

# KUMDO

*El Camino de la Espada*



ESTE EBOOK ES UN REGALO PARA TI, PORQUE TE HAS INSCRITO AL TRAINING DE KUMDO  
CABALLERO METHOD © COPYRIGHT 2021

# ¿Qué contiene este ebook?

## Contenido Especial

- Prólogo
- Un cuento **real**
- ¿Es el kumdo para mí?
- Guerrero antiguo Vs Guerrero moderno
- El Kumdo para tu **día a día**
- El arte del sable
- Tu **Espada** según tu nivel
- Camina tu propio **DO**
- Evolución **Warrior**. ¿Dónde estoy?
- Gracias

Estás a punto de adentrarte en este nuevo manual de “Kum-do” que te hará reflexionar sobre su práctica, te enseñará más de este arte marcial y te abrirá un nuevo mundo.  
**Solo si sabes observar.**

# Prólogo

## Déjame contarte algo sobre "el camino de la espada"

Cuando yo era niño y empecé a practicar artes marciales, me preguntaba por qué muchas artes marciales utilizan el "Do" (Karate-Do, Taekwon-Do, Ju-Do, Aiki-Do, etc.)

Leí que estas dos letras significaban "Camino" y creí entender que simbolizaba la práctica constante y el entendimiento de ese arte marcial, la búsqueda...

El camino simbolizaba el largo trayecto que un practicante debe asumir para llegar a la maestría. El gran viaje.

Me encantaba pensar en que yo mismo estaba recorriendo ese trayecto, que estaba haciendo el "Do".

*Ahora, 30 años después*, me doy cuenta de que esa simple palabra esconde mucho más, y que para descubrirlo, debes primero recorrer ese largo camino; **Debes recorrer todo el "Do"**.

Una vez llegas a practicar todo lo que un arte marcial te ofrece, a través de ese camino, te das cuenta que otro camino se abre paralelamente y que este ya no pertenece al arte marcial, **ese camino es tuyo, es tu "Do"**.

Todo lo que habías practicado para conocer ese arte marcial en profundidad, ahora se convierte en un conocimiento de ti mismo, el autoconocimiento.

**Todo lo que habías aprendido sobre el combate de ese arte marcial, ahora es contra ti mismo. ¿Entiendes?**

Por eso, desde hace ya unos años, a "El Arte de la Espada" me gusta llamarlo "El Arte de Luchar contra UNO MISMO".

Qué ocurre en  
las

## *artes marciales*

En las artes marciales, cuando piensas que estás aprendiendo un ataque nuevo, estás realmente aprendiendo una “actitud” correcta ante un conflicto.

Cuando piensas que has perdido en un combate, realmente estás ganando en “gestión emocional” y mejorando tus conflictos internos. Y así ocurre con cada paso que avanzas.

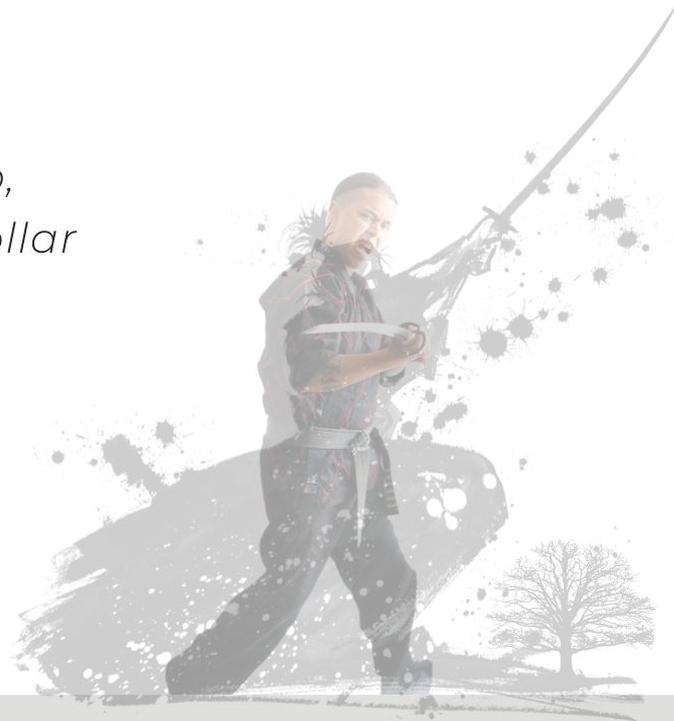
Cada paso que das en el camino del **Do Marcial**, lo estás dando paralelamente en tu **Do Interno**.  
Crece tu “Guerrero interior”.

