

<p><b>Ilyeo</b></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"> <li>• <i>Eolgul Eotgeoreomakgi</i> (blocage croisé du visage),</li> <li>• <i>Oesan Yeopchagi / Oesanteul Yeopchagi</i> (blocage de la montagne simple et coup de pied latéral),</li> <li>• Torsion et traction avec les deux mains,</li> <li>• <i>Ttwieo Yeopchagi</i> (coup de pied latéral en sautant),</li> <li>• <i>Ogeum Seogi</i> (position de la grue inversée).</li> </ul>
---------------------	--	---