



# Mensaje del Presidente



1 de marzo del 2007

## VIVIENDO EL ESTILO DE VIDA DEL TAEKWON-DO EN EL ENTRENAMIENTO

Vivir el Modo de Vida del TKD significa:

- Vivir en armonía con la filosofía del Taekwon-Do
- Adaptar antiguas filosofías a la vida actual
- Entrenar para tener una mente saludable en un cuerpo saludable
- Tener una vida bien balanceada
- Siempre buscar el crecimiento personal
- Promover el respeto por los derechos humanos
- Trabajar por la justicia y la paz
- Construir un mundo mejor y mucho más.

Usted se acordará que en mi mensaje anterior yo describí cuanto me ayudó la filosofía del TKD ITF a sobrevivir momentos duros en mi vida, como así también a tener una vida más feliz y plena. También vimos que vivir el Estilo de Vida del TKD se puede aplicar a todos los aspectos de nuestra vida.

En este mensaje veremos la importancia del entrenamiento en el TKD y como nos ayuda el aprendizaje del Do y su aplicación a la vida cotidiana, así formaremos los Artistas Marciales del Siglo XXI.

He invitado al Dr. Janel Gauthier, Ph.D., quien es profesor de Psicología en la Universidad Laval de Québec City (Canadá), para compartir conmigo esta discusión.



Dr Janel Gauthier, Ph.D.

El Dr. Gauthier ha practicado TKD ITF por casi 20 años y próximamente se presentara para su examen de 4to Dan. Además, el es el director del comité de Ética y Disciplina y uno de los creadores y presentadores del Workshop sobre la Enseñanza del Do.

**TTQ:** Dr. Gauthier, quizás usted quiera comenzar contándonos su experiencia personal y profesional que lo hizo ver el valor de vivir el Estilo de Vida del TKD.

*JG: Yo he trabajado como psicólogo durante los últimos 32 años y debido a mi interés en la aplicación de psicología del comportamiento en salud y educación, yo estoy convencido de la importancia de los valores morales sólidos que se consiguen teniendo una vida feliz y balanceada.*

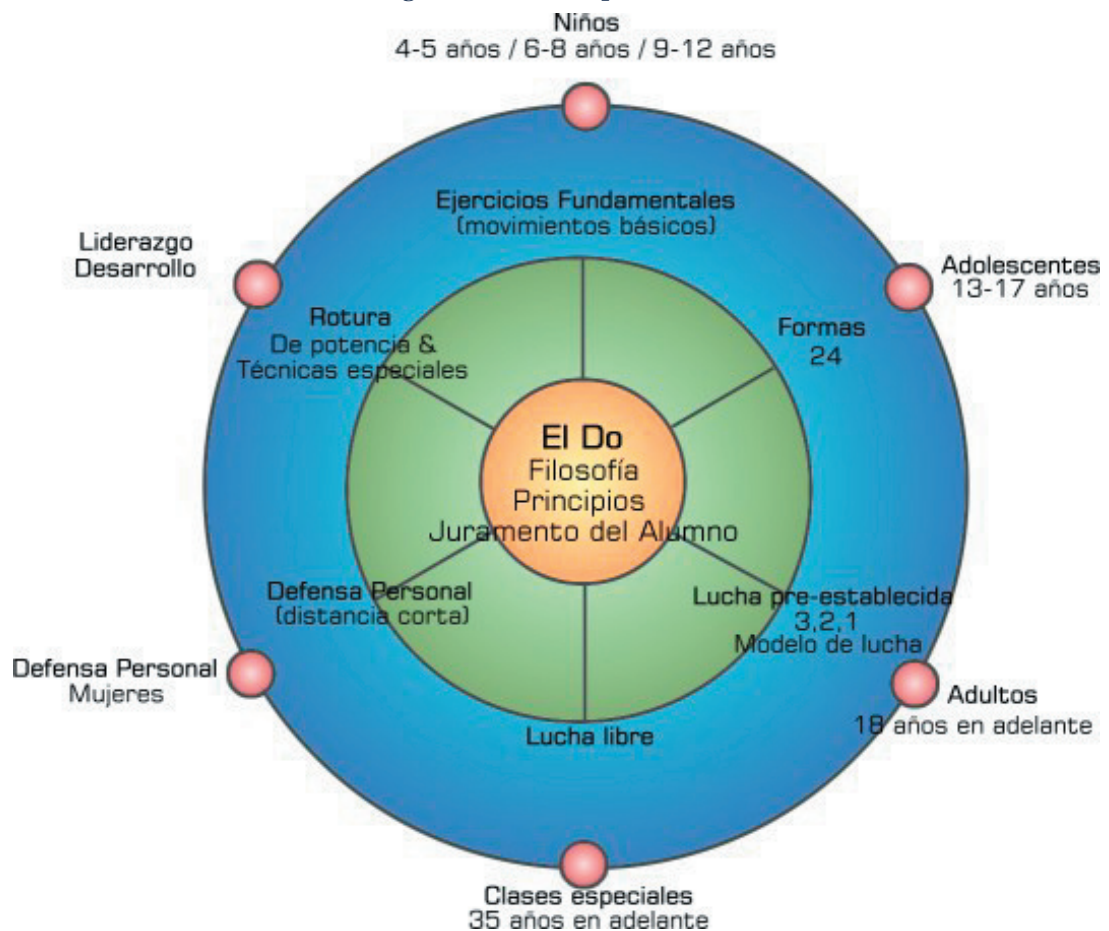
*Inicialmente me sentí atraído a la práctica de TKD ITF como arte marcial, pero también por su alto contenido filosófico. Esta combinación forma la base para poder desarrollar una mente saludable en un cuerpo saludable.*

