

EL CAMINO

MI HISTORIA

**Maestro Roberto
Torres Benitez**

**A FEDERATION MUST
OR NOT MUST DO**
Sbn Ramón Navarro

**LAS RAÍCES DE
SOHOYEON (2)**
**Kjn Patricio
Saavedra**

ZEN (AQUÍ y AHORA)
Sensei Raúl Pedroza

**VAN GOGH Y LA DANZA
DEL VENADO**
Maestro J. Ricardo Félix

LAS AM Y YO
Profesor Carlos Damasco

**RU PA - MAKING KARATE
YOUR OWN**
Sbn Mary Cayte Reiland

Martial Arts Magazine

SEPTIEMBRE 2021 - Nº 6



TEMIBLE POSICIÓN...
Sbn Javier Acosta

LA MUJER EN LAS AM
Ksn Rensó Pérez

GARRA CHARRÚA
Adriana Germán

**THE JOURNEY OF
MASTER YASSER
HEGAZY**

**STANDING ON YOUR
OWN FEET (part 3)**
Master Guy E. Larke

BREATHE & SHOUT
D. Eduardo Luzardo

**Investigación
Historia
Series y**

**FREAKIE-DO Mucho
Sbn Mario Segnini Más...**



EL CAMINO

Martial Arts Magazine



El camino Martial Arts Magazine, nace con el objetivo de promover las artes marciales y llegar al mayor número de personas de modo digital, acorde a los tiempos y tecnologías. Esperemos sea de tu agrado y nos acompañes en este hermoso universo marcial, con el cariño de siempre:

Dirección Gráfica:

Mario Segnini Fursa.

Dirección Comercial:

Carlos Omar Urbina.

Dirección Editorial:

Javier Acosta Serrano.

Las opiniones vertidas en esta revista son responsabilidad de cada persona que se publica y promueve; es realizada y distribuida con No.21-09 desde Montevideo Uruguay para el mes de Septiembre. Gracias.

PD: Agradecimiento especial al Sensei Rodolfo Rigueros por el diseño de las Caricaturas.

INDICE:

02 - LAS RAÍCES DE SOHOYEON (2)

KJN Patricio Saavedra

03 - VAN GOGH Y LA DANZA DEL VENADO

Maestro Jesús R. Félix

04 - ARTICULO

DETRAS DE LAS PUERTAS...

05 - URUGUAY, Nuestra Garra Charrúa

Adriana Germán

06 - CENTRO TRADICIONAL DE ARTES MARCIALES MÉXICO

07 - ZEN (AQUÍ y AHORA)

Sensei Raúl Pedroza

08 - TANG SOO DO PANAMÁ

09 - CINE DE ARTES MARCIALES

Kuro Obi

10 - UNA FEDERACIÓN DEBE O

NO DEBE HACER

SBN Ramón Navarro

12 - MI HISTORIA

SBN Roberto Torres Benitez

15 - LAS AM Y YO, UN POCO DE HISTORIA / CAPITULO 3

Profesor Carlos Damasco

17 - TEMIBLE POSICIÓN...

SBN Javier Acosta

19 - LA MUJER EN LAS AM

KSN Renso Perez

21 - TANG SOO DO URUGUAY

22 - GEORGE ST-PIERRE

24 - PUBLICA AQUÍ

25 - REDES SOCIALES

26 - BREATHE & SHOUT

Daniel Eduardo Luzardo

28 - AM PRE HISPÁNICAS

El Freakie-Do

30 - RU PA - MAKING KARATE YOUR OWN

SBN Mary Cayte Reiland

32 - STANDING ON YOUR OWN TWO FEET (Part 3)

MASTER Guy E. Larke

36 - THE JOURNEY OF MASTER YASSER HEGAZY

MASTER Guy E. Larke

45 - A FEDERATION MUST OR NOT MUST DO

SBN Ramón Navarro



Al igual que Gao, tanto Li Dejiang (李德江 / 이덕 강) como Su Xintang (蘇新堂 / 소신당) también eran nativos de Shandong. Mientras que la formación principal de Li De Jiang era Shaolinquan, que dijo que aprendió de Lee Yong De (李永得 / 이영득), Su Xintang aprendió principalmente el estilo de la Mantis Religiosa. El plan de estudios de Li también incluye Long Fist Tantui (長拳 潭腿) y es de interés el testimonio de Li de que en algún momento compartió algunas de sus enseñanzas con Hwang Kee. Si bien Hwang aprendió el Tantui básico en China en los años 30, el Tantui de Li probablemente influyó en la creación de algunas de las formas modernas de Soo Bahk Do.

Con respecto a Sohotheon, no está exactamente claro cuándo y quién introdujo este formulario en Corea. Aunque es posible que uno de los maestros anteriores conociera una versión de esta forma, los artistas marciales coreanos tenían frecuentes intercambios con sus homólogos de Taiwán, donde Mantis Xiaohuyan es bastante popular, y no es descabellado asumir que los estilos taiwaneses de Mantis religiosa fueron una de las fuentes de las versiones iniciales del coreano Sorimkwon Sohotheon. El 22 de noviembre de 1959, Daehan News transmitió un breve informe sobre un evento de artes marciales coreano-chino, que contó con una parte de Xiaohuyan, por lo que se puede suponer que a fines de la década de 1950 al menos una versión de Sohotheon ya estaba disponible en Corea.

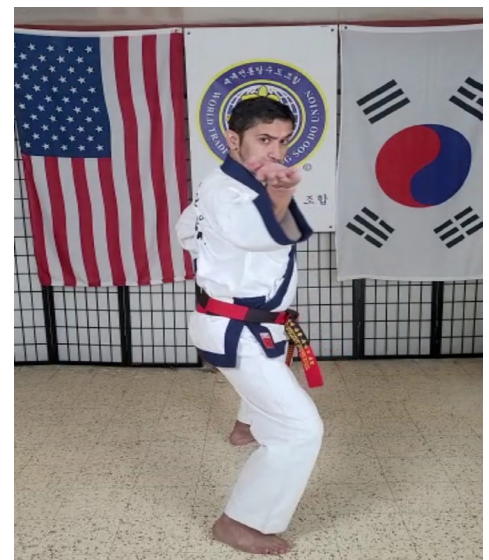
En Taiwán, podemos encontrarnos con dos versiones principales de esta forma: Xiaohuyan de Wang Songting (王松亭) (principalmente) Mei Hua Praying Mantis Fist (梅花 螳螂拳) y Xiaohuyan de Gao Daosheng (高道生) 'Long Fist Praying Puño Mantis (長拳 螳螂拳). Aunque Gao pasó unos ocho años aprendiendo bajo entrenamiento con Wang, su Xiaohuyan es ligeramente diferente. Tanto Wang como Gao también son nativos de la provincia de Shandong, que se trasladaron a Taiwán después de la Segunda Guerra Mundial.

Según algunas fuentes taiwanesas, Xiaohuyan se escribió originalmente como Tigre rugiente - Golondrina (嘯虎 燕, también pronunciado Xiaohuyan) y solo más tarde se renombró Tigre pequeño - Golondrina (小虎 燕) para distinguirlo de las otras dos formas en el Tigre - Golondrina. formas de serie practicadas en Taiwán: Tigre medio - Golondrina (中虎 燕, Zhonghuyan) y Tigre grande - Golondrina (大虎 燕, Dahuyan). No está claro si estas otras dos formas se crearon en Taiwán o si las plantillas preexistentes ya se desarrollaron en Shandong.

Sin embargo, Xiaohuyan originalmente no es una forma de estilo Mantis Religiosa. Es fácil ver que la forma contiene muchas técnicas muy típicas de los estilos clásicos de Northern Long Fist. Esto se debe a que los estilos Mantis han incorporado Xiaohuyan relativamente recientemente.

No fue hasta principios del siglo XX cuando Huo Yuanjia (霍元甲) presentó a Xiaohuyan como una de las formas de la Asociación Atlética Jingwu. Aunque Xiaohuyan no entró en el plan de estudios principal de Jingwu, fue en esta época cuando Luo Guangyu (羅光玉), un famoso maestro del Puño de la Mantis Religiosa de las Siete Estrellas (七星 螳螂拳) y miembro activo de la Asociación, aprendió la forma y lo modificó para adaptarse al estilo de la Mantis Religiosa. Más tarde, la forma se extendió a su provincia natal de Shandong y a varios otros estilos Mantis.

El origen original de Huo Yuanjia era Mizongquan (迷蹤拳) y este sistema es la fuente más probable del Xiaohuyan original. Xiaohuyan todavía se practica con este estilo en el norte de China, aunque a veces se lo conoce como "Defensa pequeña - Ataque" (小護掩). Existe un gran grado de superposición técnica y estructural entre las versiones de Mizongquan y Mantis, pero también muchas diferencias.



Curiosamente, una mirada cuidadosa al estilo Sohotheon coreano de Sorimkwon revela que si bien tiene ciertas características distintivas de Mantis, su plantilla parece estar más cerca del original de Mizongquan que de las versiones de Mantis creadas más recientemente. También contiene algunas técnicas, que están presentes en la versión Mizongquan pero que faltan en las versiones principales de Mantis.

Por ejemplo, la patada hacia atrás simultánea con golpe a dos manos en Mizongquan Xiaohuyan (拂手冲拳后蹬腿, lu shou chong quan hou deng tui) es casi idéntica a la técnica similar que se ve en Sorimkwon Sohotheon pero no tiene un equivalente en el Versiones Mantis. Por otro lado, Korean Sohotheon también incluye algunas técnicas comunes a ciertos estilos Long Fist pero que no están presentes en ninguna de las plantillas de Xiaohuyan chinas.

En conclusión, mientras que el coreano Sohotheon claramente no es el Mantis Xiaohuyan ni el Mizongquan Xiaohuyan puro, parece que quien creó la forma estaba familiarizado con ambas versiones y utilizó la plantilla original de Mizongquan como base, agregando ciertas características de Mantis.

Si bien no es imposible que el Sohotheon coreano se haya importado en su totalidad de China, o quizás incluso de Taiwán, hasta la fecha no se ha descubierto ningún equivalente chino. Dado el historial de los maestros de kwonbeop chinos en Corea en la creación de formas completamente nuevas con raíces en sus diversos antecedentes marciales, es plausible que el tradicional Sohotheon coreano fue creado por estos maestros en Corea basándose en plantillas tanto de China continental como de Taiwán, posiblemente en la época en que Los estilos chinos se pusieron a disposición del público en general.



VAN GOGH Y LA DANZA DEL VENADO Maestro Jesús Ricardo Félix

En el desierto de Sonora los burócratas sueñan con ser artistas y ser alabados por el pueblo desde sus oficinas con aire acondicionado donde se entregan en cuerpo y alma al beneficio del arte. El jurado invitado rechaza la publicación de tu material porque no incluiste la danza del venado o evitaste mencionar la palabra desierto u olvidaste hacer referencia al buen Abigail y después de todo ¿El que culpa tiene?

En el desierto de Sonora los artistas sueñan con ser burócratas y desde las entrañas de la bestia cambiar la inercia de las cosas como lo hizo una tal Ana Guevara con el deporte (subrayo el tono de sarcasmo). La verdad es que los dioses del karma envían al norte de México a los artistas que pecaron de arrogantes en su otra vida a ver si aprenden una lección de humildad ¡Perdónanos Ganesha! Así más o menos lo pensó mi amigo Vicente Van Gogh cuando no podía vender sus pinturas por ahí del siglo XIX en las galerías europeas. Dios me dio el don para pintar pero soy pintor de un público que no ha nacido... tal vez a Chente lo enviaron a la región y a la época equivocada, se sentía un alienado, un exiliado en su propio pueblo.

Por ello esta semana hablaremos sobre *At Eternity's Gate* película del 2018 dirigida por Julian Schnabel un realizador judío que ha sido premiado como mejor director en el festival de Cannes. La película está protagonizada por el versátil actor Willem Dafoe, Dafoe ha trabajado con directores

de la talla de Martin Scorsese, Oliver Stone, David Lynch, Wim Wenders, Lars Von Trier, etcétera. Ha pasado de ser Jesús, al duende verde, a un traficante de drogas, a un vampiro, a un soldado, a un detective privado. En esta película interpreta a un atormentado Vincent tratando de convertirse en artista en un mundo que no lo entiende ni le interesa entenderlo. Es un filme que el mismo director reconoció que está lleno de "teorías personales" sobre los acontecimientos principales en la vida del pintor neerlandés. Hemos escuchado hablar sobre su relación con Theo, como el hermano lo apoyaba y lo tranquilizaba, también del periodo que convivió con Paul Gauguin. Vicente ve en Gauguin un colega que lo admira y del cual recibe el reconocimiento tan anhelado, ambos comienzan a intercambiar ideas y a revolucionar sus trazos para sacudir los círculos dominantes del arte europeo de la época. Nadie puede asegurar que motivo al buen Chente a arrancarse la oreja y regalársela a una supuesta prostituta para llevársela a su amigo Paul. Junto a Schnabel podemos especular que si fue la ausencia o la esquizofrenia o la frustración de perder la compañía del único espíritu salvaje que ardía por dentro con la misma intensidad que él.

Vincent siempre viajando para tratar de encontrar algo más allá de los límites de su lienzo ¿buscaba nuevas visiones para pintar o se buscaba a sí mismo? Schnabel describe un Van Gogh solitario, angustiado,



frágil, sensible, rechazado, enfermo pero a la vez terco, convencido de su misión con la trascendencia del arte.

Definitivamente recomendable para aquellos que no buscan demasiado ritmo o acción, los de Schnabel son planos largos, silenciosos y hasta experimentales. El director se dedicó a expresar su propia versión, buscar los paisajes que encuentra dentro de las pinturas de Van Gogh, extrae los rostros plasmados dentro de la pintura y les da movimiento. El papel principal no lo tiene Dafoe, ni Van Gogh, ni la pequeña aparición del actor Mads Mikkelsen como conciencia del pintor, la protagonista de la película vendría siendo la fotografía. Por cierto, el último secreto que guarda Schnabel en su película se refiere al misterioso suicidio del pintor no puedo aventar spoilers pero sí que los va a remontar al viejo oeste.

Trailer:

<https://www.youtube.com/watch?v=T77PDm3e1iE>



Detrás de las puertas...

Detrás de las puertas...

Las artes marciales son normalmente usadas como formas de defensa personal. Aunque las originadas en China y Japón son mas conocidas en realidad hay muchas técnicas. En la actualidad se practican como pasatiempo y como una forma de hacer ejercicio.

también son beneficiosas para la salud mental. Relajan y enseñan concentración y dominio.

Los Chinos creen que hay dos tipos de ejercicio:

1- Externo enfocado en el fortalecimiento y desarrollo del cuerpo

2- Interno enfocado en el desarrollo de la fuerza interior. Este tipo de ejercicio es calmado y ayuda tener calma y salud interior. Casi todas las artes marciales son de acuerdo a los chinos una forma de ejercicio interno.

Beneficios de las artes marciales

Para las personas que practican artes marciales regularmente, estas brinda salud corporal y desarrollo mental y son una forma integral de bienestar. Ayudan a desarrollar concentración y enseñan valores como integridad y honestidad.

Las artes marciales como el yoga, pueden ser una forma de hacer ejercicio para adelgazar o mantener nuestro peso ideal y para relajarnos. No necesitamos ser niños o hombres para practicarlas.

Según muchos practicantes de artes

marciales, debido a la complejidad de las técnicas y sus filosofías, es muy importante encontrar un buen maestro para tener éxito. Kung Fu, Karate, T'ai Chi?

Familiaricémonos con algunas de las formas de artes marciales:

Probablemente la más conocida de todas las artes marciales. Se traduce como "el camino de la mano vacía" es una forma de defensa personal que se origino en Okinawa, Japón hace varios siglos (1368-1644). Usa solo el cuerpo como arma. Es derivada de las filosofías Budistas. Usa la concentración y movimientos especiales.

Hay varias formas de kung Fu.

Una de ellas es el Wing Chun.

El Wing Chun es ideal para las mujeres, porque es un sistema de defensa personal que usa poca energía y enseña a atacar el enemigo en sus puntos débiles. Estos puntos debiles son los puntos indicados en acupresión. Esta forma de auto defensa pone énfasis en la técnica y la sensibilidad mas que en la fuerza. Wing Chun se hizo popular debido a Bruce Lee.

Algunos practicantes le llaman boxeo Chino porque usa las manos para golpear. Tae Kwon Do Es una arte marcial de Corea. Se caracteriza por sus movimientos rápidos de las piernas. Es un ejercicio externo porque se enfoca en el desarrollo de los músculos. Es un deporte de pelea, popular para competencias.

Hay muchas formas de Tae Kwon Do,

literalmente cientos de ellos. En la practica del Tae Kwon Do usa fuerza y poder para golpear y dar patadas. Los movimientos usando las piernas son muy importantes. Es una forma muy vigorosa y hasta agresiva.

