World Hwa Rang Do® Association
Italian Branch

Manuale dello Studente Vol. I

(ver. 1.2 – Marzo 2012)

WORLD HWA RANG DO® ASSOCIATION
ITALIAN BRANCH
HWA RANG DO® & TAE SOO DO®

MANUALE PER LO STUDIO DEL TAE SOO DO®

Se conosci il nemico da affrontare e conosci te stesso puoi affrontare tutte le battaglie senza paura di perderle. Se conosci te stesso e non il nemico da affrontare allora per ogni vittoria soffrirai una sconfitta. Se non conosci né te stesso né il nemico perderai tutte le battaglie.

Sun Tzu (*L'Arte della guerra*, 4° secolo prima di Cristo)

CATEGORIE DI STUDENTI BASATE SULL'ETÀ:
a. Adulti (età ≥ 18) - adults
b. Adolescenti (12 ≤ età < 18) - teens
c. Bambini-2 (7 ≤ età < 12) - juniors
d. Bambini-1 (età < 7) – little tigers

Paragrafo 1: **Simboli**
Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-1, bambini-2

Domande (paragrafo 1) – Simboli del Hwa Rang Do® e Tae Soo Do®
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-1, bambini-2
1) Disegnare nel miglior modo possibile il simbolo coreano/occidentale del HRD®/TSD®
Categoria: bambini-1
2) Disegna una scena che ti ricorda il HRD®/TSD®
Categoria: bambini-1
3) Disegna nel miglior modo possibile un cavaliere Hwarang
Categoria: bambini-1
4) Scrivi un piccolo pensierino sul HRD®/TSD®

Paragrafo 2: **Il Fondatore (Do Joo Nim) Dr. Joo Bang Lee**
Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-2

Domande (paragrafo 2) – Il Fondatore del Hwa Rang Do®
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2 1) Qual è il nome del Fondatore del Hwa Rang Do®?
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2 2) Qual è il titolo (in coreano) del Fondatore del Hwa Rang Do®?

Paragrafo 3: **Le Arti Marziali**
Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-2

Esistono attualmente molti stili differenti di Arti Marziali e bisogna dire che ne nascono in continuazione di nuovi. Si consideri, ad esempio la parola "Karate" che è divenuta sempre più un termine generico per diversi sport da combattimento ma all'origine era il nome di una specifica Arte. La parola Karate-Do è formata da tre parti: "Kara" = vuoto, "Te" = mano e "Do" = Via, quindi Karate-Do è la Via della mano vuota, una particolare forma di Arte Marziale sviluppatasi in Giappone.

Le Arti Marziali sono essenzialmente suddivise in due categorie: gli *stili morbidi e circolari* e quelli *duri e lineari*. A tale classificazione ne va sovrapposta inevitabilmente un'altra, questo al fine di chiarificare lo stato attuale delle cose. Esistono *Arti Marziali* intese come sistemi completi (tradizione storica, onore, tecniche fisiche, mentali e spirituali, ecc.) poi si individuano dei *sistemi di combattimento* ossia la miriade di stili derivati i quali neanche pretendono di incorporare tutti gli elementi di un'Arte (soprattutto l'aspetto spirituale) ma si limitano a quelli *agonistici* o di *difesa/attacco*. Di seguito è riportata una descrizione di alcune delle Arti Marziali e dei sistemi di combattimento più noti a livello mondiale:

Domande (paragrafo 3) – Le Arti Marziali
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2 1) Come si possono generalmente classificare le arti marziali? In quali classi di stili? **Risposta:** stili morbidi e circolari e stili duri e lineari.
Categorie: adulti, adolescenti 2) Qual è la differenza tra arte (o via) marziale, sistema di difesa/combattimento e sport marziale? **Risposta:** Le arti marziali sono aggregati di tradizione storica, onore, tecniche fisiche, mentali e spirituali, ecc., un sistema di difesa/combattimento incorpora solo tecniche efficaci allo scopo di combattere e difendersi ed uno sport marziale principalmente tecniche utili all'agonismo.

Paragrafo 4: **Presentazione di alcune delle più famose Arti Marziali**
Libera lettura, non oggetto di esame SCRITTO.

Arnis/Escrima/Kali

Stile: prevalentemente duro

Significato:

Origine: Filippine

Fondatore:

Caratterizzazione: impiego di tecniche armate di bastone (che si apprendono inizialmente) e di spade corte o pugnali. Impiego di tecniche a mani nude per colpire o disarmare nel corpo a corpo.

Nota: è un sistema che prevede l'uso di bastoni, coltelli ed altre svariate armi da taglio al fine di preparare il praticante a combattere anche a mani nude. Mira principalmente all'efficacia combattiva.

Ninjitsu

Stile: misto duro/morbido

Significato:

Origine: Giappone

Fondatore:

Caratterizzazione: stile oscuro che prevede un'ampia varietà di tecniche a mani nude, armate ed acrobatiche più una profonda trattazione degli aspetti psicologici e spirituali del combattimento.

Nota: esistono attualmente una grande varietà di stili di ninjitsu nel panorama marziale mondiale ma poche scuole sono effettivamente di tradizione giapponese mentre diverse altre hanno mutuato conoscenza dal bagaglio tipico dei gruppi speciali di polizia e militari.

Kajukenbo

Stile: prevalentemente duro

Significato: Ka da Karate, Ju da Judo, Ken da Kenpo e Bo da Boxing

Origine: Honolulu (Hawai)

Fondatore: Adriano Emperado

Caratterizzazione: misto di Tang Su Do, Judo, Kenpo Karate e Boxe con ulteriori elementi di kung fu ed altre arti.

Karate-do

Stile: prevalentemente duro

Significato: La Via della mano vuota

Origine: Giappone

Fondatore: Gichin Funakoshi

Caratterizzazione: impiego soprattutto di tecniche di mano miste a tecniche base di calcio ed all'impiego di alcune armi tradizionali

Nota: ci sono attualmente molti stili di Karate-do tra cui da Okinawa il Goju ryu, lo Isshin ryu, il Shorei ryu, il Shorin ryu ed il Uechi ryu; dal Giappone il Kyokushinkai, lo Shotokan e lo Shito ryu, ecc.

Tae Kwon Do

Stile: prevalentemente duro

Significato: La Via dei piedi e delle mani

Origine: Corea del sud

Fondatore: Generale Choi

Caratterizzazione: sport nazionale coreano che sta approcciando alle olimpiadi, grande enfasi nello studio delle tecniche di calcio

Nota: ci sono diversi stili di Tae Kwon Do tra i quali il Yun Mu Kwan, il Chong Do Kwan, il Moo Duk Kwan, il Song Mu Kwan, il Ji Do Kwan, ecc.

Thai Boxe

Stile: prevalentemente duro

Significato: boxe tailandese

Origine: Tailandia

Fondatore:

Caratterizzazione: stile di combattimento di origini molto antiche che oggi si è orientato al ring. Prevede solo guantoni, il contatto pieno e, ad alto livello, anche gomitate e ginocchiate.

Thieu Lam

Stile: prevalentemente duro

Significato: vecchia foresta

Origine: Vietnam

Fondatore:

Caratterizzazione: trae origine dal kung fu shaolin del sud (quindi a corta distanza). Predilige lotta e corpo a corpo con pugni, ginocchiate, gomitate, colpi di stinco e testate.

Vovinam Viet Vo Dao

Stile: misto duro/morbido

Significato: arte marziale vietnamita

Origine: Vietnam

Fondatore: Nguyen Loc

Caratterizzazione: prevede un bagaglio tecnico completo sotto ogni punto di vista e spettacolare.

Kung Fu

Stile: prevalentemente morbido

Significato: lo studio, saper fare.

Origine: Cina

Fondatore: dipende dallo stile…

Caratterizzazione: movimenti fluidi e continui

Nota: esistono davvero molti stili di kung fu alcuni dei quali non risultano fluidi o morbidi ma sicuramente niente di paragonabile agli stili duri come Karate-do Shotokan ecc.. Alcuni tra i maggiori stili esistenti sono: Choi Li Fut, Shaolin, Cha Chuan, Ch'o Chiao, Chow Gar, stile della Gru, stile dell'Ubriaco, stile dell'artiglio della'Aquila, Fan Tzu, stile dei 5 anziani, Fong Ngan, Fu Chiao Pai, Hop Gar, Hung Chia, stile della scimmia, Pa Kua, stile della Mantide Religiosa, Shuai Chiao, stile della Gru Bianca e tantissimi altri...

Wing Chun

Stile: prevalentemente morbido

Significato: Giovane primavera

Origine: Cina

Fondatore: Ng Mui

Caratterizzazione: rapidi e fluidi movimenti di braccia con tecniche di calcio basso.

Nota: si tratta di uno stile di Kung Fu ma è divenuto così famoso che spesso il suo nome non si accompagna più alla parola kung fu. Gode fama di efficacia "da strada".

Hising Yi Ch'uan

Stile: prevalentemente morbido

Significato: pugilato della mente

Origine: Cina

Fondatore:

Caratterizzazione: arte in cui prevale lo studio dell'energia interna nelle tecniche.

Nota: è una delle classiche discipline marziali cinesi di tipo "interno". La leggenda attribuisce la sua codificazione ad un patriota illustre (Hyue Fei) ai tempi della dinastia Sung (attorno al 1100 d.C). L'arte marziale è divisa in due parti principali: i dieci animali e i cinque elementi. I cinque elementi sono ulteriormente divisi in due parti. I "dieci animali" sono l'ispirazione per alcune strutture di movimento, e costituiscono altrettante abilità da acquisire. Così, si trovano il combattimento del drago, della tigre, del cavallo, del falcone, dell'aquila ecc. I "dieci animali" progredendo con le forze di base dei cinque elementi sono espansi a dodici, perché viene aggiunto un uccello mitologico (thai) e una specie di alligatore (Tuo).

Hung Gar

Stile: prevalentemente duro

Significato:

Origine: Cina

Fondatore: famiglia Hung

Caratterizzazione: stile di kung fu duro che comprende forme armate e disarmate.

Nota: nato dalla sintesi degli stili della Tigre e della Gru Shaolin, rappresenta uno dei metodi di Kung Fu più duri ma anche più completi. "Uno stile per uomini forti o che forti vogliono diventarlo" è il detto comune di questo famoso stile del Sud della Cina.

Tang Lang

Stile: misto duro/morbido

Significato: stile della mantide religiosa

Origine: Cina

Fondatore:

Caratterizzazione: stile di kung fu che comprende la classica posizione delle mani di afferrare e colpire ispirata alla mantide religiosa. I movimenti di gamba sono invece ispirati allo stile di kung fu della scimmia.

Nota: l'afferrare e spezzare gli arti dell'avversario senza indietreggiare, strangolamenti e proiezioni e la tipica crudeltà dell'insetto carnivoro in analisi sono i principi di combattimento di questo stile che lo hanno reso famoso nella storia cinese.

Iaido

Stile: prevalentemente morbido

Significato:

Origine: Giappone

Fondatore:

Caratterizzazione: Arte dell'estrazione e del maneggio della spada tradizionale giapponese.

Nota: lo studio procede attraverso la pratica delle forme (kata) dove l'avversario non è fisico bensì immaginario e, in ultima istanza, non è altri che il "Sé". Lo studio minuzioso del movimento, della respirazione, dei ritmi d'esecuzione ha l'obiettivo di condurre alla perfetta coordinazione di mente e corpo e quindi alla padronanza del Ki (energia universale) e alla cessazione di ogni conflitto interiore.

Kendo

Stile: prevalentemente duro

Significato: Via della spada

Origine: Giappone

Fondatore:

Caratterizzazione: studio del combattimento con la spada di metallo (Katana) che viene sostituita dalla spada di bambù (shinai). I combattenti sono vestiti con una armatura protettiva tradizionale.

Nota: si tratta della scherma sportiva giapponese peraltro di tradizioni molto antiche.

Tai-chi

Stile: morbido per eccellenza

Significato: potere divino

Origine: Cina

Fondatore: Chen Wong Ting

Caratterizzazione: movimenti lenti regolati da un'attenta respirazione. Basato soprattutto sullo studio dell'energia interna.

Nota: si tratta anche in questo caso di uno stile di kung fu molto famoso e diffuso nel mondo. Ci sono due grandi categorie: lo stile Yin e quello Yang.

Wu Shu

Stile: misto duro/morbido

Significato: arte nazionale

Origine: Cina

Fondatore:

Caratterizzazione: sport nazionale cinese. Grande enfasi nello studio delle forme: a mani nude e armate con molti elementi di acrobatica.

Jujitsu

Stile: prevalentemente morbido

Significato: tecniche morbide

Origine: Giappone

Fondatore: Silla Sabro

Caratterizzazione: leve alle articolazioni, strangolamenti, proiezioni e combattimento a terra.

Nota: è una delle Arti Marziali giapponesi più anziane.

Judo

Stile: prevalentemente morbido

Significato: La Via della cedevolezza

Origine: Giappone

Fondatore: Jigoro Kano

Caratterizzazione: proiezioni, strangolamenti, grappling.

Nota: versione sportiva del JuJitsu che ha avuto accesso alle olimpiadi. Si deve sottolineare che il judo sportivo non corrisponde esattamente a quello impostato da Kano ma sicuramente è quello attualmente più noto.

Aikido

Stile: prevalentemente morbido

Significato: Via dell'Armonia dell'energia o Via per concentrare l'energia.

Origine: Giappone

Fondatore: Morihei Ueshiba

Caratterizzazione: Arte fondamentalmente difensiva che impiega l'energia interna su leve articolari, proiezioni e colpi al fine di utilizzare la forza dell'avversario. Fa uso di alcune armi in legno (bastone, spada e coltello).

Nota: esistono attualmente diversi stili di Aikido alcuni dei quali di natura più circolare che si concentrano maggiormente sulla ricerca energetica ed altri più diretti che si sono spostati verso lo studio della difesa personale.

Pa Kua

Stile: prevalentemente morbido

Significato: stile degli otto trigrammi.

Origine: Cina

Fondatore: Tung Hai Chuan

Caratterizzazione: movimenti circolari e complessi giri di braccia. Studio dell'impiego dell'energia interna.

Nota: Come la maggior parte degli stili interni, anche il Pa Kua si sviluppa in seno alla filosofia taoista, fino a divenire una delle sue più alte espressioni. I movimenti circolari nei passi e nelle tecniche di braccia, lo rendono particolarmente raffinato e difficile, ma affascinante ed estremamente elegante. Se ne comincia a parlare in modo attendibile nel 1800 circa, con il Maestro Tung Hai Chuan, che visse per 20 anni presso un eremita, dal quale apprese una complicata forma di lotta che si basava sullo schema degli Otto Trigrammi relativi all'I King: il "Pa Kua", appunto, da cui il nome dello stile.

Shorinji Kempo

Stile: misto duro/morbido

Significato:

Origine: Giappone

Fondatore: Doshin So

Caratterizzazione: prevede tecniche di calcio/pugno, leve, spettacolari proiezioni e lo studio dei punti vitali. Ha una consolidata base filosofica e morale che riprende dal buddismo Zen.

Nota: Doshin So, prima della II° guerra mondiale viaggiò in Cina e studiò i vari residui del Kempo cinese. Alla fine della guerra, So Doshin rientrò in Giappone e nell'ottobre del 1947 fondò lo Shorinji Kempo nella città di Tadotsu sull'isola di Shikoku. Nel dicembre 1951 fondò il Kongo Zen Sohonzan (insegnamenti filosofico-religiosi). Nel 1953 creò la Federazione Giapponese di Shorinji Kempo. Nel 1974 costituì l'Organizzazione Mondiale di Shorinji Kempo (WSKO).

Suai Chiao

Stile: prevalentemente morbido

Significato:

Origine: Cina

Fondatore:

Caratterizzazione: tecnica di lotta cinese (grappling, trapping, proiezioni, ecc.).

Nota: Antichissima arte marziale cinese, nata circa 2000 anni fa. È oggi lo stile che viene insegnato alla polizia cinese e di Taiwan per le tecniche di difesa e contenimento dell'aggressore. È una disciplina complessa, basata sui 30 principi teoretici del Suai Chiao, i cui sono previsti tornei di lotta.

Brasilian Ju Jitzu

Stile: prevalentemente morbido

Significato: Ju Jitzu brasiliano.

Origine: Brasile

Fondatore: famiglia Gracie

Caratterizzazione: Sistema fondamentalmente basata sul grappling: atterramenti, lotta a terra, leve articolari, strangolamenti, ecc..

Nota: il Ju Jitzu brasiliano, derivato dal Ju Jitzu giapponese, è venuto alla ribalta negli ultimi anni per la sua efficacia nei combattimenti senza regole uno contro uno. Grandi nomi del sistema sono i Gracie ed i Machado.

Yoseikan Budo

Stile: misto duro/morbido

Significato:

Origine: Giappone/Francia

Fondatore: Mochizuki Minoru

Caratterizzazione: presenta sia tecniche per colpire che per proiettare, porre in oleva e lottare. Fa uso di armi tradizionali giapponesi e delle relative versioni sportive imbottite (spade, coltelli, bastoni, ecc.).

Nota: sistema derivato dall'integrazione di tecniche di Judo, Aikido e Katori Shintoryu (Kenjitsu, Bojitsu, Iaijitsu ecc..).

Capoeira

Stile: prevalentemente morbido

Significato:

Origine: Brasile

Fondatore:

Caratterizzazione: continui movimenti fluidi, rotatori, saltati ed acrobatici con calci e pugni, il tutto a ritmo di musica.

Nota: viene fatta risalire al ‘500, quando i neri iniziarono ad essere resi schiavi e condotti nelle piantagioni sudamericane di canna. Questa sistema di lotta (secondo la tradizione africana) oscilla spesso tra la danza ed il combattimento. Il Capoeira oggi viene largamente praticato nelle sue varianti, che vanno dalla danza pura dove la lotta è ricordata solo vagamente, all’arte marziale. Per altro adotta dei movimenti molto atletici, energici e "muscolari" che la rendono adatta solo a persone dotate di grande agilità e di buone prestazioni atletiche.

Street fighting

Stile: prevalentemente duro

Significato: tecniche di combattimento da strada

Origine: USA

Fondatore:

Caratterizzazione: costituito da insiemi di tecniche e principi essenziali il cui unico scopo è la sopravvivenza in caso di combattimento reale. Fa uso in attacco/difesa di coltelli e bastoni corti.

Nota: proviene da una sintesi effettuata a partire dalla maggioranza delle Arti Marziali note. Diverse scuole moderne si sono appropriate di questo nome.

Full Contact

Stile: prevalentemente duro

Significato: combattimento sportivo a contatto pieno

Origine: USA

Fondatore:

Caratterizzazione: costituito dalle tecniche di pugno del pugilato e da quelle di calcio del Karate. Il fine è il combattimento su ring con guantoni ed eventualmente altre protezioni alle gambe. È previsto il KO.

Nota: Nato nei primi anni settanta dall'esigenza di molti atleti che praticavano Karate sentendo la necessità di avere una forma di combattimento dove i colpi venissero portati fino in fondo (diversamente del Point Karate tuttora praticato). Nacque così il Full Contact Karate. In quei primi anni pionieri come Bill "Superfoot" Wallace, Jeff Smith, Joe Lewis e Benny "The Jet" Urquidez entrarono nella leggenda della specialità. In occidente era la prima disciplina da ring in cui si utilizzavano i colpi del Pugilato e i calci del Karate.

Hapkido

Stile: prevalentemente morbido

Significato: Via del raccogliere l'energia

Origine: Corea

Fondatore: …vedere il paragrafo sulla storia del Fondatore

Caratterizzazione: prevede tecniche per colpire con gambe e braccia e numerose tecniche di leva e grappling. Orientato prevalentemente alla difesa.

Nota: …vedere il paragrafo sulla storia del Fondatore

Jeet Kune Do

Stile: misto duro/morbido

Significato: Via per intercettare il pugno

Origine: USA

Fondatore: Bruce Lee

Caratterizzazione: prevede calci, pugni, intrappolamenti/leve e grappling (corpo a corpo). Sistema molto versatile la cui apertura verso altre tecniche ne prevede un continuo adattamento sia personale che ambientale.

Nota: attinge le sue tecniche dalle più antiche discipline sia orientali (Judo, Ju Jitsu, Kung Fu, Kali, Wing Chun, Pentjak Silat, Thai Boxe) che occidentali (Pugilato, Scherma, Lotta) creando un sistema di difesa particolarissimo.

Kick boxing

Stile: prevalentemente duro

Significato: pugilato mani e piedi

Origine: Giappone

Fondatore:

Caratterizzazione: simile al full contact ma, ad alto livello, prevede anche i calci bassi e nessuna protezione sulle gambe.

Nota: derivata dalla Thaiboxing eliminando i due colpi più cruenti, ossia gomitate e ginocchiate.

Kick Jitsu

Stile: prevalentemente duro

Significato: calci e Ju Jitsu

Origine:

Fondatore:

Caratterizzazione: tecniche di lotta a terra, leve e proiezioni miste a tecniche per colpire con pugni e calci.

Nota: La disciplina denominata Kick Jitsu, si propone più come una forma "agonistica" del Ju Jitsu che come disciplina a sè stante. La Kick Jitsu ha creato il suo bagaglio tecnico partendo dalla kick boxing mista alla lotta al suolo molto vicina al Brazilian Jiu Jitsu.

Krav Maga

Stile: misto duro/morbido

Significato:

Origine: Israele

Fondatore:

Caratterizzazione: sistema di difesa armata e disarmata creato per far fronte ad attacchi improvvisi ed imprevisti nella vita di tutti i giorni.

Nota: è il sistema di difesa personale ufficiale dello Stato di Israele; fu sviluppato da un campione dei pesi massimi di boxe, esperto di Judo ed altre arti marziali per poter combattere senza armi, nei momenti in cui il loro possesso era illegale. Oggi questa disciplina viene utilizzata anche dall'esercito ed insegnata nelle scuole pubbliche israeliane.

Nippon Kempo

Stile: prevalentemente duro

Significato: Via della boxe giapponese

Origine: Giappone

Fondatore:

Caratterizzazione: prevede lo studio di tecniche di percussione (calci, pugni, ginocchiate), di proiezione, di lussazione articolare, di lotta a terra.

Nota: il praticante di Nippon Kempo viene preparato ad affrontare il combattimento su qualunque distanza: lunga, media, corta e cortissima.

Sambo

Stile: prevalentemente morbido

Significato:

Origine: Russia

Fondatore:

Caratterizzazione: prevede tecniche di lotta in piedi ed al suolo. I praticanti vestono la parte superiore di un kimono da Judo, dei pantaloncini e delle scarpette da lotta.

Nota: Sport Nazionale Sovietico, generato, o meglio, "commissionato" dal ministero dello sport sovietico per conto del governo. È un tipo di combattimento ispirato alle lotte mongole, sovietiche ed al Judo. Il Sambo si pratica su una superficie coperta da materassini.

Sanda

Stile: prevalentemente morbido

Significato: combattimento libero

Origine: Cina

Fondatore:

Caratterizzazione: racchiude le tecniche di gamba tipiche delle scuole del nord della Cina (famose fin dai tempi antichi per i devastanti calci), le tecniche di atterramento e le tecniche di pugno a lunga e media distanza.

Nota: Rappresenta la parte del Wushu cinese relativa al combattimento agonistico sportivo.

Savate

Stile: prevalentemente duro

Significato: boxe francese

Origine: Francia

Fondatore:

Caratterizzazione: racchiude le tecniche di gamba peculiari e tecniche di pugno mutuate dalla boxe. Il fine è il combattimento su ring. Prevede il KO ed il contatto pieno.

Nota: nasce nei bassifondi di Parigi agli inizi dell'ottocento dallo Chausson, Arte Marziale dell'esercito che riprendeva elementi di Arti Marziali orientali. Agli inizi si potevano portare solo colpi di piede, ma con l'innesto delle tecniche di pugno acquisite dal Pugilato si ottenne l'attuale Boxe Francese Savate.

Silat

Stile: misto duro/morbido

Significato:

Origine: Indonesia

Fondatore:

Caratterizzazione: prevede tecniche per colpire e porre in leva l'avversario con impiego esteso di ginocchiate e gomitate. Usa anche armi tradizionali indiane ed ha una base spirituale.

Nota: se ne contano centinaia di varianti, qualcuno è arrivato a contarne fino a 400. Con il nome di Silat si coprono molte tecniche diverse che pare abbiano una storia millenaria. In generale appaiono una mescolanza di tecniche locali, di tecniche cinesi e

altre indiane, come il Kalaripayt. Si tratta di tecniche che bilanciano gli aspetti difensivi e quelli di attacco, e che danno grande importanza alla stabilità e all'azione dei piedi.

Tang Su Do

Stile: prevalentemente duro

Significato: Via della mano cinese

Origine: Corea

Fondatore:

Caratterizzazione: prevede sia tecniche di braccia che di gambe (quest'ultime molto sviluppate) nonché tecniche armate (pugnali, sai, bastoni).

Nota: E' uno stile che combina le arti da combattimento autoctone dell'antica Corea (Su-Bak, Tae-Kyon) con le influenze del Kung Fu cinese, nonché del To-de (karate) okinawense. Nella pratica rientrano il combattimento semi-contact e gli esercizi mirati alla concentrazione e all'equilibrio interno (Nei-Kung).

Sumo

Stile: prevalentemente morbido

Significato:

Origine: Giappone

Fondatore:

Caratterizzazione: Arte Marziale giapponese di antichissima tradizione che oggi resiste anche come sport pur conservando molti dei costumi, colori e regole di un tempo. Dal punto di vista tecnico è sostanzialmente uno stile di lotta corpo a corpo che non prevede pugni e calci ma solo posizioni molto solide, spinte e proiezioni.

Kyudo

Stile:

Significato: Via dell'arco giapponese

Origine: Giappone

Fondatore:

Caratterizzazione: Arte Marziale giapponese di antica tradizione basata eslusivamente sull'impiego dell'arco giapponese (arco lungo di particolare fattura e conformazione). Molto profondo lo studio dei risvolti filosofici e morali del tiro con l'arco.

Quando un'Arte Marziale è insegnata da un buon insegnante, qualsiasi sia l'Arte, il praticante ne guadagna molto sia in termini di salute fisica che efficienza fisio-mentale. Bisogna ricordare, però, che *un'Arte Marziale non è uno sport* come ad esempio l'aerobica o la boxe. Esistono infatti bravissimi boxer che non si preoccupano minimamente dei valori morali su cui basano la loro vita e non per questo sono meno bravi. Un praticante di Arti Marziali, invece, se non è corretto moralmente, non è degno di chiamarsi tale, magari è solo un buon atleta. In uno sport non è un obbligo apprendere un'etica ed una filosofia comportamentale, in un'Arte Marziale si! l'Arte, infatti, aiuta l'essere umano ad esprimere il suo potenziale, ad avere fiducia in se stesso ed a trasformare i suoi sogni in realtà. Un'Arte eleva l'essere umano e lo porta vicino al suo spirito.

Quando si inizia lo studio di un'Arte Marziale si può essere spinti dalla voglia di combattere ma un buon insegnante darà ai suoi allievi la sufficiente forza e consapevolezza per scegliere di non farlo quando ne esisterà la possibilità. La conoscenza che l'Arte concede deve aiutare la persona a liberare il suo spirito ed a conoscerlo. Un'Arte Marziale non si può praticare ed insegnare come un hobby perché deve essere accompagnata da *disciplina*, *rispetto* ed un *codice di comportamento* tali da permettere all'individuo di capire meglio la sua collocazione nel tutto in cui esiste.

Paragrafo 5: **Gli inizi di Do Joo Nim e suo fratello**
Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-2

I metodi tradizionali di combattimento dei guerrieri “Hwarang” sono stati tramandati ininterrottamente in 58 successive generazioni. Tali metodi sono stati creati nell’antico regno coreano del “Silla” circa 2000 anni fa, quando furono impiegati per ottenere la prima unificazione della penisola coreana. Le tecniche dei “Hwarang” sono state tramandate segretamente nel tempo (1392-1960) da maestro a discepolo e venivano studiate nelle montagne della Corea. Nel 1942, il monaco Suahm Sunsa (aka Suahm Dosa) inizio ad insegnare tali metodi a due fratelli: Dr. Joo Bang Lee e Joo Sang Lee. Questi ultimi erano gli unici studenti del monaco e dal loro Maestro appresero concetti, tecniche e caratteristiche di questo metodo di combattimento.

Nel 1960, il Dr. Joo Bang Lee rese pubblico il metodo di combattimento dei Hwarang fondando una nuova arte marziale denominata Hwa Rang Do®. I metodi di combattimento “Hwarang”, che Suahm Dosa insegnava, venivano chiamati “Um Yang Kwon” che vuole intendere "combinazione di morbido e duro". Questo insieme di tecniche è regolato dai principi “Um” e “Yang” Essi combinano sia movimenti “duri” che “morbidi” in maniera da creare uno dei sistemi di combattimento più complesso e ricco di tecniche al mondo.

Domande (paragrafo 5) - Gli inizi di Do Joo Nim e suo fratello
Categorie: adulti 5) Per quale periodo le tecniche dei Hwarang sono state tramandate segretamente e dove? **Risposta:** dal 1392 al 1960 sulle montagne della Corea.
Categorie: adulti 5) In quale anno fu reso noto per la prima volta il Hwa Rang Do® e dove? **Risposta:** nel 1960 in Corea.
Categorie: adulti, adolescenti 1) Per quante generazioni sono state tramandate le tecniche dei cavalieri Hwarang? **Risposta:** 58
Categorie: adulti, adolescenti 2) Qual è il nome dell’antico regno coreano culla dei Hwarang? **Risposta:** Silla
Categorie: adulti, adolescenti 3) Qual è il nome del primo Maestro di Do Joo Nim ed a chi insegno? **Risposta:** Suahm Dosa insegno a Joo Bang Lee e suo fratello Joo Sang Lee.
Categorie: adulti, adolescenti 4) Suahm Dosa insegnava Um-Yang Kwon: cosa vuole dire? **Risposta:** Suahm Dosa insegnava una combinazione di tecniche naturali detta Um-Yang, cioè morbida-dura.

Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2
5) Chi era Suahm Dosa?
Risposta: il monaco coreano, erede della tradizione hwarang, che insegno a DJN e suo fratello ciò che oggi è nel Hwa Rang Do®.

Paragrafo 6: **La strutturazione del programma attuale di HRD®/TSD®** Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-2

Durante l'addestramento da parte di Suahm Dosa, i fratelli Lee non seguirono un programma basato su gradi e cinture ma semplicemente il Maestro trasmetteva loro la sua vasta conoscenza attraverso un'intensa pratica di svariate tecniche e solo quando comprese che essi avevano imparato diede loro il titolo di Maestro. Il Dr. Lee, diversi anni dopo, decise (con l'autorizzazione di Suahm Dosa) di trasmettere le tecniche apprese attraverso l'insegnamento pubblico, si rese allora necessario un sistema basato su gradi e cinture. Così nel 1960 il Dr. Lee suddivise le tecniche apprese da Suahm Dosa in un programma che, ad oggi, costituisce le basi del Hwa Rang Do®.

Domande (paragrafo 6) - La strutturazione del programma attuale di HRD®/TSD®
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2
1) Cosa studiarono DJN e suo fratello con Suahm Dosa da piccoli? Avevano un programma di studi e delle cinture?
Risposta: Um-Yang Kwon, tecniche morbide-dure non in base ad un programma di studi e senza cinture.

Paragrafo 7: **Mu Sool – tecniche da combattimento (marziali)** Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-2

MuSool - Aspetti marziali dell'Arte

Il Hwa Rang Do® è un'arte che racchiude sia elementi marziali che tecniche di guarigione. Le tecniche di combattimento Hwarang Um Yang Kwon (musool = tecniche marziali), che Suahm Dosa insegnò ai fratelli Lee, sono state suddivise nel Hwa Rang Do® in quattro parti fondamentali:

Nae Kong - Coinvolge lo sviluppo, il controllo e la direzione della propria energia interna (Ki) attraverso metodi passivi (Um) ed attivi (Yang). Lo sviluppo del Ki viene insegnato attraverso speciali tecniche di respirazione e meditazione unitamente a specifici esercizi fisici. Il praticante impara a sviluppare, sfruttare ed applicare la propria energia secondo la volontà cosciente. Inizialmente studiata al fine di ottenere un buon stato di salute e di poter sfruttare al massimo le proprie possibilità combattive, ad un livello più avanzato il potere del Ki può essere esteso da una persona ad un'altra, sia per guarire che per combattere.

