
HISTORIA DEL TAE KWON DO

El arte del TAE KWON DO se remonta al año 1,300 durante la dinastía SILLA en KOREA, para ese entonces se le conocía por el nombre de TAE KYON y se caracterizaba por una serie de ejercicios móviles y una variedad de patadas.

Para aquel tiempo KOREA estaba dividida en tres reinos: SILLA, KOGURYO y BAEKJE y las guerras entre ellos eran muy frecuentes. Ya para el año 500 D.C. el Rey CHIN HEUNG de SILLA, hizo un llamado a los jóvenes del país para formar una organización que pudiera combatir con los reinos de KOYURGO y BAEKJE, de esta manera se fundo la misma llamándose HWA RANG DO.

Para el año 688 D.C. la dinastía SILLA bajo el mandato del general KIM YU LIN y su ejercito, HWA RANG DO, unieron los tres reinos, lo que más tarde se dio a conocer como KOREA.

No fue hasta el año 1955, que un grupo compuesto por maestros del arte, historiadores y líderes políticos se unieron con el fin de darle el nombre oficial al arte que por tanto tiempo venía practicando en KOREA. Es aquí cuando surge el nombre del TAE KWON DO, para designar el viejo nombre, TAE KYON en lo sucesivo, para que perdure así a las futuras generaciones.

QUE ES EL TAE KWON DO

El arte de combatir sin utilizar armas fue desarrollado en el oriente hace muchos siglos, siendo este perfeccionado posteriormente en KOREA, donde se le dio el nombre de TAE KWON DO.

TAE KWON DO es el arte de defensa personal sin armas, solamente utiliza coordinadamente todas las partes de nuestro cuerpo, pero en especial las piernas y las manos son las más utilizadas.

El T.K.D. es esencialmente disciplina de la mente, del cuerpo y de espíritu. Las manifestaciones físicas en forma de ataques letales y rompimiento de objetos es, en mucho, como la parte visible de un tempano de hielo. Son solo partes del todo y aunque son las más dramáticas, no son las más importantes. Proporcionan simplemente un dato, una medida de progreso en términos físicos visibles.

EL ENTRENAMIENTO DEL T.K.D.

El entrenamiento del T.K.D. no consiste solamente de entrenarse en patadas, puños y defensa personal. Va mucho más allá de entrenarse en la condición física y mental. La mayor función del arte es desarrollar cierto espíritu que tenga que ver con todos los aspectos de la vida. Si existe un medio en el cual uno pudiera asegurar una vida estable y segura, tendría necesariamente que basarse en la armonía entre uno mismo y la naturaleza. La palabra DO en Coreano significa: arte, forma o estilo de vida. Es la forma en que la dinámica de la personalidad humana interactúa con las fuerzas del Universo.

La filosofía del T.K.D. tiene como meta lograr que el estudiante pueda vivir en armonía con el universo. Para vivir así el estudiante debe conocer la filosofía del concepto del dualismo universal representado como yin y el yang, este dualismo se manifiesta en la interacción de las fuerzas negativas y las fuerzas positivas. Un ejemplo de lo que estamos hablando se deja ver cuando un adversario usa fuerza positiva (agresiva) o en otras palabras inicia un ataque, la persona agredida debe usar fuerza negativa (evasiva) para responder saliéndose hacia el lado, para permitir que la energía del ataque pase sin recibir daño de ella.

De esta manera lo que fue un fuerte ataque es reducido a algo inefectivo y lo que fue suave (la pasividad del atacado) viene a ser fuerte y un método eficiente para prevenir un golpe potencialmente peligroso permitiendo así que el balance del yin y el yang continúe.

La filosofía del T.K.D. busca desarrollar un hombre que este perfectamente coordinado con las fuerzas de la vida, ya sea en un encuentro, en un torneo o en la vida diaria, esta persona será siempre caracterizada por su ecuanimidad, nada lo podrá descontrolar. Los verdaderos maestros son

identificados por su serenidad, que es el resultado de su dedicación y profundidad en lo físico, teórico y místico del T.K.D.