Qi gong

La practica de Qi gong se inicio en año 200 antes de Cristo. Se dice que la iniciaron médicos Chinos. Qi significa energía, Gong significa practica. Los ejercicios de Qi Gong enfatizan la precisión de los movimientos y la postura. Se parece al Tai Chi en lo que los ejercicios son despaciosos y meditados. Se cree que esto ayuda a desarrollar el Qi (energía).

Tai Chi: Se le ha llamada la meditación en movimiento. Consiste en una serie de movimientos despaciosos que fluyen y a medida que lo hacen relajan el cuerpo y el sistema nervioso. Hay varios tipos de T'ai Chi uno de los más populares es el Yang.

En su forma corta tiene 24 movimientos y toman de 5 a 10 minutos para ejecutarse. La forma larga tiene 108 movimientos y toma mas o menos 40 minutos hacer la rutina completa. La continuidad, precisión, la respiración y el ritmo de la rutina son muy importantes.

Es muy beneficioso para todas las edades. Por sus movimientos suaves se recomienda para las personas de edades avanzadas.

Judo Es un deporte popular y un método de defensa personal. Es de origen Japonés y se derivo de la antigua practica japonesa de jujutsu, en 1882 un maestro lo estableció como la forma de educación física escolar de Japón y lo convierto en lo ahora llamamos judo. Después de esto fue usado por la policía para mantener la ley y el orden en Japón. Se puede practicar a cualquier edad. Se basa en los principios de máxima eficiencia y beneficio mutuo.

Kalari: Esta forma de arte marcial se origino en el sur de la India. Las secciones de kalari comienzan y terminan con salutación igual que la yoga astanga.

Los movimientos comienzan con calma y poco a poco se turnan energéticos. En cada sesión se recomienda que los participantes se enfoquen en su energía interna, en su fuerza vital. En esta técnica es muy importante la unidad y sincronía del movimiento y la respiración. En estados avanzados se usan palos y espadas, pero al principio solo el cuerpo. Esta técnica ofrece una forma total de ejercicio con movimientos aeróbicos, flexibilidad y ejercicio tonificador. Puede ser muy intenso, pero cada persona lleva su propio ritmo.

URUGUAY, Nuestra Garra Charrúa por Adriana Germán

DATO CURIOSO DE MI PAÍS, TENEMOS UNA POBLACIÓN DE 3.488.468 HABITANTES CON UNA DENSIDAD DE 20 HABITANTES POR KM². UN PAÍS DONDE EL FÚTBOL ES SU PRINCIPAL DEPORTE, DONDE TODOS SOMOS TÉCNICOS, TODOS SABEMOS DE FÚTBOL.

EL 51% SON MUJERES, USTEDES DIRÁN COMO PASA ESO, BUENO LA REALIDAD ES QUE NO TODOS SABEMOS DE FÚTBOL, PERO TODOS OPINAMOS: QUE ESTE JUGADOR SÍ, QUE EL OTRO NO, QUE SON PATADURAS, QUE ES POR EL SUELDO, QUE EL TÉCNICO NO EXISTE, QUE YA ESTÁ GRANDE, ETC, ETC.

ESTÁ REALIDAD PASA CON TODO, CON EL ASADO QUE TE QUEDA CRUDO, COCIDO, SECO, LAS TORTAS FRITAS, TAMBIÉN CON GRASA, MUY BLANCAS, CRUDAS, QUEMADAS ETC, CON EL MATE SUCEDE LO MISMO QUE LO LAVAS, QUE ESTÁ FRÍO, NO SABES CEBAR, BUENO CON TODO.



EN EL FÚTBOL SI GANAMOS SON TODOS BUENOS, PERO CUANDO PERDEMOS ESTAMOS DE CRÍTICA HASTA EL PRÓXIMO PARTIDO USTEDES PENSARÁN PORQUE SON TAN CRÍTICOS, BUENO ESTA MANERA DE SER MUY NUESTRA, MUY URUGUAYA VIENE DE GENERACIONES, LA HACEMOS SIN MALICIA, LA ACEPTAMOS TODOS, ES COMO UNA CHARLA DEL DIARIO VIVIR. HAY RIVALIDAD CUANDO JUEGA NACIONAL CON PEÑAROL, NOS DIVIDIMOS, PERO CUANDO JUEGA NUESTRA SELECCIÓN NOS OLVIDAMOS DE TODO, UN PAÍS SE DETIENE, REZA, GRITA, JUEGA, PIDE LIBRE EN EL TRABAJO, ARMAMOS LA PICADITA, EL ASADO CON LA FAMILIA, CON LOS AMIGOS, NOS PONEMOS LA CAMISETA, ENBANDERAMOS EL PAÍS, HASTA NUESTRAS MASCOTAS LLEVAN LA CAMISETA.

NOS SALE LA GARRA CHARRÚA, ESA DE LA QUE TODOS QUIEREN SABER, CONSEGUIMOS FUERZA Y CORAJE NO SABEMOS DE DONDE, GRITARLES Y DARLES APOYO A NUESTROS JUGADORES HASTA QUEDARNOS AFONICOS, CANTAR EL HIMNO CON ORGULLO, QUE

SE SIENTA, QUE NOS EMOCIONA, Y PERDEMOS LLORAMOS Y GRUÑIMOS CON DISGUSTO CON DOLOR, PORQUE EN REALIDAD NOS DUELE Y MUCHO; SI GANAMOS LOS ESPERAMOS CON EUFORIA, AGRADECIMIENTO, ALEGRÍA Y NO CUENTA SI SALIMOS PRIMERO O SEGUNDO IGUAL FESTEJAMOS, LA GENTE DE NUESTRO INTERIOR HACE EXCURSIONES AL AEROPUERTO, PASA HORAS ESPERÁNDOLOS, NO IMPORTA SI ES DE NOCHE O MADRUGADA, O LLUEVE, ALLÍ ESTAMOS PARA RECIBIRLOS, PARA HACERLES SABER QUE NO ESTÁN SOLOS, QUE SUFRIMOS Y DISFRUTAMOS CON ELLOS, Y ESA ES NUESTRA GARRA CHARRÚA, UN PAÍS QUE GANE O PIERDA TIENE ORGULLO Y DIGNIDAD, Y POR ESO SOLO POR ESO SOMOS TODOS TÉCNICOS, PERO POR SOBRE TODO SOMOS URUGUAYOS DE CORAZÓN.





El Centro Tradicional De Artes Marciales

Nace de la idea de no establecer un solo sistema como único y el estudio y enseñanza de la enorme variedad de artes marciales alrededor de la tierra, el estudio, la práctica, la historia, la técnica, la filosofía y sobre todo la apertura ordenada son las bases fundamentales de esta construcción, la cual se comienza a fraguar por el año de 2012, con el interés de Sbn Javier Acosta y el apoyo total de su Kjn Eduardo Martínez V. este último una leyenda mundial de las artes marciales. Acompañado a lo largo de los años, por maestros de Ju jitsu Japonés, Wing Shun, Aikido, Karate, Tkd, Kick Boxing, Muay Thai y Tang Soo Do y habiendo practicado algunos de ellos por espacios prolongados y otros por periodos cortos, la duda se genera, se alinean las ideas y se forma este centro de estudios que hoy día, ofrece a sus alumnos, las diversas variables de la escuela Moo Duk Kwan, así como Aikido, Defensa Personal, Kick Boxing y un híbrido similar a las MMA, que dirige y estudia Ksn Donovan Aguirre, en los estudios de las armas Ksn Dr. Daniel Rodríguez y en el apoyo de organización las Ksn Melba Valenzuela y Ksn Taira Aguirre, todos ellos con la libertad

de buscar y traer a es este proyecto las ideas y conceptos de aquellos que orbitan al mismo pero están en tribunas distintas, ya hace algunos años el CTAM ha rebasado fronteras y tiene relaciones de enseñanza con diversos países, así como su primer escuela filial en Las Tunas Cuba que dirige Ksn Alexei Pérez quien además es parte fundamental del estudio de las artes marciales, contamos con profesores avalados por el CTAM en Uruguay y Argentina para Kick Boxing y Moo Duk Kwan Taekwondo, hoy Sbn Javier Acosta, participa como asesor técnico de distintas organización alrededor del mundo en materia de enseñanza para la discapacidad física, gracias a su trayectoria como maestro voluntario en fundación teletón México, además es director técnico de la World Traditional Tang Soo Do Unión que preside Kjn Patricio Saavedra, representa en México a la World Martial Arts Alliance que preside Sensei Kip Stavrou, dirige la editorial de El Camino Podcast y hasta el día de hoy sigue fiel a su gran maestro Kjn Eduardo Martinez quien es parte de la promoción del Taekwondo Hall Of Fame 2019 y ostenta el grado más alto en México, así como un Dan Bon Directo de Kjn Hwang Kee. El centro tradicional de artes

marciales es el mayor logro de Sbn Javier Acosta y cada uno de sus miembros, es tangible y crece sólido cada día, hoy de la mano de quien se ha convertido en pieza clave para el desarrollo del CTAM en los últimos meses, Sbn Mario Segnini de Uruguay, se estudia y practica el aprendizaje y la masificación de las artes marciales por medio de las tecnologías, es quien hoy recorre el do acompañando a Sbn Acosta y aprendiendo a la par en pro de sus alumnos, como ven, lo importante no es ser un gigante, es caminar con gigantes....



Zen (Aquí y Ahora)

En el Do del Aikido-Aikikai

Sensei Raúl Pedroza



ZEN (AQUÍ Y AHORA) EN EL DO DEL AIKIDO-AIKIKAI.

Zen (aquí y ahora) En El Do del Aikido-Aikikai.

EL UTILIZAR ESTÉ CONCEPTO FILOSÓFICO "ZEN" NOS LLEVA A LA REFLEXION DE NUESTRA VIDA EXISTENCIAL TEMPORAL CON SU TIEMPO Y ESPACIO.

LA DICIPLINA MARCIAL , MÁS QUE TÉCNICA DEFENSIVA NOS PREPARA FISICA, MENTAL Y ESPIRITUALMENTE HACERLE FRENTE AL COMBATE. Y LA SITUACIONES PROPIAS DE LA VIDA. SIENDO ASI LLEGADO EL MOMENTO DE NUESTRO OCASO MARCIAL Y DE NUESTRA EXISTENCIA.

SENTIR LA SASTIFACCION DE HABER VIVIDO A PLENITUD Y EN ARMONIA CON NOSOTROS Y NUESTROS SEMEJANTES. AL APLICAR ESTE PRICIPIO (AQUI Y AHORA "ZEN")

COMPARANDO EL AMANECEER CON ESE DESPERTAR AKERU NOS ACERCAN A UNA ILUMINACION O *SATORI* Y AL FINAL DE UN DÍA O AL FINAL DE NUESTRA VIDA EL "OCASO" QUE CON SUS MATICE Y CONTENIDO. LLEGAMOS AL MOMENTO DE REENCONTRARNOS A NUETRO NOSOTROS AL PASAR LAS EXPERIENCIAS QUE PERMITIERON ALCANZAR ESE ESTADO PRESENTE. ZEN.

MISMAS QUE ROBUSTECEN NUESTRO SENTIMIENTO DE HABER LLEGADO AL FINAL CON SASTIFACCION Y ARMONIA CON NUESTROS SEMEJANTE

VIVAMOS ASI AQUI Y AHORA. CON PROPÓSITO, SENTIDO Y COMPROMISO . .ZEN

SIGAMOS ADELANTE. FÉ, FUERZA, TEMPLANZA Y DETERMINACIÓN. DIOS LOS BENDIGA.

ATTE. RAUL PEDROZA AIKIDO AIKIKAI AKERU-DOJO PANAMÁ





SBN Carlos Omar Urbina

Desde muy joven presenté interés por las artes marciales; sin embargo, fue cuando vi entrenar al Sabonim Alfonso Jesse que supe que el Tang soo do era lo mio.

De ahí en adelante empecé a entrenar con él, por muchos años. Al inicio, muchos me comentaban que no iba a poder aguantar el entrenamiento; sin embargo, en el año 1989, luego de muchos entrenamientos y difíciles

pruebas pude obtener mi cinturón negro en Tang soo do, de la mano del Sabonim Jesse.

En la actualidad, imparto los conocimientos que me dejó mi maestro en la Academia Patada de Hierro, en donde formó artistas marciales que también sientan pasión por el Tang soo do.

Movil: +507 6636 - 5917





CINE DE ARTES MARCIALES

Kuro Obi. (Cinturón negro) es una película japonesa ambientada en los primeros años de la Era Showa (1932). En la trama del film, tres hombres, se debaten el Kuroi Obi, que designará al sucesor del dojo de Eiken Shibahara. Entretanto, aparecen los militares propios de la época, los cuales también quieren sacar provecho de la situación... Se ambienta en el año 1932 y trata sobre tres practicantes de Karate en Japón, Giryu, Taikan y Choei, ellos entrenan en el dojo Shibahara, dojo perdido en un bosque remoto.

Argumento

La acción comienza cuando un grupo de soldados llega a anexionar el dojo a las fuerzas militares japonesas, producto de la presión todo acaba en un enfrentamiento que tendrá consecuencias para los tres, después de este episodio su maestro (Eiken Shibahara) muere dejando a Choei la tarea de designar al sucesor de la escuela, solo el (el sucesor) tendrá el derecho de usar la Kuro Obi



(cinturón negro) que acredita la sucesión de la tradición y del legado de su maestro...

Personajes

Es una película extraordinaria en varios puntos, partiendo por que los tres actores que actúan en Kuro Obi son en la vida real artistas marciales de primer nivel, Taikan (que en la vida real se llama Tatsuya Naka) es Sexto Dan del estilo Shotokan y instructor en la Japan Karate association, Giryu (Akihiyo Yagi) es quinto dan de la international Meibukan Goyu Ryu karate, un reputado practicante de karate proveniente

de un linaje antiguo, Choei (Yuji Suzuki) es primer dan de estilo shotokan, lo que hace que las escenas sean increíblemente reales, no hay efectos especiales y para cualquier practicante de artes marciales es fácil identificarse con el entrenamiento sincero y las técnicas que se muestran en el film.

Finalmente una de las cosas que me encanto es la dicotomía entre los dos compañeros de práctica, Taikan y Giryu. Por un lado Taikan busca probarse una y otra vez con "rivales fuertes", cultiva una forma dura para llegar a ser el practicante "más fuerte", en una parte de la película Taikan pregunta a su maestro por que no pueden combatir contra otros, su maestro responde "que sentido tiene combatir con alguien más débil".

Por otro lado Giryu acepta las enseñanzas de su maestro y nunca se desata, controla y mide sus golpes, su maestro le enseñó que en karate "no hay primer golpe", el encuentro entre los dos será inevitable y confronta de manera inteligente las dos posturas que existen en Karate y en general en artes marciales, una de carácter efectista que busca la mecánica del movimiento y la otra espiritual que busca el desarrollo interno, del cual la técnica es solo un reflejo externo de lo que pasa internamente. Kuro Obi, una gran película, como dice Giryu, "no desperdices lo que tienes"

Puedes disfrutar la película en este enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=r4Xhq9SirX0>



Una Federación Debe o No Debe Hacer SBN Ramón Navarro

Una Federación Debe o No Debe Hacer

Los saludos a todos, les deseo estén y sigan bien mientras termine esta crisis de la Pandemia lo más pronto que Dios permita. Yo soy SabomNim Ramón Navarro 6to Dan Cinta Negra de Song Moo Kwan HapKiDo en Panamá. Somos la Asociación Panameña de HapKiDo bajo KwanjangNim Park, SongIL 9no Dan quien es padre del HapKiDo de Panamá además de fundador de este sistema de HapKiDo el Song Moo o sea el Song Moo HapKiDo desde 1976 cuando el Gran maestro Park SongIL llegó a Panamá.

Ahora hablare sobre lo que en mi experiencia es o debe ser una federación para mencionar cosas que están pasando de hace tiempo y lo correcto como lo no correcto que suceden en las federaciones.