Esistono cinque tipi di Ki che possono essere sviluppati nella pratica del Hwa Rang Do®:

- Kyung Ki – "fare il corpo leggero"
- Jung Ki – "fare il corpo pesante"

- Chyel Ki – "fare il corpo duro come l'acciaio"
- Ma Ki – "fare il corpo di pietra"
- Shin Ki – "incrementare la concentrazione mentale e la consapevolezza".

Wae Kong - Si tratta della "parte esterna" del Nae Kong e prende forma da più di 4.000 tecniche codificate di combattimento offensive e difensive. In genere le Arti Marziali sono orientate su tecniche circolari e morbide oppure lineari e dure. Il Hwa Rang Do® combina entrambi tali tipologie a formare un sistema di combattimento adattabile e naturale. Il Wae Kong include infatti:

- tutte le forme di colpi con le mani, e di bloccaggi ("trapping" e "grabbing" così come tecniche di parata e deflessione dei colpi utilizzando mani, polsi, avambracci, gomiti, braccia e spalle);
- 365 tipi di calci;
- proiezioni e cadute da ogni posizione su ogni terreno;
- studio della struttura e delle funzioni anatomiche umane in relazione alle tecniche di combattimento (conoscenza dei punti deboli del corpo per colpire o controllare);
- rottura delle ossa e delle giunzioni;
- studio dei punti di pressione sfruttabili tramite le dita;
- lotta a terra e chiavi articolari;
- e ad alto livello tecniche di combattimento contro più avversari.

Le applicazioni di tali tecniche di combattimento sono insegnate in maniera controllata, al fine di minimizzare i possibili danni che ne potrebbero derivare. Il praticante, dall'allenamento costante di tali tecniche, ottiene una buona forma fisica e sviluppa il senso della difesa personale.

Le tecniche del Hwa Rang Do®, per la loro numerosità e per il fatto che sono sia uno strumento di combattimento che una espressione artistica, richiedono una grande concentrazione nella pratica ed una notevole capacità di apprendimento. Tali caratteristiche possono essere comunque allenate e migliorate nel tempo da chiunque abbia la necessaria pazienza e perseveranza. Un fatto importante è che gli schemi di combattimento del Hwa Rang Do® sono stati studiati affinchè una persona "esile" possa fronteggiare un avversario di dimensioni maggiori e quindi tale Arte si adatta e può essere appresa, con modalità differenti, a tutte le età.

Moo Gi Kong - Riguarda l'uso offensivo e difensivo di circa 108 armi tradizionali suddivise in 20 categorie:

- armi da taglio;
- armi per dividere;
- armi per spaccare;
- armi con punta;

- armi da lancio;
- armi per afferrare e bloccare;
- armi per battere;
- armi da fuoco;
- armi per spruzzare;
- armi pesanti per martellare;
- bastoni di vario genere;
- armi multi-sezione;
- armi collegate;
- ventagli;
- armi uncinate;
- armi ruotanti ed a forma di palla;
- lance di vario genere;
- armi piccole come aghi;
- fionde ed armi elastiche per lanciare;
- armi a forma di disco.

L'apprendimento di tali sistemi di combattimento armato consente al praticante di impiegare la maggioranza degli oggetti comuni come armi. L'uso delle armi tradizionali, inoltre, rafforza la struttura corporea e ne migliora le capacità di coordinazione motoria.

Shin Kong - Si riferisce allo studio, sviluppo e controllo della mente umana al fine di migliorare le proprie capacità mentali raggiungendo il massimo potenziale. Le tecniche insegnate sono mirate ad incrementare il livello di consapevolezza, di concentrazione e la capacità di focalizzazione delle idee. Sono previsti, poi, livelli di studio del potenziale mentale ancora più alti i quali, però, non sono accessibili a tutti gli studenti. Alcuni di essi sono: il controllo cosciente della propria mente (auto-ipnosi, ecc.), ESP, sviluppo del sesto senso, richiamo dei ricordi passati, comprensione delle personalità umane, psicologia pratica, tecniche di visualizzazione, ecc.. Più precisamente esistono le seguenti suddivisioni:

- **Dok Shim Sul**: capacità di anticipare le intenzioni degli altri, si tratta di una forma di telepatia;
- **Shin Kyun Sul**: capacità di visualizzare i movimenti delle altre persone prima che li compiano, si tratta di un'altra forma di telepatia;
- **In Sul**: sviluppo della pazienza e della capacità di attesa;
- **Choe Myen Sul**: capacità di addormentare le persone a prescindere dalla loro volontà;
- **Un Shin Bop**: combinazione di suggestione, distrazione e camuffamento per nascondersi in un gruppo di persone;

- **Sa Sang Bop**: studio psicologico della personalità umana e relativa classificazione;
- **Kookup Hwal Bop**: uso dell'agopuntura per ridare forza ad una persona con danni fisici;
- **Chim Goo Sul Bop**: uso dell'agopuntura per curare le malattie;
- **Jyub Gol Sol**: tecniche per riassestare le ossa dopo una frattura o dislocazione;
- **Joo Sul**: uso dei suoni per curare o causare malattie;
- **Son Hak**: capacità di vivere isolati per lunghi periodi di tempo (pratica dell'eremitaggio);
- **O Hang Bop**: studio delle leggi che regolano l'universo secondo la teoria dei cinque elementi;
- **Yoo Shim Bop**: studio della mente.

Tali categorie coinvolgono parti specifiche della mente umana. A tale proposito gli antichi maestri Hwarang pensavano che la mente fosse suddivisa in 4 parti:

- **Primo quadrante**: in senso orario il quadrante 0-90° riguarda le capacità mentali ordinarie;
- **Secondo quadrante**: il quadrante 90°-180° riguarda i poteri mentali non ordinari che la persona è in grado di esprimere in condizioni di pericolo estremale tra cui: induzione di esplosioni di forza fisica, telepatia, chiaroveggenza, telecinesi, esperienze di uscita dal corpo;
- **Terzo quadrante**: il quadrante 180°-270° riguarda i poteri mentali soprannaturali come i voli astrali (fuori da tempo e spazio), le trasformazioni fisiche, ecc.;
- **Quarto quadrante**: l'ultimo quadrante 270°-360° riguarda l'elevazione a Buddha e quindi la perfetta unificazione tra corpo e Ki universale.

Domande (paragrafo 7) - Mu Sool – tecniche da combattimento (marziali)
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2 1) Il Hwa Rang Do® è suddiviso in due parti: quali? **Risposta:** Mu-Sool, tecniche marziali ed In-Sool, tecniche di guarigione.
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2 2) Mu-Sool è suddiviso in quattro parti: quali? **Risposta:** Nae Kong, Energia interna, Wae kong, energia esterna, Moo Gi Kong, armi e Shin Kong, potere mentale.
Categorie: adulti, adolescenti 3) Come viene insegnato Nae Kong? **Risposta:** Lo sviluppo del Ki viene insegnato attraverso speciali tecniche di respirazione e meditazione unitamente a specifici esercizi fisici.
Categorie: adulti 4) Quanti e quali tipi di Ki esistono secondo il HRD®? **Risposta:** *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti, adolescenti 5) Quante tecniche ci sono in Wae Kong (all'incirca)? **Risposta:** 4000

Categorie: adulti 6) Elencare le diverse tipologie di tecniche in Wae Kong. **Risposta:** *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti, adolescenti 7) Quante armi si studiano nel HRD® suddivise in quante categorie? **Risposta:** 108 armi suddivise in 20 categorie.
Categorie: adulti 8) Elencare almeno 5 dei campi di studio dello Shin Kong. **Risposta:** *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti 9) Elencare le suddvisioni della mente umana (4 parti) secondo lo Shin Kong. **Risposta:** *vedere il paragrafo…*

Paragrafo 8: **Tae Soo Do®**
Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-2, bambini-1

Il Tae Soo Do®

L'Arte Marziale Tae Soo Do® è stata creata dal Dr. Lee come un sistema introduttivo al Hwa Rang Do®. Questo è stato necessario perché il programma di studi del Hwa Rang Do® è molto complesso e richiede una notevole preparazione di base che un principiante delle Arti Marziali in genere non possiede (ad es. i bambini o coloro che non hanno mai praticato Arti Marziali o sport di nessun tipo). Il programma del Tae Soo Do® è studiato per rafforzare il corpo e sviluppare l'attitudine alle Arti Marziali dei praticanti privi di esperienza. Naturalmente, durante la pratica del Tae Soo Do® ci si avvicina gradualmente ai principi dei meccanismi e della filosofia del Hwa Rang Do® (*si noti che nel TaeKwonDo è esistita temporaneamente una organizzazione che è stata temporaneamente denominata Korean TaeSooDo Association che non ha nessun collegamento con il Tae Soo Do*®). Il significato del termine Tae Soo Do® è "Via della grande mano" o "Via dello spirito guerriero".

Il programma di studio del Tae Soo Do® comprende in sintesi:

- Calci circolari e lineari;
- Colpi con le mani e blocchi circolari e lineari;
- Combinazioni: Kickboxing;
- Tecniche pratiche di difesa personale;
- Tecniche basiche di leve articolari;
- Tecniche basiche di atterramento e proiezione;
- Tecniche basiche di lotta a terra e strangolamento;
- Ssang Jyel Bong (nunchaku), Jang Bong (bastone lungo),
- Jang Gum (spada);

- Forme con armi e senza;
- Sparring;
- Tecniche basiche acrobatiche e di caduta;
- Tecniche di Stretching e di agilità.

Quando il praticante di Tae Soo Do® raggiunge la cintura nera acquisisce di conseguenza la cintura gialla nel Hwa Rang Do® e viene introdotto ad uno studio superiore delle tecniche.

Domande (paragrafo 8) - Tae Soo Do®
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2, bambini-1 1) Divenuti cintura nera di TSD®, cosa è possibile studiare? **Risposta:** L'arte più evoluta del Hwa Rang Do®.
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2 2) Quale grado di TSD® bisogna avere per conseguire automaticamente la gialla di HRD®? **Risposta:** La cintura nera 1° dani TSD®
Categorie: adulti, adolescenti 3) Come si consegue il 2° dan di TSD®? **Risposta:** L'unico modo è conseguire la nera 1° dan di HRD®.
Categorie: adulti 4) Elencare le tipologie di tecniche presenti nel TSD®. **Risposta:** *vedere il paragrafo…*

Paragrafo 9: **In Sool – tecniche di guarigione**
Indirizzato a: adulti, adolescenti

Insool - Tecniche di guarigione

Un altro aspetto molto importante del Hwa Rang Do® è quello relativo alle tecniche di guarigione. Ogni praticante di Hwa Rang Do® ad alto livello deve apprendere le tecniche di guarigione come quelle marziali. Se si deve essere in grado di causare danni all'avversario, bisogna anche conoscere le tecniche per far guarire. Le tecniche di guarigione del Hwa Rang Do® sono suddivise in sei categorie:

- **Ji Ap Sool**: Agopressione;
- **Chim Gu Sool**: Agopuntura;
- **Yak Bang Bop**: Medicina basata sulle erbe;
- **Jup Gol Sool**: Intervento sulle ossa;
- **Hwal bop**: Tecniche speciali di intervento;
- **Ki Ryuk Sool**: Guarigione tramite il Ki.

Attraverso lo studio degli aspetti marziali e delle tecniche di guarigione il praticante di Hwa Rang Do® acquisisce una grande conoscenza delle debolezze e dei punti di forza del

corpo umano che gli permetteranno, tra le altre cose, di capire la fragilità della vita umana e di sviluppare il carattere.

Domande (paragrafo 9) - In Sool – tecniche di guarigione
Categorie: adulti
1) Elencare le diverse tipologie di tecniche in In-Sool.
Risposta: *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti, adolescenti
2) Nel HRD® si studia come atterrare una persona mediante i punti di pressione? E nel TSD®?
Risposta: Si per il HRD® e No per il TSD®.

Paragrafo 10: **Um-Yang**
Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-2, bambini-1

Tutte le tecniche ed i concetti propri del Hwa Rang Do® si basano sui principi naturalistici Um e Yang. Il Tae Guk rappresenta graficamente l'insieme dei due principi UM-Yang in divenire; il rosso (in alto) è Yang ed il blu (in basso) è Um (vedere nel simbolo del HRD® di seguito):

Per quanto noto il famoso *Monaco superiore coreano Won Kwang Bopsa* fu il primo ad integrare nel sistema di combattimento dei Hwarang il principio Um-Yang.

Domande (paragrafo 10) – Il principio UM-YANG
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2, bambini-1
1) Disegnare il tae-guk (Um-Yang) ed indicare quale colore è Um e quale è Yang (per bambini-1 basta disegnare il tae-guk).
Risposta: *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti, adolescenti
2) Quale monaco, per primo, ha integrato la filosofia Um-Yang nelle tecniche hwarang?
Risposta: Won Kwang Bopsa

Paragrafo 11: **Le parti di Um-Yang**
Indirizzato a: adulti, adolescenti

I tre elementi dello Um che rappresentano l'essenza delle tecniche "morbide" del Hwa Rang Do® sono:

- **Yu** – "Fluida forza dell'acqua che scorre": è ingannevole, cedevole di fronte ad una forza esterna e ridisegna la linea dell'attacco entrando nel suo naturale flusso cambiandone dolcemente direzione.

- **Won** – "Movimento circolare": è il sistema di forze che si sviluppa in un movimento rotatorio.

- **Hap** – "Unione": è il terzo elemento di Um e rappresenta l'unione e la combinazione di Yu e Won.

I tre elementi dello Yang che rappresentano l'essenza delle tecniche "dure" del Hwa Rang Do® sono:

- **Kang** – "Duro come acciaio o pietra": è la forza di un pugno dritto o quella di un calcio frontale spinto.

- **Kak** – "Angolo": applicazione della forza seguendo un angolo corretto rispetto al punto di contatto o impatto. Si riferisce soprattutto all'applicazione della forza nelle leve, rotture e blocchi articolari.

- **Kan** – "Giusta distanza": mantenimento della corretta distanza tra chi attacca e chi difende.

I sei aspetti evidenziati vengono combinati a creare dei principi di tecniche. Si può facilmente comprendere che le possibilità di operare per il praticante sono enormi così come l'estrema flessibilità del sistema di combattimento. Tutte le 260 categorie delle circa 4000 tecniche, 365 tipologie di calci, decine di forme, 108 armi del Hwa Rang Do® riflettono i citati principi armonizzandoli tra loro.

Creando un sistema che segue la dialettica di Um-Yang, gli antichi Maestri Hwarang realizzarono un'Arte di combattimento che forniva uno schema di movimento talmente ampio e libero da favorire la spontaneità e creatività del guerriero nel seguire traiettorie non predicibili. Sempre in accordo con Um-Yang il principiante dell'Arte è costretto a seguire pedissequamente schemi molto rigidi mentre ad alto livello è data molta enfasi alla capacità di creare con fantasia nuovi schemi. Si arriva quindi alla libertà attraverso la completa obbedienza alle leggi naturali che regolano il movimento secondo Um-Yang. Anche questo sembra un controsenso ma al contrario non è altro che l'ulteriore conferma dell'applicazione della legge sugli opposti.

Domande (paragrafo 11) – Le parti di UM-YANG
Categorie: adulti, adolescenti 1) Com'è suddiviso il principio Um? **Risposta:** *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti, adolescenti 2) Com'è suddiviso il principio Yang? **Risposta:** *vedere il paragrafo…*

Paragrafo 12: **Meng Sae – Valori alla base del HRD®**
Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-2, bambini-1

Basi morali e filosofiche del Hwa Rang Do®

Lo studio dei valori umani per il praticante di Hwa Rang Do® è più importante dell'imparare come sferrare calci e pugni (per questo non è indispensabile il Hwa Rang Do®). Quando si pone nelle mani di una persona un'arma bisogna assumersi la responsabilità del fatto che l'arma venga utilizzata nella maniera corretta. Senza una solida base di valori morali il praticante di Arti Marziali può causare problemi a se stesso ed alla società nella quale vive. I valori alla base del Hwa Rang Do® sono i **Hwa Rang Do® Meng Sae**, costituiti dalle cinque antiche regole fondamentali dei Hwarang e dai nove fondamenti filosofici del Dr. Joo Bang Lee:

HWARANG O KAE
(le 5 regole dell'antico codice etico dei cavalieri Hwarang)

IL - SA GUN E CHOONG - FEDELTÀ ALLA PATRIA.

E - SA CHIN E HYO - FEDELTÀ AI PROPRI GENITORI ED INSEGNANTI.

SAM - KYO WOO E SHIN - FIDUCIA E FRATELLANZA TRA AMICI.

SA - IMJEON MUTWAE - CORAGGIO DI NON ARRETRARE MAI DI FRONTE AL NEMICO.

OH - SALSEANG YOOTAEK - NON UCCIDERE SE NON NECESSARIO.

HWA RANG DO® KYOHOON
(i 9 fondamenti filosofici del Fondatore)

IN – UMANITÀ

UEI – GIUSTIZIA

YAE – CORTESIA

JI – SAGGEZZA

SHIN – FIDUCIA

SUN – BONTÀ

DUK – VIRTÙ

CHOONG – LEALTÀ

YONG – CORAGGIO

Domande (paragrafo 12) – Meng Sae

Categorie: bambini-2, bambini-1

1) Scrivere uno dei Meng Sae in italiano (per i bambini-1 farsi aiutare dall'istruttore competente se necessario).
Risposta: *vedere il paragrafo…*

Categorie: adulti, adolescenti
2) Scrivere tutti i Meng Sae in coreano.
Risposta: *vedere il paragrafo…*

Categorie: adulti
3) Cosa vuole dire Hwarang O'Kae?
Risposta: I 5 principi etici dei cavalieri Hwarang

Categorie: adulti
4) Cosa vuole dire Hwa Rang Do® Kyo Hoon?
Risposta: I 9 fondamenti filosofici del Hwa Rang Do® (o del Fondatore)

Paragrafo 13: **Filosofia e Valori nel HRD®**
Indirizzato a: adulti

YAE - CORTESIA

La cortesia si esprime nel modo in cui una persona tratta un'altra. È difficile comprendere il concetto di cortesia senza conoscere quelli di rispetto e gentilezza. Essere cortesi richiede modestia e per essere modesti è necessario non essere egocentrici e quindi conoscere bene se stessi con tutti i propri punti di forza e le debolezze, cercando di stare in pace con "chi" e "cosa" si è, apprezzando l'importanza delle altre persone e del modo di interrelarsi con esse. L'essere cortesi è il miglior modo per creare armonia nella società umana.

A causa della pratica delle Arti Marziali il praticante può facilmente acquisire un falso senso di orgoglio e coraggio che, spesso, conduce ad un grande egocentrismo. A meno che tale aspetto negativo non sia eclissato da una grande dose di umiltà, il praticante che costantemente si allena per trasformarsi in un arma vivente diviene un problema per la società, perché può arrivare ad impiegare le sue conoscenze per sopraffare persone più deboli. In tal senso un buon praticante di Arti Marziali deve imparare ad obbedire a delle regole di condotta e ad un'etichetta che esiste, in forme diverse, nelle maggiori Arti Marziali tradizionali. La pratica di questa etichetta è un continuo rimandare all'umiltà ed è per questo che le Arti tradizionali sono profondamente immerse in regole formali di comportamento le quali enfatizzano cortesia e rispetto.

Le regole formali vanno comunque sempre viste in funzione di quello che sono, ossia un elegante paramento che copre qualcosa di più grande. Rispettare le regole implica indirettamente il rispetto di colui che le ha fissate ed è questo il motivo per cui nel Hwa Rang Do® si cerca di insegnare prima a rispettare le regole e poi se ne spiega il significato e le motivazioni. Le regole possono cambiare a seguito di diversi fattori ma la fiducia ed il rispetto in colui che le stabilisce non devono mai mancare. In questo senso, la cortesia, pur basandosi sull'aderenza ad una etichetta non coincide solo con essa ma con un concetto più ampio di rispetto.

IN - UMANITÀ

Le persone devono comprendere il senso dell'umanità al fine di massimizzare il proprio potenziale umano. Bisogna capire quali sono le qualità che ci distinguono dalle altre creature viventi, ossia l'essenza del nostro essere e la connessione con l'ordine naturale dell'universo. La maggioranza delle religioni e delle morali filosofiche hanno già espresso giudizi sul "modo" in cui una persona dovrebbe vivere: essere buoni, altruisti, cortesi,

giusti, ubbidienti, responsabili, pietosi, collaborativi, compassionevoli, ecc. La vera comprensione di queste indicazioni morali è necessaria al fine di rendere la società nella quale viviamo armoniosa e quindi migliore.

In particolare gli artisti marziali devono comprendere in profondità tali principi sia in quanto parte della società, sia perché rappresentanti di una precisa identità: quella dell'Arte Marziale praticata. Sono necessari forza e molto coraggio per il praticante al fine di dedicare se stesso al bene della propria Arte. Le persone difficilmente vivono isolate e quindi devono servire positivamente la propria comunità, l'Arte e conseguentemente l'intera società umana assicurando il bene delle future generazioni.

All'interno di una comunità, a prescindere dalla tipologia, è molto difficile collaborare per il bene di tutti se non viene stabilito un ordine e questo può essere realizzato solo attraverso regole e procedure. Proprio a tale fine dobbiamo fare attenzione ai gradi ed ai titoli esistenti nelle Arti Marziali. L'armonia si può ottenere comprendendo forza e debolezza, piacevole e spiacevole e soprattutto capendo come "se stesso" rientri nel e possa migliorare "il tutto". Quindi la creazione di una struttura gerarchica e cioè di un ordine occorre per dare ad ognuno una collocazione ed un obiettivo precisi da perseguirsi con rettitudine. Prima di tutto il praticante deve trovare armonia in "se stesso" per poi applicare lo stessa tecnica di ricerca nella comunità in cui vive per realizzare la sua collocazione nell'ordine naturale della vita. Il problema, purtroppo, è che tale processo di armonizzazione non segue spesso tale progressione.

La saggezza in vita è sempre guadagnata tardi, dopo molte esperienze ed inevitabilmente dopo aver attraversato difficoltà e dolori. Per questo motivo è necessario avere dei buoni maestri in vita e seguirne le indicazioni. Coloro che comprendono l'antica saggezza, il valore delle tradizioni, la necessità di cambiare per migliorare possedendo visione chiara del futuro sullo specchio del passato, costoro sono dei buoni maestri e possono guidare l'allievo nella giusta direzione esaltandone tutte le potenzialità. In una vera Arte Marziale, la crescita nella direzione della saggezza è segnata dai gradi e dai titoli, come dovrebbe essere in ogni civiltà che si rispetti. Gradi e titoli non devono servire a fermare o standardizzare la crescita dei praticanti ma piuttosto devono costituire un punto di riferimento per se stessi e per gli altri. Raggiungere un grado è una sfida ed un obiettivo (intermedio) cui bene si adatta l'indole umana in quanto abituata a pensare "in piccolo". Gradino dopo gradino la visione si allarga e la ricerca inizia ad orientarsi verso la saggezza: vero ultimo grado e titolo. Il grado o titolo che acquisiamo rappresenta la nostra posizione nella comunità in cui viviamo e quindi maggiore è il grado più grande la responsabilità verso coloro che ci stanno vicini.

Naturalmente ci si può proclamare maestri, istruttori e perfino profeti ma bisogna ricordare che nessun titolo valido potrà mai essere auto-proclamato. Anche nel caso di una nuova ditta, il finanziere può proclamarsene presidente ma il suo titolo acquisterà valore solo dopo che quello della ditta stessa avrà acquisito fama positiva grazie al suo operato. I titoli veri sono guadagnati con difficoltà e presentati alla comunità in cui si vive. Anche negli sport esistono dei gradi di abilità perché sono necessari a creare ordine. Si deve avere rispetto dei gradi acquisiti ed esserne orgogliosi in onore del sacrificio proprio e dei propri insegnanti per ottenerli. Il reale valore del grado è stabilito dalle azioni del possessore ed è nullo se questi non agisce con coerenza morale nei confronti del livello riconosciutogli. Non bisogna vantare falsi ed inutili titoli perché in questo modo si disonora l'intera comunità marziale e la memoria dei praticanti che hanno faticato per far sopravvivere l'Arte Marziale stessa.

UEI - GIUSTIZIA

L'universo conosciuto è governato da regole naturali che, secondo la teoria Um e Yang, impongono che ad ogni aspetto positivo ne corrisponda uno negativo suo complementare. Il positivo è spesso associato con la bontà ed il negativo con la cattiveria ma in ogni caso, positivo e negativo si riferiscono all'energia ed alle forze naturali che devono coesistere al fine di creare equilibrio. Il controllo della risposta a queste forze naturali determina il raggiungimento dell'armonia, sia essa di natura buona o cattiva. La religione, la società, lo stato, la famiglia sono tutti enti governati da un proprio insieme di regole che dovrebbe costituire la base per una vita armoniosa all'interno di una specifica comunità. Il praticante può partire alla scoperta della "vera legge" solo dopo aver conosciuto il rispetto per le "leggi umane".

Quando le regole vengono infrante l'equilibrio della vita si altera e l'armonia distrutta. Come individuo appartenente ad una società è necessario attenersi a delle precise regole di moralità umana al fine di vivere una vita onorevole e farne beneficiare gli altri e le generazioni a seguire. Le regole morali possono essere comunque differenti da quelle della terra in cui si vive. Quando si infrangono le leggi della nazione si può essere puniti legalmente ma per le regole morali è solo l'onore personale a risentirne. Se si commette un atto moralmente ingiusto può non esserci punizione formale e legale ma le conseguenze, potenzialmente, possono essere molto peggiori. Un artista marziale (un guerriero) deve essere motivato dall'onore personale e non dalla paura di essere punito. "Fare il giusto per il piacere di farlo" è la massima nobiltà di una persona. Nessuna polizia, punizione o governo devono risultare necessari per disciplinare le nostre azioni ma solo la nostra coscienza.

Esiste poi una legge superiore a quella creata dagli uomini che cambia in dipendenza della nostra fede ma i cui principi di condotta sono sempre gli stessi: di tale verità ogni individuo dovrebbe fare oggetto di ricerca. L'artista marziale deve costantemente sforzarsi di comprendere questa grande verità attraverso il continuo studio e la riflessione sui propri comportamenti incorporando i risultati nella propria vita e condividendo quanto appreso con gli altri. L'Arte Marziale è una delle ultime discipline in cui l'onore è tenuto in così alta considerazione ed è nostro dovere assicurarne la longevità.

Bisogna seguire rispettosamente le regole naturali della moralità umana ed in particolare, come membro di una particolare Arte, bisogna rispettare l'insieme di leggi stabilite da coloro che reggono la tradizione dell'Arte stessa. Studiare le Arti Marziali non vuole dire solo approfondire delle tecniche di combattimento. Tutte le Arti Marziali degne di questo nome si basano su principi morali universali seguendo i quali si riesce a vivere in armonia ed onorevolmente. Bisogna essere coraggiosi, modesti, fedeli, ubbidienti, rispettosi, onesti e rispettare dei sani principi morali: questo vuole dire vivere nella giustizia.

JI - SAGGEZZA

L'armonia nella società dipende anche dalla saggezza. Saggezza non è solo conoscenza ma, ancora più importante, esperienza di vita. Conoscere e comprendere sono due aspetti molto diversi: comprendere significa applicare la conoscenza appresa nella propria vita e scoprirne così il vero significato. La saggezza è l'abilità di prendere decisioni mediante la comprensione del passato, della condizione presente e delle possibili conseguenze per il futuro. È attraverso le decisioni che le persone modificano lo stato di armonia dell'universo ed è quindi attraverso la saggezza che si può ottenere una vita di successi. Troppe persone assumono di sapere e sono impazienti di scoprire la verità. La ricerca della comprensione è il mezzo per ottenere saggezza.

Naturalmente le persone che hanno vissuto più a lungo dovrebbero essere più sagge ma non è sempre così. Una persona potrebbe essere vissuta a lungo senza mai prendersi il tempo per riflettere sulle proprie azioni o sforzarsi di comprendere. Al contrario una persona giovane con la necessaria predisposizione e pazienza potrebbe cercare ed ottenere comprensione divenendo così molto saggia. I saggi non proclamano di esserlo. Coloro che non lo sono parlano a voce alta coprendo di rumore la propria ignoranza. Tutta la ricchezza del mondo non può comprare la saggezza. È un regalo della vita per chi la cerca.

L'artista marziale non è solo un combattente, ma uno studioso della vita che si sforza di migliorarsi in ogni suo aspetto. In questo mondo c'è molto da imparare ma spesso le persone sono come pesci in una piccola pozza d'acqua che credono la loro minuscola piscina essere l'intero universo, al contrario vi è molto da scoprire oltre i limiti della pozza. Quindi se pratichiamo un Arte Marziale dobbiamo sforzarci di ricercare saggezza. Dapprima bisogna scegliere con attenzione l'Arte e poi seguirla fino in fondo, anche nei momenti di difficoltà, fino a farla divenire un modo di vivere. Spendere la propria vita nella pratica dell'Arte che si è scelta per raggiungere il maggiore grado di abilità possibile: questa è la via della saggezza.

SHIN - FIDUCIA

La fiducia crea armonia e progresso sociale. La fiducia deve esistere tra moglie e marito, tra genitori e figli, tra insegnanti e studenti, tra giovani e vecchi, tra amici, tra società differenti, tra governo e popolo, tra differenti paesi, ecc.. La fiducia permette di stabilire positive relazioni sociali. Il successo dei rapporti sociali richiede di aderire a precisi regolamenti o accordi tra le parti in gioco. Quando una delle parti viola tali accordi viene a perdersi la fiducia ed in tal modo il successivo stabilirsi di nuovi accordi o la ricerca di una collaborazioni divengono difficili. Ricevere quindi fiducia da qualcuno significa avere la responsabilità di stabilire e seguire le regole necessarie a conservare e curare tale sentimento.

La fiducia degli altri si guadagna attraverso le proprie azioni. La fiducia deve essere poi data e solo le persone forti sono capaci di questo. Non è possibile dare e ricevere fiducia senza una adeguata comprensione dell'onore. Come praticanti di Arti Marziali dobbiamo vivere quotidianamente il concetto di onore e sviluppare un forte carattere personale in maniera tale da poter dare fiducia agli altri senza avere paura di rimanerne feriti. Nel mondo attuale il motto "non avere fiducia di nessuno" è comune a molti. Questo è un triste stato sociale in cui ogni individuo è chiuso in se stesso ed ha paura di dare fiducia agli altri perché è normale non mantenere le promesse avvantaggiandosi dei risultati a discapito del prossimo. Questa è precisamente la ragione per cui l'artista marziale di oggi deve essere un esempio di sani valori. Il carattere forte si sviluppa attraverso la disciplina. È molto importante imparare che esistono sempre conseguenze negative delle promesse non mantenute. Esse, talvolta, possono essere affrontate facendo confrontare le due persone coinvolte a patto che entrambe abbiano l'intenzione di comprendere e risolvere il problema.

La fiducia è fondamentale nell'insegnamento delle Arti Marziali. Se non esiste fiducia tra insegnante e studente come possono instaurare un rapporto familiare? Inoltre, come è possibile insegnare pericolose tecniche di combattimento a qualcuno di cui non si ha fiducia? ancora, come può uno studente frequentare una scuola quando non ha fiducia negli insegnanti? gli studenti devono avere fiducia nell'insegnante e viceversa. In tal modo potranno lavorare insieme a sviluppare l'onore personale e quello dell'Arte Marziale. Tale obiettivo è la fondamentale preoccupazione della maggioranza dei fondatori di Arti Marziali. Essi, infatti, insegnarono le loro tecniche marziali al pubblico

intitolandole con uno specifico nome e quindi con una identità avendo fiducia negli allievi che avrebbero, nel tempo, sviluppato la reputazione e l'integrità dell'Arte potendola così tramandare di generazione in generazione. Bisogna essere fedeli alla propria Arte Marziale e solo allora si potrà mantenere il rapporto di fiducia tra insegnanti ed allievi. Attraverso tale fiducia il nome e l'identità dell'Arte passeranno positivamente alle future generazioni.

