

Poomsae	Signification	Objectif de la pratique
Koryo	<p>Koryo signifie <i>Seonbae</i>, ce qui représente un esprit fort de martialité et une droiture académique. L'esprit de <i>Seonbae</i>, hérité de <i>Goguryeo-Balhae-Koryo</i>, est intégré dans le Poomsae Koryo.</p> <p>Le tracé du Poomsae suit le caractère chinois « 士 », qui symbolise le savant ou l'érudit. Le mot Koryo est composé de deux parties : « Ko », qui signifie « élevé » ou « haut », et « Ryeo », qui signifie « élégance, union et passage ». « Ryeo » est également interprété comme « brillant » et est couramment utilisé pour exprimer la dignité et la splendeur.</p> <p>Après avoir assimilé les huit forces fondamentales à travers la pratique des Poomsae Taegeuk, le Poomsae Koryo vous entraîne à maîtriser une nouvelle dimension de puissance en combinant <i>Jeong</i> (le corps), <i>Ki</i> (l'énergie) et <i>Shin</i> (la conscience) – les éléments fondamentaux du corps humain.</p>	<p>Premier Poomsae pour les Yudanja, le Poomsae Koryo consiste à enchaîner des mouvements successifs dans la même direction, tels que <i>Arae Sonnalmaekgi</i> (blocage bas avec la main en couteau), <i>Mok Ageumson Apchigi</i> (frappe en arc de cercle vers l'avant avec la main), <i>Mok Sonnal Bakkatchigi</i> (frappe extérieure avec la main en couteau) et <i>Arae Sonnalmaekgi</i>.</p> <p>De plus, il s'agit de relier des mouvements vers l'intérieur ou l'extérieur, puis d'exécuter des mouvements opposés comme <i>Mok Sonnal Anchigi</i> et <i>Arae Sonnalmaekgi</i>. Vous pratiquerez également la technique du pivotement pour attaquer dans la direction opposée avec des techniques comme <i>Yeopchagi</i> (coup de pied latéral) et <i>Arae Jeotyeojjireugi</i> (poussée vers le haut avec la paume).</p> <p>En complément, vous apprendrez des techniques avancées telles que <i>Geodeupyeopchagi</i>, qui consiste à effectuer deux coups de pied successifs avec le même pied (un bas, puis un haut). Cette technique exige que les muscles récupèrent rapidement avec une élasticité relâchée après le premier coup de pied afin d'exécuter le second plus haut.</p> <p>Ainsi, à ce stade, vous développerez des techniques nécessitant des changements rapides de position du corps, aussi exigeants que ceux attendus dans les Poomsae Yudanja.</p>

Poomsae	Signification	Objectif de la pratique
<p>Keumgang</p>	<p>Keumgang fait référence à la force ultime et à la solidité, symbolisant le Mont Keumgang, source d'énergie de la péninsule coréenne. Il est également lié au <i>Hobeop</i>, qui représente la protection du dharma bouddhiste. Ces deux éléments incarnent les gardiens du yin et du yang. Le nom <i>Keumgang Yeoksa</i> désigne le guerrier le plus puissant, maître des arts martiaux. Le terme <i>Keumgang</i> évoque la masculinité, la force et l'indestructible. Ces caractéristiques sont intégrées dans le Poomsae Keumgang. En plus d'incarner la robustesse, <i>Keumgang</i> signifie aussi une lumière rayonnant dans toutes les directions.</p> <p>Appliqué au corps humain, il représente un état d'énergie et de puissance disponible dans chaque partie du corps. Cela est possible grâce à la coordination entre la gauche et la droite, ainsi qu'entre le haut et le bas du corps, fonctionnant en parfaite harmonie. De plus, cette pratique exige du calme, un équilibre sans inclination excessive d'un côté, et l'absence de précipitation, de peur ou d'hésitation.</p> <p>La ligne du Poomsae Keumgang suit le caractère chinois « 山 » (montagne). La ligne verticale au centre représente l'axe du corps et la colonne vertébrale, tandis que les lignes courtes sur les côtés gauche et droit illustrent la puissance générée par les torsions du corps depuis cet axe central. Lors de l'exécution du Poomsae Keumgang, le pratiquant apprend des mouvements rotatifs basés sur l'axe central du corps (la colonne vertébrale) afin de comprendre comment exercer une force puissante tout en maintenant un équilibre stable et inébranlable, tel une grande montagne.