Lo que en 45 años de Experiencia enseñando HapKiDo y el tiempo anterior a esto que enseñe TangSooDo desde 1974 he visto y es que como estas artes marciales de Corea allá lo principal es en nuestro caso el Song Moo HapKiDo es la asociación que es la organización principal y de esta sale la federación. Hoy en día se le da mucha más importancia a una federación que a una asociación y esto es solo un invento de los americanos y que se ha aceptado en Corea. Ahora bien y lo que he visto es que como nosotros allá en Corea primero fue la Asociación Koreana de HapKiDo que para controlar la unidad de diversos grupos y organizaciones de HapKiDo

se formó La Korea HapKiDo Federation ya que su nombre es en inglés porque desde fin de la 2da Guerra Mundial los americanos ayudaron a terminar esta guerra y a la vez a liberar la tierra Koreana de ser colonia del Japón muchos americanos estacionados en ese país aprendieron sus artes marciales y después fueron a su país y con los años formaron las Federaciones para poder demostrar en forma del deporte competitivo o sea que todos los participantes cumplieran con las reglas a seguir para que los deportistas o representantes de diversos artes marciales corrieran el menor riesgo posible al competir. En Korea hay 52,000,000 de personas y en USA hay 328,461,000 millones de personas así que si vemos hay tanta o más gente aprendiendo, enseñando artes marciales en este país que en los países orientales de donde vienen estos artes en este caso Korea como los artes más conocidos el TaeKwonDo, TangSooDo y HapKiDo que los nombres son más conocidos de estas federaciones en inglés.

Las federaciones deben de poder dar rangos, pero hay veces que no debe

ser esta la posición de una federación. Hay artistas marciales que por A o B motivo no creen se les está tratando como creen así que se inventan rango y hasta les dan rangos a otros que no logran tener registro de esos rangos y entonces no se puede verificar que su rango es verídico según el modo que debe ser el correcto para que si usted llega como nuevo estudiante a una Academia o Escuela de Artes Marciales sea cual sea el nombre de ese arte marcial y usted le pregunte al instructor, maestro o cual fuera su título con la pregunta de Me puede decir en donde aprendió usted y que rango tiene?

También hay federaciones que aceptan nuevos miembros sin verificar lo verídico que ese nuevo integrante dice es y de que organización viene. Solo aceptan que esa persona diga que tiene muchos estudiantes y lo ven como quien les puede traer nuevos miembros y lo económico que eso puede significar para esa federación. Esto no está mal pero no muestra esta organización tener seriedad y aun así muchas personas saben eso y aceptan pertenecer a esa federación y conseguir les den



rangos. Después se salen digamos en dos años y se van a otra federación y allá le aceptan y si tienen actividades anuales y esa persona va dos años al próximo año le dan rango y así, esas personas no son serias ni actúan de forma legal ni ética ya que solo les interesa obtener rangos sin aprender y en corto tiempo. Esto no esta bien. Bueno también hay organizaciones o

federaciones serias que no dan rangos y hasta las federaciones que de forma adecuada lo dan. Esto puede decirse esta bien.

Yo SabomNim Ramón Navarro estoy formando la International Song Moo Kwan HapKiDo Federation para expandir este sistema en toda el área de Latinoamérica. Estoy dispuesto a aceptar personas serias que estén

dispuestas a trabajar seriamente en representarnos en su país y a nombre de mi Maestro el KwanjangNim Park SongIL les apoyaremos si están dispuestos a trabajar nuestro curriculum.

SBN Ramón Navarro



MI HISTORIA

Maestro Roberto Torres Benitez

Desde joven, a la edad de 15 años practicaba el box y arte marcial Kung Fu que era lo que tenía más presencia en la ciudad de Gómez Palacio Dgo, Mex. Después supe que, en la ciudad vecina de Torreón Coahuila, había una escuela de Karate coreano, que recién comenzaba. En el mes de septiembre del año de 1975, hubo una exhibición llamada “La noche de las artes marciales”. De ahí comienza mi interés por el Taekwondo, a partir de esa exhibición se empezó a conocer Moo Duk Kwan en la región. Siendo mi primer profesor, Javier Herrera Montaña. En años posteriores participe en varias ocasiones en el torneo abierto nacional de artes marciales, que se llevaban a cabo en la Cd de México. Ante la situación económica difícil en mi familia, me trasladaba en tren, gracias a mi sr padre quien trabajaba en el ferrocarril. Llegábamos al auditorio Juan de la Barrera, donde la afluencia de competidores era sorprendente. Los torneos duraban 2 días y no había tantas categorías como hoy en día, además, de ser abiertos, es decir competían distintas disciplinas, como Taekwondo, Karate Do, Kung Fu, Lima Lama etc. Y podía tocarme con cualquiera de estas. Eran competencias nacionales en la capital del país, por lo que había una gran afluencia de competidores. Recuerdo que llegaba y era impresionante la cantidad de participantes, no había categorías por peso y durabas todo el día combatiendo, para el siguiente día pelear los cuartos de final y las finales. En varias ocasiones tuve la oportunidad de representar a mi entidad y formar parte de selecciones, pero la situación económica no me favorecía, pues era necesario vivir cerca de la cd de México para concentrarse en los entrenamientos y acudir diariamente a

Redacción:
KSN Carlos Cenicerós



Moo Duk Kwan central. En la copa Dai Won Moon en 1986, tuve la gran fortuna de participar y ser reconocido como el mejor competidor de la copa, combatiendo ante los mejores oponentes en ese momento. A partir de ahí fui contemplado por el maestro Dai Won Moon a acudir a sus llamados a diferentes estados de la república, para participar en distintos eventos de exhibiciones, exámenes y seminarios. Tengo grandes recuerdos de aquellos momentos y gracias a eso pude convivir con grandes personalidades y tener una gran relación de amistad y respeto, todos ellos grandes maestros; sabonim Ramiro Guzmán, sbn Manuel Echeverria, sbn Ernesto Moran, sbn Isaías Dueñas, sbn Eduardo Martinez, sbn Oscar Olvera, sbn Sergio Fonseca entre otras grandes personalidades. Tuve la oportunidad de formar parte del comité organizador para integrar la asociación de Taekwondo de la Laguna, pero desde un principio no era mi interés ejercer cuestiones políticas y deportivas, por tal motivo lo rechacé por cuestiones personales. Posteriormente al paso de los años y teniendo mi 4° dan, decidí abrir mi escuela de Taekwondo en la ciudad de Gómez Palacio Durango, siguiendo siempre principios y valores de lealtad, obediencia, disciplina, humildad, respeto, honestidad y

sobre todo la marcialidad que me fueron inculcados. En el año de 1999 nace la Asociación “Tang Soo Do” de Gómez Palacio, Durango, México, la cual tengo el gran privilegio de ser el fundador y director. Comencé este gran camino con la firme idea de formar una familia marcial. Contando con el gran apoyo de mi esposa e hijos, quienes me han acompañado a lo largo de mi vida y quienes se han convertido en grandes arte marcialistas. Así como también mis alumnos y padres de familia que en todo momento me dieron su respaldo y confianza. A las 5 am me levantaba a correr, para después impartir 3 clases por la mañana, 2 clases al medio día y otras 5 clases en la tarde, en todas ellas hacia calentamiento y en la última clase del día, entrenaba con los alumnos más avanzados. En el año 2007 intensifiqué mi práctica en Soo Bahk Do en Word Moo Duk Kwan, a cargo del Sabonim Ramiro Guzmán, quien es designado en México como embajador de Word Moo Duk Kwan a cargo de H.C Hwang, hijo de Hwang Kee, este último fundador de Word Moo duk Kwan Tang Soo Do, Soo Bahk Do, obteniendo actualmente el grado de 3° dan en Soo Bahk Do, contando con mi registro a nivel mundial “Dan Bon”, y 6 Dan en Taekwondo. He recorrido este camino, durante más de 46 años ininterrumpidos

en la práctica y enseñanza del arte marcial en distintos lugares, uno de ellos muy entrañable para mi es la Universidad Autónoma de Chapingo (URUZA), donde actualmente dirijo al equipo de taekwondo. He tenido la responsabilidad y gran privilegio de estar al frente de niños, jóvenes y adultos, para fortalecer sus potencialidades físicas, y mentales, fortaleciendo los principios y valores que harán de ellos buenas personas. El arte marcial implica, aplicar lo aprendido en la vida misma, saber diferenciar entre el bien y el mal, aprender a ser felices y hacer todo lo que hagamos con el corazón.



“El Efímero Observador”

es una obra de carácter filosófico reflexivo, su autor expone temas tan controversiales como comunes, llevándolos a los puntos extremos, y siempre buscando un sano balance individual en el pensamiento, nada de dogmas, muera el radicalismo y sin hipocresías ni contratos, una mirada a la cotidianidad de cada uno de los que habitamos el planeta y los desgastados conceptos y costumbres en espera de ser destruidos a martillazos.

BIOGRAFÍA:

Nace en la ciudad de Hermosillo, en el año de 1976, hijo de Juan Manuel Acosta y Yolanda Serrano (+), se desarrolla en un contexto de educación tradicional su relación social temprana se da de un modo ciertamente distinto, apegado a tener amigos de la tercera edad, siempre cuestionando los cambios sociales que se veían en sus contemporáneos, así como los prejuicios y juicios de valor que se daban en una época avasallada por el capitalismo y el consumismo en México.

Un niño con mucha imaginación, e incluso inventor de sucesos inexistentes, alguien que con base en odiseas fantásticas captaba los mensajes que sus maestros le daban, algunas veces duros, otros tantos con risas de por medio.

Casado con Melba Valenzuela desde 1998, con quien procreó cuatro hijos, estudioso de la sociedad y su comportamiento, lector insaciable y amante del equilibrio de pensamiento, voluntario en distintas causas de carácter social, maestro de artes marciales, seminarista y competidor internacional en Perú, Argentina, Uruguay, etcétera. Hoy debuta como escritor y continúa en sus causas sociales desde su propia

trinchera, el centro tradicional de artes marciales.

ENDOSOS:

“Recomiendo la lectura de este libro, que nos recuerda los valores que se están perdiendo en la actualidad, las formas de enseñanza, los factores que influyen en la personalidad de uno y las buenas costumbres. El orden en tu vida como piedra fundamental, encontrar tu lugar en el mundo, encontrarte con tu ser interno y siempre buscar la verdad”.

Mario Marcelo Segnini Fursa

Profesor de artes marciales

Diseñador Gráfico, Panelista de Radio y Emprendedor.

Montevideo, Uruguay.

“Siempre que hablamos de enseñanza, nos es fácil pensar en colegios, secundarios, universidades, pero... ¿Qué tal si el camino que recorremos en nuestras vidas está signado por muchos ingredientes más que esos? Has de leer esta obra entonces, y reencontrarte con información que duerme en tu mente. Te invito a reconocer y cambiar viejos patrones”.

John Suárez

Profesor de artes marciales

Emprendedor,

Entrenador en

Neuroventas,

Aprendiz de la vida.

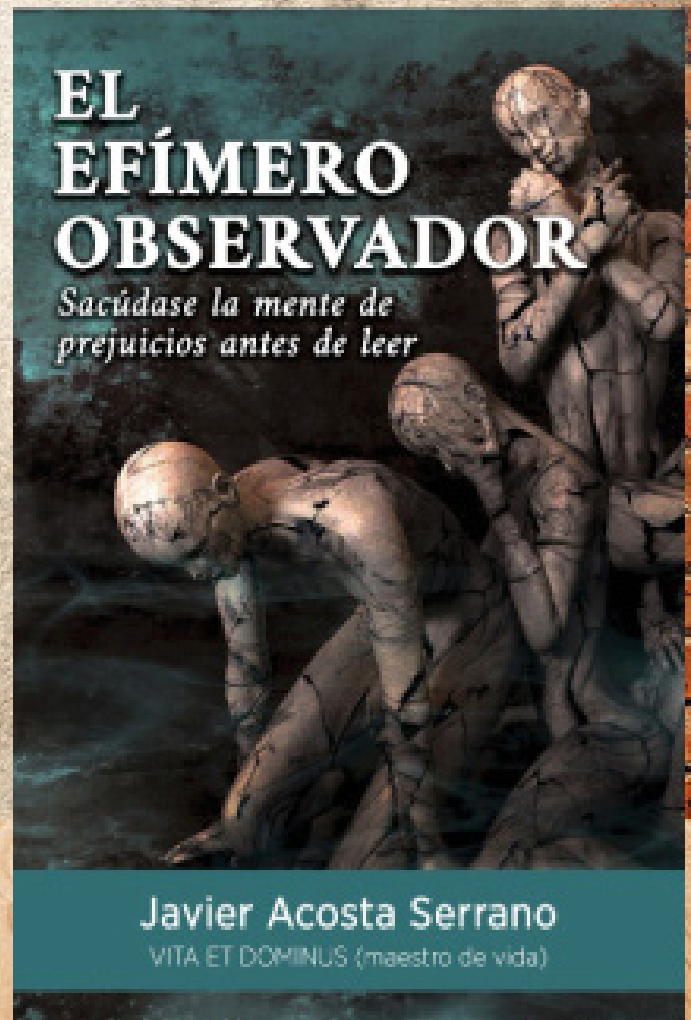
Montevideo Uruguay.

“El Efímero Observador”, una lectura recomendada en estos tiempos donde la brecha generacional pareciera hacerse más y más grande. Hallarse con uno mismo, la importancia de mantener fuertes los valores y raíces de cada ser. Observar, describir, entender y nunca juzgar.

Daniel Rodríguez García

Médico Especialista en Rehabilitación
Maestro en Artes Marciales

amazon





Las Artes Marciales y yo, un poco de Historia por el Profesor Carlos Damasco

CAPITULO 3

Finalmente llegó el día esperado, nuestros compañeros Eduardo Galicia, Enrique Fosemale, Roberto Vecino, Eduardo García, junto con Sensei Ricardo Sosa, se toman un bus de la empresa TTL, que partió de la Plaza Cagancha, en un viaje que duraría 32 horas, rumbo a San Pablo.

En esa época, las noticias no eran tan fluidas como hoy, esperábamos alguna llamada a algún teléfono fijo o alguna llamada larga distancia con operadora, cosa que hoy es difícil de imaginar para la gente más joven que no lo ha vivido.

Ya en San Pablo, estuvieron unos días entrenando, y a su vez se sumo la delegación Argentina que partieron de Mendoza con el Sensei Jorge Arturo a la cabeza.

Allí se reunieron con Shihan Seiji Isobe para realizar entrenamientos en conjunto con la delegación Brasileira, para ya posteriormente partir en avión hacia Tokio Japón.

Se llega unos días antes del evento, el cual hay que tener en cuenta que era el 1er TORNEO ABIERTO DE KYOKUSHIN KAIKAN, el mismo dura de 3 a 4 días.

La participación Uruguaya si bien se puede tildar de magra, hay detalles para tener en cuenta, que algunos de los que participaron no tenían 4 años de práctica, y bordeaban los 20 años, lo que era una



Federación Seng Do 1988

clara desventaja ante los oponentes.

Cada delegación se componía de 4 miembros y su entrenador, pero aquí hubo un cambio en los uruguayos, Sensei Ricardo Sosa debió participar por lesión del Sr Roberto Vecino.

En la primer pelea le toca un japonés el cual lo noquea, luego pelea Eduardo García, quien pelea también con un japonés y pierde en la primera ronda.

Mejor suerte tuvieron Enrique Fosemale y Eduardo Galicia ganando su primer combate, en el segundo combate Enrique Fosemale es vencido por un japonés, y Galicia pelea con un Libanés a quien le gana, pero en la tercera ronda pierde con un japonés quien resultara el ganador Katsuaki Sato, y lo hizo por Knockout, y

ahí culminó la actuación de los uruguayos en el campeonato.

Estuvieron unos días más, participaron en entrenamientos, y tuvieron el privilegio de conocer a Masutatsu Oyama, entre otros.

El viaje duro aproximadamente desde la partida hasta la llegada 1 mes, en el cual durante ese período las clases se siguieron dando normalmente, con la colaboración de varios, en los cuales me tocó poder dictar algunas clases.

Al llegar Ricardo Sosa, nos reúne y consulta quienes habían dado clase en el dojo, y para sorpresa nuestra los que lo habíamos hecho, nos otorgó un grado inmediato superior, yo en lo personal en ese momento no razoné si era justo o no, pero era la palabra del sensei Ricardo Sosa, por lo cual yo que tenía un grado de amarillo, pase a cinturón verde, y los otros igualmente según el grado que tenían, asumieron el inmediato siguiente.



Club de Bochas Belvedere, 1989

Con la experiencia de la competencia y las prácticas en otros dojos, también llegaron nuevos entrenamientos para las clases, así adquiriendo nuevas prácticas de la mano de las clases que nos brindaban con las experiencias y conocimientos adquiridos por ellos.

La prensa se hizo eco ya que el Sensei tenía buena conexión con la misma hubo radio y televisión lo que logro una difusión mayor de todo.

La escuela comenzó a crecer, se incrementaron los alumnos, y con la posibilidad de que cada 4 años se iba a realizar un torneo que éramos elegidos por el sensei para poder viajar.

También se hizo un torneo interno en el cual participe, y perdí en primera ronda con otro cinturón verde, en un fallo muy ajustado y divido con el sistema de banderas, donde uno me dio ganador, dos me dieron perdedor y otro dio un empate, o sea fue muy parejo.

