



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

武藝時報



ESP



FEBRERO 2025

VOL 24



2



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

World Moo Duk Kwan® Administrative Offices
20 Millburn Ave
Springfield, New Jersey 07081
United States of America
news@worldmoodukkwan.com
(888) 766-2245

www.worldmoodukkwan.com



Contendio

VOLUMEN 24

Kwan Jang Nim Saludos	5
Nota del editor	9

HISTORIA

Una entrevista con Hwang Kee: Pate 2	10
--------------------------------------	----

HISTORY

50th Aniversario de Moo Duk Kwan en Argentina	16
---	----

TRADICIÓN

La tradición del Moo Duk Kwan Do Bok	20
--------------------------------------	----

FILOSOFÍA

Las virtudes de Pyung Ahn	24
---------------------------	----

DISCIPLINA / RESPETO

Empieza por una razón, continúa por una mejor razón	26
---	----

TÉCNICA

Creando poder con la respiración	34
----------------------------------	----

PERSPECTIVA DEL INSTRUCTOR

Ejercicios de respiración para adultos mayores	36
--	----

CALENDARIO

Calendario	40
------------	----

MOO DUK KWAN[®]

80th Anniversary

KO DAN JA SHIM SA
MASTER LEVEL ASSESSMENTS
12-18 OCTOBER



80th ANNIVERSARY
CELEBRATIONS
20-21 OCTOBER



WORLDMOODUKKWAN.COM/80TH

Kwan Jang Nim Saludos

Saludos a todos los practicantes de Moo Duk Kwan® y ¡Feliz Año Nuevo!

Confío en que ustedes y sus familias estén bien y saludables.

Al comenzar este año, se acerca un hito significativo en la historia del Moo Duk Kwan®: el 80 aniversario de su fundación por mi padre, Hwang Kee.

Desde sus humildes comienzos en 1945 hasta su rápido crecimiento durante el período inmediatamente posterior a la Guerra de Corea, el Moo Duk Kwan® echó raíces y se fortaleció gracias a su filosofía simple pero profunda que alinea el desarrollo humano a través del arte marcial y una forma de vida que favorece la mejora de las relaciones humanas, está alineada con un sistema natural de armonía y promueve la más alta salud y carácter moral a través de sus principios. Tenemos una gran deuda con las muchas personas que contribuyeron a la fundación de la que ahora disfrutamos.

El año también marca el 50 aniversario del establecimiento de la

Federación de los Estados Unidos en 1975. La primera generación de pioneros estadounidenses logró, a través de la guía del Fundador, su visión de crear una Federación dentro de los Estados Unidos dedicada a la estandarización del arte y la filosofía enseñada dentro del país, que hizo que muchos practicantes estadounidenses siguieran apasionadamente lo que creían que era un importante movimiento de artes marciales. El Moo Duk Kwan Mundial de hoy se basa en estos primeros esfuerzos para fortalecer el arte y la organización a través de los muchos esfuerzos singulares que se enumeran a continuación que vale la pena recordar durante este tiempo de reconocimiento. Sin demasiada explicación, los siguientes hitos clave hablan por sí solos y resaltan el éxito alcanzado y digno de mención durante este año de reconocimiento.

Muchas de las iniciativas del Moo Duk Kwan®



Mundial fueron apoyadas globalmente por miembros internacionales, así como por el liderazgo de la Federación de los Estados Unidos:

9 de noviembre de 1945: Fundación del Moo Duk Kwan®.

Junio de 1950-julio de 1953: Guerra de Corea. El Fundador continuó enseñando durante este período de interrupción.

1954-1962: Edad de oro del crecimiento del Moo Duk Kwan®. Se emitieron más de 4000 Dan Bon. Se establecieron 300 escuelas en Corea.

1954: Se introdujo el Trim en el do bok.

1959: Los poseedores de Dan Bon estadounidenses de primera generación



comenzaron a regresar a Estados Unidos y a abrir escuelas.

1961-1962: Se estableció el *Moo Yei Shi Bo* y se emitió durante ocho meses consecutivos.

16 de mayo de 1961: Golpe militar en Corea. El fundador comenzó a tener dificultades durante años para mantener el Moo Duk Kwan® en Corea.

Junio de 1975: Se fundó la US Tang Soo Do Moo Duk Kwan Federation, Inc. (también conocida como USSBDMDK Fed).

1975-1982: Se adoptaron estándares técnicos y administrativos.

1979: Se introdujeron los nuevos Il Soo Sik y Ho Sin Sool.

1983: La primera semana de duración de Ko Dan Ja Shim Sa.

1983-1989: Clínicas de Chil Song Hyung y Mun/Moo Pal Dan Khum dirigidas por el Fundador.

1991: Clínicas de Yuk Ro Hyung dirigidas por el Fundador.

1995: 50º aniversario del Moo Duk Kwan® en Corea.

2000: Visita del milenio con el Fundador en Corea.

2000: El concepto de Moo Do Sparring en competición se presentó en los Nacionales de EE. UU.

2002: HC Hwang, KJN anunciado como el sucesor del Moo Duk Kwan®.

2002-2014: Organizó la Gira de la Visión del Presidente.

Durante este período, inmediatamente después del fallecimiento del Fundador, se establecieron 19 Federaciones de países en todo el mundo con Designados designados en cada una como organizaciones oficiales del World Moo Duk Kwan®.

2005: Asistimos al 60.º aniversario del Moo Duk Kwan® en Corea.

2006: Se inicia el Programa de Líderes Jóvenes.

2009: Se adopta el nuevo diseño del parche World Moo Duk Kwan®.

2010: Se inicia la gira nacional TAC de EE. UU.

2015: Exitoso juicio en el Tribunal Federal de Pensilvania, USE contra un infractor de marca registrada.

2015: 70.º aniversario del Moo Duk Kwan® en Corea.

2018: Se inicia el Programa Heritage.

2020: Se presenta el Ship Dan Khum Hyung.

7 al 9 de noviembre

de 2020: Se celebra virtualmente el 75.º aniversario a nivel mundial.

Abril de 2021: Se relanza el Moo Yei Shi Bo 60 años después de su interrupción.

2025: "Iniciativa del Jubileo Dorado" que celebra el 50.º aniversario de la Federación de EE. UU.

Yuk sa - Historia - se compone de dos palabras, "experiencia" y "registro". Hemos experimentado estas cosas y las ofrecemos como nuestro registro viviente. Ahora, meditamos sobre los logros con orgullo y satisfacción, y comenzamos a hacer nuestra nueva historia en este 80.º año de nuestra existencia.

Se proporcionará mucha más información sobre las celebraciones del 80.º aniversario que se llevarán a cabo en Corea en octubre de 2025. Animo a todos los miembros a participar en este evento especial. 



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



Moo Yei Shi Bo

世界武德館
WORLD MOO DUK KWAN®

DECLARACIÓN DE MISIÓN

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

OBJETIVOS

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

VOLUMEN 24 COLABORADORES



HC Hwang KJN



Kim Wyles SBN



Noé Moriceau KSN



Craig Hays SBN



Brian Corrales SBN



Chloé Mellet JKN



Francisco R Blotta SBN



Elodie Mollet SBN



Su-Pyo Lee



Manuel Maximo Paez SBN



Marc Puissant SBN



Greg Price SBN



Ji-Seon Kim



worldmoodukkwan.com



Nota del editor

Boletín informativo World Moo Duk Kwan®

Este año se celebra el 80° aniversario del Moo Duk Kwan® y, en octubre, todas las miradas estarán centradas en las celebraciones que se llevarán a cabo en Seúl (Corea del Sur).

Para los practicantes del Moo Duk Kwan®, asistir a las celebraciones de este importante aniversario es una especie de rito de iniciación. Quienes asistieron al 50° aniversario recuerdan con orgullo sus experiencias de encuentro y formación con el Fundador, Hwang Kee, mientras que muchas de las imágenes icónicas de ese evento siguen apareciendo en las redes sociales.

Quienes estuvieron presentes en los aniversarios 55°, 60°, 65° y 70° hablarán de la formación de alta calidad, las demostraciones inspiradoras

y las numerosas nuevas amistades que hicieron. Muchos siguen luciendo los recuerdos conmemorativos con orgullo, como si sostuvieran un cartel que dijera "Estuve allí, participé".