</p>	<p>Dans le Poomsae Keumgang, vous entraînez l'utilisation naturelle du corps pour exprimer la puissance et la majesté. Le <i>Geumgangmakgi</i> (blocage en diamant) symbolise la fermeté et la force, comme le suggère le mot <i>Keumgang</i> (diamant). Le tracé du Poomsae, en forme de « 山 » (montagne), représente la grandeur et la stabilité.</p> <p>Lors de la pratique du Poomsae Keumgang, il est essentiel d'exécuter des mouvements puissants, stables et lents afin de développer la force et d'exprimer la prestance du <i>Yudanja</i>.</p> <p>Toutes les séquences du Poomsae Keumgang exigent de maintenir un équilibre constant à la même hauteur tout en enchaînant les mouvements. Pour cela, le pratiquant doit posséder une musculature solide, notamment dans le bas du corps.</p> <p>Par exemple, <i>Eolgul Batangson Apchigi</i> (frappe avant avec la paume) ne doit pas être une simple série de gestes précipités, mais des mouvements lourds et précis tout en restant fluides.</p> <p>Le <i>Hakdariseogi Geumgangmakgi</i> (blocage en diamant en posture de la grue) doit être exécuté lentement, en sollicitant l'ensemble du corps, en particulier la zone abdominale inférieure.</p> <p>De plus, dans la posture <i>Juchumseogi</i>, vous apprendrez à déplacer le poids du corps tout en utilisant l'axe central pour une meilleure maîtrise et stabilité.</p>

Poomsae	Signification	Objectif de la pratique
<p>Pyongwon</p>	<p><i>Pyongwon</i> signifie une vaste plaine qui s'étend dans toutes les directions. Elle représente la préservation de la vie, la mère des êtres vivants, ainsi que le fondement de l'existence humaine, considérée comme le sommet de toutes les créatures. Ce Poomsae a été conçu sur l'équilibre entre la paix et le combat, en accord avec les notions de <i>Bon</i> (corps principal) et <i>Yong</i>(utilisation).</p> <p>Ce stade est considéré comme une transition entre les techniques martiales et l'art martial lui-même. Après avoir maîtrisé la série des Poomsae Taegeuk dans le programme <i>Yugeupja</i>, le pratiquant découvre <i>Koryo</i>, <i>Keumgang</i> et <i>Taebaek</i>, qui constituent la première étape des Poomsae <i>Yudanja</i>.</p> <p>Par la suite, un processus progressif permet d'apprendre à harmoniser le <i>yin</i> et le <i>yang</i>, en connectant <i>Jeong</i> (le corps), <i>Ki</i> (l'énergie) et <i>Shin</i> (la conscience).</p> <p>Autrement dit, le corps devient capable de s'exprimer librement sous diverses formes, en intégrant des variations fluides à travers la pratique. Cette diversité dans les transitions implique que l'attaque et la défense s'effectuent naturellement, sans effort conscient, et que le corps retrouve son état de calme initial, même après des mouvements dynamiques et intenses.</p>	<p>La posture <i>Gyeopsonjunbi</i> (garde avec les mains superposées) avec la main gauche en avant, dans le <i>Poomsae Pyongwon</i>, permet d'accumuler et de canaliser l'énergie à partir du bas de l'abdomen, qui constitue la source principale de force dans le corps humain.</p> <p>Le <i>Teok Palkkumchi Ollyeochigi</i> (frappe ascendante du menton avec le coude) est une attaque à courte distance. Pour l'exécuter efficacement, il est nécessaire d'apprendre à générer de la puissance en effectuant une torsion du corps.</p> <p>Le <i>Dwidora Yeopchagi</i> (coup de pied latéral retourné) est une nouvelle technique introduite dans <i>Pyongwon</i>. Elle permet de mieux comprendre l'axe central du corps, essentiel pour maintenir l'équilibre lors des mouvements.