Este manual quiere ir un paso más allá de enseñarte un poco de Kumdo. Quiero abrirte una pequeña puerta a ese camino paralelo, el “Do Interno”. Quiero que te enamores de este arte marcial, que veas más allá de una simple práctica y que comprendas que el Kumdo, al igual que otras artes marciales, es la herramienta perfecta para el Guerrero Moderno.

*Un cuento real...*

*Ahora estás un paso más cerca de conseguirlo,  
porque estás en el lugar correcto para desarrollar  
tus habilidades a través del Kumdo.*

**SACA TU WARRIOR INTERIOR  
EL MOMENTO ES AHORA**



## Un cuento real

# historias de lucha

El Kumdo es una disciplina marcial coreana de estudio y práctica del manejo y el combate con espada.

Su manejo es bastante distinto a los estilos japoneses de espada (Kendo, Iaido, entre otros), ya que en el Kumdo, el sable también se maneja a una sola mano, del revés, con múltiples saltos y con movimientos mucho más circulares (tanto del arma como del cuerpo) que en los estilos japoneses, que son algo más estáticos en sus posiciones.

Por ello, el Kumdo no solo te aportará destreza en el arte de la espada, sino que además interferirá en muchos aspectos y habilidades deportivas y motrices como: la agilidad, la coordinación, la propiocepción, el equilibrio, etc.

También abre la puerta al ejercicio de muchos aspectos mentales, como la concentración, el autoconocimiento, la introspección, la conexión con tu guerrera y guerrero interior, así como la confianza, combatir la procrastinación y muchas más habilidades que iremos cultivando juntos *step-by-step*.

La mayoría de las artes marciales aportan, de una u otra manera, todos estos beneficios, no te voy a engañar, pero si dividimos las artes marciales en distintos grupos, podremos entender mejor qué beneficios nos aportarán y si son estos los que deseamos conseguir.

**A grandes rasgos, las artes marciales se dividen en tres grandes grupos:**

- Las estáticas o tradicionales
- Las atléticas o deportivas
- Las combativas



## Estáticas o tradicionales

Son artes marciales practicadas actualmente casi como en sus orígenes. Su filosofía y técnica fundamental ha cambiado muy poco con el paso de los años.

Un ejemplo serían los estilos más tradicionales de Karate, el Taichi, entre otras.

Gracias a su perfecta organización (movimientos completamente definidos y con una estructura de enseñanza muy tradicional) se consiguen grandes beneficios en conciencia corporal y control mente-cuerpo.

## Atléticas o deportivas

Son artes marciales o sistemas “deportivos”, que han tenido una evolución constante y marcada con el paso de los años.

Al ser sistemas de competición, la evolución ha sido parte del proceso para seguir mejorando de cara a los resultados.

Sistemas como las MMA (Artes Marciales Mixtas) o el Taekwondo Olímpico, son un claro ejemplo.

En ellas el aspecto mental seguirá siendo importante, pero enfocado a la competición.

## Combativas

Son sistemas orientados al combate no deportivo. Su entrenamiento hace énfasis en el combate armado o cuerpo a cuerpo, pero con una perspectiva militar, tanto en la estrategia como en el tipo de técnicas.

Un ejemplo sería el Krav Maga, que al centrarse en aspectos más “profesionales”, los beneficios serán muy distintos dependiendo del sistema practicado.

La autodefensa y adquisición de conocimientos técnicos “profesionales” serán su gran fuerte.

DÉJAME CONTARTE ALGO

*para reflexionar y valorar*

*Ten siempre en cuenta que los beneficios reales son los que cada uno quiera conseguir con la práctica.*

*Con esto, lo que te quiero decir es que alguien que practique MMA, puede conseguir beneficios de autoconocimiento y confianza a través de la competición; Al igual que alguien que practique Karate Tradicional conseguirá grandes beneficios físicos y de estrategia en el combate.*

“

STAY  
INSPIRED

"Las artes marciales son  
lo que son,  
más en lo que se  
convierten cuando tú  
las practicas"

---

SALVADOR CABALLERO

TRAINING KUMDO | 2021

YA SABES...