*Mi trabajo en el desarrollo y la aplicación del código de ética en varias organizaciones profesionales ha afianzado mi creencia en la necesidad de parámetros éticos. Esto fue orientado hacia mi trabajo para la ITF, particularmente como Director del Comité de Ética y Disciplina, y mas recientemente en el proyecto sobre el Desarrollo en la Enseñanza del Do.*

TTQ: Pensé que podríamos discutir como el estilo de vida del Tkd se aplica al entrenamiento a través de algunos aspectos, y la influencia que genera. Los aspectos que quisiera considerar hoy serán los siguientes:

1. formas
2. combate a un paso y combate libre
3. rotura
4. competición
5. sobre entrenamiento.

ITF Training's circle (composition and cliente)



JG: Vale realmente la pena el tomar tiempo para considerar como la filosofía del Tkd y los valores morales se aplican en los aspectos de nuestro entrenamiento. Podremos beneficiarnos con los valores del Tkd si integramos el Do en nuestro entrenamiento y en nuestra vida cotidiana.

TTQ: Comencemos con las 24 formas definidas por el General Choi.

La practica de las formas nos ayuda a mejorar el nivel técnico: la calidad de la técnica y las posiciones, notablemente el poder y la belleza, el sentido del equilibrio, flexibilidad, ritmo, coordinación, etc. Además la práctica de las formas nos ayuda a ver cuanto hay para aprender, y comenzar así a poner la práctica el valor de la Perseverancia.



El General Choi le dio nombre a las 24 formas. La mayoría de ellas recibieron un nombre en honor a personas importantes de la cultura coreana, que hicieron una contribución al país y a la sociedad.

*JG: Mirando esto en el contexto histórico, podemos entender porque el Gral. Choi eligió estos nombres. El era un militar que desarrollo el Tkd para los militares coreanos. Cada nombre recuerda a una figura importante, un momento específico o un lugar conocido en la cultura de su país.*

TTQ: El General Choi quería expresar su orgullo en su país y sus logros, como también el dolor por ver que corea se había dividido en 2 países.

