



Kyok Pa

El Arte de la Rotura

El maestro **Manuel Páez**, miembro de el TAC de la Federación Argentina y de nuestra Asociación, Nos introduce al arte de la rotura. Conceptos generales, métodos de entrenamiento, precauciones y el beneficio de esta practica para el artista marcial.



SBN Thai (Tejas) SBN Jang bloques cemento

El Do Bok



도복

Carlos Schiavo, 3° Dan y candidato al Kodanja 2009. nos cuenta detalles de esta tradicional ropa coreana, usada en tiempos de los guerreros Warang.

La familia integrada en el

Su Bak Do

ROBERTO DANNI, Papá y practicante nos cuenta la motivación que tiene entrenar junto a su hijo **Franco**.

Una historia con idas y vueltas donde incluso **Marcela**, hermana de Franco también llego a participar de las clases .



El Ko Dan Ja

Fernando Arboleya, 3° Dan y candidato al Kodanja 2009, nos trae una nota sobre este famoso proceso para graduar Maestros único de la Mu Duk Kwan. Sobre el final de la nota nos da su sensación a pocos meses de vivir la prueba.



La relajación

Un estado natural que deberiamos conservar en cuerpo y mente, Kyo Sa Nim Castillo comparte con nosotros una nota sobre la relajación



EL ARTE DE LA ROTURA (Kyok Pa Sul)

En esta nota quisiera hacer un aporte a todos los estudiantes de Su Bahk Do, para que podamos tener un poco más claro el concepto de la Rotura (Kyok Pa), que si bien es uno de los puntos a calificar en los exámenes de graduación, debemos entender que en Su Bahk Do, las roturas no son una meta u objetivo en sí misma. Son una parte del total de la enseñanza de esta disciplina y se dirigen esencialmente a los alumnos avanzados.

La técnica de la rotura producirá una mayor seguridad y control, que podemos aplicarlos luego a distintas áreas de estudio, como ser Chaiu Dhe Ryon , Il Su Sik Dhe Ryon , o Ho Sin Sul etc.

Velocidad, potencia y un espíritu interior fuerte, deberían ser los elementos primordiales de esta técnica, entonces podemos idealizar que realizando una técnica correcta en la ejecución de Kyok Pa, sería la misma que aplicamos en la ejecución de un Hyong o Il Su Sik Dhe Ryon o cualquier técnica que practicamos.

Ahora bien por supuesto, que antes de intentar una rotura nosotros tenemos que prepararnos, habrá que aprender y entender perfectamente las técnicas básicas, como ser bloqueos, golpes de mano y pie, o sea disciplinar nuestras armas como dicen nuestros Maestros, ejecutando cada movimiento, con intención, usando el correcto comando de mente, cadera, codos/rodillas, manos/pie, para que cada ejecución sea un conjunto de factores y no solamente el uso de la fuerza.

También sería de gran ayuda entrenar su puño o pie golpeando escudos protectores o bolsa para que su mano o pie tome una fortaleza necesaria al momento de producir el golpe del Kyok Pa.

Consideremos que al momento de realizar Kyok Pa debemos demostrar el dominio del espacio y capacidad de golpear en el punto exacto, especialmente en las roturas de salto.

Veamos también que, podemos tener una talla apropiada, velocidad y potencia, pero si nosotros estamos faltos de algo muy importante que es la Concentración el golpe no podrá “penetrar”, esto es muy importante ya que se puede observar como algunos estudiantes, se aprestan a realizar su Kyok Pa y en último instante, paran todo el proceso para decir “Voy a Romper”, y al desviar su mente del objetivo principal pierde toda conexión con su trabajo, si perdemos la concentración en el acto de la rotura esta fallará, debemos meditar sobre este punto.

Otro factor a considerar, y que fuera observado por nuestro Sa Bon Nim Francisco Blotta, es la buena posición de las personas que sostienen el elemento a romper, la disciplina y el correcto protocolo también tienen su factor de importancia como el de mantener la altura y la resistencia al impacto de la persona que rompe.

Buenos Kyok Pa demandan, practicas constantes, concentración, dominio del espacio y tiempo, confianza en si mismo, espíritu y habilidad, como también un buen desarrollo físico y por último una buena técnica, juntemos todos estos elementos imprescindibles para tener éxito.