*¿A qué grupo pertenece el Kumdo?*

*El Kumdo pertenece al grupo de artes marciales tradicionales.*

*Tiene enfoque combativo, ya que no olvidemos que es el arte y aprendizaje que utilizaban los antiguos guerreros para sus batallas.*

*Que sea un arte tradicional hace que su aprendizaje sea un camino de auto-perfeccionamiento y disciplina, un intento de autoconocimiento constante y sobretodo,*

*“todo aquello” que quieras que sea.*



*¿Es el Kumdo para mí?*

Solo si eres capaz de  
responder

*la pregunta ya no importará*

Responder significará llevar a cabo una acción. "¿Es el Kumdo para mí?" Es una pregunta que tendrá un tiempo de vida. Vas a ver que más adelante, gracias a tu PODER DEL PRIMER PASO, la responderás con tus propias acciones.

¿Has pensado alguna vez qué hace que algunas personas consigan el éxito y otras siempre están lamentándose de estar en un mismo punto?

Procrastinar es fácil. Puede parecer que tenemos todo el tiempo del mundo.

Nadie ni nada nos obliga a realizar hoy mismo un cambio hacia un futuro mejor.

Podemos dejar "lo importante" para mañana, y posiblemente no notaremos ninguna diferencia. Pero la diferencia es mucho mayor de lo pensamos.

Yo suelo explicarles a mis alumnos "El Poder del Primer Paso", el más importante y el que lo cambia todo.

El hecho de elegir HOY con determinación querer realizar un cambio, marca una gran diferencia.

Si tú has decidido empezar a leer este pequeño manual de Kumdo es porque el comienzo del cambio ya ha empezado dentro de ti.

Tu pequeño primer paso hacia algo grande

Entonces déjame lanzarme y decir que tu respuesta podría ser algo así como...

# EL GRAN PODER DEL PRIMER PASO

*es empezar a contar tu historia  
gracias al camino.*





## La importancia del PRIMER PASO

La importancia del primer paso nos viene heredado desde que nacemos. Nuestro primer paso como bebés, nos acerca al futuro y nos brinda todas las posibilidades inimaginables.

**Todos podemos conseguir lo que nos proponamos, pero solo algunos podemos proponernos firmemente lo que queremos conseguir.**

Cada acción que tomemos con determinación se traducirá en una fuerza superior que romperá cualquier barrera que podamos encontrarnos.

En lo que respecta a la práctica de las artes marciales, y en especial del Kumdo, mucha gente piensa que no son para todo el mundo, y que la práctica con una espada es solo para unos cuantos, y en parte tienen razón.

A diferencia de otras disciplinas, el arte del Kumdo engloba mucho más que una simple práctica deportiva, y es por ello que solo con una buena determinación inicial y entendiendo que a partir de ese primer paso muchas cosas van a cambiar, puede ayudarnos a conseguir entender el largo pero valioso camino que vamos a empezar a recorrer.

Es por ello, que el Kumdo no es para todos, solo para aquellos que deciden transformarse y crecer cómo individuos a través de una práctica marcial plena, aquellos que desean llegar más lejos aceptándose retos por sí mismo y quieren forjarse un espíritu fuerte y disciplinado.

**Las artes marciales nos aportarán determinación y fuerza para afrontar muchos obstáculos en nuestras vidas.**

**El Kumdo es la herramienta perfecta para potenciar y sacar tu guerrero, guerrera interior.**



## ¿Pero realmente es PARA MÍ?

Las artes marciales nos van a aportar determinación y fuerza para afrontar muchos obstáculos en nuestras vidas.

Durante años he formado a miles de practicantes en distintas artes marciales.

Aunque muchos entrenaron una corta temporada, muchos otros llevan 10 o 15 años en el camino y no se rinden en conseguir sus propósitos.

La diferencia entre unos y otros ha sido la actitud y la determinación. Sabían que el camino no era fácil, pero que iba a valer la pena.

