophie du Moo Do (voie martiale). Ce livre (et d'autres) dont il est l'auteur démontrent son engagement envers le Moo Do en tant que mode de vie, et fournissent le but fondamental et la raison de la formation au Soo Bahk Do. Cela peut être vu dans les premiers chapitres des volumes 1 et 2 de Soo Bahk Do/Tang Soo Do. Son enseignement intégrait sa philosophie du Moo Do dans l'entraînement et l'exécution du mouvement. De son point de vue, comprendre, étudier et vivre le Moo Do était la raison et le but fondamental de la formation au Soo Bahk Do. Le Moo Do en tant que philosophie et les quatre autres valeurs du Moo Do établissent le Moo Duk Kwan® comme une méthode martiale dédiée à l'équilibre et à la vertu qui peut être pratiquée toute une vie. C'est ce qui fait du Moo Duk Kwan® à la fois un mode de vie et un art vivant. Le *Moo Do Chul Hahk* fournit un outil pour comprendre comment le Moo Duk Kwan® est un art vivant basé sur la philosophie de l'action du Moo Do.

L'introduction des Cinq Valeurs Moo Do par Hwang H.C Kwan Jang Nim décrit ci-dessous inclut la philosophie parmi les cinq valeurs. Qu'est-ce que la philosophie et qu'est-ce que la philosophie Moo Do ? La philosophie est une étude de la nature fondamentale de la connaissance, de la vérité, de la réalité, de l'existence et du sens. La philosophie Moo Do est un mode de vie discipliné qui met l'accent sur l'équilibre personnel, le caractère et la vertu. Cependant, ce qui différencie la philosophie Moo Do des autres philosophies, c'est qu'elle ne se limite pas à être lue et étudiée. Le Moo Do est compris et réalisé lorsqu'il est mis en pratique et en action quotidiennement. Pour être compris, il faut le vivre.

L'introduction aux traductions anglaise et espagnole du *Moo Do Chul Hahk* fournit un résumé complet de l'histoire et de la culture qui ont influencé l'auteur. Il comprend une brève biographie de l'auteur Chang Si Ja Hwang Kee, des informations générales sur le taoïsme et le confucianisme, ainsi qu'un résumé de chacune des sections et chapitres.

Le Moo Do Chul Hahk décrit une philosophie issue de l'expérience de vie directe de Hwang Kee Chang Si Ja et de sa famille et des siècles de philosophie, d'histoire et de culture de la péninsule coréenne

Le corps du *Moo Do Chul Hahk* comprend une préface et 10 sections. Les deux premières sections préparent le terrain pour comprendre et appliquer la philosophie Moo Do. La section III aborde l'importance de développer et de maintenir la vertu (c'est-à-dire Duk) et comment elle se développe en association avec l'énergie et la respiration. L'auteur décrit les caractéristiques d'une société saine et suggère que vivre conformément au Do et à sa conscience est important pour les élèves du Moo Do. La section IV présente la philosophie de l'auteur sur l'équilibre pour promouvoir l'harmonie.

Les sections V et VI sont des descriptions détaillées de la philosophie Moo Do de Hwang Kee. Le terme moodo in est introduit pour décrire quelqu'un qui s'efforce d'apprendre et d'appliquer le Moo Do, de développer son caractère et qui est au

service des autres. Ces deux sections décrivent la signification du Moo Do, son objectif, ses éléments clés et déclarent que le but du livre est de «... promouvoir la conscience du vrai Moo Do et promouvoir le développement d'élèves dotés d'un caractère véritablement humain» (p. 173). Ces sections traitent de la chanson des Sip Sam Seh et fournissent des informations sur différents types de ki et sur la pratique du Moo Do qui se fonde sur la philosophie et les principes du Do.

La section VII est la plus grande section comprenant 14 chapitres et fournit des informations détaillées sur la pratique du Soo Bahk Do en mettant l'accent sur le développement en tant que moo do in. Les sections VIII et IX traitent des réflexions de l'auteur sur l'application de la philosophie Moo Do aux défis de la société moderne. La section X se concentre sur la relation entre l'énergie et la nature de l'univers de l'infiniment grand à l'infiniment petit, suggérant que l'énergie est la même.

La deuxième partie de cette série d'articles, qui paraîtra dans la prochaine édition du *Moo Yei Shi Bo*, discutera de la manière d'appliquer *Moo Do Chul Hahk* dans la formation personnelle des pratiquants du Moo Duk Kwan®.

Lawrence Seiberlich, Sa Bom | UNITED STATES
John Johnson, Sa Bom | UNITED STATES



HISTOIRE
YUK SA



TRADITION
JON TONG



DISCIPLINE & RESPECT
NEH KANG WEH YU



PHILOSOPHIE
CHUL HAK



TECHNIQUE
KI SOOL

傳
統

TRADITION

There is an important tradition within the Moo Duk Kwan® that embraces the value of time management. A discipline and habit that reflects the character of its practitioners. This article is featured by the World TAC in their response to Kwan Jang Nim's call to embrace the wisdom of time and discipline as an attribute of all Moo Duk Kwan® *Moo Do In*.

Time & Discipline

Throughout the history of human experience, the subject of time and our own limited existence has been a topic of many philosophical discourses. Some fundamental truths drive these discussions; we have a finite time on this earth; longevity and a quality, happy life is valued; and how we live our lives is measured by our management of time, or more specifically, our disciplined approach to managing our daily affairs.

In the early years of the Moo Duk Kwan's® growth in the United States, tournament competition was a fixture of much of the showcased evolution of the art as a means to bring instructors and students together for continued development and the promotion of the art we practiced. It was observed by the Founder that a publicized start and finish time was only vaguely observed on many occasions. An 8:00 am start time would, for whatever reason, slip to 9:00 or 10:00 am. When the official Nationals were set, he made it a firm point to insist that time be adhered to. An 8:00 am start was to begin at 8:00 am. And so, it has for some 40 years. His emphasis on discipline when relating to time management has since become an important part of the Moo Duk Kwan® culture. Promptness communicates discipline in the simple and most easily observable way. It indicates a respect for others. It signals a personal discipline that measures and accurately allocates the needed approach and preparation to engage in activity in a mindful and meaningful way. It is a measure of how a *Moo Do In* may discipline their lives to ensure that time spent is time well employed to meaningful ends. Actions reflect character.

“Time discipline and Moo Do share the same kind of character and are both important attributes of Moo Duk Kwan® practitioners” – H.C. Hwang Kwan Jang Nim.



This stated, there are certain guides to cultivating and embracing the time discipline culture in our daily lives:

1. Any activity planned and executed requires assessment of the time needed to prepare for and engage in it. This accurate assessment becomes the basis for time discipline. It requires accurate estimation; it requires careful analysis of one's own ability to accomplish the task; and more importantly, it requires discipline to execute in a timely manner. This is an important habit of all Moo Duk Kwan® Sa Boms and Instructors.
2. The tenth Article of Faith indicates to "always finish what we start". There are profound implications to this. Before we start, we must assess the need, desire, or outcome of a task prior to engaging. Which imposes a discretionary analysis on the decision-making process. Knowing that we must complete a task once started, then engaging cautiously while weighing all points of outcome potentials is needed before commitment. This commitment then entails a clear task, an estimated acceptable timeline, and discipline to accomplish this. In other words, what we discipline ourselves to do must never be frivolous or a waste of our time and effort.
3. What constitutes your commitment to act? Your thoughts or your spoken word. If you say it, you do it. If you commit to it, you do it. How do you do it? What is the measure of your success? The discipline in time management to accomplish it efficiently and economically. What impedes our ability to accomplish our tasks in a timely manner? Procrastination; diminishing commitment; obstacles that seem insurmountable; and when engaging in an activity before thorough and reasonable assessment has determined that the outcome may not be worth the effort (doubt and despair). Refer to number 2 above.
4. Time and discipline speak to time management. In the grander scheme of our own management of our lives, how we manage time is how we organize our schedule to engage in meaningful activity. Leonardo di Vinci once wrote, "As a day well employed procures a happy sleep, so a life well employed procures a happy death". We don't want to look back at a life lived with regrets of how we would have wished to spend our

time. But instead, be comforted by a life lived with discipline that embraces the respect and management of the precious few minutes we are given in a lifetime.

“Time Management’ is a vital expression of our Moo Duk Kwan® culture. Managing time may seem simple but it takes discipline to maintain a beneficial approach. We can understand that managing time is an expression of the personal history of the individual and will affect in a positive way the relationships with others if maintained. For instance, take into consideration this example of an appointment at a particular time and place with time duration. If both parties have agreed, it will communicate to both parties to schedule not only that particular appointment but to continue with other personal or business engagements in the same manner. If the tradition of arriving to an appointment on time is maintained, it will influence the persons to comply with the time reference established and both parties will show their personal discipline and respect to each other.”
– Ramiro Guzman Sa Bom Nim

There are pieces of wisdom embodied in the philosophy of the organization founded by Hwang Kee. It is what we do with them that is important. Time and discipline may become the most important attribute we all share if we truly embrace this wisdom as a habit of behavior and a guide to our hourly, daily, weekly and yearly approach to living a meaningful and virtuous life.

WORLD TAC

Existe una tradición importante dentro del Moo Duk Kwan® que abraza el valor de la gestión del tiempo. Una disciplina y hábito que refleja el carácter de sus practicantes. Este artículo es presentado por el TAC Mundial en su respuesta al llamado de Kwan Jang Nim a abrazar la sabiduría del tiempo y la disciplina como un atributo de todo Moo Duk Kwan® *Moo Do In.*

Tiempo y disciplina

A lo largo de la historia de la experiencia humana, el tema del tiempo y nuestra propia existencia limitada ha sido tema de muchos discursos filosóficos. Algunas verdades fundamentales impulsan estas discusiones; tenemos un tiempo finito en esta tierra; se valora la longevidad y una vida feliz y de calidad; y cómo vivimos nuestras vidas se mide por nuestra gestión del tiempo, o más específicamente, nuestro enfoque disciplinado para gestionar nuestros asuntos diarios.

En los primeros años del crecimiento del Moo Duk Kwan® en los Estados Unidos, la competencia de torneos era un elemento fijo de gran parte de la evolución del arte mostrada como un medio para reunir a instructores y estudiantes para el desarrollo continuo y la promoción del arte que practicamos. El Fundador observó que en muchas ocasiones las horas de inicio y finalización publicadas sólo se observaban vagamente. Una hora de inicio a las 8:00 a. m., por cualquier motivo, pasaría a las 9:00 o 10:00 a. m. Cuando se fijaron los Nacionales oficiales, insistió firmemente en que se respetara el tiempo. La salida a las 8:00 am debía comenzar a las 8:00 am. Y así ha sido durante unos 40 años. Desde entonces, su énfasis en la disciplina a la hora de gestionar el tiempo se ha convertido en una parte importante de la cultura de Moo Duk Kwan®. La puntualidad comunica disciplina de la manera más sencilla y fácilmente observable. Indica respeto por los demás. Señala una disciplina personal que mide y asigna con precisión el enfoque y la preparación necesarios para participar en una actividad de una

manera consciente y significativa. Es una medida de cómo un Moo Do In puede disciplinar sus vidas para garantizar que el tiempo invertido sea tiempo bien empleado para fines significativos. Las acciones reflejan el carácter.

*“La disciplina del tiempo y el Moo Do comparten el mismo tipo de carácter y ambos son atributos importantes de los practicantes de Moo Duk Kwan”
– H.C. Hwang Kwan Jang Nim*

Dicho esto, existen ciertas guías para cultivar y adoptar la cultura de la disciplina del tiempo en nuestra vida diaria:

1. Cualquier actividad planificada y ejecutada requiere una evaluación del tiempo necesario para prepararse y participar en ella. Esta evaluación precisa se convierte en la base de la disciplina del tiempo. Requiere una estimación precisa; requiere un análisis cuidadoso de la propia capacidad para realizar la tarea; y lo que es más importante, requiere disciplina para ejecutarse de manera oportuna. Este es un hábito importante de todos los Moo Duk Kwan® Sa Boms e Instructores.
2. El décimo Artículo de Fe indica “terminar siempre lo que empezamos”. Esto tiene profundas implicaciones. Antes de comenzar, debemos evaluar la necesidad, el deseo o el resultado de una tarea antes de comprometernos. Lo que impone un análisis discrecional sobre el proceso de toma de decisiones. Saber que debemos completar una tarea una vez iniciada y luego comprometernos con cautela mientras sopesamos todos los puntos de los posibles resultados antes de comprometernos. Este compromiso implica entonces una tarea clara, un cronograma estimado aceptable y disciplina para lograrlo. En otras palabras, lo que nos disciplinamos a hacer nunca debe ser frívolo o una pérdida de nuestro tiempo y esfuerzo.



3. ¿En qué consiste su compromiso de actuar? Tus pensamientos o tu palabra hablada. Si lo dices, lo haces. Si te comprometes con ello, lo haces. ¿Cómo lo haces? ¿Cuál es la medida de su éxito? La disciplina en la gestión del tiempo para lograrlo de forma eficiente y económica. ¿Qué impide nuestra capacidad para realizar nuestras tareas de manera oportuna? Dilación; compromiso cada vez menor; obstáculos que parecen insuperables; y cuando se involucra en una actividad antes de que una evaluación exhaustiva y razonable haya determinado que el resultado puede no valer la pena el esfuerzo (duda y desesperación). Consulte el número 2 anterior.
4. El tiempo y la disciplina hablan de la gestión del tiempo. En el esquema más amplio de nuestra propia gestión de nuestras vidas, la forma en que administramos el tiempo es la forma en que organizamos nuestro horario para participar en actividades significativas.

Leonardo di Vinci escribió una vez: “Así como un día bien empleado proporciona un sueño feliz, así una vida bien empleada proporciona una muerte feliz”. No queremos mirar atrás a una vida vivida con arrepentimientos de cómo hubiéramos deseado gastar nuestro tiempo. En cambio, siéntase reconfortado por una vida vivida con disciplina que abarque el respeto y el manejo de los preciosos pocos minutos que tenemos en la vida.

Hay sabiduría plasmada en la filosofía de la organización fundada por Hwang Kee. Lo importante es lo que hacemos con ellos. El tiempo y la disciplina pueden convertirse en el atributo más importante que todos compartimos si realmente adoptamos esta sabiduría como un hábito de comportamiento y una guía para nuestro enfoque horario, diario, semanal y anual para vivir una vida significativa y virtuosa.

TAC mundial

“La ‘Gestión del Tiempo’ es una expresión vital de nuestra Cultura Moo Duk Kwan®. Administrar el tiempo puede parecer sencillo, pero se necesita disciplina para mantener un enfoque beneficioso. Podemos entender que gestionar el tiempo es una expresión de la historia personal del individuo y afectará de forma positiva las relaciones con los demás si se mantiene. Por ejemplo, considere este ejemplo de una cita en un momento y lugar determinados con una duración determinada. Si ambas partes han acordado, se comunicará a ambas partes para programar no sólo esa cita en particular sino continuar con otros compromisos personales o comerciales de la misma manera. Si se mantiene la tradición de llegar puntualmente a una cita, influirá en que las personas cumplan con la referencia horaria establecida y ambas partes mostrarán su disciplina personal y respeto mutuo” – Ramiro Guzmán Sa Bom Nim

Une des valeurs importantes de l'école Moo Duk Kwan® est l'organisation du temps. Cet article se veut une réponse du World TAC, Comité Technique mondial au Grand-Maître lorsqu'il demande que chaque pratiquant (Moo Do In) ait une forme de sagesse du temps et de son organisation.

Temps et Discipline

Depuis les débuts de l'histoire humaine, la question du temps et des limites de notre existence a été le sujet de bien des méditations philosophiques. Des vérités essentielles traversent ces méditations : nous avons un temps fini à passer sur la terre ; une vie heureuse et la longévité sont considérées comme étant le principal. La manière dont nous vivons s'évalue notamment à notre manière d'organisation le temps et dont nous traitons nos affaires quotidiennes.

