
Pahl Dan Gum

El Origen y las Características del *Pahl Dan Gum*
Pahl Dan Gum (Ocho Piezas de Brocado)



El Origen y las Características del Pahl Dan Gum

El *Pahl Dan Gum* a menudo se atribuye al mariscal Yu Fe (1103-1142 d. C.) de la Dinastía Song (960-1280 D.C.), creador del boxeo con garra de águila y *Xíng Yí Quán*¹. Usó el clásico *Yuk Keun Kyung* (Cambio de Tendón Muscular) de Bodhidharma como base para crear 12 ejercicios, conocidos como las 12 piezas de brocado, para mejorar la salud de sus soldados. A través de los años, esos ejercicios se han simplificado para convertirse en el *Pahl Dan Gum*.

Los orígenes del *Pahl Dan Gum* se remontan a la Dinastía Han (206 A.C. - 220), e ilustraciones muy similares a lo que ahora conocemos como *Pahl Dan Gum* aparecen en *Sobre el cuidado de la salud de la mente y la prolongación de la vida* escrita por Tao Hongjin. El tratado Taoísta del siglo VIII, *Los Diez Tratados sobre la Restauración de la Vitalidad Original*, de Xiu Zhen Shi Shu, atribuye el desarrollo del *Pahl Dan Gum* a uno de los legendarios ocho inmortales del folclore Chino, Chong Li-quan.

El *Pahl Dan Gum* fue uno de los ejercicios de *Ki Gong* practicados por Hwang Kee y publicado en *Soo Bahk Do & Tang Soo Do: Volumen 1*².

¹ Yang, Jwing-Ming. *La Raíz del Qigong Chino: Secretos para La Salud, La Longevidad y La Iluminación*. Centro de Publicaciones YMAA; tercera edición, 2022.

² Hwang, Kee. *Soo Bahk Do & Tang Soo Do: Volumen 1*. Estados Unidos Soo Bahk Do Moo Duk Kwan Federation, Inc., 1961.

Pahl Dan Gum

FORMAS DE MANO

Las siguientes formas de manos se utilizan durante la ejecución de *Pahl Dan Gum*.

DEDOS DE ESPADA



Doble los dedos anular y meñique y el pulgar como si sostuviera un bastón, tocando con el pulgar las uñas de los dedos anular y meñique. Extienda los dedos índice y medio como si señalara.

BOCA DE TIGRE



Estira el pulgar lejos de los otros dedos.

PUÑO ABIERTO



Dobla tus cuatro dedos y tu pulgar como si estuvieras sosteniendo un bastón, tocando tu pulgar con las uñas de tus dedos índice y medio.

PAHL DANGUM

DOS MANOS SOSTIENEN LOS CIELOS



Comience en *Cham Jang Ja Seh*.

Mientras inhala: Gire las palmas de las manos hacia adelante. Levante los brazos hacia los lados, llevándolos por encima de su cabeza. Entrelace los dedos, gire las palmas de las manos hacia arriba y estire todo el cuerpo hacia arriba.

Mientras exhala: Suelte el estiramiento y baje los brazos a los costados.

Realizar 8 veces.

TENSAR EL ARCO PARA DISPARAR AL HALCÓN

Comience en *Kee Ma Ja Seh*.



Cruce sus manos en Dedos de Espada, con su mano izquierda adentro, frente a su *Dan Jun medio*.

Mientras inhala: Extienda su brazo izquierdo hacia la izquierda, con la palma hacia afuera como si estuviera sosteniendo un arco. Apriete su

mano derecha en un puño y "tense" la cuerda del arco.

Mire a lo lejos.

Mientras exhala: Relaje sus brazos volviendo a cruzarse frente a su *Dan Jun medio*. Su mano derecha vuelva a estar adentro.

Repita a la derecha.

Realizar 8 veces por cada lado.

SEPARANDO EL CIELO Y LA TIERRA

Comience en *Cham Jang Ja Seh*.



Mientras inhala: Empuje la palma de la mano derecha hacia arriba y empuje la palma de la mano izquierda hacia el costado de su cuerpo.

Mientras exhala: Relaje el estiramiento y regrese los brazos a los costados.

Repita con la mano izquierda por encima de la cabeza.

Realizar 8 veces de cada lado.

EL BÚHO SABIO MIRA HACIA ATRÁS

Comience en *Cham Jang Ja Seh*.



Mientras inhala: Gire la cabeza, luego el hombro, luego la cintura en secuencia para mirar un punto en la distancia tan lejos detrás de usted como pueda girar.

Mientras exhala: Gire la cintura, luego el hombro, luego la cabeza en secuencia para regresar a *Cham Jang Ja Seh*.

Repita para el otro lado.

Realizar 8 veces de cada lado.

SACUDIENDO LA CABEZA Y MOVIENDO LA COLA

Comience en *Cham Jang Ja Seh*.



Abra la boca del tigre y coloque las manos sobre los muslos, con los pulgares apuntando hacia atrás.

Mientras inhala: Gire la cabeza hacia la izquierda para mirar hacia arriba y hacia atrás, girando la cintura para aumentar el giro.

Mientras exhala: Gire la cintura y la cabeza para mirar hacia adelante.

Repita para el otro lado.

Realizar 8 veces de cada lado.

TIRA DE LOS DEDOS DE LOS PIES PARA FORTALECER LOS RIÑONES Y LA CINTURA

Comience en *Cham Jang Ja Seh*.



Mientras inhala: Levante ambos brazos a los lados, llevándolos por encima de su cabeza.

las manos hacia el frente y colocándolas debajo de los dedos de cada pie.

Mientras exhala: Inclínese hacia adelante por la cintura, bajando

Pause la respiración y estire las piernas.

Mientras inhala: Doble las piernas, suelte los dedos de los pies, vuelva a pararse derecho y levante ambos brazos hacia los lados llevándolos por encima de su cabeza.

Realizar 8 veces.

GOLPEANDO CON OJOS ENOJADOS

Comience en *Cham Jang Ja Seh*.



Coloque sus brazos a los costados con las manos en puños abiertos, con las palmas hacia arriba.

Mientras inhala:
Golpee lentamente con

la mano izquierda, tensando cada parte de su cuerpo tanto como pueda, excepto los ojos.

Mire a lo lejos y mire enojado para expulsar el *Ki* tóxico.

Mientras exhala: Lleve su mano izquierda hacia su costado, relajando cada parte de tu cuerpo.

Repita con la mano derecha.

Realizar 8 veces de cada lado.

REBOTE CON LOS PIES



Mientras inhala: Levántese sobre las puntas de los pies.

Contenga la respiración y haga rebotar los talones hacia arriba y hacia abajo 7 veces.

Mientras exhala: Deje caer los talones hasta el suelo, relajando su cuerpo por completo,

permitiendo que el impacto vibre a través de su cuerpo.

Permita que su cuerpo descanse naturalmente.

Realizar 7 veces solamente.

Ttangg Soo Do Argentina - En Revisión