La superbia e/o la convenienza economica porta molti praticanti ad autoproclamarsi maestri e a creare nuovi stili di Arti Marziali senza essere effettivamente preparati ad affrontare un passo di questo tipo. Il risultato è generalmente che alla fine si determinano solo dei poveri sistemi di combattimento miscela di tante tecniche slegate tra loro. Questi stessi "maestri" chiedono poi fiducia e lealtà ai loro allievi e magari si sorprendono quando questi si staccano a loro volta creando ancora nuovi stili e tradendoli. Si tratta solo di una naturale conseguenza. Seminando tradimento, egoismo e sfiducia questi germogliano in chi ci è vicino dando frutti peggiori di quelli che noi stessi siamo stati in grado di cogliere. Su questo concetto è necessaria una profonda riflessione!

SUN - BONTÀ

A questo mondo esistono bontà e cattiveria ma le persone, anche le peggiori, hanno una naturale tendenza verso la bontà: questo è quello che un buon praticante di Arti Marziali deve sempre credere. Quando siamo nati i nostri genitori hanno altruisticamente dato loro stessi per il nostro bene. Anche i nostri insegnanti hanno dedicato la loro vita per lo sviluppo ed il miglioramento di una nostra positiva mentalità. Nello stesso modo i nostri anziani ci trasmettono la saggezza dei loro anni di esperienza vissuta.

Naturalmente esiste anche la cattiveria in natura. Per le menti negative è naturale contrapporsi all'operato delle menti positive. Questa relazione di antagonismo esiste sempre tra bontà e cattiveria ma bisogna ricordare che mentre la bontà difficilmente genera cattiveria quest'ultima generalmente genera molta altra cattiveria (il male, come l'erba cattiva dei campi, è molto prolifico). La prigione, ad esempio, dovrebbe essere un luogo di recupero all'onestà ma, essendo un mezzo coercitivo in cui si accumulano tante energie negative, nella maggioranza dei casi porta i criminali a divenire ancora peggiori.

Nonostante poi l'uomo possieda una naturale tendenza verso la bontà è davvero semplice cadere nella cattiveria. Quest'ultima, infatti è attraente perché promette una vita facile, fama, fortuna; al contrario bisogna ricordare che alla fine è solo utilizzando il nostro potenziale umano al massimo e lavorando duro che si può raggiungere un buon grado di successo in qualsiasi cosa ci si prefigga: "le scorciatoie sono le strade più lunghe".

È importante scegliere con attenzione gli amici ed il luogo dove si studia e si cresce. Una mente positiva circondata da menti negative perde facilmente la sua tendenza alla bontà: "la persona più pulita lasciata cadere in un porcile assomiglia presto ad un maiale". Se vogliamo che ci capitino cose positive dobbiamo circondarci di persone positive e viceversa se ci circondiamo di persone negative ci accadranno solo cose negative. Per il nostro bene e quello della società nella quale viviamo dobbiamo quindi comportarci positivamente, essere altruisti, servizievoli, accumulare virtù, fare buon uso della nostra conoscenza, vedere il buono nel male, guidare positivamente gli altri, avere buone intenzioni, trattare le persone gentilmente, avere fede, avere uno spirito caritatevole, fare azioni buone in risposta ad azioni cattive ed avere la certezza che la bontà trionfa sempre.

Tutte le Arti Marziali autentiche hanno alla base una mentalità positiva e questo è fondamentale. Le Arti Marziali sono come un coltello: se questo è tenuto in mano da un

cuoco può produrre ottimi cibi ma se è sorretto da una mente negativa può solo danneggiare gli altri.

DUK - VIRTÙ

Le virtù sono le qualità positive che sorreggono la nostra società. Bisogna possedere, coltivare e praticare tutte le virtù in ogni giorno della nostra vita. Conoscere il significato di avere grazia, carità, premura, imparare gli insegnamenti morali, comprendere il carattere delle persone, tutto questo vuol dire avere un ottimo carattere che può divenire la pietra angolare per creare onore e benessere.

I maestri di Arti Marziali devono possedere virtù perché i loro studenti possano impararle facilmente tramite l'esempio. Questo è il motivo principale per cui gli insegnanti devono essere molto qualificati. Se un istruttore non può insegnare virtù non può insegnare Arti Marziali. Senza virtù gli studenti imparerebbero a combattere come delinquenti e sarebbe quindi impossibile per essi mantenere e sviluppare qualsiasi forma di onorabile identità propria e dell'Arte.

CHOONG - LEALTÀ

Nella società umana si possono individuare diverse identità importanti: la famiglia, la comunità, il paese, ecc.. Tali identità definiscono chi siamo come individui ed in base alla identità di appartenenza dobbiamo sottostare a dei precisi doveri. Il rispetto di tali regole ed il supporto che forniamo loro costituiscono il nostro onore personale. Per questo motivo dobbiamo essere fedeli alla nostra famiglia, alla comunità ed al paese. La nostra vita dovrebbe essere dedicata al miglioramento ed al benessere di tutte le identità di appartenenza. Quando il popolo di un paese è molto fedele alla patria il paese stesso è forte perché costruito su stabili fondamenta. Le persone devono dare il loro rispetto, servizio disinteressato, cooperazione e se necessario, la loro vita, per la protezione ed il benessere del paese di appartenenza. Naturalmente i capi del paese devono essere persone virtuose e forti che danno tutto loro stesse al popolo ottenendone indietro appoggio e fedeltà.

Genitori, amici, insegnanti ed altri modelli di riferimento nella società dovrebbero insegnare la fedeltà tramite l'esempio. La mentalità marziale (militare) che dovrebbe apprendersi nel servizio militare è uno dei migliori elementi di insegnamento per imparare e sviluppare il senso della fedeltà e della appartenenza al paese. L'Arte Marziale che pratichiamo è anche la nostra identità marziale ed il suo nome è come quello del paese di appartenenza. In tal senso tradire la propria Arte a fini personali (come il guadagno) è pari al tradire la comunità o il paese. L'Arte deve avere un solo nome ed una propria identità che prescinde dai praticanti e deve essere controllata qualitativamente da un solo ente a ciò predisposto. La fedeltà non va data ad un particolare maestro ma all'Arte, nello stesso modo come la fedeltà alla patria è per la patria, non per un particolare leader politico. La differenza è notevole, in quanto l'essere fedeli all'ideale della patria permette di poter scegliere se seguire o meno il comportamento errato di un leader rimanendo fedeli, mentre la fedeltà incondizionata ad una persona costringe a seguirne l'esempio sempre. Bisogna lavorare duro per la continuazione dell'Arte assicurando di trasmetterla integra alle generazioni future di praticanti.

Il dilemma tra l'importanza di se stessi e quella del tutto è stata molto dibattuta negli anni. Senza il tutto non c'è l'individuo e senza tanti individui non vi è il tutto. Vi è necessità di rendere l'individuo forte ed autosufficiente per poi fare in modo che serva la comunità massimizzando il beneficio per tutti. Quando si mostrano in pubblico le tecniche di

diverse Arti Marziali sotto il nome di un proprio stile in realtà si fa del male a tutte le Arti praticate distruggendo la loro identità. Per rendersi veramente forti è necessario fare una scelta e praticare un'Arte fino in fondo, dando ad essa la propria lealtà. In questo modo tutta la comunità marziale cui si appartiene ne beneficia crescendo ed inoltre si ha la possibilità di migliorare qualitativamente in maniera elevatissima.

YONG - CORAGGIO

Nella vita quotidiana esistono sempre due categorie di oggetti e soggetti: deboli e forti. Per sostenere i valori morali e l'onore sono necessari forza e coraggio. Per cadere in azioni negative non occorrono sforzi e sono sufficienti le scuse ed i dubbi delle menti deboli. Bisogna imparare a credere in se stessi ed a scegliere un gruppo di appartenenza che dia forza ai propri credo. Nella mente umana esistono due tipi di coraggio: uno è il coraggio bruto che fa ricorso alla forza bruta. Questo tipo di barbaro coraggio è negativo perché causa danni alla società. L'altro tipo di coraggio è quello del cuore ossia la capacità di contrastare le avversità e restando fermo sulle proprie positive convinzioni. Questo tipo di coraggio è necessario per la società umana, per le famiglie e per il paese. Senza questo tipo di coraggio non può esserci un paese forte, una cultura forte ed una onorevole identità. Questo modello di coraggio e lealtà permette alle comunità di superare con successo il passare del tempo.

È necessario che il praticante di Arti Marziali sviluppi un forte coraggio, senza di esso l'individuo debole tenderà a sacrificare i suoi credo. In ogni circostanza bisogna mostrare forza e parlare davanti le persone evidenziando ciò che si ritiene giusto o sbagliato. Uno dei modelli di grande coraggio nel Hwa Rang Do® è "IL GEE DANG CHUN", un guerriero a cavallo contro mille nemici.

JONKYUNG - RISPETTO

Il primo principio della moralità umana è l'umanità. Il senso di umanità è uno dei fattori più importanti nello sviluppo del carattere. Sarà questo senso che svilupperà il rispetto per la vita. La comprensione del rispetto è così importante perché crea le basi del carattere. Questa attitudine al rispetto riflette la comprensione dell'umanità, la connessione tra tutte le forme di vita e la fragilità della vita umana.

Esistono tre principali sfere di rispetto: una è il rispetto per se stessi, l'altro per i propri genitori ed anziani e l'ultimo è il generico rispetto per gli altri. Bisogna rispettare se stessi amando chi e cosa siamo e se c'è qualcosa di noi stessi che non ci piace bisogna avere la disciplina ed il coraggio di cambiarsi al fine di divenire la persona che si vuole essere. "Conosciti" è un motto utilizzato dai maggiori insegnanti e leader della terra. Si deve ascoltare la voce interna e riconoscere chi e cosa siamo mentalmente, fisicamente e spiritualmente.

Bisogna rispettare i genitori e gli anziani perché essi ci hanno dato la vita ed hanno permesso la nostra crescita. La loro saggezza è di molto superiore alla nostra per cui bisogna fare sempre attenzione ai loro consigli. I nostri genitori ci hanno portato su questo mondo ed hanno sacrificato parte della loro vita per proteggerci e farci star bene: il nostro dovere è fare lo stesso per essi nella vecchiaia. Bisogna rispettare gli altri con cortesia ed umiltà.

Anche se una persona mostra un cattivo carattere bisogna trovare in esso qualcosa di positivo e rispettarlo come essere umano. Questo rispetto per gli altri può determinarsi solo quando si impara l'umiltà e si smette di giudicare ammettendo che anche noi abbiamo tanti difetti. C'è poi un notevole aspetto sociale riguardante il rispetto: senza

rispetto la società umana non trova equilibrio e da questo provengono molti problemi civili e di criminalità. Con il rispetto è possibile vivere in armonia e creare una società positiva, quindi bisogna essere: modesti, umili, educati, cortesi, altruisti e responsabili.

I praticanti di Arti Marziali devono imparare ad essere rispettosi ed umili perché imparano a fare del proprio corpo un'arma. Le tecniche che apprendono a tale scopo sono pericolose ed è per questo che il praticante deve sviluppare amore e rispetto per tutti.

MYOUNGYAE - ONORE

Cosa fa di un uomo qualcosa di diverso da un animale? quando un animale muore, tutto quello che lascia generalmente è il suo cadavere, quando un uomo muore lascia anche il suo "nome". Che il nome resti sinonimo di onorabilità o meno dipende dalle nostre azioni quotidiane. Tutto quello che abbiamo è una chance di rendere fruttevole la nostra vita e come tale di mantenere il nostro onore. Quello che facciamo e sopportiamo quotidianamente determina la qualità e l'onore della nostra vita.

Per questo è così importante sviluppare un carattere forte. Il nostro onore è la nostra identità e l'identità è il "nome". Quello che otteniamo nella nostra vita non è per il nostro successo individuale ma anche per la famiglia e la comunità cui si appartiene. I questo modo contribuiamo a determinare il "nome" della nostra famiglia, del nostro paese, dell'azienda, e così via. Dobbiamo lavorare duro al fine di mantenere integre tali identità e migliorarle. Le famiglie, i paesi, le aziende, le comunità marziali, sono gruppi di persone che si riuniscono sotto un "nome" e che quindi creano una specifica identità che si collega direttamente a tale "nome". Tutti i membri di una stessa famiglia sono orgogliosi di appartenervi e si preoccupano di tramandare il nome di essa di generazione in generazione. Questo è il motivo per cui bisogna spendere l'intera propria vita nella cura e sviluppo delle identità di appartenenza.

Riguardo le Arti Marziali questo significa che bisogna scegliere l'Arte cui si vuole appartenere e dedicargli la vita intera. Anche se sono state praticate diverse Arti è importante sceglierne una e portarla avanti per il resto della vita difendendone l'onorabilità.

I praticanti di Arti Marziali non dovrebbero mai darsi dei gradi da soli o crearsi delle Associazioni personali. Se si segue un'Arte Marziale degna di tale nome bisogna acquisire i gradi direttamente dal Fondatore o da coloro che Egli ha incaricato a tale scopo. In tal modo si collabora a rendere forte l'identità e la qualità della comunità marziale cui si appartiene.

Nello stesso modo gli insegnanti di Arti Marziali non dovrebbero miscelare tecniche di differenti Arti oppure sostenere che nella loro scuola si apprendono contemporaneamente, nella stessa lezione, diverse tradizioni marziali. Un tale insegnante si comporta in maniera poco onorevole e non segue la vera via dell'Arte Marziale. Miscelando diverse Arti si ottiene solo di intaccare l'identità di ognuna di esse. Bisogna seguire una tradizione per mantenerla integra ed onorevole: questo è vivere con onore.

SUNJONG - OBBEDIENZA

L'obbedienza è uno dei fattori più importanti nel preservare la tradizione di un'Arte Marziale. La vita umana è come un fiore: parte da un seme che piantato si sviluppa e fa stelo e foglie, raggiunge la maturità, fiorisce per poi appassire lasciando cadere per terra un nuovo seme. Il fiore appassito, i suoi steli e le sue foglie cadono a terra e divengono concime per il nuovo seme che cresce sfruttando la passata vita della pianta madre.

Bisogna avere rispetto e conoscenza di questo processo. La relazione tra pianta madre e figlia è la stessa di quella che esiste tra gli elementi di una famiglia. Nello stesso modo tra Maestro ed allievo di Arti Marziali esiste una relazione genitore-figlio. Il Maestro da tutta la sua esperienza e conoscenza agli allievi ed al solo scopo del successo e beneficio della prossima generazione. Proprio in base al fatto che genitori e parenti danno tutto ai propri figli ed allievi senza nessun tornaconto personale, i figli devono portare rispetto ed obbedire volontariamente.

Tale obbedienza è ancora più importante per le Arti Marziali in quanto il Maestro fa dell'allievo una potenziale arma. Se lo studente usa tale potenzialità negativamente danneggia la società umana gettando un seme negativo. Così, senza insegnare la giusta filosofia, il Maestro finirà per danneggiare la vita dello studente e l'intera società. Per questo motivo il Hwa Rang Do® richiede al praticante fermezza, obbedienza, pazienza, rispetto, fedeltà ed onore.

UEIMU - DOVERE

La civiltà umana ha introdotto il concetto di dovere in ogni società: per i genitori che ci hanno messo al mondo ed hanno avuto il dovere di aiutarci e guidarci; per gli insegnanti che hanno trasmesso conoscenza e forte senso morale i quali sono la base di quello che si diviene da adulti; per i componenti della comunità che hanno il dovere di mostrare rispetto ed amore per tutti; per le aziende e per la direzione della comunità marziale che devono permettere a tanti di lavorare e praticare nelle migliori condizioni possibili; per il paese di appartenenza che deve proteggere individui e famiglie.

Tutti questi aspetti sono necessari a determinare l'armonia sociale ed ognuno di essi ha le proprie leggi che devono essere seguite ed è basato su precisi principi morali che devono essere rispettati. Gli individui appartengono alla famiglia, la comunità, la società, ecc. e come tali, per realizzarsi, devono svolgere i propri doveri. I doveri sono responsabilità ed obblighi che devono essere adempiuti in una vita onorevole e sono proprio le leggi non scritte dell'onore che governano il dovere.

I doveri di un praticante di Arti Marziali sono strettamente connessi al mantenimento dell'integrità del nome della sua Arte. Il nostro dovere fondamentale è contribuire a costruire una forte ed orgogliosa identità dell'Arte da lasciare alle generazioni successive di praticanti. Gli Stili tradizionali di Arti Marziali non sono attività commerciali. Il nostro dovere è supportarne l'elevata qualità e lasciare un'eredità positiva: a tale scopo dobbiamo costruire e gestire un'unica struttura centrale che governi la comunità marziale nello stesso modo in cui un paese è retto da una sola struttura governativa. In tal modo tutti gli istruttori e maestri possono operare coordinatamente assieme "sotto lo stesso tetto" mostrando fedeltà ed incrementando così la reputazione positiva dell'Arte.

Dato che gli artisti marziali devono lavorare assieme per rendere più forte la loro Arte è dovere degli istruttori, dei maestri e degli studenti seguire e rispettare le leggi ed i regolamenti stabiliti dall'autorità centrale. Questo deve essere fatto senza riferimenti al proprio ego, operando altruisticamente per il bene della comunità marziale. A tale scopo è necessario che non sia presente competizione tecnica e commerciale tra diverse scuole o maestri della stessa Arte in quanto danneggia solo la reputazione dell'Arte stessa. Semmai una competizione tecnica e commerciale potrebbe essere ammessa tra stili differenti, se questa promuove valori positivi e ne beneficiano entrambe le Arti. Il dovere dei praticanti di un'Arte Marziale è quindi soprattutto lavorare assieme per il bene dell'Arte.

INNAE - PAZIENZA

Tutti hanno obiettivi e sogni ma sebbene la maggioranza delle persone creda che i propri sogni ed obiettivi siano una parte importante della propria vita solo una minoranza li realizza: perché ?

Il raggiungimento di un obiettivo o la concretizzazione di un sogno richiede diverse cose tra cui sicuramente dedizione e lavoro duro. Il problema fondamentale è che il processo di concretizzazione richiede tempo e ne richiede tanto di più quanto più grande è il sogno. Il fattore tempo e l'andirivieni di alti e bassi tipici della vita umana sono le maggiori forze contrastanti il raggiungimento degli obiettivi personali. Questo è il fondamentale motivo per cui bisogna essere pazienti. La capacità di mantenere focalizzato l'obiettivo nonostante le difficoltà che si incontrano è una delle qualità essenziali per il raggiungimento dello stesso.

Nelle Arti Marziali, specificamente, ci sono diverse persone che dicono a se stesse: "voglio diventare una cintura nera" oppure "voglio diventare un maestro" ma poche di loro hanno realmente cognizione di cosa voglia dire in termini di pazienza ed impegno concretizzare tale idea. Questo è dimostrato dallo scarso numero di praticanti che raggiungono tali riconoscimenti in maniera onorevole sotto una stessa Arte. Conoscenza e saggezza richiedono tempo, dedizione e sacrificio. La conoscenza richiede tempo per crescere e divenire saggezza perché senza il necessario tempo per maturare la conoscenza rimane solo informazione ed occupa solo inutilmente spazio nella mente. Per alcune persone è necessario passino decenni o una vita intera affinchè alcune informazioni siano capite e divengano patrimonio di saggezza di un Maestro; in tale frattempo è necessaria pazienza.

La verità, oggi, è che su cento qualificate cinture nere solo una raggiunge il vero grado di maestria. Questa statistica è vera soprattutto quando esistono problemi organizzativi nell'Arte. Molti praticanti tecnicamente abili (o meno…) che non hanno la necessaria pazienza per vedersi riconosciuto con onore il grado di maestria, scelgono la scorciatoia di crearsi una propria organizzazione e di autopromuoversi al suo interno. In altri casi tali praticanti studiano differenti video o libri mischiandone i principi e le tecniche per determinare un proprio "stile". Tali creazioni non sono Arti Marziali tradizionali e l'unico risultato che ottengono è quello di distruggere la reputazione delle vere Arti. Non è possibile imparare correttamente un'Arte da un video, ci sono molte piccole cose che vengono perse rispetto all'insegnamento personale. Libri e video possono essere di ausilio alla didattica ma da soli non sono sufficienti. L'insegnamento della filosofia, lo sviluppo del carattere, il controllo dell'energia vitale, lo stato della mente e dello spirito non possono trasparire facilmente da un libro o video.

Per guadagnare onorevolmente un grado è necessario che la prova d'esame sia fatta di fronte al fondatore e nel caso l'esaminando risulti meritevole deve essergli fornito un certificato firmato dal fondatore stesso che ne accerti l'onorabilità in pubblico. Naturalmente, questo non dimostra che l'esaminando è un gran lottatore ma assicura che ha sacrificato tempo e soddisfatto requisiti specifici dimostrando dedizione, carattere forte e perseveranza. Un soldato che ha delle lacune tecniche può sopperire con il suo spirito. Questa è Arte e non sport. La cosa importante non è vincere ma come si vive e di quale utilità e beneficio possiamo essere all'umanità tutta. In tutti i sistemi marziali tradizionali, ai loro massimi livelli, lo sforzo dei praticanti è verso la maestria e quando questa esiste non c'è più necessità di pensare o sentire tecniche più o meno "efficaci", esse divengono parte di noi.

Riflettete un attimo, siamo nati in una famiglia con dei genitori e prescindendo dal fatto che la cosa ci piacesse o meno dobbiamo portarne il nome fino alla morte. Per coloro che vedono la comunità marziale come un'altra famiglia il discorso è analogo. È nostro dovere impiegare al meglio la conoscenza che abbiamo guadagnato duramente. Naturalmente tutti sono liberi di cambiare Arte e di uscire dalla comunità marziale ma questa azione è disonorevole. In questo testo si sta solo suggerendo il significato di "Jung Do" o via onorevole. Qualsiasi strada prendiate è la vostra e ne avrete male e bene ma scegliete con saggezza e ricordate che l'unico modo per divenire Maestro è avere la dedizione e la pazienza di perdurare in tale obiettivo per una vita intera.

BONGSA - SERVIZIO

Il servizio rende migliore e più forte la famiglia, la comunità, la società, il paese ed il mondo tutto. Ogni persona ha la sua specialità per cui può essere portato di natura o avere lavorato duramente addestrandosi e praticando. In ogni caso, ogni individuo ha qualcosa di speciale e relativamente unico da poter offrire al mondo intero. Naturalmente tali "doni" sono normalmente impiegati per il proprio tornaconto ma esiste un altro modo di impiegarli che è il servizio sociale.

Il servizio volontario e gratuito è molto importante per la crescita sociale. I nostri carismi ci sono stati dati soprattutto per riempire degli "spazi" nel mondo e noi dobbiamo fare del nostro meglio per occuparli onorevolmente. L'uso esclusivo ai fini personali permette di migliorare la propria posizione ma non quella del mondo che ci circonda. Questo è il motivo per cui dobbiamo servire gli altri. Le persone hanno il potenziale necessario a guidarsi altruisticamente e con amore prescindendo dalla spinta dei soldi e del guadagno: questo è "servizio volontario". Il servizio verso gli altri può essere fatto perché si crede in Dio, nella famiglia, nella società, nel paese, nell'altruismo in generale, ecc., in ogni caso si aiuta sia se stessi che l'umanità intera.

Il servizio nell'Arte Marziale è come quello in famiglia. Se si ama l'Arte ci si aiuta tra praticanti mettendo a disposizione di tutti la propria specialità. Nella comunità marziale, tutte le cinture nere, gli istruttori ed i maestri devono svolgere il servizio altruisticamente per sorreggere positivamente l'Arte stessa che, in tal modo, verrà rispettata dal pubblico, ammirata ed onorata. Servizio sociale ed altruismo sono grande espressione di nobiltà.

JASHIN – "FIDUCIA IN SE STESSI"

Perché alcuni individui sono forti ed in grado di affrontare le difficoltà mentre altri sono deboli e privi di sopportazione?

Realizzarsi e fare il giusto sono un compito difficile. Sebbene siano necessari diversi aspetti per raggiungere qualcosa di grande come il lavoro duro, la pazienza, la pratica, ecc. la cosa fondamentale è avere dei forti "credo".

Essere convinti dei propri credo è necessario per poter continuare ad averli. Questa convinzione è "fiducia in se stessi" e senza di essa è praticamente impossibile perdurare in un obiettivo nonostante le difficoltà che si incontrano inevitabilmente sulla via.

Bisogna avere sentimenti positivi per poter credere in se stessi e realizzarsi perché i sentimenti negativi riducono la fiducia in se stessi annichilendo i risultati delle azioni. La fiducia in se stessi deve essere presente in ogni aspetto della nostra vita: sociale, familiare, personale e soprattutto morale.

Come artisti marziali la fiducia in se stessi è di estrema importanza perché si apprendono tecniche pericolose e di conseguenza si assume la responsabilità verso la società di conoscere e giudicare cosa è giusto e cosa sbagliato per una vita onorevole. Se pensiamo di non poter supportare validamente i principi che sono alla base del nostro onore allora siamo veramente deboli e non meritiamo di essere chiamati artisti marziali. Bisogna mantenere una mente positiva e forte al fine di coltivare la nostra realizzazione e la comprensione dei buoni principi. Se si è in grado di gestire tali fattori e si uniscono duro lavoro e pazienza qualsiasi obiettivo è realizzabile.

CHEKIM - RESPONSABILITÀ

Gli esseri umani commettono errori ed è per questo che la società umana ha sviluppato codici morali e leggi. Inoltre, come componenti di qualsiasi comunità abbiamo delle responsabilità che variano in conseguenza del posto che occupiamo. A prescindere dalla posizione occupata se l'individuo dimentica le sue responsabilità la società intera ne risente. Tali responsabilità corrispondono a dei giuramenti che ognuno di noi fa alla famiglia, alla comunità marziale, al paese, ecc.; violare tali giuramenti, dimenticando le proprie responsabilità, significa comportarsi in maniera poco onorevole.

È dovere di tutti adempiere alle proprie responsabilità assumendosi sempre l'onere delle azioni compiute. Quando le persone si realizzano compiendo qualcosa di positivo è in genere semplice per loro dire "è merito mio" purtroppo quando invece commettono errori è molto difficile dire la stessa frase. Accettare le proprie responsabilità significa accettare le conseguenze delle proprie azioni e questo in genere è difficile.

Gli artisti marziali devono essere responsabili perché la loro conoscenza può causare grossi danni. Una volta apprese le tecniche che possono causare danni agli altri esse non possono essere impiegate a piacimento. È responsabilità degli istruttori e dei maestri di Arti Marziali insegnare le regole morali di comportamento agli allievi e dare l'esempio seguendo tali regole in prima persona.

La nostra Arte Marziale ha una filosofia di base, regole e regolamenti che governano la gestione e la qualità della pratica. Maestri ed istruttori devono promettere, mediante un giuramento, fedeltà ai principi dell'Arte identificati da tali regole e filosofia. Purtroppo esistono praticanti che fanno il giuramento e successivamente non accettano le responsabilità che ne conseguono, violando, da un punto di vista pratico, la promessa. A questo punto un allievo con un carattere onorevole e ligio alle regole della scuola prova in genere disagio nel seguire tale istruttore. In definitiva il disonore dell'istruttore finisce per intaccare la forza della comunità marziale, la sua coesione ed il buon nome.

Senza le responsabilità morali chiare nella mente una comunità marziale si trasforma presto in una banda di combattenti di strada i quali finiranno per gettare discredito su tutte le Arti Marziali perché il pubblico ignorante nel settore tende a generalizzare i comportamenti. Tenendo chiare le nostre responsabilità abbiamo la possibilità di comportarci onorevolmente e di rafforzare l'identità della nostra Arte.

HYUPDONG - COOPERAZIONE

Uno stuzzicadenti è semplice da rompere ma un centinaio di stuzzicadenti allineati e legati assieme sono molto difficili da spezzare. La cooperazione è necessaria per il miglioramento e la crescita della società umana. Naturalmente la competizione è anche importante ma la cooperazione è indispensabile a lungo termine e per le generazioni successive.

Nella vita investiamo tempo e duro lavoro per costruire qualcosa che dopo la morte rimanga agli altri, come un onorevole nome. Tale lavoro, che si tratti della famiglia, di un'azienda, della società, ecc. deve essere svolto collaborando in una comunità. Senza tale collaborazione non è possibile realizzare nulla. Se due persone devono salire una montagna e combattono l'un l'altra salendo, la via è molto dura da percorrere; al contrario se le due persone si aiutano arrivano sicuramente prima alla cima e con minore dispersione di energie.

In un'Arte Marziale tradizionale, Maestri, Istruttori ed allievi devono cooperare al fine di mantenere integre tradizioni ed identità dell'Arte stessa. Purtroppo, attualmente, succede spesso che l'individualismo prevalga. Molti operano solo per motivazioni personali come il guadagno e la fama quasi dimenticando l'importanza dell'identità dell'Arte e della comunità marziale cui si appartiene.

Se queste azioni continueranno il pubblico smetterà di avere fiducia nelle Arti Marziali tradizionali. Tutte le comunità marziali devono cooperare nel proteggere la tradizione dalle organizzazioni costruite da personaggi privi di onore che pretendono di miscelare tecniche a piacimento al fine di vendere un prodotto appetibile al grande pubblico.

HYODO – DEVOZIONE FILIALE

Noi veniamo da nostro padre e nostra madre che ci hanno generato e cresciuti. I genitori operano altruisticamente sui propri figli esattamente come la pianta di fiori muore e si fa concime per il seme che ha generato.

Gli animali lasciano generalmente i propri genitori dopo poco tempo perché imparano presto ad essere autonomi. Le persone, al contrario rimangono deboli ed indifesi per un lungo periodo dopo la nascita. I figli necessitano di attenzioni e cure per molti anni ed i genitori si prendono questa responsabilità. Nell'ordine naturale delle cose lo scopo di questa dipendenza è mostrare all'uomo la necessità della cooperazione e della interrelazione tra individui. Nell'ideogramma cinese per "uomo" vi è una linea singola poggiata su altre, questo a simboleggiare il fatto che le persone non possono vivere da sole. Siccome la natura dei rapporti interpersonali è di tipo genitore-figli noi tutti dobbiamo avere devozione filiale. Un genitore da' tutto per la realizzazione dei figli e questo non solo in termini economici o materiali ma anche in relazione a umanità e morale.

Bisogna pensare bene a quanto amore diamo indietro ai nostri genitori ed all'importanza di obbedire loro. Se si seguono gli insegnamenti dei genitori difficilmente si è guidati nella direzione di una vita negativa perché loro vogliono il meglio per i figli. Ricordiamo bene che noi siamo costantemente un esempio infatti noi saremo genitori ed i nostri figli seguiranno il nostro esempio. Se tratteremo bene e con rispetto i nostri genitori i nostri figli tratteranno bene noi perché i figli apprendono in silenzio quello che noi facciamo e non quello che diciamo. I fondamentali principi morali dell'uomo devono essere lealtà e devozione filiale.

Il rapporto maestro-allievo nelle Arti Marziali deve essere lo stesso di genitori-figli perché il maestro si occupa di insegnare pericolose tecniche di combattimento e determinanti principi morali. Un maestro non può essere amico di un allievo proprio come un padre non può essere amico del figlio perché altrimenti il rapporto si impoverisce. La giusta relazione permette di identificare bene i doveri di entrambe le parti ed in questo modo una onorevole Arte Marziale può essere tramandata di generazione in generazione come il nome di una famiglia.

