

TANG SOO DO



TP Nro. 8 - Prof. Blanco

Alumno: Gabriel

Historia

Historia del Tang Soo Do - Un Arte Milenario

Este arte marcial tiene raíces milenarias. Se puede apreciar su existencia en cada una de las etapas de la historia de la península coreana.

A. La Dinastía Kokuryo

Durante este período hay claros indicios de la existencia de Tang Soo Do; como sea, muchos detalles se han perdido. Antiguas pinturas murales que muestran hombres practicando Tang Soo Do fueron descubiertas en tumbas a lo largo del curso bajo del río Ap Lok. Esto verifica la práctica del arte hace unos 1500 años.



B. La Dinastía Silla

Como en Kokuryo, los indicios de Tang Soo Do están dispersos. Sin embargo podemos concluir que el Tang Soo Do existió, por las esculturas budistas de este período de tiempo, que muestran a monjes practicando este arte marcial. Aquí debemos pensar en la relación entre el Budismo y el Tang Soo Do. Ejemplos son las esculturas del templo Shoalin en la provincia de Hunan en China, la historia de los trece monjes, entre otros. Se puede concluir que debe haber alguna relación entre el incipiente Tang Soo Do y el Budismo.

C. La Dinastía Ko Ryeo

Más que en cualquier otra Dinastía, en Ko Ryeo hay un preciso récord de Tang Soo Do, en el libro de historia, "Historia de Ko Ryeo". Un registro explica que Yo Mon Yi, un maestro de Tang Soo Do muy apreciado por el rey Yo Jong, se convirtió en general de toda la armada y fue reconocido por sus conocimientos en las artes militares.

D. La Dinastía Eh Cho

De acuerdo al volumen 32 del libro "Tea Jong-Sil Lok", hace unos 500 años el nuevo rey, Sang Wang, invitó a su hijo y sus familiares a observar la práctica de Tang Soo Do durante una fiesta. El libro "Moo Yeh Do Bo Tong Ji" (Manual de Artes Militares), muy conocido en la literatura marcial, es una recopilación acumulativa de varios rollos que describen técnicas de artes marciales.

Durante esta época, hay una recopilación de técnicas llamada Taek Gyeon, que utiliza los pies. No podemos considerarla un arte marcial tradicional pues no hay indicios oficiales de su práctica. Nunca ha sido considerado un arte marcial, pero no podemos ignorar la notable influencia que este método ha tenido sobre Tang Soo Do y los beneficios de utilizar las piernas y pies a nuestro entrenamiento actual.

Tang Soo Do se desarrolló desde estos inicios hasta el fin de la era Eh Cho. Cuando Corea fue ocupada por un poder extranjero, la práctica de Tang Soo Do casi fue suprimida junto a todas las expresiones culturales coreanas. Y cuando Corea fue finalmente libre de opresión en 1945, hubo una apertura para el Tang Soo Do a nivel internacional. Una vez más, los Maestros de Tang Soo Do encontraron una forma para continuar la tradición. Ahora el Tang Soo Do es popular y practicado alrededor del mundo.

Beneficios del Tang Soo Do

En China aproximadamente 2000 años a.C. un Doctor llamado Hua Tuo redactó una obra titulada " Juegos de cinco animales" que constituye un método de gimnasia. Su teoría es la siguiente: "Cuando el cuerpo humano se mueve frecuentemente, la respiración se normaliza y se da impulso a la circulación de la sangre, de modo que se previene las enfermedades. Agrega " el hombre es como las bisagras de una puerta; si se abren y se cierran con frecuencia, no se oxidan..."

Tang Soo Do es mas que un método de hacer ejercicios se requiere, de una respiración profunda y regular, mover el diafragma y lo más importante concentración máxima que beneficia el sistema nervioso. Sus Beneficios :

1. En el **Sistema Nervioso** : al iniciar el entrenamiento se necesita concentrar toda la atención. La concentración constituye un factor de buen entrenamiento para las actividades cerebrales. Ayuda a liberar la tensión física y la emocional que pueden llevar a dolores de cabeza. Al practicar Tang Soo Do sus movimientos deben ser continuos y precisos, tanto los ojos, como las manos, la cintura y los pies deben interrelacionarse para formar desplazamientos armónicos, por lo que necesita una buena capacidad de equilibrio.

