

Poomsae	Signification	Objectif de la pratique
Chonkwon	<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>