

RESUMEN TEÓRICO

Las técnicas básicas o Ki Bong Dong Yak deben ser ejecutadas con la más grande “lealtad y pureza de espíritu”. El Sipalki buscará sustraerse a todo problema o preocupación. El practicante tiene que darse por entero en todo momento y no pensar en el cansancio, tampoco en economizar fuerzas. Porque toda medida tendiente a disminuir el compromiso físico es sinónimo de “no progresar”.

Cada golpe tiene que ser lanzado –aún al vacío- con toda la energía que uno dispone, para mejorar las técnicas en cada enfrentamiento. Podemos decir que los hyong son el alimento que enriquece la lucha libre. Si observamos a sus practicantes podremos apreciar como trabajan, qué es lo que tienen y cuál es su potencial para el futuro. No hay que olvidar que si no se respetan movimientos coordinados y realizados con justeza, no se obtienen resultados en lucha libre; es el verdadero sabor del arte marcial.

Las posiciones estáticas se realizan con movimientos de manos y piernas, poniendo énfasis en la correcta realización de las formas. Darán al practicante a medida que profundiza, técnica, velocidad y reflejos – una sólida defensa o un contundente ataque que aplicará instintivamente.

La lucha libre representa un pequeño porcentaje del extenso bagaje que normalmente se debe practicar. Recordemos que es la llamada lucha sin armas (kwon bop) y donde se desarrollan todas las técnicas de manos y piernas: dedos a los ojos, tráquea, puntos vitales, golpes a los genitales, garganta, barridos constantes frente a ataques con patadas o puños, esquives con retenciones o palancas aferrando ropa o pelos.

Estas técnicas nacen de manera espontánea y natural, creciendo en un espíritu libre de toda clase de emociones y deseos de victoria. Al iniciarse el combate, si el espíritu se turba o altera, deja paso a un deseo ferviente de ganar a cualquier precio o como sea.

En lucha libre existen cinco formas de combate:

Lucha a distancia

Lucha cuerpo a cuerpo, de pie.

Lucha en el piso.

Lucha de uno contra varios.

Lucha con armas: arma contra arma o mano vacía contra arma.

Los Hiong de Sipalki son muy antiguos, se basan en los movimientos de defensa y ataque imaginarios contra uno o más oponentes. Son las formas convencionales elaboradas en la antigüedad, en Mongolia, China y Corea por los precursores del Sipalki moderno y modificadas por los creadores de los diferentes estilos y sus antecesores. Son la base verdadera y necesaria para el aprendizaje y práctica de la disciplina, cualquiera sea el estilo y método empleado.

El primer hiong se llama Ion Gi Il Sik, tiene 13 movimientos. El segundo hiong se llama Ion Gi I Sik, tiene 25 movimientos. El tercer hiong se llama Ion Gi Sam Sik, tiene 20 movimientos.

Sipalki es un Arte Marcial de origen mongol que se desarrolló posteriormente en Corea. El imperio Mongol, territorio regido por los kanes mongoles en los siglos XIII y XIV, abarcaba casi toda Asia occidental y oriental, fue uno de los mayores imperios de la historia. Su modo de vida era nómada y su organización tribal. Como la guerra tribal era endémica, los individuos valerosos alcanzaban fácilmente posiciones de liderazgo. La jerarquía político-militar de la tribu se basaba en los lazos personales de mutua protección y lealtad que debían respetar desde el jefe supremo a los jefes subordinados y los guerreros.

¿De que manera surge el Do? La existencia de polaridad de seres, como hombre-mujer; pueblo-individuo; maestro-alumno; familia-propiedad; tradición-nación; pueblo-estado, etc., exige recíproco equilibrio para alcanzar altas metas. Dada su interdependencia se distinguen por Yang y Yin y no pueden existir el uno sin el otro. De esa interrelación armónica surge el Do.

Todo el sistema mental del arte marcial proviene del dilema del enfrentamiento con la muerte, analizado con un específico enfoque por los filósofos asiáticos. Era un tema diario para otros pueblos; para quienes la lucha significaba un estado natural y al que estaban dispuestos.

El Sipalki tiene principio, pero no fin. Su práctica correcta y el constante desarrollo nos llevarán a la perfecta ejecución y a la armoniosa coordinación psicofísica, lográndose la rápida mentalización de las formas ejecutadas.

Existen tres niveles para las técnicas de roturas (kiok pa): 1º- es un entrenamiento especial que requiere equilibrio, concentración, seguridad y calma interior. 2º- se practica concentrando la fuerza energética o energía KI en un lugar específico del cuerpo dejándolo rígido y resistente para recibir un golpe con un objeto y que este se rompa. 3º- se basa en la técnica de romper un objeto con otro. Para lograrlo, se necesitan concentración, velocidad y precisión.

Las graduaciones son necesarias para avanzar en los diferentes niveles de aprendizaje. Cada ascenso es un logro personal que incentiva al alumno a obtener mayor capacidad y dominio de las técnicas. Se tienen en cuenta para acceder a cada cinturón, la concentración, la conducta y el autocontrol.

¿Qué es el Do-Ki?

La palabra Do es de antigua data y ya figura, por ejemplo, en la trascendental frase de un monje –Noya- quién dijo:”Existe algo que no se puede ver ni tocar –el pensamiento es TAO-, a ese algo lo llamaremos DO”

Todo lo que tiene vida es KI, como lo es también lo que vemos y sentimos. Respirar es KI. La energía vital universal es KI. Nunca se termina ni se alcanza a conocerlo totalmente. Se nos brinda naturalmente y facilita lo que necesitamos. Solo es cuestión de darse cuenta.

