

TABLE OF CONTENT / 차례 / TABLA DE CONTENIDO

AUTHOR'S NOTES / 저자의 메모 / NOTAS DEL AUTOR	1
A VIEW ON THE HISTORY OF MARTIAL ARTS / 무도의 역사관 / UNA VISIÓN A LA HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES.....	4
ABOUT TRAINING OF MARTIAL ARTIST / 무도인의 수련 / SOBRE EL ENTRENAMIENTO DEL ARTISTA MARCIAL	6
CHAPTER 1. TAEKWONDO / 1 장. 태권도 / CAPITULO 1. TAEKWONDO.....	11
GRAND MASTER YOUNG SEOK KIM'S MARTIAL ARTS BRIEF HISTORY / 사범 김용석의 무도 약력 / BREVE HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES DEL GRAN MAESTRO YOUNG SEOK KIM	14
GRAND MASTER MAURICIO CORREA'S MARTIAL ARTS BRIEF HISTORY / 사범 마우리시오 꼬르레아 무도 약력 / BREVE HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES DEL GRAN MAESTRO MAURICIO CORREA	18
GRAND MASTER ROBERTO HERNANDEZ'S MARTIAL ARTS BRIEF HISTORY / 사범 로베르토 에르난데즈 무도 약력 / BREVE HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES DEL GRAN MAESTRO ROBERTO HERNANDEZ	20
TAEKWONDO PROMISED SPARRING / 태권도 맞추어 겨루기 / COMBATE PROMETIDO DE TAEKWONDO	23
AN INTRODUCTION TO TAEKWONDO / 태권도 소개 / UNA INTRODUCCIÓN AL TAEKWONDO.....	27
HOW TO GREET / 인사하는 법 / COMO SALUDAR.....	29
THE MEANING OF THE STANCE / 자세의 의미 / EL SIGNIFICADO DE LA POSTURA.....	33
HOW TO MAKE A FIST AND PUNCH (JIREUGI) / 주먹 쥐는 법과 주먹 치르기 / COMO HACER EL PUÑO Y GOLPEAR (JIREUGI).....	39
THE READY STANCE AND THE RIDING STANCE TRUNK PUNCH / 준비서기와 주춤서기 몸통치르기 / LA POSTURA DE ATENCIÓN Y EL GOLPE EN POSTURA DE JINETE.....	43
TRAINING IN MARTIAL ARTS AND THE LAWS OF NATURE / 무도의 수련과 자연의 순리 / EL ENTRENAMIENTO DE ARTES MARCIALES Y LAS LEYES DE LA NATURALEZA	53
THE ATTACK AND DEFENSE OF THE HAND / 손의 공격과 방어 / EL ATAQUE Y DEFENSA CON MANO.....	58

THE ART OF KICKING / 발차기 / EL ARTE DE PATEAR.....	63
POOMSAE (FORMS) / 품새 / POOMSAE (FORMAS).....	67
PROMISE SPARRING / 맞추어 겨루기 / COMBATE PROMETIDO.....	68
COMPETITION / 겨루기 / COMPETICIÓN	72
THE ROOF TILE PARABLE AND THE MEANING OF COMPETITION / 기왓장과 겨루기의 의미 / PARÁBOLA DE LA TEJA Y EL SIGNIFICADO DE LA COMPETICIÓN	78
THE MEANING OF THE YELL (KIHAP) / 기합의 의미 / EL SIGNIFICADO DEL GRITO (KIHAP)	83
BREAKING SKILLS / 격파 기술 / HABILIDADES DE ROMPIMIENTO	89
TAEGEUK - TAEGEUK POOMSAE / 태극 - 태극 품새	93
CHAPTER 2. HAPKIDO / 2 장. 합기도 / CAPITULO 2. HAPKIDO	125
GRAND MASTER NAM JAI KIM'S HAPKIDO BRIEF HISTORY / 김남제 관장 합기도 약력 / BREVE HISTORIA DE HAPKIDO DEL GRAN MAESTRO NAM JAI KIM.....	128
GRAND MASTER MOO YOUNG KANG'S MARTIAL ARTS BRIEF HISTORY / 강무영 관장 무도 약력 / BREVE HISTORIA EN LAS ARTES MARCIALES DEL GRAN MAESTRO MOO YOUNG KANG	145
HOW TO TIE A BELT / 띠 매는법 / COMO AMARRAR EL CINTURÓN.....	156
AN INTRODUCTION TO HAPKIDO / 합기도 소개 / UNA INTRODUCCIÓN AL HAPKIDO.....	161
TECHNIQUES OF HAPKIDO / 합기도 술기 / TÉCNICAS DE HAPKIDO	168
THE THREE PRINCIPLES OF HAPKIDO / 합기도의 3 대 원리 / LOS TRES PRINCIPIOS DEL HAPKIDO.....	174
FLIPPING / 낙법 / LAS CAÍDAS	180
DANJEON BREATHING METHOD / 단전 호흡법 / MÉTODO DE RESPIRACIÓN DANJEON	183
HAPKIDO DANJEON BREATHING METHOD AND YUKJAKEOL (SIX VIBRATIONS) BREATHING METHOD / 합기도의 단전 호흡법과 육자결 호흡법 / EL MÉTODO DE RESPIRACIÓN DE HAPKIDO DANJEON Y EL MÉTODO DE RESPIRACIÓN YUKJAKEOL (SEIS VIBRACIONES)	192
VITAL POINT AND STRIKING METHODS / 급소와 타격법 / PUNTOS VITALES Y MÉTODOS PARA GOLPEAR.....	198
BREATHING, MUSCLE AND STRENGTH / 호흡, 근육 그리고 힘 / ACERCA DE LA RESPIRACIÓN, LOS MÚSCULOS Y LA POTENCIA	201