Ya en el año 1976, con más compromisos y más prácticas, llegamos así al año 1977 donde se hace un gran torneo en el Palacio Peñarol, el cual vi desbordado de gente, vino el Shihan Seiji Isobe con otros japoneses, donde se hicieron unas exhibiciones tremendas, y vistosas, yo participaba como juez ayudante, en los laterales, obteniendo una linda experiencia, en esa ocasión yo estaba lesionado y no pude participar.

Yo continúe entrenando, y en el año 1978 sufro una apendicitis que llevo a peritonitis, lo cual me hizo cesar por un tiempo las actividades.

Al volver a entrenar, tuve una fractura de tibia y peroné pero jugando al futbol,



Club de Bochas Belvedere, 1989



Con GM Oscar Tajés

lo cual me llevo 6 meses de yeso, y prácticamente un año de renguear, con lo que pensaba que no iba a recuperarme totalmente.

Ya en el año 1981, me había excedido de peso, problemas que se ocasionan a uno cuando esta fuera de actividad física y con lesión.

Ya en el año 1982 principio de 1983, quise retomar las artes marciales, pero me dio vergüenza el exceso de peso que tenía como para retomar el Karate, ya que tenía un grado.

Pero descubrí cerca de mi casa en el club La Caja Obrera, que se dictaban clases de Taekwondo, que yo conocía solo por las revistas Judo Karate que venían de argentina, pero nunca había visto ni participado en vivo y directo de ninguna clase del arte marcial coreano.

Me planteé hacer una practica para comenzar de cinturón blanco, y probar, y ahí comenzó mi romance con el Taekwondo, al poco tiempo vino una delegación coreana a dar un seminario de formas y técnicas, y yo siendo cinturón blanco pude aprender las 3 primeras formas.

Se hablaba que iba haber un torneo nacional a fines de octubre, y dieron las categorías de peso, y yo entraba en la libre de peso por mi exceso, lo que me llevo a marcarme la meta de bajar de peso ya que no soy un hombre de mucha estatura y no era muy conveniente.

A todo esto ya había dado mi primer cinturón en la academia del maestro Byung Sup Lee de la Federación Uruguaya de Taekwondo en 25 de mayo y Colón.

El toneo se llevo a cabo en el Platense Patín Club, en 45 días pude bajar 10 kilos

y pude entrar en la categoría 72 a 78 kg., tuve que hacer 3 luchas, gane la primera, gane la semifinal, y en la final ya en el segundo round el compañero que peleaba contra mi, se le escapo un golpe de puño a la cara, (cosa que en taekwodo wt no esta permitido, solo patada) y me hizo un corte muy profundo y caí al piso, según el reglamento si no me paraba con un golpe prohibido perdía y yo me puse de pie ya cuando me hacían la cuenta, y luego de la deliberación me dieron ganador a mi, para mi fue un pequeño triunfo, pero como se dice, a lo Pirro, ya que me llevo posterior una cirugía plástica en el labio y boca, ósea que ganando perdí por eso la referencia.

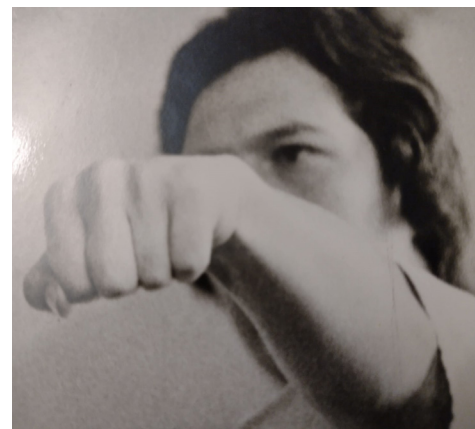
Luego de la recuperación continúe entrenando, y luego di medio grado llegando a punta verde.

En el próximo capitulo estaremos hablando de la formación y pasaje por la academia Koryo y que mi maestro era en ese momento Andrés Rivas 2 DAN de WTF, dependiente de la ASOCIACION URUGUAYA DE TAEKWODNO del maestro Byung Sup Lee.

Hasta la próxima.



Club Aldea 1993



Dojo Kyokushin en 18 de Julio, 1977

Enlace Primer Torneo Mundial de Karate Kyokushin 1975

<https://www.youtube.com/watch?v=q4mhu1MehY8>



Temible Posición...

Maestro Javier Acosta Serrano

Temible posición...

Para un maestro es de suma importancia reconocer las oportunidades que se presentan, al igual es primordial tenerla capacidad de medir riesgo-beneficio, así como trazar límites en todos los ángulos, el uso efectivo del tiempo con relación a la acción deberá ser también certero, es así que la maestría no es solo generar u organizar algo, enseñar o instruir en algo, si bien es el concepto primario de la gran mayoría, la maestría requiere de un arduo análisis y una paciencia de acero, diligencia e imponencia, saber hacer con un sentido de beneficio, no solo para con los demás si no para consigo mismo primeramente, se debe ser lo necesariamente consciente para tener autocritica y lo más razonable posible para no cometer errores o aprender de ellos, cuando se dice imponencia no se habla de imponer

algo, refiere a la presencia imponente de un ser firme e inquebrantable, un guía que pondrá pecho a cualquier proyectil y su misión será un salvó conducto para aquellos que de el dependen. En ocasiones deberá ser severo e incluso exclusivo, celoso de los misterios que el y sus discípulos atesoren, cortes pero no permisivo, exigente más no opresor, ejemplo a

seguir más no a imitar, a su vez deberá entender cuando a perdido la presión necesaria para seguir amortiguando y buscar ceder a uno o varios la venía a la individual felicidad de los que le han acompañado. Me despido con enorme gusto mis amigos...

Sbn Javier Acosta





HISTORIA DEL KICKBOXING EN JAPÓN, DEL MUAY THAI AL K-1. Este libro supone la primera publicación en occidente de una obra dedicada en exclusiva a la narración de la apasionante historia del kickboxing japonés. Una crónica que comienza con las primeras interacciones entre el karate y el muay thai, y que nos lleva a revivir la épica de los primeros desafíos entre ambos estilos. El kickboxing fue el resultado de la importación y adaptación del muay thai a Japón, realizada por el promotor Osamu Noguchi en los años 60. En el presente trabajo, descubriremos los antecedentes, el nacimiento, y las diferentes fases de crecimiento y evolución del kickboxing en el país del sol naciente. Veremos también su posterior globalización, y llegaremos hasta la última revolución del kickboxing, el lanzamiento del K-1, por el maestro Kazuyoshi Ishii, en los primeros años 90. Un vibrante relato, repleto

de datos inéditos fuera de Asia, que sorprenderá, y hará cambiar al lector la percepción que hasta ahora tenía de la historia de este deporte marcial. David Leonardo Bárcena tras 10 años de recopilar exhaustivamente, la Historia del KickBoxing nos lo resume en un excelente libro autoeditado.

Puedes adquirirlo en AMAZON

Detalles del producto

Editorial : Independently published

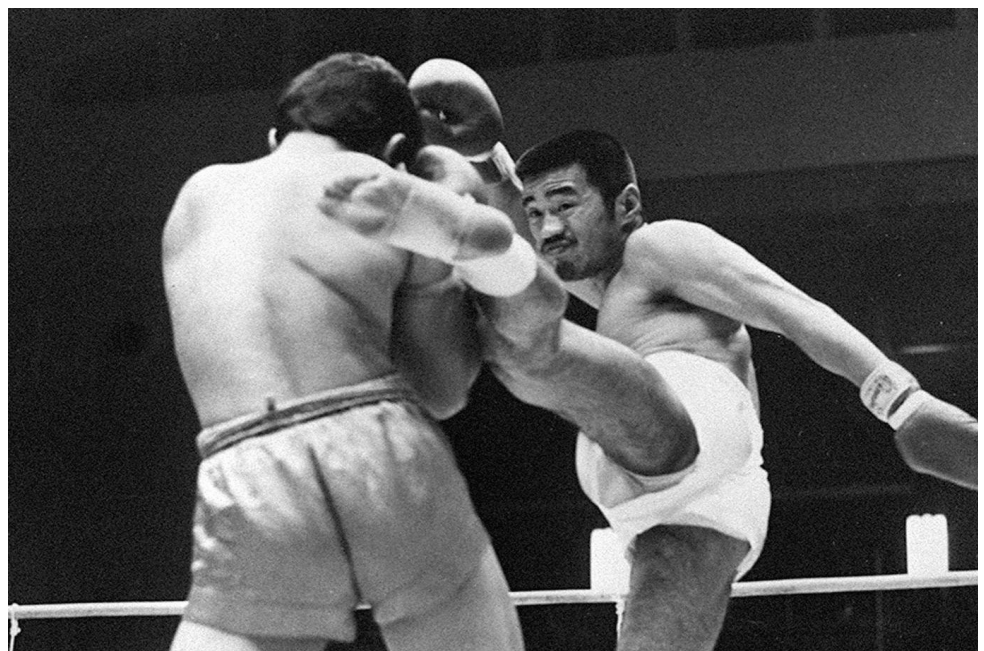
(18 Diciembre 2020)

Idioma : Español

Tapa blanda : 291 páginas

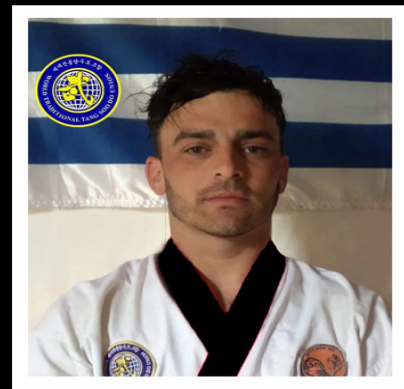
ISBN-10 : 1549802879

ISBN-13 : 978-1549802874



El Mate y El Karate

Ksn Renso Pérez



La Mujer en las Artes Marciales:

Tal como todos quienes practicamos artes marciales enfrentamos ciertos prejuicios y a veces tenemos que lidiar con algunos mitos de manera específica. Aquí veremos algunos de estos:

Basado en testimonios e información obtenida a través de la lectura, me atrevo a decir con total certeza que el siguiente texto puede identificar a más de un lector o lectora.

Teniendo en cuenta que hoy hablaremos de LA MUJER EN LAS ARTES MARCIALES, quisiera acercar mis saludos cordiales y respeto a todas las practicantes de Artes Marciales con las que he tenido el placer de coincidir de alguna manera, aplaudir y felicitar a todas y cada una de ellas por su actitud.

De más está destacar el orgullo y la empatía que siento al abordar este tema!

"Las mujeres no debemos entrenar artes marciales en lo absoluto..."

¿Anticuado, no? Ojalá alguna vez podamos sacarnos de encima y definitivamente el apodo del "sexo débil". Al verse como deportes de contacto pleno, y bastante rudos y físicamente exigentes, para muchos las artes marciales son terreno exclusivo de hombres. Esto es algo que ocurre en todas partes del mundo y por los más diversos motivos: Por ejemplo en Tailandia, (cuna del muay thai), existe una superstición muy arraigada de que la energía de una mujer sobre el ring en cierta manera corrompe el ring, y trae mala suerte a los peleadores hombres que luego suban a él.

Pero esto en Tailandia ha cambiado en buena

medida, y se les ha ido permitiendo entrenar y también combatir sin tanto prejuicio.

En occidente, donde las mujeres no enfrentan creencias de este tipo, tienen aún más libertad frente a las artes marciales y en todo ámbito han ido ganando una mayor igualdad con los hombres. Realmente, para una mujer entrenar artes marciales y deportes de contacto es un excelente ejercicio, una aprende a defenderse, se puede entrenar a la intensidad que una quiera... En última instancia, todas estas "excusas" están absolutamente de más: las mujeres hoy en día pueden hacer lo que quieran, incluyendo obviamente entrenar artes marciales y deportes de contacto.



Las mujeres que entrenan artes marciales son amachonadas.

Al menos ya no tienen que luchar constantemente y a brazo partido contra el prejuicio anterior. Pero en reemplazo encontramos este otro. Creo que esto depende absolutamente de la personalidad. Claro está, es difícil verse femenina mientras una está practicando patear al compañero, transpirando y con protector bucal. Si estás realmente enfocada en ese sparring no estás pensando en si estás frunciendo el ceño o hundiendo el estómago, verte bonita no es prioritario.

Pero eso no significa que una sea un marimacho el resto del día, que tenga modales bruscos o no le puedan gustar las mismas cosas que a todas las mujeres, como arreglarse y verse bien. Muchos se sorprenderían de cómo puede cambiar una mujer cuando está sobre el ring, por lo delicada y femenina que es normalmente en su trato. Por algo las marcas de ropa deportiva han ido sacando todo tipo de implementos y vestuarios dirigidos a las mujeres.

A las mujeres les puede gustar entrenar, pero no pelear:

Estamos de acuerdo en que es más común ver mujeres entrenando recreativamente que peleando, ya sea amateur o profesionalmente. Por cierto que lo mismo corre para los hombres. Pero para las mujeres, atreverse a combatir en eventos de mayor o menor tamaño, especialmente en deportes de contacto, es una tendencia innegablemente en alza. Cada vez aparecen nuevas y mejores peleadoras, en todo tipo de artes marciales



y deportes de contacto, pero en los últimos 2 años esto es especialmente cierto en el ámbito del MMA .

Con la aparición, hace algunos años, de Gina Carano como la cara visible del MMA femenino, ha habido un acenso de las mujeres que incursionan en las artes marciales mixtas ,llegando a competir incluso en el octágono de una de las dos mayores ligas de MMA como es Strikeforce. La misma Carano y la brasilera Cris Cyborg se enfrentaron en la pelea de fondo de un evento de Strikeforce en agosto del 2009, lo que fue un gigantesco paso para el MMA femenino, y sentó un precedente para que otras mujeres las siguieran. Permitió demostrar que las mujeres sobre el octágono, el ring, o el tatami están dando un espectáculo deportivo de gran calidad, tan llamativo y lucrativo para las empresas que los producen, como sus pares masculinos. Hoy en día las mujeres compitiendo en grandes eventos de deportes de contacto ya no son una rareza sino algo bastante común,

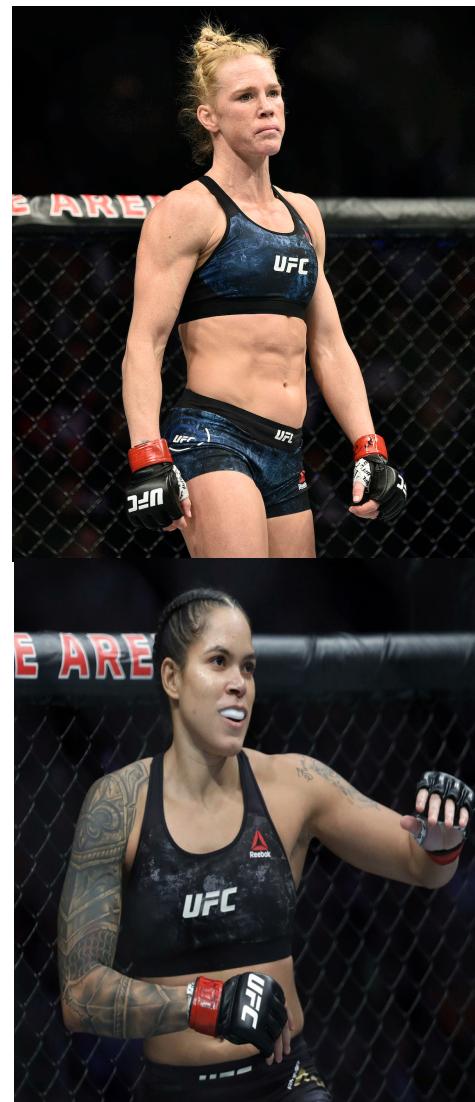
puesto que con tantas peleadoras de gran nivel no podía sino dársenos un espacio. Grandes triunfos para quienes ahora protagonizamos deportes de los cuales antes sólo podían (con suerte) ser espectadores

LA MUJER Y EL KARATE

Desde la antigüedad se tiene la creencia equivocada de que la mujer, biológicamente no es apta para este tipo de disciplinas, ya que éstas podrían masculinizarlas, pero esta creencia es uno de los errores más comunes desde hace ya mucho tiempo.

La mujer desarrollará, por medio del Karate, el valor, la generosidad, la franqueza y todas las virtudes que sólo los seres fuertes pueden tener. El Karate da a la mujer un cuerpo sano, gracia y armonía en sus movimientos.

Como uno de los mayores beneficios debemos destacar la confianza en sí mismas, que es el fundamento de una personalidad sana y mas aún en los tiempos que corren,



incluso sería recomendable que la mujer se anime a practicar un arte marcial.

En definitiva:

La evolución en el tiempo de la inclusión de géneros para la práctica de artes marciales, ha sido notoria. Desde la antigüedad donde la actividad Marcial era exclusiva para caballeros y guerreros, incluso hasta la discriminación de al menos 2 estilos de KungFu como "Femeninos" (Wing Chun y Lui he baa fa), hasta la actualidad donde la mujer decide donde y con quien entrenar para a su vez decidir con que fines utilizar su entrenamiento, ya sea a modo esucativo, recreativo o competitivo.