El 75° aniversario, programado para ser un evento importante en Corea, se vio truncado por la pandemia mundial. En lugar de dejar pasar el momento, los practicantes de Moo Duk Kwan® de todo el mundo se unieron a Kwan Jang Nim y salieron en masa a apoyar el evento cuando se realizó en línea. Cientos de personas se unieron a las celebraciones virtuales, lo que resultó en que el 75° aniversario fuera uno de los eventos más grandes jamás celebrados.

Con los planes ya en marcha para el 80° aniversario, se



anima a todos los practicantes de Moo Duk Kwan® a comenzar a hacer sus preparativos para asistir. La información del evento y las futuras actualizaciones se compartirán en el sitio web oficial, y recomendamos a todos que se registren en la lista de correo para asegurarse de recibir las últimas noticias tan pronto como las reciban. 📧

worldmoodukkwon.com/80th

Celebraciones del 80° aniversario de Moo Duk Kwan: 20 y 21 de octubre de 2025

news@worldmoodukkwon.com

Kim Wyles, Sa Bom

EQUIPO EDITORIAL DE MOO YEI SHI BO

Edition



Kim Wyles SBN

Asesor Senior



Steve Diaz SBN

Equipo Asesor



John Johnson SBN



Steve Lemner SBN



Lisa Kozak SBN

Traductor de Español



Francisco R Blotta SBN

Traductora Francesa



Elodie Mollet SBN

Desarrolladora de contenidos



Ms Sabrina Mistry

ENVÍOS DEL VOLUMEN 25

Ya están abiertos los envíos para el Volumen 25 (MAYO DE 2025).

La fecha límite para el contenido es el 10 de abril de 2025.

Una entrevista con Hwang Kee

PARTE 2

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

Lo que siguió fue una entrevista de 40 minutos que cubrió aspectos de la vida del Fundador, proporcionó una breve historia de Moo Duk Kwan® y presentó a los espectadores el arte marcial de Soo Bahk Do.

Esta es la Parte 2 de la traducción de la entrevista.
La Parte 1 está disponible en el Volumen 23.

Contenido preparado por el equipo editorial de Moo Yei Sho Bo

Traducciones realizadas por Ji-Seon Kim [Canadá]
y Su-Pyo Lee [Alemania]



LA INTRODUCCIÓN DE SOO BAHK DO

¿Qué tipo de arte marcial es Soo Bahk Do?

La gente en Corea hoy en día no conoce realmente el Soo Bahk Do, lo cual es lamentable. Históricamente, el Soo Bahk Do, aunque actualmente se lo conoce con ese nombre, se remonta a tiempos antiguos. Como el nombre representa las "manos y las piernas", creo que se refería a las antiguas formas de artes marciales. Se extendió por todo el mundo: se convirtió en Karate en Japón. También llegó a Corea. El término "Soo Bahk" aparece en registros chinos desde el período de Primavera y Otoño (770-476 a. C.).

Entonces, ¿el Soo Bahk Do no es originalmente coreano, sino de origen chino?

Sí, se originó en China, pero se sistematizó y se extendió a varios países. Durante la dinastía Goryeo, e incluso antes en Goguryeo, se puede ver en murales que representan artes marciales. El Soo Bahk se utilizó primero y se extendió a Japón, China y Corea. El nombre original es "Soo Bahk".

Entonces, significa que en Japón se lo conoció como Karate.

Sí, así es. No lo traje hoy, pero hay murales que lo representan.

¿Dónde se encuentran estos murales?

En la zona alrededor del río Ap Rok. Aunque los murales están en Corea, fueron documentados por los japoneses porque, debido a la división en el paralelo 38, no pudimos acceder a ellos. Los japoneses documentaron y publicaron estos hallazgos, señalando que "Soo Bahk Ki" es un término para una técnica de lucha o Karate, que se origina del Soo Bahk Ki de Goguryeo. Está claramente indicado en las publicaciones japonesas.

REPRESIÓN POR PARTE DEL GOBIERNO

Con la liberación, usted fue uno de los primeros en establecer un dojang de artes marciales. ¿Por qué no se difundió antes?

En realidad, se difundió ampliamente, pero durante el golpe del 16 de mayo, me enfrenté a la represión. No estoy completamente seguro de por qué, sin embargo, parece que hubo un intento deliberado de reprimirme a mí y al dojang Moo Duk Kwan, de marginarnos.

¿Alguna vez se involucró en la política?

No, nunca me involucré en la política ni en la ideología. Tal vez nos atacaron porque nuestra organización creció demasiado. Puede que haya sido un intento de mantenernos bajo control o incluso de desmantelarnos, no estoy seguro. Si entrara en detalles, sería una larga historia. En Corea, no

EL TÉRMINO "SOO BAHK" APARECE EN REGISTROS CHINOS DESDE EL PERÍODO DE PRIMAVERA Y OTOÑO (770-476 A. C.).

pude continuar con mis actividades y se llevaron a muchos de mis estudiantes, dejándome en un estado de confusión.

¿La idea era unificar las artes marciales porque eran similares?

Sí, así fue. En ese momento, no me opuse. ¿Quién se opondría a una unificación, como la de Corea del Norte y Corea del Sur? Sin embargo, siempre hubo divisiones en los métodos. ¿Por qué? Porque los valores personales estaban muy involucrados. Decían que el nombre debería ser Taekwondo, el presidente debería ser Choi y el número de miembros debería limitarse a 21. Pero en ese momento, Soo Bahk Do era una corporación reconocida, mucho más grande en número, tal vez cinco veces más. ¿Puede llamarse a eso unificación? No, es absorción. Si lo hubieran llamado absorción

en lugar de unificación, sería diferente. Es una larga historia y probablemente no tengamos suficiente tiempo.

¿Se opuso?

Sí. No podía aceptarlo, era humillante. Estaba claro que no era justo. Cuando se negaron a ceder, no pude aceptarlo.

Parece que la unificación, ya sea en política o en las artes marciales, siempre es un desafío.

Es difícil cuando todos solo buscan sus propios intereses y no están dispuestos a ceder. Tiene que ser justo.

¿Qué pasó después de eso?

Después de eso, hubo muchas amenazas y llamadas intimidatorias, pero no me rendí. Seguí mi camino a pesar de los obstáculos. En ese momento,

no podía viajar al extranjero porque no me otorgaban pasaporte. Sin embargo, mi hija se fue a Estados Unidos y, por contactos familiares, logré viajar allí en 1975.

RESUCITÓ EL SOO BAHK DO EN ESTADOS UNIDOS

¿Resucitó el Soo Bahk Do en Estados Unidos?

Sí. Pero no pude usar el nombre Soo Bahk Do inicialmente debido a las difíciles circunstancias y, aunque se registró en el Departamento de Educación Física del Ministerio de Educación en los años 60, no pude desarrollarlo ni mostrarlo por completo. Entonces, continué con el nombre Tang Soo Do.

¿Abrió un Do Jang en Estados Unidos?

En este momento, hay

Do Jang establecidos y tenemos presencia en los 50 estados de Estados Unidos. Dividimos Estados Unidos en 9 regiones, estableciendo sucursales en cada región y formando una federación. Estas organizaciones operan bajo mi nombre y dirección en todo el mundo.

¿Fue usted el único instructor?

No, mi hijo, a quien entrené y completó su formación aquí, vino conmigo. Le brindé apoyo.

¿Es solo en Estados Unidos?

Oh, está en todo el mundo.

En términos globales, las artes marciales coreanas se pueden dividir en dos categorías principales: Taekwondo y Soo Bahk Do, siendo el Soo Bahk Do conocido como Tang Soo Do.

Sí, se puede decir así, pero el nombre Soo Bahk Do proviene del período Goguryeo, lo cual es un hecho histórico innegable. El Taekwondo se ha convertido en una organización deportiva, mientras que nosotros nos centramos en las artes marciales tradicionales. Ésta es la distinción. El Taekwondo se ha convertido en parte de los deportes nacionales, lo cual es una suerte. Ha tenido éxito.



