

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.</p> <p>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.</p> <p>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>

<p>Taebaek</p>	<p>Taebaek signifie <i>Montagne Rouge</i> (ou <i>Montagne Lumineuse</i>), qui est la montagne sacrée d'Asadal (<i>Asi-Tang</i>), lieu de fondation de l'ancien royaume de Joseon en Corée. Cette montagne lumineuse symbolise l'origine de l'esprit et des traditions, la sacralité et la philosophie de <i>Hongik Ingan</i>.</p> <p>Le Taebaek est associé à différentes positions et noms, mais son représentant principal est le Mont Baekdu, considéré comme le berceau symbolique de l'humanité. Ainsi, le Poomsae Taebaek a été conçu en s'inspirant de l'idéal élevé de <i>Dangun</i>, le fondateur légendaire et roi-dieu du royaume de <i>Gojoseon</i>, le premier royaume coréen.</p> <p>Taebaek représente un artiste martial ayant maîtrisé le niveau <i>Taegeuk</i>, un stade avancé de la pratique, où l'on peut volontairement basculer entre le <i>yin</i> et le <i>yang</i>. Le tracé du Poomsae suit le caractère « ». Ses lignes horizontales représentent le ciel et la terre, tandis que la ligne verticale symbolise l'être humain.</p> <p>Ainsi, ce Poomsae fait référence à une personne ayant atteint une maîtrise totale de l'énergie du ciel et de la terre. Il correspond à un stade où toutes les parties du corps réagissent instantanément et librement, permettant de passer aisément de la défense à l'attaque.</p> <p>Le Poomsae Taebaek entraîne le pratiquant à alterner entre <i>yin</i> et <i>yang</i>, entre attaque et défense. Cette maîtrise permet de neutraliser un adversaire sans lui causer de tort, même s'il agit de manière irréfléchie. L'objectif ultime est d'incarner l'idéal de <i>Hongik Ingan</i> : « <i>Bénéficiaire largement à l'humanité</i> » à travers les arts martiaux.</p>	<p>Les nouvelles techniques apprises à ce stade incluent <i>Arae Sonnal Hechyeomakgi</i> (blocage bas dispersé avec la main en couteau), le blocage extérieur avec les deux mains, ainsi que <i>Sonmok Ppaegi</i> (libération du poignet). De plus, une nouvelle manière d'utiliser le corps est introduite avec <i>Anpalmok Geumgang Bakkannmakgi</i>, tout en effectuant une rotation du corps dans une seule direction.</p> <p>Le <i>Jireugi</i> associé à un mouvement de traction, réalisé avec une rotation et une torsion du poignet vers l'intérieur, est utilisé lorsque l'adversaire saisit votre poignet. Deux techniques similaires peuvent être appliquées en fonction du contexte :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dégager le poignet de l'emprise en maintenant le coude comme axe et en transférant le poids du corps vers l'avant. 2. Changer la direction de l'attaque directe de l'adversaire en la repoussant vers l'extérieur pour contre-attaquer. <p>Le pratiquant apprendra à adapter ces techniques en fonction de la situation et à les enchaîner harmonieusement.</p> <p>Grâce à la connexion entre <i>Anpalmok Geumgang Bakkannmakgi</i>, <i>Danggyeojireugi</i> (coup de poing tiré), <i>Jireugi</i>, <i>Yeopchagi</i> et <i>Pyojeokchigi</i>, l'entraînement se focalise sur la capacité à détendre et contracter rapidement les muscles pour modifier l'axe central du corps avec fluidité.</p> <p>En particulier, il permet de développer l'équilibre et l'agilité tout en maîtrisant la traction du poignet vers le bas, suivie d'une rotation à 360°, avant d'enchaîner avec un pas menant à <i>Eolgul Deungjumeok Bakkatchigi</i>.</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>Shipjin</p>	<p>Le <i>Shipjin</i> représente les 10 créatures associées à la longévité selon la philosophie taoïste, incluant deux corps célestes, trois éléments naturels, deux plantes et trois animaux : le soleil, la lune, la montagne, l'eau, la pierre, le pin, l'herbe de jouvence, la tortue, le cerf et la grue. Il symbolise la grandeur de la nature, la confiance, le désir et l'amour des êtres humains.</p> <p>Le tracé du Poomsae suit le caractère « 十 » (<i>ship</i>), qui reflète la base philosophique du <i>shipjin</i>, un nombre infini dans le système décimal et un développement perpétuel. Ainsi, dans un sens large, <i>Shipjin</i> intègre les dix créatures, l'univers tout entier, ainsi que le cycle de la vie et de la mort de tous les êtres vivants, rythmé par les changements saisonniers – du printemps à l'été, l'automne et l'hiver – et l'alternance des énergies.</p> <p>Dans un sens plus restreint, il représente également le microcosme humain. Appliqué au corps, <i>Shipjin</i> reflète les évolutions du corps et de l'esprit, qui doivent être comprises pour maintenir un équilibre naturel.</p> <p>Sur le plan pratique, les mouvements du Poomsae Shipjin doivent être exécutés avec fluidité, illustrant le principe selon lequel « <i>la défense est une attaque</i> » et « <i>l'attaque est une défense</i> ».</p> <p>L'organisation du tracé du Poomsae Shipjin en forme de « 十 » signifie que l'axe central doit être préservé en toutes circonstances, qu'il s'agisse de mouvements vers l'avant, l'arrière, la gauche ou la droite, en attaque comme en défense. L'axe central correspond au maintien aligné de la nuque et du coccyx sur une même ligne droite.</p> <p>Ainsi, la ligne verticale de la croix « 十 » représente un état d'équilibre et de force, où le corps reste aligné avec son centre. Le pratiquant y apprend à se déplacer harmonieusement en avant et en arrière, ainsi que latéralement, tout en préservant cet alignement fondamental.</p>	<p>Le <i>Poomsae Shipjin</i> est une combinaison de force et d'agilité.</p> <p>Le <i>Bawimllgi</i> (poussée de roche) est une technique d'entraînement qui renforce le bas du corps en concentrant la respiration dans le bas de l'abdomen, permettant ainsi de <i>systématiser la transmission de la puissance</i> du sol jusqu'à la paume.</p> <p>Dans la posture <i>Seogi</i>, l'alignement avec l'axe central est un élément essentiel de la pratique. Le <i>Chetdarjireugi</i> (coup de poing fourchu) facilite une transmission de puissance équilibrée avec les deux bras, en utilisant la force de rotation dans une même direction. L'entraînement comprend également l'apprentissage du transfert de puissance par l'enracinement au sol et la rotation du haut du corps dans une seule direction, comme dans le <i>Chetdarjireugi</i>.</p> <p>En pratiquant le <i>Jageun Doljeogwi</i> et le <i>Apchagi</i>, on apprend à utiliser la <i>puissance opposée</i> : tirer avec le haut du corps tout en effectuant un coup de pied avec le bas du corps.</p> <p>L'association des techniques <i>Badamakgi</i> et <i>Japgi</i> est renforcée par <i>Sonnaldeung Geodeureo Bakkannmakgi</i> (blocage extérieur soutenu avec le revers de la main en couteau).</p> <p>L'entraînement du <i>Poomsae Shipjin</i> vise à acquérir des compétences permettant de mobiliser la force du corps et de la maîtriser, en préparation aux Poomsae de haut niveau. À ce stade, les pratiquants apprennent à transférer leur poids avec fluidité et à exploiter la force de leur propre corps de manière optimale.</p>
<p>Poomsae</p>	<p>Signification</p>	<p>Objectif de la pratique</p>