JEONGJIK - ONESTÀ

La società umana potrebbe essere meravigliosa se a formarla contribuissero solo menti oneste. Non sarebbero necessarie le leggi, le regole e ci sarebbe grande fiducia tra le persone. La fiducia sarebbe fortemente determinata dal fatto che tutti direbbero la verità. Purtroppo nella realtà dire sempre la verità è difficile anche se a lungo andare è sempre la soluzione migliore. L'onestà richiede in tal senso forza ma bisogna ricordare che seppure la verità sia importante è anche importante la scelta del luogo e del tempo in cui è appropriato riportarla. La scelta di tali elementi dipende dalla saggezza e dalla compassione.

Mille bugie non valgono una verità e poi la menzogna agisce su se stessa in quanto una bugia, passando di bocca in bocca, non rimane mai uguale all'originale mentre la verità rimane sempre tale.

Nel mondo delle Arti Marziali esistono molti falsi riguardanti gradi, titoli, anni di pratica, ecc.. Nella volontà di guadagnare mercato ci si chiama maestro, istruttore, granmaestro senza che tali titoli siano stati conferiti da alcuno. Molti parlano di lealtà all'Arte che praticano quando loro stessi l'hanno tradita in precedenza. Una volta scelta l'Arte, se rimarrete fedeli, potrete essere rispettati come persone oneste, leali e veritiere ed anche i vostri titoli verranno valutati nello stesso modo.

JUNGDO – LA GIUSTA VIA

Nella società umana può esistere la giusta via. Nella vita è possibile scegliere tra diverse vie ma tra queste ne esiste una che per noi risulta in armonia con tutte le cose e che permette di avvicinarsi alla verità. È proprio tale via che dobbiamo sforzarci di scoprire. In tale via si trova, ad esempio, la giusta carriera lavorativa da intraprendere. Se questa viene seguita sarà sempre possibile avere successo, al contrario se ci si sforza di seguire una carriera non consona (ad esempio solo per denaro o presunzione) è come costruire un castello di sabbia vicino alle onde del mare: prima o poi tutto finirà per annichilirsi. La stessa positività dei risultati raggiunti (quello che normalmente viene chiamato grado di successo) deve essere misurato nell'abilità raggiunta di trovare e mantenere la giusta via nella propria vita.

Il praticante di Arti Marziali deve conoscere e seguire la sua giusta via. Uno dei principi filosofici del Hwa Rang Do® è "JUNGDO SUHEANG", ossia "seguire la propria giusta via è dovere di ognuno". Ogni Arte Marziale degna di tale nome propone e segue la propria giusta via che si incastra nello stesso programma marziale. Il praticante deve seguire la via (il "DO") della propria Arte rimanendole fedele fino in fondo cercando di capirla profondamente. In tale senso non bisogna fare l'errore di rimanere a cavallo di tante differenti vie pensando che imboccandone una si possa perdere qualcosa. Tutte le giuste vie sono alla fine uguali a patto che si abbia il coraggio e la forza di seguirle fino in fondo. I praticanti possono avere un approccio personale all'Arte ma la variazione delle tecniche deve avvenire solo dopo anni di dura pratica ed è comunque bene insegnare le variazioni separatamente mettendo in evidenza che si tratta di una personalizzazione dovuta a precisi obiettivi. In questo modo si da la possibilità ai nuovi allievi di conoscere le stesse tecniche che il Maestro ha studiato all'inizio per poi consentire l'ulteriore personalizzazione negli anni.

La giusta via dell'Arte Marziale è da porre in relazione anche all'organizzazione centrale che regola l'Arte stessa per potere di successione. In tale organizzazione centrale devono esserci Maestri con una lunga esperienza di pratica il cui unico scopo è la longevità

dell'Arte. Se questo è vero le leggi ed i regolamenti che l'organizzazione centrale emana, cui tutti i praticanti devono conformarsi, sono una ottima indicazione della giusta via e la riflettono completamente garantendo l'alta qualità della pratica. Esistono dei Maestri che pensano di poter insegnare un'Arte Tradizionale senza rifarsi ai fondatori o ai legittimi eredi di tale responsabilità. Tali praticanti hanno ceduto alla propria spinta personale non considerando che disgregando i rappresentanti dell'Arte finiscono solo per indebolirne l'identità. La spinta personale può essere dovuta alla voglia di guadagnare, al fatto che non ci si riconosce nelle decisioni dei superiori ecc., ma la giusta via è anche umiltà ed obbedienza e questo non è sempre facile.

L'organizzazione centrale che ha la responsabilità di guidare un'Arte Marziale non deve essere costruita per il profitto di qualcuno o di un gruppo di persone ma solo per il bene dell'Arte stessa. Piuttosto che preoccuparsi delle incomprensioni, dei contrasti, della voglia di acquisire gradi a tutti i costi, i praticanti dovrebbero avere come primo obiettivo quello di rimanere saldi alla propria identità marziale rinforzando così lo spirito dell'Arte e l'immagine che di essa si ha all'esterno dell'organizzazione. Tutti devono avere "voce" nell'organizzazione, rispettando naturalmente l'ordine di importanza relativo alla durata della pratica, all'onore ed all'apporto che la persona specifica da' ed ha dato all'Arte. Naturalmente il "posto di riguardo" nell'organizzazione non deve essere un obiettivo per nessuno. Operando il bene dell'Arte "miglioriamo l'energia positiva dell'universo" e questo deve essere l'unico grande obiettivo che ci dobbiamo porre.

JUNGSHIN – LO SPIRITO

La società umana necessita di spiriti positivi. Lo spirito positivo e la giusta attitudine al lavoro sono la base per costruire qualsiasi cosa. Positivo o negativo, lo spirito che è alla base della mentalità di una persona ne determina i risultati delle azioni. Il figlio che aiuta il genitore nel curare i campi, con uno spirito positivo, pensa di lavorare per la famiglia aumentandone il benessere attraverso i frutti che potranno essere raccolti. Con uno spirito negativo lo stesso figlio pensa di essere solo sfruttato come uno schiavo.

Una persona positiva che entra in un qualsiasi gruppo opera sicuramente per il bene della collettività. I due scalatori che devono raggiungere la cima della montagna possono riuscire nell'impresa solo se hanno uno spirito positivo. Uno spirito negativo porta i due scalatori a vedersi in competizione danneggiandosi a vicenda. Comprendere e sentire la forza di questa virtù aiuta a conoscere la positività dello spirito: amore, perdono, obbedienza, cortesia, rispetto, fiducia, onore, lealtà, dignità, verità, dovere, giustizia, bontà, virtù, coraggio, pazienza, servizio, responsabilità, devozione filiale ed umanità.

Nelle Arti Marziali, se il Maestro segue una via negativa l'allievo ha la responsabilità di comprendere il fatto e quindi non accondiscendere alle sue azioni. Il dovere di proteggere l'Arte e preservarla onorevolmente è infatti di tutti i praticanti e non solo degli insegnanti.

Le tecniche di combattimento dell'Arte praticata non sono tutto. Esse sono solo un mezzo per lo sviluppo del carattere e del spirito. Comprese le tecniche marziali si deve capire la fragilità umana. Bisogna capire che la vita è un regalo molto speciale ed è pieno di opportunità: questa è positività. Il praticante marziale che unisce tale spirito alle tecniche acquisite può agire positivamente ed aiutare così la propria Arte e la società nella quale vive.

HUNSHIN - ALTRUISMO

Gli esseri umani non esistono e sopravvivono solo grazie a loro stessi. Questo a causa del naturale ordine delle cose imposto da Um e Yang per l'intero universo. Esiste una armonia

di fondo tra le parti maschio e femmina, tra figli e genitori, tra amici, tra famiglie, tra paesi e differenti società, ecc.. Il mutuo rispetto e la cooperazione assicurano la sopravvivenza dell'umanità. Se tutti pensassero sempre e solo a se stessi la società umana non esisterebbe. Purtroppo questa stessa società, attualmente, sembra voler dimenticare questo principio base di moralità e "compassione" per gli altri. Pensare a se stessi può essere temporaneamente e localmente fruttuoso ma se un figlio non pensa ai propri genitori quando questi sono invecchiati cosa potranno fare quest'ultimi? se moglie e marito non si danno l'un l'altro gratuitamente che senso ha il loro matrimonio? Se i membri di un gruppo pensano solo a loro stessi perché il gruppo deve esistere? L'egoismo distrugge il mondo eppure molti meccanismi moderni sembrano basati esclusivamente su tale principio (si pensi all'economia).

I praticanti di Arti Marziali devono capire l'importanza delle azioni altruiste. Le conoscenze tecniche dell'Arte scelta vengono dal fondatore che a sua volta le ha ricevute da altri maestri e così via di generazione in generazione. Ogni volta che un praticante diviene insegnante inizia a comprendere l'altruismo di questo passaggio di conoscenza. Il mondo richiede buoni insegnanti che possano guidare gli allievi sulla giusta via. Gli insegnanti influenzano l'eternità infatti quale migliore servizio si può fornire all'umanità se non quello di creare una via positiva in cui i giovani possano identificarsi in modo da preservare i valori antichi e tradizionali di amore, rispetto ed onore ? gli effetti di tale insegnamento attraversano il tempo.

GONGBU - STUDIO

L'umanità richiede conoscenza. In particolare ci sono diversi campi di studio che possono essere di grande aiuto per la società umana: filosofici, morali, scientifici, sociali, artistici, ecc.. Un proverbio dice "MUN MU IL DO" ossia un buon guerriero può sviluppare le sue qualità solo studiando sia elementi accademici che tecniche marziali. Un altro dice "JEONGSHIN ILDO HASA BULSEONG", ossia ad uno studioso che abbia concentrazione mentale nulla è impossibile.

Lo studio delle Arti Marziali richiede pazienza ed forti valori morali di base. Tutte le Arti Marziali sono orgogliose delle loro tecniche ma nessuno può affermare che il proprio stile è il migliore perché ogni stile è adattato a certe situazioni o metodi di azione. Naturalmente il livello di studio e pratica varia da individuo ad individuo ed anche se molte Arti Marziali hanno tecniche similari a livello elementare differiscono poi anche notevolmente ad alto livello.

Attualmente è di moda studiare differenti stili senza approfondirne nessuno (è difficile approfondire uno stile se se ne studiano contemporaneamente molti). Tale studio assomiglia a lambire la superficie di un cocomero senza assaporarne la polpa, in pratica non se ne può apprezzare il vero sapore. Bisogna praticare duro e non mentirsi sul periodo di pratica. Alcune persone dicono di aver praticato per anni quando invece hanno seguito solo due lezioni la settimana. Altre invece, pur avendo praticato per pochi anni, hanno studiato 6 giorni la settimana. Nelle Arti Marziali ci sono a tale proposito dei gradi che devono essere comunque certificati (organizzazione, luogo, data ed esaminatori…). Tutto quello che il praticante deve fare è studiare duramente cercando di migliorare come persona ed artista marziale.

O KAE - LE 5 REGOLE ETICHE DEI HWARANG

I Cavalieri Hwarang sono parte fondamentale della cultura epica coreana. Il loro coraggio leggendario, le storie relative alle loro gesta e la loro filosofia guerriera hanno attraversato i secoli permeando la maggioranza delle Arti (marziali e non…) della nazione coreana.

Lo sviluppo degli O Kae come codice etico di comportamento si deve al monaco Won Kwang Bopsa che lo impose ai suoi giovani discepoli Hwarang Kwi San e Chu Hang (613 D.C.). I due guerrieri chiesero, in tale occasione, al saggio di consegnare loro delle regole di comportamento e d'onore che avrebbero potuto condurli sulla giusta via per il resto della loro vita. Il Monaco rispose che sebbene ci fossero già i 10 comandamenti per l'ordinazione buddista loro non avrebbero mai potuto seguirli completamente per il particolare incarico che ricoprivano, quindi ne estrasse solo 5 e precisamente: "servi il tuo re con fedeltà", "accudisci i tuoi genitori con cura filiale", "tratta i tuoi amici con sincerità", "non ritirarti mai in battaglia", "discrimina quando uccidere".

Di seguito si va a considerare una loro interpretazione per il praticante di Arti Marziali:

La prima regola (IL) è SA GUN E CHOONG - FEDELTA' ALLA PROPRIA PATRIA. La Patria rappresenta allo stesso tempo gli ideali personali e la comunità cui si appartiene (o cui si ambisce di appartenere). Nel caso del praticante di Arti Marziali uno degli ideali fondamentali che gli sono propri è chiaramente l'Arte, mentre la comunità di appartenenza è l'Associazione relativa all'Arte stessa. Considerando invece un militare si può dire che uno degli ideali alla base della sua attività è la nazione che si serve, mentre la comunità può essere il particolare corpo militare, il popolo della stessa nazione, ecc.. La capacità di credere in ideali positivi e di onorare il corrispondente gruppo di persone che crede negli stessi ideali costituisce uno dei modi fondamentali per risultare utili a tutta la società umana. Da un punto di vista più pratico la lealtà ad un ideale corrisponde al rispetto delle regole che sovrintendono la comunità retta l'ideale stesso cui si appartiene. Questo naturalmente non è sempre facile perché tali regole (fatte per il bene di tutti i componenti della comunità) possono richiedere il sacrificio del singolo, da cui la necessità di avere un carattere forte e la convinzione di stare operando nel modo giusto.

La seconda regola (E) è SA CHIN E HYO - FEDELTA' AI PROPRI GENITORI ED INSEGNANTI. I genitori sono simbolicamente le origini personali mentre gli insegnanti rappresentano la via che si segue per crescere nello spirito, nella mente e nel corpo. La fedeltà ai genitori indica quindi il fatto di dover sempre ricordare chi siamo e da dove siamo venuti. Nella vita, infatti, commettiamo un congruo numero di errori e nella maggioranza dei casi vorremmo obliarli in quanto costituenti una parte di noi che non apprezziamo molto. Questa regola dice che dobbiamo operare in maniera completamente opposta in quanto solo la meditazione su di essi ci potrà meglio far capire noi stessi e come non sbagliare successivamente. Non bisogna dimenticare che siamo ora il risultato dei nostri errori passati assieme ai numerosi tentativi di correggerci. La lealtà ad un insegnante e quindi ad una via di vita indica prima di tutto che bisogna comprendere l'importanza di essa, la sua esistenza ed il fatto che altre persone (migliori o peggiori di noi) hanno provato in precedenza a percorrerla. Alcune di tali persone possono essere delle buone guide ed una volta deciso di percorrere tale via bisogna impegnarsi a prescindere dalle difficoltà che si incontrano. Naturalmente la via (e quindi anche la guida) devono essere scelti con attenzione e convinzione perché il percorrerla sarà duro ed è nostro dovere impegnare tutte le energie nella direzione che riteniamo migliore (è una questione di rispetto per se stessi).

La terza regola (SAM) è KYO WOO E SHIN - FIDUCIA E FRATELLANZA TRA AMICI. Il modello medio vincente nella società attuale si riassume nelle tre parole: Sesso, Soldi e Successo, dove per successo si intende quanto di più negativo, ossia la possibilità di essere al di sopra degli altri esercitando una qualche forma di potere. Purtroppo non si capisce che tale modello nasconde un terribile effetto secondario cioè la solitudine interiore (e talvolta anche quella esteriore: pensate all'attuale difficoltà nel trovare un buon amico - è una rarità). Il problema è che se riteniamo il successo a scapito degli altri un obiettivo di vita non si può chiedere a nessuno di avere fiducia in noi e quindi i rapporti di amicizia e d'amore in genere sono esclusi a priori. In tale direzione l'unica speranza è quella di rimanere sufficientemente forti quanto più a lungo possibile perché nella debolezza il modello di cui sopra diviene fagocitante annichilendo il suo propugnatore. L'amicizia e l'amore si trovano facilmente quando si opera per il bene sociale ed in tale bene si trova anche la possibilità di sopravvivere quando si è deboli perché un vero amico è interessato solo al nostro bene (fratellanza). Naturalmente il nostro dovere è quello di aiutare tutti ed a maggior ragione gli amici veri perché essi sanno di poter contare su di noi (fiducia).

La quarta regola (SA) è IMJEON MUTWAE - CORAGGIO DI NON ARRETRARE DI FRONTE AI NEMICI. Le persone mostrano il vero coraggio (e quindi quello che sono veramente) solo quando fronteggiano dei problemi più grandi di loro. Prendere decisioni quando non si hanno responsabilità è un fatto immediato e leggero, sfortunatamente possiamo capire quanto abbiamo appreso dalla realtà solo quando ci troviamo di fronte ad una situazione negativa. In tale situazione, infatti, non si può utilizzare la "maschera formale esterna" (tutti usufruiscono di una maschera di comodo) in quanto non se ne ha il tempo ma si è costretti ad impiegare la propria energia interna e le proprie motivazioni. Il coraggio, da questo punto di vista è soprattutto fiducia in se stessi. Se si vuole affrontare qualcosa di più grande di noi dobbiamo prima di tutto riconoscere il cuore del problema e concentrare tutti i nostri sforzi in tale direzione senza preoccuparsi della possibilità di fallire.

La quinta regola (OH) è SALSEANG YOOTAEK - NON UCCIDERE SENZA NECESSITA'. Nella nostra vita dobbiamo cercare il bilanciamento sia degli aspetti interni che di quelli esterni questo perché solo l'equilibrio può guidarci verso la giustizia. Nelle Arti Marziali, ad esempio, il praticante, dopo anni di duro lavoro, diviene un'arma vivente per cui, potenzialmente può far del male alle persone che lo circondano senza grossi problemi. La domanda fondamentale è "perché no?", ossia perché il praticante deve scegliere spontaneamente di non fare del male a nessuno se non in situazioni estreme? La ragione è che un buon praticante di Arti Marziali è una persona completa con una personalità bilanciata che gli impone di sfruttare le sue tecniche al meglio e solo per opporsi a situazioni negative (rispetto ai principi morali in cui si crede). In questo c'è anche un principio di minima energia: il praticante deve impegnarsi a risolvere situazioni negative con il minimo dell'energia possibile, dato che un eccesso (uno squilibrio…) in tal senso finirebbe solo per trasformare una situazione negativa in un'altra.

Domande (paragrafo 13) – Filosofia e valori del Hwa Rang Do®

Categorie: adulti

1) Si descriva il concetto filosofico di <…> secondo il Hwa Rang Do® (*l'istruttore responsabile sceglie ed imposta la domanda su uno dei principi filosofici descritti nell'appena passato paragrafo 13 del manuale, non necessariamente un Kyo Hoon o un O'kae ma anche gli altri principi descritti*).

Risposta: *vedere il paragrafo…*

Paragrafo 14: **Storia dei Hwarang**
Indirizzato a: adulti, adolescenti

Le radici storiche…

La tradizione delle tecniche Hwarang è stata trasmessa di generazione in generazione per più di 2.000 anni ed in tale lungo periodo ha influenzato notevolmente la storia nei paesi dell'est-asiatico. **Le tecniche di combattimento coreane iniziarono ad essere delineate ed organizzate ben 5.000 anni fa durante il reame Kochusun**. La spinta allo sviluppo di un metodo organizzato di combattimento fu dovuta alla necessita di protezione del territorio dalle invasioni. Più tardi, **2.000 anni fa, si stabilì il reame Silla (57 A.C.) e fu sviluppato, dalle basi di quello esistente, un metodo di combattimento ancora più affinato**.

Il sistema Hwarangdo si diffuse probabilmente anche nel Giappone dell'epoca influenzando lo sviluppo del metodo di combattimento dei Samurai e quindi del Bushido (mentalità del guerriero).

In tale periodo, oltre per gli aspetti marziali, molta della cultura giapponese fu originata ed influenzata dalla corrente culturale e filosofica dei reami **Silla**, **Koguryo** e **Packche**. Esisteva quindi la controparte giapponese dei Hwarang del periodo Silla (i capi nobiliari) costituita dagli Shogun mentre per i Rangdo il corrispondente si trovava nei soldati degli Shogun e quindi nei fedeli Samurai.

Si narra che il fondatore del Jujitsu giapponese, conosciuto con il nome di Shinna Sabro, fosse strettamente connesso ai guerrieri Hwarang. In tal senso si fa riferimento al fatto che "Shinna Sabro" in coreano viene pronunciato "Silla Samrang" il cui significato è "terzo uomo del Silla".

A conferma del collegamento tra le Arti, molti degli stili "morbidi" giapponesi come il Judo, il Daitoryu Yawara (spesso chiamato Aiki Jujitsu) e l'Aikido impiegano i principi di base contenuti nel Jujitsu.

Si noti che attualmente è divenuto molto famoso il Brazilian Jujitsu basato principalmente sul grappling ed il combattimento a terra ma questo è principalmente uno stile di jujitsu che predilige solo certi aspetti del Jujitsu giapponese.

In ogni caso, tutti questi stili morbidi, condividono molti aspetti con le tecniche morbide "Yusool" studiate dai Hwarang e chiamate "Um Yang Kwan" (Yusool intende tecniche morbide mentre Kangsool tecniche dure).

L'enfasi e l'influenza culturale della tradizione Hwarang è notevole nella tradizione coreana e fu dovuta inizialmente al Re Chinhung (540 D.C.) che era lui stesso stato addestrato nelle file dei Hwarang. Il sistema Hwarang esisteva comunque prima dell'avvento di tale monarca anche se quest'ultimo **lo introdusse nella struttura militare governativa accrescendone il prestigio, incrementandone gli studi e quindi l'organizzazione interna ed il livello tecnico**. Alla regnanza del Re Chinhung seguì un periodo di guerre nelle quali furono coinvolti **Silla** e **Koguryo**. Prima che tali conflitti iniziassero, Re Chinhung condusse le colonie giapponesi ad est i cui territori erano alleati dell'importante Clan giapponese dei Yamato. **Dieci anni più tardi, Re Chinhung attaccò le fertili valli dell'ovest e del Centro Corea tra i fiumi Han e Imjin**.

Si trattava del Reame **Pakche** e la conquista del territorio tra i fiumi Han e Imjin portò grande ricchezza al reame Silla in quanto: furono acquisite le terre più fiorenti della penisola dal punto di vista agricolo, furono reclutati nuovi soldati ed operai tra gli abitanti locali. Tale

conquista, poi, aprì anche una facile rotta verso la Cina attraverso la disponibilità del porto marittimo sul mar giallo. **Grazie ai guerrieri Hwarang del Silla i tre paesi della penisola coreana furono uniti per la prima volta in una sola e fiorente nazione**.

Domande (paragrafo 14) – Storia dei Hwarang
Categorie: adulti, adolescenti 1) Quali sono i nomi dei tre regni coreani antichi in corrispondenza dei quali avviene l'epopea dei Hwarang? **Risposta:** Silla, Koguryo e Packche
Categorie: adulti 2) Quando e chi introdusse i Hwarang ufficialmente nel sistema militare di Silla? **Risposta:** Re Chinhung nel 540 D.C.
Categorie: adulti, adolescenti 3) Re Chinhung era o no un Hwarang lui stesso? **Risposta:** Si
Categorie: adulti, adolescenti 4) Per quale grande merito nazionale sono particolarmente conosciuti i cavalieri Hwarang ed in particolare Yoo Shin Kim? **Risposta:** per la prima unificazione dei tre regni nella storia coreana.

Paragrafo 15: **I Hwarang e le loro leggende**
Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-2

Chi erano i Hwarang?

Uno degli atti più importanti del Re **Chinhung** fu **l'introduzione del sistema Hwarang nell'apparato militare di stato**. Il sistema Hwarang era organizzato su gruppi di giovani selezionati che, provenienti dalle diverse aree della regione coreana, venivano indirizzati ad apprendere e sviluppare i principi di moralità, lealtà, controllo emozionale assieme alle arti di combattimento.

Attraverso un duro allenamento mentale, fisico e spirituale essi divenivano un modello di guerriero cavalleresco sia dal punto di vista culturale che marziale. Si trattava della classe guerriera di elite del periodo Silla. Essi venivano chiamati Hwarang (giovani cavalieri) e Rangdo (discepolo dei Hwarang). A tale proposito, un monaco del 13° secolo ha evidenziato che nel reame Silla fu "fatto un decreto per selezionare e riunire ragazzi provenienti dalle classi nobili di buona fama, note per l'ottima moralità, ottenendo dei gruppi detti Hwarang" (titolo equivalente a capo o generale). **Il Hwarang Sor Won accedette al titolo di Kuksun (primo-generale dell'esercito) e questo atto concreto fu il primo passo verso l'integrazione del sistema Hwarang nell'allora esercito**. I Hwarang ed i loro fedeli soldati (Rangdo) vennero indicati assieme con il termine Hwarangdo (gruppo di persone).

I Hwarang ricevevano insegnamenti riguardanti la religione, la danza e il canto per lo sviluppo emozionale, la letteratura, le arti, la scienza per lo sviluppo di una cultura accademica, la strategia in guerra, il tiro con l'arco, la scherma ed una enormità di tecniche di combattimento.

Quest'ultime tecniche erano basate sul concetto di unità degli opposti tipico dello um-yang (yin-yang). Le tecniche a mani nude erano conosciute sia per l'aspetto circolare che lineare, sia per la durezza che per la morbidezza. Si racconta che i Hwarang fossero in grado di

lanciare calci ad una velocità tale da sembrare, ai nemici, attacchi di spada. Inoltre, a completamento del curriculum marziale, dovevano studiare ben 108 armi tradizionali.

Lo storico del periodo Silla, Kim Taemun, annotò quanto segue: "…sagaci consiglieri e ministri fedeli seguono lo sviluppo dei Hwarang e dei Rangdo; si producono grandi generali e coraggiosi soldati…". La posizione di Hwarang significava essere maestro e comandante di 500 fino a 5000 uomini. In guerra i Hwarang avevano posizioni di estremo comando. Il feroce spirito combattivo dei Hwarang divenne presto leggendario e le loro gesta sono state narrate da poeti e letterati coreani. La narrativa coreana della dinastia Silla è stata la base della letteratura coreana per migliaia di anni.

Alcune storie di Hwarang leggendari…

Una delle storie più note riportate dalla letteratura sui Hwarang è **il martirio del figlio del Generale P'umil**, che cadde nella guerra di unificazione. Kwang Chang era un comandante Hwarang alla età di 16 anni. egli fu catturato dai nemici durante una battaglia con Paekche, uno dei reami dell'ovest. Poiché il grado distintivo indicava chiaramente che era il figlio del Generale avversario fu portato al cospetto del Generale Paekche che, valutata la giovane età del guerriero, pensò a suo figlio e decise di non procedere con la prevista esecuzione e di restituirlo al padre.

Appena tornato di fronte al Generale P'umil il giovane chiese di essere inviato nuovamente sulle linee nemiche alla testa dei suoi Rangdo e suo padre aderì. Dopo una feroce battaglia durata una intera giornata egli fu nuovamente catturato ma, anche disarmato, eluse le sue due guardie uccidendole a mani nude ed attaccò il Generale in seconda del Paekche con un calcio volante che lo abbattè mentre era in groppa al suo cavallo. Finalmente costretto alla resa fu portato di fronte al Generale Paekche che lo riconobbe ed informato della morte del suo secondo gli disse: "ti concessi la vita perché eri giovane ed ora sei tornato prendendo la vita del migliore dei miei comandanti". Il Generale Paekche fece tagliare la testa del giovane e la ritornò al padre attaccata alla sella del suo cavallo. Il Generale P'umil prese la testa del figlio e ne pulì il sangue con la manica del vestito, la alzò e urlò ai suoi uomini: "la faccia di mio figlio è la stessa di quando era vivo; è stato capace di morire svolgendo il suo dovere per il re, nessun rimpianto." Il Generale portò il suo esercito di nuovo in battaglia e sconfisse Paekche. Questa fu la famosa battaglia di Hwang San Bul e tale storia è divenuta leggendaria in tutta la cultura coreana.

Le eroiche leggende dei Hwarang sono state immortalate in diverse forme: danze tradizionali, poesie e letteratura. Sono state tramandate di generazione in generazione fornendo un grande esempio per i giovani di tutti i tempi. Lo spirito guerriero dei condottieri e soldati del Silla fu conosciuto e temuto così tanto che anche i nemici più potenti evitavano di attaccare la penisola coreana.

A tale proposito, una delle storie più rappresentative del rispetto che l'attuale Cina aveva per il popolo del Silla riguarda il Generale **Hwarang Yoo Shin Kim**. Il Generale Kim aveva 15 anni quando divenne comandante dell'esercito. Alcuni anni più tardi, Cina e Silla si allearono contro Paekche. L'esercito del Silla iniziò il combattimento con le forze del Paekche e le sconfisse. La battaglia durò diversi giorni e causò l'arrivo in ritardo del comandante Silla, Moon Kyung Kim, al meeting con il generale cinese il quale era il comandante in capo della temporanea alleanza.

Il Comandante ed il Generale Kim andarono al cospetto del Generale cinese Jung Bang So per informarlo della vittoria ma il Generale So voleva punirli per il loro ritardo e così ordinò la loro esecuzione. Il Generale Kim, sospettando che la Cina, dopo il Paekche volesse anche il Silla, urlò dicendo: "siamo tuoi alleati o tuoi schiavi? Se necessario prima combatteremo con il tuo esercito e poi sconfiggeremo Paekche". La spada del furioso Generale Kim raggiunse così velocemente il Generale cinese da prenderne quasi la vita. Si racconta che la spada

sembrò muoversi da sola seguendo la furia del Hwarang. Il Generale So rimase terrorizzato tanto da chiedere scusa rescindendo l'ordine di esecuzione.

Come previsto il Generale Kim portò alla vittoria il Silla su Paekche per poi prepararsi alla guerra con la Cina. Il Generale So, impressionato dalla forza dei Hwarang, tornò dall'Imperatore cinese di fronte al quale disse: "il Silla è un paese piccolo ma il suo re è molto saggio ed i suoi generali sono fieri e leali. Tutte le persone sono unite da un forte cameratismo". Egli fece presente l'incidente con il comandante Hwarang e disse "sono piccoli ma non possiamo sconfiggerli".

Un'altra storia che rivela la profondità dei legami morali tra i Hwarang nel periodo Silla riguarda **la morte del Generale Bi Yeng Ja**. Il Generale Kim chiese al Generale Ja di condurre un attacco suicida contro le forze cinesi e questi rispose: "mi stai dando il grande onore di mostrare la mia lealtà al re ed alla patria". L'unica richiesta fu che il Generale Kim si occupasse di suo figlio e gli impedisse di seguirlo in battaglia. Questo perché il Generale Ja aveva solo un figlio e quindi era necessario farlo vivere per assicurare l'esistenza della famiglia per un'altra generazione. Il generale Kim assicurò per il figlio, il Generale Ja andò in battaglia e morì ucciso. Suo figlio, vista la morte del padre, salì a cavallo, raggiunse la battaglia e morì anch'esso. Lo seguirono tutti i servi di famiglia che furono uccisi uno dopo l'altro. L'intero Silla fu colpito da questo sacrificio di famiglia e l'esercito, spinto da tale esempio, attaccò l'esercito cinese facendolo desistere.

La fedeltà fraterna tra Hwarang ha dato altrettanto esempi di quella familiare vista in precedenza. A tale proposito il **Sa Da Ham** che aveva 15 anni quando prese il titolo di Hwarang sotto l'impero di Chinhung, durante una guerra con i reami del nord chiese al Re di essere il primo a portare un attacco ai nemici. Nonostante la giovane età del guerriero il Re accettò al fine di dimostrarne il coraggio. Sa Da Ham portò il suo esercito all'attacco di una fortezza e ne aprì la porta. Per il coraggio dimostrato il Re Chinhung gli concesse 300 soldati della fazione sconfitta come schiavi ma egli li liberò immediatamente non volendo ricompense per quanto fatto.

Nella stessa guerra Sa Da Ham perse un suo compagno cui era molto legato, il Hwarang Moo Kwan Rang. Da quando erano bambini i due avevano fatto un patto di morte che obbligava entrambi al suicidio se uno dei due fosse morto in battaglia. Sa Da Ham rifiutò quindi di mangiare e dormire per sette giorni ed alla fine del settimo giorno morì. Questo sacrificio per fedeltà è rimasto nell'epica cavalleresca coreana per secoli.