Dans les premières années de l'école Moo Duk Kwan® aux États-Unis, les tournois étaient le moyen privilégié de rassembler instructeurs et élèves afin de promouvoir notre art martial. Hwang Kee a observé à de nombreuses reprises que les heures de début et de fin annoncées n'étaient que vaguement respectées. Un début prévu à 8h devenait souvent un début effectif à 9h ou 10h. Lorsque les championnats nationaux ont commencé à être organisés, il s'est fait un devoir d'insister pour que le timing soit respecté. C'est ainsi que depuis une quarantaine d'années, la discipline en matière de gestion du temps est devenue un élément important de la culture Moo Duk Kwan®. La vitesse adéquate est le véhicule de la discipline le plus facilement observable. Elle montre qu'il y a un respect pour les autres. Au niveau individuel, elle exprime la discipline personnelle pour s'engager dans une action de manière consciente. Un Moo Do In doit discipliner sa vie pour s'assurer que son temps est utilisé à des fins bien définies. Ses actions reflètent son caractère.

Cela dit, il y a certains principes à suivre pour organiser son temps au quotidien :

- 1/ Toute activité planifiée et exécutée nécessite une évaluation du temps pour s'y préparer et s'y engager. Cette évaluation précise est la base de la discipline du temps. Cela nécessite une estimation précise de sa propre capacité à accomplir une tâche ; et plus important encore, cela nécessite de la discipline pour être exécuté au moment opportun. Tous les Sa Boms et instructeurs de l'école Moo Duk Kwan® ont cette habitude (ou devraient l'avoir).
- 2/ Le dixième des "Articles of Faith" indique de « toujours terminer ce que nous avons commencé ». Cela a des implications profondes. Avant de commencer, nous devons évaluer le besoin, le désir ou le résultat d'une tâche avant de nous y engager. Ce qui impose une analyse précise du processus de prise de décision. Sachant que nous devons terminer une tâche une fois commencée, il est nécessaire de s'y engager avec prudence tout en pesant au préalable tous les résultats potentiels. Cet engagement implique un calendrier et une discipline bien définis pour y parvenir. En d'autres termes, la raison de notre discipline dans l'action ne doit jamais être frivole, ou une perte de temps.
- 3/ Qu'est-ce qui constitue votre engagement à agir ? Vos pensées ou votre parole. Si vous le dites, vous le faites. Si vous vous y engagez, vous le faites. Comment ? Comment évaluer votre réussite ? La discipline dans la gestion

“L'organisation de son temps et la pratique de l'art martial ont une essence commune, et sont tous les deux des attributs importants des élèves de l'école Moo Duk Kwan®” – Hwang H.C Kwan Jang Nim

du temps pour l'accomplir de manière efficace et économique. Qu'est-ce qui nous empêche d'accomplir nos tâches en temps opportun ? Procrastination, engagement décroissant, des obstacles qui semblent insurmontables. Et aussi, lorsqu'on s'engage dans une activité avant qu'une évaluation approfondie et rationnelle ait déterminé que le résultat n'en vaut peut-être pas la peine (doute et désespoir). Reportez-vous au numéro 2 ci-dessus.

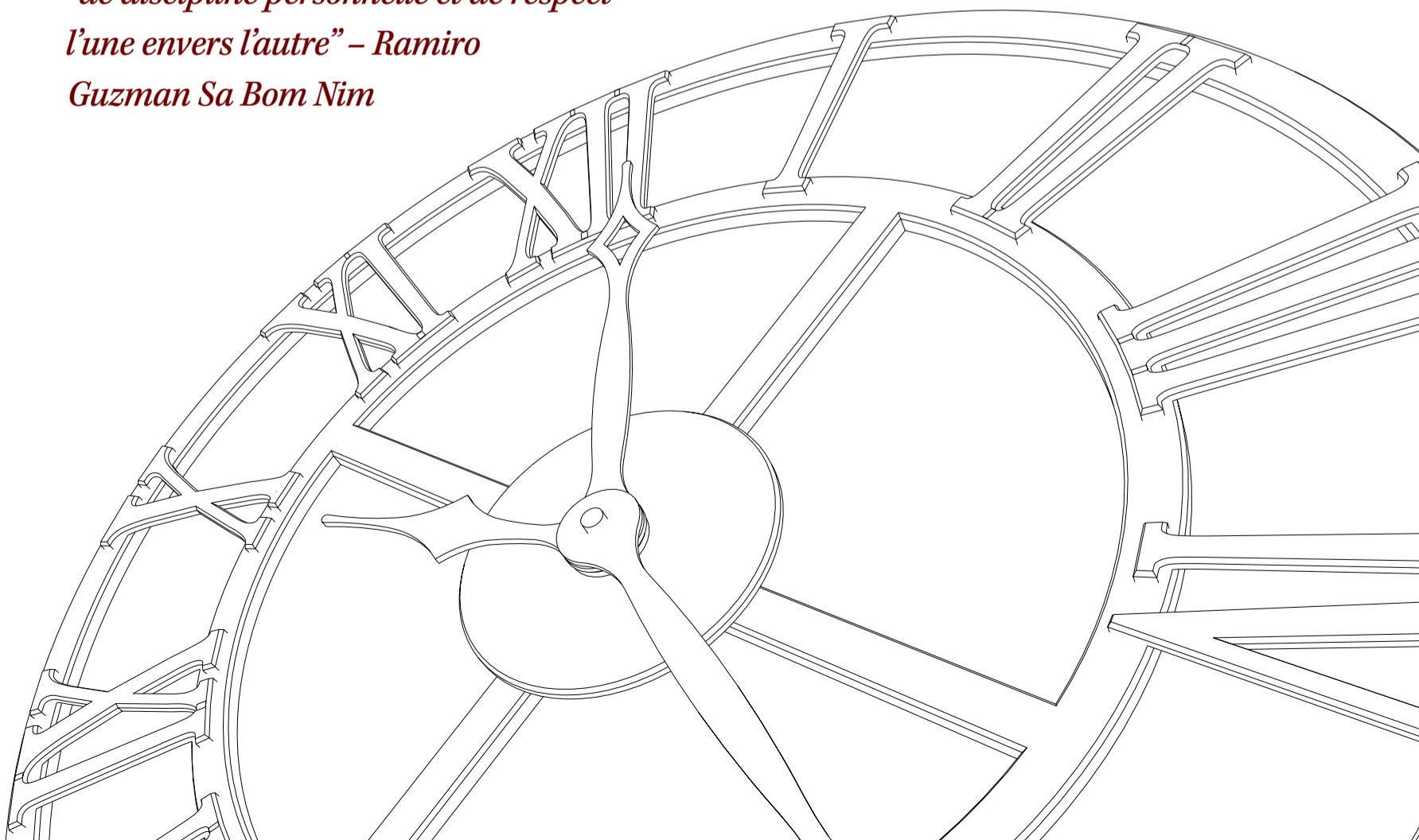
- 4/ Dans le cadre plus vaste de notre vie, la façon dont nous gérons le temps dépend de la façon dont nous organisons notre emploi du temps. Léonard de Vinci a écrit un jour : « De même qu'une journée bien employée procure

un sommeil heureux, de même une vie bien employée procure une mort heureuse ». Nous ne voulons pas regarder la vie que nous avons vécue avec des regrets. Attachons-nous alors à mener une vie disciplinée qui embrasse le respect et la gestion des précieuses minutes qui nous sont accordées dans notre vie.

La philosophie de l'organisation fondée par Hwang Kee contient des éléments de sagesse. La discipline dans l'organisation du temps quotidien, hebdomadaire ou annuel peut devenir un élément commun à tous les membres, et permettre à chacun de vivre une vie sensée et vertueuse.

World TAC

“Une gestion du temps correcte est l'expression vitale de notre culture Moo Duk Kwan®. Nous pouvons comprendre que la gestion du temps est une expression de l'histoire personnelle de l'individu et qu'elle affectera de manière positive ses relations avec les autres. Par exemple, si nous prenons en exemple un rendez-vous à une heure et un lieu particuliers avec une durée prévue. Si les deux parties sont d'accord, non seulement ils auront ce rendez-vous particulier, mais ils pourront également poursuivre avec d'autres engagements personnels ou professionnels. Si la tradition d'arriver à l'heure à un rendez-vous est maintenue, les deux parties feront ainsi preuve de discipline personnelle et de respect l'une envers l'autre” – Ramiro Guzman Sa Bom Nim



哲

學

PHILOSOPHY

This is Part 2 of the article Moo Do Shim Gong by HC Hwang, Sa Bom, Moo Duk Kwan® Kwan Jang. Part 1 is available in Moo Yei Shi Bo Volume 18.

Moo Do Shim Gong

Philosophy (Chul Hak)

Philosophy > Mind (intent) > Action

The founder, Hwang Kee published the “Moo Do Chul Hak” in 1983. He discussed the philosophy of Yu Sang (visible things) and Moo Sang (invisible things). He compared food as Yu Sang and atmosphere as Moo Sang. People go to war for more food, yet people ignore something more important than food, namely the atmosphere. Men can live for days without food but would die within a single hour without air. Despite this, human beings have an excessive interest in food but not in the atmosphere. The endless quest for Yu Sang (materials) is a kind of greed, whereas the endless search for the Moo Sang (unlimited) is not based on greed, but on hope.

Yu Sang

- Material for convenience will bring more convenience in things.
- No long-term consideration, no preserving, immediate gratification.
- Endless quest brings over production which results in polluting the atmosphere.

Moo Sang

- Area in search for value and principles that form the basis of mankind.
- Preserving, considers the long-term.
- Endless search for the harmonious existence of man and nature.

I had two interesting experiences recently. First, I was invited by another martial art organization (who are part of the Moo Duk Kwan® lineage) to attend a weekend event. The second, I attended the U.S. Ko Dan Ja Shim Sa week in Orlando, Florida. At the first event, there were many activities planned. One of them was a Dan test which ranged from Cho Dan up to Chil Dan with over 100 candidates. It was interesting to see the testing and belt/certificate presentation, all of which ended in just a couple of hours. The process was missing the Moo Sang line of values that I had noted above. The U.S. Ko Dan Ja Shim Sa, by contrast, consisted of eight days of training, education, and examination followed by a six-month period of digesting and reflecting on

the experiences of the week of testing. It was a connected effort to invest in long-term education for future generations. This process was aligned with Moo Sang according to the description of values that I noted above.

The Founder concluded the importance of philosophy by saying, "Man has an indivisible relationship with nature, just as our lives and fates are controlled by Do. Philosophy is the field of learning that looks at the laws and principles that form the basis of mankind. For this reason, the most important thing in this world is philosophy" (Moo Do Chul Hahk, page 93). Philosophy influences the mind in a positive way, therefore philosophy is important to uphold the Shim Gong.

Man has an indivisible relationship with nature, just as our lives and fates are controlled by Do. Philosophy is the field of learning that looks at the laws and principles that form the basis of mankind. For this reason, the most important thing in this world is philosophy

Nature (Ja Iyon)

In discussing nature, the following three elements are important to see how they are related to nature.

- Sense
- Awareness
- Oneness with nature

Sense

Seeing, hearing, smelling, tasting, and touching are the five senses. The five organs sense energy from nature. The mind and body react. Here are some examples: People are naturally happy on a good weather day. When we see a beautiful flower, we react immediately. In class, instructors, students, and partners are all part of nature. When students are highly motivated to train and show good spirit, instructors react to the energy without being asked by others. It also can be vice versa. Students can react by the instructor's motivation/spirit. It is the same in partner drills.

Awareness

Sense brings awareness to react or prepare to act. Here are some examples: Sense a certain energy from the atmosphere. It could be dangerous energy or happy energy depending on what the atmosphere energy is at that time. If you are aware of a dangerous atmosphere, you will prepare to act accordingly. If you are aware of a happy energy you are preparing to address it accordingly. Awareness is an important element in Shim Gong. You will fail if you do not have awareness of danger around you even if you have skilful and powerful techniques. As an instructor, if you are aware of the energy level of students you can conduct a productive class. Awareness of the level of understanding of the content of the lesson, awareness of students' spirit level, awareness of the student's safety by providing good lines and space etc., are all important to becoming a good instructor.

Oneness with nature

It is important to recognize the nature that you are dealing with. It will help how you should prepare to connect to it in a friendly manner. For example: When you speak with a child, you should demonstrate oneness with the child's stage of life. When you are doing partner drills with a physically weak or a smaller partner, consider their weakness and your oneness with nature (your partner) to establish harmonious training experience. "Nature provides energy, nature senses energy from each other, nature reacts or prepares to act. The atmosphere is surrounded by energy. Be of aware energy".

Awareness is an important element in Shim Gong. You will fail if you do not have awareness of danger around you even if you have skilful and powerful techniques

Summary

In summarizing, we used four key words:

1. Shim Gong
2. Mind
3. Philosophy
4. Nature

I hope this article will help you to better understand Shim Gong and provide you with some clarification on what Shim Gong is and how to strengthen Moo Do Shim Gong. It is humbling for me to discuss in a short time such a grand subject like Shim Gong. Please take it as one of the beginning steps toward Shim Gong. It is most important that Moo Do Shim Gong should be **actionable** and **applicable** to our daily training and life.

Kam Sa Hap Ni Da
H. C. Hwang



무도 심공

철학

황기 선대 관장님은 무도철학 책을 1983년도에 발간 하셨다. 여기서 그는 무상과 유상에 대해 이렇게 쓰셨다. 그는 음식을 유상에 비유하고 공기를 무상으로 비유 하였다. 사람들은 더 많은 먹을거리를 위해 전쟁을 마다하지 않지만, 음식 보다 더욱 중요한 것을 무시한다, 즉 공기이다. 인간은 음식 없이도 2-3일은 살수가 있지만, 공기가 없으면 단 1시간도 견디지 못하고 죽을것이다. 이리함에도 불구하고 사람들은 공기에는 관심이 없고 먹는 음식에만 많은 관심을 보인다. 끊임없는 유상(물질)의 추구는 욕심이며, 끊임없는 무상(보이지 않고 제한이 없는)의 추구는 욕심이 아닌 희망이다.

유상:

- 물질의 편리함은 더욱 편리한 물질을 추구한다.
- 긴 안목으로 고려함이 부족하여 보존성이 없고, 당장의 성과 기대.
- 물질의 무한정 생산은 대기의 공해를 유발한다.

무상:

- 인류 기본의 가치성을 연구하고 추구한다.
- 긴 안목으로 보는 생각 앞날의 고려와 보존성 함유
- 인간과 자연이 조화를 이루며 존재할수있는 무한정의 연구.

2021년도에 두개의 행사에서 겪고 느꼈던 점을 나누고자 한다. 첫째는 Reno, Nevada 에서 열리는 모 태권도 단체의 주말행사에 초대받아 참가했었고, 다음달에는 Orlando, Florida 에서 미국 수박도 무덕관 협회가 주관하는 고단자 심사가 있었다.

태권도 주말행사에서는 많은 프로그램이 있었는데, 한가지 인상적인 느낌은 토요일에 시합이 끝난후 개최된 심사 였다. 초단응시자 부터 칠단 응시자들로 모두 100 여명의 응시자 들이 심사를 실시하는데 단증 수여식 까지 해서 몇시간에 미치는 모습을 보았다. 이런 환경은 처음 경험하는 것으로 무상의 가치성이 결핍된 광경들을 석연치 않게 느끼면서 흥미 스럽게 보았다. 한달후 행하는 수박도 무덕관 고단자 심사는 다른점이 많이 있었다. 8일 동안 행해지는 심사과정은 고행을 통해 경험하고 배우는 교육 프로그램 이었으며, 심사후에도 6개월 간 경험을 반영하며 복습하는 시간을 가진후 단증을 수여받는 무상의 가치성이 담긴 과정 이었다. 한달 사이를 두고 경험된 두 행사에서 철학적으로 많은 차이점을 느꼈다.

선대 황기 관장님은 철학의 중요성을 다음과 같이 말씀 하셨다. 인간은 대자연과 불가분의 관계가 있는 것이다. 즉 도는 대우주의 근원이며 모체이고 우리의 생명과 운명은 도가 좌우를 한다. 이러한 인간의 근본에 대한 원리원칙을 살피는 학문이 철학이다. 이러하기 때문에 이 세상에서 무엇보다 가장 중요성을 지니고 있는것이 철학인 것이다 (무도철학. 1983).