Sea como sea debemos aceptar que la Mujer ha ganado terreno con el pasar de los años y afortunadamente cada vez lo vemos mas como algo normal. Ojalá algún día nos sorprenda saber cuanta discriminación hubo pero ahora ya no, Y entendamos finalmente la belleza que porta y el poder que representa LA MUJER EN LAS ARTES MARCIALES.



Tang Soo Do Uruguay

¿Por qué Tang Soo Do?

Has llegado hasta aquí, y eso significa entonces que has abierto tu mundo de posibilidades respecto de las artes marciales, ya no son esas “pocas que conocías”.

Hoy tienes la oportunidad de ofrecer en tu reconocida institución una propuesta innovadora y original, hasta ahora inexistente en Uruguay.

Al mismo tiempo ofrecer valores y enseñanzas milenarias a través de un arte como el TSD, el cual lleva centenares de años transmitiendo filosofía de vida de generación en generación.

Llegas a nuestro encuentro en un momento donde se combinan dos de los mejores ingredientes que una organización puede ofrecerte, juventud: llevamos operando aproximadamente cuatro años en Uruguay con un crecimiento sostenido, y experiencia: al TSD uruguayo lo conforma un equipo de instructores que promedian más de quince años de estar al frente de escuelas de artes marciales, trabajar junto a otras instituciones y apostando a la capacitación permanente tanto dentro de las artes marciales, como en diversas áreas (primeros auxilios, educación, nutrición y más).

Nuestro compromiso:

Sin lugar a dudas el mundo es un lugar diferente al que tú y yo recordamos de nuestra infancia, más aún a aquel mundo que dio origen a las artes marciales. Es necesario entonces asumir el reto y hacernos cargo del papel que nos toca en la sociedad a la hora de transmitir nuestras enseñanzas. Hoy se hablan de algunos conceptos que creemos claves:

Bullying - La realidad escolar y otros ámbitos es un hecho y a ese foco va dirigida nuestra atención en lo que a los más pequeños refiere

Defensa personal - Claro que a la hora de pensar en actividades cotidianas, desde salir de nuestros hogares, a las diversas situaciones que también allí dentro se puede suscitar es justo pensar en herramientas para poder resolver éstas situaciones.

Deporte - Dejar al margen las gran variedad dispositivos que nos ofrecen “entretenimiento”, las horas de trabajo interminables, en fin, la rutina. Puede significar un reto, pero hemos decidido decirle NO al sedentarismo.

Meditación - Beneficio exclusivo de los practicantes de Tang Soo Do. No ha sido puesto en esta lista por azar, representa todo aquello que como

seres humanos nos hace únicos, encontrarnos con nuestro sentir, emociones, quienes somos, perseguir armonía y lograr auto-control en el más amplio sentido del concepto.

Valores - Podríamos mencionarte un sinfín de artículos en esta lista, pero cierto es que la base fundamental de las artes marciales, son los valores, actuar como refuerzo y en algunos casos como fuente de inspiración. - Respeto - Confianza - Autocontrol - Si pudiéramos resumir todo esto en un sueño, hablaríamos entonces de integración en el más amplio sentido, personas de todas las edades, géneros, credos practicando en armonía para llevar la sociedad actual a otro nivel, donde la convivencia y la paz sea el común denominador. Pero aclaramos, te necesitamos en el proceso, a ti, a TODOS. Contacto: SBN Mario Segnini: +598 98 731 076





GSP George St-Pierre

Hablar de Georges St-Pierre es hacerlo de una de las eminencias de las artes marciales mixtas. A sus 40 años, el canadiense puede presumir de innumerables logros sobre el octógono (campeón de UFC en dos divisiones) y recientemente incluso ha vuelto a colaborar con Marvel para explotar su faceta de actor dando vida a un villano en la serie 'Falcon y el Soldado de Invierno'.

Ahora acaba de ser homenajeado en su ciudad natal, Saint-Isidore, donde han instalado una estatua de bronce. Pero hasta llegar a su estatus actual, GSP se vio obligado no sólo a ganar combates en el octógono, sino a jugar muy bien sus cartas fuera del mismo, como él ha explicado en *Wealthsimple Magazine*. "UFC no te pagará justamente a menos que tú lo hagas posible", comienza

expresando.

"UFC no te pagará justamente a menos que tú lo hagas posible"

Georges St-Pierre

Ganancias en sus inicios en UFC
GSP reveló que le pagaron 3.000 dólares por su debut contra Karo Parisyan en UFC 46 en 2004, más otros 3.000 por ganar. Ese mismo año acabó disputando el título del peso wélter contra Matt Hughes, combate que perdió por sumisión y por el que se llevó una bolsa de 9.000 dólares, según comentó. Al luchador no le quedó entonces más remedio que volver a escalar.

El momento decisivo

Arrebató el cinturón a Hughes en 2007, al que noqueó, pero luego cayó frente a Matt Serra en su primera defensa. En 2008 se volvió a ganar el derecho a disputar el título contra Jon Fitch, y es cuando Georges jugó su mejor

mano. "Otras organizaciones querían tenerme como cabeza de cartel y UFC lo sabía. Entonces, como un farol de póquer, dijimos: 'No queremos volver a firmar antes de la pelea, sólo queremos terminar el contrato'. Corrimos un gran riesgo porque esto es como la bolsa de valores. Tus acciones puede subir si tienes éxito, pero también pueden bajar si pierdes. Pero eso es lo que decidimos hacer", narraba el canadiense.

"Antes de pelear contra Jon Fitch le dije a UFC que no iba a renovar; un día antes del combate recibí una oferta loca"

Georges St-Pierre

GSP, ganó la partida incluso antes de tener que mostrar su mano: "Me arriesgué mucho y le dije a UFC que no iba a

volver a firmar con ellos. Y luego, el día antes de mi pelea con Jon Fitch, UFC regresó con un contrato grande y loco porque no querían que me convirtiera en agente libre", detalló, y fue más allá.

"¿Leíste que gané 400,000 dólares por pelea? No. Hice mucho más que eso. Un montón más que eso. Millones. Cuando estaba en la cima de mi carrera, ganaba muchos millones de dólares. Porque no sólo obtienes el cheque por pelear y ganar, sino que también tienes un porcentaje de la taquilla y del pago por visión, y es ahí donde está el dinero de verdad. Así es como los luchadores ganan dinero. Pero es necesario tener el poder de negociar esos términos", reseñó el artista marcial.

"Gané millones, pero sobre todo porque tuve poder para negociar un porcentaje de la taquilla y del PPV"

Georgres St-Pierre

Regreso a UFC para hacer historia

Dicho poder le permitió protagonizar un regreso triunfal en 2017, con el que se lucró ampliamente y coronó su carrera como campeón del peso medio: "Por la pelea con

Michael Bisping, con el pago por visión, el patrocinio y todo eso, gané alrededor de 10 millones de dólares", confesó. Además, presume: "Estoy muy sano y soy rico. Es muy raro encontrar a alguien que cuelgue los guantes y acabe en todo lo alto de esta manera".

"Sabía que mi carrera iba a ser demasiado corta para gastar mi dinero en lujo"

Georges St-Pierre

Cómo gestionar el éxito

Llegados a este punto, St-Pierre mencionó que él no se dedicaba a despilfarrar "en joyas y esas cosas", sino que invirtió el dinero en mejorar deportivamente, al más puro estilo Michael Jordan: "Mi ventana para ganar dinero luchando se habría cerrado antes si no hubiera invertido en mi carrera". Buscó a los mejores entrenadores por todo el mundo, contrató a los luchadores más sobresalientes para que entrenaran junto a él y compró numerosas herramientas que le ayudaron en la recuperación física. "Nunca hubiera tenido la carrera que tuve. Sabía que mi carrera iba a ser demasiado corta para gastar mi dinero en lujo", agregó.

Artículo Redacción
MARCA



**QUIERES PUBLICAR
TU HISTORIA, TU NEGOCIO,
TU ESCUELA O
TU ORGANIZACIÓN?**

**COMUNICATE AL
WP: +598 98 731 076
CORREO:
radioculturalcharrua@gmail.com**

**WORLD TRADITIONAL
TANG SOO DO UNION**



MANTENIENDO LA TRADICIÓN VIVA

Web: wttsdu.com

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

Correo: worldtraditionaltangsoodounion@gmail.com

Síguenos por Facebook o YouTube



LIVE

@7mxradio

@radioculturalcharrua



 **YouTube**
Live

/El Camino Artes Marciales
/Radio Cultural Charrúa

Suscríbete





Breathe & Shout

Es probable que cuando visitamos un Kwoon, Dojo o Dojang, una primera impresión resulte de escuchar los gritos que artistas marciales van espetando a diestra y siniestra. Es casi una tarjeta de identidad del mundo marcial y aunque resulte fácil cuestionarse el fundamento de esta práctica, pocas veces se obtienen respuestas simples y claras, como en muchas ocasiones sucede con una disciplina que oscila perennemente entre lo terrenal y místico.

Lo que un oído inexperto puede percibir como un simple grito, para los avezados es una refinada técnica que se trabaja y depura con los años de entrenamiento, sí, aunque cueste creerlo, existen ejercicios para trabajar el kihap o kiai, como se le conoce en Korea y Japón respectivamente. De todos modos, el método más efectivo para desarrollar un buen kihap, a mi manera de verlo, se logra al combinar ejercicios de respiración con aprendizaje por asimilación, esto implica utilizar la vía del oído y la repetición, escuchar y vocalizar, emulando a un Sensei, Sabon o Sifu, quien asimiló su técnica de su maestro, y este último de su maestro, y así a través del tiempo, conformando un legado guardado por generaciones de artistas marciales.

No se puede hablar de grito marcial, sin hablar de respiración, pues están íntimamente relacionados. Como sabiamente dijo Mr. Miyagi en *The Karate Kid II*: «No breathe, no life». Haciéndonos acuerdo que cuando la vida se torna algo compleja, debemos de regresar a lo básico, respirar. En algún otro momento nos centraremos en los beneficios de la respiración, pero por ahora, sigamos con nuestra técnica: «¡Kihap!».

Para lograr un buen despliegue vocal, es necesario que nuestro flujo de aire provenga de la acción del diafragma, esto es bien conocido por cantantes líricos, ya que no debemos forzar nuestra garganta o sentiremos el agotamiento rápidamente en nuestras cuerdas vocales. La respiración diafragmática, nos hará movilizar un mayor volumen de aire, oxigenando mejor nuestro cuerpo, fundamental para nutrir nuestro organismo, pues el diafragma puede desplazarse entre dos y siete centímetros al inhalar, produciendo hasta un 75% del cambio en volumen de la caja torácica. Por esto, algunos maestros sostienen que con solo observar como respira una persona, es posible conocer su grado de debilidad o fortaleza, tan solo habría de enfocarse en los hombros, si en su respiración normal una persona los mueve excesivamente, es probable, que no sea eficiente haciéndolo.

Una mala respiración, devendrá en un agotamiento físico rápido, pero también en rigidez y falta de ritmo y fluidez en los movimientos, por eso es fundamental respirar de manera correcta, cuestión que es olvidada en muchas ocasiones a la hora de entrenar. Se debe entonces, orquestar de forma armoniosa con el grito marcial, pues el grito potenciará muchas de las bondades de una buena respiración.

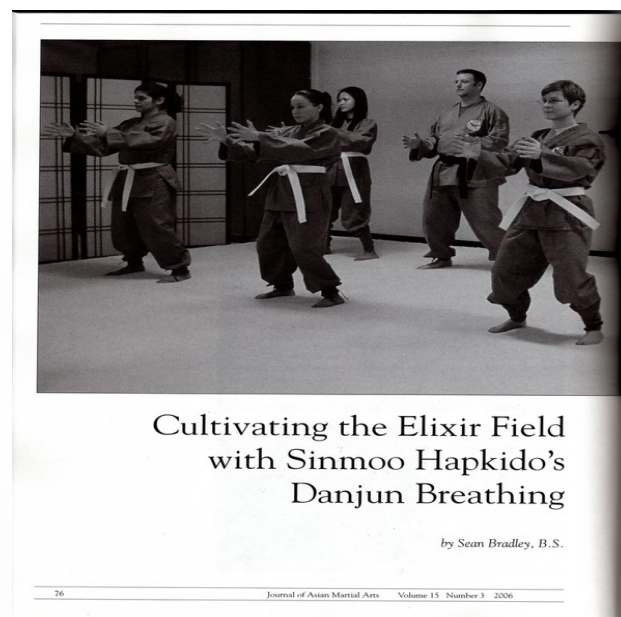
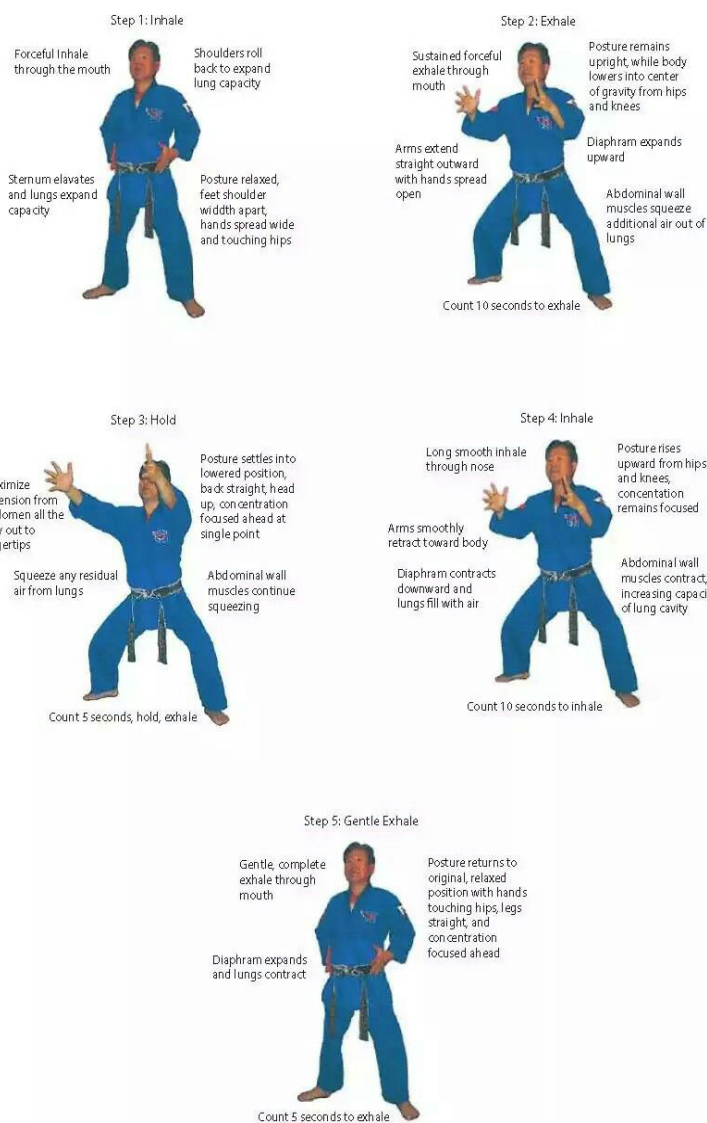
Para perfeccionar esta respiración diafragmática, y por consiguiente, el grito marcial, diversas artes marciales diseñaron compendios de ejercicios enfocados en el arte de inhalar-exhalar, los cuales, suelen utilizar la respiración diafragmática tradicional o la respiración abdominal inversa, centrando su atención en tensar el abdomen y enviar su ki o chi al danjun, tanden o tan-tien, un punto ubicado un par de centímetros

debajo del ombligo (próximo al centro de masa del cuerpo humano erguido), energía que a posteriori fluirá en cada movimiento del artista marcial, logrando gestos fuertes, potentes y armoniosos. Sin duda, se trata de un concepto con un halo algo místico, que de forma poética, da una explicación a un fenómeno que parece funcionar.

