

EL CAMINO

MY STORY

**Master Guy E.
Larke Jr.**

**WHAT IS A KWAN AND
WHAT IS FOR IT?**

Sbn Ramón Navarro

VISITA DE

**Kjn Patricio Saavedra
a Viña del Mar, CHILE**

FREAKIE-DO

Sbn Mario Segnini

THE LAST DUEL

Maestro J. Ricardo Félix

**APPLICATIONS OF SOFT
INTERNAL TECHNIQUES**

Sbn Mary Cayte Reiland

LAS AM Y YO

Profesor Carlos Damasco

Martial Arts Magazine

OCT/NOV 2021 - N° 7



IDOLATRÍA

Sbn Javier Acosta

**ELEQUILIBRIO DE LA
DUALIDAD**

Ksn Renso Pérez

**THE JOURNEY OF
MASTER YASSER
HEGAZY (part2)**

**STANDING ON YOUR
OWN FEET (part 4)**

Master Guy E. Larke Jr.

**GLOSARIO MARCIAL
D. Eduardo Luzardo**

**Investigación
Historia
Series y
Mucho
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.21-10/11 desde Montevideo Uruguay para el mes de Octubre y Noviembre. Gracias.

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

INDICE:

02 - LAS 7 ENSEÑANZAS DEL CAMINO DEL GUERRERO

03 - THE LAST DUEL

Maestro Jesús R. Félix

04 - VISITA DE KJN Patricio Saavedra a VIÑA DEL MAR, CHILE

06 - CENTRO TRADICIONAL DE ARTES MARCIALES MÉXICO

07 - IDOLATRÍA

SBN Javier Acosta Serrano

08 - TANG SOO DO PANAMÁ

09 - LA CIENCIA CONFIRMA QUE LAS AM SON COSA DE LISTOS

10 - QUE ES UN KWAN Y PARA QUE SIRVE

SBN Ramón Navarro

11 - EL ORIGEN DEL KARATE HECHO UN CUENTO

12 - MY STORY

MASTER Guy E. Larke Jr.

15 - LAS AM Y YO, UN POCO DE HISTORIA / CAPITULO 4

Profesor Carlos Damasco

16 - CINE DE ARTES MARCIALES

The Raid - La Redada

19 - EL EQUILIBRIO DE LA DUALIDAD

KSN Renso Perez

20 - TANG SOO DO URUGUAY

21 - TOSHIO FUJIWARA

24 - PUBLICA AQUÍ

25 - REDES SOCIALES

26 - GLOSARIO MARCIAL

Daniel Eduardo Luzardo

28 - ESTILOS DE LUCHA NATIVO AMERICANOS

El Freakie-Do

30 - APPLICATIONS OF SOFT INTERNAL TECHNIQUES

SBN Mary Cayte Reiland

32 - STANDING ON YOUR OWN TWO FEET (Part 4)

MASTER Guy E. Larke

35 - THE JOURNEY OF MASTER YASSER HEGAZY (Part 2)

MASTER Guy E. Larke Jr.

38 - WHAT IS A KWAN AND WHAT IS IT FOR?

SBN Ramón Navarro



La cultura japonesa es milenaria y a lo largo de su historia le ha otorgado un gran valor a las virtudes en combate. El combatiente japonés, a diferencia de lo que ocurre en otras latitudes, debe estar colmado de valores para ser digno. La palabra bushido habla precisamente de esto y se traduce como el camino del guerrero.

Este camino del guerrero, o bushido, habla acerca de un código de ética que aplicaban los samuráis. Contiene una serie de principios, pero sobre todo siete valores, que debían regir la conducta. Se dice que se enseñaba a los miembros de la clase dirigente, desde muy temprana edad.

El camino del guerrero también es conocido con el nombre de código samurái. En este se condensan principios del budismo, del confucianismo y de otras filosofías orientales. Aún sigue siendo una valiosa guía para la vida. Estas son las 7 virtudes y enseñanzas que exalta.

1. El coraje, una virtud indispensable para ser libre

Según el camino del guerrero, solo cuando se tiene coraje se puede ser libre. Es el coraje lo que permite vivir plenamente, sin las ataduras que impone el miedo. Se necesita valor para decidir actuar, especialmente para hacer grandes cosas.

El coraje no es arrojo ciego. Para que sea verdadero coraje debe estar acompañado por la inteligencia y la fuerza. El miedo existe, pero no debemos dejarnos vencer por él. En lugar de esto, debemos reemplazarlo por la precaución y el respeto. Así emergerá el verdadero coraje.

2. Que nunca falte la cortesía

En el camino del guerrero la cortesía no es simplemente un conjunto de gestos amables o de buenas maneras. En realidad se trata de una virtud que se encuentra estrechamente relacionada con el respeto por el otro, incluso si es un enemigo.

La cortesía es, ante todo, respeto y consideración por el otro, sin importar las circunstancias. Esto significa no ser cruel, ni hacer demostraciones innecesarias de fuerza o poder. Se trata de una virtud que muestra carácter y mucha fuerza interior.

3. La compasión siempre debe estar presente

La fortaleza y el poder que se tienen deben ser empleados en bien de todas las personas. Así lo señala el camino del guerrero, que además insiste en el enorme valor que tiene la solidaridad. Esta es una característica que adorna a la fuerza.

La compasión no es solamente un sentimiento, sino que se debe traducir en acciones concretas. Siempre que se pueda ayudar a alguien, debe hacerse. Y si no se cuenta con la oportunidad de ayudarlo, hay que salir a buscar esa posibilidad.

4. La justicia ante todo

Dice el camino del guerrero que la justicia no tiene medias tintas. Según esta antigua sabiduría, lo justo emana simplemente de definir lo que es correcto y diferenciarlo de lo que no lo es. Lo correcto se premia y lo incorrecto se castiga.

Ser justo es buscar actuar siempre de la manera correcta. Esto no debe depender

de lo que digan los otros, sino de la propia persona. Cada quien sabe en su corazón qué es lo justo y qué no. Solamente debe seguir esa luz que emana de sí mismo.

5. La lealtad es propia de los espíritus fuertes y nobles

Lo que uno dice o hace le pertenece por completo. Por lo tanto, también son nuestras las consecuencias. De ahí que se deba tener gran sentido de responsabilidad antes de actuar o de expresarse.

La lealtad es, sobre todo, lealtad con uno mismo. Capacidad para ser consecuente o coherente. En esa medida, también es compromiso para responder por los actos y palabras. La lealtad solo es propia de los más fuertes y nobles.

6. La palabra y la sinceridad

Para los samuráis la palabra tiene un inmenso valor. No se habla por hablar, ni se dice por decir. Por eso en el camino del guerrero las palabras son totalmente equivalentes a los actos. Cuando se dice algo es como si ya estuviera hecho.

En esta filosofía se elimina el valor de una promesa. Esta no es necesaria. Basta con decir que se hará algo para comprometerse a hacerlo. Esto solo es posible para quienes son completamente sinceros consigo mismos y con los demás.

7. El honor exalta al ser humano

Según el camino del guerrero, la virtud más grande de todas es el honor. Ser honorable significa actuar con rectitud, sin importar las circunstancias. Cumplir con el deber y apegarse a los valores, sin tomar en cuenta si esto es aprobado por otros o no.

El honor está asociado al respeto que se siente por uno mismo. Esto implica no permitirse caer en comportamientos poco éticos o despreciables. Es tan importante el honor en esta filosofía que si se pierde la única manera de recuperarlo es quitándose la vida.

Lo más interesante del camino del guerrero es que siendo un código ético tan antiguo, los valores que promueve mantienen su vigencia. Muy distinto sería el mundo si en cada conflicto, o en cada confrontación, aplicáramos esos valiosos principios de los guerreros samuráis.



THE LAST DUEL

Pienso que ya son los últimos trabajos de Ridley Scott, el cineasta británico que nos introdujo al universo Alien en los ochentas, pasando por Blade Runner, Thelma & Louise y algunos otros clásicos modernos. El hermano de Tony, el mismo que a más de ochenta años no solo sigue produciendo y dirigiendo sino además mejorando en algunos aspectos de su ya depurada técnica, para ejemplo de ello hay que ver la serie Raised By Wolves estrenada apenas el año pasado. En ella retoma elementos de sus ya mencionados clásicos mezclando la obsesión del hombre por su origen con androides y alienígenas.

Es por ello que esta semana en el Celuloide hablaremos de su última producción: El último duelo. The Last Duel es una película histórica basada en la novela de Eric Jager: The Last Duel: A True Story of Trial by Combat in Medieval France sobre el último enfrentamiento a muerte legalmente permitido en Francia. Hay muchas aristas desde las que se puede analizar la filmografía del señor Ridley una de ellas es el papel clave que juega la mujer, simplemente hay que recordar a Sigourney Weaver interpretando a la teniente Ripley, se ha dicho que la película rompía con los estereotipos de género de la época. Ni se diga el vasto terreno que podría representar para el universo de la psicoanálisis: mujeres que dan luz a monstruos que se vuelven contra de su propia existencia. Y qué me dicen de Geena Davis y Susan Sarandon interpretando a dos fugitivas que responden

con fuego a la violencia machista. Más recientemente que se puede decir de Amanda Collin interpretando a Mother la androide programada para criar humanos ateos que se obsesiona con su creador y la maternidad a la que no puede aspirar dada su condición de robot.

En el filme de El último duelo ubicado en Francia del siglo XIV Jodie Comer interpreta a Marguerite de Carrouges, una mujer noble que acusa de violación a un caballero cercano a la corte: Jacques Le Gris interpretado por Adam Driver. Matt Damon, para completar el trío, personifica al caballero Jean de Carrouges, esposo de Marguerite, quien pasa más tiempo combatiendo que al lado de su familia.

¡Atención alerta de spoilers! Marguerite tiene que convencer al mundo de que fue violada, ni sus mejores amigas, ni su marido, ni su suegra se preocupan por creerle y cuando lo hacen minimizan el acto. Para acusar al agresor ella debe poner en riesgo su propia vida y necesita del apoyo del marido que está más preocupado por recuperar su “manchado” honor frente a la corte que por la salud mental de su propia esposa. Técnicamente la película es impecable, Ridley Scott nos ubica en una especie de Gladiador del 2021 con escenas repletas de acción y de sangre que reafirman el tono belicoso de la época. Jean de Carrouges es el mejor guerrero del reino pero los beneficios se los lleva Jacques Le Gris quien ha sabido ganarse los favores del conde Pierre d'Alençon.



Si hubiera algo que reprocharle al tío Ridley es que la narrativa se vuelve un poco repetitiva, es ese tipo de filmes contados desde el punto de vista de los protagonistas. Cada personaje va narrando la versión de los hechos donde la audiencia normalmente vamos encontrando pistas dándonos una idea de lo que realmente paso y armando el rompe cabezas. El problema es cuando las versiones solo cambian desde el ángulo donde se ubica la cámara y nos vemos obligados a ver una misma escena varias veces -Segunda alerta pregunta spoiler- ¿La versión de Jacques Le Gris no debió negar la consumación de la violación? Digo si él se aferra a que Marguerite le correspondía ¿no debió contarnos que la relación fue consensuada? Definitivamente recomendable para los amantes del buen cine, Matt Damon y Ben Affleck no serán el próximo Marlon Brando o Philip Seymour Hoffman pero saben escribir muy buenos guiones. Ridley Scott sigue cosechando grandes éxitos en el ocaso de su carrera y dándonos un peso clave a sus personajes femeninos como pocos directores.