La storia del **Hwarang Won Sool**, secondo figlio del Dae Jang Gun Kuksun Yoo Shin Kim, comandante dell'esercito del Silla, è anch'essa molto famosa. Won Sool era un tenente dell'esercito al tempo in cui soffrì una sconfitta da parte delle truppe cinesi. Al suo ritorno il padre richiese al Re di poter uccidere pubblicamente suo figlio per la disgrazia portata alla famiglia ed alla patria. Il Re Moon Moo rispose che il giovane non era al comando delle truppe (in quanto solo tenente) e quindi non aveva la responsabilità della sconfitta. Ciò nonostante il padre bandì Won Sool nelle montagne come monaco eremita. Alla morte del padre Won Sool tornò a casa dalla madre ma questa si rifiutò di vederlo per non violare i voleri del marito morto e quindi il monaco tornò sulle montagne Tae Bak. Alcuni anni più tardi la Cina dichiarò nuovamente guerra al Silla ed il Hwarang Won Sool tornò dal Re per richiedere di poter nuovamente combattere in battaglia in testa all'esercito. Il Re gli diede degli uomini e Won Sool andò in battaglia ottennendo splendidi risultati. Al ritorno il Re Moon Moo voleva ricompensarlo per la vittoria conseguita ma egli rifiutò in quanto disse che la sua famiglia non lo riconosceva più e che quindi doveva continuare a vivere come monaco eremita in montagna.

Queste storie sono ormai parte del folclore e delle leggende coreani e per noi praticanti di Arti Marziali sono modelli di comportamento e di codici di cavalleria. Tali eventi leggendari

hanno contribuito a dare enfasi al codice etico e morale dei Hwarang in quanto l'egoismo, nei secoli, si è dimostrato sempre incapace di costruire qualcosa di valore per gli uomini. Tale codice è pienamente raccolto negli O Kae.

Domande (paragrafo 15) – I Hwarang e le loro leggende
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2 1) Qual'e il nome del primo generale militare Hwarang? **Risposta:** Sor Won
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2 2) Raccontare almeno una storia epica dei Hwarang. **Risposta:** *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti, adolescenti 3) Raccontare la storia del figlio del generale P'umil. **Risposta:** *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti, adolescenti 4) Raccontare la storia della morte del Generale Bi Yeng Ja. **Risposta:** *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti, adolescenti 5) Raccontare la storia della morte del giovane Sa da Ham. **Risposta:** *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti, adolescenti 6) Raccontare la storia di Hwarang Won Sool, figlio del generae Yoo Shin Kim. **Risposta:** *vedere il paragrafo…*

Paragrafo 16: **La fine dei Hwarang**
Indirizzato a: adulti, adolescenti

Il metodo di combattimento dei Hwarang fu tramandato fino alla dinastia Koryo, periodo nel quale il nome fu cambiato in kuksondo e pungwealdo. Ciò nonostante il famoso generale Hwarang Jang Gun Sung Gae Yi (or Lee) riuscì a stabilire **un nuovo regno denominato Chosun (1392 D.C.).** Il terzo Re del regno Chosun, **Tae Jong (5° figlio di Sung Gae Lee) disintegrò il sistema Hwarang portando sotto il suo diretto controllo tutti i rangdo (soldati personali) dei generali Hwarang esistenti lasciandoli senza potere e quindi umiliandoli nella loro privata funzione di comando**. La mossa era stata dettata dalla difficoltà di esercitare il potere politico sui generali Hwarang. In definitiva, come il Hwarang Jang Gun Sung Gae Yi, suo padre, aveva unificato il Chosun era infatti possibile che qualche altro grande leader Hwarang compisse una nuova azione simile a quella estorcendogli il regno.

Vistisi tradire dal loro Re e privati del comando molti Hwarang abbandonarono il regno, altri si ritirarono a vita monastica e diversi altri si uccisero da cui le tecniche Hwarang non furono più sotto la gestione dell'esercito nazionale.

Domande (paragrafo 16) – La fine dei Hwarang
Categorie: adulti, adolescenti 1) Sotto quale re e quando il sistema Hwarang fu de-istituzionalizzato? **Risposta:** Re Tae Jong nel 1392.

Categorie: adulti
2) Per quali motivi il sistema Hwarang fu de-istituzionalizzato?
Risposta: a causa dell'eccessivo carisma e leadership dei generali hwarang che non consentivano al potere centrale di esprimere il suo comando sulle forze militari senza una forzata intermediazione.

Paragrafo 17: **Puntualizzazioni sui termini**
Indirizzato a: adulti

Prima di procedere è necessario sottolineare il significato di alcuni termini molto ricorrenti in questo testo che, talvolta, sono soggetti ad incomprensioni:

Hwa Rang Do®

"La via dei giovani cavalieri" – nome di Arte Marziale fondata nel 1960 dal Dr. Joo Bang Lee che ne ha realizzato il programma di studi delineando i livelli di progressione (cinture) e la struttura e le regole della Hwa Rang Do® Association. Joo Bang Lee ha raccolto nel Hwa Rang Do® le tecniche Um Yang Kwon insegnategli dal monaco Suahm Dosa ed i principi filosofici degli antichi Hwarang.

Hwarang

"giovane cavaliere" – titolo onorifico dato ai giovani leader esclusivamente appartenenti alla famiglia reale nel periodo Silla.

Rangdo

Gruppo di giovani guerrieri (non necessariamente nobili), studenti e discepoli alle dipendenze dei Hwarang.

Hwarangdo
I Hwarang ed i Rangdo assieme, venivano spesso chiamati "cavalieri in fiore" ed a tale gruppo ci si riferiva come ai Hwarangdo. Il suffisso "do" in questo contesto ha quindi il significato di "gruppo" e non di "via" nel senso delle Arti Marziali. Sebbene i due termini **Hwa Rang Do®** e **Hwarangdo** abbiano la stessa pronuncia in coreano si può ora meglio comprendere la differenza tra l'Arte Marziale Hwa Rang Do® (la via della fiorente virilità) ed il gruppo di cavalieri Hwarangdo del periodo Silla. Il linguaggio coreano utilizza sia l'hanja (i caratteri del sistema di scrittura cinese) che l'hangul (alfabeto coreano) per la scrittura. Questo fatto ha determinato che alcune parole con la stessa pronuncia in coreano avessero significati completamente differenti. Ad esempio il suffisso "do" ha ben 45 significati diversi così come "mudo" che può significare arte marziale o militare, disumano o danza.

Domande (paragrafo 17) – I termini

Categorie: adulti
1) Qual è la differenza tra Hwa Rang Do® e Hwarangdo?
Risposta: Il Hwa Rang Do® è "La via dei giovani cavalieri" – nome di Arte Marziale fondata nel 1960 dal Dr. Joo Bang Lee che ne ha realizzato il programma di studi delineando i livelli di progressione (cinture) e la struttura e le regole della Hwa Rang Do® Association. Diversamente il Hwarangdo è l'insieme dei Hwarang e dei loro seguaci rango.

Paragrafo 18: **La storia di Do Joo Nim - Dr. Joo Bang Lee**
Indirizzato a: adulti

Come studiato nei paragrafi precedenti, la cavalleria Hwarang perdurò durante i reami **Silla (57 A.C.)** e **Koryo (938 D.C.)** e fu la forza che determinò l'unione della penisola coreana a formare le basi della moderna Corea. Nel **1392** un Hwarang Jang Gun (generale) chiamato Sung Kae Yi (o Lee) rovesciò la dinastia Koryo e stabilì la dinastia Yi che fu chiamata ChoSun. Il terzo re di questa dinastia, **TaeJong Bang Won Lee** (il 5° fratello dei TaeJo Sung Kae Lee) portò diverse innovazioni durante il regno. Uno di questi cambiamenti fu **stabilire una politica nella quale tutti i soldati personali (rangdo) dei Hwarang Jang Gun (equivalenti agli ShoGun giapponesi) venivano portati alle sue dirette dipendenze.** Re TaeJong aveva paura che dei Hwarang Jang Gun potessero rovesciare o comunque minacciare il suo reame. Tale politica rafforzò il suo potere ed allo stesso tempo ridusse quello dei Jang Gun. Questo ed il fatto che la religione imperante era il confucianesimo, spinse molti monaci buddisti e Hwarang Jang Gun a trovare rifugio tra le montagne. A causa di ciò, il sistema di combattimento Hwarang, anche chiamato Kuksundo e Pungwaeldo nella dinastia Koryo, non venne più studiato pubblicamente.

Erano circa 600 anni che le tecniche di combattimento degli antichi Hwarang del periodo Silla venivano tramandate di generazione in generazione non pubblicamente. **Durante la dinastia Yi i concetti e le tecniche dei Hwarang furono tramandate da monaco a monaco nelle zone montane della Corea.** In tale periodo le tecniche furono trasmesse da maestro a discepoli selezionati e quindi non andarono perse o modificate. Il maestro, prima di morire, dava il titolo di Hwarang ad un unico allievo, dopo essersi assicurato che quest'ultimo avesse veramente appreso tutta la cultura trasmessagli. Questo metodo di trasmissione della conoscenza è rimasto immutato fino al **monaco Suahm Sunsa (aka Suahm Dosa), possessore del titolo di Hwarang della 57° generazione**.

Nei primi anni del **1940**, **Suahm Dosa iniziò l'insegnamento a quelli che sarebbero stati i suoi due unici studenti nel tempio So Gwang Sa nella Corea del nord**. Questi discepoli erano il **Dr. Joo Bang Lee** e suo fratello **Joo Sang Lee**. Essi avevano iniziato lo studio delle Arti Marziali all'età nella quale si inizia a camminare, sotto la guida del padre. Più tardi lo stesso padre, amico di Suahm Dosa, gli chiese di insegnare ai suoi figli le tecniche degli antichi Hwarang denominate Um Yang Kwon ("sistema morbido e duro"). I due fratelli iniziarono l'addestramento con Suahm Dosa all'età di 4 e 5 anni. Tra maestro ed allievi fu l'inizio di una relazione padre-figli che rimase per circa 30 anni, dal 1942 al **1969, anno in cui Suahm Dosa morì lasciando il titolo di guerriero Hwarang della 58° generazione al Fondatore del Hwa Rang Do®, Dr. Joo Bang Lee**. Dato che il Fondatore è stato l'unico ad apprendere le tecniche segrete del Um Yang Kwon, tale nome è stato posto sotto le stesse regole di copyright che proteggono il nome dell'Arte Hwa Rang Do® e quindi non può essere impiegato legalmente da altri senza l'autorizzazione della Hwa Rang Do® Association.

Il Fondatore ed il fratello, quando apprendevano dal monaco Suahm Dosa, vivevano in montagna ed erano sottoposti al seguente programma di allenamento: sveglia alle 5 del mattino, pulizia personale con acqua ghiacciata per poi effettuare riscaldamento ed allenamento per 1 ora. Dopo questa pratica mattutina dovevano cucinare la colazione e servire il maestro. Alle 8 del mattino, dopo aver lavato i piatti, iniziavano ad allenarsi per 3 o 4 ore per poi cucinare e servire il pranzo al maestro. Alle 13 potevano riposarsi per 1 ora per poi continuare la pratica per altre 4 ore. Dopo aver cucinato e servito la cena, studiavano Shin Gong (potere mentale) e In Sool (tecniche di guarigione). Quindi ogni

giorno praticavano circa 8-9 ore di tecniche di combattimento Um Yang Kwon e 2-3 ore di In Sool e Shin Gong.

Dopo l'indipendenza coreana dall'occupazione giapponese (1910-1945) la Corea fu divisa in due parti: quella nord (comunista) e quella sud (democratica) così, **nel 1948, la famiglia Lee ed il monaco Suahm Dosa furono costretti a fuggire dalla Corea comunista per rifugiarsi nella Corea del sud**. La famiglia Lee si trasferì a Seoul, mentre il monaco Suahm Dosa si spostò sulle montagne O Dae, nel **santuario Yang Mi Ahm**. Tale santuario fu l'unica residenza del monaco nella quale visse senza la compagnia di altri monaci. Alla morte di Suahm Dosa, il Fondatore seguì la tradizione religiosa dando alle fiamme il santuario. Più tardi, **nel 1950**, scoppiò la guerra in Corea e la famiglia Lee si spostò più a sud in DaeGu, dove **i fratelli Lee incontrarono il fondatore del DaeDongRyu YuSool YongSul Choi**. Essi presero lezioni private dal maestro Choi ricevendo, nel 1956, la qualifica di maestri in tale Arte per poi tornare nuovamente a Seoul.

Nell'aprile del 1960 il Dr. Joo Bang Lee e suo fratello Joo Sang Lee crearono una loro Arte Marziale ed aprirono la loro prima scuola. Essi combinarono lo spirito e la filosofia degli antichi guerrieri Hwarang del periodo Silla e la conoscenza delle tecniche insegnate loro dal monaco Suahm Dosa. Il nome di questa nuova Arte Marziale è HWA RANG DO® che, letteralmente, significa "La Via dei giovani cavalieri". Il termine "Do" rappresenta la "via" nelle Arti Marziali ed ha quindi un significato differente da quello del termine omonimo utilizzato per indicare il gruppo dei giovani Hwarang (Hwarangdo) del periodo Silla, formato da "Maestri Hwarang" e "Discepoli Rangdo".

Durante il periodo di allenamento in montagna con il monaco Suahm Dosa, il Dr. Joo Bang Lee e suo fratello non seguirono un programma di studio organizzato per cinture e gradi. Fu il Fondatore ad organizzare le sue conoscenze tecniche in un programma che consentisse l'insegnamento dell'Arte Marziale al pubblico. Il Hwa Rang Do®, quindi, contiene le antiche tecniche di combattimento dei Hwarang e l'impostazione umana, morale e filosofica del Fondatore.

Nel 1960, comunque, il maestro Suahm Dosa non diede ai fratelli Lee il permesso di insegnare le tecniche dei Hwarang pubblicamente. Il monaco diceva che queste tecniche di combattimento erano troppo pericolose per essere insegnate pubblicamente a seguito del male che avrebbero comportato se le avessero apprese delle persone malvagie. A seguito di ciò il maestro Suahm Dosa chiese al Dr. Joo Bang Lee di limitarsi a svolgere la professione di Dottore in medicina orientale evitando di insegnare le tecniche Hwarang.

Dato che il Fondatore era anche un maestro riconosciuto di YuSool, egli iniziò comunque ad insegnare le tecniche del Hwa Rang Do® usando temporaneamente per esse il nome di Hapkido. **Il Dr. Joo Bang Lee ed alcuni suoi amici praticanti di YuSool fondarono l'Arte Marziale denominata HAPKIDO nel 1961**. Si iniziò nel 1959, quando un suo amico, il maestro Moon Kang, aprì una scuola in Daegu utilizzando per la prima volta il nome Hapkido. Sei mesi più tardi il maestro Choi ordinò che la scuola fosse chiusa perché non voleva che il nome del YuSool fosse cambiato in Hapkido. Il maestro Kang, allora, si trasferì a Seoul per lavorare per la DEA ed il Dr. Lee prese da lui l'idea del nome Hapkido. Nel 1961, anche i maestri di YuSool HanJae Ji e Mu Kim iniziarono ad utilizzare il nome Hapkido. Allo stesso tempo, a causa dell'occupazione giapponese, il pubblico coreano iniziò ad odiare l'uso dei termini giapponesi come Yawara (YuSool) per i praticanti di YuSool.

Mentre il Dr. Lee impiegava il nome Hapkido per insegnare le tecniche Hwarang, il maestro HanJae Ji cambiò il nome della sua arte (aveva aperto una scuola di YuSool nel 1959) in Sungmu Kwan Hapkido (Seoul 1961-1968). Il maestro Mu Kim si trasferì da Daegu a Seoul ed aprì una scuola con il nome ShinMu Kwan Hapkido (Seoul 1961-1970). Queste erano le uniche scuole di Arti Marziali in Seoul a quel periodo che utilizzavano il nome Hapkido.

Sebbene i suddetti tre maestri siano i tre fondatori del nome Hapkido è necessario precisare che insegnavano tecniche differenti nelle loro scuole. **HanJae Ji e Mu Kim insegnavano le tecniche imparate dal Fondatore del YuSool maestro YongSul Choi assieme ad alcune tecniche morbide di combattimento tramite calci**. I loro sistemi non avevano quindi forme o tecniche con armi. **Il Fondatore ed il fratello insegnavano sia tecniche di Hwa Rang Do® che di YuSool sotto lo stesso nome di Hapkido**. In pratica sotto lo stesso nome di Arte Marziale si insegnavano due tecniche di combattimento sostanzialmente diverse.

Nell'inverno del 1962, i fratelli Lee fondarono la prima Organizzazione delle Arti Marziali Coreane con nome HanKuk MuSool HyupHwae (abbreviato Kuk Sool Hwae). A tale organizzazione aderirono cinque membri anche se solo due scuole di Seoul furono inizialmente parte di essa: la scuola del Fondatore e quella di Woo Kim (Woo Kim gestì una scuola dal 1962 al 1970, nel 1966 lasciò la Kuk Sool Hwae e cambiò il nome della sua scuola in KookSool Kwan Hapkido). InKyuk Suh divenne uno dei membri della Kuk Sool Hwae al tempo in cui, partendo da Daegu, visitò Seoul. Più tardi, nell'inverno del 1962, egli tornò nel sud della Corea ed aprì la sua prima scuola in Pusan con due altri membri dell'associazione. Nel 1965, poi, lasciò la Kuk Sool Hwae ed iniziò ad impiegare il nome KukSook Won Hapkido per le tecniche di YuSool e ShipPal Gi cinese che insegnava. Degli originali 7 membri della Kuk Sool Hwae il Fondatore del Hwa Rang Do® ed il maestro InHyuk Suh sono gli unici rimasti ancora attivi nel campo delle Arti Marziali. Il Fondatore è tuttora a capo della Hwa Rang Do® Association, mentre InHyuk Suh usa ad ora il nome KukSool Won senza l'aggiunta del termine Hapkido.

Dopo il 1965, l'organizzazione Kuk Sool Hwae si divise in differenti parti: il Fondatore mantenne la sede centrale (Associazione delle tecniche marziali coreane) in Seoul mentre InHyuk Suh si mise a capo della Kuk Sool Won Hapkido (Casa delle tecniche marziali coreane di Hapkido) nella sede di Pusan. Ci sono state incomprensioni da parte del pubblico in relazione a chi dominava le associazioni ed a che cosa insegnassero in quel periodo. In ogni caso tali maestri erano esperti di stili differenti ed insegnavano tecniche completamente differenti anche appartenendo alla stessa organizzazione Kuk Sool Hwae.

Ogni anno, dal 1962 al 1966, il Fondatore promosse la sua organizzazione Kuk Sool Hwae nell'arena dello sport di Jang Chung con dimostrazioni e tornei. Tali eventi furono tra le più importanti manifestazioni di arti marziali del tempo e vennero mandate in onda sulla televisione nazionale coreana. In tal modo quasi tutti i praticanti di arti marziali dell'epoca pensavano che il Dr. Joo Bang Lee e suo fratello avessero fondato e poi rinnovato la Kuk Sool Hwae e l'Hapkido.

Nel 1963 il Fondatore del DaeDongRyu YuSool coreano, maestro YongSul Choi ed i suoi maestri principali (i fratelli Lee, WooKim, HanJi, MuKim, BokSuh, JeongKim, Kwnag Won) tennero un meeting alla scuola HanPan (JeongYoon Kim). In tale incontro essi decisero di cambiare i nomi delle Arti Marziali YuSool ed Hapkido in "Kido". La ragione del cambiamento è che il maestro Morihei Ueshiba aveva fondato un'Arte Marziale che stava acquistando rapidamente popolarità in Giappone negli anni sessanta, denominata "Aikido" nome identico ad Hapkido se non fosse per la pronuncia. Dopo l'incontro

BokSup Suh e DooYong Kim crearono una seconda organizzazione per le Arti Marziali coreane registrandola presso le competenti strutture del governo coreano con il nome di Associazione del Kido Coreano. Tale struttura ebbe la sua sede in una zona rurale di DaeGu e di conseguenza nessuno si unì ad essa e non divenne mai operativa. Venti anni più tardi, nel 1980, Hyuk Suh rilevò l'organizzazione e la affidò a suo fratello InSun Seo.

Le Arti Marziali coreane affermatesi dopo l'indipendenza dal Giappone sono le seguenti: Gumdo (Kendo), Yudo (Judo), Kongsoodo (Karatedo), Tangsoodo (Karatedo), YuSool (pubblicamente fondato nel 1953 proveniente dal Daito Ryu or Aiki Jujitsu che arrivò in Corea nel 1945). Ci sono poi le tre Arti Marziali che divennero la base delle nuove tecniche marziali coreane: il Hwa Rang Do® (fondato nel 1960), l'Hapkido (la nuova forma di YuSool – il Daedong Ryu YuSool proveniente dal Daito Ryu Aiki Jujitsu – fondato nel 1961) ed il Taekwondo (fondato quando KongSooDo, TangSooDo e Taekwondo vennero unificati nel 1965).

Nel 1967, il Presidente coreano Jung Hee si interessò al Fondatore ed alla sua organizzazione di Arti Marziali coreane (Kuk Sool Hwae), così il capo dei servizi segreti, Jong Kyu mandò il maestro HanJae Ji ad incontrare il Dr. Joo Bang Lee nella sede centrale di Seoul. Essi discussero la richiesta del Presidente di unificare le Arti Marziali coreane sotto un unico nome ed un'unica organizzazione governativa nello stesso modo di quanto fosse stato fatto nel 1965 quando il KongSooDo (SongMu Kwan, ChongDo Kwan, ChangMu Kwan, JiDo Kwan, HanMu Kwan), il TangSooDo (MuDuk Kwan) ed il TaeKwonDo (Odo Kwan militare) si unificarono sotto le spoglie di un'unica Arte Marziale sportiva denominata TaeKwonDo diretta da un'unica organizzazione governativa di nome Associazione coreana del TaeKwonDo. **Il granmaestro Lee ed il granmaestro Ji trattarono assieme di cercare l'unificazione delle Arti Marziali coreane**. Il Fondatore sciolse di conseguenza la Kuk Sool Hwae ed iniziò a lavorare a tale notevole obiettivo.

Nel 1967, alla richiesta del Presidente, il Dr. Joo Bang Lee e Joo Sang Lee organizzarono l'associazione delle Arti Marziali Coreane denominata Dae Han Mu Do Hwae che riuniva: SungMu Kwan Hapkido del maestro fondatore HanJae Ji, Kihapdo del maestro fondatore Dae Hoon Choi che ricopriva un alto livello nel KCIA, Jong Kyu Park capo del servizio segreto coreano, Ji Chul Cha prossimo capo del servizio segreto ed altri importanti membri facenti parte dell'Amministrazione governativa.

L'Associazione delle Arti Marziali Coreane tenne una dimostrazione il 27 maggio del 1968 all'arena sportiva Jang Chung in Seoul promossa dal Fondatore e dal fratello. Le Arti Marziali che furono incluse nell'unificazione furono: Hwa Rang Do®, KukSool Kwan Hapkido, BiSool, SungMu Kwan Hapkido, ShinMu Kwan Hapkido, KiHapDo, Kido, Kukkido, YuSool, e YuKwanSool. Tutti i nomi di arti marziali citati ad eccezione del Hwa Rang Do® e dell'Hapkido non sono stati più utilizzati.

Al tempo dell'unificazione e di tale manifestazione, il granmaestro Yong Sul Choi, Fondatore del Yu Sool cambiò definitivamente il nome della sua arte in Hapkido. Il titolo del maestro Choi divenne allora di capo-scuola dell'Hapkido (Hapkido DoJoo Nim) ed il nome YuSool non fu più impiegato. Il maestro Choi, nello stesso periodo, concesse al Fondatore **Dr. Joo Bang Lee ed al maestro Han Jae Ji il grado di cintura nera 8° Dan, il più alto livello nell'Hapkido nel 1968**.

Poiché era difficile aderire nell'uso dei nomi (Hwa Rang Do® o Hapkido) e nel modo di amministrare le organizzazioni, la **Hankuk Mu Do Hwae (Associazione delle Arti Marziali Coreane) fu divisa in base alle due Arti maggiori subito dopo la**

dimostrazione del 1968: una con a capo il Dr. Joo Bang Lee e suo fratello mentre l'altra di Hapkido (Associazione Coreana di Hapkido) diretta da Dae Hoon Choi e Han Jae Ji. Purtroppo l'organizzazione di Hapkido si disgregò ed attualmente esistono centinaia di differenti stili, scuole ed organizzazioni.

Questa "disintegrazione" dell'identità delle Arti Marziali non è avvenuta solo per l'Hapkido. Ad oggi molti nomi di Arti Marziali sono divenuti termini generici perché molti dei loro praticanti hanno lavorato esclusivamente per il raggiungimento del loro personale successo e non per quello dell'Arte. Molti hanno creato il loro stile personale aggiungendo il loro nome all'inizio di quello dell'arte inizialmente praticata (come Kim's Tae Kwon Do, Joe's Karate, ecc.). Questo approccio danneggia l'identità delle Arti Marziali tradizionali. Per questo motivo la Hwa Rang Do® Association nega il permesso di personalizzare il nome Hwa Rang Do® con quello del maestro oppure di aggiungere suffissi particolari non previsti dai regolamenti. Un'Arte Marziale non è un affare commerciale, ma un modo di vivere che implica trasferire ai posteri una identità marziale onorevole.

Con tale obiettivo fisso in mente il Dr. Joo Bang Lee, dopo la disgregazione dell'Associazione delle Arti Marziali Coreane, tornò dal suo monaco e maestro Suahm Dosa mettendolo al corrente dell'accaduto dei passati 8 anni. Spiegata la situazione il Dr. Lee ottenne dal monaco l'autorizzazione ad insegnare pubblicamente le tecniche Hwarang con il nome Hwa Rang Do®. Da quel momento il Dr. Lee registrò il nome della sua Arte Marziale presso il governo coreano e diresse tutti i suoi sforzi esclusivamente nello sviluppo ed insegnamento del Hwa Rang Do® e della Associazione Coreana di Hwa Rang Do®.

Il Fondatore si dedicò in maniera esclusiva al Hwa Rang Do® tanto che rinunciò alla sua posizione di fondatore dell'Hapkido ed a qualsiasi altro grado ricevuto in altre Arti Marziali. Questo perché la fedeltà ad un'Arte Marziale è assimilabile a quella di un soldato rispetto alla propria patria. Seguendo questa filosofia non si possono avere diverse identità marziali.

Al fine di dare al Hwa Rang Do® una forte e stabile identità tale nome è stato registrato a livello internazionale secondo le leggi del copyright. La registrazione riguarda tutte le tecniche, i programmi di studio, le uniformi per la pratica e diversi altri aspetti dell'Arte. Tale formalizzazione è stata necessaria al fine di assicurare e proteggere la qualità dell'Arte Marziale per onorare le future generazioni di praticanti. Il nome dell'Arte ed ogni suo praticante appartengono ad una grande ed onorevole identità, anche per questo motivo i praticanti di Hwa Rang Do® devono ricevere i gradi Dan direttamente da una ed una sola sorgente che è il Fondatore Dr. Joo Bang Lee.

Nel 1968, il GranMaestro (Kuk Sa Nim) Joo Sang Lee introdusse il Hwa Rang Do® per la prima volta negli Stati Uniti. Nel 1972 il Fondatore si trasferì definitivamente in America portando con esso l'unica organizzazione riconosciuta ufficialmente per il Hwa Rang Do®, ossia la Hwa Rang Do® Association, la cui sede centrale è in Downey – California.

Nel 1990, il Fondatore sviluppò un programma di studio per una Arte Marziale sportivizzata e semplificata proveniente dal Hwa Rang Do® denominata Tae Soo Do® (Via dello Spirito Guerriero). Questo è stato fatto perché il Hwa Rang Do® è un'Arte molto complicata e l'allenamento è molto duro. I praticanti senza esperienze di base nelle Arti Marziali possono quindi sviluppare un'ottima base nelle tecniche, nella difesa personale e nella disciplina e quindi così prepararsi all'allenamento del Hwa Rang

Do®. Il Tae Soo Do® è stato anche un mezzo per evitare di modificare il programma di studi del Hwa Rang Do®, stabilito nel 1960. Il Tae Soo Do® ed il Hwa Rang Do® sono collegati in quanto la cintura nera 1° Dan della prima Arte equivale ad una cintura gialla della seconda e alla possibilità di iniziare la pratica del Hwa Rang Do® stesso.

Quando il Fondatore creò il Hwa Rang Do® come Arte Pubblica la suddivise anche in due parti fondamentali: Mu Sool (tecniche marziali) e In Sool (tecniche di guarigione). **Il Dr. Lee è un Dottore in Medicina Orientale con regolare licenza, uno specialista in agopuntura ed un guaritore mediante l'uso del Ki. Egli apprese le tecniche segrete di guarigione dal suo maestro Suahm Dosa per poi laurearsi alla Università DongYang di Medicina Orientale in Corea e ricevere il Ph D. dalla Università SamRa di Medicina Orientale**. Il Dr. Lee insiste ad affermare che tutti i praticanti avanzati di Hwa Rang Do® devono imparare le Arti di guarigione nello stesso modo in cui apprendono le tecniche di combattimento.

Domande (paragrafo 18) – La storia di Do Joo Nim
Categorie: adulti 1) Chi ha il titolo di 58° successore della tradizione Hwarang e chi di 57°? **Risposta:** Dr Joo Bang Lee, attuale Do Joo Nim, è il 58° successore della tradizione Hwarang, titolo che ha ereditato da Suham Sunsa (Dosa) 57° erede.
Categorie: adulti 2) Quando la famiglia Lee ed il monaco Suham Dosa, nel 1948, furono costretti a fuggire dalla Corea comunista per rifugiarsi nella Corea del sud in quali montagne coreane prosegui il training di Joo Bang Lee ed in quale santuario? **Risposta:** Suham Dosa, Joo Bang Lee e suo fratello Joo Sang Lee proseguirono l'allenamento sulle montagne O Dae, nel santuario Yang Mi Ahm.
Categorie: adulti 3) In quale anno i fratelli Lee incontrarono il fondatore del DaeDongRyu YuSool YongSul Choi (Fondatore dell'Hapkido)? **Risposta:** Nel 1950, quando scoppiò la guerra in Corea e la famiglia Lee si spostò in DaeGu.
Categorie: adulti 4) Quale grado dan di Hapkido si è visto riconosciuto Joo Bang Lee nel corso della sua carriera marziale in Corea? **Risposta:** 8° dan
Categorie: adulti 5) Il fratello di Do Joo Nim, Joo Sang Lee, introdusse per primo il Hwa Rang Do® negli Stati Uniti: in quale anno e con quale titolo marziale? **Risposta:** Nel 1968, con il titolo di GrandMaster (Kuk Sa Nim).
Categorie: adulti 6) Qual è l'anno di introduzione al pubblico del Tae Soo Do®? **Risposta:** 1990
Categorie: adulti 7) Il Dr Joo Bang Lee possiede anche titoli accademici ulteriori a quelli marziali? **Risposta:** Il Dr. Lee è un Dottore in Medicina Orientale con regolare licenza, laureatosi alla Università DongYang di Medicina Orientale in Corea e conseguitore del Ph D. presso l'Università SamRa di Medicina Orientale.

Paragrafo 19: **Il trademark**
Indirizzato a: adulti

Diversi praticanti ed insegnanti di Arti Marziali rivendicano la derivazione delle loro tecniche da quelle dei Hwarang. Ad esempio si è detto che il Tae Kwon Do coreano viene dai Hwarang del periodo Silla oppure dall'antico reame Koguryo. Ancora, i praticanti di Hapkido rivendicano sia la derivazione delle loro tecniche da quelle della Corte reale del periodo Silla che radici nel Kochosun. In generale, il fatto peggiore è che esistono diversi praticanti di arti marziali i quali, ben lungi dall'avere un riconoscimento ufficiale, propongono al pubblico tecniche varie costruendo attorno ad esse una storia ed una tradizione inesistenti.