Manuel Páez



EL DO BOK

El Do Bok tiene significados filosóficos muy importantes para los practicantes de Su Bak Do Mu Duk Kwan (SBD-MDK) traducido literalmente, es el "Traje del Camino de la vida",

Es la ropa que nos ponemos para entrenar y recorrer el camino del perfeccionamiento de nuestro arte marcial y de la búsqueda de la armonía con el universo.

El color blanco del Do Bok simbolizaba la pureza, la reverencia a la vida, y el no cometer ningún acto que derrame sangre o de violencia.

La acción y la verdad son inseparables. La apariencia externa y la actitud interna están unidas y conectadas. Cuando usted se ve mejor, se siente mejor.

Teniendo esto en mente en todo momento, cuando usted use su uniforme, este debe estar limpio y presentable, en buenas condiciones, y con las apropiadas características que reflejen su rango.

El Do Bok, esta compuesto por una chaqueta un pantalón y un cinturón o DI.



Los cinturones de color

El Gran Maestro Hwang Kee sistematizó los rangos del estilo, percibiendo las transformaciones de los estudiantes a través del continuo estudio y entrenamiento del SBD MDK., para ello se baso en los cambios en la naturaleza durante el año, haciendo referencia a las estaciones, como una natural evolución en la practica del SBD-MDK.

El color del cinturón, además de tener un importante sentido filosófico, se puede interpretar de la siguiente forma; **El Color blanco**, representa el invierno, su potencial en este momento de su entrenamiento esta cubierto por el blanco puro de la nieve, el estudiante aun no fue influido por el conocimiento y la experiencia del SBD MDK, tanto como el cinto blanco comience su entrenamiento y el tiempo pase, su verdadero potencial comenzará a surgir y mostrarse a sí mismo.

El cinturón naranja, el color naranja fue oficialmente adherido en 1975, con la aprobación de Gran Master Hwang Kee. No tiene significado filosófico propio, pero representa el período de tiempo entre invierno y primavera.

El color verde representa a la primavera, el crecimiento, el avance. A través de sus esfuerzos y acción continua en SBD-MDK el cinto verde habrá logrado el crecimiento de la primavera, y su potencial se hará más visible,

El color rojo representa el verano, la madurez, lo fructífero viene con el entrenamiento (es la parte YANG), el entrenamiento lo va preparando para aceptar los desafíos que se le presenten, con confianza y actitud positiva, tiene ahora un mejor entendimiento del SBD-MDK

El color azul, representa el otoño, la madurez, la calma, la pasividad, el tiempo de cosecha, (es el UM, la contraparte del YANG),

El color azul es propio de los Danes, esto es así, porque nuestro Kwan Jang Nim nos enseñó que el color negro significaría que ya no hay nada mas para aprender, mientras que toda persona siempre tiene algo nuevo por aprender, Nuestra capacidad de aprender es infinita, y nuestro estilo es filosofía en acción,

***Esta capacidad de aprender, es el verdadero desafío que nos propone K.J.N.,
Es el camino que elegimos recorrer.***

NOTA:

El cinturón bicolor, Azul y Rojo: Después de que el estudiante, con graduación de Dan se convierte en Ko Dan Ja (cuarto Dan en adelante) agrega una franja roja al centro y a lo largo de todo el cinturón.

Esto tiene un significado filosófico muy especial, y está relacionado con el concepto de ...duro por dentro y blando por fuera..... pero esto.....es tema de otra nota

Neh Kan Weh Yu

Carlos Alberto Schiavo
III Dan

Dan Bom: 34642

Fuentes:

Bibliografía propia de Su Bak Do Mu Duk Kwan

Paginas Web de España y Chile

LA FAMILIA Y EL SU BAK DO

“El placer y la experiencia de compartir un punto en común con mi hijo menor”

Cosas de la vida las abandone, hasta a navarro lugar donde vivo, llego un muchacho con muchas ganas de transmitir, de enseñar, un arte marcial que yo desconocía.

Asi fue como en ese momento mi hija Marcela quiso comenzar conmigo, y presenciamos una clase la cual quedamos muy conformes, en mi experiencia era algo distinto, nunca había experimentado, respeto, convicción, conceptos, seguridad, educación, disciplina...etc. En fin nos encanto y comenzamos, por supuesto yo nuevamente por cosas de la vida abandone, y Marcela continuó hasta que por una lesión en la rodilla debió abandonar, y no retomo, más allá de mi insistencia.

