

EL BUDOKA

Nº 326 · IVª EPOCA · AÑO II · 2,50 € (IVA INC.)

Maestro Doo Hyung Cho

8º Dan de Hapkido
Korea Kido Association



Introducción al Wushu
Museo Ninja de Iga Ueno

Miaodao
El legado del General Qi Jiguang

El entrenamiento
en el Makiwara



EL HAPKIDO

La esencia de la tradición marcial coreana



00326

El Hapkido

El Hapkido es uno de los estilos más contundentes, versátiles e imaginativos del panorama marcial. Pero a la vez destaca por su fluidez, adaptabilidad...

SU
esencia



El Maestro Doo Hyung Cho cuenta entre sus alumnos con dos Campeones del Mundo y varios Campeones de Europa.

Seguramente no resulte arriesgado afirmar que la mayoría de las personas han oído alguna vez hablar del Karate, del Taekwondo o del Judo, ya sea gracias al cine, la televisión y a otros medios de comunicación. Sobre dichas artes marciales, de gran popularidad en Occidente, existen un sinnúmero de libros, reportajes y demás documentos que permiten que personas ajenas a ellas las conozcan mejor.

Pero como es bien sabido por todas aquellas personas más próximas a las disciplinas marciales, en el Mundo existe un gran número de artes marciales de las cuales algunas son más conocidas y otras lo son menos. Entre ellas cabe destacar al Hapkido, un arte marcial coreano rico en diversidad de técnicas y lleno de marcialidad.

Con el fin de divulgar este arte marcial en España, la **Asociación Kido España de Hapkido** se ha puesto manos

a la obra para confeccionar una serie de artículos que permitan a los lectores de la revista EL BUDOKA adentrarse en el mundo del Hapkido de la mano de la filial española de la "Korea Kido Association" y la "World Kido Federation", las dos organizaciones reguladoras de la enseñanza del Hapkido dentro y fuera de Corea del Sur.

El presente artículo –primero de la mencionada serie– trata de dar una visión global de los fundamentos del Hapkido, explicando cuáles son sus tres elementos principales y proporcionando una guía/descripción de los grupos de técnicas más importantes que lo componen. La historia del Hapkido, sus técnicas más representativas y el manejo de las armas coreanas son algunos de los temas que se abordarán en los siguientes artículos, que periódicamente irán apareciendo en esta revista.

En el lenguaje coreano, de estructura silábica, la palabra Hapkido recoge la esencia del arte marcial al que da nombre. Cada una de sus sílabas tiene un claro significado que se deriva de su grafismo chino original:

Hap: Unión, coordinación, armonía y equilibrio

Ki: Energía, fuerza

Do: Camino, vía, sistema o método

합기도

Por tanto, el nombre de Hapkido, traducido en términos literales, significa: "Método para Armonizar la Energía". Aunque este nombre es relativamente moderno (data de mediados del siglo XX), los orígenes del arte marcial en sí se remontan a muchos siglos atrás y de hecho se basan en las tres artes marciales clásicas de la región de Corea: el **Sado Mu Sool**, el **Bulkyo Mu Sool** y el **Koong Joong Mu Sool**. Todas ellas se fundamentan en los siguientes tres principios básicos:

Ryu (Principio del Agua)

La simbología del agua quiere dar a entender que ante el ataque de un adversario es necesario actuar con fluidez y flexibilidad para así evitar el efecto directo de su energía (en definitiva su ataque), pero simultáneamente poder alcanzar los puntos débiles en su defensa.

Won (Utilización del Círculo)

En la filosofía oriental, el círculo representa tanto el principio como la infinitud del Universo. Aplicado al Hapkido, la noción del círculo busca transmitir la idea de que no puede haber una finalidad en las artes marciales, sino que el desarrollo sostenido, tanto en la técnica como en el espíritu, sólo tienen lugar si la persona realiza un esfuerzo continuado y desinteresado.

Hwa (Principio de la Armonía)

El concepto de armonía trata de poner de manifiesto que todo aquello que acontece durante un enfrentamiento debe transcurrir de forma armónica, dejando claro que

el uso de la fuerza para contrarrestar la fuerza del atacante no es la estrategia más sabia a seguir. En cambio, el redireccionamiento de la energía del atacante a través de la armonía será el camino más llano hacia el control de la situación.

Aunque estos tres elementos principales puedan parecer a primera vista un tanto místicos, todos ellos se reflejan inequívocamente en las técnicas, formas y maneras que el Hapkido enseña. Por ese motivo el Hapkido no debe ser contemplado como un mero deporte u otro método oriental más de defensa personal, sino como un arte marcial dedicado a cultivar la fuerza mental mediante el inculcación a los Hapkidoín (practicantes de Hapkido) de valores profundos como la humildad, la autodisciplina, la lealtad y el respeto.

Uno de los puntos fuertes del Hapkido es la gran riqueza del conocimiento que transmite. A diferencia de otras artes marciales, el Hapkido no se limita a un aspecto determinado como pueda ser el combate o la defensa personal, sino que combina todos ellos para proporcionar un arte marcial completo y variado que permita al Hapkidoín desenvolverse con fluidez (**Principio del Agua**) ante cualquier situación y responder ante la misma de forma adecuada y proporcional (**Principio de la Armonía**). Dado que el dominio del Hapkido requiere el conocimiento de un amplio espectro de técnicas así como una buena dosis de habilidad y destreza, el Hapkidoín nunca tiene la sensación de haber llegado al fin, dado que siempre queda algo por aprender (**Utilización del Círculo**).

Con el fin de dar al lector una idea sobre la diversidad del Hapkido, se describen a continuación los grupos de técnicas más importantes de este arte marcial, donde conviene resaltar que todos ellos forman parte del entrenamiento diario del Hapkidoín y no son meramente temas teóricos del mismo.