*JG: Hoy, nuestro propósito no es estudiar la historia de corea. De todas formas, aprender las historias de estas personalidades de la cultura coreana nos ayuda a entender plenamente que es lo que buscamos con la práctica de las 24 formas. Una de las cosas q aprenderemos es a respetar nuestro lugar de nacimiento y hacerlo un mejor lugar para vivir.*

TTQ: Todos saben que las 24 formas reflejan las 24 horas del día. Como dijo el General Choi, esas 24 horas nos deben recordar que tenemos que trabajar duro, y no perder el tiempo. El tiempo se mueve rápidamente – sin importar lo que hagamos – por ello es importante aprovecharlo sabiamente para hacer del mundo un lugar mejor. No importa si trabajamos a nivel local o en el plano internacional, de este modo podemos dejar un gran legado.

Yo aprendí un proverbio oriental del General Choi:

Cuando muere un animal, queda su piel.  
Cuando muere un ser humano, queda su nombre (su legado).

Me gustaría apuntar también a la composición de las formas de ITF – incluyendo el nro de formas, el modo en q se deben desarrollar los movimientos, y los diagramas – todo esto ha evolucionado desde que el Gral. Choi las introdujo en la década del 60. El continuó haciendo ajustes hasta cuando sintió que las formas estaban completas. Después de la teoría del movimiento de onda, el creyó haber encontrado el balance perfecto.

El diagrama de cada forma tiene también un significado específico. Por ejemplo: un diagrama en forma de “I” nos recuerda el carácter chino o coreano que representa un estudiante. Ellos disfrutaban de los beneficios de la sociedad debido a su status pero también tenían la responsabilidad de contribuir con ella.

Otro ejemplo es la forma Po Eun. El diagrama es una simple línea recta:  $\_$ . Po Eun era una persona valiente que demostró su lealtad al negarse a dejar su maestro por otro, incluso cuando esta lealtad le costase la vida. La línea recta representa la rectitud de su lealtad.

Hay una historia detrás de cada nombre y cada diagrama de las 24 formas, y podemos beneficiarnos de aprender de ello.

Ahora veamos el Segundo punto: combate a pasos y combate libre.

*JG: ¿Puede explicarnos cómo el entrenamiento de combate a pasos puede beneficiarnos para la practica de combate libre?*

TTQ: El programa y los métodos de enseñanza de Tkd están basados en la enseñanza progresiva.

La práctica de las formas es, en realidad, un combate sin oponente, y el Gral. Choi introdujo el combate a pasos para tener entonces un oponente. Los dos participantes trabajan juntos en modos de mejorar sus combates.



El objetivo es entender los propósitos de los movimientos, conseguir la interacción con el oponente sin importar la posición o la distancia, y desarrollar reflejos más rápidos y respuestas instantáneas.

Entrenando combate a 3 pasos, el estudiante mejora la aplicación efectiva de las técnicas y desarrolla su habilidad para medir la distancia, un elemento fundamental en el combate libre.

El combate a dos pasos nos muestra el espíritu del combate y le da al estudiante la oportunidad de practicar ataques, defensas, contra ataques y combinaciones.

El propósito del combate a un paso, que se usa para entrenamiento mas avanzados es estar preparado para un ataque con una sola técnica efectiva.

El combate a pasos es un método de entrenamiento muy efectivo y puede ser particularmente muy útil para personas de edad avanzada. Este es otro ejemplo de cómo Tkd puede ser accesible para diferentes condiciones físicas.

Durante mi visita a diferentes organizaciones de ITF alrededor del mundo he podido observar que muchos estudiantes no practican mucho combate a pasos. Como resultado de ello, es difícil q puedan realizar la técnica correcta en buena distancia y con precisión.

Es como una persona que esta aprendiendo a tocar el piano, pero no quiere aprender las notas musicales. Es verdad que es mucho mas divertido tocar una buena canción en el piano, que aprender las notas, pero la experiencia muestra que es necesario.

El General Choi siempre decía que el combate a pasos debía ser parte de nuestro entrenamiento. Cuando yo era más joven, estaba más interesado en combate libre, quería progresar rápidamente. A medida que fui creciendo y gane experiencia, pude ver que el Gral. Choi tenía razón.