"우리가 암만 힘이 좋고 무도의 기술이 좋아도 위험을 인식(인지) 하지 못한다면 우리 자신을 보호할수 없을 것이다"

자연

자연을 논하면서 다음 3가지 요소와 자연과의 관계를 알아 보기로 한다.

감각:

우리에게 는 5개의 감각기관이 있다, 즉 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각 이다. 이 5개 기관은 자연으로 부터 기운을 느끼면서 이에 몸과 마음이 반응한다. 이를 뒷받침하는 예를 보도록 하자. 화창한 좋은날씨 에나, 아름다운 꽃을 보면 우리는 그냥 행복을 느끼고 좋아한다. 우리가 수련하는 도장에서의 사범진, 관원들 모두가 자연의 일부이다. 사범이 피곤해도 관원들이 수련에 높은 열정을 보이며 열심히 응하면 사범도 그 기운을 받아 피곤을 잊고 열심히 가르치게 된다. 이러한 현상은 누가 시켜서 되는것이 아니라 자연적인 현상인 것이다. 상대적으로 관원들도 사범의 열정 과 정신에의해 동기부여가 되 열심히 반응한다.

인식 (인지):

감각으로 그 기운의 성질을 인지하여 어떤 반응을 하던지 또는 반응할 준비를 한다. 이를 뒷받침하는 다음의 예를 보도록 하자. 주위에서 모종의 기운을 느끼거나 인지 한다. 이 기운은 위험성이 있는것 일수도 있고, 축제의 분위기 일수도 있을것이다. 이때 위험성의 분위기를 느끼게 되면, 여기에 따른 적절한 준비를 해야 할것이다. 만약 축제의 분위기 라면, 축제 분위기에 맞는 준비와 마음가짐을 갖는것이 자연스러운 일일 것이다. 인식(인지) 의 능력도 심공의 한 부분이다. 우리가 암만 힘이 좋고 무도의 기술이 좋아도 위험을 인식(인지) 하지 못한다면 우리 자신을 보호할수 없을 것이다. 사범으로서 관원들 열정(흥미)의 수준을 잘 인지하면서 그 수련을 이끌어 간다면 이날은 모두가 만족할 만한 수련의 결과를 보게 될것이다. 사범으로서 매 수련시간 마다 관원들의 기술 수준, 배우려는 열정의 수준, 안전성 등을 잘 인지할수 있는 능력도 심공의 중요한 문제이며, 이를 통해 좋은 사제지간의 관계가 맺어지면서 잘 발전해 나갈수가 있을것이다.

자연과의 접촉:

자신이 현재 어떤 자연과 관계하고 있는지 인식하는 것도 심공의 일부이며 대단히 중요한 일이다. 접촉하는 자연의 특징에 맞춰 자신이 적절히 대응 할수 있기 때문이다. 간단한 예를 들어, 아동들과 얘기를 나눌때 아동의 수준에 맞추어 얘기를 나누어야 할것이다. 수련시 자신보다 작고 약한 상대를 만났을때 그의 약한 (자연상태) 점을 인식하고 고려해 상대의 힘(수준)에 맞추어 수련을 할수 있을때 서로 좋은 수련의 경험을 맛보게 될것이다. 자연은 항상 서로간에 에너지와 에너지의 근원을 제공해주고, 자연은 구성체 간에 서로의 기운을 느끼며 나누고 서로 반응하고 반응할 준비를 한다. 분위기(대기)는 에너지에 의해 감싸여 져 있다. 자연으로 부터의 에너지를 인지 하고 느껴 보길 바란다. 수막도 대감에도 "자연과의 접촉" 이 정신수양상 5개 요소에 첫번째로 꼽으셨다. 마지막 정리 하면서 중요 단어 4가지를 적어본다. **심공, 마음, 철학, 자연.**

이 기사가 심공에 관해서 조금은 이해하기 쉽게 설명 되었기를 기대하고 한걸음 더 나아가 무도심공을 잘 지켜나갈수 있는 과정과 방법을 찾는데 도움이 되었으면 하는 마음이다. 심공이라는 거대한 과제를 감히 이 짧은 기사안 에서 논한다는 것이 송구한 마음일 뿐 이다. 우리 모두 배우는 입장에서 심공을 강화하는 첫 발걸음 으로 생각하기를 바란다. 무엇보다도 가장 중요한것은 무도심공이 수련때나 일상생활에 생각뿐이 아닌, 행동으로 실천되는 행동 심공이 되기를 기원한다. 감사 합니다.

감사 합니다.

황 현 철



Esta es la parte 2 del artículo Moo Do Shim Gong de HC Hwang, Sa Bom, Moo Duk Kwan® Kwan Jang. La parte 1 está disponible en Moo Yei Shi Bo Volumen 18.

Moo Do Shim Gong

Filosofía (Chul Hak)

Filosofía > Mente (intención) > Acción

El fundador, Hwang Kee, publicó el "Moo Do Chul Hak" en 1983. Discutió la filosofía de Yu Sang (cosas visibles) y Moo Sang (cosas invisibles). Comparó la comida como Yu Sang y la atmósfera como Moo Sang. La gente va a la guerra por más comida, pero la gente ignora algo más importante que la comida, a saber, la atmósfera. Los hombres pueden vivir durante días sin comer, pero morirían en una sola hora sin aire. A pesar de ello, el ser humano tiene un interés desmesurado por la comida pero no por el ambiente. La búsqueda interminable de Yu Sang (materiales) es una especie de codicia, mientras que la búsqueda interminable de Moo Sang (ilimitado) no se basa en la codicia, sino en la esperanza.

Yu Sang

- Material para la comodidad traerá más comodidad en las cosas.
- Sin consideración a largo plazo, sin preservación, gratificación inmediata.
- La búsqueda sin fin genera una producción que resulta en la contaminación de la atmósfera.

Moo Sang

- Área en búsqueda de valores y principios que forman la base del ser humano.
- Preservar, considera el largo plazo.
- Búsqueda incesante de la existencia armoniosa del hombre y la naturaleza.

Tuve dos experiencias interesantes recientemente. Primero, otra organización de artes marciales (que son parte del linaje Moo Duk Kwan®) me invitó a asistir a un evento de fin de semana. El segundo, asistí a la semana estadounidense de Ko Dan Ja Shim Sa en Orlando, Florida. En el primer evento había muchas actividades planeadas. Uno de ellos fue una prueba de Dan que abarcó desde Cho Dan hasta Chil Dan con más de 100 candidatos. Fue interesante ver las pruebas y la presentación del cinturón/certificado, todo lo cual terminó en solo un par de horas. Al proceso le faltaba la línea de valores de Moo Sang que había señalado anteriormente. El Ko Dan Ja Shim Sa estadounidense, por el contrario, consistió en ocho días de capacitación, educación y exámenes seguidos de un período de seis meses para digerir y reflexionar sobre las experiencias de la semana de pruebas. Fue un esfuerzo conectado para invertir en educación a largo plazo para las generaciones futuras. Este proceso se alineó con Moo Sang según la descripción de valores que mencioné anteriormente.

El Fundador concluyó la importancia de la filosofía diciendo: "El hombre tiene una relación indivisible con la naturaleza, así como nuestras vidas y destinos están controlados por el do. La filosofía es el campo de aprendizaje que analiza las leyes y principios que forman la base de la humanidad. Por eso, lo más importante en este mundo es la filosofía" (Moo Do Chul Hak, página 93). La filosofía influye en la mente de manera positiva, por lo tanto, la filosofía es importante para defender el Shim Gong.

Naturaleza (Ja Iyon)

Al discutir la naturaleza, los siguientes tres elementos son importantes para ver cómo se relacionan con la naturaleza.

- Sentido
- Conciencia
- Unidad con la naturaleza

Sentido

La vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto son los cinco sentidos. Los cinco órganos perciben la energía de la naturaleza. La mente y el cuerpo reaccionan. He aquí algunos ejemplos: La gente es naturalmente feliz en un día de buen tiempo. Cuando vemos una hermosa flor, reaccionamos de inmediato. En clase, los instructores, los estudiantes y los compañeros son todos parte de la naturaleza. Cuando los estudiantes están muy motivados para entrenar y muestran buen espíritu, los instructores reaccionan a la energía sin que otros se lo pidan. También puede ser al revés. Los estudiantes pueden reaccionar por la motivación/espíritu del instructor. Es lo mismo en ejercicios de pareja.

Conciencia

El sentido trae conciencia para reaccionar o prepararse para actuar. He aquí algunos ejemplos: Siente cierta energía de la atmósfera. Podría ser energía peligrosa o energía feliz dependiendo de cuál sea la energía de la atmósfera en ese momento. Si es consciente de una atmósfera peligrosa, se preparará para actuar en consecuencia. Si eres consciente de una energía feliz, te estás preparando para abordarla en consecuencia. La conciencia es un elemento importante en Shim Gong. Fracasarás si no eres consciente del peligro que te rodea, incluso si tienes técnicas hábiles y poderosas. Como instructor, si conoce el nivel de energía de los estudiantes, puede realizar una clase productiva. La conciencia del nivel de comprensión del contenido de la lección, la conciencia del nivel

de espíritu de los estudiantes, la conciencia de la seguridad de los estudiantes al proporcionar buenas líneas y espacios, etc., son importantes para convertirse en un buen instructor.

Unidad con la naturaleza

Es importante reconocer la naturaleza con la que se está tratando. Le ayudará cómo debe prepararse para conectarse a él de manera amigable. Por ejemplo: cuando habla con un niño, debe demostrar unidad con la etapa de la vida del niño. Cuando esté haciendo ejercicios en pareja con un compañero físicamente débil o más pequeño, considere su debilidad y su unidad con la naturaleza (su compañero) para establecer una experiencia de entrenamiento armoniosa. "La naturaleza proporciona energía, la naturaleza percibe la energía de los demás, la naturaleza reacciona o se prepara para actuar. La atmósfera está rodeada de energía. Sé consciente de la energía".

Resumen

Al resumir, usamos cuatro palabras clave:

1. Shim Gong
2. Mente
3. Filosofía
4. Naturaleza

Espero que este artículo lo ayude a comprender mejor el Shim Gong y le brinde alguna aclaración sobre qué es el Shim Gong y cómo fortalecer el Moo Do Shim Gong. Es una lección de humildad para mí discutir en tan poco tiempo un tema tan importante como Shim Gong. Tómallo como uno de los primeros pasos hacia Shim Gong. Es muy importante que Moo Do Shim Gong sea factible y aplicable a nuestro entrenamiento y vida diaria.

Kam Sa Hap Ni Da
H. C. Hwang

La conciencia es un elemento importante en Shim Gong. Fracasarás si no eres consciente del peligro que te rodea, incluso si tienes técnicas hábiles y poderosas

Moo Do Shim Gong

La Philosophie (Chul Hak)

Hwang Kee le Fondateur a publié Moo Do Chul Hak en 1983. Il y a réfléchi sur le rapport entre Yu Sang (le monde visible) et Moo Sang (le monde invisible). Il y parlait de Yu sang en donnant l'exemple de la nourriture, et de Moo Sang en donnant celui de l'atmosphère. Les gens vont à la guerre pour plus de nourriture, et pourtant ils ignorent ce faisant qu'il y a quelque chose de plus important que la nourriture, qui est l'atmosphère. Les hommes peuvent vivre 2-3 jours sans manger, mais ils meurent s'ils restent seulement une heure sans respirer. Malgré cela, les êtres humains ont un attrait excessif pour la nourriture mais pas pour l'atmosphère. La quête sans fin des choses matérielles (Yu Sang) est une sorte d'avidité, alors que la recherche concernant Moo Sang (l'illimité) ne se fonde pas sur l'avidité mais sur l'espoir.

Yu Sang se caractérise par :

- La recherche des choses avantageuses mène à rechercher en toute chose la facilité.
- si on ne considère pas les choses à long terme, on ne préserve rien, on cherche la gratification immédiate.
- la quête sans limite de nouveaux biens matériels aboutit à produire toujours plus, ce qui conduit à toujours plus de pollution.

Moo Sang se caractérise par :

- La recherche de la préservation, de ce qui vaut sur le long terme.
- une quête illimitée d'une existence harmonieuse entre l'homme et la nature.
- Il est le domaine qui s'intéresse aux valeurs et aux principes qui constituent les fondements de l'humanité.

Ceci est la deuxième partie de l'article Moo Do Shim Gong de HC Hwang, Sa Bom, Moo Duk Kwan® Kwan Jang. La première partie est disponible dans Moo Yei Shi Bo Volume 18.

Il y a quelques mois, j'ai fait une intéressante expérience. J'ai été invité successivement à deux événements.

Lors du premier événement, il y avait beaucoup d'activités proposées, notamment un examen Dan avec un grand nombre de candidats. L'ensemble a été bouclé en moins de 2 heures. Mais il y manquait les caractéristiques Moo Sang mentionnées ci-dessus.

Le second événement était un Ko Dan Ja shimsa à Orlando : ce fut 8 jours d'entraînement et d'examen, suivis de 6 mois de digestion et de réflexion pour les candidats. C'est un effort collectif sur le long terme pour la formation des générations futures de pratiquants. Ce processus intègre les caractéristiques Moo sang identifiées ci-dessus

Hwang Kee le fondateur concluait sur l'importance de la philosophie en disant : « L'homme est inséparable de la nature, tout comme notre vie et notre destin sont déterminés par le Do. La philosophie est la discipline qui s'intéresse aux lois et principes qui constituent les fondements de l'humanité. Pour cette raison, la chose la plus importante dans ce monde est la philosophie » (Moo Do Chul Hak p 93).

« *La philosophie influence
l'esprit, l'esprit forme l'intention,
l'intention inspire l'acte* ».

La philosophie influence l'esprit d'une manière positive, par conséquent, la philosophie est primordiale pour Shim Gong.

La Nature (Ja Iyon)

Trois éléments sont importants pour comprendre le lien entre Shim Gong et la Nature:

- les sens
- la conscience
- l'union avec la nature

Les sens

Les cinq sens sont la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher.

Les cinq organes sont stimulés par l'énergie de la Nature. L'esprit et le corps réagissent : par exemple : les gens après un long hiver sont naturellement heureux quand il fait beau. Lorsqu'on voit une belle fleur, on réagit immédiatement etc ...

En cours, instructeurs, élèves et partenaires font tous partie de la nature. Lorsque les élèves sont très motivés pour s'entraîner et qu'ils manifestent leur enthousiasme, les instructeurs réagissent spontanément à cette énergie. Cela peut également être l'inverse, et les élèves réagir à l'énergie ou la motivation particulière de l'instructeur. Cela se passe aussi entre partenaires dans le travail à deux.

La conscience

Ce sont les sensations qui amènent la conscience à l'action ou la réaction. Par exemple, on ressent une certaine énergie qui vient de l'atmosphère. Cela peut être une énergie heureuse ou dangereuse. Si on a conscience de l'atmosphère dangereuse, on s'y préparera, et si on sent une énergie heureuse, on y répondra de manière appropriée également. La conscience est une composante importante de Shim Gong. On échouera si on n'est pas capable de sentir le danger, même si on a des techniques performantes et de la puissance.

Dans le do-jang, un instructeur ayant une conscience précise du niveau de l'énergie des élèves sera en mesure de faire un bon cours, utile à tous. La conscience du niveau de compréhension des élèves présents, la conscience du degré de motivation des élèves, la conscience des conditions de sécurité pour chaque élève avec des lignes et des espaces suffisants, tout cela est important pour être un bon instructeur.

L'unité avec la nature

Il est important de connaître ce qu'est la nature avec laquelle on est en relation. Cela nous aide à s'y connecter d'une manière adéquate et attentive. Par exemple, quand on parle avec un enfant, on doit lui parler conformément à son âge. Quand on pratique avec un partenaire plus petit ou physiquement moins fort que soi, il faut en tenir compte, et faire en sorte de lui proposer une expérience positive, fondée sur l'unité de tous avec la nature, à commencer par son partenaire.