La meditación existe en las artes marciales y otras disciplinas. Consiste en la práctica de diversas técnicas de concentración, respiración y relajación que producen un estado de armonía y bienestar, permite encontrarnos con nosotros mismos y reconocernos en unidad con la creación universal, enriqueciéndonos energéticamente el cuerpo, el alma y el espíritu.

Ejercicios de respiración

Respiración abdominal: de pie, sentado o acostado. Nuestra atención se dirige hacia la zona del ombligo. Con la exhalación ahuecamos la pared abdominal. Después, mediante la nariz aspiramos lentamente, mientras relajamos el diafragma; la pared abdominal se arquea hacia fuera y la parte inferior de los pulmones se llena de aire.

Respiración media: de pie o acostado. Nuestra atención se dirige a las costillas. Después de exhalar, inhalamos lentamente, por la nariz, mientras expandimos las costillas a los lados. Al exhalar, contraemos las costillas, obligando a que el aire salga por la nariz.

Respiración superior: de pie, sentado o acostado. Dirigimos la atención a la cúspide de los pulmones. Después de exhalar, inhalamos levantando lentamente la clavícula y los hombros, haciendo que el aire penetre por la nariz y llene la parte superior de los pulmones.

La importancia del sable (kom)

Es el arma más importante de todo guerrero. Representa: honor, lealtad, valentía, protección, victoria e hidalguía. En Sipalki está considerada como el arma más noble; su práctica tiene una importancia mental y espiritual.

Elementos que componen un sable: la hoja posee una banda de metal blando, el habaki que se sostiene sobre dos soportes en la unión de la hoja y la espiga. Detrás de esta banda se encuentra la guarda de forma circular o elíptica, de acero. La empuñadura está hecha de madera recubierta con la piel de varias clases de rayas. Sobre esta piel se realiza un trenzado con tiras de cuero, hilo o seda que le da un mejor agarre.



Hay diversas técnicas de barridos contra diferentes ataques: barridos frontales, laterales, circulares y giratorios a corta y larga distancia. Esta técnica se emplea combinando ataques en forma alternada, por ejemplo: barrido y puño, puño y barrido, patada y barrido, barrido y patada, barrido y lance, etc.

Sipalki cuenta con una gran variedad de ataque con los pies: canto, revés de canto, metatarso, punta de dedos, empeine, talón y planta de pie.

Se comienza a entrenar con las patadas básicas: frontal, lateral, circular y giratoria; luego de adquirir más dominio, se emplean patadas combinadas (dobles o triples), con salto.

Se utilizan en diferentes alturas (abajo, al medio y arriba). El entrenamiento constante hará que el practicante logre una habilidad completa.

Estas técnicas son una herramienta fundamental para el combate.

Sipalki es para todos. En la tercera edad esta disciplina equilibra la mente, el cuerpo y el espíritu, potenciando nuestra fortaleza interna.

En la mujer hace que al adquirir estos conocimientos, se sienta segura respecto de que podría superar cualquier adversidad en diferentes circunstancias.

En niños y jóvenes produce grandes beneficios en el desarrollo físico, mental y emocional, como así también en la construcción de su personalidad.

Explicación del Yin y el Yang (Tao)

El pensamiento oriental concebía el mundo como un todo donde los elementos se corresponden. Una ley suprema preside los astros, las estaciones, la vida vegetal, animal y humana, siendo esta ley la expresión de un orden establecido por el **cielo**. El hombre tiene una gran tarea: la de preservar esa armonía universal.

En este **cosmos** armónico existe algo **invariable** y que preside todas las mutaciones incesantes; fue designado por los orientales por la palabra **Tao**: una vez Yin, una vez Yang. Eso es el **Tao**.

Forma y diversidad de practicar los Hyongs

Con movimientos hacia la derecha o izquierda.

Con los miembros superiores o inferiores.

De adelante para atrás y de atrás para adelante.

Lentamente, conociendo los detalles de cada movimiento.

Dinámico trabajando la velocidad y la fuerza.

El Hyong debe tener pulso, sentirlo profundamente para darle vida.

Quién domina Hyong, conoce a fondo su Arte Marcial. Cada Arte tiene el suyo y eso lo hace inconfundible.

Acupuntura deriva de la filosofía oriental: el orden del mundo, el Tao, reposa sobre el equilibrio de lo que es frío, umbrío y femenino, el Yin, y de lo que es caliente, soleado y masculino, el Yang. Toda enfermedad es el resultado del desequilibrio entre estas fuerzas presentes en el cuerpo humano entre otros entes vivos; en efecto el Yang circularía a lo largo de un miembro según una corriente descendente, y el Yin según una corriente ascendente. Esta circulación es acompañada por el Tao, y la intervención del médico debe consistir en establecer el ritmo normal, que varía según la hora del día.

La **Acropuntura** toma la mano como un mini cuerpo. De esta forma, los dedos pulgar y meñique son las piernas, el anular y el índice los brazos, el mayor el tronco, el cuello y la cabeza, la palma el sistema digestivo y el dorso la columna vertebral.

Reflexología es el estudio de los reflejos, en especial de los reflejos condicionados.

Reflejo: respuesta motriz o secretora, involuntaria, consciente o inconsciente, que se manifiesta de forma inmediata a la aplicación de un estímulo sobre un receptor específico altamente especializado, o sea, fibras nerviosas aferentes de un arco reflejo.