Primeramente están aquellos grupos que tratan aspectos más fundamentales y más relacionados con la filosofía de las artes marciales. Algunos de ellos son practicados de forma explícita durante el entrenamiento, otros se aprenden de forma implícita a medida que se evoluciona en el conocimiento individual del Hapkido:

Hohup-bop

Las técnicas de respiración representan un pilar importante en la correcta práctica de las artes marciales, puesto que dotan al Hapkidoín no sólo de su capacidad de relajación y concentración, sino también de la herramienta necesaria para el control y proyección de la energía (Ki-bop).

Ki-bop

La palabra ki significa en chino energía o fuerza. Trasladado a las artes marciales, Ki representa la concentración y acumulación de energía que acto seguido es canalizada a la parte corporal encargada de ejecutar el golpe. El dominio del Ki requiere su tiempo y entrenamiento.

Sim-bop

Ya se ha mencionado antes que el Hapkido busca cultivar la fuerza mental de sus practicantes. Esta transformación se fomenta mediante la realización de



El Maestro Doo Hyung Cho (8º Dan de Hapkido y único representante oficial en España de "The Korea Kido Association" y "The World Kido Federation") es el presidente de la Asociación Kido España de Hapkido (Kidohae) con sede central en el Gimnasio Kong In (c/ León Gil de Palacio 3, E-28007 Madrid, Tel: 91 551 01 29).

ejercicios espirituales (Sim-bop) que desarrollan las dotes de percepción, juicio, paciencia, audacia, etc., con el fin de poder ser firmes ante cualquier realidad.

Durante la primera fase del aprendizaje del Hapkido, que se extiende desde el primer día en que el estudiante pisa el Dojang hasta que alcanza el grado de Cinturón Negro 1^{er} Dan, el Hapkido es confrontado con un elevado número de técnicas que incluyen no sólo las patadas y los puños típicos, sino también muchas técnicas de defensa y de caídas. Todas ellas se pueden englobar en los siguientes grupos:

Chase

Al igual que en la mayoría de las artes marciales, la enseñanza de las posturas básicas representa el primer paso a dar por el aprendiz. A medida que progresa en su aprendizaje, irá conociendo posturas más complejas, principalmente gracias al entrenamiento de los Hyongs (véase más adelante).

Su-bop

Saber usar los brazos para bloquear golpes y llevar a cabo ataques es crucial para el enfrentamiento en cortas distancias y por ello es de las primeras cosas que el Hapkido aprende y que debe dominar antes de poder completar la primera fase de su aprendizaje.

Jok-sul

En este grupo tienen cabida todas las técnicas de pie empleadas en el Hapkido. Además de las patadas más elementales como pueden ser la patada frontal (Ap Chagui), la patada lateral (Yop Chagui) o la patada circular por detrás (Dora Chagui), el Hapkido dispone de un gran arsenal de técnicas de pie con fines muy específicos. Un buen ejemplo de ello es la patada llamada Chagae Chon (patada para derribar a un jinete montado a caballo), cuyo nombre claramente indica su origen ancestral a la vez que su aplicación específica.

Yu- sul

Todo Hapkido debe dedicar una importante parte de su entrenamiento diario al aprendizaje, entendimiento y perfeccionamiento de la inmensa cantidad de técnicas de defensa que contempla el Hapkido. Sólo ya para la obtención del Cinturón Negro 1^{er} Dan el aprendiz debe dominar un total de 196 llaves organizadas en 17 grupos, donde cada grupo contempla una situación ante la cual se busca la defensa. Ejemplos de grupos son: defensa contra agarre de la muñeca (Son Mok Su), defensa contra agarre del traje (Ui Bok Su), defensa contra ataque con cuchillo (Dando Mak Gui), defensa contra inmovilizaciones en suelo (Wa Gui), defensa contra el ataque de dos oponentes (I In Chori Sul), etc.

Hyong

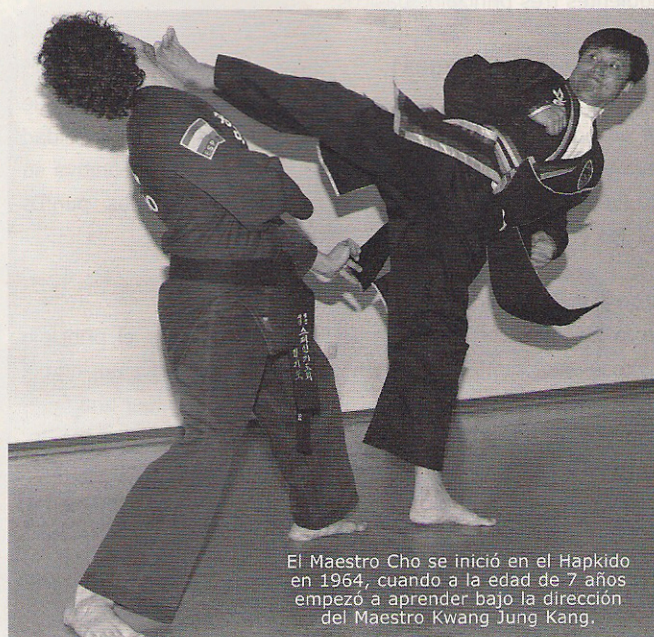
Todas las artes marciales con raíces antiguas disponen de las llamadas formas (en Karate serían las Katas y en Taekwondo los Pumses, por ejemplo). En Hapkido todo cinturón debe aprender un Hyong sin armas, siendo complementado en cinturones superiores por un segundo o incluso un tercer Hyong, pero esta vez con armas tales como el palo (Bong), la espada (Gum) o los dobles cuchillos (Ssang Dan Gum).

Nak-bop

Por si el Hapkido no tuviera suficiente con todo lo anterior, debe aprender a proteger su cuerpo de los impactos resultantes de proyecciones y barridos, para lo cual debe entrenar el arte de las caídas. El Hapkido dispone de una gran variedad de técnicas en este apartado que, básicamente, permiten absorber el impacto ocasionado por cualquier tipo de caída.

Daeryon

El arte de la guerra, que en definitiva es el origen de muchas de las artes marciales, no estaría completo sin el entrenamiento del combate. Dado que en el Hapkido está permitido realizar barridos y proyecciones, los combatientes tienden a tener más cuidado con no acercarse demasiado a su oponente, dado que en competición el punto por barrido no da lugar a dudas.