*JG: Si, la práctica de combate a pasos es una herramienta importante que podemos usar para desarrollar nuestro combate libre, y también poner la práctica el principio de la perseverancia.*

TTQ: Eso es una gran verdad. Como dijo Confucio, Aquella persona que es impaciente en temas triviales, podrá difícilmente tener éxito en temas de importancia.

El combate libre es también una gran técnica de entrenamiento, es bueno para mejorar la condición física, y nos ayuda también a enfrentar diferentes desafíos que tendremos a lo largo de nuestra vida.

Yo les recomiendo lo siguiente:

- entrenar usando las técnicas correctas,
- usar la mente para desarrollar las técnicas con velocidad;

- tomar decisiones con velocidad y§ ejecutar las técnicas con precisión y determinación desde el Corazón.

Desarrollar la mente es muy importante. La buena técnica es importante, pero debe ir acompañada de una mente que permita usar esas técnicas para obtener ventajas.

Después de cada combate, es realmente importante ver como ha sido el enfrentamiento:

- Identificar los puntos fuertes y débiles del oponente y los propios.
- ¿Pudo conseguir ventaja de estos puntos?
- ¿Pudo evitar que su oponente consiga ventajas?
- Usó una estrategia apropiada?
- ¿En qué podría mejorar?

Este tipo de auto evaluación le ayudara a mejorar sus combates, y le ayudara en la vida cotidiana.

*JG: Yo quisiera agregar que en el combate libre, como en la vida, es esencial mostrar cortesía y respeto por los oponentes. Este es un principio básico de las artes Marciales. Claro que siempre queremos ganar un combate, pero ganar no es todo. El verdadero valor del combate libre esta en lo que aprendemos del mismo.*

*Por ejemplo: más de una persona se sentiría atraída a usar modos no apropiados para ganar un combate. Seria eso actuar con cortesía y respeto al oponente? Estaría mostrando respeto? No. Estaría hacienda trampa, y aunque gane, estaría luego orgulloso de mi Victoria?*

*Siento tener que decir que en el pasado he visto competidores tratar de intimidar a sus oponentes por ser más fuertes o más grandes. Algunos no se satisfacen con ganar fácilmente, pero quiere demoler al adversario. El visto también que estos mismos competidores no les gusta enfrentarse a alguien más fuerte que ellos o de mayor tamaño. Intentaran encontrar una excusa para evitar el combate, hasta presentaran lesiones inexistentes para finalizar el combate. Esta muy claro que los tramposos no entran dentro de los principios del TKD.*

*El combate libre necesita la aplicación de los 5 principios del TKD:*



- Las reglas requieren cortesía y respeto por el adversario
- Los competidores muestran integridad al competir limpiamente
- La Perseverancia les ayudara a entrenar con éxito y no rendirse
- El auto-control es esencial, ya que cada movimiento deberá estar controlado
- Cultivar un espíritu indomable ayuda a los participantes a estar motivados.

TTQ: Entonces, vivir el estilo de vida del Taekwon-Do significa aplicar los principios del Tkd en el combate libre... y en la vida.

En este momento quiero hacer mención a la necesidad de seguridad en el combate libre,

usando el equipamiento correcto, siguiendo las reglas, y luchando con respeto.

Ahora pasemos a nuestro próximo ítem: roturas.

*JG: La gente que no practica artes marciales esta siempre atraída por las roturas. Piensan que es asombroso, pero al mismo tiempo se preguntan porque nos interesa saber romper maderas!*



**TTQ:** Hay buenas razones por las que las roturas son una parte del entrenamiento del Tkd, y el propósito no es ciertamente justo impresionar a gente! Las roturas son una demostración visible del buen entrenamiento. Usted no puede ser bueno en roturas si no ha entrenado bien, ha dominado las técnicas para producir energía máxima, y no ha usado su fuerza mental. Las roturas enseñan a estudiante la importancia de cultivar perseverancia, autodominio, y un espíritu indomable.