</p> <p>L'association de techniques telles que <i>Sonnal Geodeureo Bakkannmakgi</i>, <i>Arae Sonnal Geodeureomakgi</i>, <i>Eolgul Anpalmok Geodeureo Yeommaki</i> et <i>Eolgul Deungjumeok Geodeureo Apchigi</i> permet d'exécuter diverses attaques et défenses. Parmi ces techniques figurent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Badamakgi</i> (bloc amortisseur), • <i>Geodeomakgi</i> (blocage dévié), • <i>Japgi</i> (saisie avec le pied ou la main pour bloquer les attaques venant de plusieurs directions). <p>De plus, l'entraînement vise à apprendre à projeter la force vers l'extérieur en traçant un mouvement courbé ascendant, grâce aux techniques <i>Hechyeo Taesanmakgi</i> et <i>Hechyeo Santeulmakgi</i> (blocage dispersé en montagne).</p>

Poomsae	Signification	Objectif de la pratique
<p>Jitae</p>	<p><i>Jitae</i> signifie « un homme ayant les deux pieds ancrés au sol » pour frapper, marcher et sauter, représentant ainsi la lutte pour la vie humaine. Le <i>Poomsae Jitae</i> intègre différents aspects du combat pour la survie à travers divers mouvements.</p> <p>Le tracé du Poomsae suit la ligne « \pm », symbolisant une personne debout sur la terre et s'élevant vers le ciel, illustrant ainsi le cycle de la vie : la naissance, la croissance et la mort sur cette terre.</p> <p>Le <i>Jitae</i> fait référence au trigramme <i>Jicheontaee</i>, l'un des 64 trigrammes du <i>Livre des Mutations</i> (Yi Jing). Il décrit un état où le corps et l'esprit sont en parfaite harmonie avec les principes du Taekwondo, obtenue grâce à une pratique ininterrompue. Cet état est appelé <i>Suseung Hwagen</i>, signifiant que le corps est rempli d'énergie, en accord avec le flux naturel du <i>yin</i> et du <i>yang</i>.</p> <p>Dans ce Poomsae, tous les mouvements se concentrent autour du bas de l'abdomen, où réside la source de l'énergie corporelle.</p> <p>Le tracé « \pm » du Poomsae possède une ligne horizontale inférieure représentant la terre, tandis que la courte ligne verticale symbolise la connexion entre la terre et le ciel. L'union du corps et de l'esprit permet au pratiquant de répondre instinctivement aux attaques de l'adversaire, sans réflexion consciente.</p> <p>À ce stade, il ne s'agit plus d'évaluer artificiellement l'exécution des techniques d'attaque et de défense, mais plutôt d'exécuter les mouvements avec fluidité, dans un état d'effacement de soi.</p>	<p>L'entraînement du <i>Poomsae Jitae</i> vise à atteindre un état où le corps et la force s'harmonisent naturellement pour coordonner différents types de mouvements : lents et rapides, forts et faibles. La respiration joue un rôle essentiel en connectant l'énergie du bas de l'abdomen, du sol jusqu'au bout des doigts.</p> <p>Lors de l'exécution du <i>Eolgul Mejumeok Pyojeok Anchigi</i> (frappe intérieure du visage avec le poing marteau), le tronc et le coude tournent dans la même direction. L'entraînement permet d'apprendre plus systématiquement à utiliser le bras pour transformer une force rotative en une force linéaire.</p> <p>En pratiquant <i>Arae Sonnal Geodeureomakgi</i> et <i>Sonnal Geodeureo Bakkannmakgi</i>, on comprend que la défense et l'attaque peuvent coexister et s'adapter en fonction de la situation.</p>

Poomsae	Signification	Objectif de la pratique
