

SOMMAIRE

1. LA DÉFINITION DU TAEKWON-DO	4
2. LE TAEKWON-DO ... LA COMPOSITION.....	5
3. LE TAEKWON-DO ... SON HISTOIRE	5
4. LE TAEKWON-DO... LA PHILOSOPHIE, LES BUTS, LES ENGAGEMENTS, L'UNIFORME, LES CEINTURES.....	8
4.1 LA PHILOSOPHIE DU TAEKWON-DO	8
4.2 EXPLICATION DES BUTS DU TAEKWON-DO	8
4.2.1 Courtoisie (YE UI).....	8
4.2.2 Intégrité (YUM CHI).....	9
4.2.3 Persévérance (IN NAE).....	9
4.2.4 Contrôle de soi (GUK GI).....	9
4.2.5 Courage (Esprit indomptable – Baekjul Boolgool).....	9
4.3 LES ENGAGEMENTS DU TAEKWON-DO	9
4.4 L'UNIFORME DU TAEKWON-DO (DOBOK)	10
4.4.1 La veste (Sang I).....	10
4.4.2 Le pantalon (Ha I).....	10
4.4.3 La ceinture (Ti).....	10
4.4.4 Symbolisation des couleurs de ceinture.....	11
5. LE TAEKWON-DO ... LES POSITIONS	11
5.1 POSITION D'ATTENTE (JUNBI)	12
5.2 POSITION OUVERTE (PALJA SOGI).....	12
5.3 POSITION D'ATTENTE RAPPROCHÉE (MOO JUNBI SOGI).....	12
5.4 POSITION D'ATTENTE FLÉCHIE.....	12
5.5 POSITION D'ATTENTION (CHARYO SOGI)	12
5.6 POSITION DE SALUT (KYONG YE JASE)	12
5.7 POSITION PARALLÈLE (NARANI SOGI).....	12
5.8 POSITION D'ATTENTE PARALLÈLE (NARANI JUNBI SOGI)	13
5.9 POSITION ASSISE (ANNUN SOGI)	13
5.10 POSITION DE MARCHÉ (GUNNUN SOGI)	13
5.11 POSITION EN «L» (NIUNJA SOGI).....	13
5.12 POSITION SUR UNE JAMBE (WAEBAL SOGI).....	14
5.13 POSITION FLÉCHIE (GUBURYO SOGI).....	14
5.14 POSITION EN «X» (KYOCHA SOGI)	14
5.15 POSITION ARRIÈRE RAPPROCHÉE (DWITBAL SOGI).....	14
5.16 POSITION BASSE (NACHUO SOGI)	14
5.17 POSITION RAPPROCHÉE (MOA SOGI)	14
5.18 POSITION VERTICALE (SOOJK SOGI)	14
5.19 POSITION EN DIAGONALE (SASUN SOGI).....	15
5.20 POSITION ACCROUPIE (OGURYO SOGI).....	15
6. LE TAEKWON-DO ... LES FORMES (TUL)	15
7. LE TAEKWON-DO ... LA THÉORIE DE LA PUISSANCE (HIM UI WOLL).....	19
7.1 FORCE DE RÉACTION (BANDONG RYOK)	19
7.2 LA CONCENTRATION DE L'ÉNERGIE (JIP JOONG)	19
7.3 L'ÉQUILIBRE (KYUN HYUNG)	19
7.4 CONTRÔLE DE LA RESPIRATION (HOHUP JOJUL).....	20
7.5 LA MASSE (ZILYANG)	20
7.6 LA VITESSE (SOKDO)	20
7.7 LA VITESSE ET LES REFLEXES (SOKDO WA BAUNG)	21