« La nature nous apporte l'énergie, la nature perçoit l'énergie des autres, la nature réagit ou permet de se préparer à agir. L'atmosphère est entourée d'énergie. Soyons conscients de cette énergie »

Pour résumer, nous avons expliqué 4 mot clés :

1. Shim Gong
2. L'esprit
3. La philosophie
4. La nature

J'espère que cet article vous aura aidé à mieux comprendre Shim Gong, et aura apporté des éclaircissements sur ce qu'elle est, et comment faire progresser votre Moo Do Shim Gong.

C'est une leçon de modestie pour moi d'avoir présenté en dans un texte aussi court un sujet aussi vaste que Shim Gong. S'il vous plaît, prenez le comme un début.

Le plus important, c'est que Moo Do Shim Gong puisse être mis en œuvre à l'entraînement et dans notre vie quotidienne.

Kam Sa Hap Ni Da
H. C. Hwang

武
道
外
柔

DISCIPLINE
& RESPECT

Chile Federation successfully certified by Ministry of Defence



On October 10, the national Designee of Moo Duk Kwan® in Chile, Diego Olguín Sa Bom Nim, presented before the 2023 Technical Commission of the General Directorate of National Mobilization; the formal body for the evaluation of skills and knowledge of martial arts in Chile for operating under law 18.356, Gun Control and Martial Arts.

Accompanied by other Moo Duk Kwan® students and instructors, Olguín SBN presented a sample of Soo Bahk Do to the Technical Commission, highlighting leadership, discipline, commitment, respect, courage and companionship.

Olguín SBN answered questions regarding the origins of the Moo Duk Kwan® and the fundamentals and philosophy of Soo Bahk Do. He explained the relevance of the Chil Sung and Yuk Ro Hyung and their importance to Soo Bahk Do, and the characteristics of the Jhoon Ga Ryu style.

The physical presentation demonstrated the sequence of a class with different levels of skill, starting with warm-ups, Pal Put Gi, and both Soo Gi and Jok Gi techniques.

The basic level techniques included Il Soo Sik Dae Ryun Il Bon and Ki Cho Hyung Il Bu. The intermediate level presentation included Ho Shin Sool and Chil Sung E Ro Hyung, while the advanced demonstration included Il Soo Sik Dae Ryun Sip Chil Bon and Jung Jool Hyung. A presentation of Moo Do Dae Ryun included a demonstration of Olguín SBN defending against three attackers.

Olguín SBN was invited to present an advanced Hyung from his rank, and chose to perform a section of Chil Sung O Ro Hyung.

Congratulations to the members who participated and assisted with the successful certification of the World Moo Duk Kwan® Chile Federation.





Federación de Chile certificada exitosamente por el Ministerio de Defensa

El día Martes 10 de octubre, nuestro representante y designado nacional de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® Chile, Diego Olguín Sa Bom Nim, se presentó ante la Comisión Técnica 2023 de la Dirección General de Movilización Nacional, instancia formal de evaluación de competencias y conocimientos de las artes marciales en Chile para el funcionamiento bajo la ley 18.356, de Control de Armas y Artes Marciales.

Junto a la presencia de estudiantes e instructores de los dojangs Ciudad del Este, Pedro Aguirre Cerda, Concepción y Ñuñoa, presentaron a la comisión una muestra de nuestro arte marcial, destacando el liderazgo, disciplina, compromiso, respeto, coraje y compañerismo.

Olguín SBN tuvo interacción con la Comisión Técnica por medio de preguntas y respuestas respecto a los orígenes de nuestro arte marcial, fundamentos y filosofía de Soo Bahk Do. También pudo abordar la relevancia de los Chil Sung y Yuk Ro Hyung como sello de nuestro arte marcial, y las características del estilo Chun Ga Ryu en dichas técnicas.

En la presentación se demostró la secuencia de una clase con diferentes niveles de ejecución, comenzando con soltura, pal pot gi, soo gi en desplazamiento y Jok Gi en desplazamientos.

Luego se demostraron técnicas de nivel básico, con Il Soo Sik Il Bon, y Kicho Hyung Il Bu. En la presentación de nivel intermedio, se realizó Ho

Sin Sul Sam Bon de tomada ambas muñecas, y Chil Sung E Ro Hyung; y en demostración de nivel avanzados se expuso Il Soo Sik Sip Chil Bon, y Jung Jool Hyung.

Luego fue el turno de demostración de Moo Do Dae Ryun, para finalizar con una exhibición de Olguín SBN frente a 3 atacantes.

Para finalizar solicitaron a Olguín SBN un Hyung de su grado, por ende realizó una parte de Chil Sung O Ro Hyung.

Muchas felicidades a todos los instructores y participantes quienes rindieron una hermosa presentación.





La Fédération Chilienne est certifiée avec succès par le Ministère de la Défense



Le 10 octobre dernier, le représentant national de l'école Moo Duk Kwan® au Chili, Diego Olgúin Sa Bom Nim, s'est présenté devant la Commission technique 2023 de la Direction générale de la mobilisation nationale ; il s'agit de l'organisme qui évalue les compétences et la connaissance des arts martiaux au Chili (elle fonctionne selon la loi 18.356, qui statue sur le contrôle des arts martiaux et des armes à feu)

Accompagné d'élèves et d'instructeurs, Olgúin SBN a présenté à la commission technique un ensemble de techniques de Soo Bahk Do, mettant en valeur le leadership, la discipline, l'engagement, le respect, le courage et la camaraderie.

Olgúin SBN a répondu à des questions concernant les origines de l'école Moo Duk Kwan®, les principes et la philosophie du Soo Bahk Do. Il a parlé de l'importance des formes Chil Sung et Yuk Ro Hyung ainsi que des caractéristiques du style Jung Ga Ryu

La démonstration a consisté en une séquence de cours, avec des élèves de différents niveaux, en commençant par l'échauffement, Pal Put Gi et les techniques Soo Gi et Jok Gi. Puis il y eut Il Soo Sik Dae Ryun Il Bon, et Ki Cho Hyung Il Bu. La présentation de niveau intermédiaire comprenait Ho Sin Sool et Chil Sung E Ro Hyung, tandis que la démonstration avancée comprenait Il Soo Sik Dae Ryun Sip Chil Bon et Jung Jool Hyung. Le Moo Do Dae Ryun, séquence de combat, a été présentée par Olgúin SBN se défendant contre trois attaquants. Il a ensuite choisi d'interpréter une partie de Chil Sung O Ro Hyung.

Félicitations aux membres qui ont participé et aidé à la certification par la Commission Technique de la section chilienne World Moo Duk Kwan®.



wmdk 
INTEGRATED COMMUNICATIONS SYSTEM

The Integrated Communications System Plan
exists to support and manage official
information flow across the Moo Duk Kwan®

Silver Moo Do In program: Launched and building

On Saturday, August 27th, 2022, the inaugural presentation of the Silver Moo Do In program was presented by H.C. Hwang Kwan Jang Nim and members of the World Technical Advisory Committee (WTAC) through a Zoom meeting to members from around the globe. The program celebrated the one year anniversary in August this year.

The program's curriculum is designed for mature Ko Dan Ja and Yu Dan Ja practitioners, aged 65 and up, who have made Soo Bahk Do part of their lifestyle and are interested in participating in a program which has been specifically designed to meet their needs at this stage of their life. The program is also a great way for members to connect with others who are at the same stage in life.

The program's objective of helping to maintain member's health and increase their longevity is based on the teachings of the Founder, Chang Shi Ja Hwang Kee.

Over the years, many instructors have developed some form of approach towards helping this group of individuals, however now, under the guidance of H.C. Hwang KJN, the WTAC and a group of dedicated members, the Silver Moo Do In program was developed to set forth a curriculum based on the physical, and mental needs of these practitioners. Because of the logistical requirements of some members not able to physically train in person, the program is being delivered in two approaches. One is through the use of virtual training, and the second is through in-person training. This allows practitioners to connect, train, and enhance their health and continue their love of the art, while working within the parameters of their abilities at this stage of life.

During the early years of the Moo Duk Kwan®, the majority of practitioners were 15 to 35 years old. Training for those members primarily focuses on the physical demands required to meet their natural desires. More than half a century

later, there is an ever growing number of older practitioners, as well as those who now have physical limitations due to injury or other causes.

Currently, the older practitioner is faced with basically one of two choices;

1. Continue to train uncomfortably, both physically and spiritually (i.e., possibly uncomfortable about their declining performance).
2. Or simply quit training all together.

It is hoped that this program will help those members to continue to train, while meeting their needs in their later stages of life. Furthermore, the program is intended to help maintain connections between members across the entire Moo Duk Kwan®.

Mission Statement

To provide longevity for mature practitioners of Moo Duk Kwan® through mental and physical well-being.

To provide support and guidance for younger generations of Moo Duk Kwan® by example.

To promote national and international human relations through active participation in the program.

To preserve the culture of Moo Duk Kwan® as intended by the founder, Hwang Kee.

생활

Yuk Sa (History)

During the 2014 Ko Dan Ja Shim Sa held in Ramona, California, a group of visiting senior members started the concept for the “mature” program, but were undecided of a name for it. They talked to various older practitioners about their needs and concerns to be able to participate while not hindering the younger members. A program layout was developed at the time and presented to H. C. Hwang KJN and the WTAC. The program was well received. Those initial members were:

Steven Lemner	Greg Price
Richard Wilcox	Curt McCauley
Colette Arvidson	Andy Arvidson
Mike Shields	

H. C. Hwang KJN and the WTAC set into motion the program that was re-examined and created with the help of a task force, established under the guidance of H. C. Hwang KJN. The task force members who have contributed their time and study to develop the Silver Moo Do In Program include:

Frank Bonsignore	Greg Price
Paul Eng-Wong	Vicki Kenyon
Richard Blake	Lynford Graham
Michael Shields	Jim Sevel
David Kitchen	Michael Porter

The curriculum for the program, which was specifically chosen by H. C. Hwang KJN, includes:

- Ship Dan Khum Hyung and partner drills
- Moo Pahl / Mun Pahl Dan Khum
- Ho Sin Sool / Il Soo Sik / Sam Soo Sik
- Other curriculum that may serve the needs of the practitioner.

Saenghwal: Life / Living

Meaning: To live life to the fullest (referring to the activity one does to support life)

The WTAC continues to lead the way for developing the program around the world. Each World Moo Duk Kwan® Zone is represented by a WTAC member:

- Zone 1: Asia Pacific - Donggyu Lee SBN
- Zone 2: North America - Daymon Kenyon SBN
- Zone 3: Europe - Diego Salinas SBN
- Zone 4: Latin America - Ramiro Guzman SBN

These WTAC members are assisted by Silver Moo Do In liaisons:

- Zone 1 - Leonie Broman SBN
- Zone 2 - Steven Lemner SBN
- Zone 3 - Emilio Moreno JKN
- Zone 4 - Ruth Barriga, SBN

Each Zone has developed a Committee to help carry the program forward in their region. Zone virtual classes are being held on a monthly basis with H. C. Hwang KJN and the WTAC conducting virtual classes every quarter.

Planning is underway for in-person classes at future Moo Duk Kwan® events to further connect our members and meet their needs.

Steven Lemner, Sa Bom | UNITED STATES

Programa Silver Moo Do In: Lanzado y construyendo

El sábado 27 de agosto de 2022 se realizó la presentación inaugural del programa Silver Moo Do In a cargo de H.C. Hwang Kwan Jang Nim y miembros del Comité Asesor Técnico Mundial (WTAC) a través de una reunión Zoom a miembros de todo el mundo. El programa celebró su primer aniversario en agosto de este año.

El plan de estudios del programa está diseñado para practicantes maduros de Ko Dan Ja y Yu Dan Ja, de 65 años en adelante, que han hecho del Soo Bahk Do parte de su estilo de vida y están interesados en participar en un programa que ha sido diseñado específicamente para satisfacer sus necesidades en este momento. etapa de su vida. El programa también es una excelente manera para que los miembros se conecten con otras personas que se encuentran en la misma etapa de la vida.

El objetivo del programa de ayudar a mantener la salud de los miembros y aumentar su longevidad se basa en las enseñanzas del fundador, Chang Shi Ja Hwang Kee.

A lo largo de los años, muchos instructores han desarrollado algún tipo de enfoque para ayudar a este grupo de personas; sin embargo, ahora, bajo la guía de H.C. Hwang KJN, la WTAC y un grupo de miembros dedicados, el programa Silver Moo Do In fue desarrollado para establecer un plan de estudios basado en las necesidades físicas y mentales de estos practicantes. Debido a los requisitos logísticos de algunos miembros que no pueden entrenar físicamente en persona, el programa se imparte en dos enfoques. Uno es mediante el uso de capacitación virtual y el segundo es mediante capacitación presencial. Esto permite a los practicantes conectarse, entrenar y mejorar su salud y continuar con su amor por el arte, mientras trabajan dentro de los parámetros de sus habilidades en esta etapa de la vida.

Durante los primeros años del Moo Duk Kwan®, la mayoría de los practicantes tenían entre 15 y 35 años. El entrenamiento de esos miembros se

centraba principalmente en las demandas físicas necesarias para satisfacer sus deseos naturales. Más de medio siglo después, hay un número cada vez mayor de practicantes de edad avanzada, así como de aquellos que ahora tienen limitaciones físicas debido a lesiones u otras causas.

Actualmente, el practicante mayor se enfrenta básicamente a una de dos opciones;

1. Continuar entrenando incómodo, tanto física como espiritualmente (es decir, posiblemente incómodo por su rendimiento decreciente).
2. O simplemente dejar de entrenar por completo.

Se espera que este programa ayude a esos miembros a continuar capacitándose, al mismo tiempo que satisfaga sus necesidades en sus últimas etapas de la vida. Además, el programa tiene como objetivo ayudar a mantener las conexiones entre los miembros de todo Moo Duk Kwan®.

Estado de la misión

Proporcionar longevidad a los practicantes maduros de Moo Duk Kwan® a través del bienestar físico y mental.

Brindar apoyo y orientación a las generaciones más jóvenes de Moo Duk Kwan® con el ejemplo.

Promover las relaciones humanas nacionales e internacionales a través de la participación activa en el programa.

Preservar la cultura de Moo Duk Kwan® como lo pretendía su fundador, Hwang Kee.

Yuk Sa (Historia):

Durante el Ko Dan Ja Shim Sa de 2014 celebrado en Ramona, California, un grupo de miembros senior visitantes comenzaron el concepto del programa "maduro", pero no estaban decididos sobre el nombre del mismo. Hablaron con varios practicantes mayores sobre sus necesidades e inquietudes para poder participar sin obstaculizar a los miembros más jóvenes. En ese momento se desarrolló un diseño del programa y se presentó a H. C. Hwang KJN y al WTAC. El programa fue bien recibido. Esos miembros iniciales fueron:

Steven Lemner	Greg Price
Richard Wilcox	Curt McCauley
Colette Arvidson	Andy Arvidson
Mike Shields	

H. C. Hwang KJN y la WTAC pusieron en marcha el programa que fue reexaminado y creando con la ayuda de un grupo de trabajo, establecido bajo la dirección de H. C. Hwang KJN. Los miembros del grupo de trabajo que han contribuido con su tiempo y estudio para desarrollar el programa Silver Moo Do In incluyen:

Frank Bonsignore	Greg Price
Paul Eng-Wong	Vicki Kenyon
Richard Blake	Lynford Graham
Mike Shields	Jim Sevel
David Cocina	Michael Porter

El plan de estudios del programa, que fue elegido específicamente por H. C. Hwang KJN, incluye:

- Ship Dan Khum Hyung y su compañero practican ejercicios
- Moo Pahl/Mun Pahl Dan Khum
- Ho Sin Sool/Il Soo Sik/Sam Soo Sik
- Otro plan de estudios que pueda servir a las necesidades del practicante.