Riguardo il Hwa Rang Do®, uno dei più comuni errori è considerare che tale Arte esista da 2000 anni. Questo naturalmente avviene per la confusione che si genera tra i termini Hwa Rang Do®, Hwarang e Rangdo. L'Arte Hwa Rang Do® è stata definita dal Fondatore Joo Bang Lee nel 1960 mentre Hwarang e Rangdo sono i particolari gruppi di condottieri e guerrieri visti.

È importante che le informazioni storiche riguardo le Arti Marziali che pratichiamo siano le più corrette possibili perché la qualità, l'integrità e l'identità dell'Arte dicono molto sull'onore di coloro che la tramandano e divulgano. Quando si consente che informazioni storiche false circolino facilmente si può dire che la qualità dell'Arte Marziale diminuisce in quanto un'Arte vera è anche tradizione e non solo tecnica. Tale confusione è un problema per tutte le Arti Marziali con una forte tradizione, in quanto il pubblico perde velocemente i suoi punti di riferimento arrivando a pensare che tutte le fondamenta culturali presentate dai vari insegnanti siano solo invenzioni.

Un esempio molto importante di confusione è quello fatto dell'Enciclopedia Britannica che, prima degli anni '70 traduceva giustamente Hwarang/Hwarangdo in "Cavalieri in fiore" mentre, successivamente, data la crescente popolarità dell'Arte Hwa Rang Do®, cambiò erroneamente la traduzione in “La via della fiorente virilità”. L'Ufficio Editoriale del World Hwa Rang Do® Association ha contattato i responsabili della Enciclopedia Britannica spiegando l'errore e questi ultimi hanno fatto presente che modificheranno il testo nella successiva edizione.

La parola Hwarang deve ben distinguersi dal nome dell'Arte Marziale Hwa Rang Do® fondata dal Gran Maestro Joo Bang Lee. È importante che la relazione esistente tra nome ed Arte Marziale sia la più definita possibile perché in questo modo si può essere sicuri di riferirsi ad una precisa identità marziale che non può essere facilmente mistificata confondendola con altri stili. A livello legale, la parola Hwarang può essere affiancata a qualsiasi altro nome (es. ristorante "Hwarang", ecc.) senza problemi ma non il termine Hwa Rang Do® che, essendo un titolo registrato internazionalmente, viene protetto dalle leggi sul copyright. In questo modo **qualsiasi scuola di arti marziali, non riconosciuta dall'associazione mondiale di Hwa Rang Do®, che tentasse di impiegare il nome Hwa Rang Do® per le tecniche da essa insegnate commetterebbe un illecito**.

L'Associazione mondiale di Hwa Rang Do® non consente neanche di utilizzare il termine Hwa Rang Do® in combinazione con un nome di persona (es. Hwa Rang Do® di Marco…) a sottolineare che il massimo impegno di tutti i praticanti ed insegnanti dell'Arte deve essere volto alla crescita solo dell'Arte stessa e non ai propri interessi personali. È permesso invece combinare, secondo regole prestabilite, il nome dell'Arte con quello del luogo nel quale si insegna: ad esempio Hwa Rang Do® Academy of Rome, Hwa Rang Do® Academy of Milan, Italian chapter of the World Hwa Rang Do® Association, ecc..

C'è una sola Associazione mondiale di Hwa Rang Do® che governa ogni aspetto dell'Arte e risulta controllata dal Hwa Rang Do® Headquarters sito nella zona dove il Gran Maestro Do Joo Nim si stabilisce.

Tale regola si è resa necessaria al fine di proteggere l'integrità e la tradizione dell'Arte Marziale (unicità del punto di riferimento mondiale per l'Arte).

La storia e le tradizioni del Hwa Rang Do® sono uniche e la presentazione di tali tecniche al pubblico, mediante un sistema didattico completo è il risultato del lavoro del Fondatore Dr. Joo Bang Lee.

L'Associazione mondiale di Hwa Rang Do® è l'unica deputata a certificare Scuole, Maestri ed Istruttori di Hwa Rang Do® e Tae Soo Do®. Inoltre la stessa associazione ha stabilito, attraverso il diritto d'autore, quali aspetti caratterizzano il Hwa Rang Do® ed il Tae Soo Do®: nomi, tecniche, uniformi, concetti filosofici, ecc.

Un altro aspetto molto importante è che le liste relative a: Scuole, Cinture nere, Istruttori e Maestri certificati sono pubblicate sul sito ufficiale [www.hwarangdo.com] in maniera da consentire al pubblico di valutare la Scuola e gli Insegnanti frequentati.

Domande (paragrafo 19) – Il Trademark

Categorie: adulti

1) Il trademark sul Hwa Rang Do® opera solo negli USA o anche in Europa?
Risposta: negli ultimi anni il trademark su nome, dobok e diversi altri prodotti è stato esteso dal Dr Joo Bang Lee anche in Europa.

Paragrafo 20: **L'etichetta dell'Arte**
Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-2, bambini-1

Senza le dovute maniere ed il giusto protocollo nei rapporti interpersonali non si può parlare di cortesia e quindi nemmeno di civiltà.

Le radici del Hwa Rang Do® affondano in tradizioni di circa 2000 anni per cui l'Arte ha mutuato nel presente regole di etichetta molto antiche. Ciò che è stato mantenuto ha ovviamente un significato comprensibile nel mondo odierno e viene spiegato ai praticanti affinchè lo incorporino nelle loro abitudini giornaliere. Un Artista marziale può, così, raffinare i suoi comportamenti e portare con se il Hwa Rang Do® in ogni istante e situazione.

Saluto formale

Il saluto formale è un atto rituale che ha i seguenti significati simbolici:

Rispetto - in quanto ci si abbassa di fronte ad un'altra persona riconoscendone il valore;

Fiducia - perché si distolgono gli occhi dalla persona che si ha di fronte;

Umiltà - l'inchino di fronte all'altro ricorda al praticante che siamo tutti esseri umani.

Inchino in piedi

Quando effettuare l'inchino personalmente - un praticante di Hwa Rang Do® e/o Tae Soo Do® deve salutare formalmente gli altri praticanti, di qualsiasi rango, la prima volta che li incontra nella giornata e quando si congeda da essi. Se si incontra un praticante di livello superiore rispetto al proprio bisogna salutare per primo (ad es. è buona norma di cortesia

cercare i propri insegnanti o maestri appena arrivati al Dojang per effettuare il saluto rituale). Se si è salutati formalmente da un praticante di livello inferiore si deve rispondere obbligatoriamente e velocemente al saluto. Per finire, all'inizio e fine della pratica, si deve sempre salutare il proprio partner nel training.

Quando effettuare l'inchino di gruppo - il saluto formale di gruppo va fatto verso l'insegnante ed il Fondatore (o la sua immagine) all'inizio ed alla fine di ogni lezione ed è guidato dal più alto in grado o dall'insegnante. Lo stesso accade quando un Istruttore/Maestro di grado superiore l'insegnante presente arriva nel luogo del training.

Il modo di effettuare l'inchino - si parte dalla posizione eretta (PYUNG JA SAE), si muove il piede destro accanto quello sinistro fino a far toccare i talloni, nel contempo si allineano le braccia lungo i fianchi fino a conseguire la classica posizione di "Attenti" militare (si noti che nel HRD® è il piede destro a muoversi mentre nell'esercito è il sinistro). **A questo punto si giungono mano destra e sinistra sul petto ad altezza del cuore (al centro del corpo) simbolicamente rappresentando l'equilibrio di mente (mano destra), corpo (mano sinistra), e spirito (il centro delle mani giunte).** Quindi ci si inchina approssimativamente a 30°, sguardo basso, ripetendo le parole "Hwa Rang!" ad indicare *"sono un cavaliere Hwarang!"*. Per finire si torna nella posizione iniziale urlando.

Inchino formale in ginocchio

Questo saluto può essere svolto all'inizio ed alla fine delle lezioni; inoltre viene impiegato obbligatoriamente all'inizio e fine di qualsiasi forma.

Dalla posizione eretta (PYUNG JA SAE) si muove il piede destro accanto quello sinistro fino a far toccare i talloni, nel contempo si mettono le mani ai fianchi e ci si inginocchia mantenendo la schiena verticale. Si pongono entrambe le mani a terra di fronte alle ginocchia formando un triangolo con pollici ed indici quindi ci si inchina ponendo la fronte nel triangolo senza sollevare il sedere e dicendo "Hwa Rang!".

Gli ordini per il saluto di gruppo

Quando avviene il saluto di gruppo le azioni appena indicate sono marcate da precisi comandi:

Dalla **posizione eretta**:

CHA RYUT - Da PYUNG JASAE si va verso la posizione di "Attenti" ripetendo "Si Signore!" oppure "Si <Titolo>" (es. Si Jo Kyo Nim!);

KYUNG NAE - si giungono le mani ripetendo "Hwa Rang!" e ci si inchina rimanendo in posizione fino al prossimo ordine;

BA RO - si ritorna a PYUNG JA SAE urlando (Kiap).

Dalla **posizione in ginocchio**:

CHAT RYUT - le mani chiuse a pugno vengono portate verso i fianchi;

KYUNG NAE - le mani vanno a terra e si ripete "Hwa Rang!" rimanendo chini fino al prossimo ordine;

BA RO - si ritorna nella posizione iniziale con le mani chiuse a pugno davanti.

All'inizio delle lezioni

CHA RYUT…

(Jo Kyo Nim / Kyo Sa Nim / Sa Bum Nim / Kwan Jang Nim / Do Sa Nim / Kuk Sun Nim / Do Joo Nim … a seconda di chi si sta salutando) KAE KYUNG NAE…

BA RO…

Alla fine delle lezioni

CHA RYUT…

(Jo Kyo Nim / Kyo Sa Nim / Sa Bum Nim / Kwan Jang Nim / Do Sa Nim / Kuk Sun Nim / Do Joo Nim … a seconda di chi si sta salutando) KAE KYUNG NAE…*"Hwa Rang", Dae Dan Ni Kam Sa Hap Ni Da* (equivalente a "grazie"), *Anyong Hi Kae Ship Shi Oh* (equivalente a "arrivederci")

BA RO…

Dare e ricevere

Quando un praticante riceve o fornisce un oggetto come: un'arma, un uniforme, della carta, ecc. deve sempre impiegare **la mano destra supportata dalla sinistra sotto l'ascella destra oppure devono essere impiegate entrambe la mani**. Tradizionalmente questo proviene dal fatto che il vestito coreano aveva lunghe maniche e quindi, per afferrare qualcosa era necessario impiegare una mano per ritirare il panno e l'altra per afferrare. Oggi, tale gesto è solo un simbolo di cortesia volendo mostrare attenzione e rispetto nel dare e ricevere all'altra persona.

Do Jang Kouchik - Le regole comportamentali nel Dojang

Le regole seguenti devono essere rispettate nel dojang, prima, dopo e durante la pratica, al fine di incorporare l'etichetta in studio:

- Il Dojang (luogo dove il club risiede) deve essere rispettato e considerato come un tempio di serenità. Quando si entra nel Dojang bisogna porsi in uno spirito adeguato ed a tale scopo tranquillità e silenzio sono necessari. All'inizio di ogni lezione bisogna lasciare all'esterno qualsiasi forma di preoccupazione ed imporsi la pace mentale indispensabile per praticare. La meditazione iniziale deve aiutare ad aumentare la concentrazione, elemento fondamentale per consentire l'apprendimento delle numerose e complesse tecniche del TSD® e HRD®.
- Appena entrato nel Dojang il praticante deve salutare tradizionalmente, nell'ordine di grado, i "simboli" (bandiera e foto del Fondatore) e le persone presenti.
- Quando si risponde ad un Assistente istruttore, ad un Istruttore o ad una cintura nera è buona norma aggiungere il titolo nelle frasi. Ad esempio per Istruttore: "si Jo Kyo Nim", "no Jo Kyo Nim", "Si Signore", "No Signore", ecc..
- Se dovesse capitare, durante la pratica, di dover aggiustare il dobok (l'uniforme) il praticante deve dare le spalle agli altri inginocchiandosi sulla gamba destra.
- Il dobok non è solo una divisa sportiva ma un privilegio, sia come segno di appartenenza al Club che come indicatore della propria evoluzione nella pratica, quindi va lavato spesso e tenuto in ordine.
- Il dobok non è personalizzabile in nessun modo se non dietro indicazioni precise dell'Istruttore, proprio perché segno di appartenenza al Club.
- Prima di accedere alla pratica è necessario curare la propria igiene individuale ed in particolare la pulizia dei piedi e la lunghezza delle unghie (data la pericolosità non sono ammesse unghie lunghe delle mani e/o dei piedi)
- Prima di accedere alla pratica è necessario togliersi qualsiasi forma di bigiotteria e preziosi come: anelli (mani, piedi, naso, lingua, ecc.), orecchini, collane, orologi, ecc..

- La pratica non deve essere interrotta per bere o rilassarsi in bagno. Nel caso si presenti una emergenza fisiologica basta darne avviso all'Istruttore che concederà il permesso di allontanarsi.
- Nel dojang, prima della pratica, non sono ammessi alcool, fumo, e masticare chewing gum.
- Nel dojang, prima e dopo la pratica, non sono ammessi combattimenti liberi senza la presenza dell'Istruttore.
- Per fare domande durante la lezione il praticante deve alzare la mano ed attendere che l'Istruttore gli dia la parola.
- Se si arriva in ritardo senza aver preavvisato l'Istruttore bisogna cambiarsi e svolgere le seguenti flessioni sulle braccia: TSD® adulti 30, HRD® adulti 50, bambini ed adolescenti 20.

Domande (paragrafo 20) – L'etichetta
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2, bambini-1 1) Descrivere come si effettua il saluto formale del HRD® in piedi (per i bambini-1 si può accettare una descrizione sommaria data con l'aiuto dell'istruttore). **Risposta:** si parte dalla posizione eretta (PYUNG JA SAE), si muove il piede destro accanto quello sinistro fino a far toccare i talloni, nel contempo si allineano le braccia lungo i fianchi fino a conseguire la classica posizione di "Attenti" militare. A questo punto si giungono mano destra e sinistra sul petto ad altezza del cuore quindi ci si inchina approssimativamente a 30°, sguardo basso, ripetendo le parole "Hwa Rang!"
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2, bambini-1 2) Descrivere come si effettua il saluto formale del HRD® in ginocchio (per i bambini-1 si può accettare una descrizione sommaria data con l'aiuto dell'istruttore). **Risposta:** Dalla posizione eretta (PYUNG JA SAE) si muove il piede destro accanto quello sinistro fino a far toccare i talloni, nel contempo si mettono le mani ai fianchi e ci si inginocchia mantenendo la schiena verticale. Si pongono entrambe le mani a terra di fronte alle ginocchia formando un triangolo con pollici ed indici quindi ci si inchina ponendo la fronte nel triangolo senza sollevare il sedere e dicendo "Hwa Rang!".
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2 3) Cosa vuole indicare la mano destra durante il saluto formale? **Risposta:** La mente del praticante.
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2 4) Cosa vuole indicare la mano sinistra durante il saluto formale? **Risposta:** Il corpo del praticante.
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2 5) Cosa vuole indicare il centro tra mano destra e sinistra quando sono giunte nel saluto formale? **Risposta:** Lo spirito del praticante.
Categorie: adulti, adolescenti 6) Perché il saluto formale richiede che si abbassi lo sguardo di fronte a chi si saluta? **Risposta:** Per rappresentare i tre principi di umiltà, fiducia e rispetto.
Categorie: adulti, adolescenti 7) Per dare e ricevere oggetti nel HRD® quale regola bisogna rispettare? **Risposta:** Bisogna usare preferibilmente la mano destra e porre la sinistra sotto il braccio destro oppure usare entrambe le mani.
Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2, bambini-1 8) Si può interrompere un grado superiore mentre parla? (per i bambini-1 si può accettare una

descrizione sommaria data con l'aiuto dell'istruttore).
Risposta: A meno di urgenze importanti no.

Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2, bambini-1
9) Si possono portare anelli, orecchini, laccetti, ecc. durante l'allenamento? (per i bambini-1 si può accettare una descrizione sommaria data con l'aiuto dell'istruttore).
Risposta: Assolutamente no perché è pericoloso.

Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2, bambini-1
10) Per aggiustarsi il dobok quale regola bisogna seguire? (per i bambini-1 si può accettare una descrizione sommaria data con l'aiuto dell'istruttore).
Risposta: Aspettare e/o richiedere l'autorizzazione dell'istruttore per poi - dare le spalle agli altri inginocchiandosi sulla gamba destra ed operare.

Paragrafo 21: **Termini in coreano impiegati a lezione**
Libera lettura, non oggetto di esame SCRITTO.

GI BON JA SAE – Basic Stances – Posizioni di base		
Korean	**English**	**Italiano**
DAE BE JA SAE	Defensive stance	Posizione di difesa
DAE RYUN JA SAE	Free sparring stance	Posizione per sparring
GI BON PYUNG JA SAE	Ready stance	Posizione eretta
GI MA JA SAE	Straddle stance	Posizione del cavaliere
GONG KYUK JA SAE	Offensive fighting stance	Posizione di attacco
JA YEUN SAE	Natural stance	Posizione naturale
JEON SHIN SUBI JA SAE	Crane stance	Posizione della gru (su una gamba)
NAE KULIP DAE BE JA SAE	Inward step defensive stance	Posizione di difesa chiusa
NAE KULIP GI MA JA SAE	Inward bow legged stance	Posizione del cavaliere chiusa di lato
NAE KULIP GONG KYUK JA SAE	Inward step fighting stance	Posizione di attacco chiusa
WAE KULIP GI MA JA SAE	Outward straddle stance	Posizione del cavaliere aperta di lato
WAE KULIP GONG KYUK JA SAE	Outward step fighting stance	Posizione di attacco aperta

SOO GI – Strikes – Colpi		
Korean	**English**	**Italiano**
BOO RY SOO	Beak Fingers	Dita a becco della gru
CHUK KWON	Vertical Fist	Pugno verticale
DANG RANG SOO	Praying Mantis Hand	Mano della mantide religiosa
DEUNG KWON	Wrist Strike	Colpo di polso
DO KWON	Ridge Knuckle Strike	Colpo a braccio teso con le nocche
E JI KWAN SOO	Two Finger Spear	Colpo con due dita
E JI NA SOO	Two Finger Grip	Artiglio con due dita
EUM JI, IL JI KWON	Thumb Strike	Colpo di pollice
HO GU SOO	Tiger Mouth Strike	Colpo "bocca della tigre"
HOO KWON	Back Fist	Pugno frustato all'indietro
IL JI KWAN SOO	One Finger Spear	Colpo con un dito
IL JI KWON	Knuckle Strike	Colpo con una sola nocca
IN JI, IL JI KWON	Index Knuckle Strike	Colpo con la nocca del dito indice
JEONG KWON	Straight Fist	Pugno diritto
JEONG SOO DO	Straight Knife Hand	Colpo di taglio diretto
JOO CHUM	Elbow Strike	Colpo di gomito
JUNG JOO CHUM	Middle elbow strike	Colpo di gomito a media altezza
KA WEE SON	Scissors Hand	Mano che taglia
KWAN SOO	Spear hand	Mano lancia
NA BOP SOO	Pincer Grip	Mano a tenaglia

NAE SOO DO	Inside Knife Hand	Colpo di taglio verso l'interno
NAE WAN SOO	Inside Forearm	Colpo di avambraccio vero l'interno
O JI NA SOO	Five Finger Grip	Artiglio con 5 dita
PYUNG KWON	Bear Fist	Pugno dell'orso
SA KWON	Snake Head Fist	Pugno del serpente
SANG JOO CHUM	High elbow strike	Colpo di gomito alto
SOO DO	Knife Hand	Colpo di taglio
SOO JANG	Bear palm	Palmo dell'orso
SOO RY KWON	Eagle Claw	Artiglio dell'aquila
WAE SOO DO	Outside Knife Hand	Colpo di taglio verso l'esterno
WAE WAN SOO	Outside Forearm	Colpo di avambraccio verso l'esterno
YECK SOO DO	Ridge Knife Hand	Colpo di taglio con la parte del pollice

DAN SHIK JOK SUL – Singular Kicks – Calci singoli		
Korean	**English**	**Italiano**
AP CHAGI	Front Kick	Calcio frontale
BAL DEUNG CHAGI	Instep Kick	Calcio circolare ad uscire
CHIK A CHAGI	Chop Kick	Calcio circolare
DORA CHAGI	Spinning Heel Kick	Calcio girato a gamba rigida di tallone
DWI CHAGI	Back Kick	Calcio all'indietro
GUMCHI DOLRYO CHAGI	Heel Hook Kick	Calcio ad uncino con tallone
GUMCHI OLRYO CHAGI	Heel Uppercut Kick	Calcio dal basso al mento con tallone
JOK KI DOLRYO CHAGI	Roundhouse Kick	Calcio circolare con rotazione
NAE BANDAL CHAGI	Inside Half Moon Kick	Calcio ad ascia verticale verso interno
NAE MANDAL CHAGI	inside Full Moon Kick	Calcio a ruota piena verso interno
TOK MIT CHAGI	Chin Kick	Calcio dal basso al mento con punta piede
WAE BANDAL CHAGI	Outside Half Moon Kick	Calcio ad ascia verticale verso esterno
WAE MANDAL CHAGI	Outside Full Moon Kick	Calcio a ruota piena verso esterno
YUP CHAGI	Side Kick	Calcio laterale

Kicking Positions – Posizioni nei calci		
Korean	**English**	**Italiano**
BAQUA	Reverse	Calcia la gamba dietro
DEEA	Jumping	Si calcia in volo
DORA	Spinning	Si calcia ruotando
JEON JIN	Advancing/skipping	Si calcia avanzando con un passo
SOSO	Lead Foot	Calcia la gamba avanti

Nak Bop – Falling Techniques – Tecniche di caduta		
Korean	**English**	**Italiano**
BI SANG NAK BOP	Flying flip	Caduta volante con fermo a terra
CHUK BANG NAK BOP	Side fall	Caduta di lato
DOO SANG BOP	Return to standing position after fall	Ritorno alla posizione iniziale
GONG JUNG HAE JEON NAK BOP	Flying front fall	Caduta avanti in volo ruotata
HU BANG HWE JEON BOP	Back flip	Caduta indietro con fermo a terra
HU BANG NAK BOP	Back fall	Caduta indietro
HWE JEON NAK BOP	Front roll	Caduta rullata avanti
JANG HEA MOOL NAK BOP	Obstacle falling	Caduta dopo ostacolo
JEON BANG HWE JEON BOP	Front flip	Caduta avanti rullata con fermo a terra
JEON BANG NAK BOP	Front fall	Caduta avanti

Soot Ja – Numerical counting – Enumerazione		
Korean	**English**	**Italiano**
IL	first	Primo
E	second	Secondo
SAHM	third	Terzo
SAH	fourth	Quarto

OH	fifth	Quinto
YUK	sixth	Sesto
CHIL	seventh	Settimo
PAL	eighth	Ottavo
GU	ninth	Nono
SHIP	tenth	Decimo
E SHIP	twentieth	Ventesimo
SAHM SHIP	thirtieth	Trentesimo
SA SHIP	fortieth	Quarantesimo
O SHIP	fiftieth	Cinquantesimo
YUK SHIP	sixtieth	Sessantesimo
CHIL SHIP	seventieth	Settantesimo
PAL SHIP	eightieth	Ottantesimo
GU SHIP	ninetieth	Novantesimo
BAECK	one hundredth	Centesimo

Ku Ryung – Numbers – Numeri		
Korean	**English**	**Italiano**
HANA	one	Uno
DUL	two	Due
SAET	three	Tre
NET	four	Quattro
DA SEOT	five	Cinque
YO SEOT	six	Sei
IL KOP	seven	Sette
YO DOL	eight	Otto
AH HOPE	nine	Nove
YEOL	ten	Dieci
SAMUL	twenty	Venti
SEORUN	thirty	Trenta
MAHUN	forty	Quaranta
SHEHUN	fifty	Cinquanta
YOESUN	sixty	Sessanta
EARUN	seventy	Settanta
YEODUN	eighty	Ottanta
AHHUN	ninety	Novanta
BAECK	one hundred	Cento
CHUN	one thousand	Mille
MAN	ten thousand	Diecimila
SHIPMAN	one hundred thousand	Centomila
BAECKMAN	one million	Un milione
CHUNMAN	ten million	Dieci milioni
EUK	one hundred million	Cento milioni

Yong A – Terminology – Terminologia generica		
Korean	**English**	**Italiano**
A BO JI	Father	Padre
A DUL	Son	Figlio
A NAE	Wife	Moglie
A NIP NI DA	No	No
AN MA	Massage	Massaggio
AN NYUNG HA SHIP NI KA	How are you?	Come stai?
AN NYUNG HI KAE SHIP SI YO	Goodbye	Arrivederci
AN, ANJOK	Inside	Dentro
AP	Front	Frontale
BA RO	Come up to…	Torna alla posizione iniziale
BAK, BAKAT	Outside	Fuori
BAL DEUNG	Instep	Passo interno

BAN DAE	Opposite	Opposto
BAN KAP SUP NI DA	It is nice to meet you	È un piacere conoscerla/ti
BANDAL	half moon	Mezza luna
BANG A	Protect, Defend	Proteggere/difendere
BANG HYANG	Direction	Direzione
BAQUA	Reverse	Opposto/contrario
BI	Rain	Pioggia
BO BOP	Rule of foot movement	Tecniche di movimento dei piedi
BOB	Category (Rules)	Categoria/regola
BOK JONG	Obey	Obbedire
BOK SHIK	Combine	Combinare
BOM	Spring	Primavera
BON BOO	Headquarters	Quartier generale
BONG	Stick	Bastone
BU HWE JANG NIM	Vice Chairman	Vice Presidente
BU RI	Break	Interruzione
BUK	North	Nord
CHA RYET	Attention	Attenzione/Attenti
CHAGI	Kick	Calcio
CHANG	Spear	Lancia
CHICK A	Chop	Colpo che taglia
CHIM	Needle	Ago
CHIM SUL	Acupuncture	Agopuntura
CHIN GU	Friend	Amico
CHONG JAE NIM	President	Presidente
CHONG KWAN JANG NIM	Chief Head Master	Possessore della casa
CHU RI	Treatment	Trattamento
CHUL HAK	Philosophy	Filosofia
CHUN RYUP	Fishing	…per la pesca
DA RA	Continuous	Continuo
DA SI	Again	Di nuovo
DAE DO	Big way	Grande Via
DAL	Moon	Luna
DAN BONG	Short Stick	Bastone cortissimo
DAN GUM	Short Sword	Spada cortissima = pugnale
DEE	Belt	Cintura
DWI	Back	Dietro
DEEA	Jumping	Saltato
DO BOK	Uniform	Uniforme
DO JANG / KWAN / WON	School	Scuola/casa
DO JOO NIM	Supreme Grand Master	Possessore della Via
DO PO	Outer / Uniform	Copertura dell'uniforme
DO RA	Turning around	Girarsi attorno
DO SA NIM	Master of the Mountain Training Place	Maestro della montagna
DOLRYO	Round	Ad uncino/avvolto
DONG	Movement	Movimento
DONG	East	Est
DONG JAK	Action	Azione
DONG YANG	Orient	Oriente
DOOBOO	Head	Capo/testa
DOP DA	Help	Aiuto
EOKAE	Shoulder	Spalla
EOLGUL	Face	Faccia
ESA JANG NIM	Board Director	Direttore della commissione
ESA NIM	Board Member	Membro della commissione
GA SUM	Chest	Peto/torace
GA UL	Autumn	Autunno
GI	Individual Techniques	Tecniche individuali
GI OK	Memory	Memoria
GIP SO	Vital Point	Punto vitale

GONG JUNG	Attack	Attacco
GONG KYUK	Attack	Attacco
GONG SAE	Offensive	Offensivo
GONG SOO	Empty Hand	Mano aperta
GUM YO IL	Friday	Venerdì
GUM/KAL	Sword	Spada
GUMCHI	Heel	Tallone
GY RYUNG	Command, Order	Comando/ordine
GYUNG HOM	Experience	Esperienza
HA	Low	Basso/parte bassa
HA CHE	Lower Body	Parte bassa del corpo
HAP	Together	Insieme/unito
HAP KI	Gathering of Power	Riunire il Ki
HIM	Strength	Forza
HO SHIN	Self defense	Autodifesa
HON JA	Alone	Solo
HONSHIK	Combination	Combinazione
HOO BAE	Lower ranking student (color belt)	Studente di basso rango
HWA RANG DO	Way of the Flowering Manhood	Via dei giovani cavalieri
HWA YO IL	Tuesday	Martedì
HWAE JUN	Spin	Spina dorsale
HWE JANG NIM	Chairman	Presidente
HYUNG	Form	Forma
HYUP HWE	Association	Associazione
I RUM	Name	Nome
IL BO	One Step	Un passo
IL YO IL	Sunday	Domenica
IN GAN	Human being	Essere umano
IN NAE	Patience	Pazienza
IN SA	Greet	Dare il benvenuto
IP	Lips	Labbra
IP MOON	Joining member	Membro associato
JAE JA	Student	Studente
JAP GI	Grabbing	Afferrare
JEON JIN	Advancing	Avanzando
JEUNG DO	Right Way (Kneeling Position)	Via dell'onore
JO KYO NIM	Licensed Assistant Instructor	Assistente Istruttore
JO SHIK	Meditation for Physical Health	Tecniche di meditazione
JOK	Foot	Piede
JOK DO	Outside edge of foot	Taglio laterale esterno del piede
JOK DOO	Heel	Tallone
JOK SUL	Kicking Technique	Tecniche di piede/calcio
JON KYUNG	Respect	Rispetto
JOO CHUM	Elbow	Gomito
JUN BI	Ready	Pronto
JUNG	Middle,Stationary	Stazionario/medio
JUNG SHIN	Mental	Mentale
KAK	Angle	Angolo
KAN	Separate	Separato
KANG	Hard	Duro
KANG SUL	Hard Technique	Tecniche dure
KI	Inner Power, Energy Force	Energia interna
KI BON	Basic	Elementare/di base
KI HAP	Yell (originates from Danjun)	Urlo
KO	Nose	Naso
KONG SOO	Empty fist	Pugno vuoto
KOOK JAE	International	Internazionale
KUK SA NIM	Grand Master	Gran Maestro
KWAN	School Building	Edificio scolastico
KWAN JYEL	Joint	Articolazione

KYO SA NIM	Licensed Instructor	Istruttore
KYO UL	Winter	Inverno
KYUM SON	Humility	Umiltà
KYUNG NAE	Bow	Inchino
MAKGI	Block	Bloccare
MANDAL	Full moon	Luna intera
MISO	Smile	Sorridere
MOK	Neck	Collo
MOK YO IL	Thursday	Giovedì
MOM	Body	Corpo
MOO SUL / MU SOOL / MU YAE	Martial Art	Arte marziale
MOOL	Water	Acqua
MU DO	Way of martial arts	Via delle Arti Marziali
MURUP	Knee	Ginocchio
MYUNG CHI	Solar Plexus	Plesso solare
MYUNG RYUNG	Order	Ordine
NA I	Age	Età
NAE	Yes	Si
NAE IL	Tomorrow	Domani
NAE MANDAL	Inside full moon	Luna intera interna
NAK BOP	Falling	Cadere
NAL SSI	Weather	Tempo atmosferico
NAM	South	Sud
NIM	Title of Respect (i.e. SIR)	Signore
NOON	Eyes	Occhi
NUN	Snow	Neve
O MO NI	Mother	Madre
OLRYO	Upward	Ascendente
ONUL	Today	Oggi
OUY BOK	Clothing	Vestiti
PAL GWAE	Eight point	8 punti
QUEE	Ears	Orecchie
SA BUM NIM	Licensed Instructor	Istruttore
SA CHAL	Temple	Tempio
SA JAE	Black Belt	Cintura nera di rango minore
SA RAM	People	Persone
SAEKAE	World	Mondo
SAENG IL	Birth Date	Data di nascita
SAENG MYONG	Life	Vita
SAHN	Mountain	Montagna
SAHYUNG	Black Belt	Cintura nera di rango maggiore
SAKAK	Square	Quadrato
SAMKAK	Triangle	Triangolo
SANG	High	Alto
SANG CHO	Wound	Ferita
SANG JING	Symbol	Simbolo
SHIJAK	Start, commence	Inizio/iniziare
SHU	West	Ovest
SI HAP	Match, Contest	Contesto
SIM SA	Test	Esercizio/test
SO MAE	Sleeve	Manica
SO RI	Sound	Suono
SO SOK	Branch	Diramazione
SON DEUNG	Outside wrist	Polso esterno
SON MOK	Wrist	Polso
SON TAEK	Selection	Selezione
SONGARAK	Fingers	Dita
SOO DO	Way of studying	Via dello studio
SOO DO JANG	Training area of school	Area di allenamento del dojang
SOO RYUP	Hunting	Caccia