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

Visita de KJN Patricio Saavedra a Viña del Mar, Chile



Quien suscribe Sbn Héctor Grandón ojeda 4° dan y representante de WTTSDU en Viña del mar, Chile y sus directores en las distintas escuelas, Sbn Marcial González Guerra, Sbn Juan Leiva Rojas, Ksn Patricia Saavedra 3er dan, Ksn Juan Carlos Urbina 2° dan, Ksn Manuel Mendoza 2do dan, ksn Carlos Tapia 1er dan y Ksn Rudy Ramírez 1er dan, junto a todo el alumnado y público en general, más el universo de apoderados de todas nuestras escuelas, nos sentimos profundamente honrados y extremadamente agradecidos, por la valiosa y trascendente visita a nuestro país, de KJN Presidente y fundador de nuestra organización sr. Patricio Saavedra 8° dan, al dictar el último seminario anual el día 24 de octubre de 2021, el cual nos han nutrido de un sin número de técnicas y enseñanzas tremendamente útiles para cada instructor, profesores y maestros. Sobran las palabras en esta ocasión para distinguir la gran

nobleza, humildad y carisma, (entre muchas otras cualidades) como para destacar a nuestro maestro. No cabe duda que ha sido una notable experiencia para todos los que pudimos compartir y disfrutar con él. Muchísimas gracias por todo maestro KJN y esperamos tenerlo de regreso lo más pronto posible. ¡¡¡Tang Soo!!!...





El distinguido staff de maestros e instructores que funciona en Chile para WTTSDU, es dirigido por el representante de nuestra organización el señor sbn Héctor Grandón Ojeda 4° dan. Lo secundan los señores sbn Marcial González Guerra 4° dan y sbn Juan Leiva Rojas 4° dan. Le siguen la señorita ksn Patricia Saavedra 3er dan, el señor ksn Juan Carlos Urbina 2° dan, el señor Manuel Mendoza 2° dan y el señor Carlos Tapia 1er dan.





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....





A padres maestros...
Idolatría

Vivir glorias en ajenos es lo que seguro les espera inconscientemente a los que desde niños son inculcados a seguir a ejemplos, profesionales, civiles, religiosos, deportivos, artísticos, marciales etcétera. En algunos casos, llegando a rozar en el fanatismo, sin entender que estos son igual a ellos a ellos mismos, solo productos de una mercadotecnia voraz que se alimenta de todo aquel consumidor, el balance en su consumo llega a ser ciego en ciertos casos, mientras más fanático eres, más alimentas esta industria y tú te desgastas, es un tema bastante sencillo, desde tiempos inmemorables se ve este fenómeno, como nace esta creencia de adorar a ajenos?, desgraciadamente no encontré un dato histórico que lo sustente más allá del de deidad, esclavo y amo, feudal y siervo, así que, si solo tengo eso, partimos de aquí...

Un ídolo puede ser figura de deidad, persona u objeto, siempre admirado y adorado de manera exaltada y con desmesura, bendita trinidad de nuevo, cuando nos dijeron que estábamos para que el mundo nos obedeciera, no se nos dio un

instructivo incluido., Por el incesante paso de los años, fuimos, somos, y puede ser que sigamos siendo una sociedad de consumo, de consumir (terminar, acabar, rematar) con tantos problemas sociales y económicos, se dan paso estos distractores sociales, como el péndulo de ritmo indica, en la medida en que tus problemas sociales o económicos crezcan, aumentará la necesidad de estos distractores, hay quien les llama sanadores sociales, tú puedes llamarle como quieras.

Los autores ajenos a nosotros, que con fama se apoderan de nuestra atención, son igual de humanos que nosotros, sobresalientes claro, y hasta cierto punto se pudiesen reconocer como casos extraordinarios, los clubes de soccer, béisbol, cantantes, o incluso el vecino y su auto último modelo;, bueno, cada uno de ellos se preparó y la oportunidad llegó, un grupo de empresarios supo exponer al consumidor la necesidad de seguir este espectáculo y hasta generar conflicto entre ellos por las disputas del eterno y subjetivo...

¿Quién es el mejor?

Vaya discusión llena de ocio, en algunas veces iracunda, que tal vez nunca te des cuenta que solo

fue pérdida de tiempo y hasta una agresión física pudiste haber ganado, en el caso del vecino no necesitoó de un empresario para exponerse, vive en tu entorno y él también tiene su club favorito de súper humanos, el día que profesionalicen una liga de jugadores en silla de ruedas y supere a las que hoy dominan el universo de la idolatría, el cielo se pintara de rosa, o la silla de ruedas será el vehículo por excelencia de todos nosotros. Yo tuve un par de ejemplos a seguir en materia deportiva, además de practicar mucho deporte, quizás en un par de ocasiones me enfraqué en una discusión chiflada, soy admirador de varios espectáculos y disfruto viendo cada uno de ellos, veo en estas ceremonias bastantes cosas funcionales, sí lo hago con conciencia, soy un agradecido del eterno incognoscible, y día con día lucho por dejar toda creencia no necesaria fuera de mi vida y la de mi familia, o colocarla en un archivo de spam.

Por hoy concluyo...

El balance es la clave, pero si en verdad quieres que tu hijo genere y admire sus logros, cuida cómo le ayudas a entrar en este tema, podría ser que en la edad adulta comprenda que era una situación de momento y desapegue la creencia o la vuelva funcional, pero también puede que los domingos sean días de perros, por la mañana esperando burlarse de religiosos con ganas de evangelizar y por las noches desde su móvil burlándose de su compañero porque su equipo perdió, no olvides inculcar en el niño la existencia de una fuerza superior creadora del universo, llámala como quieras, pero no lo olvides, ¿ven?, no fue tan complicado este tema.

SBN Javier Acosta Serrano



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



La ciencia confirma que las artes marciales son cosa de listos



¿Cinturón negro? El secreto no está en tus puños, está en tu coco

La sospecha viene de lejos. Una investigación de la Universidad Global y el Imperial College, ambos de Londres, ya dilucidó en 2012 que la potencia del golpe de puño de los expertos en kárate tiene más que ver con el control de los movimientos por parte del cerebro que con la masa muscular en sí.

También se sabe que los niños que practican taekwondo muestran un mejor comportamiento y sobresalen en matemáticas (aunque uno puede ser listo sin ser bueno con los números). La duda, según Ashleigh Johnstone, profesora de Neurociencias Cognitivas en la Universidad de Bangor (Reino Unido), era si es la disciplina la que los vuelve inteligentes o es que son los listos quienes suelen decantarse por estas técnicas de lucha, convertidas en deporte. Y su investigación, publicada en la revista Frontiers

in Psychology, marca la primera opción como respuesta correcta.

El estudio de Johnstone consistió en medir, sobre todo, el sistema de alerta, "que es la atención que permite a una persona responder rápidamente a tareas que se le proponen de modo repentino". Para ello, los investigadores hicieron dos grupos: uno de adultos asiduos a las artes marciales (no se distinguió entre las de combate y las más meditativas) y otro totalmente ajeno a ellas; y a ambos se les sometió a una prueba de ordenador que medía su agilidad mental (observaban una serie de flechas y, cuando la máquina lo indicaba, debían precisar cuanto antes hacia dónde apuntaba una de ellas).

Resultado: el grupo de las artes marciales ganó por goleada en rapidez, y brillaron especialmente aquellos sujetos que contaban con más de 9 años de experiencia en el deporte. "Esto, además de indicar que es su práctica la que

potencia este modo de atención, y que sucede a largo plazo y no después de una sesión, convierte las artes marciales en un raro híbrido que entrena el cerebro al mismo nivel que el cuerpo", ha explicado la investigadora en el portal de artículos académicos The Conversation.

Claro que, si no estás dispuesto a enfundarte el quimono, hay otros modos (aunque menos duraderos) de valerse del sudor para regar el cerebro. Una investigación publicada en Current Biology concluyó, en 2016, que hacer ejercicio con intensidad media cuatro horas después del estudio favorece la memoria asociativa, que es la que tiene que ver con la segregación de dopamina y noradrenalina, hormonas que contribuyen al proceso de fijación de recuerdos. Y el boxeo también es bueno para cuidar el cerebro.



¿Que es un Kwan y para qué sirve?

SBN Ramón Navarro

¿Qué es un Kwan y para qué sirve?
Octubre de 2021 por SabomNim Ramón Navarro

Después de que haya empezado en un arte marcial en especial Koreano como en este caso él del SabomNim Ramón Navarro 6to Dan de Song Moo HapKiDo con 45 años de experiencia enseñando HapKiDo bajo su maestro el KwanjangNim Park, SongIL 9no Dan el fundador de este sistema llamado Song Moo Kwan del arte marcial coreano de HapKiDo.

Se puede decir que hay dos tipos de estudiantes en el arte marcial que son el interesado y el que esta pasando el tiempo en el arte marcial. El interesado puede ser un devoto o solo un practicante y estos pueden llegar a ser maestros o no. Hay veces que con el tiempo y subiendo de rango que con el tiempo pasando se gana el derecho de ser Maestro o SabomNim, pero hay otros que no les interese ser maestro o sea es posible que nunca haya puesto una Academia como que solo se haya quedado en la Academia en la que empezó.

Hay el otro tipo que es el que esta pasando el tiempo y le puede llegar a gustar y se quede, pero no tiene el interés debido como para tratar de aprender y averiguar todo sobre lo que aprende de su arte. Además del otro que es el interesado por conveniencia y son los que a como de lugar quieren tener mas y mas rango.

Hay la lealtad y es lo que se trata de enseñar a todo artista marcial, es mas es lo que en la vida normal sea conscientemente o subconscientemente los padres desean transmitirle a sus hijos y el padre de esa casa o Academia desea que sus estudiantes sean respetuosos y leales.

Hay la posibilidad de que, aunque ese arte marcial que es seguro tendrá o debe tener un curriculum de enseñanza

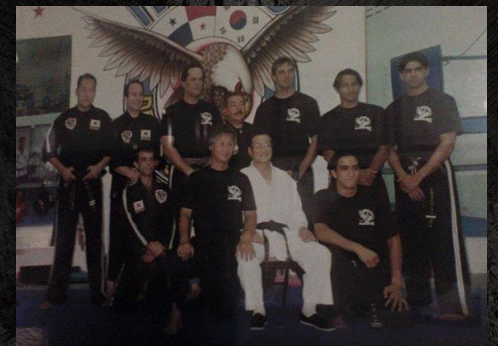
sea posible no se enseñe en el orden debido y cuando ese estudiante llega a tener su propia escuela y un estudiante de él también la tenga se enseñara un desorden que debería seguirse. Así no se distorsione el como se formo y para que se formo ese arte marcial. Que sucede entonces es que puede ser que algunos estudiantes sientan hay cosas que les hace falta a su arte marcial y quedan buscando en otros artes marciales entre otras que no abundare aquí.

Sin desviar el tema parecerá que es lo que estoy haciendo, bueno; la mayoría de las artes marciales tienen en su nombre la palabra o frase Kwan que significa como sabemos o creemos saber equivalente a Estilo, Escuela, Casa o Familia, pero en realidad solo Kwan en el nombre debe indicar que el que forma ese Kwan y el Kwan debe regular la enseñanza afuera de la Academia Casa Matriz o sea que desde lo original se a formado una Asociación cuando se formaliza lo que se esta enseñando. En el mundo moderno existen las federaciones y se cree que estas son las que rigen ese arte marcial o la agrupación de varios artes marciales o estilos de artes marciales etc. Otra vez la asociación es lo original como organización y al crecer suficiente o para el deporte de ese arte marcial se crea una o la federación, pero no es correcto ni exacto pues la federación se puede decir es la secretaria de la asociación o sea que la federación puede ayudar a la

asociación poniendo orden, a organizar las actividades tanto como asegurarse a que lo que se enseña en la Academia principal sea lo mismo que todas las otras agrupaciones estén aprendiendo.

Aunque se les ha dado más importancia a las federaciones no tiene caso formar una polémica de esto y les deseo a los que son parte de alguna federación que la misma les apoye respaldándoles, pero lo principal que trabajen y si algo no les gusta retírense de esa federación mejor que a ponerse a hablar mal de ella sea cual sea esa federación. Muy importante, la persona que desee ingresar o formar parte de alguna federación no sea para buscar sustentar rango a menos que cumpla los requisitos según el programa de aprendizaje de esa organización es lo que vale como acción y si no bueno no estoy recomendándolo, pero quédese independiente. Aunque realmente estar registrado con una federación seria vale mas la pena que estar a la deriva.

Hare mi cuña. La International Song Moo Kwan HapKiDo Federation esta buscando personas serias y dispuestas a trabajar en el desarrollo de este proyecto así que acepte el reto de aclarar sus dudas o intrigas escribiendo al WhatsApp +507 67808222 que el plan es ir a su tierra para dar un seminario de introducción al Song Moo HapKiDo dictado por SabomNim Ramon Navarro, director técnico de esta Federación Internacional.