¿Qué tipo de eventos organizan?

Hemos celebrado un torneo mundial en el Reino Unido, otro torneo mundial en Atlantic City, EE. UU., y un evento internacional en Corea en Lotte en 1989. En EE. UU., donde el Tang Soo Do está muy desarrollado, celebramos torneos nacionales anuales. El año pasado, el torneo se celebró en el Hotel Concord en Monticello, Nueva York. Antes de eso, se celebró en Los Ángeles, y antes de eso, en el auditorio de la Academia Militar. Este año, el torneo se celebrará en Miami el 1 de noviembre, por lo que viajaré allí a principios de noviembre.

¿Dónde está la sede de Tang Soo Do en los EE. UU.?

La sede está en Nueva Jersey.

¿Y cuántos instructores tenéis en la sede principal?

Sólo uno, mi hijo. Tiene unos 600-700 estudiantes.

COMENTARIOS DE CHO KYUNG KAP, ESPOSA DE HWANG KEE

Hoy nos acompaña también tu esposa, que te ha apoyado durante toda tu vida.

Ella ha sufrido mucho por mí. Mi esposa ha sacrificado mucho para poder apoyarme a mí y a nuestra familia a lo largo de los años. Ella estaba a cargo de dirigir la familia y criar a los niños. Hubo un momento en que las autoridades se llevaron

todas nuestras pertenencias injustamente y vivimos en una habitación con todos los niños.

¿Cuánto tiempo llevas casado?

Es vergonzoso decirlo, pero nos casamos cuando teníamos quince años. Tenemos la misma edad. Nuestros padres seguían perdiendo hijos, así que decidieron casarnos pronto. Nos casamos a los quince y hemos estado juntos desde entonces.

Vivir con alguien dedicado a las artes marciales como Tang Soo Do y Soo Bahk Do, ¿ha sido fácil o difícil?

Ha sido fácil y difícil a la vez. Él solo sabe artes marciales, así que a veces no sabía si se había saltado una comida o si los niños iban a la escuela. Siempre se centró en el entrenamiento. En esa época, uno podría sentirse resentido con bastante frecuencia, ¿verdad? Durante la revolución, enfrentó muchas dificultades e incluso fue despedido de su trabajo en el Ministerio de Transporte debido a la difamación. Vivíamos en un pequeño almacén con seis miembros de la familia en una habitación. Cuando llovía, el agua se filtraba y, como el Maestro Hwang ya estaba luchando y estresado, me preocupaba que pudiera resfriarse. Sostenía una palangana para recoger las fugas para que no se enfermara. Crié a cuatro hijos en esas condiciones.

¿Qué tipo de persona es?

Es muy directo y estricto.

¿Es una persona de mal genio?

Algunos podrían decirlo. Pero es ese carácter lo que lo ayudó a resistir y tener éxito a pesar de las dificultades.

¿Alguna vez has discutido con él?

No, en realidad no. ¿Cómo podría discutir con alguien que estaba pasando por tanto para hacer lo que amaba? Y después de la revolución, lo calumniaron constantemente y la policía vino a arrestarlo todo el tiempo.

¿Qué clase de calumnias usaron contra él?

Todo era infundado. En mi opinión, era porque estaba haciendo progresos constantes y querían derribarlo. Entonces inventaron calumnias y la policía realizó registros domiciliarios. Pero nunca encontraron nada. Lo llevaban a la comisaría y salía después de una semana o diez días. Y como era inocente, lo liberaban rápidamente. Cuando salía, los niños y yo llorábamos juntos, aferrándonos a él. Cada vez que lograba algo, salía en los titulares y luego la policía venía a buscarlo nuevamente. Así vivíamos.

Pero debe ser reconfortante ir a lugares juntos, ya que es un artista marcial tan hábil.

Bueno, los artistas marciales no usan sus habilidades para esas cosas.

En toda su vida, ¿lo has visto pelear con alguien?

No, no lo he visto. Incluso en las discusiones entre marido y mujer, nunca levanta la mano. Los artistas marciales son todos así.

Entre sus cuatro hijos, ¿quién ha seguido los pasos de su padre?

Nuestro hijo, que ahora tiene 45 años.

¿Y su hijo continúa con su legado?

Le va bien. Ha sido bien recibido en Estados Unidos y sus alumnos lo respetan mucho. Pero nuestro Kwan Jang Nim no tuvo eso; se aprovecharon de él constantemente. Tuvo momentos difíciles por eso. Ahora, que se está haciendo mayor, a menudo nos sentamos con los niños y les decimos: "La vida de mi padre ha mejorado en

comparación con antes, pero tenemos que ayudarlo a lograr algo que siempre ha querido hacer".

¿Qué es eso?

Quiere asegurarse de que sus estudiantes estén bien cuidados y, lo más importante, quiere construir un monasterio para la salud de las personas mayores, utilizando Nae Gong Bop (métodos de energía interna), y ayudarlos con proyectos relacionados con la tercera edad.

REFLEXIONES FINALES

Después de una vida dedicada a las artes marciales, ¿cuál cree que es el propósito último de las artes marciales?

Las artes marciales, por la naturaleza misma de la palabra, significan dejar de luchar con una espada. Por lo tanto, aunque las artes

marciales puedan parecer que implican luchar y dañar a otros, el verdadero espíritu no es ese. El verdadero propósito es controlar la agresión y el conflicto, de ahí el enfoque en la autodisciplina. Se trata de desarrollar tanto la mente como el cuerpo.

Por lo tanto, se trata de autodefensa, no de usarla como un medio para atacar a otros.

Sí, se trata principalmente de defensa, no de ataque. En las artes marciales, aunque hay casos en los que podemos iniciar una acción, se trata principalmente de contraatacar cuando nos atacan. Esta es la filosofía fundamental.

Empezaste con un interés a la edad de ocho o nueve años, has continuado con él, e incluso a casi ochenta años, todavía estás entrenando y enseñando a los estudiantes. Espero que tu intención de seguir viviendo como artista marcial, incluida la creación de un monasterio para personas mayores, se haga realidad. Muchas gracias por compartir con nosotros hoy.

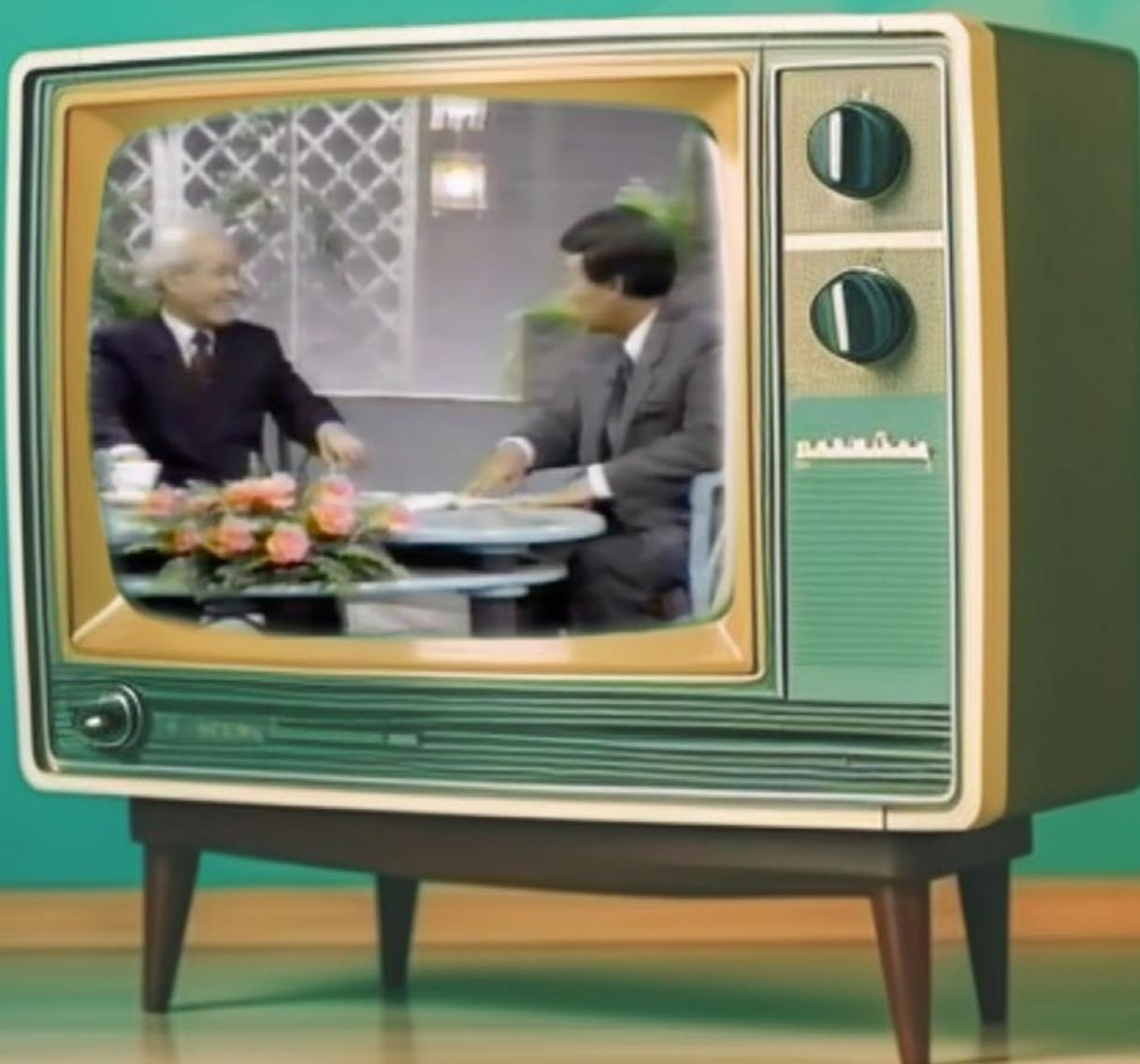
Gracias.

