

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>