El Maestro Cho se inició en el Hapkido en 1964, cuando a la edad de 7 años empezó a aprender bajo la dirección del Maestro Kwang Jung Kang.

Kyokpa-sul

Dentro de este grupo se incluyen todas las técnicas de rompimiento que se emplean para partir tablas de madera, rasilones u otros elementos duros. La finalidad última de este grupo es la depuración de la técnica, la cual debe ser muy buena para evitar lesiones, y el endurecimiento de las zonas corporales empleadas para llevar a cabo tales rompimientos.

Bong-sul

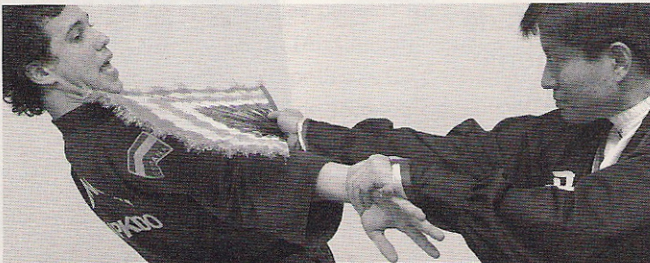
Finalmente, el Hapkido se consagra al manejo del palo mediante el aprendizaje de varios Hyongs que hacen uso de él: forma de palo corto (Dan Bong Hyong), forma con dos palos cortos (Ssang Dan Bong Hyong), forma de palo mediano (Chung Bong Hyong) y la forma de palo largo (Chang Bong Hyong).

Al igual que sucede con muchas otras artes marciales, el verdadero potencial del Hapkido comienza una vez que el aprendiz ha alcanzado el grado de Cinturón Negro 1^{er} Dan. Llegado a este punto, el Hapkido debe dominar un total de 196 llaves, 8

El Maestro Cho obtuvo el título de Campeón de Corea de Combate Libre (modalidad en la que participan todos los estilos de Hapkido) en los años 1976 y 1978.



Hyongs con un total de 250 movimientos, 16 tipos de patadas, 8 tipos de bloqueos, 10 técnicas de ataque con el brazo, 17 puntos vitales, 6 tipos de caídas, el manejo del palo corto (simple y doble) y el manejo del palo largo.



Desde febrero de 1981, en que llegó a España, el Maestro Doo Hyung Cho tiene la misión de divulgar en nuestro país el arte marcial coreano Hapkido y ejercer de Quiropráctico gracias a sus estudios universitarios de Medicina Tradicional Coreana.

A partir de aquí el Hapkido in extende sus conocimientos en los grupos anteriores mediante técnicas avanzadas y aprende el manejo de varias armas adicionales que se engloban en los siguientes grupos:

Gum-bop

El arte de la espada tiene su lugar en este grupo, donde el Hapkido in es adiestrado en su manejo mediante el aprendizaje de varios Hyongs que consiguen que maneje la espada con soltura y decisión.

Pobak-sul

Estas técnicas se valen de cualquier artilugio apto para atar (como pueda ser un pañuelo, un cinturón o una cuerda) para contrarrestar el ataque del adversario y finalmente inmovilizarlo.

Danchang-sul

Las técnicas que hacen uso del bastón como medio de defensa son herencia directa de las enseñanzas que los budistas con-



El Maestro Cho, toda una institución dentro del Hapkido, está dedicando todo su esfuerzo y sabiduría en la divulgación del Hapkido en España.

sagrados en el **Bulkyo Mu Sool** transmitieron al pueblo Coreano durante el siglo XVI. Hoy en día el Hapkido no se podría considerar un arte marcial Coreano si no incluyera dicho conocimiento.

Buche-sul

Si en vez de algo flexible para atar se dispone de un objeto más rígido (como pueda ser un abanico o un periódico enrollado), las técnicas a emplear para defenderse provienen de este grupo, donde se enseña a usar el abanico para bloquear, golpear y pinchar.

Finalmente cabe destacar que el largo camino seguido por el Hapkido in no concluye una vez alcanzado el grado de Cinturón Negro 4º Dan, sino que todos los grados posteriores también requieren el aprendizaje de nuevas técnicas y Hyongs, lo que hace del Hapkido un arte marcial para toda una vida.

Miguel Hermanns Navarro, CN 2º Dan
Asociación Kido España de Hapkido
www.hapkidohae.com



Fotografías Chema Díaz (Diario AS)



Kong In Hapkido

Maestro Doo
Hyung Cho

En los estatutos de fundación de la *Asociación KIDO Española de HapKido (AKEH)*, se recoge que dicha asociación sirve como delegación oficial en España de la Korea Kido Association, además de integrarse en la World Kido Federation / Han Min Jok Hapkido Association. Su presidente, el Gran Maestro Doo Hyung Cho (9º Dan de HapKido), es en la actualidad el único representante de ambas organizaciones, recibiendo su nombramiento de manos del Presidente In Suh Seo.

La asociación Korea Kido (DAEHAN KIDO HWE), es la organización de HapKido, reconocida por el gobierno coreano, más antigua; su creación data de 1963 y remontándonos un poco en la historia, en su fundación se juntaron los principales maestros de YuSool, entre los que se encontraban: Yong-Sul Choi, Bok-Sup Suh, Joo-Bang Lee, Joo-Sang Lee, Han-Jae Ji, Kwang-Hwa Won, Woo-Tack Kim y Jeong-Yun Kim.

Los principales motivos que ocasionaron la creación de esta asociación fueron:

1.- Cambio en la denominación del arte marcial Hapkido a Kido.

Con anterioridad se acordó abandonar el término Yawara (pronunciado en coreano YuSool), por HapKido, dado que en las mentes de los coreanos todavía se recordaba la invasión Japonesa y en aquella época todo lo japonés no estaba bien visto.

Posteriormente, con la aparición en Japón del Aikido, se dio la circunstancia de que ambos artes marciales tenían los mismos caracteres chinos, por tanto, para diferenciarlos se decidió renombrar el Hapkido a Kido.