El origen del karate hecho cuento

De kmdcuentosorientales.blogspot.com.ar extrajimos esta historia sobre el surgimiento del karate. Un relato al estilo oriental con un mensaje final sobre los valores que las artes marciales consiguen forjar entre sus practicantes.

El Rey Sho Shin

Hace muchísimos años en unas islas del Oriente jugaban los dos mejores amigos: Sho Shin y Ming. Les gustaba jugar a las orillas del mar saltando de roca en roca, lanzaban piedras con tanta fuerza de una isla a otra, pero su juego preferido era correr como el viento en el silencio, sentados colocaban sus espaldas muy juntas esperaban a que el silencio llegara y cuando el viento detenía su paso, ambos se paraban rápidamente y el más veloz sacaba el pañuelo que el otro tenía en la cabeza, de un salto llegaban a la roca más cercana y se quedaban allí, inmóviles haciendo equilibrio en solo un pie, el último que caía era el ganador así, podían pasar horas en esa posición, eran tardes llenas de juegos, de saltos y de risas entre los niños.

Hasta que un día Ming se fue con sus padres a otra isla más grande llamada China, donde siempre recordó a su amigo Sho Shin con mucho cariño, en cambio Sho Shin que nunca entendió

porque su amigo se fue, lo recordó con dolor, nunca más jugó a los juegos que acostumbraba con Ming, se volvió gordo y poco ágil, no le gustaba que alguien tuviera algo que él no poseía y se dedicó a quitar cada bien a cada persona de la isla, comenzó así a juntar riquezas y pronto se transformó en el rey Sho Shin de Okinawa, el cual cuidaba mucho sus riquezas y para no perderlas mandó a sus soldados al pueblo a quitar cualquier arma que alguien tuviese para no sentirse amenazado de perder sus riquezas.

Sho Shin, sólo dejó un cuchillo para el pueblo el cual estaba encadenado a un árbol en el centro de la plaza, para que la gente del pueblo pudiera cocinar y hacer sus labores.

Kihon era un pequeño que sabía leer y escribir y todas las noches acompañaba a su padre hasta el árbol de la plaza para que tallara los escudos del rey Sho Shin, su padre que lo conocía desde pequeño siempre le contaba lo bueno y ágil que era cuando niño y jugaba con Ming, su mejor amigo y lo mucho que cambió cuando Ming se fue.

Después de un tiempo Okinawa comenzó a sufrir ataques de otros pueblos y los okinawenses no tenían como defenderse. Kihon que muchas

veces escuchó a su padre hablar de lo bueno que era Sho Shin cuando pequeño y de lo mucho que cambió cuando perdió a su amigo, le mandó una carta a Ming el mejor amigo de Sho Shin, para pedir ayuda, ya que el rey era indiferente con el sufrimiento del pueblo, Kihon recibió sólo una respuesta secreta de Ming, un puño bordado con letras doradas que decía: Kihon: se respetuoso, leal, disciplinado y nunca dejes de honrar a tu pueblo, pronto llegan, Kihon no entendió pero solo hizo y repitió lo que el puño decía, semanas más tarde a la isla llegaron 36 familias y entre sus ropas tenían bordado la misma figura que le envió Ming, sin embargo no dejaban que otros vieran los dibujos. Era algo importante que sólo podían compartir con algunos. Kihon comprendió que Ming los envió, ellos se hacían llamar la comunidad de las 36 familias a escondidas de Sho Shin y esta comunidad no sólo les enseñó de las plantas y de los animales sino que les enseñaron el arte del combate sin armas.

Pasaron muchos años y Okinawa fue invadido por los japoneses, Kihon y los okinawenses tuvieron que defenderse solo con lo aprendido, usando sus manos ante los armados japoneses, a lo que los japoneses llamaron Okinawa-te. (la mano de Okinawa)

A los japoneses le gustó mucho esta forma de combate y decidieron estudiarla e implementarla en su vida diaria y le llamaron Karate (manos vacías). Fue así como el pequeño Kihon se convirtió en el más avezado de los practicantes de esta disciplina y fue llevado a Japón a difundirla entre los suyos y siempre llevaba consigo el puño bordado el cual solo mostraba cuando sus discípulos eran respetuosos, leales, disciplinados y honraban a su pueblo.

Hoy muchas personas se quedan fijas mirando el puño bordado de Kihon ... sólo algunas pueden descubrir lo que Ming escribió y Kihon leyó.

MY STORY

Master Guy Larke Jr.



Master Guy Edward Larke was born on August 30th, 1970 in Kitchener, Ontario in Canada. It was the end of the golden age of martial arts in North America. Even as a toddler, he watched the likes of Bill Wallace, Joe Lewis, and his to be lifelong idol, Chuck Norris with his father who was in awe of Asian fighting arts.

In addition to watching martial arts on the screen he was a voracious reader from a young age. He began reading books on Asian cultures and martial arts from elementary school. Afterwards, one of his school teachers pulled strings to get him accepted into an “adults only” Karate class in the town he was living in at the time. It was like something clicked. The fantasy became reality. After that every picture he drew, comic book he read, and movie he watched had martial arts content. From the 6th grade he began writing short stories. The protagonist was always a Westerner who lived and studied in Asia for some time. Nowadays that is not strange, but for the late 70’s and early 80’s in a small town it was odd indeed.

Whenever he moved, he sought out the nearest dojo/ dojang, as well as the nearest bookstore and library. Although he changed over the years his passion never diminished.

This led him to major in International



trade in the late 90's so he could actually live, learn and train in Asia like his heroes, on and off screen. He literally sold EVERYTHING he owned and moved to Daegu, South Korea in the summer of 2000. Within hours of landing, he signed up at Sipalki and Taek Kyon dojangs. Months later, he met his wife and she pushed him to write in magazines about his experiences in Korea at the time.

As years passed, his connections in the martial arts community grew exponentially (in the Philippines, the US, and Malaysia as well). Larke studied with masters famous and

unknown and loved every minute of it. Most notable being retired HK movie legends, Casanova Wong and Bruce Lai.

Twenty plus years later he holds master ranks in Teuk Gong Moo Sool, Bon Kuk Kumdo, Tang Soo Do, Tae Kwon Do, Wushu-Dao, and Cheon Ji Muye Do. Larke also holds ranks in Karate-Do, Korean kickboxing, Hapkido, Taekgyeon, and Mantis Kung Fu, among others. Under his martial arts consulting business (Kisa-Do Martial Arts Marketing) he represents over 10 international groups and has penned several hundred magazine articles in

nearly 20 international publications. In addition, he has written the English editions of five Korean martial arts textbooks. Master Larke has also taught seminars in the USA, Korea, Malaysia and Denmark. Larke teaches among other disciplines, his own martial art of Kisa-Do Muye (The Knights Way) with the idea of the pen being mightier with the sword and does his part in shaping the young warrior scholars of tomorrow.

He can be reached on Facebook or at kisadomuye@gmail.com.



“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.

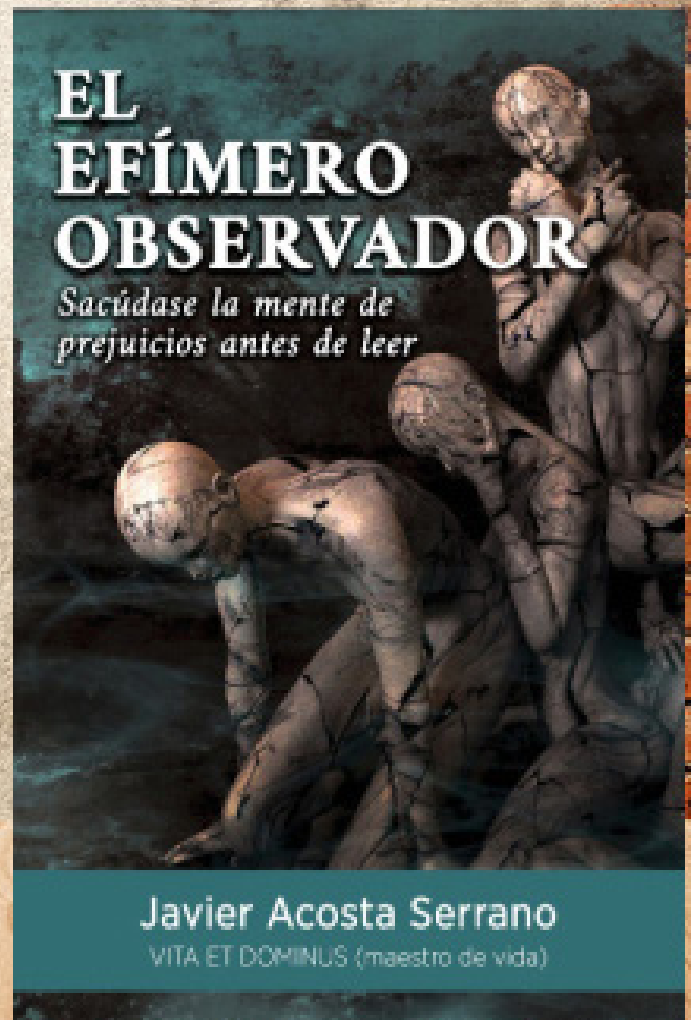
Montevideo Uruguay.

“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 4

Recuperado de las heridas de guerra lo cual me llevo unos días recuperarme, ya que me efectuaron cirugía plástica con 8 puntos en la boca.

Sobre fines de 1984 se efectuó el cambio de local el cual sería la academia KORYO. El local era una carpintería, por lo cual había mucho trabajo para transformarlo en un dojang de taekwondo, con la colaboración de muchas personas, en las cuales me incluyo, se efectuaron los trabajos necesarios para obtener los vestuarios oficina y los dos salones de práctica.

Obviamente que al ser un lugar dedicado 100 % a la práctica de Taekwondo, se efectuaban clases todos los días para niños y adultos, en varios horarios.

Ya habiendo entrado en el año 1985 y el advenimiento de la democracia el 1ero de marzo, durante ese mes, tuve la oportunidad de rendir para cinturón verde en la federación uruguayo, hay que tener en cuenta, que se tomaban exámenes a varias academias integrantes de la federación.

El examen era muy exigente y de un muy buen nivel técnico, hay que destacar que el programa desarrollado por el maestro Lee era de una gran marcialidad, lo que se puede reprochar era que a nivel competitivo tenia carencias técnicas ya que las mismas eran vetustas para la época.



El examen para verde se componía en rasgos generales de 3 POOMSABE, 3 LUCHAS, 1 ROTURA TABLA DE 1 PULGADA CON TECNICA DE PIERNA, lo cual debía ejecutarse con perfecta técnica la cual era evaluada, el mismo y por la cantidad de alumnos a rendir tenia una duración de prácticamente todo el día.

Hablando de las luchas se puede acotar que, no conocíamos a los oponentes en las mismas y su duración, cantidad e intensidad, equivalían a un campeonato nacional.

Mi rendimiento fue muy bueno logrando el grado a rendir con buena puntuación.

Incentivado por dicho grado es que me propongo el practicar todos los días y así también colaborar con las tareas para seguir mejorando el local.

Entre otras cosas comencé a dar clases en algunas oportunidades lo cual comenzó

a sumar actividades a mi desempeño y camino en el Taekwondo.

En noviembre se efectuó el 3er campeonato nacional, en el mismo no me fue bien siendo eliminado en primera fase y quedando fuera de competencia.

Las finales se desarrollaron en el Palacio Peñarol, donde la academia liderada por Andrés Rivas obtuvo varios primeros puestos y otras menciones.

En ese mismo año, posterior al torneo rendí examen para punta azul, cumpliendo los requisitos necesarios y salvando el grado de forma correcta.

Por motivos que en el próximos capítulo hablaremos, fue el último examen que rendí en la federación, ya desarrollaré en el próximo capítulo el porque se mezclaron la política y el arte marcial, obteniendo la academia KORYO una sanción que cambiara el rumbo del Taekwondo en Uruguay.