Hoy tuvimos el honor de hablar con Hwang Kee Kwan Jang Nim, quien estableció el arte marcial tradicional coreano Soo Bahk Do y lo difundió en todo el mundo como Tang Soo Do. Muchas gracias a todos. Adiós. 🙏



Las artes marciales, por la naturaleza misma de la palabra, significan dejar de luchar con una espada. Por lo tanto, aunque las artes marciales puedan parecer que implican luchar y dañar a otros, el verdadero espíritu no es ese. El verdadero propósito es controlar la agresión y el conflicto, de ahí el enfoque en la autodisciplina. Se trata de desarrollar tanto la mente como el cuerpo.

Hwang Kee, CSJ





50th Aniversario de Moo Duk Kwan® en Argentina

16

Francisco R Blotta, Sa Bom | ARGENTINA

En este evento especial, celebramos el Cincuenta Aniversario de Moo Duk Kwan® en Argentina (1974-2024).

Deseo expresar de corazón la inmensa gratitud de recibir en nuestro país a todos los hermanos y hermanas del resto del mundo que participaron, estudiaron y difundieron Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®, ya sea como candidatos, profesores, instructores o visitantes, disfrutando de lo mejor de nuestro arte marcial, y de lo más cálido y hospitalario de nuestra gente.

Este evento es único en el mundo de las artes marciales. Es una experiencia desafiante y gratificante. Es una oportunidad para mejorar nuestras relaciones humanas con los profesionales de todo el mundo cumpliendo la Misión 2000 de nuestro Fundador.

Como practicantes e instructores, cada uno de nosotros es un representante de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®. Es nuestra responsabilidad vivir sus principios y filosofías a través de nuestras acciones físicas, mentales y espirituales.

Nos reunimos en Mendoza, Argentina, juntos para celebrar nuestra Historia, Tradición, Filosofía, Disciplina y respeto, y Técnica. Al honrar nuestro arte pasado, creamos su nuevo y emocionante futuro a través de nuestra reunión y nuestras acciones cooperativas continuas. El evento se realizó en un lugar en plena naturaleza de montaña, para sentirse en unión con la creación. La organización estuvo a cargo de la Asociación Argentina de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®.

El Evento estuvo compuesto por el Ko Dan Ja Shim Sa, el Ju Dan Ja Shim Sa, Festival Moo Do y Cena de Gala de Celebración del 50° Aniversario.

Este fue el primer KDJSS de la historia sin la presencia de nuestro KJN H C Hwang, por lo que él mismo estuvo a cargo de los Miembros WTAC Francisco R Blotta SBN (Zona 4) y Diego Salinas SBN (Zona 3) durante todo el Evento, y se sumaron los Miembros WSAT Ramiro Guzmán SBN y Daymon Kenyon SBN los últimos días, dando su apoyo y elevando el valor del Evento. Esto fue un claro ejemplo de la continuidad garantizada del legado de nuestro CSJ Hwang Kee y de nuestro KJN H C Hwang.

KO DAN JA SHIM SA

EL KDJSS inicio el día 21 de septiembre con el pre examen de los candidatos, y se desarrolló bajo el proceso estándar que lo caracteriza. Días de mucho entrenamiento físico, teórico, y viviendo los Valores Moo Do a cada instante. Con una presencia de 48 participantes entre miembros WTAC, WSAT, Candidatos y Visitors. El Tema fue “de Adentro hacia Afuera”. Hubo presentaciones de Historia de WMDK Argentina, presentaciones del Digital Bu TAC Argentina, y de los Jóvenes Líderes presentes. Disfrutamos una cena de gala en medio del KDJSS donde las relaciones humanas se fortalecieron entre miembros de Argentina, España, México, Chile y Costa Rica. Hubo clases en salones, y al aire libre; desde las 7 AM hasta altas horas de la noche. La presentación final fue muy exitosa el día 28 de septiembre, finalizando con sesiones de fotos, emoción y los abrazos fraternales que nos caracterizan.

FESTIVAL MOO DO

Los días 28 y 29 de septiembre se celebró un Festival Moo Do compuesto por distintos eventos, entre los cuales se destacó un Seminario para más de 200 estudiantes de todas las graduaciones. La primera parte fue dictada el día viernes por Ramiro Guzmán SBN y Daymon Kenyon SBN como clase general; luego se dividió en 5 grupos por graduación, y se tuvo

varios seminarios a cargo de distintos miembros TAC presentes.

El día sábado comenzó con un gran Ju Dan Ja Shim Sa con 36 candidatos, continuando con la entrega de 86 Certificaciones Jo Kyo, Kyo Sa y Sa Bom, luego se realizaron exhibiciones de las diferentes escuelas, y por último se celebró un torneo de Hyung y Moo Do Dae Ryun para todos los estudiantes.

CENA DE GALA FESTEJO 50° ANIVERSARIO

Por la noche del sábado 28 de septiembre se celebró una cena de gala junto a los Maestros presentes donde se compartieron gratos momentos, se entregaron reconocimientos, y se disfrutaron relatos de cada uno de los líderes presentes.

Sin duda este Evento estuvo a la altura que los Miembros de Argentina se merecían, festejando medio siglo de continuidad en World Moo Duk Kwan®. Agradezco de corazón a cada uno de los líderes que apoyaron a mi país y a sobre todo a los miembros de la Comisión Directiva de la Asociación Argentina por la flamante organización. Esto recién empieza... 







La tradición del Moo Duk Kwan® Do Bok

*Cuando nos vemos bien, normalmente
también nos sentimos bien.*

Hwang Kee, Chang Shi Ja



Kim Wyles, Sa Bom | AUSTRALIA

La historia del Moo Duk Kwan® Do Bok (uniforme) está bien documentada en textos oficiales y en las enseñanzas de nuestros instructores. Nuestros uniformes recortados fueron introducidos en 1954 por el Fundador para conectar mejor a los miembros del Moo Duk Kwan® con los practicantes de artes marciales de la dinastía Ko Ku Ryo (37 a. C. – 668 d. C.) que usaban ropa recortada similar. Los ribetes verdes, rojos y azul marino se alinean con los cinturones de colores que también se introdujeron en 1954 y reflejan la filosofía Moo Do del Fundador.