El WTAC continúa liderando el camino para desarrollar el programa en todo el mundo. Cada Zona Mundial de Moo Duk Kwan está representada por un miembro del WTAC:

- Zona 1 - Donggyu Lee SBN - Asia Pacífico
- Zona 2 - Daymon Kenyon SBN - Norteamérica
- Zona 3 - Diego Salinas SBN - Europa
- Zona 4 - Ramiro Guzman SBN - América Latina



Estos miembros del WTAC cuentan con la asistencia de enlaces de Silver Moo Do In:

- Zona 1 - Leonie Broman SBN
- Zona 2 - Steven Lemner SBN
- Zona 3 - Emilio Moreno JKN
- Zona 4 - Ruth Barriga, SBN

Cada Zona ha desarrollado un Comité para ayudar a llevar adelante el programa en su región. Las clases virtuales de zona se llevan a cabo mensualmente y H. C. Hwang KJN y el WTAC realizan clases virtuales cada trimestre.

Se están planificando clases presenciales en futuros eventos de Moo Duk Kwan para conectar aún más a nuestros miembros y satisfacer sus necesidades.

Steven Lemner, Sa Bom | UNITED STATES

Le programme Silver Moo Do In en construction

Le samedi 27 août 2022, le programme Silver Moo Do In a été présenté aux élèves du monde entier par H.C. Hwang, Kwan Jang Nim et par les membres du Comité technique mondial (WTAC) lors d'une réunion Zoom. Ce programme a fêté son premier anniversaire en août de cette année.

Ce programme a été conçu pour les pratiquants expérimentés, Ko Dan Ja et Yu Dan Ja, âgés de 65 ans et plus. Le Soo Bahk Do tient une place importante dans leur vie, et ils souhaitent participer à quelque chose spécialement conçu pour répondre à leurs besoins, à cette étape de leur vie. Ce programme est également un bon moyen pour les membres, d'entrer en contact avec d'autres personnes qui se trouvent au même moment de leur vie.

Soucieux de la longévité de ces membres, l'école Moo Duk Kwan® veut, par ce programme, aider chacun à rester en bonne santé, en accord avec les enseignements du fondateur, Hwang Kee Chang Shi Ja.

Au fil du temps, nombreux sont les instructeurs qui ont pris en compte les besoins des membres de cette tranche d'âge, mais maintenant, sous la direction de H.C. Hwang KJN, du WTAC et d'un groupe d'instructeurs dévoués, le programme Silver Moo Do In a défini plus précisément les exercices et formes relatifs aux besoins physiques et mentaux des seniors. Certains membres ne pouvant pas se déplacer pour s'entraîner, bénéficient des séances en ligne, les autres s'entraînent en présentiel.

Durant les premières années de l'école Moo Duk Kwan®, la majorité des pratiquants avaient entre 15 et 35 ans. Leur entraînement se concentrait principalement sur les exigences physiques recherchées à cet âge-là. Plus d'un demi-siècle plus tard, on compte un nombre toujours croissant de pratiquants plus âgés, et d'autres, qui ont désormais des limitations physiques dues à des blessures ou autres.

Auparavant, le pratiquant plus âgé était confronté à l'alternative suivante:

1. Soit continuer à s'entraîner, en étant éventuellement mis en face de la baisse de ses capacités, et donc souvent mal à l'aise, à la fois physiquement et spirituellement
2. Soit tout simplement arrêter complètement de s'entraîner.

On espère que le programme Silver Moo Do In aidera ces membres à continuer de s'entraîner, en répondant aux besoins de la deuxième moitié de vie, en leur permettant de garder un lien avec l'école Moo Duk Kwan® dans son ensemble.

L'origine du programme Silver Moo Do in

Lors du Ko Dan Ja Shim Sa 2014 qui s'est tenu à Ramona, en Californie, un groupe de membres seniors a lancé l'idée d'un programme adapté, sans pour autant lui donner un nom. Ils ont expliqué à d'autres pratiquants plus âgés, de leurs besoins et de leurs préoccupations, visant à participer sans gêner les membres plus jeunes présents. Un premier programme a été élaboré à l'époque, et présenté à H. C. Hwang KJN. Le programme a été bien accueilli. Ces membres initiaux étaient :

Steven Lemner	Greg Prix
Richard Wilcox	Curt McCauley
Colette Arvidson	Andy Arvidson
Mike Escudos	



Objectifs du programme

Assurer la longévité des pratiquants de plus de 65 ans de l'école Moo Duk Kwan® en leur apportant un bien-être mental et physique.

Fournir un soutien et des conseils aux jeunes générations de l'école Moo Duk Kwan® par l'exemple.

Promouvoir les relations humaines nationales et internationales.

Préserver la culture de l'école Moo Duk Kwan® comme le voulait le fondateur, Hwang Kee.



H. C. Hwang KJN, le WTAC et un groupe de travail ont ré-examiné cette première proposition. Les membres du groupe de travail ont consacré temps et études au développement du programme. Il s'agit de :

Frank Bonsignore	Greg Price
Paul Eng-Wong	Vicki Kenyon
Richard Blake	Lynford Graham
Michael Shields	Jim Sevel
David Kitchen	Michael Porter

Le cursus de ce programme, sélectionné par le KJN HC Hwang contient :

Ship Dan Khum Hyung et partner drills
 Moo Pahl / Mun Pahl Dan Khum
 Ho Sin Sool / Il Soo Sik / Sam Soo Sik
 Tout autre élément pouvant répondre aux besoins des pratiquants.

Le WTAC continue à travailler pour développer le programme dans chacune des zones

Zone 1 - Donggyu Lee SBN - Asie Pacifique
 Zone 2 - Daymon Kenyon SBN - Amérique du Nord
 Zone 3 - Diego Salinas SBN - Europe
 Zone 4 - Ramiro Guzman SBN - Amérique Latine

Le WTAC est assisté par :

Zone 1 - Leonie Broman SBN
 Zone 2 - Steven Lemner SBN
 Zone 3 - Emilio Moreno JKN
 Zone 4 - Ruth Barriga, SBN

Chaque zone a mis en place un comité afin de promouvoir le programme dans sa région.

Chaque mois, un entraînement a lieu en ligne en présence de H. C. Hwang KJN et du WTAC.

L'organisation d'un planning d'entraînements spécifiques en présentiel, lors de futurs événements de l'école Moo Duk Kwan®, est en cours d'élaboration.

Steven Lemner, Sa Bom | UNITED STATES



WORLD MOO DUK KWAN®

Photos from the recently completed

2023 Korea Ko Dan Ja Shim Sa October 2023

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

52







54





The 6th WMDK Youth Leaders Symposium

(October 13~19, 2023) Keamyounghwon, Incheon City, Korea



6th Youth Leadership Symposium

KOREA - 13-19 OCTOBER 2023

With representatives from Mexico, Puerto Rico, United States, Spain, France and Australia





제 20회 수보

2023, The 20th Kwanbo
• 2023, 10, 13~19 (Oct 13~19, 2023)

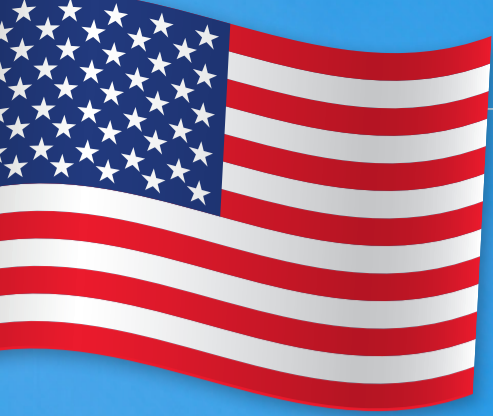


태권도 고단자 심사

2023 Korea KO DAN JA SHIM SA

(3) • 계명수련원(강화군) (Incheon City, Korea)





WORLD MOO DUK KWAN®

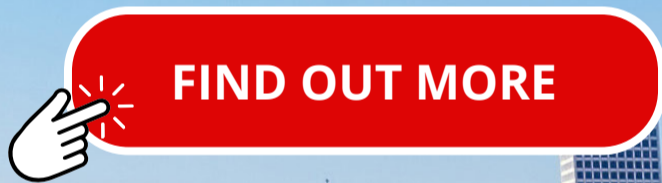


Ko Dan Ja Shim Sa United States

10-17 November 2023

Renaissance Tulsa Hotel & Convention Center
Tulsa, Oklahoma USA

58







WORLD MOO DUK KWAN®



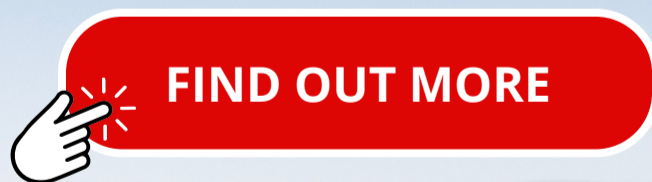
Ko Dan Ja Shim Sa Australia

12–18 April 2024

Southeast Asian Leadership Seminar

18–21 April 2024

Sydney Academy of Sport & Recreation
Sydney, Australia



60





MOO DUK KWAN
AUSTRALIA

KO DAN JA SHIM SA
INTERNATIONAL MASTER LEVEL TESTING
FRIDAY 12 APRIL – THURSDAY 18 APRIL 2024
SUITABLE FOR EXPERIENCED ADULT MEMBERS



H.C. HWANG, KWAN JANG NIM

S.E.A.L.S.
SOUTHEAST ASIAN LEADERSHIP SEMINAR
THURSDAY 18 APRIL – SUNDAY 21 APRIL 2024
OPEN TO ALL AGES AND RANKS



GUZMAN SBN



LEE SBN



KENYON SBN



SALINAS SBN

REGISTER NOW AT
SOOBAHKDOMOODUKKWAN.COM.AU

REGISTER
HERE



EARLY BIRD
PRICING ENDS
1 DECEMBER



SYDNEY, AUSTRALIA



Planning is currently underway for the Moo Duk Kwan® 80th Anniversary in 2025. While we wait to learn the details of the event, all members of World Moo Duk Kwan® are invited to get involved in the development of the promotional material. The concept for the promotions will be to showcase the many faces of World Moo Duk Kwan®, and we are seeking photos of members from around the world.

Photo requirements:

- One person per photo wearing full dobok with appropriate badges.
- Photos should show the person from head to toe, standing in Jhoon Bee (ready stance), or demonstrating any other Soo Bahk Do technique.
- You are welcome to submit multiple photos.
- Use a plain background (preferably white).
- The photo must be high resolution, suitable for printing.
- Do not crop the photo.
- If you are submitting a photo of a child (any person under 18 years of age) please include written consent from the child's parent/guardian for the image to be used in the promotional material.

Send your photos to: news@worldmoodukkwon.com

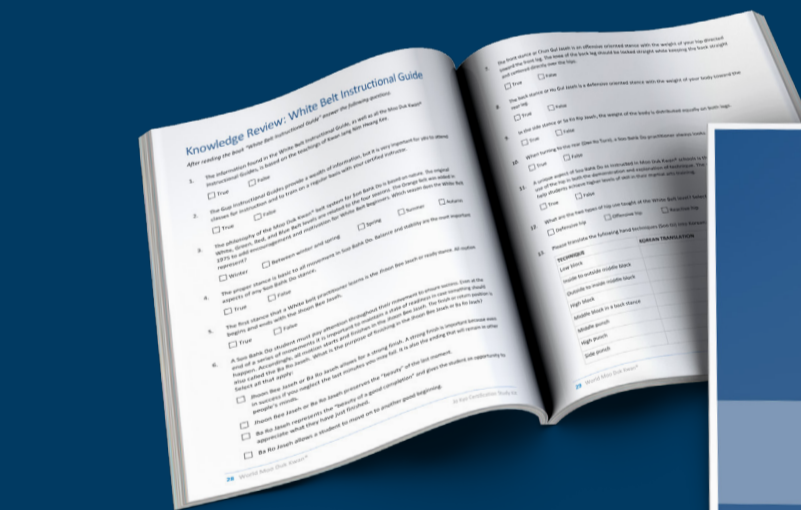


World Moo Duk Kwan® Certified Instructor Programs

Ask your instructor for information
about the World Moo Duk Kwan®
Certified Instructor Programs to
find out if you are eligible.



- SA BOM
- BU SA BOM
- KYO BOM
- KYO SA
- JO KYO





TECHNIQUE

Sun Sok Mi

Effective Moo Duk Kwan® Kicking

When I first walked into a Moo Duk Kwan® dojang, I had already acquired the rank of Cho Dan in a separate Tang Soo Do organization. I had been drawn to travel two and a half hours across the state of Idaho to meet Oliver Whitcomb Sa Bom Nim after seeing a VHS tape of then H.C. Hwang SBN (current Moo Duk Kwan® Kwan Jang Nim) performing the most beautiful and powerful kicks I had ever seen. I remember during my first class with Whitcomb SBN, he asked me to demonstrate Dullryo Cha Gi against hand targets. After a few repetitions, smiling softly, Whitcomb SBN provided the feedback that my kick was pretty but was not effective. He then demonstrated Dullryo Cha Gi with me holding the target. I can remember being shocked the first time he kicked the target. I had never felt so much power in a kick. My arm whipped behind me with such speed that I felt my arm would rip out of its socket. Never having witnessed first-hand authentic Soo Bahk Do, I was humbled. From that moment, I found a home in the Moo Duk Kwan® and am grateful to Whitcomb SBN and all of the Moo Duk Kwan® Sa Boms who have mentored me these 26+ years.

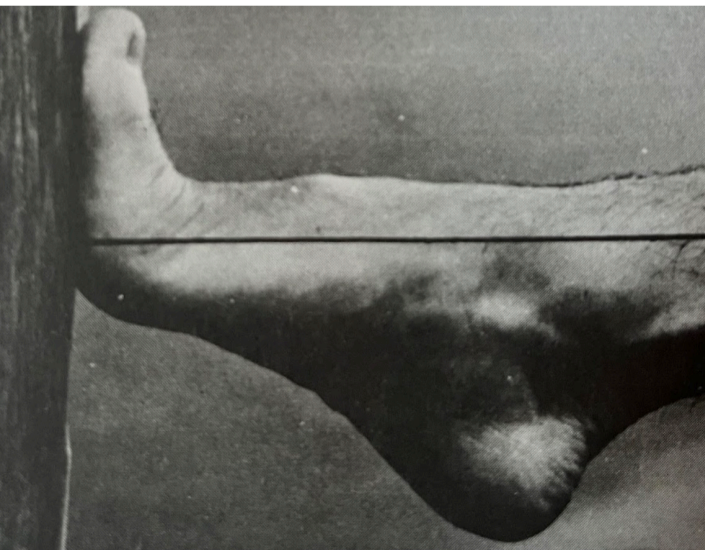


There are many factors to be considered in effective kicks, but I believe all can be summarized on the title page for the techniques section of the Soo Bahk Do Dae Kham, written by the late Moo Duk Kwan® founder Hwang Kee. In beautiful Chinese calligraphy, it reads: “Sun Sok Mi” or “Line Speed Beauty”.



Sun

The most effective line of attack is perpendicular to the target as found in the image below, excerpted from the Soo Bahk Do Dae Kham. For each kick, the purpose of waist (Huri) twisting is to drive your body's mass perpendicular to the target.



Sok

The speed, or rhythm of the attack is the second factor for effective kicking. This means more than simply to kick faster. The speed references the idea of accelerating the kick to the point of impact. A better descriptor might be rhythm. Rhythm includes the proper coordination and timing of each part of the body so that more of your body's mass accelerates to the point of impact of the target. The proper line and rhythm maximizes the force of a kick as found in the formula: $F = MA$ where F = force, M =mass, and A =acceleration.

Mi

The beauty I witnessed in the VHS tape of our current Kwan Jang Nim and what I felt behind the target I held with Whitcomb SBN was the result of proper line and speed. Visually beautiful and effective, the technique is balanced and in harmony with natural law.

Ahp Cha Nut Gi

I've been privileged over the years to receive world class instruction from dozens of Moo Duk Kwan® Sa Bom who provided a model picture of the Art. Here is a review of the systematic process of performing a rear leg Ahp Cha Nut Gi:

Step 1: Chambering

From a Chun Gul Jaseh, begin the front kick by shifting your weight onto the front leg, simultaneously lifting your knee towards your chest and tighten your core. Keep your kicking foot flexed, with your toes pulled back and the ball of the foot facing the target. This sets you up to create the proper line (Sun). The supporting leg stays bent. Inhale.