CINE DE ARTES MARCIALES

The Raid: una gema en la tradición del cine de artes marciales

En 2011 el cine de artes marciales tuvo uno de sus exponentes más laureados: The Raid, o como se tituló en español: La Redada, que resultó ganadora de ocho premios en festivales, más de 10 nominaciones, y logró asegurar una secuela, y hasta donde sabemos, un remake americano.

Dirigida, escrita y editada por el galés Gareth Huw Evans, fue el gran trampolín de Iko Uwais, su protagonista, que después de este film encantó a la audiencia americana y coló sus créditos a películas como Star Wars: The Force Awakens, y la más reciente y que ha polarizado críticas, Mile 22, al lado de Mark Wahlberg. Uwais es indonesio y experto en Penack Silat, el milenario y letal arte marcial de la región.

Se sabe que, en un viaje de Evans por Indonesia, él y su esposa se colaron a una exhibición de Penack Silat y él se quedó impresionado, entonces su esposa le sugirió hacer un documental sobre este arte marcial; haciendo el scouting para él se toparon con Uwais, entonces un joven, pero ya poseedor de una ultra rápida técnica para lanzar puñetazos.

El proyecto poco a poco se transformó en un film de ficción, y surgió Merantau (2009), el debut cinematográfico de Uwais, dirigido por Evans. La película tuvo un moderado éxito en Asia, y

marcó la primera colaboración de estos dos exponentes. El film debutó con éxito en el Festival Internacional de Cine de Puchon, en Corea del Sur.

Gracias al éxito y a las ganancias de Merantau, Evans y sus productores se lanzaron hacia la creación de un film de Silat a lo gánster. El proyecto llevaría por nombre Berandal. Uwais y otros actores del primer film serían también los protagonistas del nuevo. Se filmaron algunas escenas e incluso se reveló un teaser tráiler, pero la producción tuvo que ser dramáticamente reducida por cuestiones presupuestales.

El proyecto se transformó, y adaptaron la historia para que fuera más simple y menos cara, el resultado: The Raid, una portentosa copa en los films de acción, que narra el peligroso ingreso de 20 policías de elite a un edificio de 30 pisos custodiado por un centenar de malhechores.

Entre los 20 desafortunados para ingresar a él va Rama (Uwais), un joven agente cuya esposa está en las últimas etapas del embarazo, y su padre viejo y cansado. La mañana en que sale a cumplir su misión, promete regresar a salvo. A partir de ese momento la locura se desatará en proporciones totémicas.

Aunque el grupo táctico logra asegurar cinco pisos del edificio sin ser detectados, una detonación de arma de fuego revela su plan, y todo se va al garete. En este sentido, la película es una mezcla, o un pastiche de dos subgéneros en los films

de acción: el policial shooter, y el del arte marcial. Quizá toda la primera parte de la película está soportada por intensas e impresionantes peleas a rifle y bala.

La situación se vuelve tan tensa, que por momentos recuerda a las secuencias de Black Hawk Down (2001), con la que Ridley Scott impresionó a las audiencias a inicios del nuevo milenio. La segunda mitad, cuando las balas se acaban, la película se convierte en una lucha cuerpo a cuerpo para asegurar piso tras piso hasta llegar a Tama Riyadi, el jefe criminal, en la cima de la torre.

En este sentido estructural, The Raid recuerda a los filmes de Bruce Lee, en cuyas tramas el héroe tenía que ir ascendiendo, piso tras piso, hasta llegar al jefe final. No hace falta remarcar la influencia que Bruce Lee tuvo en la tradición del cine de artes marciales, e incluso en los videojuegos.

The Raid recoge y revisita esta tradición, pero lo hace desde una postura más moderna; podría decirse que incluso un poco occidental. El peso de Evans es muy evidente; pero lo logra de una forma espléndida, que invita a reflexionar los alcances del género tanto en América



como en Asia, y Europa.

La filmación tuvo un ingrediente importante: no se usó en toda la película una Steadicam, la cámara asegurada con un arnés al cuerpo del camarógrafo para evitar sobresaltos y temblores, y que permite a la toma un movimiento constante y sutil. El steadicam es usado hoy en todos lados, pero sobre todo en films de acción.

The Raid apostó por una filmación casi en formato documental, es decir, con una cámara fija (una Panasonic AF100) que filmó todo apoyándose en un Fig Rig, una estructura circular que ayuda a la estabilización de la toma, y que permite capturar varios ángulos rápidamente.

Esto permitió que los actores y artistas marciales lucieran sus secuencias y coreografías al máximo, y que la cámara, casi una de mano, fuera operada de forma libre y muy cercana al combate. El resultado es una película con impresionantes escenas de acción y de pelea, en la que todo parece real, sobre todo las patadas.

Los giros dramáticos son, por otro lado, muy usuales en el género: un hombre que sale atravesando una pared con un machete en mano; un gigante al que nadie puede derrotar; el enano experto que golpea demasiado rápido y no tiene piedad, etcétera. Sin embargo, en The Raid todos estos giros funcionan y le otorgan una velocidad y una energía muy pocas veces alcanzada por otras producciones.

La película fue un rotundo éxito y recaudó alrededor de nueve millones de dólares. Ganó ocho premios en festivales internacionales, dentro de los que destacan el Midnight Madness People's Choice Award, que otorga el Festival Internacional de Cine de Toronto; el premio a mejor película en el Festival de Dublin; el premio de la Audiencia en el South By South West Film Fest; y el Silver Scream del Imagine Film Festival.

Inmediatamente después del éxito de

la película se confirmó una secuela, a la que titularon The Raid 2: Berandal, que recupera el guion desechado del proyecto anterior. También se habló sobre una segunda secuela, que terminó cancelándose, y de un remake americano en el que Liam Hemsworth hubiera actuado el papel de Rama. Este remake de Hollywood ha atravesado vientos y mareas y no ha podido iniciar filmación.

Lo cierto es que The Raid lanzó más allá de las fronteras asiáticas un género y

una tradición que tiene varias décadas de vida y una rica historia; y lo hizo aprovechando todas las herramientas tecnológicas y dramáticas del cine moderno occidental. Por todo ello, The Raid podría ser un modesto clásico del género, que promete ser eclipsado por otro film: Triple Threat, protagonizado también por Uwais.

Reseña Cineoculto.com Por Eduardo Medina





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

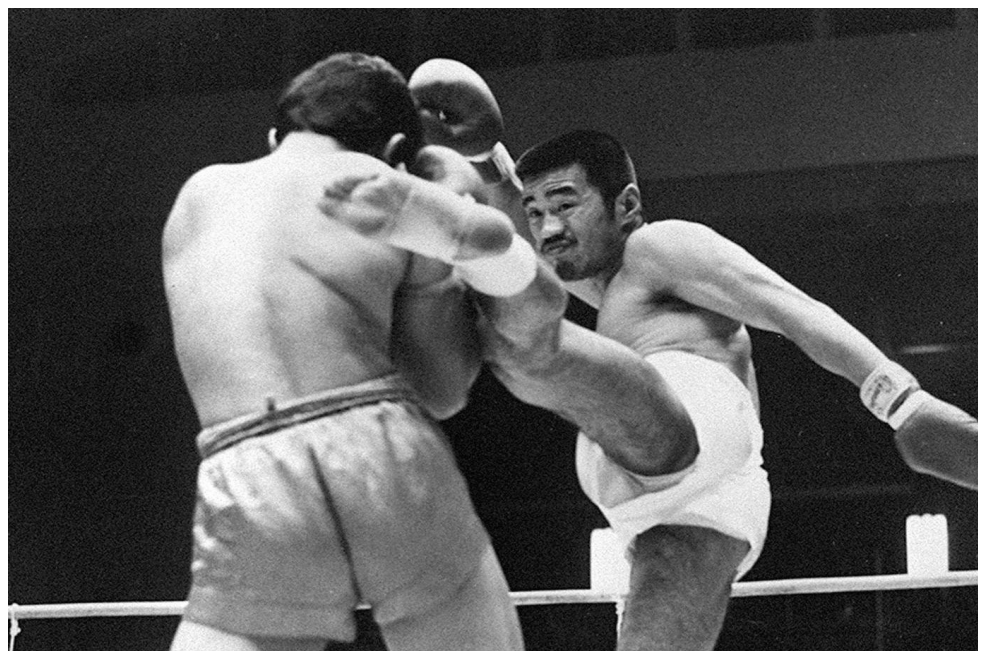
(18 Diciembre 2020)

Idioma : Español

Tapa blanda : 291 páginas

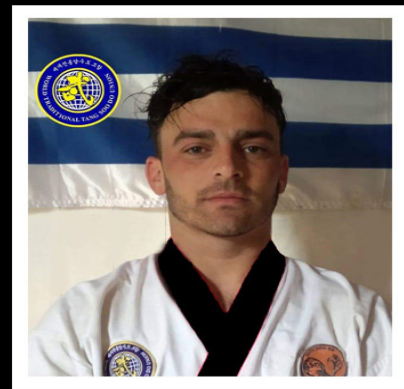
ISBN-10 : 1549802879

ISBN-13 : 978-1549802874



El Mate y El Karate

Ksn Renso Pérez



El equilibrio de la DUALIDAD

En las artes marciales, como en la vida, existen ciertos aspectos que pueden ser o interpretarse como contradictorios; Esto no quiere decir que seamos unos cínicos o que nos comportemos como hipócritas, sino significa que simplemente algunas veces tenemos mas de un punto de vista sobre el mismo tema.

Es mas, muchas veces estamos abordando un tema con cierto argumento, cuando de pronto advertimos que un argumento totalmente diferente al nuestro también es válido y nos hace replantear nuestro punto de vista, incluso lo aceptamos y tomamos como un elemento de conciencia propio que nos ayuda a ver las cosas desde otra perspectiva; y esto no quiere decir que seamos hipócritas o que no logremos sostener un argumento, sino que contamos con la capacidad cerebral y la madurez mental suficiente para admitir que otro punto tambien es válido tratando sobre un mismo tema.

Como instructor, muchas veces he visto alumnos cometer los mismos errores una y otra vez a pesar de las correcciones, errores técnicos, errores dinámicos y hasta errores de comportamiento (quizás los mas difíciles de corregir) pero cuando finalmente el alumno se corrige, comienza a ver y entender otro punto de vista, nuestro punto de vista, considero que la mejor manera de ser dual en ese momento es reconocer su esfuerzo y aplaudir el haberse corregido, pues esto habla mucho sobre alguien.

Esto está sujeto también a la misma acción

pero de nuestra parte como alumnos, cuando nuestro maestro nos corrige, nos hace ver otros aspectos así como también otro punto de vista, el cual nosotros aceptamos como aprendices, lo aplicamos como personas, y al ver nuestra evolución en la aplicación de un nuevo vector de conducta, el deber de nuestro maestro es mostrar humildad, liderazgo y saber usar la dualidad para felicitar nuestro avance así como es su deber corregirnos las veces que sean necesarias.

Pero que pasa si un maestro se enfoca exclusivamente en las correcciones, en las infinitas veces que nos vayamos a equivocar? Y que pasa si aunque respetemos, aceptemos y entendamos su postura, (y finalmente nos corregimos) nos encontramos en una carencia de afirmación por parte de un maestro que quizás simplemente olvidó reconocer nuestro esfuerzo y eso nos puede hacer dudar hasta de nosotros mismos. Pues en definitiva, sigue siendo un ser humano con todo y defectos.

El "problema" quizás así exista en la mente del alumno al sentir la falta de apoyo de su maestro, pues puede pensar en que si este solo se enfoca en corregirnos cuando estamos equivocados y nunca aplaudir nuestros aciertos, puede que no esté siendo equilibrado en su juicio y eso nos lleve a pensar que solo son visibles nuestros errores, aunque esto no sea así.

No obstante, en la vida misma, las personas tenemos afinidad diferente con diferentes individuos, esto nos puede confundir al momento de dar una devolución si no estamos cien

por ciento equilibrados en el arbitraje y la dualidad, porque no es bueno recibir solo aplausos, ni tampoco es bueno recibir solo regaños.

Debemos encontrar un punto medio donde podamos observar y corregir pero a plazo de dicha corrección aparezcan las felicitaciones correspondientes para que el alumno sienta que también está haciendo bien las tareas.