*JG: Agregaría que el primer éxito de un estudiante en roturas es un paso importante en su progreso dentro del Taekwon-Do. Dominar las técnicas que se rompen da un alza enorme a la confianza en sí mismo de un estudiante. Con el entrenamiento y la preparación apropiados los estudiantes pueden hacer la rotura con éxito. Y siendo acertado enseña una lección valiosa: con el entrenamiento y perseverando usted puede alcanzar sus metas. El estudiante que aplica esta lección en su vida tan bien como adentro del Taekwon-Do será motivado para continuar progresando y trabajando hacia la meta de una vida más feliz, más equilibrada.*

**TTQ:** Otro aspecto del entrenamiento es la participación en competiciones. Animo a estudiantes que participen en competiciones porque es buena preparación para la vida. La preparación correctamente para una competición requiere metas determinadas del participante y hacer planes para alcanzar esas metas. Así también es cómo podemos alcanzar éxito en vida, en la escuela y en el trabajo. Como en combate libre, los participantes deben demostrar los cinco valores del Tkd: cortesía, integridad, perseverancia, autodominio, y espíritu indomable. Debemos también mencionar el propósito más amplio de nuestras competiciones, mejorar la calidad total de la técnica de Tkd. La preparación para una competición es un trabajo duro, y el participar en una competición puede ser agotador. No es como entrenar con otros estudiantes en su escuela. Hay más presión de ganar. Por supuesto todos deseamos ganar. Pero no debemos olvidarnos que cada vez que un competidor gana, otro competidor pierde. Sí, es importante aprender a ser un «buen» ganador, pero es igualmente importante aprender ser un «buen» perdedor. Un «buen» ganador es humilde en el respecto de la victoria y de las demostraciones por su oponente. Cada combate le da la oportunidad de aprender que algo sobre si mismo - sus debilidades y fuerzas - y su uso de las técnicas. Él debe estar agradecido a su oponente por participar en este proceso de aprendizaje. Un «buen» perdedor es humilde en el respecto de la derrota y de las demostraciones por la decisión del árbitro y por su opositor. Él utiliza también la oportunidad de identificar sus debilidades y fuerzas y cómo él puede mejorar sus técnicas. Como el «buen» ganador, el «buen» perdedor es agradecido a su opositor para participar en este proceso de aprendizaje. Como podemos ver, aunque uno es un ganador y uno es un perdedor, el resultado para cada uno de los opositores es un conocimiento mejor de sus fuerzas y debilidades.

*JG: Podemos ver que esa humildad y respecto por otros debe definir el carácter moral de todos los competidores.*

**TTQ:** Realmente, los que ganan siempre, o la mayoría del tiempo, son más en el riesgo de

perder su confianza en sí mismo cuando experimentan una cadena de derrotas. Hay que ver desafíos en vez de obstáculos, y eso ayuda a guardar una actitud positiva y motiva para trabajar incluso más difícilmente. De hecho, al examinar el valor de competir, nosotros debemos considerar los aspectos mentales, morales, y sociales además de la condición física y del funcionamiento sí mismo. En el entrenamiento, comparamos con frecuencia

nuestro funcionamiento más allá del funcionamiento, intentando hacer mejor. Pero participando en competiciones tenemos la oportunidad de medir nuestro funcionamiento en la comparación con otros. Competir es una experiencia valiosa, es esencial que aprendamos cómo analizar nuestro funcionamiento y determinar cómo podemos mejorar. Este análisis se debe realizar en un espíritu de humildad y con el fin de mejorar, no en un espíritu de promoción o de arrogancia.