Asi fue que con mi hijo menor, ya que Leticia que es la del medio no hay forma de que ni siquiera en televisión, Franco y yo comenzamos, el antes que yo, porque yo debía acomodar algunos detalles. Y hoy el hecho de compartir juntos esto que es SU BAK DO, es espectacular, trabajar junto, compartir algo en común, que hoy por hoy es muy difícil tener un proyecto con su hijo debido a horarios, obligaciones y edades. Nosotros somos tal para cual, nos apoyamos mutuamente, nos corregimos, nos divertimos y por sobre todas las cosas aprendemos juntos lo cual me emociona muchísimo, y con orgullo yo puedo decir que es mi hijo, y con mas orgullo el puede decir ese es mi Papa lo cual para un hijo es muy importante.

Ojala muchos padres puedan experimentar esto que aquí se hace lunes y miércoles con un grupo espectacular de gente y por sobre todas las cosas a un ser humano, maravilloso el señor Kyo sa nim Herman Castillo.



MARIO ROBERTO DANNI
8 GUP

PD. A nuestros superiores que por favor vayan preparando dos distintivos de KYO SA que con Franco vamos a llegar pronto.

SU BAK!!

KO DAN JA SHIM SA

En este numero de la chariot te queremos contar un poco que es un ko dan ja shim sa.

En algunas organizaciones los artistas marciales reciben el estatus de maestros como reconocimiento por sus años de servicio, lealtad y tiempo de vida dedicado al arte. En otras organizaciones los candidatos deben pasar por un test para la promoción. En la WORD MU DUK KWAN los potenciales maestros deben completar un test de ocho días donde se los probara no solo en el aspecto físico sino también en el carácter de cada candidato.

Este test de ocho días es tradición en SBD MDK por más de dos décadas. Esta prueba fue diseñada para exteriorizar lo que gran master Hwang refiere como Shim Gum o energía espiritual que de acuerdo al gran maestro solo se puede sentir a través del entrenamiento duro.

Comienza la semana y a cada grupo se le asigna un tema el cual deberán desarrollarlo durante los días de ko dan ja. Para esto los candidatos pasan largas horas en la noche debatiendo ya que el entrenamiento físico termina muy tarde y no tienen otro momento para hacerlo. Una vez terminado el trabajo borrador los maestros superiores aconsejan a los candidatos que deben mejorar y una vez terminado pasa a ser parte de la biblioteca de la WORD MU DUK KWAN.

Sale el sol y los candidatos comienzan con una rutina de ocho ejercicios llamados MU PAL DAN KUM diseñados para mejorar el sistema linfático del cuerpo y mejorar nuestra salud.

Durante las largas jornadas de entrenamiento maestros de todas partes del mundo dictan clase cubriendo todo el programa de SBD MDK.

Nos cuentan nuestros maestros que se duerme realmente muy poco, que la comunicación con sus casas o el mundo exterior es casi nula y durante los ocho días las correcciones están presentes en todo momento, la disciplina MU DO se vive no solo en las prácticas sino en las rutinas diarias como las diferentes comidas o en las habitaciones.

Otra tradición en los KO DAN JA son los mails que los alumnos compañeros o familiares pueden mandar para apoyar a sus instructores que van tras el sueño de ser maestros de SBD MDK. Estos son un gran estímulo para los candidatos que también reciben cartas y regalos de sus estudiantes.

En el KO DAN JA SHIM SA hay una certificación adicional. La de SA BOM NIM (maestro instructor) que consiste en poder dar clase a cinturones de color danés y maestro de forma mu do. Este test consiste en dar clase delante de los maestros más avanzados quienes se encargan de darle al candidato consejos para mejorar sus habilidades como maestro instructor. Esto permite que nuestro sistema de enseñanza sea uno de los más estandarizados del mundo.

Por último los candidatos se despiden del KO DAN JA SHIM SA con la tradicional cena de gala donde candidatos, maestros y visitantes tienen que demostrar sus habilidades en el canto y en el baile pasando un maravilloso y divertido momento.

Pasarán meses sin conocer el resultado, algunos pasarán y otros tendrán que esperar un poco más pero sin ninguna duda nadie saldrá siendo el mismo.

En Bs. As. tenemos 4 maestros:

Nuestro director técnico: SA BOM NIM RICARDO GIORGI (YUK DAN) 6 DAN

MAESTRO MANUEL PAEZ (SA DAN) 4 DAN

MAESTRO MARCELO TESEI (SA DAN) 4 DAN

SA BOM NIM RUBEN SCHIAVO (SA DAN) 4 DAN

TODOS ELLOS PASARON POR EL PROCESO DE KO DAN SHA SHIM SA



En lo personal les puedo decir que ser parte de un KO DAN JA SHIM SA es mi sueño y pensar que puedo llegar a compartirlo con mi maestro y mis amigos es algo que me llena de felicidad.