Olvidémonos de nuestro rango por un momento y pongámonos en el lugar de ese alumno; que se sentirá ser castigado, regañado y corregido todo el tiempo, y ni una vez que nos feliciten??? (en mi particular caso, soy un alumno al que le fascina que lo corrijan porque así es como aprendo mejor) pero no todos somos iguales, no todos reaccionamos a los mismos estímulos, no a todos nos gusta que nos estén corrigiendo todo el tiempo sin siquiera nos feliciten una sola vez...

Considero que tendríamos que buscar un punto medio donde equiparen las correcciones y las felicitaciones, pues todos necesitamos que nos ayuden a corregirnos pero también es bueno sentir que reconocen nuestro esfuerzo.

Para eso, sugiero buscar un equilibrio entre lo que pienso yo y lo que piensa el alumno, entre lo que digo yo y lo que dice el alumno, entre lo que hago yo y hace el alumno, y aunque tengamos pensamientos diferentes, es imperativo el respeto entre las partes, y como instructores de la vida, para ser lo mas justos posibles debemos buscar un equilibrio en la dualidad.



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.

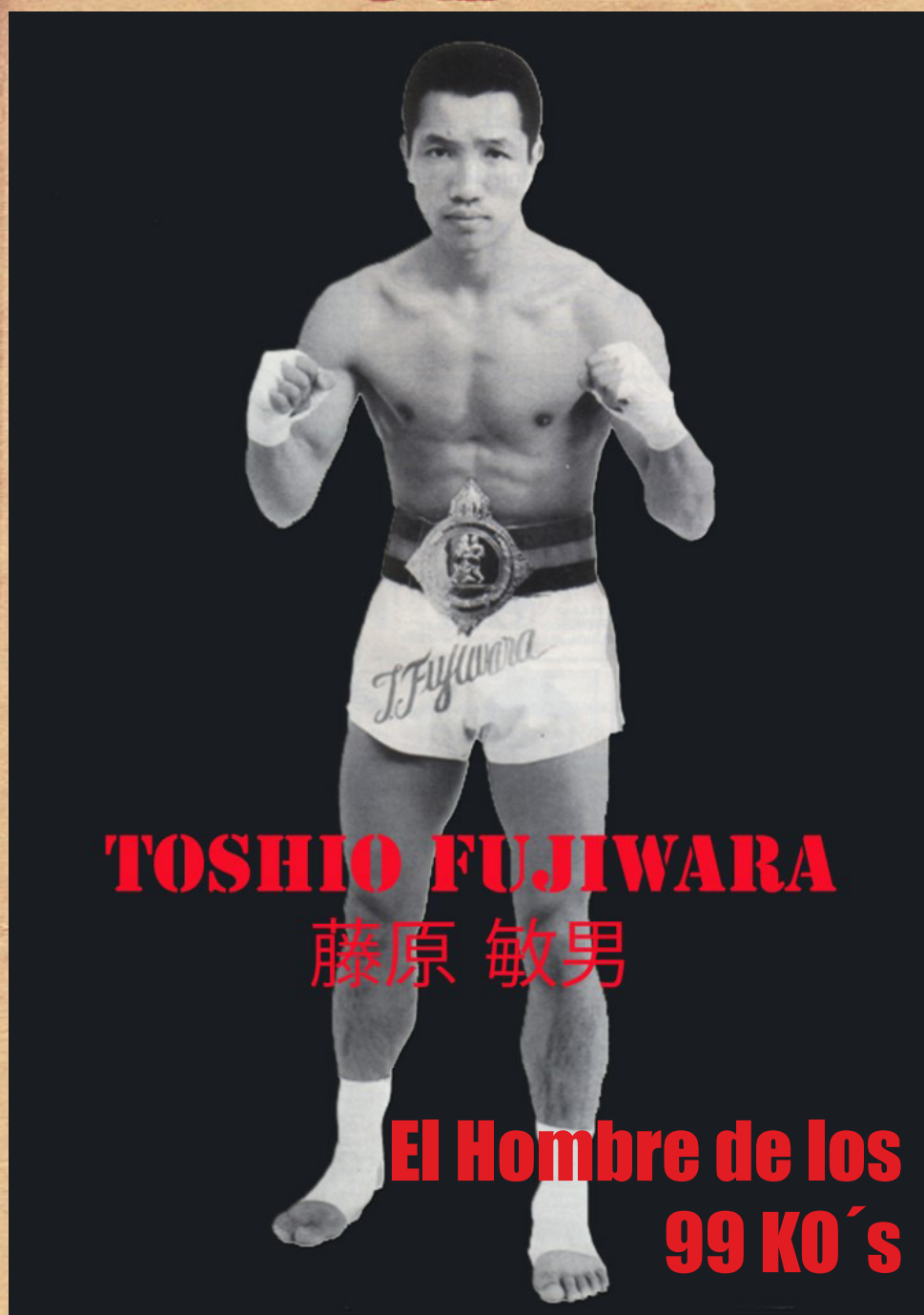
Deporte - Dejar al margen las gran variedad dispositivos que nos ofrecen “entretenimiento”, las horas de trabajo interminables, en fin, la rutina. Puede significar un reto, pero hemos decidido decirle NO al sedentarismo.

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 sinnúmero 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





TOSHIO FUJIWARA

藤原 敏男

**El Hombre de los
99 KO's**

Toshio Fujiwara nació el 3 de marzo de 1948 en la ciudad de Iwate Miyako, que se encuentra a 300 km al norte de Tokio. Toshio Fujiwara fue a estudiar a Tokio. Para financiar sus estudios, es repartidor de leche a tiempo parcial. Durante su gira, entrega leche a un gimnasio de artes marciales, el Gimnasio Mejiro. Fue en este gimnasio, que fue fundado por Kenji Kurosaki, donde en 1969 descubrió un nuevo deporte de contacto, el Kick Boxing. Kenji Kurosaki fue el pionero del Kickboxing en Japón en la década de 1970, creó su gimnasio en el distrito Mejiro del distrito Toshima en Tokio

y lo llamó simplemente el "Gimnasio Mejiro".

Kenji Kurosaki realizó varios viajes a Tailandia en los años 60 y a su regreso de Tailandia con el maestro Naront Siri desarrollaron el Kickboxing en Japón. El Kick Boxing japonés practicado en los años 60 era una forma de Muay Thai que también incluía técnicas de Kyokushinkai Karate. Allí estaba el clinch, las rodillas y los codos, más los salientes permitían el paso de las caderas. Las rondas también fueron de 3 minutos, pero el minuto de descanso fue de un minuto contra un minuto y medio

en Tailandia.

El maestro Kurosaki ha tenido muchos grandes campeones como alumnos como Mitsuo Shima, Kunimitsu Okao y Toshio Fujiwara. También hay muchos extranjeros que llegaron al Mejiro Gym en los años 70 como Jon Bluming, Jan Van Looijen, Jan Plas y Peter Van De Hemel. Fueron estos boxeadores holandeses quienes luego importaron Kick Boxing y Muay Thai a los Países Bajos. En 1978, Jan Plas fundó su gimnasio en Ámsterdam, al que llamó Mejiro Gym en referencia a su maestro Kurosaki. El Samurái de Clermont-Ferrand, el francés Patrick Brizon también fue alumno del Maestro Kurosaki. Fue Patrick Brizon quien en la década de 1970 importó el boxeo tailandés y el kick boxing a Francia después de descubrir este deporte en Japón. Patrick Brizon abrió su gimnasio en Clermont-Ferrand en 1974 y lo nombró Kurosaki Dojo en honor a su maestro japonés. Toshio Fujiwara tenía 20 años cuando comenzó su aprendizaje en Kickboxing. Ya era deportista pero no estaba realmente en el mundo de los deportes de combate. Había practicado "Taikiken (arte marcial japonés inspirado en el Yi Quan chino)". Pero sobre todo fue, durante varios años, campeón de tenis de mesa y clasificado entre los mejores jugadores universitarios de ping-pong del país.

Toshio Fujiwara, formado por el principal experto en Kickboxing, el Maestro Kurosaki, se convirtió rápidamente en un estudiante diligente con una mente guerrera. Este samurái del anillo ya poseía el famoso "espíritu de lucha" en él. Para su primera pelea profesional en Kickboxing Toshio Fujiwara derrotó por KO en el segundo asalto al Sakai Takao, el 1 de octubre de 1969. Pero luego perdió en puntos ante el tailandés Nanpon Cartesuk y sufrió otra derrota en puntos ante el tailandés Sakuchai Rakanton. El 19 de diciembre, derrotó a Sakamoto Eiji en puntos.

Toshio Fujiwara luego entrena más duro y se convierte en un verdadero terror de los anillos.

En 1970, realizará 21 peleas, pelea cada quince días y gana contra todos sus oponentes. De sus 21 peleas, ganó 16 por

KO incluyendo 4 en la primera ronda y cinco victorias por puntos, nadie logra detener la máquina de guerra japonesa...

Toshio Fujiwara ganó su primer gran trofeo el 5 de noviembre de 1971, ganó el título de la All Japan Kickboxing Association (AJKA) al vencer a Tamaki Yoshimitsu por puntos. Luego pasó a defender ese título de la AJKA seis veces, un título que es el equivalente al campeón japonés en Kickboxing.

El 30 de abril de 1972, en el estadio de Ratchadamnoen, en Bangkok, Toshio Fujiwara se encuentra con Rungnapa Sitsomsak, el match termina en la quinta ronda, el tailandés que no ha dejado de jugar al payaso en el ring es noqueado por los japoneses...

Toshio Fujiwara es un pegador innato, podría haber hecho una carrera en el boxeo porque era un excelente peleador con los puños y un pegador terrible.

Toshio Fujiwara poseía una técnica en Boxeo digna de los grandes campeones del noble Arte. Además, el propio rey Mohamed Ali lo había animado a hacer carrera en el boxeo. En 1976, Mohamed Ali viajó a Japón para luchar contra el famoso luchador Inoki. Una pelea de exhibición que terminó en empate entre los dos

campeones. Durante su gira por Japón, Mohamed Ali había asistido a un entrenamiento de Toshio Fujiwara en el dojo de Kenji Kurosaki. El campeón mundial de peso pesado

había sido sorprendido por las hermosas técnicas de puño de Toshio Fujiwara y le recomendó que hiciera una carrera en el boxeo profesional...

Durante el año 1973, Toshio Fujiwara sufrió solo una derrota en sus 16 peleas. El 29 de marzo, vence al ex gran campeón de boxeo inglés Shozo Saijo (Campeón mundial de peso pluma de la AMB, 38 peleas y 29 victorias) quien tuvo 16 peleas y 15 victorias en Kick Boxing. El match tiene lugar en Tokio en un estadio con entradas agotadas con una multitud de personalidades del mundo de la política y el mundo del espectáculo.

Toshio Fujiwara dominó por completo a Shozo Saijo, pero en la tercera ronda, el



entrenador de Shozo Saijo subió al ring para detener el partido. La pelea terminó en gran confusión

con la evacuación de Shozo Saijo y su mánager frente a un público al borde de la revuelta...

En 1974, Toshio Fujiwara perdió solo una vez en 13 peleas. Toshio Fujiwara ataca el año 75 con una victoria por KO en el cuarto asalto sobre el Thai Chamoun Pontawai, en Bangkok, el 8 de marzo de 1975. En abril, vence a Banchin Sibaton (KO 3er asalto), en mayo, nuevamente Chamoun Pontawai (KO 3rd round) y puntos Sato Masanobu (título AJKA), en octubre, Pesito Simouson (KO 3rd round), en noviembre, Chaichan Rukbanco (KO 2nd round) y en diciembre Ri Sapoton (KO 3rd round). En 1976, solo el legendario Sirimongkol y el gran campeón Raweeson Bibelchai vencerán a los japoneses en sus 13 peleas. El 1 de

enero, Toshio Fujiwara vence a Rung Sinyasonpon por puntos y el 27 de enero es Bakrynu Maropitak quien es noqueado en el cuarto asalto por los japoneses.