## ACTITUD

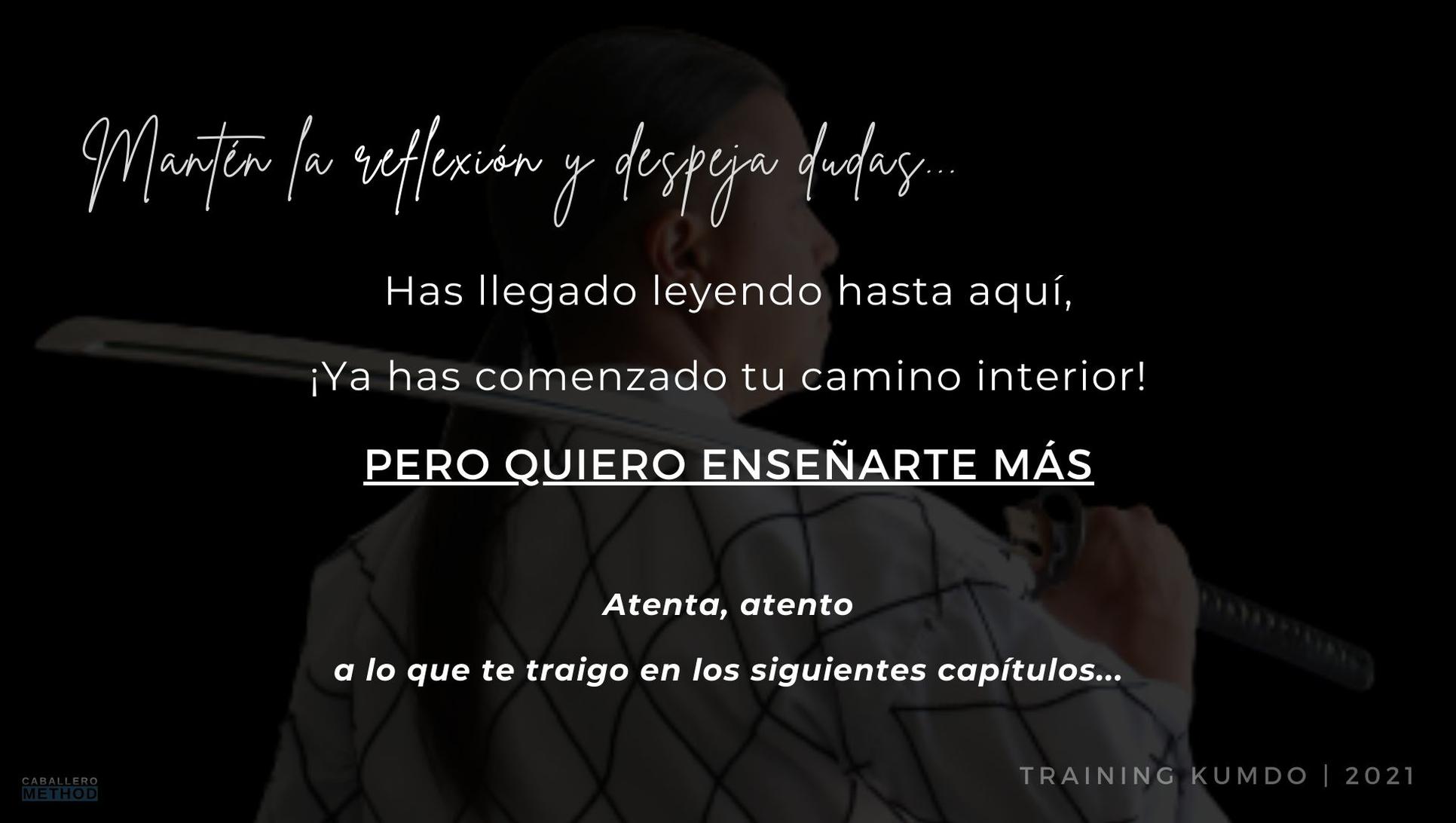
No importa la edad que tengas, tu nivel físico o si nunca antes hiciste artes marciales.

**¡Tú puedes elegir en qué lado estar!**

¿En el lado de los que siempre sueñan y nunca empiezan o en el lado de los que empiezan a construir sus sueños?

Por supuesto que en el de los que construyen y, ¿sabes qué?

