

Poomsae	Signification	Objectif de la pratique
Keumgang	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. 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. 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.	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. 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>. 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. 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. 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. 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.