SOO UP / SU RYUN / DAN RYUN	Study	Studio
SOOL / SUL	Techniques	Tecniche
SOSO	Standing	Parte avanzata
SU NIM	Buddha Monk	Monaco buddista
SU SAE	Defensive	Difensivo
SU YO IL	Wednesday	Mercoledì
SUN	Kindness, Goodness	Gentilezza/bontà
SUN BAE	High ranking student (color belt)	Studente di rango maggiore
SUNG MYUNG	Name	Nome
TAE DO	Attitude	Atteggiamento
TAE KWON	Foot and Hand	Tecniche di mani e piedi
TAE SOO DO	The Way of the Great Hand	La Via della grande mano
TAE SOO DO	The Way of the Warrior	La Via dello spirito guerriero
TAE YANG	Sun	Sole
TAEKUK	Um Yang Symbol	Simbolo di Um-Yang
TO YO IL	Saturday	Sabato
TOK MIT	Chin	Mento
TONG IL	Concentration	Concentrazione
TOO	Throw	Lanciare
UM YANG	Plus or Minus; Opposites	Principio degli opposti
WANG JO	Dynasty	Dinastia
WE BOK	Clothes	Vestiti
WOL YO IL	Monday	Lunedì
WON	Circular	Circolare
YAK	Medicine	Medicina
YOK SA	History	Storia
YORYM	Summer	Estate
YOUK SIM	Eagerness	Passione
YU	Soft	Morbido
YU DAN JA	Black Belt	Studente cintura nera
YU KUB JA	Color Belt	Studente con cintura non nera
YU SUL	Soft Technique	Tecniche morbide
YUP	Side	Lato

Paragrafo 22: **Terminologia essenziale**
Indirizzato a: adulti, adolescenti

L'Arte

Hwa Rang Do - La Via dei giovani cavalieri
Tae Soo Do - La Via dello spirito guerriero / La Via della grande mano
Hwa Rang - Giovani cavalieri
Rang Do - Uomini della Via
Teuk Gong - Forza speciale
Gumdo - Via della spada
Jung Do - Via dell'onore
Am Ja - Via del buio

I Titoli onorifici e la Gerarchia

TITOLO	SIGNIFICATO	ACQUISIBILITÀ
Do Joo Nim	Possessore della Via (Supreme Grandmaster)	10° Dan HRD® (ne può esistere solo uno)
Tae Sa Nim	Capo dei Gran-Maestri	Dal 9° Dan di HRD®
Kuk Sa Nim	Gran-Maestro	Dal 8° Dan di HRD®
Chong Kwan Jang Nim	Capo dei Maestri-capo	Dal 8° Dan di HRD®
Susuk Kwan Jang Nim	Capo dei Maestri	Dal 7° Dan di HRD®
Do Sa Nim	Maestro della montagna	Dal 7° Dan di HRD®
Kwan Jang Nim	Possessore della casa (Maestro)	Dal 5° Dan di HRD®
Susuk Sa Bum Nim	Istruttore capo di Hwa Rang Do®	Dal 4° Dan di HRD®
Boo Sa Bum Nim	Istruttore di Hwa Rang Do®	Dal 3° Dan di HRD®
Sa Bum Nim	Istruttore di Hwa Rang Do®	Dal 3° Dan di HRD®
Kyo Sa Nim	Insegnante di HRD®	Dal 2° Dan di HRD®
Jo Kyo Nim	Assistente Istruttore di HRD®	Dal 1° Dan di HRD®
Kyo Bom Nim	Studente di HRD® Resp. di corso Istruttore tecnico	Dal 1° Dan TSD®
Sa Hyung Nim	Studente di HRD® aiutante	Dal 1° Dan TSD®
Sa Jae	Studente di rango inferiore	Cintura nera
Sun Bae Nim	Studente di rango superiore	Qualsiasi cintura
Who Bae	Studente di rango inferiore	Cintura non nera
Kwan Won	Studente in generale	Iscrizione alla WHRDA
Jae Ja	Discepolo	Essere stato ammesso al Dojang

Elementi della pratica

Dojang - Casa della Via
Dobok - Vestito della Via (Uniforme)
Hoguk - Corpetto per sparring
Ssang Jyel Bong - (nunchaku) bastone a due pezzi
Jang Bong - bastone lungo
Dan Bong - bastone cortissimo
Jang Gum - spada lunga
Juk Do - spada di bambù

Mok Gum - spada di legno
Dan Gum - spada corta / pugnale

Ordini

Ba kua - cambio di lato
Cha ryut - attenti
Kyung nae - inchino
Ba ro - ritornare alla posizione iniziale
Joon be - pronti
She jak - iniziare
Kae sok - continuare
Pali - accelerare
Kiap - urlare con il Ki
Dora - girare attorno

Numeri		**Ordinali**	
Hana - uno	**Yausutt** - sei	**IL** - primo	**YUK** - sesto
Dul - due	**Ilgop** - sette	**E** - secondo	**CHIL** - settimo
Sett - tre	**Yaudul** - otto	**SAM** - terzo	**PAL** - ottavo
Nett - quattro	**Aop** - nove	**SA** - quarto	**KU** - nono
Dasutt - cinque	**Yul** - dieci	**O** - quinto	

Domande (paragrafo 22) – Termini coreani di base
Categorie: adulti, adolescenti
1) Qual è il significato del termine <…>? (l'istruttore competente può scegliere uno dei termini in coreano presenti in questo paragrafo).
Risposta: *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti, adolescenti
2) Come si scrive in coreano il termine <…>? (l'istruttore competente può scegliere uno dei termini in italiano tradotti in questo paragrafo).
Risposta: *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti
3) Come si conta da 1 a 10 nell'allenamento del HRD®? Scrivere la sequenza.
Risposta: Hana, Dul, Sett, Nett, Das, Yas, Ilgop, Yaudul, Aop, Yul – notare che Das, Yas sono differenti da Dasutt, Yausutt per ordine di Chief Master Taejoon Lee.

Paragrafo 23: **Principi didattici del HRD®**
Indirizzato a: adulti, adolescenti

Esistono dei punti essenziali da sottolineare riguardo il training nell'Arte del Hwa Rang Do®: tali punti riguardano sia l'apprendimento delle tecniche di combattimento che l'acquisizione di una adeguata impostazione caratteriale, elemento quest'ultimo imprescindibile per il corretto apprendimento dell'Arte.

Concentrazione

"fare il vuoto nei pensieri significa raggiungere un naturale stato di meditazione"

La concentrazione ha due significati differenti molto importanti:

- Il primo si identifica con il "fare attenzione"; è essenziale, durante le lezioni, essere costantemente attenti alla valutazione dei limiti entro i quali si deve praticare. Gli incidenti, nel dojo, avvengono spesso quando gli studenti non si attengono scrupolosamente alle indicazioni dell'Insegnante oppure perdono di vista i propri limiti personali. Quando si praticano tecniche marziali è necessario pensare intensamente e costantemente a quello che si sta facendo.
- Il secondo significato è quello di "concentrazione come stato di coscienza" che, durante la lezione, determina un'elevata ricettività all'apprendimento. Tale stato è correlato ad una "mente calma", in quanto, come veniva insegnato nel passato ai guerrieri: "una mente calma è libera dalle esitazioni".

Pazienza & Perseveranza

"Se una persona si impone di imparare ha sicuramente successo"

Nulla può essere acquisito senza pazienza e la perseveranza è il prezzo da pagare per ottenere la Conoscenza. Non si può ottenere nulla che abbia realmente valore senza sacrificio: "Le estati sono calde e gli inverni freddi: questa è la condizione umana!". La Conoscenza arriva a coloro che hanno la pazienza di sacrificarsi e di insistere nel sacrificio, riconoscendo l'umile condizione della propria ignoranza.

Sincerità e Serietà nella pratica dell'Arte

"Se non si pratica regolarmente non si affronta il nemico…"

La perfezione delle tecniche richiede "abitudini radicate" ed un'attitudine mentale all'introspezione. Gli esercizi, a prescindere dal numero di volte che vengono ripetuti, rappresentano una perdita di tempo se eseguiti male o senza attenzione. Il tempo che ognuno di noi spende nel dojo è prezioso. La perfezione delle tecniche richiede che divengano una "seconda natura della persona" e quindi azionabili "di riflesso". Se si necessita di pensare alla tecnica con la quale reagire ad una data situazione è già troppo tardi perché la situazione è cambiata. La perfezione nelle Arti Marziali è simile ad un gioiello: "prima che venga tagliato e pulito è solo una pietra grezza; se nessuno lo taglia e pulisce non è possibile conoscerne l'intrinseca bellezza". L'allenamento nell'Arte è "pulire e tagliare".

Velocità

"Giudica le possibilità e valuta l'opportunità di agire: cogli la prima opportunità e sii veloce"

Tutte le tecniche richiedono velocità. Esistono tante tecniche di difesa in relazione ad una tecnica di attacco ma le tecniche devono essere sviluppate nella più grande velocità ed efficienza.

Conservazione delle energie

"La Forza Interiore deve essere prima trattenuta e poi rilasciata"

Uno degli aspetti più complicati da insegnare nelle Arti Marziali è proprio a conservare l'energia ed a rilassare il corpo in condizioni di stress. Il Ki (Energia Interna) non può essere rilasciato se il corpo non è libero da tensioni interne e paure. La tensione è una delle fondamentali cause di consumo di energie: anche quando il corpo non è in moto ci si può stancare facilmente solo per il fatto di essere sotto tensione. Quando si è calmi non si esita.

Naturalmente, "conservazione delle energie" significa anche accettare l'affaticamento, in quanto la ripetizione delle tecniche in condizione di stanchezza è pericoloso e fa acquisire "comportamenti corporei scorretti".

Rispetto ed Obbedienza

"Tutti i sistemi in natura operano nel rispetto di regole"

In ogni Arte Marziale ci sono aspetti che la rendono pericolosa. Porre un'arma nelle mani di uno sconosciuto o, più propriamente, "tirar fuori le armi dal suo corpo" è un'azione che deve essere guidata dalla saggezza. In questo senso, una delle prove fondamentali per l'accettazione dello studente è vedere se è sufficientemente umile da subordinare il proprio "ego" alle regole del dojo e propriamente attento alla pericolosità dello "strumento marziale" che gli si sta affidando.

Vanità

"Un grande ego è sinonimo di una piccola mente"

E' semplice essere vanesi quando ci si confronta con persone che sanno meno di noi. Lo studente del Hwa Rang Do® deve comprendere, invece, quanto poco conosce. Ci sono circa 4.000 tecniche nel Hwa Rang Do® e quindi, anche assumendo che uno studente assimili una tecnica nuova al giorno, dovrebbe impiegare circa 10 anni per completare lo studio ed alla fine probabilmente non riuscirebbe ad impiegarne nel modo corretto nessuna. Tale esempio è naturalmente al limite, ma occorre per far capire che "quando un pesce vive in una vasca pensa che la vasca è il mare" ma questo è naturalmente sbagliato: il pesce è solo ignorante.

Domande (paragrafo 23) – Principi didattici del HRD®

Categorie: adulti

1) Quali sono i principi didattici del HRD®?

Risposta: Concentrazione, Pazienza e perseveranza, Sincerità e serietà nella pratica, Velocità di apprendimento, Conservazione dell'energia ed efficacia, Rispetto ed obbedienza, Contenimento della vanità.

Categorie: adulti, adolescenti

2) Qual è il significato del principio didattico <…>? (l'istruttore competente può scegliere uno dei principi didattici presenti in questo paragrafo).

Risposta: *vedere il paragrafo…*

Paragrafo 24: **Programma didattico generale**
Libera lettura, non oggetto di esame SCRITTO.

Di seguito è riportato schematicamente l'iter formativo del Tae Soo Do® inizialmente e del Hwa Rang Do® successivamente. Il programma di studio realizzato dal Fondatore Dr. Joo Bang Lee è estremamente rifinito ed organizzato per precisi passi evolutivi.

ARTE	CINTURA	EQUIVALENZA CON ALTRI SISTEMI DIDATTICI	MENTALITÀ
TSD®	Selezione iniziale	Scuola infantile	**Primi passi** *Tutte le Arti Marziali sono uguali*
TSD®	Bianca Arancione Gialla	Scuola elementare	**Livello Principiante** *Arte Marziale è qualcosa in più di soli calci e pugni*
TSD®	Verde Viola Blu	Primi anni delle Scuole Superiori	**Livello Intermedio** *Le Arti Marziali sono qualcosa in più della sola difesa personale*
TSD®	Marrone Rossa Rossa/Nera Nera	Ultimi anni delle Scuole Superiori	**Livello avanzato** *La maestria è nel capire che c'è sempre qualcos'altro da imparare.*
HRD®	Gialla	Primi anni universitari	**di nuovo principiante** *Lo studio ricomincia, si deve rivedere tutto*
HRD®	Verde Viola Blu	Anni universitari centrali	**L'apprendimento continua** *Si riconoscono i limiti e li si superano*
HRD®	Marrone Rossa Rossa/Nera	Ultimo anno universitario	**Si scopre la propria forza**
HRD®	Nera	Tesi di laurea	**Si scopre che la conoscenza è la vera forza**
HRD®	Nera 2°, 3° e 4° Dan	Scuola di specializzazione per laureati	**Si combatte l'ego**
HRD®	Nera 5°, 6° e 7° Dan	Master	**Si comprende la debolezza della vita umana**
HRD®	Oltre fino al 10° Dan	Dottorato di ricerca ed attività di ricerca	**Si comprende l'armonia**

Paragrafo 25: **I corsi normali e speciali**
Libera lettura, non oggetto di esame SCRITTO.

NOME CORSO	CONTENUTI	PRE-REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE	FREQUENZA
Lezioni standard di **Tae Soo Do®**	Programma del Tae Soo Do® (paragrafi successivi).	Superamento della selezione iniziale.	Minimo 2 lezioni settimanali di 1 ora ciascuna.
Lezioni standard di **Hwa Rang Do®**	Programma del Hwa Rang Do® (paragrafi successivi).	Conseguimento della cintura nera 1° Dan di Tae Soo Do®.	Minimo 3 lezioni settimanali di 1 ora e 30 minuti ciascuna.
Lezioni speciali di **Gumdo e Moo Gi Dae Ryun**	Attività marziale di combattimento sportivo armato. Per coloro che intendono svolgere attività agonistica è necessario l'acquisto della prevista armatura protettiva.	Superamento di colloquio con l'Istruttore responsabile.	1 lezione settimanale di 1 ora e 30 minuti.
Lezioni speciali di **Go Too Gi**	Si apprendono le tecniche sportive di lotta in piedi ed a terra. Per coloro che intendono svolgere attività agonistica è necessario l'acquisto del previsto kimono (dobok) da lotta.	Superamento di colloquio con l'Istruttore responsabile.	1 lezione settimanale di 1 ora e 30 minuti.
Lezioni speciali di **Tae Guek Kwon**	Si apprendono i movimenti base e le forme morbide del Hwa Rang Do®. Attività marziale pacata, basata sulla respirazione ed i movimenti lenti, adatta alla riabilitazione motoria.	Superamento di colloquio con l'Istruttore responsabile.	Minimo 1 lezione settimanale di 1 ora.
Lezioni speciali di **Kyuk Too Gi**	Si apprendono le tecniche di combattimento sportivo a contatto pieno (Full Contact) del HRD® (calci, pugni e lotta in piedi ed a terra fino a KO).	Regolare frequenza del corso di TSD® o HRD®. Disponibilità di discreta forza e resistenza fisica. Superamento colloquio.	Minimo 1 lezione settimanale di 2 ore.
Lezioni speciali di **difesa personale**	Tecniche di difesa elementari ed orientate all'efficacia che prescindono dall'avere particolari attitudini atletiche.	Superamento di colloquio con l'Istruttore responsabile.	Ciclo di 4 lezioni settimanali di 1 ora e 30 minuti cadauna.
Special Military Training	Impiego delle armi di polizia (tonfa, bastone, ecc.). Tecniche di arresto e disarmo. Weapon retention. Tecniche offensive e difensive di coltello, ecc.	Appartenenza ad una Forza di Polizia o Corpo Militare italiano legalmente riconosciuti dal governo e superamento colloquio.	Frequenza da concordare…
Seminari all'aperto sulle tecniche **sulsa sool** di base	Tecniche di combattimento armato e disarmato, spostamento ed occultamento in ambiente boschivo (comprende arrampicata ed escursioni).	Regolare frequenza del corso di Tae Soo Do® o Hwa Rang Do®.	Occasionali…

Paragrafo 26: **Tae Soo Do® - Programma didattico in dettaglio**
Libera lettura, non oggetto di esame SCRITTO.

TAE SOO DO® MOO KUB (9° grado) - CINTURA BIANCA: DA 2 A 3 MESI

UNIFORME

Dobok -- Giacca nera / pantaloni bianchi
Cintura -- bianca (Back Dee)

REQUISITI

Movimenti di base e filosofia di base.
Jok Sul & Kwon Sul (calci e pugni)
Il Bo Dae Ryun - Sparring attacco/risposta
Hyung Bop - Tae Soo Kujin Hyung (forma)
Jok Sul - calcio frontale e circolare
Dae Ryun - Free Fighting
Ssang Jyel Bong - training con il bastone a due pezzi

TAE SOO DO® PAL KUB (8° grado) - CINTURA ARANCIO: DA 2 A 3 MESI

UNIFORME

Dobok -- Giacca nera / pantaloni bianchi
Cintura -- arancio (Juhong dee)

REQUISITI

Movimenti di base e filosofia di base.
Jok Sul & Kwon Sul (calci e pugni)
Il Bo Dae Ryun - Sparring attacco/risposta
Hyung Bop - Tae Soo Paljin Hyung (forma)
Jok Sul - calcio frontale, circolare e laterale
Dae Ryun - Free Fighting / sparring
Ssang Jyel Bong - training con il bastone a due pezzi

TAE SOO DO® CHIL KUB (7° grado) - CINTURA GIALLA: DA 2 A 3 MESI

UNIFORME

Dobok -- Giacca nera / pantaloni bianchi
Cintura -- gialla (Hwang Dee)

REQUISITI

Movimenti di base e filosofia di base.
Jok Sul & Kwon Sul (calci e pugni)
Il Bo Dae Ryun - Sparring attacco/risposta
Hyung Bop - Tae Soo Chiljin Hyung (forma)
Jok Sul - calcio frontale, circolare e all'indietro
Dae Ryun - Free Fighting / sparring
Ssang Jyel Bong - Tae Soo Ssang Jyel Bong Hyung (forma armata)

TAE SOO DO® YUK KUB (6° grado) - CINTURA VERDE: DA 2 A 3 MESI

UNIFORME

Dobok -- Giacca nera / pantaloni bianchi
Cintura -- verde (Chorok Dee)

REQUISITI

Movimenti di base e filosofia del Hwa Rang Do®.

Jok Sul & Kwon Sul (calci e pugni)
Il Bo Dae Ryun - Sparring attacco/risposta
Hoshin Sul - Difesa personale
Hyung Bop - Tae Soo Yukjin Hyung (forma)
Jok Sul - calcio girato più i precedenti
Dae Ryun - Free Fighting / sparring
Ki Bon Jang Bong - training con il bastone lungo

TAE SOO DO® OH KUB (5° grado) - CINTURA VIOLA: DA 2 A 3 MESI

UNIFORME

Dobok -- Giacca nera / pantaloni bianchi
Cintura -- viola (Bora Dee)

REQUISITI

Movimenti di base e filosofia del Hwa Rang Do®.
Jok Sul & Kwon Sul (calci e pugni)
Il Bo Dae Ryun - Sparring attacco/risposta
Hoshin Sul - Difesa personale
Hyung Bop - Tae Soo Ohjin Hyung (forma)
Jok Sul - calci volanti e doppi di base più i precedenti
Dae Ryun - Free Fighting / sparring
Ki Bon Jang Bong - training con il bastone lungo

TAE SOO DO® SA KUB (4° grado) - CINTURA BLU: DA 2 A 3 MESI

UNIFORME

Dobok -- Giacca nera / pantaloni bianchi
Cintura -- blu (Chung Dee)

REQUISITI

Movimenti di base e filosofia del Hwa Rang Do®.
Jok Sul & Kwon Sul (calci e pugni)
Il Bo Dae Ryun - Sparring attacco/risposta
Hoshin Sul - Difesa personale
Hyung Bop - Tae Soo Sajin Hyung (forma)
Jok Sul - calci volanti e doppi di base più i precedenti
Dae Ryun - Free Fighting / sparring
Jang Bong - Tae Soo Jang Bong Hyung (forma armata)

TAE SOO DO® SAM KUB (3° grado) - CINTURA MARRONE: DA 2 A 3 MESI

UNIFORME

Dobok -- Giacca nera / pantaloni bianchi
Cintura -- marrone (Bamsaek Dee)

REQUISITI

Movimenti di base e filosofia del Hwa Rang Do®.
Jok Sul & Kwon Sul (calci e pugni)
Il Bo Dae Ryun - Sparring attacco/risposta
Hoshin Sul - Difesa personale
Hyung Bop - Tae Soo Samjin Hyung (forma)
Jok Sul - calci volanti e tripli di base più i precedenti
Dae Ryun - Free Fighting / sparring
Juk Do Sul - training con la spada di legno o di bambù

TAE SOO DO® E KUB (2° grado) - CINTURA ROSSA: DA 2 A 3 MESI

UNIFORME

Dobok -- Giacca nera / pantaloni bianchi
Cintura -- rossa (Hong Dee)

REQUISITI

Movimenti di base e filosofia del Hwa Rang Do®.
Jok Sul & Kwon Sul (calci e pugni)
Il Bo Dae Ryun - Sparring attacco/risposta
Hoshin Sul - Difesa personale
Hyung Bop - Tae Soo Ejin Hyung (forma)
Jok Sul - calci volanti e tripli di base più i precedenti
Dae Ryun - Free Fighting / sparring
Juk Do Sul - training con la spada di legno o di bambù

TAE SOO DO® IL KUB (1° grado) - CINTURA ROSSA/NERA: DA 3 A 4 MESI

UNIFORME

Dobok -- Giacca nera / pantaloni bianchi
Cintura -- mezza rossa/mezza nera (Danbo)

REQUISITI

Movimenti di base e filosofia del Hwa Rang Do®.
Jok Sul & Kwon Sul (calci e pugni)
Il Bo Dae Ryun - Sparring attacco/risposta
Hoshin Sul - Difesa personale
Hyung Bop - Tae Soo Iljin Hyung (forma)
Jok Sul - calci volanti e tripli di base più i precedenti
Dae Ryun - Free Fighting / sparring
Gum - Gum Moo Hyung (forma armata)

TAE SOO DO® CHO DAN - CINTURA NERA

UNIFORME

Dobok -- Giacca nera / pantaloni bianchi
Cintura -- nera (Huek Dee)

NOTA

Sono richieste tutte le tecniche studiate nelle cinture da bianca a rossa/nera ed anche combinazioni di più leve in Hoshin Sul.

Dopo aver conseguito la cintura nera 1° Dan di Tae Soo Do® lo studente riceve in automatico la cintura gialla (7° grado - Chil kub) di Hwa Rang Do® e deve quindi recuperare, studiandole, tutte le tecniche delle cinture bianca ed arancio di Hwa Rang Do® anche se non svolge un ulteriore esame formale per esse.

Il programma del Tae Soo Do® si ferma con la cintura nera. Da qui si continua con il programma del Hwa Rang Do®. **Conseguita la cintura nera 1° Dan di Hwa Rang Do® si ottiene in automatico la cintura nera 2° Dan di Tae Soo Do®.**

Gli studenti di 11 anni o meno (Junior) studiano solo le tecniche di base e le forme.

Paragrafo 27: **Hwa Rang Do® - Programma didattico in dettaglio**
Libera lettura, non oggetto di esame SCRITTO.

HWA RANG DO® MOO KUB (9° grado) - CINTURA BIANCA: DA 2 A 4 MESI

UNIFORME

Dobok -- rifinitura rossa / giacca bianca dentro pantaloni / pantaloni neri
Dopo -- rifinitura oro / colore nero
Belt -- un lato nero / un lato bianco (back dee)

REQUISITI

Movimenti di base, filosofia e storia del Hwa Rang Do®.
Ki Bon Kwon Bop - 8 tecniche di base.
Sam Bo Dae Ryun - sparring a tre passi (30 tecniche).
Hwa Rang "In" Hyung - forma lunga dell'Umanità.
Jok Sul - tecniche di calcio.
Hon Shik Jok Sul - combinazioni di calci.
Dae Ryun - tecniche di sparring.
Ssang Jyel Bong - training con il bastone a due pezzi.

NOTA

Gli studenti di 11 anni o meno (Junior) studiano solo 10 tecniche di Sam Bo Dae Ryun.

HWA RANG DO® PAL KUB (8° grado) - CINTURA ARANCIO: DA 2 A 4 MESI

UNIFORME

Dobok -- rifinitura rossa / giacca bianca dentro pantaloni / pantaloni neri
Dopo -- rifinitura oro / colore nero
Belt -- un lato nero / un lato arancio (Juhong dee)

REQUISITI

Movimenti di base, filosofia e storia del Hwa Rang Do®.
Pal Kub Kwon Bop - 8 tecniche di base.
Il Bo Dae Ryun - sparring ad un passo (30 tecniche).
Hwa Rang "Uei" Hyung - forma lunga della Giustizia.
Jok Sul - tecniche di calcio.
Hon Shik Jok Sul - combinazioni di calci.
Dae Ryun - tecniche di sparring.
Ssang Jyel Bong - training con il bastone a due pezzi.

NOTA

Gli studenti di 11 anni o meno (Junior) studiano solo 10 tecniche di Il Bo Dae Ryun.

HWA RANG DO® CHIL KUB (7° grado) - CINTURA GIALLA: DA 2 A 4 MESI

UNIFORME

Dobok -- rifinitura rossa / giacca bianca dentro pantaloni / pantaloni neri
Dopo -- rifinitura oro / colore nero
Belt -- un lato nero / un lato giallo (Hwang dee)

REQUISITI

Movimenti di base, filosofia e storia del Hwa Rang Do®.
Chil Kub Kwon Bop - 8 tecniche di base + forme corte.
Hoshin Wan Sul - difesa da presa del polso (28 tecniche).

Hwa Rang " Yeh" Hyung - forma lunga della Cortesia.
Jok Sul - tecniche di calcio.
Hon Shik Jok Sul - combinazioni di calci.
Dae Ryun - tecniche di sparring.
Ssang Jyel Bong - Hwarang Ssang Jyel Bong Hyung (forma armata).
Nak Bop - Tecniche di caduta

NOTA
Gli studenti di 11 anni o meno (Junior) studiano solo 10 tecniche di Hoshin Wan Sul.

HWA RANG DO® YUK KUB (6° grado) - CINTURA VERDE: DA 3 A 4 MESI

UNIFORME
Dobok -- rifinitura rossa / giacca bianca dentro pantaloni / pantaloni neri
Dopo -- rifinitura oro / colore nero
Belt -- un lato nero / un lato verde (Chorok dee)

REQUISITI
Movimenti di base, filosofia e storia del Hwa Rang Do®.
Yuk Kub Kwon Bop - 8 tecniche di base + forme corte.
Hoshin We Bok Sul - difesa da presa ai vestiti (40 tecniche).
Hwa Rang "Ji" Hyung - forma lunga della Saggezza.
Jok Sul - tecniche di calcio.
Hon Shik Jok Sul - combinazioni di calci.
Dae Ryun - tecniche di sparring.
Jang Bong - training con il bastone lungo.
Nak Bop - Tecniche di caduta

NOTA
Gli studenti di 11 anni o meno (Junior) studiano solo 10 tecniche di Hoshin We Bok Sul.

HWA RANG DO® OH KUB (5° grado) - CINTURA VIOLA: DA 3 A 4 MESI

UNIFORME
Dobok -- rifinitura rossa / giacca bianca dentro pantaloni / pantaloni neri
Dopo -- rifinitura oro / colore nero
Belt -- un lato nero / un lato viola (Bora dee)

REQUISITI
Movimenti di base, filosofia e storia del Hwa Rang Do®.
Oh Kub Kwon Bop - 8 tecniche di base + forme corte.
Kong Kyuk Ki Bon Sul - prese da attacco (15 tecniche).
Hoshin Sang Ha Sugi Sul - difesa da presa doppia in alto e basso (13 tecniche).
Hwa Rang "Shin" Hyung - forma lunga della Fiducia.
Jok Sul - tecniche di calcio.
Dara Jok Sul - calci multipli.
Dae Ryun - tecniche di sparring.
Jang Bong - training con il bastone lungo.
Nak Bop - Tecniche di caduta

NOTA
Gli studenti di 11 anni o meno (Junior) studiano solo le 15 tecniche di Kong Kyuk Ki Bon Sul.

HWA RANG DO® SA KUB (4° grado) - CINTURA BLU: DA 4 A 6 MESI

UNIFORME
Dobok -- rifinitura rossa / giacca bianca dentro pantaloni / pantaloni neri

Dopo -- rifinitura oro / colore nero
Belt -- un lato nero / un lato blu (Chung dee)

REQUISITI

Movimenti di base, filosofia e storia del Hwa Rang Do®.
Sa Kub Kwon Bop - 8 tecniche di base + forme corte.
Hoshin Che Kong Sul - difesa da prese al corpo (50 tecniche).
Hwa Rang "Sun" Hyung - forma lunga della Bontà.
Jok Sul - tecniche di calcio.
Ha Che Jok Sul - calci bassi.
Dae Ryun - tecniche di sparring.
Jang Bong - Hwarang Jang Bong Hyung (forma armata).
Nak Bop - Tecniche di caduta

NOTA

Gli studenti di 11 anni o meno (Junior) studiano solo la difesa da 10 prese frontali e da 10 prese dietro di Hoshin Che Kong Sul.

HWA RANG DO® SAM KUB (3° grado) - CINTURA MARRONE: DA 4 A 6 MESI

UNIFORME

Dobok -- rifinitura rossa / giacca bianca dentro pantaloni / pantaloni neri
Dopo -- rifinitura oro / colore nero
Belt -- un lato nero / un lato marrone (Bamsaek dee)

REQUISITI

Movimenti di base, filosofia e storia del Hwa Rang Do®.
Sam Kub Kwon Bop - 8 tecniche di base + forme corte.
Kong Kyuk Kwan Jyel Gi Sul - presa da attacco (17 tecniche).
Kong Kyuk Too Gi Sul - proiezioni e spazzate da attacco (23 tecniche).
Hwa Rang "Duk" Hyung - forma lunga della Virtù.
Jok Sul - tecniche di calcio.
Bok Shik Jok Sul - calci multipli e combinazioni di base.
Dae Ryun - tecniche di sparring.
Juk Do - training con la spada di legno o di bambù.
Nak Bop - Tecniche di caduta

NOTA

Gli studenti di 11 anni o meno (Junior) studiano solo 5 tecniche di Kong Kyuk Too Gi Sul e 5 di Kong Kyuk Kwan Jyel Gi Sul.