El Kumdo es la herramienta perfecta para potenciar esto y sacar tu guerrero, guerrera interior.

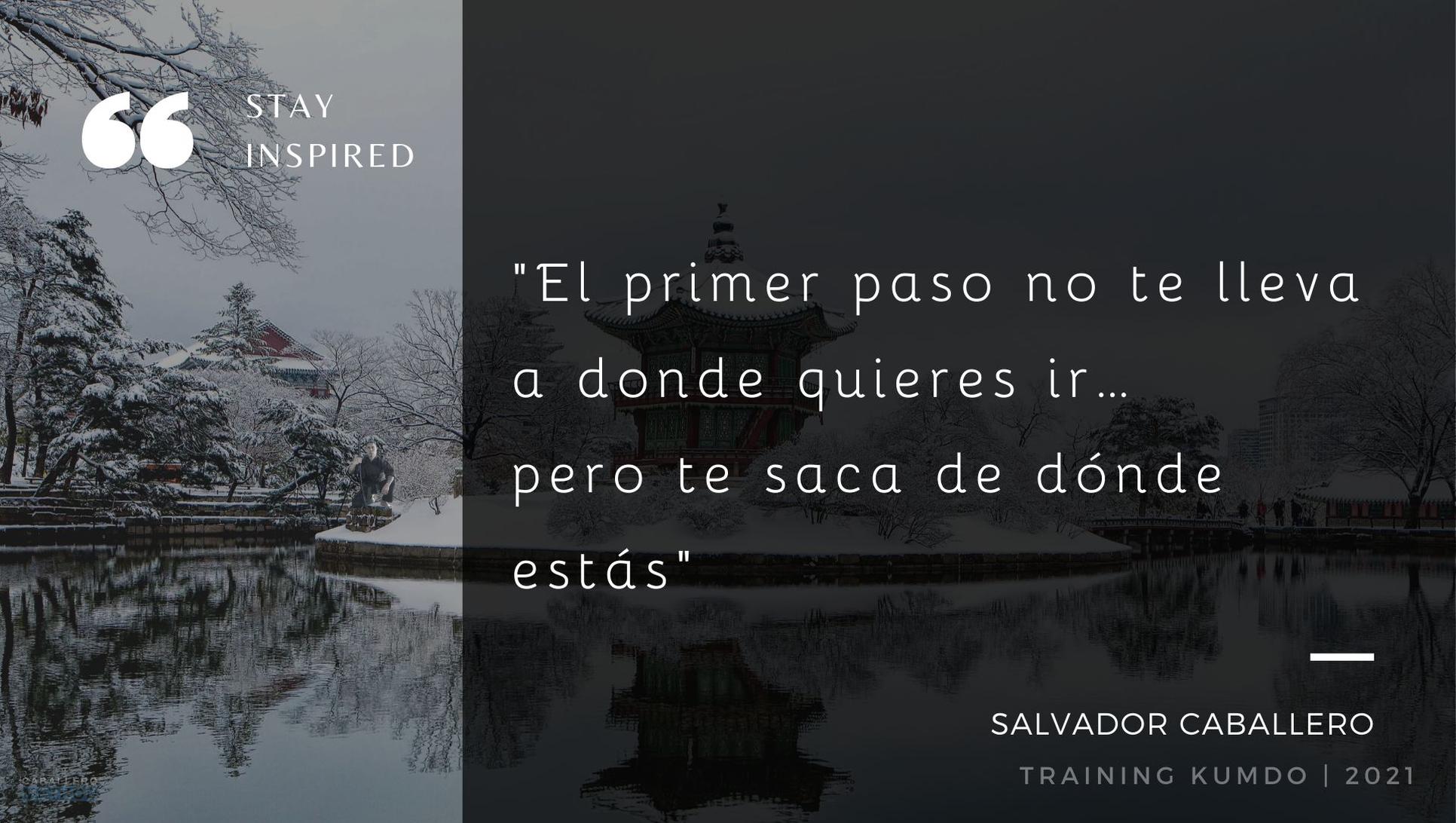


*Mantén la reflexión y despeja dudas...*

Has llegado leyendo hasta aquí,  
¡Ya has comenzado tu camino interior!