SU PODER LETAL

Los aspectos letales del ataque del T.K.D. provienen de una concentración de todas las fuerzas en el punto de contacto. Esta concentración de poder no se da solo porque uno espere que este ahí. La misma debe ser desarrollada. Además, el individuo necesita poseer en primer lugar, ciertos recursos mentales, físicos y espirituales para poder desarrollar el poder de concentración.

CONSIDEREMOS LA FUERZA FISICA

Se necesita un acondicionamiento duro y específico para alcanzar la habilidad física en el T.K.D. Cuando hablamos de condición física nos referimos específicamente a fuerza, velocidad, relajamiento, foco, equilibrio, precisión y estamina, no, no es cuestión de fuerza bruta o levantamiento de pesas.

Es necesario un trabajo físico duro para adquirir el potencial requerido de estos elementos, por eso se requiere necesariamente que el desarrollo de un taekwondoista sea supervisado y dirigido por un master o profesor.

LA CONCENTRACION

Esta es la clave de los aspectos mentales del T.K.D., el que se practica el arte debe sumergirse en el. Se debe enfocar todos los sentidos en lo que estamos haciendo, el que no aprende esto en la práctica tampoco lo hará en la pelea de estilo libre ya que en este plano las acciones y reacciones son tan rápidas que no hay tiempo para pensar. Se debe sacar de la mente todo lo que no sea T.K.D. al momento de practicar. Debido a esta realidad el

desarrollo del T.K.D. es controlado por un proceso escalonado y sistemático que permite al estudiante, pasando de etapa en etapas sin atajos cada rango o cinturón tiene su significado y razón de ser, que le permita al estudiante conocer sus limitaciones y al maestro saber en que etapa se encuentra el estudiante.

Consideraremos un caso para que podamos entender, mejor lo que es el enfoque o concentración. Un hombre pierde la razón y enloquece sabemos que para controlarlo hay que llamar a varios policías. Sabe usted porque. Es bien fácil veamos: No ha recibido más fuerza de la que tenía, lo único que ha sucedido es que el considera a todos como adversarios, se olvida de los problemas familiares y concentra toda su fuerza en quitarse de encima a esta gente. Repetimos por tanto que para desarrollar el poder de concentración es necesario que el taekwondoísta se meta en el arte y se concentre solo en la práctica. Hablar de otra cosa durante la práctica es dañar el poder de concentración de los estudiantes y debe considerarse una falta de respeto al que dirige la clase.

LO ESPIRITUAL

Es extraño pero la misma debilidad del hombre es quien lo hace un pendenciero. Este aspecto del T.K.D. es el más difícil de explicar dado a que no es un elemento tangible pero también es el más importante porque sin el, un alumno no puede explotar sus recursos internos. El auto control es la manifestación visible del aspecto espiritual, el estudiante sabe cuanto daño puede causar a su adversario y se controla a si mismo por amor a su prójimo, aprende a ser analítico pese a los pro y los contra hace juicio y prefiere soportarlo todo excepto cuando su vida esta en peligro. Algo que caracteriza al verdadero estudiante del T.K.D. es su humildad, el estado humilde de la mente obliga al hombre a que sus acciones sean siempre para el bien.

BANDERAS

En todo salón o lugar de práctica donde se entrena TAE KWON DO se debe colocar la representación de las banderas simbólicas a su país. Esto es para mostrar respeto y honor ante su país y educar a los participantes a representarlos dignamente.