Es muy difícil de explicar que se siente, muchos me tildan de exagerado pero les juro que quiero que mañana sea el KO DAN JA.

Este año se formo un grupo increíble de terceros danes con ganas de ser maestro, todos esperamos la confirmación de nuestro maestro SA BOM NIM RICARDO GIORGI y entrenamiento tras entrenamiento damos lo mejor para poder estar en nuestro KO DAN JA.

Ser maestro de la MDK es el orgullo mas grande que puede tener un practicante. Imagínense ser MAESTRO! De lo que vos amas puede ser algo increíble.

El KO DAN JA tiene la hermosa magia de compartir 8 días con maestros de todo el mundo que desean ayudarte a superar esa meta que es el KO DAN JA y lo mas maravilloso es entrenar con nuestro kwan jam nim HCW unos de los artistas marciales mas grandes en la actualidad y el mejor exponente del SBD MDK en el mundo.

De mi parte prometerles mi mayor esfuerzo por estar ahí, por cumplir mi sueño un sueño que cada dia esta más cerca.

Fernando Arboleya.

Fuente:

Revista TKD TIMES USA

Agradecimiento:

Sa bom nim Ricardo Giorgi

La relajación

Vivir con la mente y el cuerpo relajado es nuestro estado natural, un derecho que por nacimiento nos corresponde, y si algo ha hecho que lo olvidemos, no es más que el ritmo de nuestras vidas. Quienes conservan este arte poseen la clave de la buena salud, la j y la paz del ánimo, pues la relajación es un tónico de todo ser, capaz de liberar vastos recursos de energía.

El estado de la mente esta íntimamente vinculado al estado del cuerpo. Si los músculos están relajados, la mente tiene que estar relajada. Si la mente se angustia el cuerpo también padece. Toda acción se origina de la mente. Cuando esta recibe un estímulo que la alerta, indicándole la necesidad de acción, envía un mensaje por las vías nerviosas para que los músculos se contraigan, preparándose para ella.

En el continuo bullicio y el acoso del mundo moderno, la mente esta constantemente bombardeada de estímulos, que pueden ser causas de que nos inmovilicemos en una pauta reaccionada de alerta perpetuo conocida como “ataque o fuga”. Como resultado muchas personas se pasan gran parte de la vida incluso cuando duermen, en estado de tensión mental y física. Todos tenemos nuestros propios puntos de tensión, ya sea la mandíbula, el ceño fruncido o rigidez en el cuello, etc.

Esta tensión innecesaria no solo causa gran incomodidad, sino que también representan un drenaje constante de nuestros recursos energéticos, es la causa principal de cansancio y mala salud.

Porque aunque no nos demos cuenta de ello usamos energía para ordenar que los músculos se contraigan y también para mantenerlos contraídos.

Para relajar y concentrar la mente se respira de forma regular y rítmica, concentrándose en la respiración. Sin embargo la relajación mental y física jamás puede ser completa mientras no se ha alcanzado la paz espiritual, pues en tanto que se identifique uno con su cuerpo y con su mente seguirá habiendo temores y preocupaciones, dolor. Relajarse espiritualmente significa desapegarse, convertirse en un testigo del



cuerpo y de la mente con el fin de identificarse con el SI mismo conciencia pura, que es la fuente de la verdad y la paz que residen en el interior de nosotros.

Cuando te relajes sentirás que te fundes, que te expandes, que te vuelves calido y ligero. A medida que relajes todo el cuerpo y respires lento y profundamente, se producirán ciertos cambios fisiológicos: disminuye el consumo de oxígeno y se elimina menos anhídrido carbónico, la tensión muscular se reduce y se observa una disminución del sistema simpático y incremento del parasimpático, incluso unos pocos minutos de relajación profunda reducirán mas eficazmente la preocupación y la fatiga de muchas horas de sueño intranquilo.

Herman Castillo

Material extraído : Yoga una guía para su practica (Plaza & janes editoriales)



EDITORIAL CHARIOT

La publicación Chariot es un boletín que realizamos en la Asociación Buenos Aires con la colaboración de padres, estudiantes e instructores.

Director : Herman Castillo