**PERO QUIERO ENSEÑARTE MÁS**

***Atenta, atento  
a lo que te traigo en los siguientes capítulos...***

A winter scene with a snow-covered lake, trees, and a traditional Korean pavilion. The scene is dark and moody, with the snow providing a stark contrast to the dark background. The pavilion is a traditional Korean structure with a tiled roof and ornate details. The lake is calm, reflecting the surrounding scene. The trees are bare and covered in snow, adding to the wintry atmosphere. The overall mood is serene and contemplative.

“

STAY  
INSPIRED

"El primer paso no te lleva  
a donde quieres ir...  
pero te saca de dónde  
estás"

---

SALVADOR CABALLERO

TRAINING KUMDO | 2021

# Guerreras y Guerreros

## Warrior del ayer Vs Warrior del hoy

¿Te imaginas poder viajar varios siglos atrás y ponerte en la piel de un guerrero o de una guerrera de élite japonés o de Corea?

¿Crees que sobrevivirías con tus habilidades en el campo de batalla?

Posiblemente no, ¿verdad?.

Pues piensa que, aún con toda la preparación técnica que poseían y las muchas habilidades adquiridas a base de mucho entrenamiento, ellos tampoco sobrevivirían a tu mundo actual, a tu campo de batalla. ¿Cómo es esto posible?

Resulta que la vida que nos rodea ahora (el campo de batalla actual) ha cambiado y evolucionado muchísimo más rápido que nuestro cerebro, que aún habiendo evolucionado hasta el día de hoy por más de 200 millones de años, sigue siendo una estructura de comportamiento primitivo y predecible en actitudes y comportamientos.

El cerebro de un guerrero antiguo no soportaría tener que correr (más que un caballo) para no llegar tarde al lugar de trabajo, como haces cada mañana. Tampoco podría aguantar los “golpes bajos”, ni las artimañas estratégicas y engaños de sus compañeros de sección por ver cómo le derrotan.

Entre estos, seguro que ya has pensado o estás pensando en muchos otros comportamientos que no tenían lugar en ese entonces y hoy en día sí.

Como por ejemplo: El guerrero antiguo no sobrellevaría la falta de lealtad actual, la carencia de honor y cortesía, la soledad, las frustraciones de vivir sin un propósito, nuestra ausencia de autoconocimiento y nuestros altos niveles de estrés durante todo el día sin razón de vida o muerte.

# Guerreras y Guerreros



Y es que, aunque no nos lo creamos, vivimos en un campo de batalla, tanto externa como internamente.

Nuestro exterior nos invade más que nunca (invasión enemiga), pero internamente seguimos teniendo las mismas debilidades, temores y actitudes que hace millones de años atrás.

A veces se torna incluso peor. ¿Por qué?

Bien, es muy sencillo.

Con el paso del tiempo hemos perdido facultades y habilidades de supervivencia y adaptabilidad al medio y esto nos ha vuelto más vulnerables.

Además nuestra batalla interior es mucho mayor que antaño; nuestro intelecto ha aumentado y por lo tanto queremos entender mejor las cosas, comprenderlo todo ya, y no quedarnos el último de la fila, por lo que la frustración e infelicidad nos visitan a diario.

**De alguna u otra manera, todos luchamos por algo.**

Algunos luchamos con las “armas” que nos han tocado, otros con las que vamos construyendo, pero al final, todos tenemos que afrontar la batalla de vivir la vida que tenemos delante nuestro de la mejor manera posible.

Defendemos a los que queremos, nos aliamos con los que están de nuestro lado y piensan como nosotros, desvainamos nuestra espada contra las adversidades y luchamos por aquello que creemos que es justo, sin rendirnos.

Y es que, todo ha cambiado a nuestro alrededor desde la época de las conquistas, pero el guerrero interior sigue siendo el mismo.

# El Kumdo para tu día a día

Ahora que entendiste que

eres una, un

Guerrera o Guerrero del hoy

Te quiero explicar más detalladamente cómo la práctica del Kumdo te podrá ayudar en la “lucha contra ti mismo/a”.

No olvides que tú eres tu peor enemigo/a.

Muchas de tus acciones, tus respuestas y parte de las decisiones que antepones frente a las adversidades son relativamente predecibles. Lo notas y no puedes hacer nada, no tienes el control.