LA BANDERA PUERTORRIQUEÑA

La bandera puertorriqueña al igual que la de Cuba fue confeccionada por el mismo grupo (Partido Revolucionario Cubano) aproximadamente en el 1849 en la ciudad de Nueva York por el General Venezolano, Narciso López. Los integrantes de la Sección Puerto Rico del Partido Revolucionario Cubano para dar muestras de sus sentimientos fraternales hacia Cuba decidieron adoptar para nuestro país una bandera similar a la cubana, el diseño es exacto pero invirtieron los colores. Los Originadores de nuestra bandera no nos dejaron ninguna explicación, hay que presumir que mantuvieron el mismo significado de la cubana a saber:

- a. Los tres colores así como las tres puntas del triángulo representan los ideales republicanos de la Libertad, Igualdad y Fraternidad que fueron por primera vez proclamados durante la revolución Francesa.
- b. La estrella significa a Puerto Rico independiente.

LA BANDERA COREANA

La bandera Sur Coreana conocida por Tae Geuk fue adoptada en 1948. Fue la bandera de la Corea Antigua. El círculo rojo u azul del centro dividido en dos partes, representa el Yin y el Yang principio de oposición natural. La parte superior de color rojo representa fuerza positiva y la parte azul conocida como el Yang representa la fuerza negativa. La totalidad de las fuerzas del universo, la negativa y la

positiva que siempre están presentes se representan en esta bandera por estos colores y símbolos.

El trasfondo de la bandera Sur Coreana es un blanco sólido con cuatro diseños de líneas negras, en cada esquina lo cual tiene muchos significados, a saber: las tres líneas sólidas del lado izquierdo representan el cielo, mientras que la Tierra es representada por las tres líneas partidistas del lado inferior derecho. Las dos líneas sólidas con la del centro partidor ubica al lado inferior izquierdo representa el fuego mientras que la superior derecha con la del centro entera y los exteriores partidos representa el agua.

Otra interpretación dice que estos símbolos representan las estaciones del año.

NOTA: La Coreana debe ser puesta de modo que las tres líneas sólidas queden al lado izquierdo.

LA BANDERA AMERICANA

La Bandera Americana es una de las más antiguas del mundo. De hecho solo las banderas de Austria, Dinamarca, Gran Bretaña, Las Islas Netherlands (Países Bajos), Sweden (Suecia) y Switzerland (Zuiza) son las más antiguas. Cada marca y color en esta bandera tiene un significado, por ejemplo: Las trece (13) líneas representan las primeras (13) colonias de la Nación Americana. Cada estrella representa uno de los cincuenta (50) estados, extraoficialmente cada color significa lo siguiente, el rojo es coraje y valentía; el blanco es pureza y libertad y el azul es lealtad y justicia.

Esta bandera no tiene un nombre oficial pero se le conoce por “Stars and Stripes”.

Cuando la bandera se deteriore no debe ser echada al zafacón sino se recomienda se queme en privado y de forma digna.

SIGNIFICADOS DE LAS CINTAS

CINTA BLANCA: Significa inocencia, como la de un estudiante principiante que no tiene ninguna experiencia previa del Tae Kwon Do.

CINTA AMARILLA: Significa la Tierra, desde donde la semilla echa raíces y empieza a crecer a medida que las bases del Tae Kwon Do se establecen.

CINTA VERDE: Significa el crecimiento de la planta. A medida que la destreza en el Tae Kwon Do empieza a desarrollarse.

CINTA AZUL: Significa el cielo hacia donde la planta madura hasta transformarse en un árbol gigantesco a medida que el entrenamiento en el Tae Kwon Do progresa.

CINTA ROJA: Significa peligro, indicándole al estudiante que tenga control de sí mismo y advirtiéndole al oponente que se aleje.

CINTA NEGRA: Opuesta al blanco, significa madurez y proficiencia en el Tae Kwon Do. También significa la ausencia de miedo.