El libro del Fundador *Soo Bahk Dae Kham* (1970) incluye ilustraciones del diseño original de los uniformes recortados, como se muestra en los diagramas. Durante los años 50, 60 y 70, el uniforme recortado se convirtió en uno de los símbolos fácilmente reconocibles del Moo Duk Kwan® en toda Corea y en todo el mundo, especialmente en el popular circuito de torneos de los Estados Unidos.

Como símbolo importante del Moo Duk Kwan®, debemos rendirle el debido respeto. El Do Bok no es un uniforme deportivo: es la ropa que usamos mientras practicamos nuestro Do, a nuestra manera, y la forma en que tratamos a nuestro Do Bok se reflejará en nuestro Do. Tu Do Bok debe estar limpio, bien cuidado y siempre listo para la acción. Es fácil tirar el Do Bok a un rincón al final del entrenamiento, solo para darte cuenta de que cuando

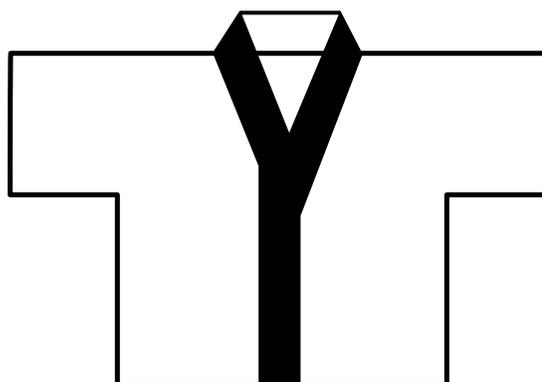
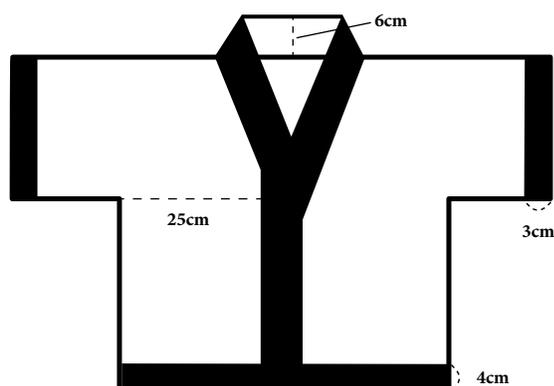
lo necesitas de nuevo, sigue ahí: sin lavar y de ninguna manera listo para la acción. No quieres ser esa persona que llega a clase con un Do Bok que se puede oler desde el otro lado del Dojang.

Cuidar tu Do Bok no debe verse como una tarea. Con un poco de disciplina personal, puedes crear fácilmente buenos hábitos que te recompensarán a largo plazo. Encuentra placer en tomarte el tiempo para cuidar tu Do Bok, y si te resulta una tarea, tal vez sea el momento de repensar lo que significa y lo que representa tu Do Bok.

El Fundador eligió el diseño del Do Bok basándose en la tradición, la filosofía y la practicidad. No está sujeto a la moda ni a las tendencias cambiantes, sino que sigue siendo una representación constante de nuestra cultura Moo Do. Tenemos protocolos proporcionados por World Moo Duk Kwan® sobre cómo se ve el Do Bok, y nunca debemos alterarlo

para adaptarlo a nuestros deseos personales. La estandarización es una parte clave de nuestra cultura, y esto se extiende al Do Bok. Cuando todos usamos el mismo Do Bok, damos vida a la visión del Fundador de un arte unificado.

Mantener la tradición ayuda a nuestro Kyum Son (humildad). El Moo Duk Kwan® Do Bok es suficiente; No necesitamos ningún estilo individual como insignias adicionales, cinturones diferentes o cambios en el diseño porque es nuestro entrenamiento el que habla por nosotros. Lo que hacemos en nuestro entrenamiento cuenta la historia de quiénes somos. Cuando entramos al Dojang dejamos de lado nuestro estatus de quiénes somos fuera del Dojang. Dentro del Dojang todos somos iguales, usamos el mismo Do Bok, y nuestro rango simplemente significa dónde estamos en nuestro viaje personal. 🏆



Estándares mundiales de World Moo Duk Kwan® Do Bok



YU DAN JA / KO DAN JA

Uniforme blanco, ribete azul marino alrededor de la solapa delantera, solapa inferior y mangas.



CINTURÓN ROJO

Uniforme blanco, ribete rojo alrededor de la solapa delantera.



CINTURÓN VERDE

Uniforme blanco, ribete verde alrededor de la solapa delantera.



CINTURÓN EN BLANCO Y NARANJA

Uniforme blanco, sin adornos.

Las virtudes de Pyung Ahn

Brian Corrales, Sa Bom | ESTADOS UNIDOS

El Pyung Ahn Hyung (平安), una representación clásica del estilo Ha Nam (河南) del sur de China, tiene su origen en el líder militar Jeh Nam (濟南) de China. Inicialmente denominadas Jeh Nam Hyung, estas formas fueron reorganizadas posteriormente en cinco formas distintas por el maestro okinawense Idos (Ankō Itosu – 糸洲安恒) a finales del siglo XIX, tras su introducción en Okinawa desde China continental. Posteriormente, se las conoció como Pyung Ahn Hyung (Pinan en el dialecto okinawense) o las Formas de la Confianza Pacífica.

El fundador de Moo Duk Kwan®, Hwang Kee, integró el Pyung Ahn Hyung en su plan de estudios, utilizando estas formas para instruir a los estudiantes principiantes en posturas fundamentales, golpes, bloqueos, patadas y giros.

Hwang Kee adaptó aún más el Hyung para reflejar el estilo Moo Duk Kwan, y esta versión modificada continúa enseñándose en el World Moo Duk Kwan® en la actualidad.

La tortuga, un símbolo de gran importancia cultural en Corea, fue designada por Hwang Kee como el símbolo del Pyung Ahn Hyung. De manera similar a la reverencia china por el dragón, se pueden encontrar esculturas de tortugas en toda Corea, que datan desde tiempos históricos hasta el presente, y que se destacan de manera destacada en jardines y templos.



La cabeza de la tortuga simboliza la tierra, su garra representa los cielos y su cuerpo encarna el agua. Al servir como intermediario entre el cielo y la tierra, el agua también simboliza la humanidad. Por lo tanto, la tortuga encarna los tres elementos primarios del universo: **Chun** (cielo), **Ji** (tierra) e **In** (humanidad). Como representación viviente de la unidad de estos tres elementos, la tortuga se convierte en un emblema perdurable de la longevidad.

Un objetivo principal del entrenamiento en las formas de Pyung Ahn es desarrollar destreza técnica cultivando la armonía de Um Yang, que está simbolizada por la cabeza de la tortuga (tierra) y las garras de la tortuga (cielo). Los practicantes representan el cuerpo de la tortuga, que simboliza su viaje individual para mantener la longevidad mientras se esfuerzan por cultivar la armonía de Um Yang. La práctica repetida de las cinco formas de Pyung Ahn en Soo Bahk Do contribuye a mejorar el rendimiento físico. Sin embargo, es esencial señalar que las técnicas físicas deben complementarse con una vida virtuosa, manteniendo un equilibrio de Um Yang: tierra y cielo, cuerpo y espíritu.

Una parte de una vida virtuosa se puede caracterizar por ejemplificar la confianza (Ahn) sin arrogancia y la paz (Pyung) sin una sumisión excesiva. Esto se puede resumir con el término Neh Khang Weh Yu (內強外柔) o Interior Fuerte y Exterior Suave. El objetivo final del Pyung Ahn Hyung reside en la integración de fuerzas contrastantes (Um y Yang, tierra y cielo, duro y blando, cuerpo y espíritu, interior y exterior) en un todo armonioso. Encontrar este equilibrio puede ser una búsqueda de toda la vida. Para los pocos que lo encuentran, descubren una de las claves de la longevidad. 🍀

Chun Ji In (figura de 3 partes Um-Yang-In).



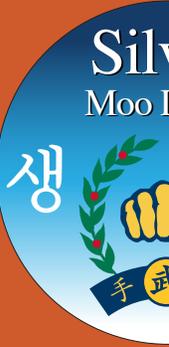
Tortuga coreana encontrada en la arquitectura coreana.