Desarrollar positivamente el guerrero y la guerrera interior, sacar lo mejor de ti y hacer lo que tienes que hacer cuando se tiene que hacer, (prioridades importantes) requieren de entrenamiento, mucha fuerza de voluntad y un espíritu indomable.

Cuando te das cuenta de que el camino para el verdadero cambio comienza por adquirir nuevas destrezas, es cuando estás aplicando el poder el primer paso y dando importancia a tus prioridades principales.

Solo así podrás convertirlas en tu objetivo principal real. Al igual que un bebé refuerza sus habilidades y aptitudes, que le ayudarán a caminar y a desenvolverse en la vida.

Necesitaremos disciplina para no abandonar nuestras metas; determinación, para elegir qué nos conviene y qué no nos conviene; humildad para mostrar nuestras debilidades y coraje para afrontarlas.

Las artes marciales marcaron el ritmo de mi vida por completo y ahora transforman la vida de mis alumnos. El Kumdo es el arte marcial, la herramienta, que va a transformar la tuya.

## En el arte del sable, como verás

*en la siguiente página*

la empuñadura simboliza la mente (la que domina nuestras acciones).

Únicamente con un control perfecto del “arma”, podemos conseguir la respuesta / acción deseada del filo (lo que hiere o mata), desenvainar y luchar, o rehusar el duelo.

Análogamente, nuestro cuerpo desata unas acciones (respuestas verbales, físicas, rechazo, aceptación, etc.) por iniciativa de la mente y de lo que estamos hechos, (pensamientos, valores, creencias, ego, debilidades, etc.)

entrando en conflicto cada vez que actuamos de una manera diferente a la que nos gustaría o distinta a la esperada.

Pero, ¿por qué aún sabiendo que lo mejor era hacer esto, nuestra mente nos ha hecho hacer esto otro?

Posiblemente porque en nuestro interior SOMOS DOS:

El “yo” que se ha hecho con los años (cerebro primitivo), que ha madurado con las experiencias. El que posiblemente ha heredado aptitudes y actitudes de sus progenitores.

El “yo” que desea, que sabe lo que está mal y está bien, que busca respuestas y acepta los retos. el yo “guerrero, guerrera”.

El primer "yo" suele imponerse al segundo, por lo que acaba decidiendo en los conflictos internos.

El segundo "yo" es el que necesitamos entrenar a conciencia para que exista equilibrio y nos sintamos completos y realizados con cada una de nuestras decisiones.



---

## MENTE

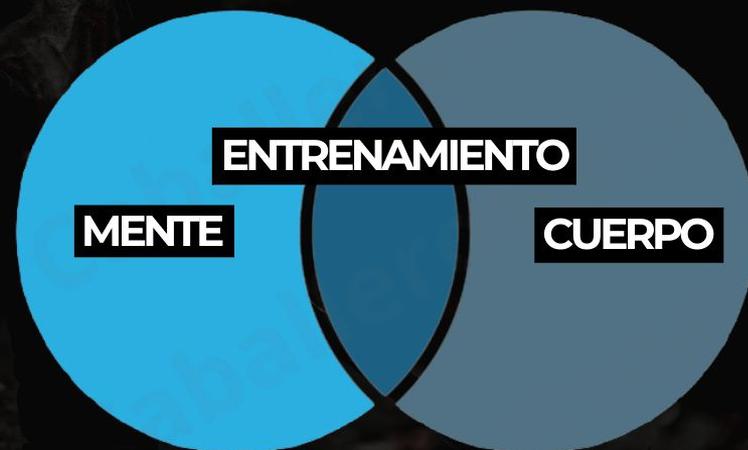
- Pensamientos
- Preguntas
- Valores
- Creencias

---

## CUERPO

- Acciones
- Respuestas

## LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO



*En el arte del sable* —

**El sable** será un lugar donde reflejarse.

**La práctica**, un camino a recorrer, donde  
encontrar nuestras metas,  
plantar las semillas y descubrirnos.

**El guerrero antiguo**, nuestra dosis de  
disciplina y coraje.

**El guerrero moderno**, nuestra motivación,  
nuestro propósito.

*¿Qué espada es mejor para mí?*

## Tu espada según tu nivel

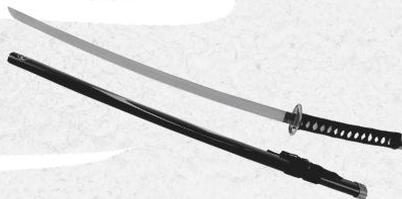


**MOKKUM**

### **(Espada de madera)**

El el sable de madera para iniciarse en el arte del Kumdo.