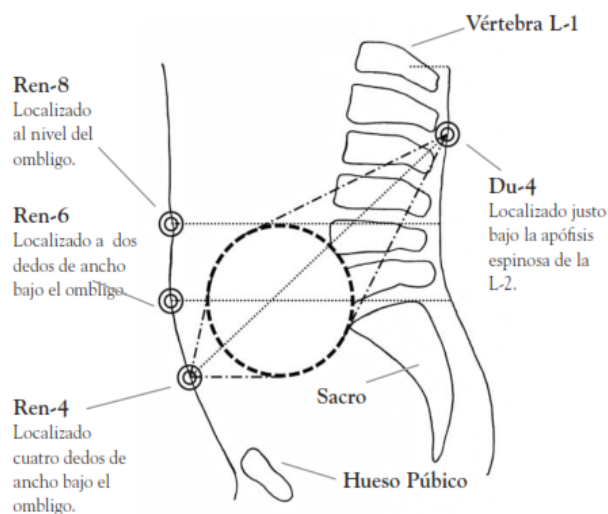
Partiendo de un enfoque alternativo, podemos observar que mientras el cuerpo esté relajado, será capaz de moverse con fluidez, pero esto de nada servirá, si en el momento exacto no se logra tensar el abdomen a la hora de impactar una técnica. Analicémoslo con un ejemplo sencillo. La energía en un golpe de puño, parte con nuestras poderosas piernas empujando el suelo, luego involucramos nuestra cadera y finalizamos activando principalmente nuestros deltoides, pectorales, tríceps y pronadores de antebrazo; con el fin de impactar en última instancia con una pequeña área de contacto, la de dos nudillos. Para que esta transferencia de energía hacia el objetivo se logre de forma eficiente, es necesario tensar en momentos justos los distintos músculos involucrados y relajar sus antagonistas, desarrollando una cadena cinética que maximizará el poder de nuestro golpe. En este sentido, la musculatura que conecta nuestro tren inferior con el superior, es la ubicada en nuestro núcleo, por lo que debemos tensarlo en el momento del impacto, acumulando la mayor masa posible para apuntalar nuestro brazo.

La técnica de kihap, es una forma muy natural de conseguir esta tensión en una cantidad de fibras, que de forma consciente, sería difícil coordinar en el instante del impacto. El encargado de reclutar la mayor cantidad de fibras motoras en el menor tiempo posible para un impacto en particular, es nuestro cerebro, y el grito parece ayudarlo en esta tarea neuromuscular. Hay varios estudios científicos que apoyan la idea del grito como ayuda ergogénica, incrementando la performance de diversos atletas. En situaciones, variables como potencia o fuerza en ciertos ejercicios, entregaron resultados con un boost que varía entre dos y un doce por ciento al efectuar impetuosas vocalizaciones. A modo de muestra, un grupo de artistas marciales mixtos, incrementó su fuerza respecto al grupo de control en un nueve por ciento, debido a gritar mientras efectuaban una técnica de pateo.

Alguien, intuitivamente, podría pensar que gritar en demasía podría generar un cansancio mayor en un deportista, pero



Localización del Danjun



he aquí que científicos entraron en acción y agruparon tenistas a quienes realizar esta prueba. En la misma, observaron que el consumo de oxígeno no variaba significativamente, pero sí la velocidad con que la pelota abandonaba la raqueta, incrementándose ésta en casi un cuatro por ciento a favor de los ruidosos.

Además, el grito tiene otras peculiaridades de talante quizá psicológicas. Imaginen que caminan descalzos por el living de una casa y de pronto, se golpean el dedo menor del pie, con un filosófico vértice de un duro mueble de caoba. ¿Lanzaron un grito en forma de improperio? Bueno, existe literatura que respalda la idea de un incremento en el umbral y tolerancia al dolor cuando gritamos, además de ser indicador de buenos reflejos. Por otro lado, el gruñir o gritar, nos desinhibe a la vez que inhibe a nuestro rival, nos da confianza y se la

quita al oponente, esto se puede observar en un estudio donde personas clasificaban la fuerza de un extraño, solo al escuchar sus rugidos y agresiva habla, y si bien, en la mayoría de los casos lograron estimar si los sujetos eran más fuertes que ellos, también sobreestimaron la fuerza al escuchar los rugidos de estos extraños. Además, el grito también confunde y desconcierta a nuestro oponente, esto fue puesto a prueba en un grupo de luchadores de artes marciales mixtas, donde se encontró que al utilizar el grito como estrategia de engaño, lograron que la respuesta de sus rivales fuera más lenta y errática.

Gritar, rugir o gruñir, es parte de un lenguaje primitivo, ancestral y universal, presente en diversas especies, y la nuestra no es la excepción, por lo que el kihap o kiai, no es más que una forma refinada de utilizar este instintivo gesto. En lo personal, disfruto

de proyectar kiais, pero aún más del rugir que acompaña un potente golpe de puño o patada. ¿Será que además de todos los beneficios listados, la combinación de ejercicio marcial y kihaps, ayuda a nuestro organismo a liberar dopamina?, pues habrá que investigar. Otro motivo por el que suelo preferir el soplar o rugir, es que expone mucho menos a la mandíbula que un kiai tradicional. Imaginen recibir un golpe con la mandíbula abierta, quienes hacen sparring saben que en el devenir del combate esto puede acaecer en algún momento, y el costo es demasiado alto, pues el resultado no puede ser otro que el temido knock out o un sistema masticatorio severamente dañado. Gajes del oficio marcial... ¿qué esperan?! ¡A entrenar, respirar y gritar!

D. Eduardo Luzardo.



EL FREAKIE-DO Evidencias de las artes marciales prehispánicas que existen en nuestra época

Continuando con la búsqueda de información sobre Artes Marciales de Latino america hoy compartimos este artículo muy interesante que nos habla sobre Evidencias de las artes marciales prehispanicas que existen en nuestra época.

Luego de siglos de olvido, gracias a las investigaciones de Jorge Bertín Nicolás Salazar, se han logrado encontrar evidencias de lo que pueden ser consideradas disciplinas marciales prehispanicas que se mantienen hasta nuestros días, algo de lo que nos platica en la cuarta entrega de esta serie.

Por Jorge Bertín Nicolás Salazar*

La conquista y la llegada de la cultura occidental en México causó un cambio drástico de la cultura guerrera de los pueblos prehispanicos, al grado que la llevó casi al punto de su desaparición, o una transformación radical.

Los guerreros prehispanicos, al final, se volvieron parte de las tropas españolas para conquistar el norte de México y Centroamérica, e incluso, las Filipinas; sin embargo, después de eso, comenzó la censura y el desuso de estas antiguas prácticas.

Los virreyes decretaron leyes para que los indígenas no usasen armas de metal, de fuego o montar a caballo; en tanto, la iglesia quemó los códigos alusivos a la guerra y mandó a destruir templos y antiguas escuelas.

A eso hay que sumarle siglos posteriores de cambio social donde los indígenas tuvieron que cambiar costumbres y herramientas por falta de trabajo y tuvieron que migrar a las ciudades u otros países.

Ante este escenario de cambios abruptos,

la tradición guerrera de Mesoamérica sobrevivió en cosas muy sutiles y casi imperceptibles, que aún pueden apreciarse en varias zonas.

A la fecha, los pueblos indígenas actuales conservan algunas cosas de esta tradición guerrera en sus herramientas y armas tradicionales; en el mejor de los casos, los pueblos indígenas han practicado juegos y combates rituales que nos permiten ver cómo pudieron ser las técnicas y los ejercicios para que los antiguos guerreros se preparasen para el combate.

Empecemos por las armas, ya que a pesar de que hubo varias leyes que prohibieron a los indígenas usar armas tradicionales, algunas no pudieron desaparecer porque eran imprescindibles para poder sobrevivir y proveerse de alimento.

Armas como la honda sobrevivieron en muchas comunidades indígenas y siguieron usándose con destreza. Los valles centrales de Oaxaca, son un lugar donde se usa la honda hasta la fecha.

Se sabe que, en algunas guerras mexicanas como la intervención francesa, indígenas honderos diezmaron contingentes tirando piedras desde los cerros. El arco también sobrevivió y fue en el norte de México donde esta arma fue más usada.

Etnias como los yaquis lo usaron para pelear contra el gobierno mexicano, incluso, se sabe que arqueros yaquis apoyaron al ejército revolucionario de Álvaro Obregón como exploradores y las flechas se enfrentaron con las balas.

El atlatl o lanzadardos aún se usaba en la zona de Texcoco y el lago de Pátzcuaro para cazar patos. Esta arma no desapareció por ninguna ley, sino por la desecación de los

lagos y la falta de animales para pesca.

Las luchas y los juegos rituales no podemos considerarlos artes marciales como tal, aun así, son importantes pues son los que sobrevivieron de esta tradición guerrera.

En el norte de México en cada semana santa, se realiza el najarupame o la lucha rarámuri, que consiste en un tipo de lucha consiste en la que se busca derribar al oponente y ponerlo espaldas planas.

Para ello, cada combatiente lleva una faja amarrada en la cintura y los luchadores se toman todo el tiempo de las fajas y con zancadillas, empujones y cargadas, se busca proyectar al suelo al oponente. Este ritual representa la lucha del bien contra el mal que ocurre mientras el cristo sol muere y renace.

En la sierra de guerrero, a principios de mayo, se practican combates rituales que tienen como objeto pedir la buena lluvia, las cuales son conocidos como atzatzaliztli o peleas de tecuanes, donde los peleadores practican una especie de boxeo, donde buscan hacerse sangrar, pues se considera que entre más sangre brote, más fuerte será la lluvia.

En otros pueblos de la misma sierra, como en Zitlala, también se pela hasta sangrar; sin embargo, en ese pueblo la tradición es combatir con mazas hechas de cuerda trenzada.

En otros pueblos, como en Chilpancingo, estos combates se practican luchando y buscando derribar al oponente y someterlo en el suelo.

A pesar de todas estas variantes, lo común es que los peladores vistan con máscaras en forma de cabezas de felinos y trajes de algodón con manchas y rayas, haciéndonos ver un pequeño eco de cómo pudieron lucir los guerreros jaguar.





LUCHA RARÁMURI



PELEA DE XOCHIMILCAS

También en la época de carnaval, en estas zonas se practica un combate ritual llamado la pelea de xochimilcas, con la que se recuerda el tiempo en que los guerreros yopes enfrentaron a los mexicas, engañándolos vistiéndose como mujeres para emboscarlos y donde los peleadores rituales se visten con huipiles y faldas, y a puño limpio, se golpean a la cara hasta sangrar.

En el istmo de Tehuantepec, en la zona de Oaxaca, también se practicaba la lucha como un juego tradicional, el cual era llamado xupa porrazo o caída de dos, la cual

es similar a la lucha rarámuri, consistente en derribes a espaldas planas, en las cuales también los luchadores iban fajados.

Como podemos ver, pesar de siglos de cambio, prevalecieron algunos elementos de estas tradiciones marciales, a pesar del intento por desaparecerlas y la indiferencia, ha podido prosperar hasta nuestros días, aunque no es un cuadro completo, como el que vemos en Asia o Europa con antiguas artes de la guerra.

Es por ello que, en el caso de la tradición marcial prehispánica, se presenta un



PELEA DE TECUANES



Foto del Archivo Casasola donde se aprecia un batallón de arqueros yaquis preparados para la batalla. A pesar del uso de armas de fuego, el arco y la flecha tenía ventaja en combate, gracias al conocimiento del terreno que tenían los indígenas. Foto Cortesía.



reto diferente, el cual es, básicamente y principalmente, el de la investigación de evidencias originales donde, al igual que en el caso de una vasija rota, se trata de encontrar cada uno de sus pedazos, para poder reconstruirla adecuadamente.

*Jorge Bertín Nicolás Salazar, es Pasante en Arqueología por la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH); practicante de artes marciales orientales y occidentales, además de promotor de artes marciales prehispánicas.



The literal definition of Ru Pa is “a river flowing downward divided”, which in its nature tells us that when a main river divides, each section flows its own route. Others would say that Ru Pa is the basic wordage for “style”. Where martial arts are involved, Ru Pa is associated with evolution or change. The only constant in life is change, and it is no different in the dojang.

Tang Soo Do history is wrought with examples of Ru Pa, from the very beginning. In November 2020, we learned the history of Moo Duk Kwan from Master Javier Acosta, who told us the story of the formation of our style, as well as the story of our founder, the great Grandmaster Hwang Kee (how he studied, adapted, and opened the first Moo Duk Kwan school in Korea). I will summarize the main points here. Hwang Kee was a railroad worker, who had to travel all over China and Korea for his work. In his travels, he learned White Crane Kung Fu in Manchuria, China. Upon returning to Korea full time, he tried to teach this style, which was unsuccessful, because of the Japanese invasion of Korea, as everyone else was studying Japanese Karate-Do.

In response, Hwang Kee

studied Japanese Karate-Do, through an unknown source, and then fused the two styles together into one... giving us our first example of Ru Pa, he adapted and changed his Kung Fu to meet the social demands of Korea, to open the first Moo Duk Kwan school in 1945!

After the invention of Taekwondo in Korea, Hwang Kee moved the Moo Duk Kwan to America in order to preserve the organization, which was impossible to do in Korea, where he continued to train and teach until his death in 2002. Consider the meaning of Ru Pa stated in the first paragraph, “a river flowing downward divided”... think of Hwang Kee as our main river, and all of his students in Korea and America as the branches off the main river after his death.

As a practitioner with many instructors over my 17 years, my perspective of Ru Pa is a unique one. My main root comes from my first instructor, who built my foundation until I was a green belt (2004-2008). Since then, I have studied under 5 primary masters from 2008-now, including KJN Saavedra. From these instructors with their individual rivers, I learned many things, including but not limited to the

following:

- *Training as one group, standardizing technique so we appear as one school, not multiple individuals.
- *Training with multiple weapons.
- *Training in Bunhae Kisul (practical applications of our forms).
- *Training in practical fighting.
- *Training in Tai Chi and Moo Pahl Dan Khum, learning the restorative ways of Tang Soo Do.
- *Strength and endurance training.

As a side note, during those years, one of my favorite days to train was on Wednesday, when the head instructor would bow out, and let someone else teach the class. We often referred to this class as the “Black/Red Belt Special” class, as someone different would teach every week. At a later time, once we had a healthy selection of Kyo Sas, each instructor was given at least one class to teach per week. What great ways to gain different perspectives and build your own teaching methods! In addition to traditional training with your primary instructors, I attend and encourage students to attend as many seminars as possible, to experience other perspectives, make new friends, and build your own experiences. This has been especially true since COVID, when we were all forced to either train on our own or not train at all. For me, not training is not an option. Through the times of COVID, with KJN Saavedra’s help, I cemented my international relationships through the WTTSDU, and continue to train and teach online with every wonderful person in the organization, and look forward to training in person, as situations improve.

As each river flows, each instructor brings something different to the



a required form. This form really resonated with me, so what did I do? I kept practicing it, and now remember it well enough to perform it at tournaments and teach it to other students! There is always more to learn, even at the Ko Dan Ja level.

The same is true of my Tai Chi and Moo Pahl Dan Khum training. At this point, I have been training at it for long enough to know it well, so I pass it along through online seminars and practice it avidly after an especially brutal workout, to refocus and bring my attention back to myself and my breath. It is said that you truly never know something



table that builds their students' experiences. From there, take what your instructors teach you, tailor it to meet your needs/wants as a martial artist, and pass it along, affecting Ru Pa in yourself and others. I've heard it said that you get out of martial arts what you put into it. From my experiences, this is definitely a true statement. If something you learn resonates with you, it will likely resonate with others who share your journey. Practice it and pass it along, don't let the experience get lost within yourself!

For example, recently I had an opportunity to learn one of the forms that has been lost to Tang Soo Do practitioners over the years, as no one mandated it and made it



SBN MARY CAYTE REILAND, USA

until you teach it to someone else, and I believe that to be true. The research involved with explaining even the smallest movement, to make sure the students get the full effect of the lesson, is surmountable, for small things make big differences.

As I follow my instructors' rivers, I build my own, and continue running downstream, teaching what I know to my students, affecting Ru Pa in them, then they will turn around and teach their students when the time comes. It is said that life is about the journey, not the destination. Enjoy your martial arts journey, expose yourself to new experiences, make them your own, and keep learning, my friends. Tang Soo!

Standing On Your Own Two Feet Enter Teuk Gong Moo Sool (Part 3) By Master Guy Edward Larke



Ki-bon Jah-sae Hyung (Basic Stance Pattern):

First you start at attention.



Then you go forward to attack.



Following that you step back into the defence position.



Then you move to the front and perform a wide circular high block with your right arm followed by a lunging punch. After, repeat the same motion with a left block and right punch.





Next you step to the right and perform an angular knife hand strike and palm strike while moving into a forward stance. Repeat to the opposite direction.



The next step is a cross stance done to the right with a knife hand strike aimed at the throat. After, repeat the actions to the left side.



Then drop to the right into a bending back stance with the knife edges of the hands protecting the groin and the top of the skull, immediately springing to the other side afterwards.

The next step is an interrupt stance to the left with a left hand face block and reverse punch being employed. This is reversed to the right side.



Then you move to the front and go into a one leg standing position with the right leg raised and high and low blocks performed. Quickly repeat on the other side.



Turn to the left and look downward as you block outwards with your left arm and punch at an imaginary assailant on the ground. Repeat to the right.





Finish with the attention stance and salute.