HWA RANG DO® E KUB (2° grado) - CINTURA ROSSA: DA 5 A 6 MESI

UNIFORME

Dobok -- rifinitura rossa / giacca bianca dentro pantaloni / pantaloni neri
Dopo -- rifinitura oro / colore nero
Belt -- un lato nero / un lato rosso (Hong dee)

REQUISITI

Movimenti di base, filosofia e storia del Hwa Rang Do®.
E Kub Kwon Bop - 8 tecniche di base + forme corte.
Hoshin Yang Soo Gi Sul - difesa da presa con due mani (25 tecniche).
Hoshin Jok Bang A Sul - difesa da calci (35 tecniche).
Hwa Rang "Chung" Hyung - forma lunga della Lealtà.
Jok Sul - tecniche di calcio.
Tuk Su Jok Sul - calci multipli e combinazioni avanzate.

Dae Ryun - tecniche di sparring.
Juk Do - training con la spada di legno o di bambù.
Nak Bop - Tecniche di caduta

NOTA

Gli studenti di 11 anni o meno (Junior) studiano solo 10 tecniche di Hoshin Jok Bang A Sul.

HWA RANG DO® IL KUB (1° grado) - CINTURA ROSSA/NERA: DA 5 A 6 MESI

UNIFORME

Dobok -- rifinitura rossa / giacca bianca dentro pantaloni / pantaloni neri
Dopo -- rifinitura oro / colore nero
Belt -- nera / striscia rossa (Danbo)

REQUISITI

Movimenti di base, filosofia e storia del Hwa Rang Do®.
Studio del Ki.
Il Kub Kwon Bop - 8 tecniche di base + forme corte.
Hoshin Bang Too Gi Sul - difesa da proiezione (20 tecniche).
Hoshin Dan Gum Bang A Sul - difesa da coltello (35 tecniche).
Hwa Rang "Yong" Hyung - forma lunga del Coraggio.
Jok Sul - tecniche di calcio.
Tuk Su Jok Sul - calci multipli e combinazioni avanzate.
Dae Ryun - tecniche di sparring.
Gum - Hwarang Gum Mu Hyung (forma armata).
Nak Bop - Tecniche di caduta

NOTA

Gli studenti di 11 anni o meno (Junior) studiano solo 10 tecniche di Hoshin Dan Gum Bang A Sul.

Paragrafo 28: **Lo studio del Ki**
Indirizzato a: adulti, adolescenti

Cos'è il DAN JUN ?

Il Dan Jun è posizionato nel baricentro del corpo umano. È il punto di legame tra l'uomo e l'energia dell'universo che concede la vita a tutte le forme viventi. All'atto del concepimento il primo segno di esistenza della vita è proprio la crescita del cordone ombelicale che unisce il Dan Jun del feto con il ventre della madre. Tale elemento precede ogni altra parte del corpo del feto e quindi la testa, gli organi interni, ecc.. Il Hwa Rang Do® (e diverse altri principi di medicina orientale), in relazione a ciò sottolinea l'importanza del Dan Jun nel concentrare l'energia umana.

Cos'è la respirazione addominale?

Si tratta della tecnica impiegata per sviluppare e controllare il flusso del Ki. Essa incrementa la circolazione sanguigna ed altera il metabolismo. Il sangue, durante la respirazione, scambia aria e residui vari ripulendosi ed accumulando energia. Il fluire del sangue nell'organismo permette la distribuzione di tale energia nelle cellule, nei tessuti, nei muscoli, ecc. ripulendoli dai residui presenti e quindi rinnovandoli. In parallelo alla circolazione sanguigna la respirazione addominale incrementa la circolazione del Ki nei 26 meridiani presenti nel corpo umano. Questo flusso raggiunge tutti i 678 punti dell'agopuntura stimolandoli positivamente. Per questo motivo la respirazione addominale è fonte di forza e salute.

BOK SHIK HO HUP BOP - respirazione profonda a due fasi nella posizione del loto

Si siede nella posizione del loto (a gambe incrociate) con la gamba destra sopra quella sinistra. Si tiene il torace aperto e si chiude il mento. Le mani sono sovrapposte (**destra sopra sinistra**) con i pollici che si toccano all'altezza del Dan Jun. Gli occhi sono chiusi ed il corpo completamente rilassato. Si respira dal naso lentamente (contando mentalmente) e si conduce l'aria verso la zona addominale. Le spalle sono rilassate e non si muovono durante la respirazione. Si inizia con un ciclo di inspirazione di circa 5 secondi (contare fino a 5) ed uno di espirazione identico in lunghezza. Non bisogna muovere nessuna parte del corpo tranne la parete addominale (lentamente). Tutto deve essere calmo e rilassato e con la pratica il periodo di respirazione deve allargarsi almeno fino a 15 secondi (si può andare oltre il minuto).

Focalizzare il Ki in una zona del corpo

Focalizzare il Ki in una zona del corpo prende il nome **Bal Ki** o **Ki Hap** o **Ki Hap Chagi**. Si tratta di estendere il Ki dal Dan Jun verso la parte interessata del corpo.

PYUNG MYEN KI HAP (focalizzare il Ki sulle braccia)

Immaginare che l'energia, passando dai talloni arrivi alle spalle e fuoriesca dalla punta delle dita. Si parte con le mani aperte (dita tese) ai fianchi in Ki Ma Ja Sae. Deve esserci un'unica linea retta che passa tra la linea del pollice e quella del mignolo. Si inspira addominalmente e si concentra forza nel Dan Jun (indurendo la zona). Con un urlo si lanciano le mani verso il basso e si puntano le dita in basso (nell'urlo non tutta l'aria va persa). Lentamente si inizia a sollevare le braccia verso l'alto fino ad arrivare sopra la testa. In questo movimento l'aria è lentamente rilasciata. Bisogna assolutamente evitare che la tensione vada verso l'alto. Senso di vertigine, calore, pesantezza sulla testa devono far smettere l'esercizio.

SA MYEN KI HAP (focalizzare l'energia in tutto il corpo)

Si portano entrambe le braccia tese sopra la testa incrociando le mani. Le dita sono aperte come sopra, si inspira addominalmente in profondità e poi si spingono le mani verso i fianchi con un piccolo urlo. Si girano quindi le mani (palmi verso l'esterno) in uno stato di tensione isometrica, si portano le braccia ad altezza del torace per poi alzarle sopra la testa.

JUNG MYEN KI HAP (focalizzare l'energia sui polsi)

Si portano entrambe la mani (aperte come sopra) ai fianchi, palmi verso l'alto. Si inspira con il naso e si proiettano le mani (di punta) verso avanti ruotandole nel mentre.

HA BOO KI HAP (focalizzare l'energia sulla parte bassa)

Come la precedente ma questa volta le mani sono proiettate verso il basso.

SANG BOO KI HAP (focalizzare l'energia sulla parte alta)

Come le precedenti ma le mani vengono proiettate verso l'alto (sopra la testa) sempre in tensione isometrica. La sensazione dovrebbe essere di leggerezza. Molta attenzione deve essere posta alla salita della tensione verso la testa.

JI BOO KI HAP (focalizzare l'energia sulle dita)

Si parte con le mani ai fianchi ma le dita sono chiuse tranne pollice e mignolo che sono in linea tra loro. Si girano i pugni verso il basso e si proiettano le mani in tensione isometrica, poi dietro la schiena, davanti ad altezza toracica ed infine verso l'alto sopra la testa.

Domande (paragrafo 28) – Lo studio del Ki
Categorie: adulti 1) Quali sono i nomi in coreano delle principali 6 tecniche di Ki Hap? **Risposta:** PYUNG MYEN KI HAP, SA MYEN KI HAP, JUNG MYEN KI HAP, HA BOO KI HAP, SANG BOO KI HAP, JI BOO KI HAP
Categorie: adulti 2) Cos'è il dan jun? **Risposta:** Il Dan Jun è posizionato nel baricentro del corpo umano. È il punto di legame tra l'uomo e l'energia dell'universo che concede la vita a tutte le forme viventi.
Categorie: adulti, adolescenti 3) Descrivere la tecnica di Ki Hap <…>? (l'istruttore competente può scegliere una delle tecniche presenti in questo paragrafo). **Risposta:** *vedere il paragrafo…*

Paragrafo 29: **Le tecniche di caduta del TSD®**
Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-2

Perché imparare a cadere?

Imparare a cadere è veramente importante per un praticante di Arti Marziali perché le occasioni per applicare tali tecniche sono tantissime e non solo nel Dojang ma anche nella vita quotidiana. Non importa essere perfetti nell'eseguire centinaia di tecniche di difesa del Hwa Rang Do®, se non si è capaci di cadere la prima volta che capiterà si sarà soggetti a risultati peggiori di qualsiasi pestaggio. Non è importante se la caduta è accidentale o intenzionale e non importa quanto atletici si sia: una caduta non protetta correttamente può procurare, nella migliore delle ipotesi, danni seri alle ossa, nella peggiore danni alla spina dorsale ed alla testa. Se, in combattimento, si arriva a terra bisogna essere in grado di proteggere con immediatezza le parti vitali del proprio corpo in quanto la posizione sul suolo è estremamente pericolosa. Il Hwa Rang Do® insegna articolate tecniche di caduta rullata, saltata ed acrobatica il cui unico scopo è rendere abile lo studente nel proteggere il proprio corpo su qualsiasi suolo e non solo sulle materassine del Dojang. Le cadute poi sono un elemento essenziale per fuggire velocemente alcune pericolose leve in combattimento. Bisogna ricordare che la giusta direzione di una leva ne fa uno strumento di rottura molto efficace e spesso solo le cadute possono contrapporsi a tali tecniche.

Esistono 6 tipi di cadute di base. I principi che condividono sono i seguenti:

1. Rimanere rilassati.
2. "Pensare leggero". Visualizzare il proprio corpo, durante la caduta, come leggero.
3. Fare attenzione all'aria nei polmoni.
4. Prima dell'impatto bisogna sempre concentrarsi sul Dan Jun e rafforzarlo.
5. Le rullate devono essere quanto più prive di "spigoli". Il corpo deve essere una sfera.
6. Durante le rullate bisogna rilassare i muscoli della zona interna mentre si devono porre in tensione quelli dell'area esterna (in relazione alla traiettoria circolare di caduta).

Jun Bang Nak Bop (Caduta frontale)

L'apprendimento deve partire in ginocchio lasciandosi cadere in avanti e riparandosi nella caduta con i palmi delle mani e gli avambracci. Le dita devono puntare avanti e le braccia devono essere poste a 45°. I piedi devono andare in presa non appena si tocca il suolo con le mani. Non appena si è presa confidenza con l'esercizio si può passare a svolgerlo partendo dalla posizione eretta. Bisogna ricordare le *tre regole*: fare forza sul Dan Jun, immettere aria nei polmoni prima della caduta e pensare leggero. Si ricordi infine di non frustare la testa all'atto del toccare il suolo.

Hoo Bang Nak Bop (Caduta indietro)

L'apprendimento deve partire dalla posizione di squat con le mani unite ad altezza del torace ed il mento chiuso così che possa quasi toccare lo sterno. Il corpo deve essere ricurvo come una palla. Lasciandosi cadere indietro si deve battere sul pavimento con i palmi delle mani per scaricare l'energia d'urto che altrimenti si scaricherebbe sulla nuca. Non appena si è presa confidenza con tale tecnica la si ripete dalla posizione eretta. Si raccomanda sempre di non toccare il pavimento con la testa.

Jyen Bang Hwae Jun Nak Bop (Caduta avanti rullata con blocco finale)

Si parte da Dae Be Jasae. L'avambraccio destro è parallelo al suolo con il gomito staccato dal corpo. Lo stesso braccio (dx) è ricurvo con i muscoli esterni in tensione e quelli interni rilassati. La mano sinistra è pronta a riparare la caduta (gomito chiuso). Si tocca il pavimento con la mano destra e si iniziala rullata segnando una diagonale di contatto sulla schiena. La mano sinistra sbatte sul pavimento ed aiuta a bloccare il rollio. La gamba sinistra stesa blocca la rotazione definitivamente.

Chuk Bang Nak Bop (Caduta di lato)

L'apprendimento deve partire dalla posizione di squat con un ginocchio di lato. Il mento è chiuso sullo sterno. La gamba non di lato viene allungata e costituisce zona di appoggio per la caduta. Il braccio corrispondente lambisce il terreno a 45° (parallelamente alla gamba) e si scivola di lato. Non appena si è presa confidenza con tale tecnica la si ripete dalla posizione eretta. Si raccomanda sempre di non toccare il pavimento con la testa.

Gong Jung Hwae Jun Nak Bop (Caduta avanti con Flip)

Questa tecnica è necessaria per sfuggire velocemente una presa. Il punto fondamentale in questo caso è ricordare che nel flip l'unico momento in cui si tocca il pavimento è quello dell'atterraggio e che l'anca deve seguire la testa, nel "volo", secondo una linea retta. L'atterraggio, infine, deve avvenire nello stesso modo della caduta di lato vista sopra.

Jang Ea Mool Nak Bop (Caduta sopra ostacolo)

Le tecniche di caduta volante possono essere impiegate per superare ostacoli o fenditure che richiedono prima il passaggio della testa e poi del resto del corpo. Si tratta di un misto tra tecnica rullata e flip. Siccome è una tecnica evoluta dovrebbe essere provata solo da praticanti sufficientemente preparati.

Esempi di cadute ad alto livello tecnico sono poi le seguenti:

Bi Sang Nak Bop (Flip volante)

Tecnica di caduta volante in cui l'obiettivo è compiere un flip atto a superare un ostacolo di notevole lunghezza (es. molte persone disposte in fila). Anche questa è una tecnica evoluta, quindi dovrebbe essere provata solo da praticanti sufficientemente preparati.

Hoo Bang Hwae Jun Nak Bop (Ribaltata all'indietro)

Tecnica acrobatica per effettuare una ribaltata all'indietro. Si parte in Pyung Ja Sae e si salta all'indietro toccando il pavimento con entrambe le mani per poi tornare di scatto in piedi. Tecnica evoluta non dovrebbe essere praticata senza assistenza data la sua pericolosità.

Domande (paragrafo 29) – Le tecniche di caduta del TSD®

Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2

1) Descrivere le principali tecniche di caduta note riportando il loro nome in coreano (la categoria bambini-2 può usufruire di aiuti da parte dell'istruttore nel caso di grosse difficoltà ma la valutazione della risposta dovrà risentirne).

Risposta: *vedere il paragrafo…*

Paragrafo 30: **Le posizioni di base del TSD®**
Indirizzato a: adulti, adolescenti, bambini-2

L'importanza delle posizioni di base e della loro correttezza

Qualsiasi Arte marziale, anche la più evoluta parte dagli elementi di base che generalmente sono costituiti da *spostamenti* e *posizioni* elementari. Se le basi sono apprese in maniera scorretta o poco praticate tutte le altre tecniche saranno scorrette a prescindere dal loro livello. Le posizioni di base sono poi qualcosa di più di semplici posture. Esse insegnano equilibrio e costituiscono la base per conseguire velocità di esecuzione di tutte le tecniche. Tutte le strategie, siano esse difensive che offensive, si basano sugli elementi di base. Nel praticare tali elementi si devono applicare i seguenti principi:

1. Mantenere l'equilibrio ed un centro di gravità più basso possibile.
2. Acquisire rilassatezza nelle posizioni. La tensione consuma energia e quindi bisogna evitare di tenere in tensione i muscoli che non occorrono direttamente.
3. Bisogna muoversi sempre in maniera non spigolosa, senza "telegrafare" l'intenzione del movimento e con la massima velocità possibile.
4. Concentrarsi sempre sull'anca e sul Dun Jun essi sono i punti fondamentali per la correttezza sia dei movimenti che delle posizioni.

Gi Bon Pyung Ja Sae

Posizione eretta con i piedi a larghezza delle spalle. I pugni sono chiusi e ostentati davanti ad altezza dell'anca.

Gong Kyuk Ja Sae

Da Pyung Ja Sae, si sposta linearmente il piede destro all'indietro (l'apertura frontale è quella delle spalle). La gamba destra è tesa, quella sinistra piegata ed il ginocchio sinistro sopra la punta del corrispondente piede. Il piede destro è a 45° verso l'esterno. Si tratta di una **posizione di attacco**.

Dae Be Ja Sae

Da Pyung Ja Sae il piede sinistro va dietro quello destro (posizione di lato). La larghezza delle gambe è 1,5 volte quella delle spalle, entrambe le ginocchia sono piegate, il peso è al centro. Le mani sono aperte e poste davanti come a fermare un oggetto in arrivo (la mano destra davanti e quella sinistra dietro). Si tratta di una **posizione difensiva**.

Gi Ma Ja Sae

Posizione del cavaliere impiegata spesso per provare pugni e parate durante l'allenamento. I piedi sono paralleli, la larghezza è doppia di quella delle spalle, le ginocchia sono piegate e tendono verso la punta dei piedi, l'anca va tenuta bassa.

Domande (paragrafo 30) - Le posizioni di base del TSD®

Categorie: adulti, adolescenti, bambini-2

1) Descrivere le principali posizioni note riportando il loro nome in coreano (la categoria bambini-2 può usufruire di aiuti da parte dell'istruttore nel caso di grosse difficoltà ma la valutazione della risposta dovrà risentirne).
Risposta: *vedere il paragrafo…*

Paragrafo 31: **Tecniche offensive di base del TSD®**
Indirizzato a: adulti, adolescenti

Jung Kwon (Pugno diretto)

Pugno diretto con superficie d'impatto le nocche dell'indice e del medio. Polso e gomito devono essere allineati e tenuti in tensione solo durante l'impatto.

Chuk Kwon (Pugno verticale)

Pugno come quello precedente ma tenuto verticalmente e non orizzontalmente.

Hoo Kwon (Pugno all'indietro)

Pugno frustato che colpisce con la parte dorsale delle nocche il lato della testa (tempia).

Soo Do (Colpo di taglio)

Mano aperta, dita serrate, pollice piegato all'interno, colpisce il lato del palmo come un'arma da taglio. Si distingue tra colpo di taglio esterno (*Wae Soo Do*) e colpo di taglio interno (*Nae Soo Do*).

Soo Ry Kwon (Artiglio dell'aquila)

Le dita sono aperte e leggermente piegate come per afferrare ed il polso è serrato.

Yeck Soo Do (Colpo di taglio dalla parte del pollice)

Il pollice è nascosto sotto il palmo, la mano aperta e le dita tese. La zona di che colpisce è l'area tra il polso e l'inizio del pollice. Il braccio è generalmente teso durante il colpo.

Pyung Kwon Soo (Mano-lancia)

La mano è aperta, le dita tese ed il pollice serrato. Il polso e le dita vengono irrigidite (immaginando che da essi fuoriesca energia). Le punte delle prime tre dita (indice, medio, anulare) sono la zona di impatto.

Joo Chum (Gomitate)

Gomitata dal basso verso l'alto (*Sang Joo Chum*). Gomitata orizzontale (*Jung Joo Chum*). Gomitata dall'alto verso il basso (*Ha Joo Chum*). Ricordare di tenere la mano aperta durante il colpo e di impattare nella direzione del taglio della mano.

Ap Cha Gi (Calcio frontale)

Si alza il ginocchio destro puntando l'obiettivo da colpire. Il piede destro si stende e la punta si contrae a formare la zona di impatto (sotto le dita del piede). La gamba si stende e l'anca spinge avanti il calcio verso l'obiettivo. I pugni sono chiusi e vicino alla parte destra dell'anca. Dopo aver colpito la gamba si ripiega velocemente. Si ricordi di concentrare energia nel Dun Jun durante il colpo.

Yup Cha Gi (Calcio laterale)

Si alza il ginocchio destro e si punta l'obiettivo lateralmente con il tallone destro. Si apre l'anca e si stende la gamba destra fino a colpire il target con il taglio laterale del piede. Tutto il corpo, durante il colpo, è su una sola linea. La mano sinistra difende il volto, il braccio destro copre la linea centrale del corpo. Dopo aver colpito è necessario richiamare velocemente la gamba. Si ricordi di concentrare energia nel Dun Jun durante il colpo.

Chick A Cha Gi (Calcio circolare)

Si parte come per Ap Chagi ma prima di stendere la gamba destra si ruota l'anca per poi colpire orizzontalmente. Il braccio destro si muove in direzione opposta al calcio mentre la mano sinistra difende il volto. La zona di impatto può essere sotto le dita del piede oppure il dorso a seconda della situazione (es. con o senza scarpe). Dopo il colpo si richiama velocemente la gamba. Si ricordi di concentrare energia nel Dun Jun durante il colpo.

Dwi Cha Gi (Calcio all'indietro)

Da Dae Be Jasae si ruota voltandosi dietro dalla parte interna del corpo. Il piede avanti rimane sulla punta e quando si appoggia il tallone viene lanciato il calcio all'indietro simile a Yup Chagi ma con la punta delle dita del piede verso il basso. L'anca rimane quindi in posizione sagittale e non ventrale. Gli occhi guardano sempre il target. Durante l'impatto bisogna concentrare energia nel Dan Jun serrando anca e ginocchia.

Ban Dal Cha Gi (Calcio ad ascia)

La gamba che colpisce parte quasi tesa disegnando con il piede un cerchio che al suo culmine diviene una linea retta verticale (dall'alto verso il basso). Si colpisce di tallone. Se la mezza-luna disegnata mostra l'interno della gamba all'avversario si ha la versione *Nae Ban Dal Chagi* altrimenti la *Wae Ban Dal Chagi*.

Man Dal Cha Gi (Calcio luna-piena o Calcio a ruota di pavone)

La gamba che colpisce parte quasi tesa disegnando con il piede un cerchio completo. Se la mezza-luna disegnata mostra l'interno della gamba all'avversario si ha la versione *Nae Man Dal Chagi* e si colpisce con la base del piede altrimenti si ha la *Wae Man Dal Chagi* e si colpisce con il taglio esterno del piede.

Bal Deung Cha Gi (Calcio circolare verso l'esterno)

Partenza simile a Ap Chagi ma l'anca si apre verso l'esterno e si lancia un calcio speculare a Chick a Chagi verso l'esterno dell'anca colpendo con il dorso del piede.

Kumchi Dolryo Cha Gi (Calcio ad uncino con il tallone)

Si effettua un Yup Chagi solo che invece di colpire il target si esegue il calcio a 45° verso l'interno della propria anca. A tal punto si piega violentemente la gamba colpendo di ritorno con il tallone.

Dora Dwi Cha Gi (Calcio girato)

Si parte come per Dwi Chagi ma la gamba tesa viene fatta ruotare con la spinta (lo spin) dell'anca e del corpo tutto che prima si è ritorto nella direzione di rotazione. Dopo il contatto con l'obiettivo la gamba rimane più rilassata ma continua la rotazione (almeno di 360°) fino a terra. Sportivamente questo calcio è dato con la base del piede, tradizionalmente con il tallone. NB durante la rotazione le braccia devono restare raccolte per aumentare il momento rotazionale.

Ha Che Cha Gi (Calcio basso)

Ne esistono di diversi tipi con molti target ma tutti sulle gambe dell'avversario.

Deea … Cha Gi (Calci volanti)

Si deve prima saltare con il Dan Jun compatto e forte, raccogliendo le gambe e le braccia per poi esplodere nella tecnica che si sta svolgendo.

Baqua … Cha Gi (Calci con la gamba dietro)

Si raccomanda di portare prima il peso avanti e poi di esprimere molta potenza.

Soso … Cha Gi (Calci con la gamba avanti)

Si raccomanda di portare prima il peso indietro e poi di esprimere una potenza limitata data la funzione prettamente di disturbo di un calcio simile.

Jeon Jin … Cha Gi (Calci avanzando)

Si raccomanda di portare avanti il peso con la gamba che avanza per poi di esprimere il massimo della potenza.

Domande (paragrafo 31) - Tecniche offensive di base
Categorie: adulti, adolescenti 1) Descrivere la tecnica offensiva <…>? (l'istruttore competente può scegliere una delle tecniche presenti in questo paragrafo con il nome in coreano). **Risposta:** *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti, adolescenti 2) Come si trascrive in coreano l'attacco <…>? (l'istruttore competente può scegliere una delle tecniche presenti in questo paragrafo con il nome in italiano). **Risposta:** *vedere il paragrafo…*

Paragrafo 32: **Tecniche difensive di base (dure) del TSD®**
Indirizzato a: adulti, adolescenti

Le tecniche di difesa dure hanno l'obiettivo di fermare la tecnica di attacco colpendo a nel mentre l'arto di colui che attacca in zone specifiche al fine di rendergli inefficiente la parte del corpo o fargli aprire prese ecc.. Di seguito sono riportate le parate dure fondamentali:

Sang Dan Mak Gi (Parata alta dura)

Su pugno avversario diretto alto si incrociano le braccia per proteggere il corpo poi con l'avanbraccio del braccio più esterno (libero) si intercetta verso l'alto l'attacco. L'avambraccio che para è piegato a 45° rispetto al suolo. Durante l'impatto il braccio che non para è posto in posizione di attacco al fianco.

Jung Dan Mak Gi (Parata media dura)

Su pugno avversario diretto medio si incrociano le braccia per proteggere il corpo poi con l'avanbraccio del braccio più esterno (libero) si intercetta ad altezza del torace l'avambraccio che attacca. Se vero l'esterno del proprio corpo si parla di Wae Jung Dan Makgi altrimenti di Nae Jung Dan Makgi. L'avambraccio che para è piegato a 45° rispetto al suolo e deve superare la linea centrale verticale del corpo. Durante l'impatto il braccio che non para è posto in posizione di attacco al fianco.

Ha Dan Mak Gi (Parata bassa dura)

Su pugno avversario diretto basso si incrociano le braccia per proteggere il corpo poi con l'avanbraccio del braccio più esterno (libero) si intercetta verso il basso l'avambraccio che attacca. Il braccio che para è 45° rispetto al suolo e supera la linea centrale verticale del corpo. Durante l'impatto il braccio che non para è posto in posizione di attacco al fianco.

Domande (paragrafo 32) – Tecniche difensive di base
Categorie: adulti, adolescenti
1) Descrivere la tecnica difensiva <…>? (l'istruttore competente può scegliere una delle tecniche presenti in questo paragrafo con il nome in coreano).
Risposta: *vedere il paragrafo…*
Categorie: adulti, adolescenti
2) Come si trascrive in coreano la difesa <…>? (l'istruttore competente può scegliere una delle tecniche presenti in questo paragrafo con il nome in italiano).
Risposta: *vedere il paragrafo…*

Paragrafo 33: **Elementi base di Difesa Personale**
Indirizzato a: bambini-1, bambini-2, adulti, adolescenti

Il corso di difesa personale del Hwa Rang Do®, parzialmente integrato nei corsi di Tae Soo Do®, nasce proprio dall'esigenza di fornire a persone deboli o inesperte i minimi strumenti indispensabili per reagire nel caso di aggressione.

Al contrario, il Tae Soo Do® a livello introduttivo ed il Hwa Rang Do® nel senso più evoluto ricercano, oltre l'aspetto marziale, anche quello artistico e quindi risultano di più difficile apprendimento soprattutto se lo studente non può dedicarvi molto tempo oppure se non ha un minimo di esperienza marziale pregressa.

La difesa personale del Hwa Rang Do® è un sistema orientato all'obiettivo, si tratta quindi di uno studio fondato sulla psicologia dell'aggressione, sui principi che regolano la corretta reazione e sui metodi più elementari ed efficaci per infliggere il "danno adeguato" all'aggressore senza incorrere in azioni illegali.

Lo scopo è rendere cosciente lo studente delle sue possibilità di reazione e sopravvivenza in maniera da porlo prima di tutto in una posizione di vantaggio e poi da evitargli di violare la legge italiana attraverso l'impiego di una violenza inadeguata.

Non si vuole "costruire" una "persona violenta" ma una "persona lucida" in grado di risolvere prontamente situazioni difficili.

Il corso prevede tre livelli: **basico**, **intermedio** ed **avanzato**. Si noti che a livello intermedio la difesa personale comprende, tra le altre cose, il disarmo da pistola, arma da taglio e percussione, ecc., mentre a livello avanzato la ritenzione delle armi (nel caso ad esempio di personale militare e di polizia).

Il Corso Base di Difesa Personale del Hwa Rang Do®

Il corso di base è accessibile a tutti previo colloquio con l'Istruttore responsabile ed è obbligatorio per i passaggi di livello degli studenti di Tae Soo Do®. Non sono richieste particolari doti ginniche e per la pratica possono essere impiegati il dobok oppure una robusta tuta ginnica.

Gli **argomenti trattati nel corso basico** sono i seguenti:

• Le prese al corpo

• Le prese ai vestiti

• I colpi

• Psicologia elementare dell'aggressione

• Alla riscoperta del proprio potenziale combattivo

• Violenza e prevaricazione a terra.

Principi della Difesa Personale del Hwa Rang Do®

1) Anticipazione e Strategia: bisogna avere *occhio e furbizia*, avere attenzione a ciò che vi circonda, alla situazione, all'ambiente, alle persone intorno a voi, per riconoscere e prevenire eventuali situazioni di pericolo ed avere l'intelligenza e di mettersi di partenza in condizioni favorevoli. Bisogna prepararsi sempre un piano di fuga e/o di attacco per le eventualità più comuni consone alla situazione contingente.

ESEMPIO: in un locale pubblico ci si siede in modo da avere il muro alle spalle e il tavolo tra noi ed il resto del locale – si impiegano poi i primi minuti ad osservare e valutare bene le persone che si hanno attorno, questo anche nel mentre si parla e scherza con gli amici.

"se viene colpita la testa và giù tutto, proteggerla come prima cosa mi dà più possibilità di sopravvivere"

2) Autostima: cos'è l'autostima? La considerazione che di se stessi si ha nella possibilità di risolvere problemi, questioni, situazioni, ecc… l'autostima è frutto dell'esperienza personale per cui può essere aumentata o diminuita a seconda di cosa si esperimenta nella vita.

Esercizio di atterramento - tutti possono! - in coppia con leve o punti di pressione per far vedere come chiunque e in maniera semplice può portare a terra un'avversario → per far capire che non è solo una questione di forza e far prendere fiducia e coscienza agli studenti che anche chiunque di loro può farlo.

ESEMPIO: pressione con indice o pollice alla base della mandibola con entrambe le mani e portare a terra un'altra persona → per far capire che non è solo una questione di forza e far prendere fiducia e coscienza delle proprie possibilità.

"spessissimo una persona che vi vuole colpire prima di tutto vi afferra"

3) Liberarsi e colpire a raffica con tutta l'esplosività e la determinazione possibili, poi **andare via**, tutto consono al concetto italiano (legale) di legittima difesa che indica:

"la legge italiana consente di difendersi impiegando armi e tecniche non superiori in offensività a quelle impiegate dall'aggressore"

" se più di un avversario ti attaccano non farti scrupolo di difenderti usando oggetti o armi o di essere molto violento perché si passa da aggressione a linciaggio ed anche perché hai scarse possibilità di venirne fuori…"

4) Colpi bassi ed alti alternati: cambiare repentinamente il target dei propri colpi eseguendo due o tre tecniche al viso e poi un improvviso attacco basso e viceversa. Cogliere di sorpresa l'aggressore è uno dei punti di forza, bisogna allenarsi a sorprendere!

5) Reazione ed urlo: sorprendere è fondamentale! Quando si viene afferrati o costretti a fare qualcosa (soprattutto i bambini) prima fare finta di accondiscendere e poi reagire violentemente: urli, calci, pungi e graffi sono determinanti. Anche per gli adulti la prima reazione non deve lasciar intendere che ci si sa difendere.

Domande (paragrafo 33) - Elementi base di Difesa Personale
Categorie: adulti, adolescenti 1) Quali sono i concetti cardine della difesa personale del Hwa Rang Do® ? **Risposta:** *vedere nel paragrafo i punti da 1 a 4*
Categorie: adulti, adolescenti 2) Cosa si intende per legittima difesa e legalmente quali sono in generale i suoi limiti? **Risposta:** *vedere nel paragrafo il punto 3*
Categorie: bambini-1, bambini-2 3) Cosa devi fare se uno sconosciuto cerca di rapirti o portarti con se? Ricordi il tuo indirizzo di casa e il numero di tel/cell dei tuoi genitori? Quale numero devi chiamare per il pronto intervento delle forze di polizia? **Risposta:** *vedere nel paragrafo il punto 5* – il numero europeo del pronto intervento è il 112