MIND, ENERGY, AND BODY / 심, 기, 체 / ACERCA DE LA MENTE, LA ENERGÍA Y EL CUERPO	205
ADVANCED SELF-DEFENSE TECHNIQUES / 상급 호신술 / TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL AVANZADAS	213
CHAPTER 3. JOONG DO RYU / 3 장. 중도류/ CAPITULO 3. JOONG DO RYU.....	273
JOONG DO RYU (中道流) MEANING / 중도류(中道流)의 의미 / SIGNIFICADO DEL JOONG DO RYU (中道流).....	281
PHILOSOPHY OF JOONG DO RYU / 중도류 철학 / FILOSOFÍA DEL JOONG DO RYU	287
THE ENLIGHTENMENT OF THE MARTIAL ARTIST / 무도인의 깨달음에 대하여 / ACERCA DE LA ILUMINACIÓN DEL ARTISTA MARCIAL	291
THE WAY (DO) THE MASTER SHOULD GO / 사범이 나아가야 할 길(도)에 대하여 / ACERCA DE LA VÍA (DO) QUE EL MAESTRO DEBE SEGUIR	294
A MASTER IS NOT CLOSE TO DANGER / 사범은 위험에 가까이하지 않는다 / UN MAESTRO NO SE ACERCA AL PELIGRO	300
NATURE AND ME / 자연과 나에 대하여 / LA NATURALEZA Y YO	303
A JOURNEY THROUGH MY MARTIAL ARTS LIFE / 나의 무도 인생에 대하여 / UN VIAJE A TRAVÉS DE MI VIDA EN LAS ARTES MARCIALES.....	309
JOONG DO RYU'S EMBLEMS / 중도류 상징 / LOS EMBLEMAS DE JOONG DO RYU	323
RANKS AND BELTS SYSTEM OF JOONG DO RYU TAEKWONDO HAPKIDO / 중도류 태권도 합기도의 유급자와 유단자의 띠 체계 / EL SISTEMA DE RANGOS Y CINTURONES DEL JOONG DO RYU TAEKWONDO - HAPKIDO	329
BELT REQUIREMENTS OF THE JOONG DO RYU TAEKWONDO – HAPKIDO / 중도류 태권도 - 합기도 띠 필수 조건 / REQUISITOS DE CINTURÓN DEL JOONG DO RYU TAEKWONDO – HAPKIDO.....	365
SELF DEFENSE PROGRAM FOR COLOR BELTS / 호신술 HOSHINSOOL / PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL PARA CINTURONES DE COLORES	388



“Everything that we ever need is inside of us. We are, in essence, Celestial, Eternal, Infinite, ...Pure Love. As such, our most important task as martial arts Masters must be to help students reconnect with their true Selves.” / “우리가 필요로 하는 모든 것은 우리 안에 있다. 우리는 본질적으로 천국, 영원한, 무한한, ... 순수한 사랑이다. 따라서 무도 사범으로서의 가장 중요한 역할은 수련생들이 진정한 자아와 다시 만날 수 있도록 돕는것이다.” / “Todo lo que necesitamos está dentro de nosotros. Somos, en esencia, Celestiales, Eternos, Infinitos,... Puro Amor. Nuestra tarea más importante como Maestros de las artes marciales tiene que ser ayudar a los estudiantes a reconectarse con sus verdaderos Ellos Mismos.”

AUTHOR'S NOTES / 저자의 메모 / NOTAS DEL AUTOR

“The ultimate goal of martial arts training is self-control and to understand others. When one is harmonious with the opponent and avoids conflict, one achieves the road (Do).” / “무도 수련의 궁극적인 목적은 먼저 자신을 다스리는 것이며 상대를 이해하는 것이다. 상대와 화합함으로써 싸움의 굴레에서 벗어날 뿐 아니라 비로소 도에 이를 수 있다.” / “El objetivo final del entrenamiento en artes marciales es el autocontrol y la comprensión de los demás. Cuando uno es armonioso con el oponente y evita el conflicto, uno logra el camino (Do).”

