

— “Si el cor et segueix donant vida,
has de seguir lluitant”



Nom: Kwang Sup Oh Moon

Edat: 55 anys

Nascut a Chung Nam, Corea del Sud

Resideix a Salt des que va arribar el 1982

Professió: Director i professor del gimnàs de taekwondo i ki-gong Chun Kwon Salt. Justament aquest 2012 el gimnàs ha complert 25 anys i el maig passat es va fer una exhibició per celebrar-ho. Per el Chun Kwon Salt hi han passat més de 1.000 alumnes al llarg d'aquest temps, entre els quals ja compten en prop de 50 els de cinturó negre. Un dels reptes d'Oh és el d'arribar als 100 alumnes amb cinturó negre abans de jubilar-se.

Fa més de 25 anys que el mestre de taekwondo Oh va arribar a Salt. El nostre entorn ha canviat molt, ell mateix recorda com devia ser dels únics orientals, un fet que causava certa sorpresa als veïns. També hi hagut, però, molts canvis a nivell internacional. De fet, es dona la circumstància que fills d'amistats de l'Oh estan estudiant coreà i han viatjat a Corea. És així com, tot i que ell afirma que no marxaria d'aquí perquè és on ha aconseguit el seu somni -ser professor de taekwondo-, no fa massa cara de sorprès davant la possibilitat que alguna de les seves filles anés a viure a Corea, un país que ha anat visitant i que considera que actualment gaudeix d'un nivell alt de desenvolupament gràcies al gran esforç que han fet tots els seus ciutadans.

-Diu que quan va arribar aquí no hi havia res oriental, però als 80 hi havia certa moda de les arts marcials, no?

-Sí i ara pot ser un bon moment perquè torni a posar-se de moda aquesta disciplina. Aquesta última olimpíada ha estat molt bona pel taekwondo català. Portàvem tres edicions de sequera de medalles però en aquesta ocasió ha anat molt bé, l'equip espanyol ha aconseguit millor resultat que el coreà, fins i tot. Una d'or i dues de plata.

-Per qui no ho conegui, què és i d'on ve el taekwondo?

-El Taekwondo ve de Corea, té més de 2.000 anys i ja és esport olímpic, des de fa uns 15 anys. Ve de les arts marcials i, per a mi, pel que fa a l'educació en respecte, disciplina i salut, és un dels esports més complets que hi ha. Tant per a nens com per a gent gran.

-Què significa taekwondo? Quins són els principis bàsics?

-Taekwondo ve de "tae" que significa "peu", és a dir tècnica de les cames; "kwon" significa la tècnica del puny; i "do" significa camí, el camí que ha de seguir la humanitat, que és l'educació en el respecte. És amb aquest últim concepte

que es pot anar a tot arreu, no tant amb la tècnica de peus o mans, sinó amb el respecte. Per això, qualsevol escola de taekwondo ensenya en aquest sentit. Per això és important que la gent sàpiga que això no són només cosses i cops de puny...

-Encara hi ha gent que pensa que aquí només es ve a donar cops?

-Encara ve algú amb aquest concepte, de tant en tant, però menys que anys enrere. Algun cop arriba alguna persona que veus que el que vol és aprendre a defensar-se en una baralla. Jo dic, "compte, que jo no ensenyo a barallar-se a ningú", si busques això, més val que vagis a una altra lloc. Cal donar un toc d'atenció. Normalment,

aquestes persones, que ja les veus venir, quan comencen l'entrenament tècnic, que és dur, els moviments de coordinació que cal fer, no els agrada i no aguanten més d'una setmana.

-Quina diferència hi ha amb altres arts marcials?

-No t'ho sabria concretar perquè no conec profundament les altres arts marcials, però el que sí et puc dir és que el taekwondo és molt complet. Pensa que, només pel que fa al treball amb les cames, hi ha 14 estils de puntades de peu. També es desenvolupa l'equilibri, la coordinació, etc. I pel que fa al treball dels braços, també es treballa profundament. Com també la flexibilitat i l'agilitat. És molt complet.





-Com vas arribar a Salt?

-Vaig arribar el 1982, amb 26 anys, per treballar en un altre gimnàs. Hi vaig estar gairebé 5 anys. Llavors em vaig decidir a obrir el meu propi gimnàs, que aquest 2012 ha fet 25 anys.

-O sigui que ja eres professor quan vas arribar?

-Sí, ja estava titulat. De fet, ser professor de taekwondo havia estat sempre el meu somni, ja estant a Corea. Després de titular-me va ser quan em vaig plantejar que m'agradaria sortir fora del país i ensenyar-lo.

-I sempre has viscut a Salt? No vas pensar en anar a un altre ciutat, a Barcelona, per exemple?

-No. Això que jo vaig formar part d'un grup d'exhibició de coreans que vivíem a Catalunya perquè es donés a conèixer el taekwondo. Havia estat en més de 100 exhibicions en diferents llocs. De fet, podem dir que a l'estat espanyol, on va començar el taekwondo fou a Barcelona, així que Catalunya ha estat una potencia en aquest esport. També va ser així perquè a Barcelona hi havia una comunitat de coreans que acollia als que arribaven de nou. Hi havia, però, una mena de 'norma' que, si volies muntar el teu gimnàs, no t'instal·lessis al mateix poble que un altre. Però ara això ja no cal, hi ha més població i el taekwondo també es coneix més.

-Encara dones tu les classes?