2 . En el **Sistema cardiovascular y respiratorio** : en los entrenamientos se integran los músculos y articulaciones acompañado del movimiento rítmico y regular de la respiración. Por lo que fortalece la circulación de la sangre y el sistema linfático y ayuda a reducir eficazmente cualquier fenómeno de bloqueo de la circulación sanguínea. El movimiento de los músculos garantiza, la buena circulación de la sangre y la presión arterial necesaria para el funcionamiento del ventrículo derecho. La practica de este deporte puede dilatar el ramal de la arteria coronaria, aumentar la capacidad de los vasos capilares y reforzar el proceso de oxigenación y reducción de anhídrido carbónico en el cuerpo, de modo que se incrementa la nutrición de los músculos del corazón y se establecen buenas condiciones para prevenir la arteriosclerosis y las diversas enfermedades cardiacas.

Además de ayudar a perder peso, el ejercicio aporta beneficios adicionales a las personas con presión arterial alta. "Las personas que son muy hipertensas, no deberían hacer ejercicios hasta que controlen la presión arterial. Es mejor que consulte con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios, especialmente si ha estado sedentario.

El ejercicio como rutina diaria es útil para reducir el peso corporal, lo que puede ayudar con los niveles de colesterol. Cuando usted hace aun cantidades pequeñas de ejercicio, sus triglicéridos bajan, su LDL baja, y su HDL aumenta después de varios meses. Es importante que acelere su ritmo cardíaco y que lo mantenga alto por lo menos 20 minutos.

3. **Metabolismo** : Muchas enfermedades de la vejez están relacionadas con la reducción del metabolismo. Por ejemplo, la arteriosclerosis es causada por una obstrucción en el proceso de oxidación y por el aumento de colesterol, siendo una de las causas más importantes de la muerte de los ancianos.

La practica y entrenamiento en Tang Soo Do ejerce gran influencia en el sistema nervioso central; refuerza la circulación de la sangre, reduce el bloque de la sangre en el cuerpo; mejora la digestión y el proceso del metabolismo. Es un deporte sano y terapéutico.



Cultura y Terminología

Auto defensa (Ho Sin Sool): Es saber como y cuando usar las técnicas para responder a una agresión.

Poder interno (Neh Gung): Es la fortaleza interna que tiene uno.

Humildad (Kyum Son): Es que uno aunque gane tiene que comportarse y no creerse superior.

Rompimiento (Kyok Pa): Se trata de aplicar técnicas con el fin de romper una o más tablas para ver casi uno aplica bien la técnica o no y para medir su autocontrol.

Meditación (Muk Nyum): Sirve para pensar en todo lo que uno ha hecho para reflexionar si lo que uno hizo esta correcto o no.

Poder Externo (Whe Gung): Es el reflejo de la fortaleza interna que cada uno tiene.

Práctica de Combate libre (Ja Yu Dae Ryun): Es para probar cuanto ha avanzado uno.

Poder Espiritual (Whim Gung): Es el control interno y espiritual.

¿Qué significa la bandera/insignia de Mi Guk Kwan?

El círculo exterior simboliza los ciclos de la vida, el UM/YANG simboliza la dualidad de la naturaleza, las 5 estrellas simbolizan los 5 elementos y el signo moo representa la prevención de conflictos, las hojas de laurel representan la vida, las bayas representan el resultado del entrenamiento .

¿Cómo ayuda el Muk Nyum antes del entrenar?

Ayuda a prepararse para entrenar.

¿Cómo ayuda el Muk Nyum después del entrenar?

Ayuda a no estar nervioso y preocupado de todo.

¿Cómo ayuda el Muk Nyum fuera del Dojang?

Ayuda a pensar las cosas antes de actuar.

Bibliografía:

El taijiquan, una forma del kungfu. Segunda edición, 1966.
Publicado por China Construye. Edificio Wai Wen, Beijing (37) , China

Manual gup español

Artículos Blog SBN Longinotti, Buenos Aires, Argentina.