Each particle of sand that lies on the beach does not have an existence that is merely coincidental, but each one has its role of holding back the strong waves. Like those sand particles with a fateful purpose, out of the seven billion people that exists in this world, we have also met by destiny through this book. This is not a chance encounter, but we have made this connection through our passion for martial arts. I miss the companions who have shared the path (Do) of enlightenment. It was not an easy journey, but it was never travelled in vain. Rather it was a rewarding, meaningful, and a worthwhile martial arts life.

When a tiger dies, it leaves behind its skin. When a person dies, that person's legacy is left behind. If my name has become an honorable name remembered by all in the martial arts realm, then I have accomplished my goal of being a guiding light on a dark road. Even though the road was rough and hard, I would not hesitate to choose the same path in my martial arts journey.

I have realized that the path of martial arts is like bamboo. Bamboo always grows straight up enduring the strongest winds and rainstorms because it is empty inside. Though it can be bent, it can never be broken. I tried earnestly to give up greed, to humble myself, and to remain patient while carrying out my duty as a Master. Turbid water becomes more turbid when shaken and will remain murky. In order to see the water clearly, one must be patient and leave the water alone to allow the dirt to settle to the bottom. This is the path of a Master devoted to the right road without being shifted to one way or another. I have accepted this as my fate and have pride knowing that I fairly represented the title of Master.

Enlightenment is not just an accomplishment of grasping the meaning behind the words, but also of embracing the heart. If enlightenment in martial arts is received with a sincere heart, the way of the Master will be clear. I want to make a sincere effort to continue planting the seeds (students), rather than simply enjoying the sweet fruits of my labor. The martial arts life of a Master takes on the noble challenge of expanding the planting of trees for more forests (Master). Through reading this book, I pray that you will join us on the great road (DO) of enlightenment.

The martial arts life that I choose came with sacrifices for my family. I am grateful to my wife and two daughters for their support in my journey and for their invaluable contribution to our family's success and happiness. I would also like to express my sincere gratitude to Master Mauricio Correa

and Master Roberto Hernandez for their countless hours in helping with the publication of this book and for their forty years of dedication to the journey of martial arts along with me. Also I would like to express my deepest gratitude to Grand Master Kim Nam-Jai and Grand Master Kang Moo-Young for their contribution with the introductory Hapkido theory and techniques. I can freely look back upon the years of hardship with a smile and confidently assert that this has been a life worth living.

바닷가의 수많은 모래 속, 거센 파도를 이겨내며 마주한 모래알은 우연이 아니라 인연으로 이어진 것입니다. 이 책을 통해 우리 또한 무도인이라는 만남으로 70억 사람 속에서 운명적인 목적을 가진 모래알처럼 만난 소중한 인연입니다. 이제는 깨달음의 길(도)을 함께할 수 있는 동반자가 그림습니다. 비록 힘든 여정이지만 결코 헛된 일은 아닐 것입니다. 오히려 그것은 보람되고 뜻 있는 그리고 가치 있는 무도 인생이 될 것이라 생각합니다.

호랑이는 죽어서 가죽을 남기고 사람은 죽어서 이름을 남긴다고 했습니다. 내 이름이 모두에게 기억될 명예의 이름이라면, 어두운 밤길을 밝혀주는 등불이 되어 바른길로 인도하는 안내자가 되겠습니다. 비록 그 길이 험하고 힘들지라도 망설이지 않고 무도인의 길을 선택하겠습니다.

나의 무도 인생 외길이 대나무와 같다고 새삼 깨달았습니다. 대나무는 언제나 곧게 위를 향해 자라면서, 비바람에도 꺾이지 않고 버티고 있는 것은 스스로 속을 비울 수 있었기 때문입니다. 그래서 어떠한 강풍에도 흔들릴지언정 부러지지 않는 것입니다. 욕심을 버리고, 스스로를 낮추며 인내를 갖고 사범의 의무를 포기하지 않고 지금의 나를 지켜냈습니다. 혼탁한 물은 흔들수록 더러워질 수밖에 없습니다. 맑은 물을 바라보기 위해서는 인내를 갖고 그대로 두면 스스로 더러움은 가라앉아 맑아집니다. 어느 곳에도 치우치지 않고 바른길을 향해 정진하는 것이 사범이 나아갈 길이라는 것을 되새기겠습니다. 나는 이것을 운명으로 받아들였고 떳떳하게 내세울 수 있는 사범이라는 지위를 대변하며 명예를 지키는 자존심으로 살아가겠습니다.