-Sí. Dono totes les classes, a pe-

tits, grans i també gimnàstica. Per això també la gent sap que és una escola de confiança i hi ha alumnes grans que han parat 3, 5 o 7 anys i després han tornat. També perquè no només s'ha d'ensenyar a través de la paraula, sinó treballar juntament amb l'alumne. Això també m'ajuda a mantenir la salut, la flexibilitat.

-La dieta aquí, però, és molt diferent que a Corea...

-Sí, però en el meu cas, de seguida em vaig mentalitzar que això no era el meu país, que es tractava de buscar els aliments adequats i cuinar-los. Cal menjar de tot, perquè amb aquesta feina, per l'esforç físic que es fa, es gasta molta energia. Tinc estudis també relacionats amb la nutrició i puc aconsellar una mica als alumnes. Si tens una bona alimentació i practiques el conjunt dels exercicis que aquí treballem, ajudem a mantenir una bona salut.

-Més enllà de l'esport, podríem dir que aquesta disciplina és un bon mètode per la salut en general?

-Sí, sobretot amb els nens, perquè el moviment que practiquen ajuda a desenvolupar la intel·ligència, la coordinació, la memorització dels moviments és molt bona. Han de tenir domini de la memòria per realitzar el que en diem els moviments pumse.

-Com són els nens ara en relació als que hi havia a l'escola els anys 80/90?

-Els alumnes han canviat molt. Per això ara tenim com a edat mínima d'entrada els 6 anys. La veritat és que abans solien ser força més disciplinats, més responsables i respectuosos. En part, crec que és per la societat més estressada que vivim, en què les famílies no poden estar tant com voldrien pels nens i aquests reclamen atenció, afecte. Per això, alguna vegada a classe jugant amb els més petits a algun se li ha escapat de dir-me 'pare' o 'avi'!

-Per això pot anar bé el taekwon-

do, per aportar aquesta disciplina?

-Sí. Jo no he canviat el mètode durant aquests anys. Sí que hi ha estones més de treball i altres en què l'alumne és més lliure. Però està clar que si perds el 'do', el camí de la humanitat, el respecte, no funcionaria una escola de taekwondo. Per això, quan s'entra a la sala cal saludar la bandera i també al professor. I a l'hora de marxar el mateix. Igual amb el vestuari i la roba, cal que estigui ben posat i ordenat, cadascú el seu material i respectant el dels altres.

-Pel que fa a aquesta disciplina com a defensa personal, algun alumne ha hagut d'utilitzar el taekwondo en una situació perillosa?

-Hi va haver un cas en què un alumne es va defensar d'un atracador que el volia robar dins el cotxe. Ell li va donar un cop amb el colze, per defensar-se, i va deixar l'atracador tombat. Però són casos excepcionals i millor que no passin perquè la federació de taekwondo és molt estricta en aquest sentit. Només queden fora de sanció els casos que realment siguin de defensa personal. Aquí també ens va entrar una vegada un drogoaddicte que volia robar, pensava que no hi havia ningú, però hi era jo amb la meva filla petita. De cop me'l vaig trobar darrera, i és clar, el vaig empenyar fins la paret, va ser un reflex automàtic. Li vaig dir que marxés i va marxar. Hi havia la meva filla petita mirant i sobretot no volia que veiés cap acció violenta.

-Explica'ns en què consisteix la gimnàstica ki-gong que també imparteixes aquí.

-Es tracta d'una gimnàstica que treballa l'energia i ajuda a millorar sobretot a les persones que fan recuperació d'alguna part del seu cos. Aquí tenim una senyora de 86 anys que porta 6 anys amb nosaltres. Tenia problemes amb el genoll i ha millorat molt. La majoria, de fet, són de més de 40 anys. Es basa sobretot en estiraments perquè si una persona té molèsties en

Entrevista a Kwang Sup Oh Moon

alguna part del seu cos és perquè té bloquejat el sistema d'energia. Amb estiraments s'aconsegueix activar la circulació, el dolor se'n va, el múscul s'enforteix i es guanya flexibilitat. Jo no curo, però sí que puc ajudar. Cal tenir fe en la pròpia voluntat. "Ki" significa "energia" i "gong" és voluntat, o sigui que cal que es posi l'energia en la pròpia voluntat. Després ja vindrà el resultat, l'energia respondrà per millorar la salut.

-En el teu cas has patit alguna lesió important?

-Vaig tenir una lesió important en una exhibició, van ser els únics dies en què no vaig donar les classes al gimnàs. Va ser pel segon aniversari de l'escola, el 88, en què vaig sortir a actuar i vaig fer una errada en el salt mortal. Fou un error meu perquè estava massa preocupat amb les demostracions dels alumnes i estava desconcentrat. Vaig caure sobre el genoll a terra i em vaig partir la ròtula per tres costats. Però vaig seguir l'actuació durant una hora i mitja, no pensava que fos tan greu. Al final se'm va inflar tant que no la podia moure i uns alumnes em van haver d'ajudar a arribar a l'hospital.



-Però et vas recuperar molt bé!

-Sí, em preocupava que no em recuperés del tot, era la cama dreta. Però poc a poc em vaig anar recuperant, no sense dolor. Durant 10 anys, depèn de quins moviments em provocaven punxades a la cama i era molt dolorós. Però és així, per recuperar-se és normal sentir dolor, però si aguantes aquest dolor, si tens voluntat, ho

aconsegueixes. Perquè el dolor significa por, patir molt, però s'ha de ser mentalment fort. Sempre dic que si el cor et segueix donant vida, no et pots rendir. Si el cor et segueix donant vida, has de seguir lluitant, sempre endavant i millorant. Sempre en positiu.

Agnès Cabezas Horno