2.-Unificación de todos los estilos en una misma organización, encabezada por el Gran Maestro Yong-Sul Choi.

Bajo la tutela de la Korea Kido Association se engloban alrededor de 31 estilos de HapKido y artes marciales coreanas, todos ellos usan el mismo nombre de cara al exterior, ese nombre es **Kong In Hapkido**.

Jung Mu Won, Mu Do Won, Seung Mu Kwan, Kuk Mu Kwan, Tuk Gong Mool Sool, Hwa Rang Do, Moon Mu Kwan, Mu Yeh Kwan, Kung Jung Mu Sool, Sun Mu Kwan, Kuk Sool Kwan, Soo Mu Kwan, Il Ho Kwan, Yu Sool Kwan, Kwang Do Kwan, Mu Moon Kwan, Kuk Sool Won, Huk Ju Kwan, Jung Mu Kwan, Kuk Ki Kwan, Hapkido, Tae Kuk Kwan, Yang Woo Kwan, Sung Mu Kwan, Chun Mu Kwan, Chun Ji Kwan, Kuk Do Kwan, Bul Kyo Mu Sool, Ju Mu Kwan, Chung Yong Kwan, Choong Mu Kwan, Combat Hapkido, Hoshinkido Hapkido.

합기도

HAPKIDO

Kong In Hapkido



Ficha de la Escuela

Escuela (estilo de Hapkido):

Kong In Hapkido

Representante en España:

Doo Hyung Cho

Dirección postal de la sede central en España:

Sede Central: Asociación Kido España de Hapkido (Spain Headquarter)

C/ León Gil de Palacio nº 3 - 28007

Madrid. T. 91 551 01 29. Fax: 91 501 48 51

Dirección email de la escuela en España:

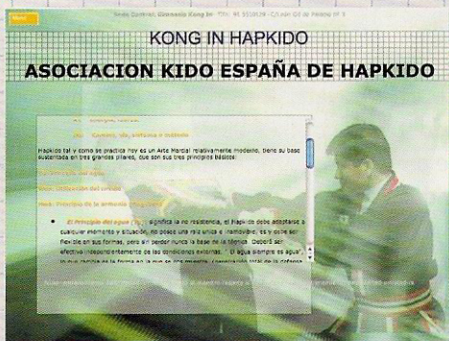
kido@hapkidohae.com

Teléfono de contacto con la escuela en España: 91 551 01 29

<http://www.hapkidohae.com/index5.htm>

La traducción literal de Kong In Hapkido sería HapKido reconocido oficialmente, por tanto, independientemente de cada estilo o arte marcial que practique una escuela o gimnasio asociado a la Korea Kido, de cara al exterior de Korea usará la denominación Kong In Hapkido.

La principal diferencia entre Kong In HapKido y el resto de estilos de Hapkido no englobados bajo esta denominación, sería el tratamiento por igual que en Kong In HapKido se le da al entrenamiento de llaves y a la práctica de los Hyung (formas), ya sea con armas o sin armas. Esto es un hecho claramente diferenciador y que determina el modo de entrenar.



Gimnasios asociados AKEH:

GIMNASIO KONG IN

C/ León Gil de Palacio, 3, 28007 Madrid

T. 915 510 129

Maestro: Doo Hyung Cho

GIMNASIO NARVÁEZ

C/ Narváez, 70, 28007 Madrid

T. 915 043 968

Maestro: Félix José Pastor

GIMNASIO MUGIN (Murcia)

C/ Cítrica, 8, 3006 Puente Tocino

T. 617 966 282

Maestro: Lee Kyeong Sun

GIMNASIO PARQUE (Albacete)

C/ Cristóbal Lozano, 10, 2002 Albacete

T. 967 239 620

Maestro: Juan José Martínez

GIMNASIO TIGER (Albacete)

C/ San Sebastián, 23, 2600 Villa Robledo

T. 967 146 481 / 967 144 629

Maestro: Manuel Ballesteros Melero

GIMNASIO KONG IN (Sevilla)

C/ Avda. La Constitución, 30, 41200

Alcalá del Río

T. 657 137 844 / 652 356 692

Maestro: José Luis Rueda Castaño

GIMNASIO KONG IN SOTO (Madrid)

C/ de la Orden s/n, 28791 Soto del Real

T. 646 077 290 / 616 927 265

Maestro: Miguel Ángel Zamorano

ESCUELA DE HAPKIDO KONG IN TALAVERA (Toledo)

C/ Jardines, 20, 45600

Talavera de la Reina

T. 925 819 145

Maestro: Roberto Morán Martín

GIMNASIO SPORTIU CLAROR (Barcelona)

C/ Cerdeña, 333, 8025 Barcelona

T. 934 761 390

Maestro: Jacques Carbonell Vicén

GIMNASIO JENI SPORT (Barcelona)

C/ Virgen del Pilar, 5,

08440 Cardedeu

T. 938 711 990

Maestro: Jacques Carbonell Vicén

Director internacional de la escuela:

Doo Hyung Cho

País donde reside el Director internacional:

España (Representante en España y Europa).

Entrenamiento de formas en HapKido

Como sucede en otras artes marciales, tales como Karate, Taekwondo, Kenpo..., en Kong In HapKido una parte muy importante del entrenamiento diario es la práctica de formas (**Hyung**).

¿Qué es un Hyung?

Es un método de entrenamiento concebido para que los hapkidoin practiquen técnicas de ataque y defensa contra oponentes imaginarios, proporcionando equilibrio, concentración, técnicas de respiración, ritmo, foco, *Sim Bub*, *Ki Bub* y *Shin Bub*.

Para poder apreciar y entender lo que se está realizando en una forma, uno debe repetirla tantas veces como sea necesario, con el fin de comprender el motivo de cada movimiento y visualizar el ataque o defensa que se realiza contra un oponente imaginario. Todo ello en plena concentración y con una respiración relajada.

Los métodos de entrenamiento de Hyungs deben ser rigurosos y con especial énfasis en realizar correctamente cada postura, ya sea de defensa o ataque, sino es así, la forma se convertirá en una mera secuencia de movimientos, perdiéndose todos los valores añadidos que proporciona este método de entrenamiento.