The stance form is detailed on this periodical's website. Other differences will be discussed in far more detail in a further issue. Anyone interested in learning more about this neoclassical military art can contact me or the association at <http://www.tgms.or.kr>.

Master Guy Edward Larke has dedicated his life from a young age to the pursuit of the martial arts, Asian culture and hopology. It led him to Korea in 2000 and has lived there since then. He lives in Seongnam city with his wife Gi-Ryung and son Alexander. He holds black belts in Teuk Gong Moo Sool Taekwondo, Hapkido, Bon Kuk Kumdo, Korean kickboxing, Karate-do, Wushu, Cheonji-muye-do, and various other arts. Currently he teaches martial arts in addition to writing for various magazines and running Kisa-Do Muye & Marketing. He can be contacted at kisadomuye@gmail.com.



Musha Shugyo Is Not Just for the Japanese

The Journey of Master Yasser Hegazy

In Feudal Japan there was a term for young warriors who were chosen to travel throughout the various provinces for the sheer purpose of learning other fighting skills, strategies and possibly bits of intel. The average warrior was never chosen. Samurai by and large were already better educated and trained that the Ashigaru (common soldier), but it took an even more unique candidate for these long-term missions, if they could be termed as such.

According to Wikipedia, Musha shugyō (武者修行) is a samurai warrior's quest or pilgrimage. The concept is similar to the Chinese Youxia, or Knight Errantry in feudal Europe. A warrior, called a shugyōsha, would wander the land practicing and honing his skills without the protection of his family or school. Possible activities include training with other schools, dueling, performing bodyguard or mercenary work, and searching for a daimyō to serve.

Musha shugyō ("training in warriorship") was inspired by Zen monks, who would engage in similar ascetic wanderings (which they called angya, "travelling on foot") before attaining enlightenment.

It is a romantic ideal to be certain, even by today's standards, but the sacrifices are innumerable. What if in the 21st Century there were still men and women willing to dedicated the best parts of the lives to these lofty ideals? I was fortunate to meet such an individual recently. Thinking of this, you might quickly think America, perhaps Canada or Australia even. But the answer would be no. This gentleman hails from Cairo, Egypt. Believe me when I say his journey is truly a unique one.

**Could you introduce yourself?*

Yes, sure. My name is Yasser Hegazy I'm 44 years old. Also, I'm Egyptian and I work in the in the Egyptian government.

**In what kind of capacity?*

I'm a diplomat with the Egyptian Government. So basically, I get posted for four years abroad and come back to my home country for two years. So, I stayed outside of Egypt more than I stayed inside of my own country.

**How many countries have you been*



stationed in till now?

Well, I've been I've been stationed in South Africa, Brazil, and China. And all these countries have involved martial arts somehow. I'm just following a secret path.

**So how many languages can you speak?*

I speak English, French, Spanish, Portuguese, and Chinese. English and Portuguese fluently.

Well, your English is phenomenal.

Thank you very much.

**Thank you. Our son is in university now, majoring in languages. He speaks Japanese, Mandarin, English and Korean. I kept telling him he said language is where the future is you have whatever you're doing.*

It's true. It's often the key to opening the whole country, especially in Brazil, as they don't speak too much English there. So, you need to speak the language and Portuguese is not that difficult to learn. But it opened doors for me. Chinese on the other hand, is very difficult. The Chinese language but managed to reach level four in HSK. That's enough to understand what's going on around you. You can hold basic conversations.

**Could we start with your family background?*

I was born in, in Cairo in 1976 to a big family. Now, it's just a family of four. Just father, mother, my sister and I. I'm 44 years old now.

**Did anyone in your family do martial arts?* Absolutely, no one.

**What was the image of martial arts when you were young?*

Everywhere in Egypt at that age, the hours that time period you could go watch Bruce Lee movies in theaters or Jackie Chan movies on video tape.

**When did you start studying martial arts? What was your impression of the "real thing"?*

Yeah, there is a bit of a story there actually. When I was young, like, seven years old, I have always been this short, slight-of-build guy. Also, compared to my colleagues, I look younger than them. When I was around 7 years old, there was always bullies. They weren't really that menacing, they were just

trying to look cool. I just needed to have a sense of security and safety. Actually, martial arts lessons were not my decision. It was my father's decision to take me to see a Bruce Lee movie. I remember this very well. He took me and didn't say anything. After the movie I asked him, "How can a very small person do all this damage to these stronger people?" After that he applied for me to learn Karate in Egypt. I was starting to grow in Egypt then.

**What system of Karate did you study?*

In Egypt we have Shotokan. My sensei's name was Reda Elgendy. He's still alive. He just joined a group with old masters.

**I think he earned it. Do you remember your first impression when you got into the dojo?*

My first impression was that I found many friendly people around. Everyone inside the dojo was so welcoming. The more senior he was, the more friendly and humble he was. It was a very good vibe when I got inside the doors, which was like my welcome to the martial arts world. I see people post all the time online all this garbage. Ironically, they are not martial artists. But the real martial artists, those people seem to live in a different world. There's no need for trouble. Like Miyamoto Musashi Sensei said, "The ultimate aim of learning martial art is to never use it."

So, everyone says the doctor is happy and happiness is a very important thing. So, when I got introduced to my sensei, he saw something in me the moment he met me. He told me, "You have a different look, you have a warrior look." I didn't think so. I just had green eyes. But he said it looked again and said, "It looks like you have green eyes, but you have something inside you. We will work on this and, and if we keep on working on it. So, I trained like you wouldn't believe. I trained twice a day five or six days a week. It's all adding up now. At that time period. I was just a practitioner. Maybe I won some championships. I was known in my area. But



I never went International.

**So how did you find traditional Karate versus sport Karate?*

Obviously, you have to have a different mindset. Moreover, you have to move a little differently.

**Was it very difficult or just natural for you?*

This is actually a failure story. It's I was training a lot. I was told I was very good. But when it came to competing, I lost three matches in a row. I was very nervous in at that time. So, I went to my sensei and asked, "How come I am losing so often when I'm training this hard. I have excellent kicks, as you said, and I have perfect punches but I can't even win one match."

He told me, "Because this is sports. You are a martial artist. There's a big difference. These people just want to get a point. And this is not your strong area. This is not your path in life. It's not about goals. It's about something bigger, but just wait. You'll see."

I didn't listen. His thinking was so way ahead of me. I was very angry. I didn't understand at the time what he wanted to tell me. Another club offered me an offer to train with them. So, I asked my sensei directly for his blessing. He said it didn't matter if I want to do that. But I could tell he didn't feel comfortable. So, I left Karate after that championship. I decided to train in Kung Fu.

**How far did you get in Shotokan?*

1st degree Black Belt.

**Do you sometimes regret that you left Shotokan or do you think of that as part of your path?*

It was part of the path. It was a good step actually as a foundation. After I was jumping around many places learning with other people throughout Egypt. It was a bit limited obviously. Then when I went to South Africa, Brazil, and the United States

**How many years were you jumping around from style to style?*

Well, it I started learning Jeet Kune Do then. When I was 11 years old, I think. This was very early for Egypt. Ironically nobody knew anything about Jeet Kune Do. There was just one. One professor who trained in California, so he said. Well. This all started to make sense. Now, after all the movies that I watched, this is what I want to learn. Lots of kicking, fancy moves and fast punches! This was really different than Karate. I was in my teens by then and I started to get too much attention for movies in Egypt. Some people asked me to join in on fight scenes, but I refused.

**I'm curious, why did you turn them down? Most people would jump at that.*



I don't know honestly. Maybe I was still shy. I think I was too uncomfortable to go and be in front of the cameras at that time. Everybody is comfortable in front of cameras. I wasn't. It was a very different time. We're talking about I think 1983, until the 90s. During this period, I still practiced twice a day.

**So, what other things were you studying? You said you. You did Kung Fu. What other things were you studying when you were young in Egypt?*

In Egypt around that time, they brought some experts from China to teach Wu Shu and Tai Chi Ch'uan. I studied these as well.

**What did you get out of that?*

It was like you know, when you go into something and then you take it with you and train in another thing, you don't just forget all that you have learned. You just try to capture as much as you can. Not knowing that I was following the Jeet Kune Do concepts. I didn't know this. So, I went there. I started learning and then along the way, another interesting thing occurred. I started learning the path to my soul, I didn't have any time or really any interest in enjoying a normal teenage boy's life. I was just totally immersed in my training.

**So, when is the first time that you left your country?*

Okay, I worked as cabin crew on Egypt Air when I was 18 years old. I would still try to train on my leave. If I had time to go to see dojo if or I if I had time to train in a gym, or maybe do some kickboxing, I would find a way!

**Do you remember what countries you visited?*

Yes, I remember when I remember Paris. I did some martial arts in Paris in 1995 I remember in Johannesburg in South Africa, there was a guy who, who was really famous

for Kata and I asked to train with him. It was amazing. We were doing eight or nine Katas instinctively, one guy from Egypt and another guy from South Africa, and we did the same exact moves. It was it was stunning, then. That's basically what happened in each country. If I go to a gym, or, or a place where they have a kickboxing bag, I would definitely take advantage of that. You know, as a martial artist yourself, you see that. If you don't train for two or three days, you feel that something is missing. You aren't comfortable.

**When did you stop working as cabin crew? Did you go to university then?*

I was doing both at the same time. I was studying in the Faculty of Commerce (the English section) in Egypt at the same time while I was working as a cabin crew. So, I started very young.

**So, you also studied languages at university?*

Languages must use picked it up using English as the medium. That's a language I started at kindergarten. And at my school, it was an English school, French also was there. But I started learning adding more languages

**So, when you graduated from university, you went from there to training to be a diplomat?*

Yes, exactly. That's the exact words that I would have used. Because it's very hard to become a diplomat in Egypt. You need to go into a long process of consultative exams and, and interviews and, you know, it's a very long process.

**Do you think your edge was from your extensive martial arts background? Did that make you different mentally, physically and spiritually?*

You got it! This is the core reason of all the success stories that I have, being a martial artist. It means that you never quit. You

need to to overcome the challenges that overwhelm others. As a martial artist you need to grow more. So today, I'm here for tomorrow. I have to be two steps ahead. If I go back one step, I will be very disappointed in myself. So, this thinking took me all the way to me just receiving my Master's in Business Administration.

**Congratulations.*

Thank you very much Guy. So, it's like the atom inside of me. It's the one that puts you to work and makes you strive to be better. It's the same as doing 20 punches and 30 kicks today and needing to do 25 punches and 35 kicks tomorrow. Otherwise, you just stay where you are and do not advance in anything in life. So, yes. For the answer the question it's has everything to do with martial arts.

**Perfect. What was the first country you were stationed in? When you were excellent as a diplomat?*

The first country was South Africa. Johannesburg to be exact. We were situated in Pretoria. This also has a very unique story. The first time I went outside to work out just for a small period, which was six months.

One night in Tripoli, Libya, (it was in 2003), I went outside my place in Tripoli, to search for a dojo. Luckily, and this has been the case over and over until this day, I found an Aikido dojo 5 minutes from where I lived with a great professor who also travelled. His name was Sensei Mourad Salem Ghazali. Sensei was founder of the Aikido art in Tripoli since 1996. He would stay in Tripoli for six months, then go to Paris for six months. So, he just happened to be in Tripoli for the six months is that I was staying. So, I had 6 wonderful months of training with him, then I was transferred to South Africa. Actually, they chose me to be on the national team of Tripoli (not Libya due to national issues). This was the first time I trained outside of Egypt. It was unique and different.

Because, to be quite frank, Kung Fu in Egypt was not solid. Only Karate because they have a good foundation. Kung Fu in Egypt, it was all watching movies and trying to imitate them. This was not real. This was horrible. That has actually been a thing I have been fighting for is quality seminars to raise awareness so Egyptian martial artists to learn to benchmark what is good and what is bad.

So, after that I went to South Africa. South Africa is very strong in MMA and cage fighting. And yes, they're well known they have an Ultimate Fighting arena. They train



very hard mixing Muay Thai and Karate. Most of them trained wearing masks that deprive the body of oxygen to make them last longer in the ring. I was so impressed they could train so hard, for so long wearing these devices. So, I trained with them for a couple of times, and they were impressed with my moves, my footwork and the fancy kicks I did. So quickly we made a kind of agreement. I would teach them Kung Fu, Aikido and Karate and they would teach me how to cage fight. This was very nice. Later I got asked to join in on some of those fights but I refused again. They were very violent matches. I did not see this as the real purpose of a martial artist. I would use my skills if I need to defend myself or others, or maybe for a more noble reason. But not just to show off. So, I took this all to Egypt again, and then went to Brazil after a time.

This here was a shock. Because when I went to Brazil, I was looking for a dojo again. Soon after I found a Jeet Kune Do school. His name is Gilberto Nocelli. I can I can write his name. Later on, he started asking me about the names of the moves. "Okay. Can you do a Pak-Sao?" What's a Pak-Sao? "Can you do a Ji-Tek? Lap-Sao? Let's do some trapping. Let's do some grappling." I figured out that what I learned in Egypt

was fancy movie moves without the core or foundation for Jeet Kune Do. I told him immediately, "Okay, let's empty the cup. I actually I don't know any of these things." So, he told me... I remember his words very well. He said, "Okay, from what I see, I see you have potential. But you need to go from Level One, until we can go for Level 13 which is the last level for Full Instructor of JKD in Brazil, according to the Brazilian Association of Jeet Kune Do and Kali." So, we went from Level One to Level 13 in four years. It didn't take a lot of time. This was just preparing me to go to the second or the following stage and to see the lineage part of Jeet Kune Do. I believe in the Law of Attraction; everything leads to the next part. So when I was "ready" to see a higher level of Sensei's or Sifu's, I got introduced in Rio D'Janeiro to Salim Assli, one of Guro Dan Inosanto's apprentices. He was nicknamed the Savateur, because of his amazing Savate skills.

We hit it off right away due to our unique So, immediately, we the channels between me and Salim were very obvious that that that we like each other in terms of martial arts and in terms of blood. He has also Arab roots. His father is Algerian. So, we started talking, over a long period of time. Later he told me, "I want you to be my successor in the lineage." I told him, it was an honor and asked what do I had to do. He said, "You have to just keep doing what you're doing. You have to train. You have to present Jeet Kune Do in the best way possible. You need to be a messenger to represent Bruce Lee and Dan Inosanto." We met again when I went to California to train with him. I went to the Dan Inosanto Academy after that.

**Did you get a chance to train with Guro Dan?*

Unfortunately, when I went, there was a big loss for the JKD family. He couldn't make it during my time there. But he is aware of what I'm doing in Egypt. Next time as I go to visit California, it's supposed to train with him.

**That's still something all by itself. That's incredible.*

When Salim came to Egypt to give a seminar, this was big news for all the Dan Inosanto group. It was something I was fine with all this being paid from my own pocket. Okay... Let I'm going to California to train with Sifu Salim. And this will cost 'x' amount of dollars. So why not bring Salim Assli to Egypt and pay the same amount so he can teach many young people? This was part of the plan. So, I teach them seminars as well or

give talks about martial arts. You can see on my website that they're very interested. They just need somebody to show them the right path.

So, this is basically the Jeet Kune Do story up till now. I am now a full instructor in Jeet Kune Do from Sifu Salim and the French Association of Jeet Kune Do and Kali. In Lacoste Kali, I am in Level Eight with Sifu Salim, which is quite advanced. Even up to now, I can't reach my students the way I want, because it's in Egypt, it's not yet a priority to learn martial arts. It's just a hobby for them.

How many dojos do you have now? I have three dojos, of course, they are all rental properties. They are all in Cairo. I try to spread the word. But my time is so limited. You see, I've been back in Egypt for only two years now, after I came back from, from Brazil, and then China. My students are still in the very basic level. We need to learn stuff every day. I teach JKD, Kali and Kenjutsu.

**I was curious if you found this like I did. Do you find that the Filipino stick fighting and the Japanese/ Korean sword play strikes are very similar?*

Yes, definitely. They come from the same place. All the basic moves are the same. Every martial art.