<p>Hansu</p>	<p><i>Hansu</i> signifie « grande eau », source qui nourrit tous les êtres vivants. Il représente la naissance et la croissance de la vie, l'équilibre entre la robustesse et la douceur, ainsi que des valeurs telles que la tolérance, l'harmonie et l'adaptabilité.</p> <p>Le mot <i>Han</i> possède de multiples significations, dont « un », « plusieurs », « grand », « centre », « ensemble », « totalité », « moment » et « long ». Il symbolise également le ciel et la racine de toute chose.</p> <p>Ainsi, les caractéristiques de l'eau – un élément insaisissable, qui ne peut être ni brisé ni coupé – sont appliquées dans le <i>Poomsae Hansu</i>. La pratique des mouvements doit être fluide comme l'eau, tout en restant aussi constante qu'une goutte d'eau qui, par accumulation, forme un vaste océan.</p> <p>Le tracé du <i>Poomsae Hansu</i> suit le caractère « 水 », qui signifie <i>eau</i> et évoque <i>Hangaram</i>, le flux vital d'une nation et la croissance.</p> <p>L'entraînement du <i>Poomsae Hansu</i> enseigne aux pratiquants que chaque mouvement est une technique d'accumulation d'énergie, et non de consommation de celle-ci.</p>	<p>Le <i>Poomsae Hansu</i> enseigne au pratiquant à utiliser son corps et à enchaîner les mouvements de manière fluide et continue. À l'image du flux de l'eau, il combine robustesse et douceur, contrôle de la vitesse (rythme et tempo) et discipline, qui s'unissent pour donner une exécution parfaite du Poomsae.</p> <p>Bien que composé de mouvements simples, l'objectif est d'atteindre un état de perfection qui se manifeste à travers la fluidité de l'exécution. La puissance ne doit pas uniquement provenir des muscles, mais aussi du mouvement global du corps.</p> <p>L'entraînement vise à atteindre un état de <i>lâcher-prise</i>, où les mouvements s'enchaînent naturellement, sans effort conscient.</p>

Poomsae	Signification	Objectif de la pratique
Ilyeo	<p><i>Ilyeo</i> représente un état d'élévation spirituelle dans le bouddhisme, signifiant <i>l'unité</i>, ou l'essence des pensées du vénérable <i>Wonhyo</i>, figure emblématique de la période <i>Silla</i> en Corée.</p> <p>Dans cet état, les points, les lignes et les cercles s'unissent. Toutes les techniques et tous les mouvements sont appris et exécutés différemment, mais finissent par s'harmoniser avec l'esprit et le corps pour compléter la pratique du Taekwondo.</p> <p>Le <i>Poomsae Ilyeo</i> repose sur ce principe fondamental des arts martiaux.</p> <p>À ce stade de la pratique, le pratiquant apprend à observer et à comprendre comment chaque mouvement se manifeste et s'achève dans un état de <i>détachement</i>, dépassant ainsi les actions artificielles générées par la pensée consciente.</p>	<p><i>Junbi Seogi</i> est la posture <i>Bojumeok Moaseogi</i> (garde en position de poing couvert). Il s'agit du dernier <i>Poomsae</i> du Taekwondo. Cette posture de préparation consiste à placer la main gauche et le poing droit légèrement enroulés devant le menton, symbolisant l'unité, la modération et la circulation fluide de l'énergie à travers le corps et les mains, sans interruption.</p> <p>Le tracé du <i>Poomsae</i> suit la ligne « 卍 », qui représente les pensées d'<i>Ilyeo</i>, exprimant l'état de <i>l'effacement de soi</i> à travers les notions de <i>Bon</i> (corps principal), <i>Che</i> (le corps) et <i>Young</i> (l'utilisation).</p> <p>À ce stade de l'entraînement, le pratiquant apprend comment les mouvements se manifestent et s'achèvent dans un état de <i>détachement</i>, au-delà des actions artificielles générées par la pensée consciente.</p> <p>Les nouveaux mouvements de ce <i>Poomsae</i> incluent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Eolgul Eotgeoreomakgi</i> (blocage croisé du visage), • <i>Oesan Yeopchagi / Oesanteul Yeopchagi</i> (blocage de la montagne simple et coup de pied latéral), • Torsion et traction avec les deux mains, • <i>Ttwieo Yeopchagi</i> (coup de pied latéral en sautant), • <i>Ogeum Seogi</i> (position de la grue inversée).