El practicante noble puede adquirir también una Saya (funda) para entrenar correctamente los envaines y desenvaines.



**KAKUM**

### **(Espada sin filo)**

Este tipo de espada suele ser de aluminio o acero, sin filo.

Suelen utilizarse en los niveles medios y avanzados para una práctica más real y contundente.



**CHINKUM**

### **(Espada de acero afilada)**

Únicamente se utiliza en los niveles de experto, y únicamente para aprender y perfeccionar las técnicas de corte de precisión y potencia en bambú, papel o esterillas.

Camina tu propio DO

## En el arte del sable, como verás *Técnicas*

Como te prometí en el vídeo anterior, en este Skillbook te presento 3 técnicas de Kumdo que podrás aprender y perfeccionar a medida que avanzamos juntos en la práctica. Algunas de ellas son más sencillas y otras más complicadas.

**¡Comienzan en la siguiente página!**

No te desesperes si no consigues realizar los movimientos perfectamente.

Tampoco si no tienes un "arma". Como te expliqué, puedes usar cualquier otro objeto largo / palo.

Lo importante es que las pruebes, que comiences a sentir la fluidez de los movimientos, combinando tu coordinación y la actitud mental para visualizar y desarrollar los ejercicios.

Posiblemente nunca hayas trabajado estos movimientos antes o puede que sí, pero quiero que sepas que hay momentos para todo y para todos. Ahora es TU MOMENTO de comenzar.

**¡Ya has dado EL Primer PASO!**



Camina tu propio DO

Técnica 1



*Camina tu propio DO*

*Técnica 2*



Camina tu propio DO

Técnica 3



# Evolución Warrior

EL PROCESO MIENTRAS  
TUS HABILIDADES  
AVANZAN

**HOY**

**INICIADA/O**

Con valor, has dado **El Primer Paso.** Estás completando el Pretraining y el Skillbook de Kumdo

**EN BREVE**

**APRENDIZ**

Con determinación y disciplina finalizas el Training gratuito junto a mí, mis alumnas y alumnos.

**EN BREVE**

**GUERRERA/O**

Con confianza y El Kumdo de tu mano, continúas el camino que se abre ante ti.



# EL EVENTO KUMDO 2021

---

## TRAINING GRATUITO

### Un mensaje más personal que quiero compartir contigo:

Llegados a este punto, me gustaría antes de nada felicitarte.  
**¡Enhorabuena!**

Porque estar aquí significa que YA has completado el **Pretraining**, has estudiado este **Skillbook** y ya tienes tus **entradas al TRAINING GRATIS**, que empezará dentro de muy poco.

TÚ NO HAS LOGRADO todo esto porque sí. Lo has conseguido gracias a uno de tus poderes "EL PRIMER PASO" y lo has hecho con determinación. No sabes lo feliz que me hace verte aquí.

Si lo que has vivido hasta ahora te ha gustado y ha despertado algo en ti, el Training de Kumdo te va a encantar.

De la mano de algunas de mis alumnas y alumnos, vamos a entrenar y practicar Kumdo en estado puro. No te lo puedes perder.

Te daré toda la información a través de los canales que tienes en la siguiente página. **¡Nos vemos en el lado Kumdo!**

SALVADOR CABALLERO



Únete a compartir el Kumdo en  
comunidad



CANAL DE TELEGRAM

[www.bit.ly/CanalKumdo](http://www.bit.ly/CanalKumdo)



INSTAGRAM

[@caballero\\_method](https://www.instagram.com/caballero_method)



MESSENGER

[m.me/caballeromethod](https://m.me/caballeromethod)



*¿Estás Ready?*



**KUMDO**  
*El Camino de la Espada*

**CABALLERO**  
**METHOD**

CABALLERO METHOD © COPYRIGHT 2021

**CABALLERO**  
**METHOD**