Como ya he mencionado, tres de los principales valores que se desarrollan en el entrenamiento de Hyungs son *Sim Bub*, *Ki Bub* y *Shin Bub*. A continuación explicaremos cada uno de ellos en detalle:

Sim Bub: El poder de la mente

Sim Bub es la práctica del desarrollo armónico de la mente y el cuerpo, así como el entendimiento de cómo uno afecta sobre el otro. Las acciones de la mente mueven el cuerpo, las acciones del cuerpo pueden mover la mente. Esa es la máxima del *Sim Bub*, de ahí que a través de la meditación, práctica de artes marciales, uno puede llegar a controlar estados de ánimo como la ansiedad, el nerviosismo, el miedo, la arrogancia, la excitación y a su vez desarrollar cualidades como la paciencia, la valentía y la comprensión. Del mismo modo, el *Sim Bub* nos ayuda a mantener una mente equilibrada ante diferentes situaciones y ayuda a los artistas marciales a romper sus inhibiciones con el fin de que puedan demostrar todo su potencial.

Y lo más importante, el *Sim Bub* que se aprende a través de las artes marciales, puede ser aplicado a cualquier otro aspecto de la vida.

Ki Bub: El poder del Ki

Existen distintas interpretaciones sobre qué es el *Ki*, pero en lo que todas parecen coincidir, es en identificar al *Ki* como energía, ya sea del universo o interna, de cada individuo.

El entrenamiento del *Ki* en las artes marciales es básico si queremos alcanzar los niveles más altos, e implica el aprendizaje de diversas técnicas de respiración. A través del entrenamiento de la respiración, el artista marcial no sólo mejorará su salud, sino también su nivel como artista marcial.

Para aprovechar su energía y *Ki*, el hapkidoin debe practicar diariamente, como base del entrenamiento, las técnicas de respiración y desarrollo del *Ki* (**Dan Jun Ki**). Comenzando en la posición de *kimase* (postura de montar a caballo, con las piernas separadas lo máximo posible y punto de gravedad bajo) y concentrándonos en el *danjun* (punto a 3 cm. por debajo del ombligo), ejecutar un *kiap* (grito) a la vez que abrimos las manos. En el *kiap* expulsaremos el 60% del aire y nos quedaremos con el 40% del mismo, concentrándolo en la zona abdominal. Enfocar toda la energía en las manos y separar los dedos lo máximo posible. Mantener la respiración durante tres segundos y exhalar y relajar las manos y todo el cuerpo. Este ejercicio puede realizarse en posiciones y con movimientos de manos distintas.

En resumen, el *Ki Bub* enseña a controlar el *Ki* y poderlo dirigir hacia cualquier parte del cuerpo.

합기도 HAPKIDO

Kong In Hapkido



Shin Bub: El poder del cuerpo

Siguiendo los principios de *Um* y *Yang* (positivo/negativo, duro/blando, fuerte/flojo), *Shin Bub* significa la utilización correcta del cuerpo en las artes marciales. Permite hacer fluir al *Ki* libremente, desarrolla el buen estado físico y mejora las habilidades marciales. A través del *Shin Bub* conseguimos unir en perfecto equilibrio los movimientos del cuerpo, la técnica, la respiración y la energía. La suma de todos estos factores es lo que nos ayuda a desarrollar una perfecta habilidad marcial.



¿Qué tipos de Hyung existen?

Los podríamos clasificar en dos grandes grupos:

- 1.- Los Hyung con mano vacía.
- 2.- Los Hyung con armas.

Además, independientemente de si son con armas o sin ellas, en ambos tipos de Hyung su aprendizaje es progresivo, incrementándose su dificultad a medida que el hapkidojin mejora sus habilidades marciales y domine los Hyung precedentes. Cada Hyung, que se practica en un cinturón determinado, tiene como objeto desarrollar ciertas cualidades marciales, por ejemplo, en el *Gui Cho Hyung* (forma fundamental) se trabajan las posiciones, puños, defensas y patadas básicas, mientras que en las formas superiores, por ejemplo, *Bek Pal Hyung* (forma para tercer Dan), las posiciones son más difíciles, las patadas mucho más complejas, requiriendo un control y dominio de la técnica y del cuerpo muy superior. Igual pasa con las formas con armas, se empieza con las armas más fáciles de manejar, por ejemplo un palo corto (*Dan Bong Hyung*), posteriormente con dos palos cortos (*SSang Dan Bong Hyung*), para continuar con el palo largo (*Chang Bong Hyung*), espada (*Kummu Hyung*), palo mediano (*Chong Bong Hyung*), lanza, espada inversa, abanico, etc.

Como se puede apreciar, la variedad de formas con armas y sin armas en Kong In Hapkido es muy grande, de ahí que en el entrenamiento diario, una gran parte del mismo se dedique a la práctica de Hyungs.

¿Cuáles son los criterios para dictaminar que un Hyung se está realizando correctamente?

Podemos decir que hay tres máximas que deben cumplirse para considerar que una forma se ha realizado correctamente:

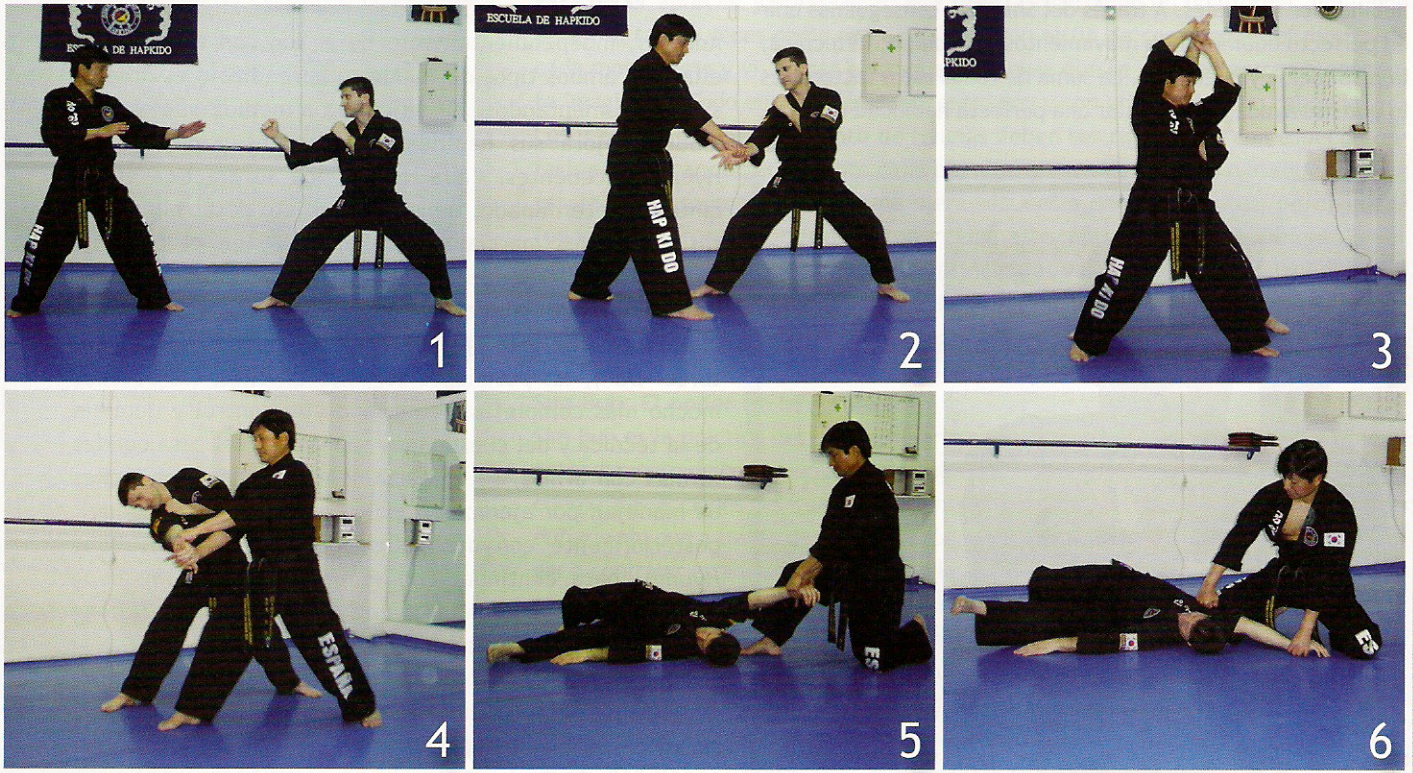
• La mirada:

A través de la mirada podemos saber el estado de ánimo y de concentración de la persona que está realizando la forma, así como detectar el nivel de agotamiento físico. Cuando estamos cansados, lo primero que se pierde es la respiración rítmica y relajada y una vez que sucede, lo primero que se ve afectado es nuestra atención y grado de concentración para realizar la forma.

Desde el inicio del Hyung, con el correspondiente saludo y hasta el final del mismo, la mirada debe permanecer serena, concentrada en todo momento y sin que se perciba distracción alguna.

SERIES TÉCNICAS

Serie 1ª.- Gui Bon Su: El que realiza la técnica en posición de *Chayase* (pierna izquierda adelantada) y su oponente en *Uyase* (pierna derecha adelantada). Entre ambos debe haber una separación de aproximadamente 30 cm. Se avanza la pierna derecha agarrando con dos manos la mano delantera del contrario. Pasamos por debajo de su brazo, retorciendo la articulación de la muñeca, para finalmente proyectar y controlar en el suelo.



합기도 HAPKIDO

Kong In Hapkido



• **Las posiciones (Cha Se):**

Antes de ejecutar cualquier movimiento o técnica, se debe comenzar con una posición fuerte y equilibrada, enfocada en un centro de gravedad bajo y concentrado sobre tu *dan-jun*. Al pasar de una posición a otra hay que mantenerse estable, sin perder el foco, a lo largo del movimiento.

La postura no será ni demasiado baja ni demasiado alta. Basta con que cada uno encuentre el punto de equilibrio idóneo para realizar de la forma más efectiva y contundente posible la secuencia de movimientos y de técnicas.

Aunque posturas demasiado bajas pueden no ser apropiadas para todas las técnicas de defensa o ataque, es uno de los métodos más efectivos de entrenamiento. Cuando se practican *Jwa Sae*, se exageran las posiciones bajas para ayudar a fortalecer las piernas y aumentar la dificultad, de este modo se entrena con mayor exigencia cada ataque o defensa que realicemos.

• **La velocidad y potencia:**

Todos los *Hyung* deben ejecutarse con la velocidad y potencia necesarias como si se tratase de ataques o defensas a agresores reales. Volviendo a los principios de *Um* y *Yang*, la velocidad y potencia debe permanecer en equilibrio con la estabilidad y fluidez de movimientos del hapkidoin, es decir, de nada sirve un movimiento muy potente o rápido con una posición desequilibrada o rígida.

En toda forma hay partes donde se requiere un mayor dinamismo que en otras, donde lo que se exige es un mayor grado de concentración o fluidez de movimientos.

Y ya para finalizar, diremos que la práctica y aprendizaje de *Hyungs* en Hapkido, es uno de los métodos de entrenamiento más completos para desarrollar cualidades marciales, tanto internas como externas, siendo muy beneficioso si se practica de una manera correcta y como una parte del conjunto del entrenamiento diario.

Serie 2ª.- Dan Do Maki: Tras recibir un ataque de cuchillo al estómago, retrocedemos la pierna derecha y bloqueamos con los cantos de las manos (la derecha por fuera). Continuamos con un movimiento circular, en el sentido de las agujas del reloj, hasta que realizamos el agarre de la mano del oponente con la palma de la mano hacia él. Luxamos y golpeamos con pierna derecha la cara del agresor. Apoyamos la rodilla en su hombro para luxar y llevarlo al suelo. Finalmente controlamos con rodilla en su tríceps.