El 8 de marzo, en un estadio del archicomble Radja, Toshio Fujiwara se enfrenta al gran campeón Sirimongkol Luksiripat (Mejor boxeador del año 1972) que fue campeón de Lumpinee y venció a los más grandes como Pud Laolek, Pud Pad Noy Woorawut, Reungsak Porntawee, Kongdech. Lukbangprasoy, Wicharnoi Porntawee y Anantakorn Sor Lukmeuangrat.

Después de un match muy técnico, los jueces tailandeses dieron la victoria por puntos a Sirimongkol Luksiripat.

El 7 de abril de 1977, en el estadio de Ratchadamnoen en Bangkok, Toshio Fujiwara se enfrenta por el cinturón de campeón del mundo el tailandés Charapon Sothai que es campeón de Radja. Los japoneses derrotaron a Charapon Sothai por puntos tras una pelea alucinante en la que los dos hombres acabaron completamente exhaustos. Toshio Fujiwara gana el título supremo y se convierte en el primer no tailandés en vencer a un campeón tailandés (Radja Champion) en el estadio de Radja.

1978 es el año de la consagración de Toshio Fujiwara porque ganará el famoso cinturón del mítico estadio de Ratchadamnoen. El 18 de marzo de 1978, en Japón, en Tokio, Toshio Fujiwara se enfrentó al actual campeón de Radja, el tailandés Mongsawan Ruk Changmai. El cinturón del estadio de Radja en 135 libras (- 61 kg) entra en juego por primera vez fuera de Tailandia. Toshio Fujiwara está decidido a llevarse la victoria, luego declararía "Estaba listo para morir en el ring para tener este título, sin importar si tenía un brazo roto o una pierna rota, ¡tenía que ganar!" "El japonés luchó sin falta, venció por KO a Mongsawan en el cuarto asalto y se convirtió en campeón de Radja en 135 lbs (- 61 Kg). Toshio Fujiwara entra en la historia del Muay Thai al convertirse en el primer extranjero del mundo en ganar un título de estadio tailandés. El 7 de junio de 1978, en el estadio de Radja, Bangkok, Toshio Fujiwara después de haber conquistado el cinturón de Radja desafiará al vigente campeón Lumpinee Sepree Kiatsompop. Pero el japonés no logró la hazaña de ganar un segundo



cinturón en un mítico estadio de Bangkok, perdió en puntos ante Sepree Kiatsompop que se convirtió en campeón de Radja en 135 lbs y campeón de Lumpinee en 135 lbs. Los japoneses pierden su cinturón Radja ...

El 2 de agosto de 1978, en Tokio, el legendario estadounidense Benny Urquidez se enfrentó al gran campeón tailandés Prayuth Sittiboonlert (Sisonpop) por un título de campeón mundial. Prayuth Sittiboonlert domina al estadounidense con sus técnicas de rodilla y le gana en puntos. En la misma noche, Toshio Fujiwara se encuentra con el estadounidense

Refugio Flores (Campeón Mundial de Kick Boxing IKA) por un título mundial de Kick Boxing, el japonés KOs al estadounidense en la quinta ronda y se convierte en Campeón Mundial de Kick Boxing. Toshio Fujiwara se encontró con Prayuth Sittiboonlert, seis meses después, en Japón el 6 de febrero de 1979. ¡El tailandés perdió en puntos ante el destructor japonés!

Benny Urquidez se enfrentaría entonces a Toshio Fujiwara, pero el match entre las dos leyendas nunca tuvo lugar. El equipo estadounidense hizo todo lo posible para evitar al campeón japonés ...

El 15 de septiembre de 1978, en el estadio de Lumpinee, Toshio Fujiwara realizó una de sus mejores actuaciones al vencer a puntos a la leyenda viviente Pud Pad Noy Worawoot (Mejor boxeador del año 1975, Lumpinee Champion en - 51 Kg. En -54 Kg y en - 58 Kg) que derrotó a los mejores de su categoría como Wicharnoy, Kunkotnoi, Soksins, Sirimongkol, Kiatpathum, Suksawadee, Chaiyuth, Apidet, Huasai y muchos otros.

Su lucha contra el terror tailandés de la época fue la más dura de su carrera. De hecho, Pud Pad Noy tenía un poder de golpe extremadamente peligroso con su patada central, pero Toshio Fujiwara pudo detener el ataque del tailandés rompiendo su distancia de trabajo. El match fue épico con un estadio Lumpinee completamente lleno, tan lleno que la policía tuvo que hacer retroceder a las personas que se

congregaban alrededor del ring y que impedían que los boxeadores entraran al ring. Durante esta pelea memorable, Pud Pad Noy fue contado dos veces, una en un gancho y otra en un codazo. Cabe destacar que Pud Pad Noy no había peleado durante dos años antes de conocer a Toshio Fujiwara, al tailandés le faltaba un anillo porque había ido a enseñar a Estados Unidos. Pero eso de ninguna manera resta valor a la inmensa hazaña de los japoneses. Además, este match fue declarado "Pelea del año" en Tailandia.

El 30 de octubre, Toshio Fujiwara se vengó del Thai Sepree Kiatsompop que le había robado su cinturón Radja. Para esta pelea estuvo en juego el cinturón de campeón mundial de boxeo tailandés. Toshio Fujiwara es declarado campeón del mundo después de haber derrotado al tailandés en el cuarto asalto con un magnífico gancho de derecha que electrocutó a Sepree Kiatsompop.

El 12 de febrero de 1979, en el estadio de Lumpinee, Toshio Fujiwara lucha por el cinturón de Lumpinee contra el campeón defensor Narondee Katibandet. Pero Toshio Fujiwara pierde puntos por el título Lumpinee. El 7 de enero de 1982, destruyó en cuatro asaltos al campeón estadounidense Manny Johnston que era el campeón mundial de Full Contact, Toshio Fujiwara volvió a ganar el cinturón de campeón mundial de boxeo tailandés. Para su última pelea, el 5 de febrero de 1983, en Korakuen Hall en Tokio, Toshio Fujiwara se encontró con un joven campeón japonés muy fuerte

llamado Adachi Hidéo. Toshio Fujiwara pierde la primera ronda por puntos, pero finalmente pone a su compatriota KO en la tercera ronda.

Toshio Fujiwara se retira definitivamente de los anillos a los 35 años ...

Toshio Fujiwara, durante su carrera en el boxeo tailandés, enfrentó a 109 luchadores tailandeses, venció a 77 por KO y 19 en puntos, perdió en puntos contra 7 tailandeses y por detención arbitral contra 5 tailandeses, y perdió hizo un empate. Se enfrentó a 30 luchadores japoneses con 20 victorias por KO, 8 victorias por puntos, una derrota por detención del árbitro y un empate. Hizo todas sus peleas en la categoría -61 Kg. Toshio Fujiwara luchó solo en Japón y Tailandia. Tailandia es el único país extranjero donde ha peleado. Prácticamente hizo todas sus grandes peleas en Tailandia y cuando fue a prepararse en Tailandia fue al famoso campo de Put Laolek, un campo que Put Laolek había abierto, en ese momento, en las afueras de Bangkok.

Su número de peleas es de 141 peleas para 126 victorias con 13 derrotas y 2 empates. Toshio Fujiwara ganó 99 peleas por nocaut, incluidos 16 en la primera ronda, un récord real. Ganó el cinturón del estadio de Ratchadamnoen, cuatro veces el cinturón de campeón del mundo y 7 veces el título de campeón de Japón. ¡Este gran campeón japonés marcó la historia del Muay Thai para siempre!

Siam Fight Magazine
POR SERGE TREFEU



**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



/El Camino Artes Marciales
/Radio Cultural Charrúa

Suscríbete





Glosario Marcial

por D. Eduardo Luzardo

Glosario Marcial Parte I

El entrenamiento físico ha cogido una dinámica, hoy ya naturalizada, en la cual se observan tendencias que varían con cierto periodo. No es la misma forma de entrenar, ni los mismos tips que se veían en los 80s, 90s, o los 00s. Distintos estudios científicos generan o respaldan diversas técnicas, métodos utilizados por grandes campeones se imponen e incluso nuevas y viejas dietas se suceden y reciclan, tampoco se puede ignorar la veta comercial que ofrece una supuesta innovación, quién va a consumir algo que ya tiene, es viejo o ya conoce, por esto mismo es que vemos en el mercado algunas situaciones donde, por ejemplo, venden técnicas de meditación oriental bajo el nuevo y más copado nombre de mindfulness.

En este sentido, al mundo de las artes marciales no le ha sido ajeno. Con la irrupción del Taekwondo, el Full Contact y hoy en día, las AMM, los métodos de entrenamiento han ido evolucionando y mucho han complementado a los entrenamientos tradicionales.

Es claro que, para un artista marcial que tenga dentro de sus prioridades el rendimiento técnico-físico, será de suma importancia entender o tener un maestro, instructor o entrenador, que entienda los conceptos relacionados a los procesos metabólicos que se producen al entrenar. No es de sorprender el cruzarse con muchos instructores, que tal vez, conozcan en basta forma el repertorio técnico de su arte, pero desconocen completamente estas definiciones, así como no tienen muy claro por qué «calientan» y «estiran», o cómo

entrenar velocidad, resistencia, potencia o fuerza, ya que generalmente desconocen las definiciones precisas de estos conceptos. También es cierto que aquel instructor que se jacte de conocerlo todo, estará posando de ignorante, por eso, siempre he respetado a esos individuos que con nítida mirada dicen: «en este tema preferiría que te asesores con un entendido». Actitud que habla de una persona sabia y honesta, no como esos falsos gurús que creen saber de todo y esparcen como pólvora mitos del talante de: «las pesas no sirven para las AAMM», «tomar cerveza después de entrenar es lo mejor para el organismo» o el típico «cuando estiras te tiene que matar el dolor, sino, no estás estirando», entre muchos otros. Todas afirmaciones hechas con soltura o fuera de contexto, sin evidencia ni conocimiento de ningún tipo, afirmaciones hoy descartadas, pero que, si el día de mañana fueran reivindicadas, deberán serlo bajo el sustento o evidencia del que hoy, esta gente carece.

La idea de esta sección, es facilitar un glosario simple y digerido, no riguroso, no formal, una aproximación vulgar a definiciones básicas, motivando a aquel que no las conozca a leer al respecto, de modo de abrir puertas y avizorar que se necesita



una investigación profunda para maximizar el rendimiento y calidad de vida del artista marcial.

Aquel que ya las conozca, si gusta, puede ejercitar un poco la memoria.

He aquí, que iré citando algunas nociones para delinear los conceptos, hoy serán las primeras once de entre muchas que resultan muy relevantes:

Metabolismo basal: es el costo energético por unidad de tiempo necesario para mantener los procesos vitales estando en reposo, después de 12-14 horas de ayuno y a una temperatura neutra. Para la mayoría de los adultos sanos, el metabolismo basal representa entre el 50-70 % del gasto energético total.

Termorregulación: La termorregulación o regulación térmica, es la capacidad que tiene un organismo biológico para modificar su temperatura dentro de ciertos límites, incluso cuando la temperatura circundante es bastante diferente del rango de temperaturas-objetivo.

Termogénesis: La termogénesis, es el proceso por el que se eleva o regula la energía térmica en los organismos y ocurre en todos los animales de sangre caliente. En el proceso de termorregulación, el tejido adiposo marrón es esencial para la termogénesis sin temblor, como también para la aclimatación. La función principal de este tejido es convertir la energía de los alimentos en calor, por tanto, cuando se activa porque el organismo necesita incrementar su temperatura, se consumen grandes cantidades de lípidos y glucosa. Se observa en respuesta a estímulos como ingerir alimentos o exponerse al frío. De este modo, la termogénesis inducida por la digestión y el procesamiento de los alimentos, representa aproximadamente el 10 % del gasto energético total. La actividad física, suele ser el componente que más varía en el consumo energético diario. Puede

representar el 10 % del gasto total para los individuos que guardan cama y que no realizan casi esfuerzos físicos voluntarios, el 20 % para las personas sedentarias y puede superar el 50 % para aquellas que son muy activas.