FILOSOFIA DE PRINCIPIANTE

ESPAÑOL

Escuela
Uniforme
Cinturón
Saludos
Saludos a Banderas
Saludo al Maestro
Atención
Instructor
Listo
Pie

KOREANO

Do Jang
Do Box
Dhee
Kyung Neh
Kuk Ki Ye
Sabomnim Kyong Neh
Charyut
Kyo Bunim
Jhoon Bi
Tae

Mano
Arte
Patada
Bloqueo
Puño
Forma
Relajado

Kwon
Do
Chagi
Makki
Chiruji
Hyong
Sho

PALABRAS COREANAS UTILIZADAS EN TAE KWON DO

Cha ryot
Kuk Qui Ye Kyong E
Sabomnym Que Kyong E
Kyong Re
Kuk Ki
Sabomnim
Chun Bi
Ko Man
Chirki
Mak Ki
Sang Dan
Chung Dan
Ha Dan
Sudo
Yok Sudo
Son Ba Dak
Duit Chuk
Mu Rub
Chu Kyo
Kyo Cha
Dol Ryo
Ge Cho
Kol Cho
Wuit Pal Kub
Yop Pal Kub
Ouit Pal Kub
Opun Son Ket
Sun Son Ket

Atención
Saludo a la Bandera
Saludo al Profesor
Saludo
Bandera
Maestro
Listo o Preparado
Fin
Ataque
Bloqueo
Arriba
Medio
Abajo
Mano Cuchillo
Contrario de Sudo
Palma de la Mano
Talon
Rodilla
Levantar
Cruzar
Giro
Partir
Sostener
Codo Arriba
Codo Lateral
Codo Hacia Tras
Mano Tumbada
Mano Derecha

Mochi Chu Mok
Inchi Chu Mok
Chung Chi Chu Mok
Han So Ga Rak

Dedo Pulgar de la Mano
Dedo Anular del Puño
Dedo Corazón de la Mano
Un Dedo

NUMEROS COREANOS

Ha Na
Dul
Set
Net
Da Sot
Yo Sot
Il Kob
Yo Dol
A Hop
Yol
Yol Hana
Yol Dul
Yol Set
Yol Net

Uno
Dos
Tres
Cuatro
Cinco
Seis
Siete
Ocho
Nuevo
Diez
Once
Doce
Trece
Catorce

SIGNIFICADOS DE LAS FORMAS

El nombre de general dado a las formas es el TAEGEUK. TAE significa grandeza y GEUK significa eternidad, por lo tanto TAEGEUK no tiene forma, principio ni fin y a la misma vez todo se origina del TAEGEUK.

TAEGEUK IL JANG

Representa el símbolo de KEON, que significa el cielo. Es el cielo el que nos da la luz y la lluvia, las cuales son necesarios para la vida. Por lo tanto KEON representa el principio de todo el la vida.

TAEGEUK EE JANG

Representa el símbolo de TAE, que significa felicidad. Este es el estado en el cual la mente se mantiene firme y aparece gentil, y es el estado en el cual el estudiante se debe mantener practicando Tae Kwon Do.

TAEGEUK SAM JANG

Representa el símbolo de RI, significa fuego. Lo que distingue al hombre del animal es su habilidad para saber usar el fuego. El fuego ardiente le da al hombre luz, calor, entusiasmo y esperanza.

TAEGEUK SA JANG

Representa el símbolo de JIN, significa trueno. El trueno y el rayo son objetos de miedo y temblor. Este principio nos enseña que debemos actuar calmados y valerosos aun en presencia de peligro.

TAEGEUK OH JANG

Representa el símbolo de SEON, significa viento. Hay vientos que son destructores como los vientos de un tifon, una tormenta o un tornado. Pero la naturaleza general del viento es suave y gentil. Así el viento simboliza el estado humilde de la mente. Si la mente se mantiene humilde las acciones de la persona serán siempre para el bien.

TAEGEUK YOOK JANG

Representa el símbolo de GAM, significa agua. El agua no tiene forma y se desliza sobre todos sus obstáculos para siempre continuar su rumbo. Esto nos enseña que debemos siempre sobreponernos a las dificultades y privaciones, para de esta forma poder continuar hacia adelante con confianza en uno mismo.