<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>Jicheontae</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>Chonkwon</p>	<p><i>Chonkwon</i> symbolise l'énergie qui nourrit toute chose, en suivant des lois immuables, bien que les transformations de la nature et de l'univers restent invisibles. Autrement dit, tout comme les lois de la nature ne fonctionnent pas de manière aléatoire, les êtres humains doivent également suivre des règles justes, tant dans leur esprit que dans leurs actions.</p> <p>Le tracé du <i>Poomsae Chonkwon</i> suit la forme « ⊥ » : la ligne horizontale supérieure représente l'immensité du ciel, tandis que la ligne verticale fait référence à la puissance de la lumière, qui influence la terre et les êtres vivants, comme le soleil, la lune et les étoiles.</p> <p>Toutes les choses du monde, y compris les humains, existent grâce à l'équilibre entre les forces centrifuges et centripètes. L'harmonie de notre monde dépend de cet équilibre des forces, notamment des interactions entre les individus. Si cet équilibre venait à être rompu, le monde tel que nous le connaissons cesserait d'exister.</p> <p>Le <i>Poomsae Chonkwon</i> entraîne le corps à suivre le bon état d'esprit à travers une pratique assidue, permettant ainsi d'atteindre l'état de <i>Jihaengilchi</i> – l'union entre la connaissance et l'action.</p>	<p>Dans le <i>Poomsae Chonkwon</i>, les mouvements doivent être exécutés sans interruption en maintenant une connexion fluide entre l'axe central et la circulation de la force. L'entraînement met l'accent sur l'harmonisation entre l'agilité et la puissance, ainsi que sur l'exécution de mouvements lents en accord avec la respiration.</p> <p>Le <i>Nalgaepyeogi</i> (déploiement des ailes) est une technique permettant d'accumuler de la puissance. Elle vise également à déséquilibrer l'adversaire en divisant la force dans deux directions. En outre, il s'agit d'une technique de contre-attaque qui exploite rapidement une ouverture au centre de la posture de l'adversaire.</p> <p>Dans les postures <i>Moaseogi</i> et <i>Nalgaepyeogi</i>, le corps doit être aligné avec l'axe central pour assurer une posture stable. À ce stade, l'apprentissage se concentre sur l'utilisation efficace de la force en comprenant l'importance du transfert du poids et du mouvement des coudes, notamment lors de l'enroulement et du mouvement de traction après <i>Biteureomakgi</i> (blocage en torsion).</p> <p>De plus, l'entraînement met l'accent sur l'utilisation du corps et de la force à travers des mouvements fluides et arrondis, reliant <i>Anpalmok Geodeureo Bakkannmakgi</i> et <i>Jireugi</i>, en saisissant le poignet de l'adversaire tout en tendant la main pour bloquer une attaque.</p> <p>L'apprentissage inclut également la connexion entre des mouvements complexes, comme le saut et la rotation de 360° pour exécuter un <i>Pyojeok Chagi</i> (coup ciblé en l'air), en utilisant la force du sol.</p> <p>Enfin, la technique <i>Taesanmllgi</i> (poussée de la grande montagne) enseigne l'unification de la respiration, de la conscience et du mouvement, en se concentrant sur la coordination entre le haut et le bas de l'abdomen, tout en sollicitant l'ensemble du corps.</p>

Poomsae	Signification	Objectif de la pratique
Hansu	<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>

<p>Ilyeo</p>	<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>Youg</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).
---------------------	--	---