Empieza por una razón, continúa por una mejor razón

Greg Price, Sa Bom | ESTADOS UNIDOS

A lo largo de los años, me han preguntado muchas veces por qué comencé a entrenar en artes marciales, y siempre doy la misma respuesta simple y honesta: quería aprender a pelear. Sin embargo, siempre agrego rápidamente que, con el paso del tiempo, he continuado entrenando por diferentes y mejores razones.





Todo comenzó con un incidente a principios de 1977. Un hombre insultó a una chica con la que estaba en ese momento con un gesto obsceno. Inmediatamente lo confronté y lo desafié físicamente. Él eligió no aceptar mi desafío y ese fue el final. Sin embargo, por alguna razón, el incidente permaneció conmigo. Seguí preguntándome qué iba a hacer realmente si hubiera sido diferente y se hubiera intensificado hasta una pelea física. Sabía que era fuerte y coordinado, y como ex baterista profesional tenía velocidad, pero no tenía ni la menor idea de cómo combinar estas tres habilidades en una forma efectiva de defensa. Había tenido esa sensación de inquietud antes y no me gustaba, así que decidí hacer algo al respecto.

En ese momento vivía en Pacific Beach, San Diego, California. Recordé que a pocas cuadras de la calle en la que vivía había visto un pequeño letrero de neón redondo que decía "Kenyon's Karate" sobre la puerta de un pequeño estudio. Decidí averiguar sobre "clases de karate". Hay algunas personas en la vida que recordamos vívidamente la primera vez que estamos en su presencia; ese fue el caso cuando conocí a Fred Kenyon, Sa Bom Nim. Le dije que estaba interesado en tomar "clases de karate". Dijo que estaba bien, me inscribió para mi primer mes y asignó

EL TIEMPO ES EL INGREDIENTE MÁGICO NECESARIO PARA ALCANZAR UNA APRECIACIÓN Y COMPRESIÓN MÁS PROFUNDA DE NUESTRO ARTE.

a uno de sus superiores para que me mostrara una rutina de estiramiento y técnicas básicas. Estaba en camino de aprender a pelear. Pensé que solo necesitaría estar allí durante seis meses, pero sin saberlo, estaba en camino a lo que se convertiría en un viaje de cuarenta y siete años (y contando).

El estudio Kenyon tenía una reputación dura, lo que se podía ver en la reacción de la gente que te preguntaba dónde entrenabas. Las clases duraban al menos noventa minutos e incluían estiramientos, técnicas, Hyung y mucho sparring. Como probablemente era cierto en la mayoría de los estudios de esa época, había mucho contacto y una buena cantidad de lesiones. Todavía recuerdo una visita al hospital en el que trabajaba después de una clase en particular. El médico de urgencias que estaba de guardia esa noche resultó ser un socio mío, el Dr. Alan Pardini. Ya me había visto con algunas costillas rotas durante una visita anterior al hospital. Estaba acostado en una camilla con un paño quirúrgico sobre mi cara esperando que me cosieran un corte. Cuando el Dr. Pardini entró y levantó

el paño para ver quién era su paciente, exclamó: "¡Greg, tú otra vez! ¿Qué te estás haciendo?". Le respondí: "Estoy tomando lecciones de karate. ¿No es genial?". Seguí entrenando con el foco principalmente en la habilidad física y la técnica.

Logré el Cho Dan con Fred Kenyon SBN, y cuando él falleció, seguí entrenando con su hijo, Daymon Kenyon SBN. Entre el Cho Dan y el E Dan hubo un par de años en los que no entrené, pero finalmente volví. Durante ese tiempo, mi énfasis se mantuvo en los aspectos físicos del arte. De vez en cuando escuchaba hablar de historia, tradición, filosofía, etc., pero para mí eran solo palabras bonitas. ¿Cómo iban a salvar el día en una situación física del mundo real? Quería aprender a hacer la malvada patada creciente giratoria de Fred Kenyon SBN o el hermoso y engañoso peet cha gi de Kwan Jang Nim. Creía que eso era lo que realmente iba a hacer el trabajo en una situación amenazante. Seguí entrenando y logré el E Dan con la misma mentalidad.

Otro punto crucial en mi entrenamiento ocurrió cuando me estaba preparando para mi

examen de Sam Dan. Tenía la costumbre de presionarme mucho cuando me preparaba para las pruebas de promoción y, combinado con el estrés y la presión de mi profesión, me estaba cansando mucho de eso. Una tarde, mientras me vestía en el vestuario antes de una sesión de entrenamiento, le dije a un colega que ya era hora. Después de hacer la prueba para obtener el Sam Dan, ya no tenía que hacer pruebas para obtener el rango y no iba a someterme a este estrés adicional nunca más. Nunca olvidaré su respuesta tranquila cuando me dijo que estaba decepcionado de oírme decir eso porque no había pensado en mí como alguien que quisiera dejar de progresar. De alguna manera, eso me impactó y cambió sutilmente mi enfoque del entrenamiento. Después de lograr el Sam Dan, seguí entrenando y nunca más me pregunté si seguiría haciendo pruebas para obtener un rango más alto. Ahora parecía simplemente una progresión natural en el arte.



LA ÚNICA FORMA DE DESCUBRIR EL VERDADERO VALOR DEL SOO BAHK DO MOO DUK KWAN® ES A TRAVÉS DEL TIEMPO Y LA CONSTANCIA.

Ahora me doy cuenta de que con el tiempo algo más estaba cambiando. Se estaban formando vínculos. Se estaban formando relaciones y amistades. Los conceptos de relaciones humanas, tradición, historia y filosofía no eran sólo palabras bonitas. Para mí se habían convertido en fenómenos reales que tenían valor e impacto en mi vida. Me había convertido en el tío Greggory en la casa de mi instructor, un título que he llegado a valorar más que cualquier título académico o profesional que tenga. También me he dado cuenta de que el tiempo es el ingrediente mágico necesario para llegar a una apreciación y comprensión más profunda de nuestro arte. Me entristece verdaderamente cuando veo a practicantes que dejan de entrenar en los rangos inferiores porque tal vez sienten que ya han logrado todo lo que necesitaban del arte en ese momento. Nunca llegarán a sentir la alegría de reencontrarse con viejos amigos y competidores o con lo que yo llamo

“compañeros de trinchera”; las personas con las que pasaron las pruebas. Nunca llegarán a sentir la gratificación de ver a un junior crecer como resultado de su enseñanza o apoyo. No volverán a reírse de viejas historias de tribulaciones o contratiempos que en su momento fueron tan vergonzosos, pero que ahora resultan hilarantes al volver a contarlos. ¡Un momento! Eso no suena a peleas ni a puñetazos y patadas. Suena más a relaciones humanas. La única forma de descubrir el verdadero valor del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® es a través del tiempo y la constancia. Estoy muy agradecido de haber continuado con mi entrenamiento de alguna manera, casi por accidente. Cambiamos con el tiempo y nuestra comprensión y valores también cambian. Con suerte, con el tiempo llegará la sabiduría y la comprensión.

De joven admiraba a las personas que eran duras y fuertes. Ahora, como hombre mayor, admiro a las personas que son amables y dan su fuerza a los demás. Empecé a entrenar Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® por una razón: aprender a pelear. Afortunadamente, el tiempo me ha permitido descubrir razones diferentes y mucho mejores para seguir entrenando: historia, tradición, filosofía, respeto y, sobre todo, relaciones humanas. Como digo a menudo cuando doy clases: *“Y, por cierto, también damos puñetazos y patadas”*. 🥋