Step 2: Extension and alignment

Hips rock forward and twist slightly as you extend your leg straight out from the chambered position (do not drop your knee). Make sure your foot is flexed, ankle straight, and aim to hit your target with the ball of your foot, just below your toes. Remember to strike perpendicular to the target and penetrate 3 inches to deliver maximum results. Exhale.



Step 3: Retraction and balance

After making contact, immediately rock your hip back, which will direct your leg back to the chambered position. Keep the core contracted to help maintain balance.



Helpful tips:

1. Coordinate your kick with a slight rotation of your hips and torso. As you extend your kicking leg, allow your hips to rotate in the direction of the kick. This rotation maximizes the amount of mass directed into the weapon towards the target and helps you regulate the proper rhythm to maximize acceleration.
2. Remember that whichever hip is positioned forward, that same hand will be up protecting your head. Hands will switch as you extend the front kick.
3. As you kick, pivot your supporting foot slightly on the ball. This movement facilitates hip rotation and ensures stability throughout the technique.
4. Engage your core muscles to stabilize your body during the kick. Breathe out from your abdomen forcefully as you execute the kick, which aids in exerting power and maintaining control.

This article was written in the spirit of Cho Shim (beginners mind) to remember the importance of having strong basics as a practitioner. Developing proper Sun Sok Mi requires consistent training and can be quickly lost if not continually cultivated. **Step-by-step video instruction can be found here.**

Brian Corrales, Sa Bom | UNITED STATES

Sun Sok Mi

Patadas efectivas de Moo Duk Kwan®

Cuando entré por primera vez en un dojang de Moo Duk Kwan®, ya había adquirido el rango de Cho Dan en una organización separada de Tang Soo Do. Me sentí atraído a viajar dos horas y media a través del estado de Idaho para encontrarme con Oliver Whitcomb, Sa Bom Nim después de ver una cinta VHS del entonces H.C. Hwang Sa Bom Nim (actual Moo Duk Kwan® Kwan Jang Nim) realizando las patadas más hermosas y poderosas que jamás había visto. Recuerdo que durante mi primera clase con Whitcomb SBN, me pidió que demostrara Dullryo Cha Gi contra objetivos manuales. Después de algunas repeticiones, sonriendo suavemente, Whitcomb SBN respondió que mi patada era bonita pero no efectiva. Luego hizo una demostración de Dullryo Cha Gi conmigo sosteniendo el objetivo. Recuerdo

que me sorprendí la primera vez que pateó al objetivo. Nunca había sentido tanto poder en una patada. Mi brazo giró detrás de mí con tal velocidad que sentí que mi brazo se saldría de su lugar. Al no haber sido testigo de primera mano del auténtico Soo Bahk Do, me sentí honrado. Desde ese momento, encontré un hogar en Moo Duk Kwan® y estoy agradecido a Whitcomb SBN y a todos los Moo Duk Kwan® Sa Boms que me han asesorado durante estos más de 26 años.

Hay muchos factores que se deben considerar en las patadas efectivas, pero creo que todos se pueden resumir en la portada de la sección de técnicas del Soo Bahk Do Dae Kham, escrito por el fallecido fundador de Moo Duk Kwan®, Hwang Kee. En una hermosa caligrafía china se lee: "Sun Sok Mi" o "Line Speed Beauty".

68

線

Sun

La línea de ataque más efectiva es perpendicular al objetivo, como se muestra en la imagen de abajo extraída del Soo Bahk Do Dae Kham. Para cada patada, el propósito de girar la cintura (Huri) es impulsar la masa del cuerpo perpendicular al objetivo.

速

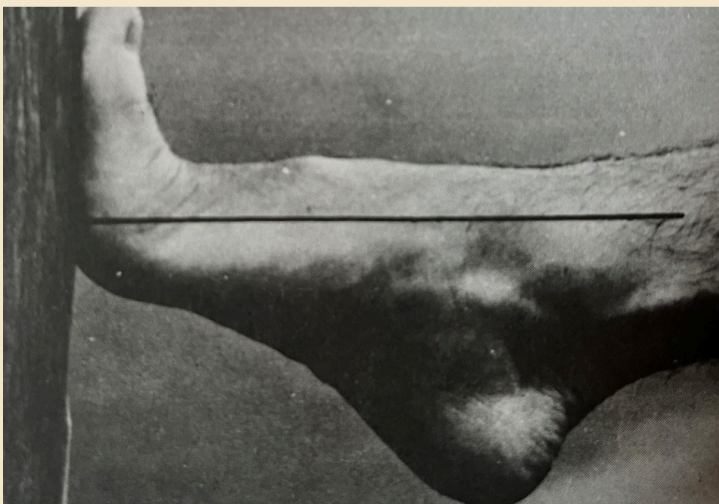
Sok

La velocidad o ritmo del ataque es el segundo factor para una patada eficaz. Esto significa más que simplemente patear más rápido. La velocidad hace referencia a la idea de acelerar la patada hasta el punto de impacto. Una mejor descripción podría ser ritmo. El ritmo incluye la coordinación y sincronización adecuadas de cada parte del cuerpo para que una mayor parte de la masa de su cuerpo acelere hasta el punto de impacto del objetivo. La línea y el ritmo adecuados maximizan la fuerza de una patada como se encuentra en la fórmula: $F = MA$ donde F = fuerza, M = masa y A = aceleración.

美

Mi

La belleza que presencié en la cinta VHS de nuestro actual Kwan Jang Nim y lo que sentí detrás del objetivo que sostenía con Whitcomb SBN fue el resultado de una línea y velocidad adecuadas. Visualmente bella y eficaz, la técnica es equilibrada y está en armonía con la ley natural.



Ahp Cha Nut Gi

A lo largo de los años, he tenido el privilegio de recibir instrucción de clase mundial de docenas de Moo Duk Kwan® Sa Bom quienes proporcionaron una imagen modelo del Arte. Aquí hay una revisión del proceso sistemático de realizar un Ahp Cha Nut Gi con la pierna trasera:

Paso 1: Cámara

Desde un Chun Gul Jaseh, comience la patada frontal cambiando su peso sobre la pierna delantera, levantando simultáneamente la rodilla hacia el pecho y apretando el core. Mantenga el pie que patea flexionado, con los dedos hacia atrás y la punta del pie mirando hacia el objetivo. Esto lo prepara para crear la línea adecuada (Sol). La pierna de apoyo permanece doblada. Inhalar.



Paso 2: Extensión y Alineación

Las caderas se balancean hacia adelante y giran ligeramente mientras extiende la pierna hacia afuera desde la posición de cámara (no deje caer la rodilla). Asegúrese de que su pie esté flexionado, el tobillo recto y apunte a golpear su objetivo con la punta del pie, justo debajo de los dedos. Recuerde golpear perpendicular al objetivo y penetrar 3 pulgadas para obtener los máximos resultados. Exhalar.



Paso 3: Retracción y equilibrio

Después de hacer contacto, mueva inmediatamente la cadera hacia atrás, lo que dirigirá la pierna hacia la posición de cámara. Mantenga el núcleo contraído para ayudar a mantener el equilibrio.



Consejos útiles:

1. Coordina tu patada con una ligera rotación de tus caderas y torso. Mientras extiende la pierna que patea, permita que las caderas giren en la dirección de la patada. Esta rotación maximiza la cantidad de masa dirigida hacia el objetivo y te ayuda a regular el ritmo adecuado para maximizar la aceleración.
2. Recuerde que cualquier cadera que esté colocada hacia adelante, esa misma mano estará arriba protegiendo su cabeza. Las manos cambiarán a medida que extiendas la patada frontal.
3. Mientras pateas, gira ligeramente el pie de apoyo sobre la pelota. Este movimiento facilita la rotación de la cadera y asegura la estabilidad durante toda la técnica.
4. Involucre sus músculos centrales para estabilizar su cuerpo durante la patada. Exhale desde su abdomen con fuerza mientras ejecuta la patada, lo que ayuda a ejercer potencia y mantener el control.

Este artículo fue escrito con el espíritu de Cho Shim (mente de principiante) para recordar la importancia de tener conceptos básicos sólidos como practicante. Desarrollar un Sun Sok Mi adecuado requiere un entrenamiento constante y puede perderse rápidamente si no se cultiva continuamente. **Puede encontrar instrucciones en vídeo paso a paso aquí.**

Brian Corrales, Sa Bom | UNITED STATES

Sun Sok Mi

Linéarité vitesse et beauté : Les coups de pieds efficaces de l'école Moo Duk Kwan®

Lorsque je suis entré pour la première fois dans un dojang du Moo Duk Kwan®, j'avais déjà le grade de Cho Dan dans une autre organisation de Tang Soo Do. J'avais fait un voyage de deux heures et demie à travers l'État de l'Idaho pour rencontrer Oliver Whitcomb Sa Bom Nim, suite au visionnage d'une cassette VHS de H.C. Hwang Sa Bom Nim (l'actuel Kwan Jang Nim du Moo Duk Kwan®) exécutant les coups de pied les plus beaux et les plus puissants que j'aie jamais vus. Je me souviens que lors de mon premier cours avec Whitcomb SBN, il m'a demandé de faire une démonstration de Dullryo Cha Gi contre des cibles tenues à la main. Après quelques répétitions, il m'a dit doucement, en souriant, que mon coup de pied était beau mais qu'il n'était pas efficace. Il a alors fait une démonstration de Dullryo Cha Gi en me demandant de tenir la cible. Je me souviens avoir été choqué par le premier coup de pied qu'il a donné dans la cible. Je n'avais jamais senti autant de puissance dans un coup de pied. Mon bras a été projeté en arrière à une telle vitesse que j'ai eu l'impression qu'il allait se déboîter. Je n'avais jamais été témoin d'une pratique authentique du Soo Bahk Do, j'étais touché. A partir de ce moment, j'ai trouvé un foyer dans le Moo Duk Kwan® et je suis reconnaissant à Whitcomb SBN et à tous les Sa Boms du Moo Duk Kwan® qui m'ont servi de mentor pendant plus de 26 ans.

Il y a de nombreux facteurs à prendre en compte pour des coups de pied efficaces, mais je crois que tous peuvent être résumés sur la page de titre de la section des techniques du Soo Bahk Do Dae Kham, écrite par le défunt fondateur du Moo Duk Kwan®, Hwang Kee. Dans une belle calligraphie chinoise, on peut lire : "Sun Sok Mi" ou "Ligne, Vitesse, Beauté".

線速美

Sun

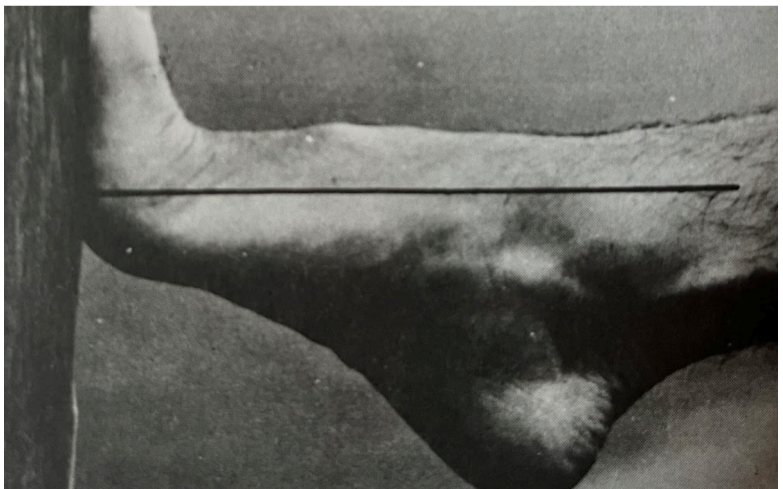
La ligne d'attaque la plus efficace est perpendiculaire à la cible, comme le montre l'image ci-dessous extraite du Soo Bahk Do Dae Kham. Pour chaque coup de pied, le but de la torsion de la taille (Huri) est de conduire la masse de votre corps perpendiculairement à la cible.

Sok

La vitesse, ou le rythme de l'attaque, est le deuxième facteur d'efficacité des coups de pied. Il ne s'agit pas simplement de donner des coups de pied plus rapides. La vitesse fait référence à l'idée d'accélérer le coup de pied jusqu'au point d'impact. Un meilleur descripteur pourrait être le rythme. Le rythme comprend la bonne coordination et la synchronisation de chaque partie du corps afin qu'une plus grande partie de la masse du corps accélère jusqu'au point d'impact de la cible. La ligne et le rythme appropriés maximisent la force d'un coup de pied, comme le montre la formule : $F = MA$ où F = force, M = masse et A = accélération.

Mi

La beauté dont j'ai été témoin dans la cassette VHS de notre actuel Kwan Jang Nim, et ce que j'ai senti derrière la cible que j'ai tenue avec Whitcomb SBN sont le résultat d'une ligne et d'une vitesse justes. Visuellement belle et efficace, la technique est équilibrée et en harmonie avec la loi naturelle.



Ahp Cha Nut Gi

Au fil des ans, j'ai eu le privilège de recevoir un enseignement de classe mondiale de la part de dizaines de Sa Boms du Moo Duk Kwan®, qui m'ont donné une image-modèle de l'Art. Voici un aperçu du processus systématique d'exécution d'un Ahp Cha Nut Gi jambe arrière :

Étape 1 : Armer

À partir d'une position Chun Gul Jaseh, commencez le coup de pied en déplaçant votre poids sur la jambe avant, en levant simultanément votre genou vers votre poitrine et en contractant votre corps. Gardez votre pied de frappe fléchi, les orteils tournés vers l'arrière et le bol du pied tourné vers la cible. Cela vous permet de créer la bonne ligne (Sun). La jambe d'appui reste pliée. Inspirez.



Étape 2 : Extension et alignement

Les hanches basculent vers l'avant et se tournent légèrement lorsque vous étendez votre jambe en ligne droite à partir de la position armée (ne laissez pas tomber votre genou). Assurez-vous que votre pied est fléchi, que votre cheville est droite et que vous visez la cible avec le bol de votre pied, juste en dessous de vos orteils. N'oubliez pas de frapper perpendiculairement à la cible et de pénétrer de 3 pouces (8cm) pour obtenir des résultats optimaux. Expirez.




Étape 3 : Rétraction et équilibre

Après le contact, basculez immédiatement votre hanche vers l'arrière, ce qui ramènera votre jambe en position armée. Gardez le tronc contracté pour maintenir l'équilibre.



Conseils utiles :

1. Coordonnez votre coup de pied avec une légère rotation des hanches et du torse. Lorsque vous étendez votre jambe de frappe, laissez vos hanches pivoter dans la direction du coup de pied. Cette rotation maximise la quantité de masse dirigée vers la cible et vous aide à réguler le bon rythme pour maximiser l'accélération.
2. Rappelez-vous que quelle que soit la hanche positionnée vers l'avant, la même main sera levée pour protéger votre tête. Les mains changent de position l'une par rapport à l'autre lors de l'extension du coup de pied vers l'avant.
3. Au moment du coup de pied, pivotez légèrement votre pied d'appui sur le bol. Ce mouvement facilite la rotation de la hanche et assure la stabilité de la technique.
4. Engagez vos muscles abdominaux pour stabiliser votre corps pendant le coup de pied. Expirez avec force à partir de l'abdomen lorsque vous exécutez le coup de pied, ce qui aide à exercer de la puissance et à garder le contrôle.

Cet article a été écrit dans l'esprit du Cho Shim (esprit du débutant) pour rappeler l'importance d'avoir des bases solides en tant que pratiquant. Le développement d'un Sun Sok Mi correct nécessite un entraînement régulier et peut être rapidement perdu s'il n'est pas cultivé continuellement. Des instructions vidéo étape par étape peuvent être trouvées ici. 

Brian Corrales, Sa Bom | UNITED STATES



INSTRUCTOR INSIGHTS

First steps in running a dojang

In recent years, Soo Bahk Do instructor interviews have been published online through articles and videos for occasions such as the 75th Anniversary of the Moo Duk Kwan® and during the pandemic. These received a positive reception from readers, who expressed their interest and found them to be a source of inspiration.