VI Campeonato del Mundo de Hapkido



El pasado 19 de Abril de 2008 se celebró en Chang Yeong, Corea del Sur, el VI Campeonato del Mundo de Hapkido y la Copa del Presidente de la Comunidad de Kyung Nam. Como no podía ser menos y en su afán de dar a conocer el Hapkido practicado en la Asociación Kido España de Hapkido, presidida por el Gran Maestro Doo Hyung Cho, esta Asociación participó en este certamen internacional con una nutrida representación de participantes que tan buenos resultados obtuvieron en el anterior Campeonato del Mundo, en la próxima edición de EL BUDO-KA ampliaremos la información y los resultados obtenidos. Las categorías definidas por la organización del campeonato fueron las siguientes:

Combate - Defensa Personal - Formas con armas - Formas sin armas

La competición se desarrolló en horarios de mañana y tarde en el estadio de Chang Yeong, estando organizada por el Ayuntamiento de Chang Yeong y Kyung Nam Hapkido Association. Nuestros participantes en las distintas categorías son:

Pilar Hernández, CN 2º Dan de Hapkido.

Categoría de forma con arma.

Macarena Cuadrado, CN 1º Dan de Hapkido.

Categoría de forma con arma.

José Luis Rueda, CN 2º Dan de Hapkido.

Categoría de defensa personal.

Juan García, CN 1º Dan de Hapkido.

Categoría de Forma con arma.

Xavier Vicente Clavell, CN 1º Dan de Hapkido.

Categoría de forma con arma y forma sin arma.

Alex García, CN 1º Dan de Hapkido.

Categoría de forma sin arma.

David Alonso, Cinturón Marrón de Hapkido.

Categoría de cinturones de color, en forma con arma.

Jesús Morales, Cinturón Azul de Hapkido.

Categoría de cinturones de color, en defensa personal.

Alba Donoso, Cinturón Azul de Hapkido.

Categoría de cinturones de color, en defensa personal.

Antonio Regidor, Cinturón Verde de Hapkido.

Categoría de cinturones de color, apartado de combate.

Jaime Petisco, Cinturón Amarillo de Hapkido.

Categoría de cinturones de color, apartado de combate.

Ramón Compán, Cinturón Amarillo de Hapkido.

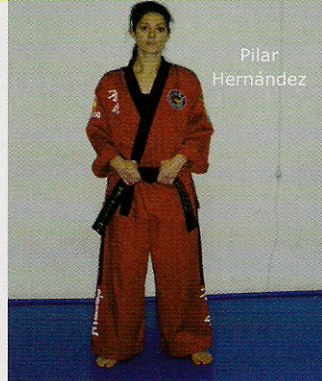
Categoría de cinturones de color, Forma sin arma.

A excepción de José Luis Rueda, estos doce competidores tuvieron su "bautismo de fuego" en las competiciones de Hapkido.

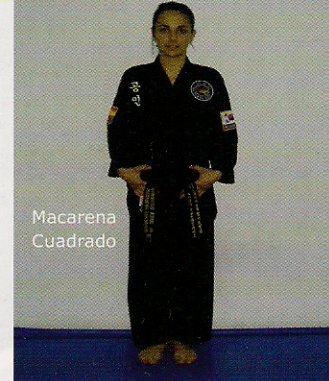
Destacar que este Campeonato Internacional de Hapkido es la Primera Copa del Gobernador de la provincia de Gyeongsangnam-do, organizado por el Condado de Changnyeong, donde se mantiene el espíritu de independencia del pueblo coreano.

El maestro Doo-Hyung Cho mostró su agradecimiento y gratitud al Excmo Sr. D. Tae-Ho-kim, Gobernador de la provincia de Gyeongsangnam-do, al Excmo. Sr. D. Choong-Sik Kim, Alcalde del Condado de Changnyeong, al Gran Maestro Sang-Go Yoon y "a los habitantes de este hermoso lugar y a todos los colaboradores, por la calurosa bienvenida que nos han proporcionado."

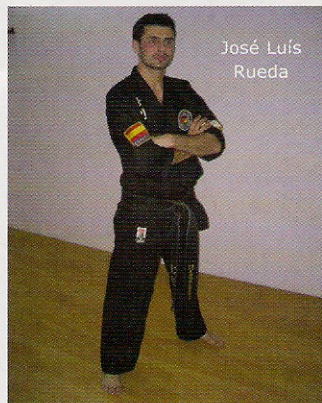
Destacó también que "El Hapkido es un Arte Marcial completo, gracias a la gran dedicación y esfuerzo de los artistas marciales coreanos, que han sintetizado toda la filosofía y sabiduría de las tradiciones marciales coreanas."