TAEGEUK CHIL JANG

Representa el símbolo de GAN, significa estar en el tope. Simboliza una montaña. Debemos detenernos cuando sea necesario y debemos mantener nuestro camino mientras podamos. Una montaña nunca se mueve. El hombre aprende la estabilidad de la montaña. No debemos actuar de manera precipitada. Este principio adaptado al TAE KWON DO nos enseña que a pesar de que las acciones rápidas puedan parecer buenas, debemos saber donde y cuando detenernos.

TAEGEUK PAL JANG

Representa el símbolo de GON, significa tierra. La tierra es la fuente de la vida. Todas las cosas en el mundo cobran vida a partir de la tierra, sacando energía sin límite de ella. La tierra es donde la fuerza creativa del cielo es encarnada.

POOMSE KORYO

KORYO es el nombre de una dinastía de la antigua KOREA. La palabra KOREA se deriva de la dinastía KORYO. Los guerreros de la dinastía de KORIO demostraron su valentía al combatir y vencer a los mongoles. POOMSE KORYO es un reflejo de la valentía de los guerreros de la dinastía, y por lo tanto la forma se debe hacer con espíritu y convicción.

POOMSE KEUMGANG

Originalmente significa “demasiado fuerte para ser roto”, como lo es el diamante. La montaña más bonita de la cordillera de Taebeck lleva el nombre de Keumgang-san. KEUMGANG significa movimientos basados en la fuerza espiritual, que es tan bella y tan majestuosa como la montaña diamante.

POOMSE TAEBECK

La historia mitológica de KOREA dice que el legendario Dangoon fundo a Corea en el Monte Taebeck. El monte Taebeck es la montaña más elevada de Corea y es considerada sagrada por los coreanos.

POOMSE PYONGWON

Literalmente significa llano. Es el ambiente más propicio para el ser humano. El llano es fértil y extenso, nos dan el alineamiento. Es también el lugar donde los humanos llevan a cabo su vida. Los llanos nos dan la sensación de majestuosidad que es muy diferente a lo que sentimos en la montaña.

TAEKYON

Chung Do Kwan Won Kook Lee 1945	Moo Duk Kwan Hwang Kee 1945	Yun Moo Kwan Suo Chun Sang 1945	Chang Moo Kwan In Yoon Byung 1946
Chi Do Kwan Yon Kue Pyang 1946	Sang Moo Kwan Aka Sang Moo Kwan Byung Chik Ro 1953-1954	Oh Do Kwan Nam Tae Hi & Chai Hong Hi 1953-1954	Ji Do Kwan Aka Jea Do Kwan Gae Byang Yun 1953-1954

TAE KWON DO

Fundado Abril 11, 1955

METAS DEL TAE KWON DO

1. Cortesía
2. Integridad
3. Perseverancia
4. Control Propio

5. Espiritu Indomable

JURAMENTO DEL ESTUDIANTE

1. Observare los principios del Tae Kwon Do.
2. Respetare al maestro, instructores y a todos los rangos superiores.
3. Nunca hare mal uso del Tae Kwon Do.
4. Seré campeón de la libertad y la justicia.
5. Construiré un mundo más apacible y tranquilo.

CREDO DEL ESTUDIANTE

Nosotros aprendemos Tae Kwon Do para desarrollar nuestro cuerpo y nuestra mente, para crecer fuertes y amar nuestra patria para amar la justicia y el derecho. Nosotros no tenemos que demostrar a nadie cuan fuertes somos nuestra meta es continuar para ser mas poderosos y cuando seamos fuertes debemos ser humildes dirigiendo nuestro poder para beneficio de los más débiles. Llegar a ser campeones de la justicia. Nuestro espíritu debe ser indomable y esto no lo debemos olvidar jamás.