World Moo Duk Kwan®

Programas de Instructores Certificados

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

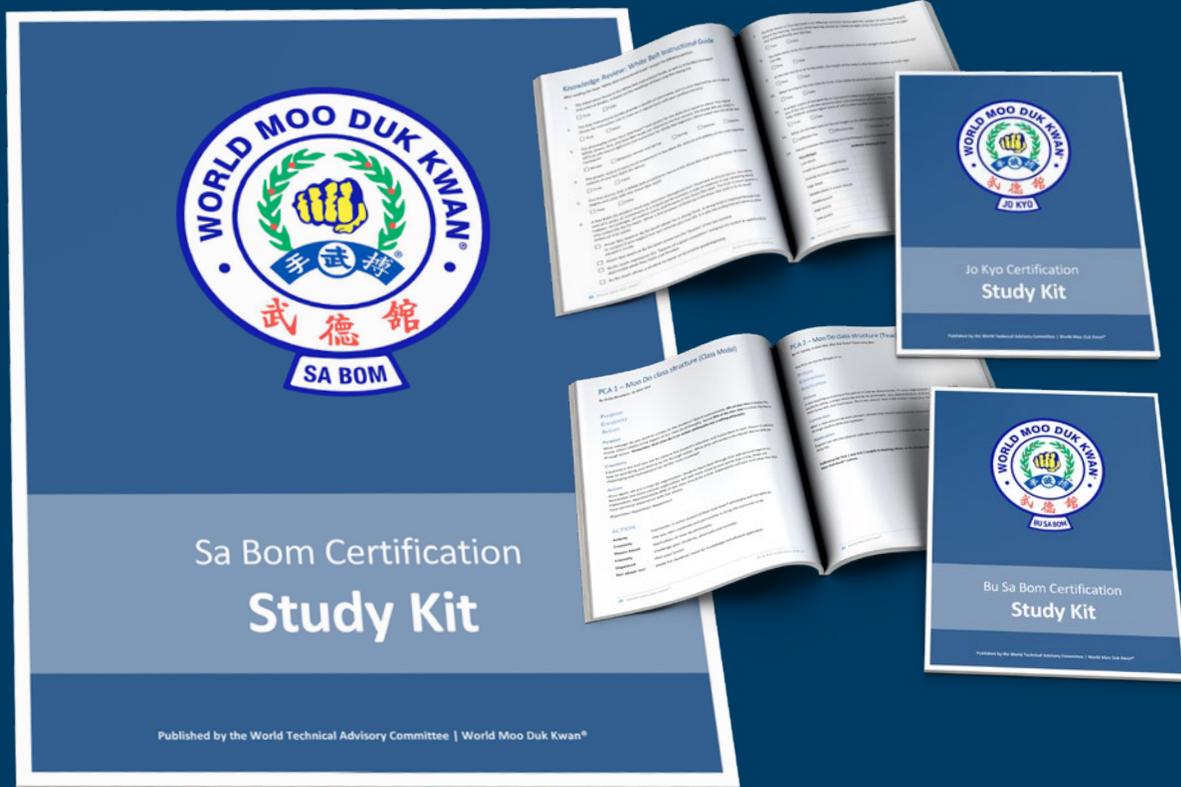
SA BOM

BUSABOM

KYO BOM

KYO SA

JO KYO





30

Moo Duk Kwan[®] 80° Aniversario



Octubre 12-18, 2025

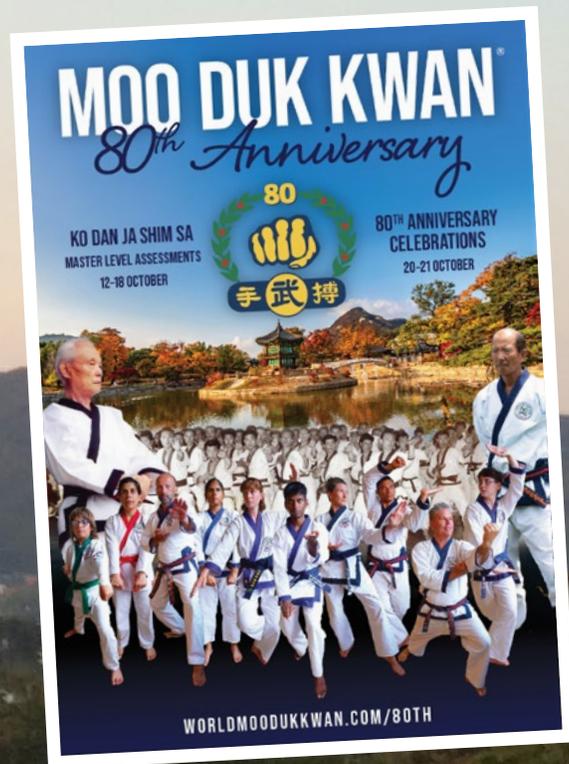
Ko Dan Ja Shim Sa
Incheon, Corea del Sur

Octubre 20-21, 2025

Moo Duk Kwan® Celebraciones del 80° Aniversario
Seoul, Corea del Sur

 worldmoodukwan.com/80th

31





Recipients of Gu Dan (9th Dan) promotions, presented by Lawrence Seiberlich SBN at the United Sates Ko Dan Ja Shim Sa and Moment With the Masters, 2024.



(L to R) Fred Messersmith SBN, Daymon Kenyon SBN, Lawrence Seiberlich SBN, James Donnelly SBN, Chris Poole SBN and Bill Nelson SBN.

Creando poder con la respiración

Crecer desde adentro hacia afuera

Craig Hays, Sa Bom | WORLD TAC | ZONE 2

El sábado 21 de diciembre de 2024, el Comité Técnico Asesor Mundial (CTA Mundial) organizó una clase en línea para todos los miembros de World Moo Duk Kwan®. La clase fue impartida por los cuatro miembros de la 2.ª generación del TAC Mundial, con el tema de “*Crecer desde adentro hacia afuera*”. Cada instructor enseñó contenido basado en ese tema, pero con su propia comprensión y perspectivas personales.

La primera sesión, impartida por Craig Hays Sa Bom Nim (Zona 2, Estados Unidos), se centró en el uso de la respiración para generar compresión y crear poder. El discurso de apertura de Hays SBN se transcribe a continuación y proporciona una descripción general del concepto de usar la respiración para crear compresión y cómo se puede utilizar para mejorar nuestras técnicas de Soo Bahk Do.



El carácter de Ki (energía).



INTRODUCCIÓN DE HAYS SBN

Cuando nos centramos en desarrollar Ki (energía) y poder, comenzamos con la respiración (Ho Hoop), pero Ho Hoop es más que solo respiración. Cuando respiramos de forma natural, no pensamos en ello, solo inhalamos y exhalamos, y en nuestra vida diaria, tener una respiración natural cumple su propósito; solo queremos seguir respirando.

Sin embargo, en Moo Duk Kwan®, cuando pensamos en la respiración, queremos generar Ki. Queremos generar un flujo de energía, y la simple respiración no genera necesariamente Ki de la forma en que lo necesitamos. Algo que sí genera Ki y poder es la compresión. Pero, ¿qué significa realmente la compresión?

Hay un par de conceptos en los que pensar que pueden ayudarnos a comprender la compresión. Uno de ellos es algo sobre lo que Kwan Jang Nim ha hablado muchas veces. Cuando observamos el carácter de Ki (que se muestra en el diagrama), el carácter incluye el símbolo del arroz. Siempre que se cocina arroz, genera energía, pero para cocinarlo es necesario tener vapor. Tomamos una olla, agregamos arroz y agua y lo ponemos a hervir. Cuando tapamos ese recipiente, el aire se comprime, y es la compresión del aire (el vapor) lo que crea la presión dentro de la olla.

Otra forma de pensar en la compresión es entender cómo funciona un motor a reacción. En términos simples, para que un motor a reacción genere fuerza, necesita tomar aire. El motor mueve el aire de un espacio grande a un espacio pequeño y genera fuerza a través del proceso.

Para nosotros, cuando pensamos en la respiración, la fuerza y la compresión provienen del uso de nuestro Dan Jun (abdomen). Cuando respiramos naturalmente, es un proceso simple de inhalar y exhalar. Sin embargo, cuando tosemos, inhalamos, comprimimos el Dan Jun y luego soltamos el aire. Debido a la compresión en el Dan Jun, el aire tiene fuerza detrás. Esa es la diferencia entre una respiración normal y Ki; la compresión en su Dan Jun crea fuerza con su respiración. El proceso para generar Ki es inhalar, comprimir, exhalar. Si no hay compresión, el Ki no fluye.

Cuando pensamos en nuestras técnicas, el proceso es el mismo. Para realizar un Ha Dan Mahk Kee (bloqueo bajo), inhalamos naturalmente y preparamos el cuerpo, comprimimos el aire en el Dan Jun y luego completamos el bloqueo. La compresión se produce justo antes de terminar el movimiento; tensa el Dan Jun para comprimir el aire y crear el Ki que fluye a través de la técnica.