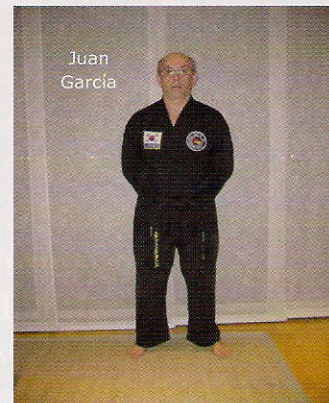
Pilar Hernández



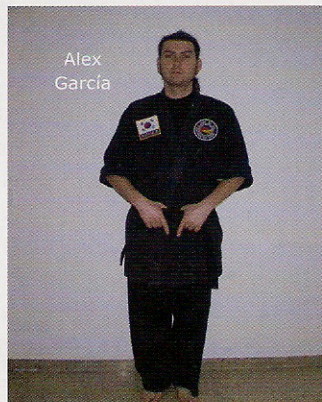
Macarena Cuadrado



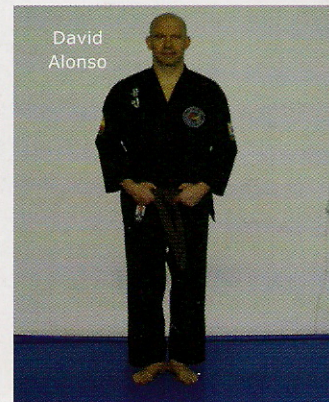
José Luis Rueda



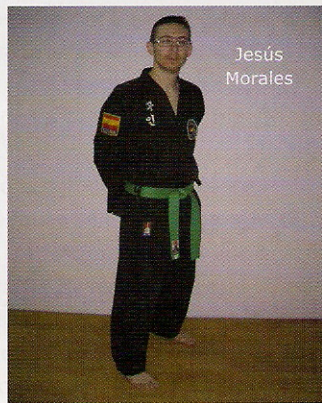
Juan García



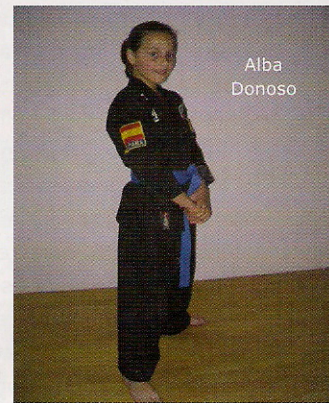
Alex García



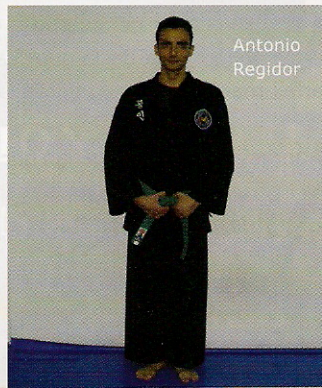
David Alonso



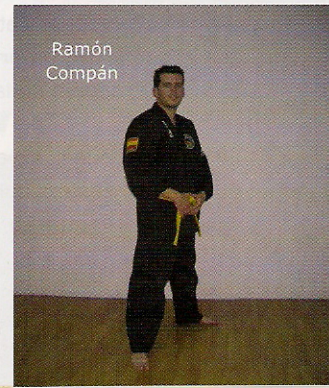
Jesús Morales



Alba Donoso



Antonio Regidor



Ramón Compán

12ª Exhibición internacional de Hapkido



El pabellón polideportivo del Esportiu Claror de Barcelona fue el escenario de esta exhibición anual organizada por la **Asociación Kido España** en colaboración con la **Asociació Catalana d'arts marcialis tradicionals Coreanes** (Instructor Jacques Carbonell Vicén).

Traer a España a un equipo de maestros con sus alumnos, desde Corea, es un reto que supone unos gastos bastante elevados, pero la buena gestión del Sr. Doo Hyung Cho, como director y supervisor, hace que podamos realizar cada año eventos de esta calidad. La magnífica unión del Hapkido entre España y Corea permite con nuestra organización conocer la gran cantidad de estilos practicados en Corea. Este año el equipo fue de la universidad de Myung Ji y de Gumi con el estilo de la Korean Hapkido federation (Orthodoxy Hapkido association). Esta exhibición era un auténtico compromiso para nuestro equipo de Barcelona: teníamos que dejar lo más alto el pabellón de nuestra asociación.

Según los comentarios del público en general, la actuación fue dinámica y con una profesionalidad indiscutible. Los asistentes disfrutaron, y mucho, con las demostraciones. A destacar el combate deportivo con unas proyecciones espectaculares. Los coreanos fueron los reyes, como siempre, en la parte acrobática y caídas, bastante difícil de superar por nosotros... Quizá la parte de defensa personal resultó demasiado corta, pero tampoco se trataba de aburrir al espectador con muchas técnicas. Por primera vez, los integrantes de Madrid demostraron técnicas con armas superiores (Ssang chang kum hyung/dobles sables) manejado por el magnífico instructor Félix José Pastor (5º Dan).

Desde estas líneas quisiera aprovechar para dar las gracias a todos los que hicieron posible la realización del evento, y animar a todos a repetir un acto similar el año que viene (seguramente en Albacete).

Al día siguiente se organizó un stage de tres horas de duración en el que se trató el reglamento de arbitraje para los combates en primer lugar. Después se trabajó la defensa personal con una serie de llaves efectivas y tradicionales del estilo de la Korea Hapkido Federation demostrando el maestro un gran dominio de su arte. Como siempre mucho dolor y realismo asistido por sus discípulos.

El curso terminó con unos consejos sobre primeros auxilios aplicando el sistema de vendaje funcional con esparadrapo.

Por último agradecer a los patrocinadores, sobre todo a la empresa Vogel/Bioforce, su colaboración.

Los maestros coreanos fueron Ji Woong Jung, 6º dan, profesor del departamento de Hapkido de la Universidad Myung Ji de Seúl, acompañado de Seung Kim, 6º dan; Min Sung Kim, 5º dan; Sang Ho Kang, 4º dan; Seok Shin Nho, 4º dan; Jung Hoon Kim, 3º dan; Bonk Ik Chang, 3º dan; Sang Yeok Kim, 3º dan; Ki Yeol Kim, 2º dan; Bek Keun Sung, 2º dan.



El maestro Doo Hyung Cho entregando las placas conmemorativas.



José Luis Rueda de Sevilla.

Noticias Sueltas

Asociación Kido España de Hapkido

Recientemente lugar un nuevo curso intensivo de perfeccionamiento técnico de Hapkido en la escuela **Kong In** de Alcalá del Río (Sevilla). El evento fue organizado por la delegación Andaluza de la **Asociación Kido España de Hapkido** y tuvo una duración de 7 horas, tiempo durante el cual, los/as Hapkido-ins allí presentes tuvimos la oportunidad de realizar técnicas con el palo corto (en coreano Dang Bong) y técnicas contra agarre de cuello. Desde luego, todo el entrenamiento resultó más que interesante, pero cabe destacar el interés especial que todos los allí presentes pusimos a la hora de entrenar técnicas con la espada (en coreano Kum Sul).

El curso fue impartido por el **G.M. Doo Hyung Cho**, que es el presidente de la mencionada asociación y representante en Europa de la World Kido Federation.

Info: HAPKIDOSEVILLA@HOTMAIL.COM

Delegado en Andalucía: José Luís Rueda Castaño