We would like to continue publishing such literature and get to know instructors from around the world better, beginning by exploring the experiences of the newest generation of instructors. It is never easy to start teaching on your own, particularly given the strong competitive environment of martial arts clubs. This can be exacerbated if you are a young woman with high expectations and an abundance of courage, but you are setting yourself up in a new location with many unknowns.

This was the situation faced by Sabrina Mistry, 3rd Dan in the UK & Ireland Moo Duk Kwan®. Ms Mistry celebrated the first year of running her dojang in March 2023, so in this interview we asked her to share her experience of her first year teaching.

Elodie Mollet, Sa Bom | FRANCE



Ms Sabrina Mistry
DOJANG X | UNITED KINGDOM

E.M: Why did you start a dojang?

I'm inspired to create a different life experience for others than what I had. The two prominent themes are: health and fitness and female leadership.

In many ways, I'm an anomaly when the data is considered: a female from a minority background who only started to find her momentum with fitness as a young adult. In the UK, the data shows that females from my background are some of the least likely to engage in weekly physical activity that is sufficient for health benefits. Many factors influence this related to personal, cultural and societal considerations. Additionally, those who were disengaged with exercise as kids are statistically very likely to continue this pattern into adulthood. I didn't attend any extra-curricular activities growing up and didn't find exercise sessions at school fun or inspirational.

For the most part, I've pushed and supported myself through all the challenges to now do things on a fitness level that I hadn't first imagined. I feel quite proud about that. The challenges related internally about my physical limitations and mental barriers related to being an overweight adult female. The journey made me strongly believe that the environment needs to change to make fitness more accessible, especially for those less naturally inclined. My path is through teaching Soo Bahk Do to the public via Dojang X.

I have the view, based on my experiences and observation over the years, that females often experience specific mental and physical barriers when it comes to exercise and life's activities. In particular, there's a lot of self-consciousness and media pressure that influences this. I wish to show a different narrative and feel very energised about more female leadership for the present and next generation related to fitness and general role models in society. Through having my own dojang, I am greatly motivated to take responsibility to lead for change in this area.

E.M: How do you see the potential of Dojang X?

Dojang X was named to respect tradition whilst placing an emphasis on future creativity. I envision it to become a club that is ambitious in the delivery of its experience to the students. Animation is something that has fascinated me for a long time and is something I'm looking to add to the Dojang X identity. It's great to have many students who share a similar interest and/or are open minded to add their contribution. We've made some fun work in this direction through social media comedy battles between students and plan to see how this evolves in the future. The reality, however, is that most of my energy at present is applied to sustaining Dojang X and supporting it to pass its first year anniversary. Therefore, it's a longer term goal to make the identity seen.

E.M: Can you share your experience of the early days of Dojang X?

The early stages as a new dojang owner are a common experience for most: very few (if any) people turn up to try your class. It's a mental test to persevere. After all, when you're the new dojang in the area and everyone else is more established in their marketing, advertising and word of mouth, how can you be seen and heard? In many ways, this is comparable to starting the journey again as a white belt - the enthusiasm is there but not yet the technique, together with the occasional feeling of overwhelm and self doubt as you navigate through by constantly turning up.

When I had my first few students, it took them several months before they decided to officially become my students. I understood that. After all, it was just me and sometimes one, two or three of them. They didn't want to commit to purchasing a uniform or planning to grade. I believe they were perhaps quite cautious whether to put their trust in me as an instructor, together with feelings of awkwardness that there weren't more students in the room. For whatever reason, they turned up every week and in return, I gave them all my energy, enthusiasm, and commitment to their learning. I know some are of the opinion to quicken the enrolment process, but for me as a new dojang owner and generally as a person, I'd prefer not to rush potential students. Especially when a dojang is new, a good level of flexibility and rapport building has helped my subsequent growth.

I gave a lot of energy to commit to building Dojang X in its first year whilst managing other work and slowly healing a back injury that had occurred several months before starting the club. However, there came a point where I became critically unwell to the extent that I had to quit my other jobs and had several visits from the emergency services. It was an incredibly tough period of my life mentally and physically, but I was determined to build Dojang X and serve my students. They were few, but they had chosen me and this dojang to train. I knew very well that these people could have gone elsewhere with a flashy venue, equipment and hundreds of free things thrown in the initial offer. For that, I owed them loyalty and commitment.

This last point touches on something important that I'll take a moment to reflect on. Things can happen unexpectedly. It's important to have this in mind especially if launching a dojang by yourself without anyone nearby who can offer their support. In my situation, the class cannot run if I'm not present.

E.M: What have you learned so far from your teaching experience?

Despite my previous teaching experience, to teach in your own public dojang is very different. First, the fact that all other people in the room are complete beginners of different ages, abilities and training backgrounds taught me very quickly that my early lesson objectives were too ambitious. A lot of time was given in the early months, for example, to just recap the chamber position and where to look and turn and to really make the class content as simple as possible. This was essential to help people avoid feeling overwhelmed. Because most new students take Soo Bahk Do as a hobby, along with a full week of activities, I've found it difficult with some to encourage regular home practice to assist with information retention.

On the other side, it has been incredibly sweet to see the level of commitment and enthusiasm a certain number of my students have towards training and the value that they place on their martial artist identity. This is seen through the home training content that parents have shown, travelling kick photos, matching clothes with their belt colour, using the waiting time before class to train, and their proud and happy faces when being praised or receiving their certificate.

Secondly, and certainly something that I didn't anticipate, was how different and challenging teaching young kids would be. They require spontaneity, are easily distracted and at other times aren't very responsive to an idea that you may have thought was brilliant. Through trial and error, and with a lot of mental exhaustion along the way, it took me a few months to develop experience and build momentum to find out what engages them...for now! I've learned that the more the kids feel that I understand them, the more they have come to express their thoughts, ideas and ask good questions - along with how some of them enjoy giving me a hug after class.




Lastly, at Dojang X, I encourage an environment of openness and honesty along with the occasional joke. Through this style, it helps me to improve my service to receive feedback during and after class so that I have greater awareness of the general mood, morale and motivation of the students. This way may not be approved by everyone, but it caters to my personality and how I build relationships with people who I support.

E.M: Finally, how would you summarise your first year's experience?

The first year of Dojang X has been great. The experience as a new dojang owner gives a lot of learning and personal development opportunities for the practitioner. It's not always straightforward and can be stressful at times as you face challenges and attempt to solve them. For the most part, I feel that self-belief in your abilities and direction is one of the most important things that can carry a new instructor far. It's nice to consider this as the start of a journey and to treat it as a process.

Ms Sabrina Mistry | UNITED KINGDOM

Ways to connect with Sabrina Mistry

-  Facebook [@beyondthedojang](#)
-  Instagram [@beyondthedojang](#)
-  Blog [beyondthedojang.com](#)

Primeros pasos para dirigir un dojang

En los últimos años, se han publicado en línea entrevistas con instructores de Soo Bahk Do a través de artículos y vídeos para ocasiones como el 75.º aniversario del Moo Duk Kwan® y durante la pandemia. Estos tuvieron una acogida positiva por parte de los lectores, quienes expresaron su interés y los consideraron una fuente de inspiración.

Nos gustaría seguir publicando dicha literatura y conocer mejor a los instructores de todo el mundo, comenzando por explorar las experiencias de la nueva generación de instructores. Nunca es fácil empezar a enseñar por tu cuenta, sobre todo teniendo en cuenta el fuerte entorno competitivo de los clubes de artes marciales. Esto puede agravarse si eres una mujer joven con grandes expectativas y mucho coraje, pero te estás instalando en un lugar nuevo con muchas incógnitas.

Esta fue la situación que enfrentó Sabrina Mistry, 3er Dan en el Reino Unido e Irlanda, Moo Duk Kwan®. La Sra. Mistry celebró el primer año de dirección de su dojang en marzo de 2023, por lo que en esta entrevista le pedimos que compartiera su experiencia de su primer año como profesora.

Elodie Mollet, Sa Bom | FRANCE

E.M: ¿Por qué empezaste un dojang?

Me inspiro para crear una experiencia de vida diferente a la que yo tuve para los demás. Los dos temas destacados son: salud y fitness y liderazgo femenino.

En muchos sentidos, soy una anomalía cuando se consideran los datos: una mujer de origen minoritario que recién comenzó a encontrar su impulso en el fitness cuando era adulta joven. En el Reino Unido, los datos muestran que las mujeres de mi entorno son algunas de las que tienen menos probabilidades de realizar una actividad física semanal que sea suficiente para obtener beneficios para la salud. Muchos factores influyen en esto relacionados con consideraciones personales, culturales y sociales. Además, aquellos que no practicaban ejercicio cuando eran niños tienen estadísticamente muchas probabilidades de continuar con este patrón hasta la edad adulta. No

asistí a ninguna actividad extracurricular mientras crecía y no encontré las sesiones de ejercicio en la escuela divertidas ni inspiradoras.

En su mayor parte, me he esforzado y apoyado a mí mismo a través de todos los desafíos para ahora hacer cosas en un nivel de condición física que no había imaginado al principio. Me siento bastante orgulloso de eso. Los desafíos relacionados internamente con mis limitaciones físicas y barreras mentales relacionadas con ser una mujer adulta con sobrepeso. El viaje me hizo creer firmemente que el entorno debe cambiar para que el fitness sea más accesible, especialmente para aquellos con menos inclinaciones naturales. Mi camino es enseñar Soo Bahk Do al público a través de Dojang X.

Tengo la opinión, basada en mis experiencias y observaciones a lo largo de los años, de que las mujeres a menudo experimentan barreras

físicas y mentales específicas cuando se trata de ejercicio y actividades de la vida. En particular, hay mucha timidez y presión mediática que influyen en esto. Deseo mostrar una narrativa diferente y me siento muy entusiasmada con un mayor liderazgo femenino para la generación actual y la próxima en relación con el fitness y los modelos generales a seguir en la sociedad. Al tener mi propio dojang, estoy muy motivado para asumir la responsabilidad de liderar el cambio en esta área.

E.M: ¿Cómo ves el potencial de Dojang X?

Dojang X fue nombrado para respetar la tradición y al mismo tiempo poner énfasis en la creatividad futura. Lo imagino para que se convierta en un club ambicioso en la entrega de su experiencia a los estudiantes. La animación es algo que me ha fascinado durante mucho tiempo y es algo que estoy buscando agregar a la identidad de Dojang X. Es fantástico tener muchos estudiantes que comparten un interés similar y/o tienen la mente abierta para aportar su contribución. Hemos hecho un trabajo divertido en esta dirección a través de batallas cómicas en las redes sociales entre estudiantes y planeamos ver cómo evoluciona esto en el futuro. La realidad, sin embargo, es que la mayor parte de mi energía en este momento está aplicada a sostener Dojang X y apoyarlo para que pase su primer aniversario. Por lo tanto, hacer que la identidad sea visible es un objetivo a más largo plazo.

E.M: ¿Puedes compartir tu experiencia de los primeros días de Dojang X?

Las primeras etapas como nuevo propietario de un dojang son una experiencia común para la mayoría: muy pocas (si es que hay alguna) personas se presentan para probar tu clase. Es una prueba mental para perseverar. Después de todo, cuando eres el nuevo dojang de la zona y todos los demás están más establecidos en su marketing, publicidad y boca a boca, ¿cómo puedes ser visto y escuchado? En muchos sentidos, esto es comparable a comenzar el viaje de nuevo como cinturón blanco: el entusiasmo está ahí, pero aún no la técnica, junto con la sensación ocasional de abrumador y de dudas a medida que avanzas apareciendo constantemente.

Cuando tuve mis primeros alumnos, les tomé varios meses antes de que decidieran convertirse oficialmente en mis alumnos. Lo entendí. Después

de todo, éramos sólo yo y a veces uno, dos o tres de ellos. No querían comprometerse a comprar un uniforme ni planear pasar de grado. Creo que tal vez fueron bastante cautelosos a la hora de confiar en mí como instructor, junto con la sensación de incomodidad por no haber más estudiantes en la sala. Por alguna razón, vinieron todas las semanas y, a cambio, les di toda mi energía, entusiasmo y compromiso con su aprendizaje. Sé que algunos opinan que se debe acelerar el proceso de inscripción, pero yo, como nuevo propietario de un dojang y, en general, como persona, prefiero no apresurar a los estudiantes potenciales. Especialmente cuando un dojang es nuevo, un buen nivel de flexibilidad y creación de relaciones ha ayudado a mi crecimiento posterior.

Puse mucha energía para comprometerme a construir Dojang X en su primer año mientras realizaba otros trabajos y curaba lentamente una lesión en la espalda que había ocurrido varios meses antes de fundar el club. Sin embargo, llegó un momento en el que me puse gravemente enfermo, hasta el punto de que tuve que dejar mis otros trabajos y tuve varias visitas de los servicios de emergencia. Fue un período increíblemente difícil de mi vida mental y físicamente, pero estaba decidido a construir Dojang X y servir a mis alumnos. Eran pocos, pero nos habían elegido a mí y a este dojang para entrenar. Sabía muy bien que estas personas podrían haber ido a otra parte con un lugar llamativo, equipo y cientos de cosas gratis en la oferta inicial. Por eso les debía lealtad y compromiso.

Este último punto toca algo importante sobre el que me tomaré un momento para reflexionar. Las cosas pueden suceder inesperadamente. Es importante tener esto en cuenta, especialmente si inicias un dojang tú solo sin nadie cerca que pueda ofrecer su apoyo. En mi situación, la clase no puede realizarse si no estoy presente.

E.M: ¿Qué has aprendido hasta ahora de tu experiencia docente?

A pesar de mi experiencia docente previa, enseñar en tu propio dojang público es muy diferente. En primer lugar, el hecho de que todas las demás personas en la sala sean completos principiantes de diferentes edades, habilidades y formaciones me enseñó muy rápidamente que los objetivos de mis primeras lecciones eran demasiado ambiciosos. En los primeros meses, por ejemplo,

se dio mucho tiempo para simplemente recapitular la posición de la cámara y dónde mirar y girar y para hacer que el contenido de la clase fuera lo más simple posible. Esto fue esencial para ayudar a las personas a evitar sentirse abrumadas. Debido a que la mayoría de los estudiantes nuevos toman el Soo Bahk Do como un pasatiempo, junto con una semana completa de actividades, a algunos les ha resultado difícil fomentar la práctica regular en casa para ayudar con la retención de información.

Por otro lado, ha sido increíblemente dulce ver el nivel de compromiso y entusiasmo que un cierto número de mis alumnos tienen hacia el entrenamiento y el valor que le dan a su identidad de artista marcial. Esto se ve a través del contenido de entrenamiento en casa que los padres han mostrado, fotos de patadas de viajes, combinación de ropa con el color de su cinturón, aprovechamiento del tiempo de espera antes de clase para entrenar y sus caras orgullosas y felices al ser elogiados o recibir su certificado.

En segundo lugar, y ciertamente algo que no anticipé, fue lo diferente y desafiante que sería enseñar a niños pequeños. Requieren espontaneidad, se distraen fácilmente y en otras ocasiones no responden mucho a una idea que quizás te haya parecido brillante. A través de prueba y error, y con mucho agotamiento mental en el camino, me tomó algunos meses desarrollar experiencia y generar impulso para descubrir qué les atrae... ¡por ahora! He aprendido que cuanto más sienten los niños que los entiendo, más expresan sus pensamientos, ideas y hacen buenas preguntas, además de que algunos de ellos disfrutan dándome un abrazo después de clase.




Por último, en Dojang X, fomento un ambiente de apertura y honestidad junto con alguna broma ocasional. A través de este estilo me ayuda a mejorar mi servicio para recibir retroalimentación durante y después de la clase para tener mayor conciencia del estado de ánimo general, la moral y la motivación de los estudiantes. Puede que esta forma no sea aprobada por todos, pero se adapta a mi personalidad y a cómo construyo relaciones con las personas a las que apoyo.

E.M: Finalmente, ¿cómo resumirías la experiencia de tu primer año?

El primer año de Dojang X ha sido fantástico. La experiencia como nuevo propietario de un dojang brinda muchas oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal para el practicante. No siempre es sencillo y, en ocasiones, puede resultar estresante cuando enfrentas desafíos e intentas resolverlos. En su mayor parte, creo que la confianza en uno mismo en sus habilidades y dirección es una de las cosas más importantes que pueden llevar lejos a un nuevo instructor. Es bueno considerar esto como el comienzo de un viaje y tratarlo como un proceso.