El proceso de generar Ki a través de la compresión de la respiración se puede aplicar a todos los aspectos del Soo Bahk Do. Cuando se realiza correctamente, permitir que el Ki fluya ayudará a agregar fuerza y potencia a nuestras técnicas. 🏆

Una grabación de la clase ya está disponible en el Soo Bahk Do Institute.



Soo Bahk Do Institute

Ejercicios de respiración para adultos mayores

Manuel Maximo Paez, Sa Bom | ARGENTINA

36

En este trabajo relacionado con los Adultos Mayores, es muy importante conectarlo con las Artes Marciales. Cuando llegamos a pasar los 70 años, y después de 42 años de práctica de Moo Duk Kwan®, nos encontramos que nuestro cuerpo comienza a comportarse diferente a lo que nuestra mente ordena, es donde me encuentro con la posibilidad de ayudar a los Adultos Mayores, que buscan una solución a sus dolencias.

Es por ello por lo que se inicia a partir de marzo de 2022, un proyecto para ayudar y dar apoyo a los Adultos Mayores en un Centro de Jubilados. En estos momentos son 30 personas que van desde los 65 a los 84 años.

Al principio fue difícil conectarse con ellos, pero pasando los días surgieron muchas mejoras en la condición física y anímica de todos, los Médicos especialistas recomiendan hacer ejercicios de respiración, con sus innumerables influencias, Tai Chi, Gi Gong, Yoga.

Moo Phal Dan Kum, ejercicios de respiración y estiramientos internos, son la base de este proyecto, sabemos que fueron desarrollados por el Mariscal Yue Fei durante la dinastía Song en el Siglo XII, para mantener buena la salud de sus soldados, como fue mencionado en artículos anteriores.

¿COMO SE TRABAJA CON ESTA SECCIÓN DE ADULTOS MAYORES?

Calentamiento: Se compone de movimientos suaves como hombros, cuello, cintura y tratar de relajar los músculos, las articulaciones, y concentrarse en la respiración y su cuerpo.

Las formas breves son un conjunto de movimientos pequeños y lentos, especialmente para personas mayores y que no tengan una buena condición física. Las prácticas al aire libre nos alinea con la Naturaleza, en su carácter dual Um y Yang, nos torna más sano e inmune a las enfermedades.

Los ejercicios de Moo Pahl Dan Khum, son ejercicios de práctica diaria en la cultura asiática, con centenares o miles de variaciones, para contribuir a mejorar la salud, trabaja específicamente en nuestros huesos, ligaduras y músculos, como así también nuestros órganos internos, aparato circulatorio, inmune, linfático y sistema de

energía, mejora el sueño e irriga nuestro cerebro.

HO OP hay que darle mucha importancia a Inhalar y Exhalar, antes de comenzar cada sesión de ejercicios, llenar nuestros pulmones de aire, hacer fuerza con nuestro diafragma y luego liberarlo por la boca, descansar y comenzar nuevamente. Este simple mecanismo es fundamental para realizar cualquier forma clásica, como lo afirma nuestro Kwan Jan Nim HC Hwang, en todas sus explicaciones.

JASEH, las posturas de las personas son muy importante ya que todo depende de los flujos de energía que se manejen como se encuentra su cuerpo, para relacionar un movimiento con otro, y así complementarlos, **CHONG GUL, HU GUL, KIMA, IO SIK**, adelante, atrás, costados, subir y bajar nuestro cuerpo son desarrollados por estas personas sin inconveniente.

SHIM GONG, Conexión del ser humano con el

cielo, nos permite pensar libremente, ser creativos y tener conciencia de los movimientos. Lo ubicamos en el centro de nuestra cabeza.

NEH GONG, lo ubicamos en el centro de nuestro pecho, lo asociamos con las emociones, pero también es el que desarrolla y controla nuestros pulmones, riñones hígado, corazón, sangre, gracias a la respiración adecuada.

WEH GONG, almacena la energía vital ubicada en la parte inferior de nuestro cuerpo debajo de nuestro ombligo, su equilibrio permite el enraizamiento y lo relacionamos con nuestros desplazamiento y fortaleza interna.

PAHL WE, esta es una herramienta fundamental para explicar y practicar los conceptos de estas Energías que fluyen por nuestro cuerpo en varias direcciones.

O HENG, Cada movimiento posee propiedades terapéuticas, y se focaliza en la energía de diversas



formas, partiendo de la base Filosófica, los movimientos en primer lugar son UM Y YANG, es decir activos y pasivos, expansivos o contractivos, en segundo lugar los movimientos se corresponden con la energía de un elemento (Tierra, Fuego, Madera, Agua, Metal), y por ende con meridianos y órganos asociados.

HERRAMIENTAS DE TRABAJO, hacer fácil lo difícil, los **KI CHO SOO BAHK**, son las principales mecanismo que se utilizan en estos entrenamientos, **HWAK KUK**, toman conciencia de estirar sus brazos en líneas rectas, para que la energía fluya del pecho hacia sus manos, **DO MAHL SIK**, es muy importante estos movimientos característicos de Soo Bahk Do, ya que los encontramos en varios **HYONG**, manejarlos individualmente



nos da placer y ver cómo se transmite la energía desde nuestro Dan Jeon hacia el centro de nuestro cuerpo. **PO WOL SEH**, centrarse en este movimiento es muy importante, sin desplazamientos, estáticos con los pies bien aferrados a la tierra, se observa como brota con facilidad la energía por nuestros brazos y llega a nuestras mano.

OBJETIVOS

Con este programa podemos obtener muchos resultados, muy valiosos para los Adultos Mayores, como ser, darle importancia a nuestra conectividad Gruesa, (brazos y piernas). Y conectividad fina (nuestras manos y dedos), ya que es muy probable que esto se vaya perdiendo con los años.

Mejorar equilibrio, fuerza y flexibilidad. Mayor resistencia muscular. Control de problemas respiratorios. Aumento de la capacidad aeróbica. Disminución del estrés. Mejorar la movilidad articular. Alivio del sistema nervioso. Activación del funcionamiento intestinal. Mejorar la circulación de la sangre. Alivio del insomnio y migrañas.

Seguir manteniendo los 30 Adultos Mayores, que continúan practicando, tratar de expandirlo a los distintos Centros de Jubilados.

FUTURO, realizar Clases con alumnos de Soo Bahk Do que quieran experimentar un increíble bienestar con su cuerpo y mente. 🌱



WORLD MOO DUK KWAN KO DAN JA SHIM SA AND PHILIPPINE MOO DUK KWAN 60TH ANNIVERSARY

JUNE 13 - 19, 2025 | DAVAO CITY, PHILIPPINES



JARED ROSENTHAL, SA BOM
UNITED STATES OF AMERICA TAC
7TH DAN 32740



CRAIG CONNOR, SA BOM
AUSTRALIA HKI
7TH DAN 33220



KIM WYLES, SA BOM
WMDK TAC REPRESENTATIVE
6TH DAN 33986



KoDanJaShimSaPH2025
SOCIAL MEDIA UPDATES



TO REGISTER
FOR KO DAN JA
SHIM SA



FIND OUT MORE



INFORMACIÓN

Jun 13-19, 2025

Ko Dan Ja Shim Sa – Zone 1
Philippine Moo Duk Kwan® 60° Aniversario
Davao City, Philippines



INFORMACIÓN

Junio 17-19, 2025

US Soo Bahk Do Federsation
50th Anniversary Golden Jubilee
Sheraton Valley Forge King of Prussia, PA, United States



INFORMACIÓN

Octubre 12-18, 2025

Ko Dan Ja Shim Sa – Zone 1
Incheon, South Korea



INFORMACIÓN

Octubre 20-21, 2025

Moo Duk Kwan® 80th Anniversary
Seoul, South Korea

soobahkdo.us/calendar

40

CALENDARIO



WORLD MOO DUK KWAN®

HERITAGE

PROGRAM

41

“Honrando el pasado mientras construimos el futuro”

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

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

info@wmdkheritage.org

wmdkheritage.org



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

worldmoodukkwon.com