*JG: Como usted mencionó, es esencial entender que hay mucho más que la competición. Para beneficiarse completamente de participar en una competición, los estudiantes deben utilizarla como oportunidad para el examen de conciencia y el auto evaluación así como una oportunidad de aplicar los valores de Taekwon-Do. Si usted gana o pierde, hay lecciones valiosas que se aprenderán de participar en competiciones.*



*TTQ: Estoy satisfecho en decir que en los últimos pares de años he notado que hay un espíritu muy bueno entre los participantes en nuestras competiciones de ITF. Hemos realizado cambios para mejorar la calidad de las competiciones de ITF, particularmente de las reglas y del trabajo de los árbitros. Cuando los competidores y sus coches respetan las reglas y aceptan las decisiones de los árbitros, el resultado de las competiciones es de una calidad mejor. Veo a competidores que luchan pero todavía puedo verlos disfrutar también. Esto es vivir la manera de la vida del Tkd.*

*JG: Convengo ciertamente que el aspecto psicológico es tan importante como el combate real. Es importante aprender cómo perder y cómo ganar. Imagínesse que usted es una persona joven que sobresale en la competición. Quizás usted gana casi siempre. Usted se vera como un ganador simplemente porque usted es un competidor que gana. Sin embargo, el proceso de envejecimiento le llegara (como hace para cada uno) y usted vera que ya no ganara siempre. ¿De dónde el sentido del valor y de la confianza en sí mismo vendrá entonces?*

*Por otra parte, si usted hace su meta ser una buena persona con una vida equilibrada, si usted trabaja difícilmente para aplicar los valores del Tkd, si usted se esfuerza en alcanzar lo que llamó el general Choi «la perfección del comportamiento moral», usted tendrán la fuerza interna y la capacidad de creer en si mismo, no importa si usted gana o pierde en la competición. Ése es el porqué Taekwon-Do es para la vida.*

*TTQ: El esforzarse alcanzar «la perfección del comportamiento moral» es ciertamente una meta noble, pero puede parecer algo abrumadora. Como he dicho antes, tenemos que tomar una medida a la vez. Finalmente, quisiera hablar de los peligros del sobre-entrenamiento. Quienes practicamos Tkd tenemos una pasión por nuestro arte marcial. Esta pasión es una cosa maravillosa: Nos permite hacer progreso en nuestro entrenamiento haciendo algo que amamos. Pero debemos estar enterados del peligro que esta pasión podría empujarnos para ir más allá de lo razonable en el entrenamiento. Hay una idea falsa que el*

entrenamiento debe ser «duro» o aún doloroso para ser eficaz. El entrenamiento acertado no se mide por cuántas veces usted ha repetido cierto movimiento. De hecho, fijándose altas metas para su entrenamiento, usted arriesga lesiones y el desaliento. Es importante tener un plan realista para su entrenamiento, uno que se adapte a su condición física y a sus metas del entrenamiento. Usted debe empujarse ciertamente para hacer lo mejor, conservando metas realistas.

*JG: Agregaría que si el entrenamiento da por resultados dolor y lesiones innecesarias, entonces no está en armonía con los principios del Tkd. En el entrenamiento - como en vida - la perseverancia y el espíritu indomable (que algo puede citar para justificar el entrenamiento «duro») se deben moderar por el autodomínio y la integridad.*

*Muchos artistas marciales creen en el entrenamiento «duro». Según su manera de pensar, la meta del entrenamiento extremo es que la mente debe dominar el cuerpo y, tanto como sea posible, el cuerpo debe ser entrenado para no sentir dolor bajo cualquier circunstancia. Tenemos que recordar que general Choi primero ha desarrollado el Tkd como arte marcial para los miembros de las fuerzas armadas coreanas. Eran hombres jóvenes, sanos, y en condiciones físicas superiores, así que el entrenamiento era riguroso.*

*Sin embargo, nuestro fundador vio más adelante que el entrenamiento de Tkd podría ser beneficioso para cada uno, y entonces modificó el Tkd, haciéndolo accesible a todos. Esto nos demuestra que el entrenamiento de Tkd no tiene que ser «duro», solo ser eficaz.*

**TTQ:** El Tkd continúa desarrollándose, porque estamos trabajando siempre para hacerlo mejor. Por ejemplo, ahora ponemos más énfasis en la respiración controlada para asegurar una oxigenación mejor del cuerpo, que se ha demostrado ser beneficioso y puede dar lugar a esperanza de vida creciente. Sería bueno entonces mencionar el trabajo del comité de técnica y de instrucción de ITF, que incluye mejorar la calidad de los instructores de ITF y asegurar la uniformidad de estándares de enseñanza alrededor del mundo. El comité está siempre interesado en la recepción de preguntas y las sugerencias.