**So how did you get involved with Kenjutsu?*

Okay, this is another story. A very interesting story, actually. You know, as I told you that, it's been a habit that what, whatever I say, I am settled in a foreign land, I start looking the nearest dojo. So, this happened when I stayed in San Paolo and I searched for a Kenjutsu dojo and there was one five minutes away by car! Yes. And it was The Niten Institute of Kenjutsu and Kendo. I had no idea what to expect. I just loved samurais. Inside I found people with bokkens while dressed in hakamas and kin-do-gi. They looked very glamorous. I was invited in to train. We did some katas and I immediately tuned in. Then they told me to try to put on the Bogo put on the Bogo. By this time, I was already an instructor in Brazil for Kali and Jeet Kune Do and had a page on Facebook with 160,000 followers. After that, I started practicing until one day I met Sensei Jorge Kishikawa, who is the founder of something called K.I.R. It is very similar to Jeet Kune Do in concept, but is based on Miyamoto Musashi's lineage. He is the Shihan in Brazil and he is also one of the highest Kendo people in the world. So again, this is the Law of Attraction in action, I just had no idea that I would later train in Hokkaido, where Sensei George would tell me he wanted me

to be part of the lineage. He wanted me to take Kenjutsu to Egypt. So, I trained every night and every day with Sensei. When I returned to Egypt, I also took the Kaiden, which is the instructor certificate. To this day, they still give me the trust to keep the flame of the sword alive. Now here in Egypt, we have one of the biggest dojos even outside of Sao Paolo. I have more than 30 students, which is a big number of students for Kenjutsu outside of Japan. If you go to the Niten website, you will find where in the world. Find Egypt and you'll see the pin that's covering Africa, Europe, and also covering all the Arab areas. I've received many, many requests from throughout Africa to go over there and teach them.

**Do you feel because you're given all these opportunities and because of the Law ... well, you know, the Law of Serendipity, which is connected to the Law of Attraction, do you feel as you're part of the laws of karma? Basically you have to pay back to keep the odds in your favour?.*

Thank you for this question. This is the whole story. As a martial artist, and I'm sure you understand me, when you when you reach some kind of level, it's difficult to get more inside of your container, until you give back. So, when you teach sincerely, then you allow yourself to grow more. This has been the case for the last eight years of my life. I give and then, almost karmically, I get more opportunities for knowledge and respect and all the other good things that are related to martial arts.

**I agree with you. Do you find once you've delved deeper into certain arts that are imbedded into a warrior culture, like the Samurai, you absorb a piece of that into your*



soul? You have now tapped into more than one.

In my mind, they're all the same. I see Jeet Kune Do as pretty much the advanced or the modern story of the Book of the Five Rings. Bruce Lee only took the Book of Water. There were four other "books" from Miyamoto Musashi Sensei. I think if he stayed more on earth, he would have given us more of his understanding of the Book of the Five Rings, but the Book of Water is the one that affected Bruce Lee the more the most.

**Which one out of the Five Rings do you see yourself in in this time in your life?*

Which of the Five Rings I see myself using? Really all of them. You need to know each one of the of The Book of the Five Rings has a meaning. So, with the Book of Water you have to be elastic you have to be fluid and be able to embrace change. The Book of the Wind is useful with the learning other schools of martial arts and simply adding to your skills. The Void is how to empty your mind of unnecessary thoughts and sounds, so you can get everything all together. These are all very deep in concept. When you grasp them all, you realize you have to use them all, but each at the perfect time. So, it's all about strategy and I use the strategy of Miyamoto Musashi Sensei as many others do. As an instructor I use it in everything. I used to have difficulty tackling the little things that I need to do in my personal life. Now I can say that the spirit of the Samurai, Bushido, is one of the strongest influences on me. This is this is obvious on everybody around me the they see this they see we call ourselves the modern Samurais because although you don't walk around with a with a katana, it's right behind you.

**I saw an old documentary called the Warrior Within. One of the featured masters said, "The sword is mind. Mind is sword."*

Wow, this is very good. This is this is exactly how to follow Bushido. You have to be very sharp. As a modern Samurai, you become very direct; the same as in the concept of Jeet Kune Do. Simple and direct. We don't waste time. I don't need to waste your time and you don't need to waste my time. Yeah, so it's to the point. The same thing with Kenjutsu. It's the same thing. It's one direct attack. Even in relationships, I'm not going to tell you I'm happy to meet you if I'm not, right? As a diplomat, I need to find a way though.

**But one can go back to Water. You can be adaptable and you can find a way to do it so you do not lie to yourself.*

Yes, yes, exactly. Thank you very much. Yeah, we find that we found out this together

now. So, you have your Katana which is an extension of your spirit. You walk through life trying to, to use the four tennants of the samurai, which are written in the book and we repeat them at the beginning and the end of every single training session.

**Do you have any goal to study any other different art in the future, or are you satisfied with what you're doing now?*

I use Guru Dan as my prime example in this area. When I have time to learn Jujitsu, I will learn that. Of course, we do it in JKD submissions and the grappling, but I need to experience it purely on its own. I did that with Savate. I have Red Gloves in that. I feel I need to learn Wing Chun. I have also learned Pekiti Tirsia Kali. But I don't teach that to kids!

**So how many years have you been teaching in your country?*

I've always been in teaching since when I was in Karate. Then in Brazil in 2000 and 2012 as well.

**So how did you find being an instructor and actually teaching those skills? Both physically and then mental lessons, and how did that change your understanding of the arts?*

Big time, because when you when you teach yourself, you find out new stuff. You are always in the process of learning. Okay, so I think it's if I do it on the other angle next time let's see so you're exploring
We didn't talk about Mark Stas. He's an amazing person.

**I can't believe I forgot. Of course! How did you connect with Mark?*

I don't know Mark is very, our relation is very strange, because Mark is very, very famous in movies now. I saw him when I was in Brazil, and I contacted him because I knew that he was coming for a seminar. Everyone in this seminar was an experienced martial artist and instructor or fighter already. It was not for beginners. I sent him a message and he told me, "Yes, I know about you. I know who you are." I didn't understand what he meant by this. But I just said, "Thank you I'd like to meet you very soon." Since then, we are friends.

**He's really mellow. I don't know another word for it. He's like an old roommate from college.*

Yes. Nice, nice down to earth person. Yes, he's the same from the first time I ever talked to him years ago. It is like just and it's like he's done movies. Like you said, he acts like any other person you could meet walking down the street. The best thing in Mark and you will find love, humbleness, and a complete

lack of ego. It is part of what makes him an amazing martial artist. When one is young it is forgivable to bit a bit cocky. But when you grow older you simply must mature. There is no need to be cocky. You know that you're very good. That means that you need to master yourself. I remember something what Mark said in the seminar. He said, "I am not in the challenging era anymore. I did that way back. But I'm done. So I'm just teaching." It was a very good opener for the seminar. Because this is this is me.

I need to tell you something. When you when you have a dojo, you always find people trying to learn but they challenge you. In the beginning. They give you a challenge just to see what's your caliber. These types of people are not allowed in my dojo now. I'm sure that you will understand this because we have this understanding. You have the thermostat to know if this has is this person has good in him. This is where Ying and Yang comes in. I think you can tell if someone has potential but just needs some work or is just trouble. You will get that feeling once he enters the dojo and show up. It's like the Japanese saying you always be aware who smiles around you. It's not the smile that shows what's inside the person. So, after being 44 years of age, now I can see people's true motivations.

**So, what was training in Mark's Wing Flow System like?*

The training was all about economy of motion and how to finish fast and to use every part of your body. Also, the "beam"

idea of, of how to defend yourself.

I find Mark Stas a fascinating person and, and very sincere in what he teaches. I learned a lot from him. Mark is, as you know, very much into Jeet Kune Do and Bruce Lee. He's a Sifu in Wing Chun. Later he founded the Wing Flow System. I think he was also involved in another system with some other martial artists but I can quite remember the name. Weng Tai I think it was called. A word to describe Mark is vast. If I may use the word, he's vast. He cannot be contained. He needed this fluidity and freedom. Now as you can see, he's in the movie business. He's very popular. Mark and I, we talk every now and then and I'm waiting for the correct time to invite him to Egypt and maybe introduce him to the business here because lots of people are talking to me about martial arts you know. There are so many opportunities here now for action films and of course, stunt work. But back to Mark, he is laser sharp, to the point and he's always advancing, both literally and figuratively. If you see videos of his training, he is always advancing on any and all comers.

**So, is there anyone else that you'd like to mention that you mentioned some people in Brazil or anyone else who would like to mention?*

The coordinator of Salim Assli and Inosanto Academy in in Rio de Janeiro is a very good friend of mine. His name is Paul. And we have this relationship that whenever I am in Rio or Sao Paulo, we train together. It's not about business. It's a brotherhood. You will



not find these emotions except with fellow martial artists that know what the meaning of the dojo really is and what it really means to train. It's not about the money at all. It's just about bringing yourself and your real inner warrior outside into the dojo. So yes, I'm very lucky to have lots of, of friends like this. I can't hide this, but martial arts is the main drive in my life. So, I wouldn't say that studying piloting has changed my career or being a diplomat, or anything actually. Being a martial artist is my main drive. Wherever I go, this is the thing that attracts the most positive people around starting from Tripoli, the day that I started making martial arts moves in the new art, the day that I became friends with the black belt in Aikido, and they said you shouldn't train with the new guys you should train with us. It was quite crazy because you know, there's a hierarchy. I should train with it with the with the newbies, but we became friends and every now and then I'm making more and more friends.

And the final part of my journey till this point is the Kenjutsu art. The foundation is huge. Guy, if you just go into the website of the Niten Institute, you'll find that where we are everywhere. The with those is everywhere. I can't complain that I'm the only one in in Africa and the Arab world that teaches this art, but if you just go to Europe and Asia and if you go you find a ton of members of this brotherhood. Here's the thing, you just say, I'm going to Portugal, okay? I just send an email to the Sempai there. I'm coming to Portugal. Can I join your training today? And you just go. You already have a brother over there and it's amazing. This is everywhere in the world. You just people are talking to me from Spain. They're coming for a visit to Egypt. Can we train at the dojo?.... Sure. It's open.

**How would you in your own words define 'martial arts'?*

Martial arts, to me is the discipline and the knowledge that you need to acquire in order to be a better person and to never resort to violence unless necessary.

**That's what I wanted. Excellent. That's very nice. Can you offer some advice for the readers?*

Anyone who is not training in martial arts, no matter what style, is really missing something very important in their lives. The discipline that martial arts puts in a person's life adds to the equation of being successful. You're not challenging other people; you're challenging yourself. The battle is within, so you need to strive to be better. This

feeling would be very hard to acquire from any activity. But in martial arts, this is very common method to know how to be the best version of yourself in everything you do. So, I advise everyone to start learn 'anything' at whatever age. Seven years is fine. Seventy years is fine. Never stop.

**That's fantastic. Is there anything you'd like to add?*

You see, Guy, to be true and genuine is something very hard to do. To try to be very novel in sending the message of being a teacher of martial arts, the arts that I teach, especially the Lacoste Kali, the Jun Fan Kung Fu, the Pekiti Tirsia Kali and the Kenjutsu. It gives you as you give it back. So, the only thing that I need to add is that... I've learned through this 34, 35 years of, of martial arts, it's that the more you become transparent... The more you become normal in your message, and the more you stay away, seeking money out of martial arts, the more the art gives you. You become even popular than you realize. So, this is the only thing that I need to add is that I discovered that by being sincere to the art and striving to get the body and soul and mind as one, and the techniques to become as one, you start to act in, in the world as a martial artist. You go to work as a martial artist. Maybe it's not shown externally but you're very serious in your life and that will not fail you.

**Thank you.*

1) Waleed Yassin

You heard of the American Dream? It's an ideal where everyone hears it wish to accomplish it but not everyone did actually live it, well my dream started when I was 7 years old, as my dad was martial artists and he was black belt in Karate and he was to us the Cool Dad, since then me and my brother started training hard at younger age wishing to delve into the martial arts world and we were harmonized together loves the martial arts to our bones as if it's in our genes, however we never found what we were looking for, as it was hard to find a master who is humble and strict, strong but down to Earth, has the knowledge and the ethics but not looking for financial gains.

I remember we were at the mid 90's era were most of the movies were Jacky Chan and Jean Claude Van Damme, we were inspired on how he is being trained in every movie by a master whom just not teach him the Art only but the ethics of the art, and how he complied with his masters orders. It was a dream that wouldn't come true for us as we have been searching for such Dojo literally

for 20 years, but we didn't lose HOPE.

Till one day we found Senpai Yasser Hegazy by fortunate luck. I remember the first day when I spoke to Senpai and entered the Dojo, I sensed the difference from the first step inside, the order as an army, the silence of the respect not fear the harmonization of the students in their beautiful uniform side by side. I Couldn't believe my eyes is he is the one, i asked.

If you were lucky to learn under Senpai/Sifu Yasser Hegazy, you will find the difference in the way of teaching is unique and different, you feel his humble and confidence in his teaching at the same time, his teaching techniques in a bushido way is unique, his humble attitude while pouring the knowledge, his calmness while speaking, teaching the ETHICS in its true form, and teaching the Art as if we were back to 1600 AD, his way of dealing with different type of situations and teaching us how to deal in real life situation in a bushido way, i have never encountered with any of the previous instructor whom teach you not inside the Dojo but also Outside of it too.

I consider myself lucky and blessed for being one of the student with Senpai / Sifu Yasser, and I hope one day I can give back to Senpai and let him see the result of what he has implanted in us in a good way.

Arigatou Gozaimasu Senpai

2) Abdelgabar Abdelrahman
Sculpturing a Warrior starts with the alignment of Inner peace & Discipline
Technique will soon follow.

I was honored to have the opportunity to learn the KEN science from Senpai Yasser Hegazy

I admit He changed half of my life

Arigato gozaimasu

For more information:

<http://www.martialartphilosophy.co/about/>
Senior Master Guy Edward Larke has spent most of his life enamored with the martial arts of Asia and Asian cultures in general. These led him to move to South Korea 20 years ago where he continued to study, research, and write about the various disciplines that shaped his life. In addition to teaching martial arts in Korea, USA, Malaysia and Denmark he has written over 800 articles in over 20 magazines. He named the synthesis of his pilgrimage Kisa-Do Muye (the Knights Way Martial Arts). Larke can be found on Facebook or by e-mail at kisadomuye@gmail.com.

A Federation Must or Not Must Do

SBN Ramón Navarro

Greetings to all, I wish you are and continue well while this Pandemic crisis ends as soon as God allows. I am SabomNim Ramón Navarro 6th Dan Black Belt from Song Moo Kwan HapKiDo in Panama. We are the Panamanian HapKiDo Association under KwanjangNim Park, SongIL 9th Dan who is the father of HapKiDo in Panama as well as founder of this HapKiDo system the Song Moo or Song Moo HapKiDo since 1976 when the Grandmaster Park SongIL arrived to Panama.

Now I will talk about what in my experience a federation is or should be to mention things that have been happening for a long time with the right and wrong things that happen in the federations.

What I have seen in 45 years of experience teaching HapKiDo and the time before this that I have taught TangSooDo since 1974 and is that as these martial arts from Korea there the main thing is in our case the Song Moo HapKiDo is the association that is the main organization and from this comes the federation. Nowadays, a federation is given much more importance than an association and this is only an invention of the Americans and it has been accepted in Korea. Now and what I have seen is that like us there in Korea it was first the Korean HapKiDo



Association and to control the unity of various groups and organizations of HapKiDo, the Korea HapKiDo Federation was formed since its name is in English because from the end of The 2nd World War the Americans helped to end this war and at the same time to liberate the Korean land from being a colony of Japan. Many Americans stationed in that country learned their martial arts there and then went back to their country and over the years they formed the Federations to be able to demonstrate the form of competitive sports, that is; all participants comply with the rules to be followed so that athletes or representatives of various martial arts run the least possible risk of injury when competing. In Korea there are 52,000,000 people and in the USA there are 328,461,000 million people so if we see there are as many or more people learning or teaching martial arts in this country than in the eastern countries where these arts come from. In this case Korea where the most known arts are TaeKwonDo, TangSooDo and HapKiDo that these names are better known about are these federations

name in English.

Federations should be able to give ranks but there are times when this should not be the position of a federation. There are martial artists who for A or B reason do not think they are being treated as they believe, so they invent rank and even give ranks to others who do not manage to have a record of those ranks and then it cannot be verified that their rank are true according to the correct way and also instructors that if you arrive as a new student at an Academy or School of Martial Arts whatever the name of that martial art is and you ask the instructor or teacher whatever its title was with the question of Can I say where did you learned and what rank do you have? There are also federations that accept new members without verifying how true is what the new member say that they are and what organization they come from. They only accept what that person says they have many students and this federations see him as the one who can bring them new members and how economically that can mean for that federation.

This is not bad but it does not show this organization to be serious and even so many people know that and accept to belong to these federation and get given ranks. Then they leave in a couple of years and go to another federation and there they accept him and if they have annual activities these person goes two years to the next year, they give him rank and thus these people are not serious or act in a legal or ethical way. They are

only interested in obtaining ranks without learning and in a short time. This is not OK. There are also serious organizations or federations that do not give ranks and even federations that adequately give it. This can be said is fine.

I SabomNim Ramón Navarro am forming the International Song Moo Kwan HapKiDo Federation to expand this system throughout the

Latin American area. I am willing to accept serious people who are willing to work seriously to represent us in their country and on behalf of my teacher KwanjangNim Park, SongIL and we will support them if they are willing to work our curriculum.

You can call or write to my WhatsApp: +507 67808222