깨달음은 말로써가 아니라 마음으로 전하는 것이라고 했습니다. 무도의 깨달음도 진실한 마음으로 함께한다면 사범의 길도 다르지 않을 것입니다. 달콤한 열매에 안주하지 않고 그 안에 있는 씨앗(수련생)들을 심어 정성스럽게 가꿔보겠습니다. 그래서 또 다른 풍성한 나무(사범)를 키워낼 수 있다면, 도전할 가치 있는 사범의 무도 인생이 아니겠습니까. 큰길에는 문이 없다고 했습니다. 이 책을 통해 깨달음이라는 무도의 큰 길(도)을 함께 갈 수 있기를 기도하겠습니다.

내가 좋아서 선택한 무도 인생이 가족에게는 너무도 힘든 삶이었습니다. 이러한 것을 긍정적으로 받아들여 좋은 경험으로, 가치 있는 밑거름으로 하여 성공적인 삶, 행복한 가정을 꾸려준 아내와 딸들에게 감사할 뿐입니다. 그리고 나와 40년이라는 무도 인생의 여정을 함께하면서 이 책의 발간을 위해 많은 도움을 준 사범 마우리시오 꼬르레오와 사범 로베르토 에르난데즈에게 진심으로 감사를 드립니다. 또한 합기도 이론과 술기를 소개해주신 김남제 관장님과 강무영 관장님께 깊은 감사를 표합니다. 우여곡절이 많고 힘들었던 지난 세월이 이제는 소중한 인연으로 남아 여유 있게 웃음으로 넘길 수 있으니 살아볼 만한 인생인 것 같습니다.

Cada partícula de arena que se encuentra en la playa no tiene una existencia meramente coincidente; cada una tiene la función de retener las olas fuertes. Al igual que las partículas de arena con un propósito señalado, de los siete mil millones de personas que existen en este mundo, así también nosotros nos hemos encontrado gracias al destino a través de este libro. Este no es un encuentro casual; hemos hecho esta conexión a través de nuestra pasión por las artes marciales.

Extraño a los compañeros que han compartido el camino (Do) de la iluminación. No ha sido un viaje fácil, pero no fue en vano. Fue más bien una vida de artes marciales gratificante, significativa y valiosa.

Cuando un tigre muere, deja atrás su piel. Cuando una persona muere, el legado de esa persona permanece. Si mi nombre se convierte en un nombre honorable, recordado por todos en el ámbito de las artes marciales, entonces habré logrado mi objetivo de ser una luz guía en un camino oscuro. Aunque el camino fue difícil y duro, no dudaría en elegir la misma ruta en mi travesía de artes marciales.

Me di cuenta de que el camino de las artes marciales es como el bambú; que siempre crece recto, resistiendo los vientos y las tormentas más fuertes, porque está vacío por dentro. Aunque se puede doblar, nunca se rompe. Traté con seriedad de abandonar la codicia, de ser humilde y paciente mientras cumplía con mi deber de Maestro. El agua oscura se ensucia más cuando se la agita y permanecerá turbia. Para poderla ver con claridad, debemos ser pacientes y dejarla quieta, para permitir que la suciedad se deposite en el fondo. Este es el camino de un Maestro, dedicado a cultivar el camino medio, evitando ser desplazado de una manera u otra. He aceptado esto como mi destino y me enorgullezco de saber que represento el título de Maestro con justicia.

La iluminación no es sólo lograr captar el significado detrás de las palabras, sino también abrazar al corazón. Si la iluminación en las artes marciales se recibe con un corazón sincero, el camino del Maestro será claro. Quiero empeñarme en seguir plantando las semillas (estudiantes), en lugar de simplemente disfrutar de los dulces frutos de mi trabajo. La vida de artes marciales de un maestro se enfrenta al noble desafío de expandir la siembra de árboles para más bosques (Maestro). Al leer este libro, oro para que te unas a nosotros en el gran camino (DO) de la iluminación.

La vida de artes marciales que elegí trajo muchos sacrificios para mi familia. Estoy muy agradecido con mi esposa y mis dos hijas por su apoyo en mi viaje y por su inestimable contribución al éxito y la felicidad de nuestra familia. También me gustaría expresar mi sincera gratitud al Maestro Mauricio Correa y al Maestro Roberto Hernández por las incontables horas, ayudando con la publicación de este libro y por sus cuarenta años de dedicación al camino de las artes marciales junto a mí. También me gustaría expresar mi más profundo agradecimiento a Gran Maestro Kim Nam-Jai y Gran Maestro Kang Moo-Young por su contribución de teoría y técnicas introductorias de Hapkido. ¡Puedo mirar tranquilamente los años de dificultades pasados con una sonrisa y afirmar con confianza que ha sido una vida digna de ser vivida!