*JG: El Tkd es accesible a cada uno, y es esencial que la intensidad y la duración de las sesiones del entrenamiento estén adaptadas a la condición física y a las necesidades de cada persona. El cuerpo humano se ha descrito como «la mejor máquina del mundo», pero tiene limitaciones. Su cuerpo le dejará saber cuándo usted lo ha forzado demasiado, pero usted tiene que prestar la atención y reconocer cualquier muestra que su cuerpo le de.*

**TTQ:** Aquí otra vez, hay una abundancia de información disponible en los libros y en la Web. Aprenda tanto como usted pueda sobre cómo entrenar correctamente y buscar la guía de quienes tengan más experiencia.

Piense en su seguridad física y su salud física y mental. Si usted intenta entrenar demasiado, usted podría alcanzar un punto donde usted carece la energía física y mental para continuar. Incluso si usted entrena por tres horas al día, es posible evitar los efectos negativos de sobreentrenamiento cerciorándose de darse hora de recuperar. Conducimos vidas ocupadas, pero es importante conseguir bastante sueño e incluir un cierto tiempo para la relajación. Haga su meta para tener una vida equilibrada.

*JG: El sobreentrenamiento puede conducir al agotamiento físico y mental y, eventualmente, al de-*

continuara mejorando y gozando las ventajas del Tkd. Para ayudar a estudiantes a permanecer motivados, recomiendo que los profesores de ITF les animen a que comparen su funcionamiento. Por ejemplo: Un estudiante podría evaluar su progreso cada mes viendo cuántos abdominales él puede hacer en 30 segundos. Fijando metas realistas y siguiendo los resultados, el estudiante verá que él está haciendo progreso y encontrará la motivación para continuar entrenando.

*JG: Para resumir nuestra discusión, hemos visto lo que hace a la importancia del entrenamiento, cultivando los valores del Tkd, y viviendo la manera de vida del Tkd en todos los aspectos de nuestro entrenamiento - y de nuestra vida.*

TTQ: En la conclusión, deseo acentuar la ventaja del Tkd, esta es completamente el integrar lo que hago en el entrenamiento y en la vida. El general Choi eligió los nombres y los diagramas para las formas para contar una historia y para enseñar. Nuestro fundador compartió con nosotros sus secretos de entrenamiento de Tkd y los movimientos introducidos de acuerdo a la velocidad de los mismos (particularmente el natural, lento, continuo, conectado y lento), el control de respiración, y la puesta en práctica del «movimiento de onda». Después de una dura reflexión, él realizó cambios importantes al sistema de ITF para alcanzar un equilibrio entre los estilos. Esta modernización hizo que el Tkd sea un sistema técnico coherente con su filosofía y su objetivo de promover una sociedad armoniosa con paz, justicia, y libertad. Un ejemplo es el detalle del nombre que nuestro fundador dio a este arte marcial e incluso la manera que él eligió escribir ese nombre. Todos sabemos que el «Taekwon» significa que «lo hacen» las «manos y los pies» y los medios «la manera». Note que están ensamblados por un guión a la forma «Taekwon-Do». Algunos dirían que usted come, bebe, piensa, y respira Tkd y este se convierte en una verdadera parte de usted, así es un artista marcial verdadero. Esto es una meta digna para todos los practicantes de TKD.

---

El XVI Congreso de ITF esta programado para el día 1ero de junio de 2007, así que para mi mensaje siguiente estoy preparando un resumen de lo que he logrado en conjunto con el equipo de ITF durante los pasados cuatro años. Sin embargo, espero que usted este de acuerdo conmigo que vivir el modo de vida del Tkd es un tema muy interesante. Me prepongo explorar aspectos adicionales en los mensajes futuros. Confío en que usted ha encontrado este mensaje interesante e instructivo.



Maestro Trần Triêu Quân  
Presidente de la ITF

