

<p><b>Taebaek</b></p>	<p>Taebaek signifie <i>Montagne Rouge</i> (ou <i>Montagne Lumineuse</i>), qui est la montagne sacrée d'Asadal (<i>Asi-Tang</i>), lieu de fondation de l'ancien royaume de Joseon en Corée. Cette montagne lumineuse symbolise l'origine de l'esprit et des traditions, la sacralité et la philosophie de <i>Hongik Ingan</i>.</p> <p>Le Taebaek est associé à différentes positions et noms, mais son représentant principal est le Mont Baekdu, considéré comme le berceau symbolique de l'humanité. Ainsi, le Poomsae Taebaek a été conçu en s'inspirant de l'idéal élevé de <i>Dangun</i>, le fondateur légendaire et roi-dieu du royaume de <i>Gojoseon</i>, le premier royaume coréen.</p> <p>Taebaek représente un artiste martial ayant maîtrisé le niveau <i>Taegeuk</i>, un stade avancé de la pratique, où l'on peut volontairement basculer entre le <i>yin</i> et le <i>yang</i>. Le tracé du Poomsae suit le caractère «   ». Ses lignes horizontales représentent le ciel et la terre, tandis que la ligne verticale symbolise l'être humain.</p> <p>Ainsi, ce Poomsae fait référence à une personne ayant atteint une maîtrise totale de l'énergie du ciel et de la terre. Il correspond à un stade où toutes les parties du corps réagissent instantanément et librement, permettant de passer aisément de la défense à l'attaque.</p> <p>Le Poomsae Taebaek entraîne le pratiquant à alterner entre <i>yin</i> et <i>yang</i>, entre attaque et défense. Cette maîtrise permet de neutraliser un adversaire sans lui causer de tort, même s'il agit de manière irréflechie. L'objectif ultime est d'incarner l'idéal de <i>Hongik Ingan</i> : « <i>Bénéficiaire largement à l'humanité</i> » à travers les arts martiaux.</p>	<p>Les nouvelles techniques apprises à ce stade incluent <i>Arae Sonnal Hechyeomakgi</i> (blocage bas dispersé avec la main en couteau), le blocage extérieur avec les deux mains, ainsi que <i>Sonmok Ppaegi</i> (libération du poignet). De plus, une nouvelle manière d'utiliser le corps est introduite avec <i>Anpalmok Geumgang Bakkannmakgi</i>, tout en effectuant une rotation du corps dans une seule direction.</p> <p>Le <i>Jireugi</i> associé à un mouvement de traction, réalisé avec une rotation et une torsion du poignet vers l'intérieur, est utilisé lorsque l'adversaire saisit votre poignet. Deux techniques similaires peuvent être appliquées en fonction du contexte :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dégager le poignet de l'emprise en maintenant le coude comme axe et en transférant le poids du corps vers l'avant.</li> <li>2. Changer la direction de l'attaque directe de l'adversaire en la repoussant vers l'extérieur pour contre-attaquer.</li> </ol> <p>Le pratiquant apprendra à adapter ces techniques en fonction de la situation et à les enchaîner harmonieusement.</p> <p>Grâce à la connexion entre <i>Anpalmok Geumgang Bakkannmakgi</i>, <i>Danggyeojireugi</i> (coup de poing tiré), <i>Jireugi</i>, <i>Yeopchagi</i> et <i>Pyojeokchigi</i>, l'entraînement se focalise sur la capacité à détendre et contracter rapidement les muscles pour modifier l'axe central du corps avec fluidité.</p> <p>En particulier, il permet de développer l'équilibre et l'agilité tout en maîtrisant la traction du poignet vers le bas, suivie d'une rotation à 360°, avant d'enchaîner avec un pas menant à <i>Eolgul Deungjumeok Bakkatchigi</i>.</p>
-----------------------	--	--

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