Termólisis: Proceso de pérdida de temperatura orgánica por secreciones, sudoración, expiración de aire, ingesta de alimentos fríos, entre otros. Algunos animales, ante la dificultad de sudar y evaporar por falta de glándulas sudoríparas o exceso de pelaje, utilizan otros métodos de termorregulación como el jadeo.

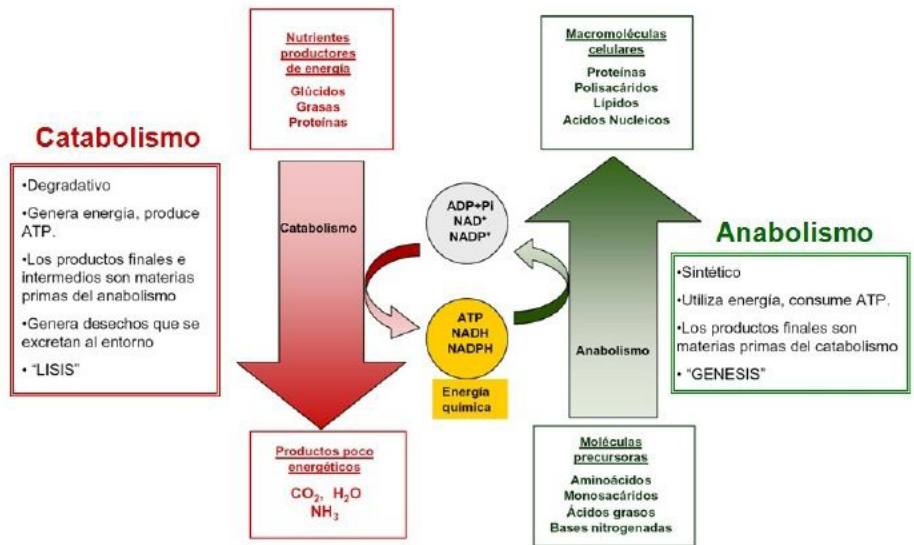
Tiroides: La tiroides es una glándula endocrina ubicada en la parte frontal del cuello, debajo de la manzana de Adán. La tiroides tiene una forma similar a la de una mariposa y es responsable de la producción de hormonas en todo el cuerpo. Las hormonas producidas por la glándula tiroides, ayudan a controlar procesos como el consumo de calorías, la tasa metabólica, así como a regular el desarrollo del cuerpo desde el nacimiento hasta la vejez. Es controlada por la hipófisis e hipotálamo.

Ventana metabólica: Es el periodo donde el organismo eleva su capacidad de absorber nutrientes. Se produce en la media hora inmediata a una sesión de entrenamiento, aunque hay fuentes que sostienen que puede durar hasta dos horas.

Catabolismo: es el proceso de degradar o descomponer nutrientes orgánicos complejos en sustancias simples, con el objetivo de obtener energía útil para las células. El catabolismo se acentúa cuando falta algún nutriente en nuestro organismo, en esta situación el organismo puede utilizar las proteínas musculares como fuente de energía, cuestión que los culturistas suelen tratar de evitar ya que aumenta el riesgo de lesión y dificulta mantener la masa muscular.

Anabolismo: Proceso metabólico de construcción, donde el cuerpo genera o

Características del catabolismo y anabolismo



repara tejidos por medio de la síntesis de moléculas sencillas.

Caloría: Unidad de medida del contenido energético de los alimentos que consiste en el número de calorías (unidad de energía térmica) que un peso determinado de alimento, usualmente cien gramos, puede desarrollar en los tejidos, o en el trabajo físico equivalente a ellas.

Calorías vacías: Término que suele referir a la ingesta de calorías provenientes de fuentes con muy poco valor nutritivo, como el alcohol o bebidas carbonatadas.

Dietas hipo-hiper calóricas: Balance energético que se produce al consumir menos calorías (hipocalórica) de las que el

cuerpo suele gastar, buscando un consumo de las reservas energéticas del organismo con el fin de perder peso. Un régimen dietético debe ser llevado cuidadosamente por un profesional, para por ejemplo evitar un catabolismo muscular no deseado, desbalance hormonal, reducción de tasa basal, entre otras situaciones complejas y usualmente no buscadas. Además, una dieta en restricción calórica por debajo del metabolismo basal mantenida en el tiempo, puede resultar dañina. Por el contrario, una dieta hipercalórica se aplica cuando se quiere ganar peso, incluyendo la ganancia de kilogramos por aumento en masa muscular.

*Algunas de estas definiciones han sido extraídas de distintas fuentes de libre acceso.



EL FREAKIE-DO Estilos de lucha Nativo Americanos

Hoy hablaremos de algunos estilos de lucha cuyas bases vienen de técnicas de los antiguos Nativos Americanos. En este caso son 2 estilos que al día de hoy aún se practican.

OKICHITAW

En general, el concepto de tener artes marciales en la cultura nativa americana es comprensible. Si estudias la historia de los nativos americanos, su cultura ha visto muchos conflictos. Junto con fuertes filosofías sobre el equilibrio y la tierra, el entorno es muy similar a lo que creó las artes marciales chinas. Sin embargo, a diferencia de las culturas chinas, gran parte de la historia de los nativos americanos es oral, no escrita. Por lo tanto, es más difícil encontrar sistemas más formalizados que hemos llegado a aceptar como indicadores de las artes marciales.

Sin embargo, encontré algunas formas de artes marciales que se atribuyen a ser nativas americanas. Uno en particular despertó mi interés: Okichitaw. La mayor distinción para mí es que este es quizás el primer estilo de artes marciales que ha reclamado a Canadá como su origen.

Fundado y desarrollado por un canadiense, George J. Lépine, se dice que Okichitaw es un estilo de lucha de las Primeras Naciones Cree de las llanuras. Lépine está entrenado en la lucha tradicional, el tomahawk y las técnicas cuerpo a cuerpo que son tradicionales de los Plains Cree. Tomó

este entrenamiento y, con la aprobación del élder Vern Harper, organizó y codificó las técnicas. Esto permitió que el estilo fuera reconocido como artes marciales formales.

El nombre, Okichitaw, proviene del nombre okichitawak de Plains Cree, un título honorífico para los guerreros que han demostrado su valía en la batalla. Los guerreros de la sociedad Cree son conocidos como "personas que vigilan a la gente".

El entrenamiento de Okichitaw comienza con las armas desde el principio. Las armas principales son el garrote de guerra de culata (nontoni towin mistik), el hacha de guerra y el cuchillo largo: todas las armas que podrían haberse encontrado entre los Cree. Estas armas lo hacen único en comparación con los estilos asiáticos y otros estilos modernos de artes marciales. Las técnicas cuerpo a cuerpo se practican asumiendo que un arma estaría presente,



aunque no es necesario para ejecutar el movimiento.

Como ocurre con muchas artes marciales, el estudio de Okichitaw tiene que ver tanto con el combate como con la espiritualidad. Okichitaw promueve el autocontrol, el respeto y muchas de las tradiciones de la sociedad aborígen de la que proviene.

APACHE KNIFE FIGHTING

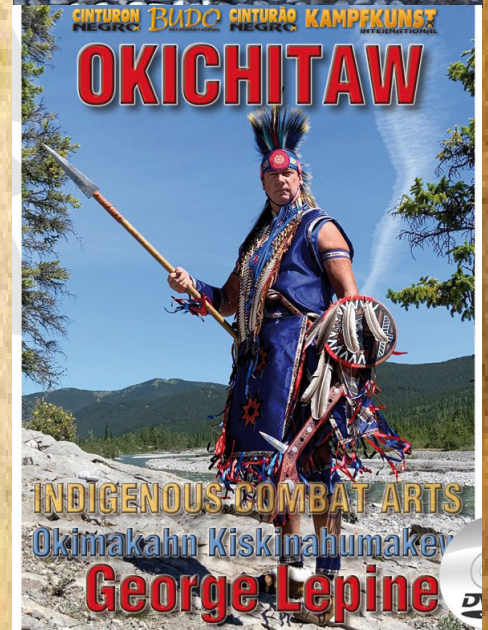
Apache Knife Fighting & Battle Tactics, también conocido como AKFBT, es una colección de estudios basados en la historia verbal y registrada de los Apaches. El curso Apache Knife Fighting & Battle Tactics no es un sistema de artes marciales, ni es una estructura organizada de cómo lucharon todos los Apache Warriors. Los Apaches consistían en numerosas Bandas Tribales y Sub-Bandas que lucharon de diversas formas y en varios terrenos ... pero una cosa que todos los Apaches tenían en común era que siempre lucharon por destruir. Los Guerreros Apache lucharon como animales, y debido a su mentalidad salvaje, derrotaron a sus enemigos batalla tras batalla. El curso AKFBT analiza cómo los guerreros Apache y los grupos lucharon por la supervivencia, la codicia, la venganza y, a veces, solo por el simple hecho de matar. Algunas tácticas se usaban más comúnmente entre los apaches, y, en ocasiones, un puñado de guerreros utilizó otras tácticas. Los Apaches no inventaron ningún sistema de Lucha con Cuchillos o Tácticas de Batalla, sin embargo, de hecho, aplicaron principios universales que funcionaron efectivamente en muchas batallas, incursiones y matanzas. Aplicaron tácticas que los beneficiaron mientras luchaban en terrenos montañosos, llanuras desérticas y frentes de ríos. Las tácticas de batalla han existido desde que Caín mató a Abel. Cada cultura se enfoca en ciertas formas de luchar en función de muchos factores (terreno, clima, armas, fuerza enemiga, etc.). Lo que funciona para una cultura, puede no funcionar tan bien para otra cultura. El curso Apache Knife Fighting & Battle Tactics (AKFBT) enseña las tácticas que funcionaron bien para los Apaches y la historia detrás de sus técnicas. Un Guerrero siempre debe aprender de las experiencias de otras Razas / Culturas de Guerreros. AKFBT enseña la



Robert Redfeather es el fundador del Apache Knife Fighting System. Una habilidad que se ha transmitido de generación en generación, Redfeather reunió una serie de técnicas y movimientos de un arte casi extinto de la lucha con cuchillos de los nativos americanos y estableció un sistema integral para extender aún más el arte a las generaciones futuras. Durante las últimas décadas, Redfeather se ha convertido en uno de los mayores defensores de la preservación de la cultura y las tradiciones de sus antepasados. Fue incluido en el Salón de la Fama del Museo de Historia de las Artes Marciales en 2018.

mentalidad de muchos Apaches y analiza qué los hizo "tic". Algunas Bandas crearon formas estándar de entrenamiento / lucha para prepararlos para el conflicto. Esto incluyó carreras de caballos, concursos de boxeo y patadas, concursos de arco y flechas, concursos de tiro con pistola / rifle, lucha de tierra, combate con cuchillo y combate con palos. Muchos Apaches incluyeron una variedad de formatos de entrenamiento cruzado para prepararlos para sus ataques. Apache Warriors comenzaría el proceso de entrenamiento para convertirse en Warrior a una edad muy temprana. Para cuando un Apache era un adolescente, estaría ayudando a otros guerreros en la batalla. El curso AKBT enseña lo que los jóvenes adolescentes tuvieron que pasar para convertirse en un verdadero guerrero. Luchar en varios lugares significaba que los Guerreros Apache tenían que adaptarse a su entorno (que siempre sería diferente). Los Apaches de San Carlos lucharon en campos de batalla y terrenos diferentes a los de los Apaches Lipan, y lo mismo sucedió con otras Bandas y Sub-Bandas. Cada grupo de Apache utilizó diferentes estrategias para satisfacer su situación única. La mayoría de las tácticas de combate y combate con cuchillos Apache provienen del siglo XIX, durante los combates más intensos. Algunas tácticas de Apache son de historia más reciente. Los apaches lucharon en la Primera Guerra Mundial, la Segunda Guerra Mundial (Apache Code

Talkers), la Guerra de Corea, la Guerra de Vietnam, la Tormenta del Desierto y la Operación Libertad Iraquí. Los Apaches modernos también han estado activos entre las Fuerzas Especiales de Estados Unidos en Operaciones Especiales en todo el mundo. Los Apache Warriors todavía existen hoy en día aplicando tácticas para la lucha moderna. El plan de estudios de AKFBT seguirá creciendo a medida que surjan más conflictos entre los Apaches. No hay nada nuevo bajo el sol cuando se trata de pelear. Las tácticas de guerra de los gorilas de Apache surgieron de forma natural y fueron insuperables. El nombre Apache infundió miedo en los corazones de las tribus Pueblo y, en años posteriores, de los colonos españoles, mexicanos y angloamericanos ("Pale-Face"), a los que asaltaron en busca de comida y ganado. Los Apache y los Pueblo lograron mantener relaciones generalmente pacíficas desde el principio. Pero la llegada de los españoles lo cambió todo. Una fuente de fricción fue la actividad de los traficantes de esclavos españoles, que cazaban cautivos para que sirvieran como jornaleros en las minas de plata de Chihuahua en el norte de México. Los apaches, a su vez, asaltaron los asentamientos españoles para apoderarse de ganado, caballos, armas de fuego y cautivos propios. Las batallas continuaron con los mexicanos y los europeos. Todos los guerreros Apache llevaban un cuchillo y dominaron su uso en la batalla y para la supervivencia.



