

<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>
---------------------	--	---