Ms Sabrina Mistry | UNITED KINGDOM

Formas de conectar con Sabrina Mistry:

-  Facebook [@beyondthedojang](#)
-  Instagram [@beyondthedojang](#)
-  Blog [beyondthedojang.com](#)



Premiers pas comme responsable d'un do-jang

Ces dernières années, des interviews d'instructeurs de Soo Bahk Do ont été publiées en ligne sous forme d'articles et de vidéos à l'occasion du 75e anniversaire du Moo Duk Kwan® et de la pandémie. Elles ont reçu un accueil positif de la part des lecteurs, qui ont exprimé leur intérêt et ont trouvé là une source d'inspiration.

Nous aimerions continuer à publier de tels contenus et apprendre à mieux connaître les instructeurs du monde entier, en commençant par explorer les expériences de la nouvelle génération. Il n'est jamais facile de commencer à enseigner seul, en particulier dans l'environnement compétitif des clubs d'arts martiaux. Cette situation peut être exacerbée si vous êtes une jeune femme ayant de grandes espérances, une bonne dose de courage, mais que vous vous installez dans un nouvel endroit avec beaucoup d'incertitudes

C'est la situation à laquelle a été confrontée Sabrina Mistry, 3e Dan Moo Duk Kwan® de la Fédération UK-Irlande. Miss Mistry a célébré la première année d'activité de son dojang en mars 2023. Dans cette interview, nous lui avons demandé de partager son expérience.

Elodie Mollet, Sa Bom | FRANCE

Ms Sabrina Mistry
DOJANG X | UNITED KINGDOM

E.M : Pourquoi avez-vous créé un dojang ?

Je souhaite proposer une expérience de vie différente de celle que j'ai eue. Les deux thèmes principaux sont : santé et fitness, et le leadership féminin.

À bien des égards, je suis une anomalie si l'on considère les données : une femme issue d'une minorité qui n'a commencé à s'intéresser au fitness qu'à l'âge adulte. Au Royaume-Uni, les données montrent que les femmes de mon milieu sont parmi les moins susceptibles de pratiquer une activité physique hebdomadaire suffisante pour avoir des effets bénéfiques sur la santé. De nombreux facteurs entrent en cause, liés à des considérations personnelles, culturelles et sociétales. En outre, il y a de fortes chances pour que les personnes qui n'ont pas fait d'exercice physique pendant leur enfance continuent à ne pas en faire à l'âge adulte. Je n'ai pas participé à des activités extrascolaires pendant mon enfance et je n'ai pas trouvé les séances d'exercice à l'école amusantes ou motivantes.

Pour l'essentiel, je me suis engagée et me suis battue pour arriver aujourd'hui à faire des choses à un niveau de condition physique que je n'avais pas imaginé au départ. J'en suis assez fière. Les défis que j'ai rencontrés étaient liés à mes limites physiques et aux barrières mentales d'une femme adulte en surpoids. Ce parcours m'a convaincue que le cadre doit changer pour rendre la remise en forme plus accessible, en particulier pour les personnes moins douées naturellement. Mon chemin passe par l'enseignement du Soo Bahk Do via le Dojang X.

Sur la base de mon expérience et de mes observations au fil des ans, je pense que les femmes rencontrent souvent des obstacles mentaux et physiques spécifiques lorsqu'il s'agit de faire de l'exercice et de participer à des activités de la vie courante. En particulier, une certaine conscience de soi et d'évidentes pressions médiatiques qui influencent cette conscience de soi, entrent en ligne de compte. En ce qui me concerne, je souhaite promouvoir une image différente et je suis très enthousiaste à l'idée de construire un véritable leadership féminin pour la génération actuelle et à venir, en regard du fitness et des rôles-modèles dans la société. Ayant mon propre dojang, je me sens une responsabilité dans le fait de faire advenir des changements dans ce domaine.

E.M : Comment voyez-vous le potentiel du Dojang X ?

Le Dojang X a été nommé ainsi pour respecter la tradition tout en mettant l'accent sur la créativité. J'aimerais qu'il devienne un club ambitieux et novateur dans ce qu'il offre aux élèves. L'animation est quelque chose qui me fascine depuis longtemps et que je cherche à ajouter à l'identité du Dojang X. C'est formidable d'avoir de nombreux élèves qui partagent un intérêt similaire et/ou qui sont ouverts d'esprit pour apporter leur contribution. Nous nous sommes bien amusés en créant de petits combats animés entre élèves sur les réseaux sociaux. La réalité, cependant, est que la plus grande partie de mon énergie est actuellement consacrée à édifier le Dojang X et à l'aider à passer le cap de son premier anniversaire. C'est donc un objectif à plus long terme que de travailler dans cette direction de l'animation.

E.M : Pouvez-vous partager votre expérience des premiers jours du Dojang X ?

A peu près tous les dojang commencent de la même façon : très peu de personnes (voire aucune) se présentent pour essayer votre cours. C'est une épreuve mentale mais il faut persévérer. Après tout, lorsque vous montez un nouveau dojang dans la région et que tous les autres sont mieux établis en termes de marketing, de publicité et de bouche-à-oreille, comment pouvez-vous être vu et entendu ? À bien des égards, c'est comparable au fait de recommencer le voyage en tant que ceinture blanche – l'enthousiasme est là mais pas encore la technique, ainsi que le sentiment occasionnel d'accablement et de doute de soi alors que pourtant le fait d'être présent à chaque entraînement, c'est déjà avancer. Lorsque j'ai eu mes premiers élèves, il leur a fallu plusieurs mois avant de décider de s'inscrire pour de bon. Je comprends cela. Après tout, il n'y avait que moi et parfois un, deux ou trois d'entre eux. Ils ne voulaient pas s'engager à acheter un dobok ou prévoir de passer des grades. Je crois qu'ils hésitaient à me faire confiance en tant qu'instructeur et qu'ils étaient gênés de ne pas avoir plus d'élèves dans la salle. Quelle qu'en soit la raison, ils sont venus chaque semaine et, en retour, je leur ai donné toute mon énergie, mon enthousiasme et mon engagement pour leur apprentissage. Je sais que certains pensent qu'il faut valider le plus vite possible l'inscription des nouveaux, mais en ce qui me concerne, je préfère

ne pas brusquer les élèves potentiels. En particulier lorsqu'un dojang est nouveau, flexibilité et développement des relations humaines en son sein contribuent à la croissance ultérieure de la salle.

J'ai consacré beaucoup d'énergie à la construction du Dojang X au cours de sa première année, tout en m'occupant d'autres activités professionnelles, et en guérissant lentement d'une blessure au dos survenue plusieurs mois avant la création du club. Cependant, à un moment donné, je me suis sentie très mal, au point de devoir quitter mes autres emplois et de recevoir plusieurs visites des services d'urgence. Ce fut une période incroyablement difficile de ma vie, mentalement et physiquement, mais j'étais déterminée à construire le Dojang X et à servir mes élèves. Ils étaient peu nombreux, mais ils m'avaient choisie, moi et ce dojang, pour s'entraîner. Je savais très bien que ces gens auraient pu aller ailleurs, dans un lieu plus "flashy", avec des équipements et des cadeaux gratuits de bienvenue. Pour cela, je leur devais mon engagement et ma loyauté.

Ce dernier point touche à quelque chose d'important sur lequel je vais prendre le temps de réfléchir. Les choses peuvent arriver de manière inattendue. Il est important de l'avoir à l'esprit, surtout si on commence un dojang seule, sans personne à proximité qui puisse apporter son soutien. Dans ma situation, le cours ne peut pas se dérouler si je ne suis pas présente.

E.M : Qu'avez-vous appris jusqu'à présent de votre expérience d'enseignement ?

Malgré mon expérience antérieure, enseigner dans son propre dojang est très différent. Tout d'abord, que les autres personnes présentes dans la salle soient tout à fait débutantes, d'âges et de capacités différents, m'a très vite appris que les objectifs de mes premiers cours étaient trop ambitieux. Les premiers mois, par exemple, j'ai consacré beaucoup de temps à récapituler la position de préparation d'un mouvement, où il fallait regarder et se tourner, et à rendre le contenu du cours aussi simple que possible. C'était essentiel pour que les participants ne se sentent pas dépassés. Comme la plupart des nouveaux élèves considèrent le Soo Bahk Do comme un loisir, qui vient en plus d'une semaine de travail, j'ai eu du mal à encourager certains d'entre eux à pratiquer régulièrement à la maison pour les aider à retenir les informations.

D'un autre côté, il a été incroyablement agréable de voir le niveau d'engagement et d'enthousiasme dans l'entraînement de certains de mes élèves et la valeur qu'ils accordent à leur identité de pratiquant d'art martial. On s'en rend compte au travers des images de l'entraînement à la maison prises par les parents, des photos de coups de pied qui immortalisent un voyage, aux vêtements assortis à la couleur de leur ceinture ; on le voit aussi à l'utilisation du temps d'attente avant le cours pour s'entraîner, et à leur visage fier et heureux lorsqu'ils sont félicités ou qu'ils reçoivent leur certificat.

Deuxièmement, et c'est certainement quelque chose que je n'avais pas prévu, c'est à quel point enseigner à de jeunes enfants est différent et difficile. Ils ont besoin de spontanéité, ils sont facilement distraits et, parfois, ne sont pas très réceptifs à une idée que vous trouvez géniale. A travers essais et erreurs, et en m'épuisant considérablement en cours de route, il m'a fallu quelques mois pour acquérir de l'expérience et comprendre mieux ce qui les intéresse... pour l'instant ! J'ai appris que plus les enfants sentent que je les comprends, plus ils en viennent à exprimer leurs pensées, leurs idées et à poser de bonnes questions – certains tout-petits aiment me serrer dans leurs bras après le cours. Cette manière de faire me permet d'améliorer mon enseignement et me permet de mieux connaître l'humeur générale, le moral et la motivation de ces tout jeunes élèves.

E.M : Enfin, comment résumeriez-vous l'expérience de votre première année ?

La première année du Dojang X a été formidable. L'expérience d'institutrice responsable d'un nouveau dojang offre de nombreuses opportunités d'apprentissage et de développement personnel. Ce n'est pas toujours simple et cela peut parfois être stressant d'être confronté à tant de difficultés. Pour l'essentiel, je pense que la confiance en ses capacités et en la direction prise est l'une des choses les plus importantes, qui peuvent permettre à un nouvel instructeur d'avancer. Il est bon de considérer cela comme le début d'un voyage et de le traiter comme un processus.

Ms Sabrina Mistry | UNITED KINGDOM

 Facebook [@beyondthedojang](https://www.facebook.com/beyondthedojang)

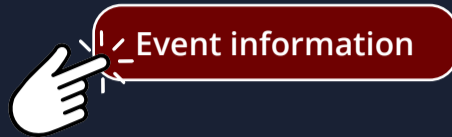
 Instagram [@beyondthedojang](https://www.instagram.com/beyondthedojang)

 Blog [beyondthedojang.com](https://www.beyondthedojang.com)

NOVEMBER 10-17, 2023

USA Ko Dan Ja Shim Sa

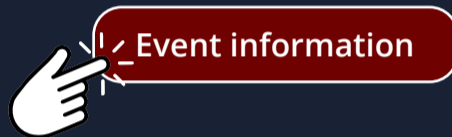
Renaissance Tulsa Hotel & Convention Center
Tulsa, Oklahoma USA



February 23-24, 2024

Moo Duk Kwan® Invitational

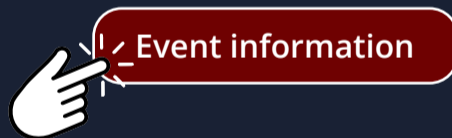
Salt Lake City, Utah USA



APRIL 12-18, 2024

Australian Ko Dan Ja Shim Sa

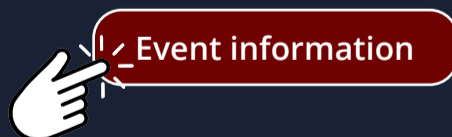
Sydney Academy of Sport & Recreation,
Sydney, Australia



June 14-16, 2024

Moo Duk Kwan® University Camp

Midway, Utah USA



The official World Moo Duk Kwan® calendar of events

soobahkdo.us/calendar/

CALENDAR



WORLD MOO DUK KWAN[®]

HERITAGE

PROGRAM

83

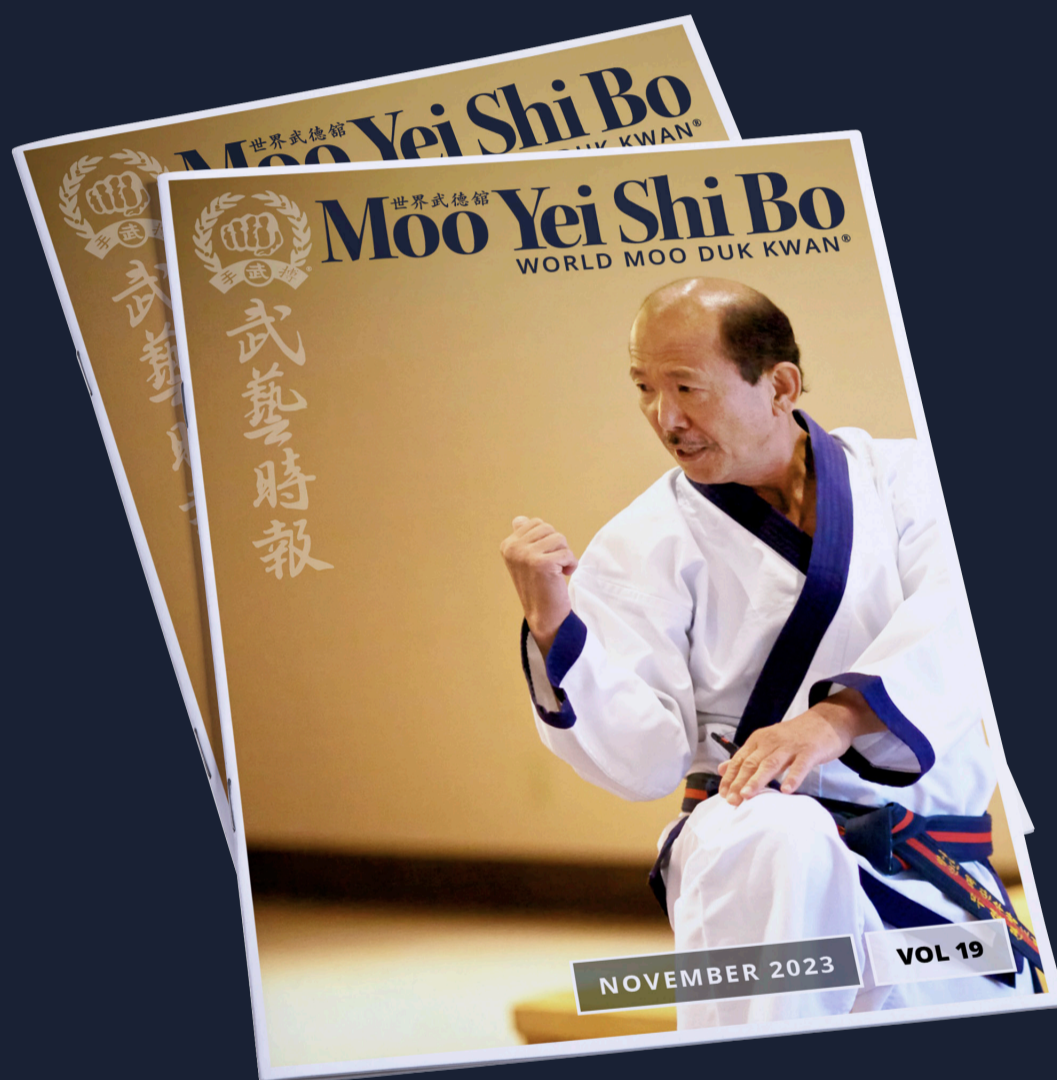
“Honoring the past while building the future”

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

worldmoodukkwon.com