En los siguientes números continuaremos desarrollando más estilos de lucha basados en los nativos americanos.



Applications of Soft Internal Techniques

SBN Mary Cayte Reiland, USA

In martial arts, we practice moves in one of two ways, either “Weh Ga Ru” (hard style) or “Neh Ga Ru” (soft style). Hard style techniques (i.e. punching, blocking, kicking) are the first type of technique each student learns, and the techniques most frequently practiced during class. Neh Ga Ru techniques are not introduced until a student is at least a red belt, and these moves are taught typically through the instruction of the Chil Sung and Bassai forms. Today, we are going to discuss the different moves and how they can be applied in self defense.

Before we get into technicalities, I will say one more thing. None of these answers are wrong, but neither are they the only answers. I researched these forms extensively when preparing this article, and in my research, I saw a lot of different applications. None of them are wrong, as they all contain the moves of the forms, but there are those that are better than others, and those are the applications I will be discussing today.

To start, let’s talk about the

first internal move we learn in Chil Sung Ee Ro Hyung. You begin by starting in a Sa Ko Rip Jaseh (back stance) with your arms crossed, hands open. From there, you move slowly into a Jung Gul Jaseh (front stance), uncross your arms, and in some instances, close your fists. When performed in the Neh Ga Ru style, this doesn’t look like a gigantic movement; however, with practice and time (and a little out-of-the-box thinking, you would eventually learn what this move really is.

Consider this scenario. If you were faced off with someone, and you found yourself in the clinch position, with your opponent in your face, trying to overpower you. How simple would it be to grab ahold of your opponent’s clothing, crossing your arms as before, and then pull, trying to uncross your arms? This would easily choke your opponent, and force him/her to let go of you, giving you time to get away. Also consider what comes after the internal move in Chil Sung Ee Ro... a front kick. Thinking more liberally about applying this, you most definitely wouldn’t have enough space to front kick your opponent while choking them, but you can perform the first part of a front kick... a knee strike, directly to the groin. Speaking as a

woman, trust me, this strike hurts no matter what gender you identify with.

Now we will look more closely at Chil Sung Il Ro Hyung, where we have even more internal moves. Consider the first move of the form. We begin in a back stance, your front hand high, and your back arm low, but both at the sides of your body. Moving into front stance, we perform the move known as “hugging the tree”, where your arms move in front of your body, with your back arm flipping over so your palm faces the ground.

I’ll say it again here, this move doesn’t look like much when you perform it in the form, it may even leave you scratching your head a little, as it did for me when I first learned it. How could I possibly apply this movement? Well, here’s an answer. Consider if you’re squaring off with your opponent in a fighting stance, and this person attacks you with a front kick. First, you get out of the way by moving to the side of your opponent’s leg into back stance, your back arm moves out to your side, and your front arm moves out to your other side. Using this move, you catch your opponent’s leg mid air with your back arm, and maneuver your front arm to push at your opponent, so their stance is unsteady. Then, performing the move in a Weh Ga Ru style, your back arm moves to the front, and flips over. Doing this forces your opponent on to the ground, where if untrained, your opponent would hit his/her head, and be knocked out.

Let’s discuss another movement from Chil Sung Il Ro, the last move, which also occurs in other Chil Sung forms, so we know



it's important, but why? This move starts in front stance, with your arms out in front of you, palms facing downward. You then drop your weight, coming up on the heel of your front foot, moving your hands to your sides (by your kidneys), then moving upwards, pushing outward. The instructor who taught me this form referred to this move as "the kidney push".

Applying this move is simple, and much much easier than the move in the form. In what way? You don't have to drop all the way to the ground, and you don't have to balance on your heel either. If any of you reading this have ever seen the Karate Kid remake with Jaden Smith and Jackie Chan, you know this move. It's the move



that Jackie Chan teaches Jaden that he calls "hanging up your jacket with attitude". Basically, you shift your hips backward, then forward while striking your opponent square in the chest.

I love studying the Chil Sung forms, they give you an opportunity to learn different moves, both in the Weh Ga Ru and Neh Ga Ru styles. As I continue my studies, I should have more to share on this subject, but again, all you need is a little imagination to apply these forms in any situation. Just remember, no answers are wrong, just some are better than others. Expand your mind, take care, and until next month. Tang Soo!

Standing On Your Own Two Feet Enter Teuk Gong Moo Sool (Part 4) By Master Guy Edward Larke



Do you remember your grandmother lecturing to stand up straight? How about a school teacher or even a sports coach? Most martial arts even go into great detail into the importance of posture.

For this article, put those preconceived notions to the side for a few moments. At first glance, one of the most striking differences between the art of TGMS (Teuk Gong Moo Sool) as compared to other arts is way the body leans forward or backward in several of the techniques. Before any precise analysis goes into striking, blocking or kicking mechanisms, the body alignment must be addressed first. When blocking, maneuvering, or striking (unarmed or armed), the body leans over between 30 to 45 degrees. Surprisingly this doesn't result in losing one's balance. This is due to depth and stability of the stances. This works with the concept of the body exploding or snapping like an elastic band into the target. You could also think of a car wheel in motion. Yet another comparison could be a fencer who lunges with his blade. These ideas will become more obvious in the next few installments. Suffice to say TGMS is not about points, trying to look good or being flowery. It's life or death. Every second, every motion, every intention spells the difference

between you walking away from an attack or not going home.

When kicking, the body tilts backward whenever possible. To those study arts such as Savate this idea is obvious. It makes you a harder target and adds depth and power to your strike as if your leg was a spear.

In addition this tilting or slanting or even angling (whatever you call it) can be used as a mechanism to force your opponent to shadow your movement. Think of an average person. If you suddenly shoot your hand out at their face the obvious subconscious reaction is to jerk their head back. That protects the head but exposes the lower limbs, especially the knees for an attack. To use another example if you leave yourself open to a kicker, he might lean back so he can throw a nasty side kick to your head, in which you can retaliate with a kick to their supporting leg. These particular motions are not new. The science behind them and the emphasis on the forward, backward and side to side motions are unparalleled in TGMS. The controlling of your opponent's stance or gait is one of the primary concerns in a conflict. Upright striking and defending is reserved for basic training or spaces where it isn't feasible for that kind of movement.

The photos that follow depict coloured belt hyung (form) number four and the applications of it. I won't go into much detail as I will be covering strikes, kicks and blocks shortly. It is depicted for you to notice the importance of the cause and effect of tilting in TGMS.

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

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.



Forward View

Forward View



Forward View



Forward View



Finish with the attention stance and salute.



Musha Shugyo Is Not Just for the Japanese

The Journey of Master Yasser Hegazy

Part Two

**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



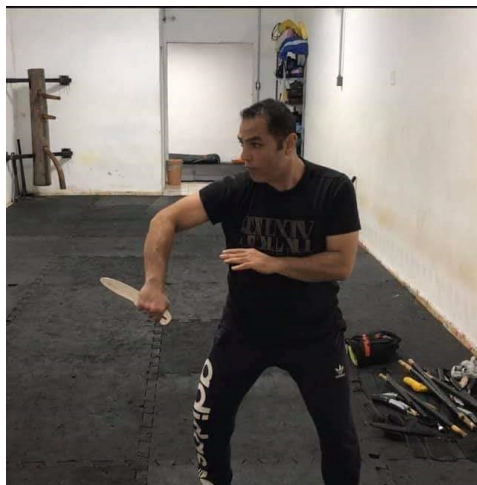
overwhelm others. As a martial artist you need to grow more. So today, I'm here for tomorrow. I have to be two steps ahead. If I go back one step, I will be very disappointed in myself. So, this thinking took me all the way to me just receiving my Master's in Business Administration.

**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 an 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.

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.

This article is in part a tribute to the great Savate and Jeet Kune Do expert, Salim Assli who tragically left this world on November 5th, 2021 due to COVID infection. His family and the martial arts community in general has lost an amazing individual. His mark on the martial arts world will never be forgotten.

What is a Kwan and what is it for?

by SabomNim Ramón Navarro

After a martial artist has started in a martial art especially Korean martial art like SabomNim Ramón Navarro 6th Dan of Song Moo HapKiDo with 45 years of experience teaching this art under his teacher KwanjangNim Park, SongIL 9th Dan the founder of this system called Song Moo Kwan of the Korean martial art of HapKiDo.

It can be said that there are two types of students in the martial art that are interested one and the other who is spending or passing time in the martial art. The interested party can be a devotee or just a practitioner and they can become teachers or not. There are times that in time are by advancing in rank with time passing get the right to be a Master or SabomNim being earned. But there are others who are not interested in being a teacher or it is possible that they have never set up an Academy as he has only stayed at the Academy where he started.

There is the other type whom is passing time and may come to like it and stay, but he does not have the interest to learn and to find out everything about what he is learning from this art. In addition to the other one who is the interested party and for personal convenience and wants to earn rank the easy way and want to have more and more rank by anyway.

There is loyalty and it is what every martial artist wants to teach, it is more in normal life, consciously or subconsciously that the parent wants to transmit to their children and the father of that house or Academy wants his students to be respectful and loyal.

There is the possibility that a martial art has a teaching curriculum and it is possible it will not be taught in the proper order so when that student has his own school and his student also has his it will be taught in a disorderly. The way it was formed will not distorted and

the way this martial art was formed. What happens then is that it can be that some students feel there are things that their martial art is missing and end up looking for what he feels is missing on another martial art.

Without diverting the subject, it will seem that I am doing it well; Most martial arts have in their name the word or phrase Kwan which means as we know or think we know equivalent to Style, School, House or Family but in reality only Kwan in the name should indicate that the one who forms that Kwan and the Kwan must regulate the teaching outside the Headquarter Academy that is, from the original Association when it was first formed and teach the way it was formed to have a formalized curriculum. In these days it is believed it is regulated by the federation and it is believed that these are the ones that govern that martial art or the grouping of various martial arts or styles of martial arts etc. and it is not really so.

Once again, the association is the original organization and when it grows enough or for the sport of that martial art or to regulate that martial art the federation is created but it is not correct or exact that they regulate this art because the federation can be said is the secretary of the association that is, the federation can help the association putting order, organizing activities as well as ensuring that what is taught in the main Academy

or its headquarter is the same as all other groups or schools are learning.

Although more importance has been given to the federations and there is no point in forming a controversy about this and I wish those who are part of a federation that it supports you by, but the main thing is that they work on your behalf and if you do not like something, withdraw from that federation is better than to speak ill of whatever that federation it is. Very important, the person who wishes to join or be part of a federation is not to seek to gain rank unless he meets the requirements according to the learning program of that organization. If do not want to belong to an organization there could be inconveniences for your members on the long run. Although actually being registered with a serious federation or organization it is worth more than being adrift.

I will do my wedge here. The International Song Moo Kwan HapKiDo Federation is looking for serious people that are willing to work in the development of this project to represent your country by accepting the challenge so to clarify your doubts or intrigues make your enquiry writing this WhatsApp +507 67808222 that the plan is to go to your city and give an introductory seminar about Song Moo HapKiDo dictated by SabomNim Ramon Navarro, Technical Director of this International Federation.



