

Pyongwon	<i>Pyongwon</i> signifie une vaste plaine qui s'étend dans toutes les directions. Elle représente la préservation de la vie, la mère des êtres vivants, ainsi que le fondement de l'existence humaine, considérée comme le sommet de toutes les créatures. Ce Poomsae a été conçu sur l'équilibre entre la paix et le combat, en accord avec les notions de <i>Bon</i> (corps principal) et <i>Yong</i>(utilisation). Ce stade est considéré comme une transition entre les techniques martiales et l'art martial lui-même. Après avoir maîtrisé la série des Poomsae Taegeuk dans le programme <i>Yugeupja</i>, le pratiquant découvre <i>Koryo</i>, <i>Keumgang</i> et <i>Taebaek</i>, qui constituent la première étape des Poomsae <i>Yudanja</i>. Par la suite, un processus progressif permet d'apprendre à harmoniser le <i>yin</i> et le <i>yang</i>, en connectant <i>Jeong</i> (le corps), <i>Ki</i> (l'énergie) et <i>Shin</i> (la conscience). Autrement dit, le corps devient capable de s'exprimer librement sous diverses formes, en intégrant des variations fluides à travers la pratique. Cette diversité dans les transitions implique que l'attaque et la défense s'effectuent naturellement, sans effort conscient, et que le corps retrouve son état de calme initial, même après des mouvements dynamiques et intenses.	La posture <i>Gyeopsonjunbi</i> (garde avec les mains superposées) avec la main gauche en avant, dans le <i>Poomsae Pyongwon</i>, permet d'accumuler et de canaliser l'énergie à partir du bas de l'abdomen, qui constitue la source principale de force dans le corps humain. Le <i>Teok Palkkumchi Ollyeochigi</i> (frappe ascendante du menton avec le coude) est une attaque à courte distance. Pour l'exécuter efficacement, il est nécessaire d'apprendre à générer de la puissance en effectuant une torsion du corps. Le <i>Dwidora Yeopchagi</i> (coup de pied latéral retourné) est une nouvelle technique introduite dans <i>Pyongwon</i>. Elle permet de mieux comprendre l'axe central du corps, essentiel pour maintenir l'équilibre lors des mouvements. L'association de techniques telles que <i>Sonnal Geodeureo Bakkannmakgi</i>, <i>Arae Sonnal Geodeureomakgi</i>, <i>Eolgul Anpalmok Geodeureo Yeommaki</i> et <i>Eolgul Deungjumeok Geodeureo Apchigi</i> permet d'exécuter diverses attaques et défenses. Parmi ces techniques figurent : • <i>Badamakgi</i> (bloc amortisseur), • <i>Geodeomakgi</i> (blocage dévié), • <i>Japgi</i> (saisie avec le pied ou la main pour bloquer les attaques venant de plusieurs directions). De plus, l'entraînement vise à apprendre à projeter la force vers l'extérieur en traçant un mouvement courbé ascendant, grâce aux techniques <i>Hechyeo Taesanmakgi</i> et <i>Hechyeo Santeulmakgi</i> (blocage dispersé en montagne).
------------------------	--	--

Poomsae	Signification	Objectif de la pratique
---------	---------------	-------------------------