8. LE TAEKWON-DO ... LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE.....	22
9. LE TAEKWON-DO ... LES AVANTAGES DE LA PRATIQUE.....	23
9.1 SA POPULARITÉ.....	23
9.2 SON COÛT.....	23
9.3 LA TENACITÉ.....	24
9.3.1 <i>L'ennui.....</i>	24
9.3.2 <i>L'abandon de la perfection.....</i>	24
10. LE TAEKWON-DO ... LA PRATIQUE ET SON EFFET SUR L'ESPRIT.....	24
11. LE TAEKWON-DO ... LES RÉGLES DE COURTOISIE.....	25
11.1 LE SALUT.....	25
11.2 FAÇON DE S'EXPRIMER.....	26
11.3 FONCTIONNEMENT DES COURS.....	26
11.3.1 <i>Retards.....</i>	26
11.3.2 <i>Silence.....</i>	26
11.3.3 <i>Tenue vestimentaire.....</i>	26
11.3.4 <i>Règlements divers.....</i>	27
11.3.5 <i>Sorties à l'extérieur.....</i>	27
12. LE TAEKWON-DO ... LA HIÉRARCHIE.....	27
13. LA RELATION ENTRE L'ADEPTE ET SON INSTRUCTEUR (SAJEJI DO).....	28
13.1 LE PROFESSEUR (SABUM).....	28
13.2 L'ÉTUDIANT (JEJA).....	29
14. LE MEILLEUR PROFESSEUR DE TAEKWON-DO.....	29
15. CHARTE DU TAEKWON-DO (TAEKWON-DO JANG).....	30
15.1 PRÉAMBULE.....	30
15.2 ARTICLE 1.....	30
15.3 ARTICLE 2.....	30
15.4 ARTICLE 3.....	30
15.5 ARTICLE 4.....	30
15.6 ARTICLE 5.....	30
15.7 ARTICLE 6.....	30
15.8 CONCLUSION.....	30
16. LES SECRETS DE L'ENTRAÎNEMENT AU TAEKWON-DO.....	31
17. LES ARTS MARTIAUX : LEUR ORIGINE ET LEUR DÉVELOPPEMENT.....	31
18. LA CULTURE MORALE DU TAEKWON-DO.....	33
19. LA SOCIÉTÉ.....	33
19.1 RETOURNEZ À L'ÉTAT NATUREL.....	34
19.2 SOYEZ VERTUEUX.....	34
19.2.1 <i>L'humanité.....</i>	34
19.2.2 <i>La droiture.....</i>	35
19.2.3 <i>La courtoisie.....</i>	35
19.2.4 <i>La sagesse (Ji).....</i>	35
19.2.5 <i>L'honnêteté (Shin).....</i>	35
19.3 LA NATURE HUMAINE.....	35
19.3.1 <i>Un être humain peut occuper deux fonctions dans sa vie.....</i>	35
19.3.2 <i>L'avidité et l'insatiabilité.....</i>	35
19.3.3 <i>Soyez humble.....</i>	36
19.3.4 <i>L'autocritique.....</i>	36
19.3.5 <i>Soyez doux.....</i>	36

19.3.6 Le respect des aînés.....	36
19.3.7 Respectez le droit des autres.....	36
19.3.8 Soyez juste	37
19.3.9 Soyez frugal.....	37
19.3.10 Soyez discret	37
19.3.11 Connaissez le vrai bonheur.....	37
19.3.12 Laissez vos actes parler pour vous.....	37
19.3.13 Développer la paix de l'esprit.....	37
19.3.14 Soyez d'un esprit ferme.....	38
19.3.15 Soyez dévoué.....	38
20. CONCLUSION	38

1. LA DÉFINITION DU TAEKWON-DO

TAEKWON-DO... un mode de vie. Quel est le sens exact de l'expression Taekwon-Do ?

En termes simples, le Taekwon-Do est un type de combat sans arme dans un but d'autodéfense. Cependant, c'est plus que cela!

C'est l'usage scientifique du corps dans une méthode d'autodéfense. Le corps vient à utiliser de façon ultime ses propriétés suite à un entraînement intense de sa matière et de son esprit.

C'est un art martial qui n'a pas d'égal tant en puissance qu'en technique. Même si c'est un art martial, sa discipline, sa technique et sa formation de l'esprit sont le mortier destiné à construire un sens prononcé de la justice, une force de caractère, d'humilité et de détermination. Ce conditionnement de l'esprit permet de séparer le vrai praticien du sensationnaliste qui se contente de maîtriser uniquement l'aspect combat de l'art.

C'est une des raisons pour lesquelles le Taekwon-Do est considéré comme un art d'autodéfense. Il comprend aussi un mode de penser et de vie, particulièrement en instillant un concept et un esprit d'autodiscipline et un idéal de réarmement moral noble. Sa description la plus rapprochée est celle d'un culte.

Littéralement "Tae" signifie sauter ou voler, donner un coup de pied ou écraser avec le pied. "Kwon" décrit le poing : généralement pour frapper ou écraser avec la main ou le poing. "Do" veut dire un art ou une voie - la vraie voie construite et pavée par les saints et les sages des temps passés. Ainsi pris en un tout "Taekwon-Do" veut dire l'entraînement de l'esprit et les techniques d'un combat sans arme pour l'autodéfense de même que pour la santé, impliquant une utilisation habile de coups de poings et de pieds, de blocages et d'esquives avec les mains nues et les pieds, pour la suppression rapide d'un ou plusieurs adversaires en mouvement.

Le Taekwon-Do permet évidemment aux faibles de posséder une bonne arme et une plus grande confiance pour se défendre et même se défaire d'un adversaire.

Mal utiliser le Taekwon-Do est une arme mortelle. Alors, on doit toujours insister sur l'entraînement de l'esprit en vue d'empêcher que l'adepte en fasse mauvais usage.

Les femmes trouveront sans doute dans le Taekwon-Do un apport inestimable pour repousser les agressions. Lorsqu'on apprend les nombreuses situations où des femmes frêles se sont protégées efficacement on pourrait penser que c'est incroyable. Elles ont pu le faire uniquement parce qu'elles étaient expérimentées dans l'art de l'autodéfense.

Les exploits du Taekwon-Do sont nombreux. En mentionner quelques-uns est probablement pertinent : par exemple sauter par-dessus une motocyclette ou par-dessus 11 personnes en ligne pour frapper une cible avec le pied, casser avec le pied une planche de pin d'un pouce placée à dix ou douze pieds de hauteur, casser deux briques rouges avec la main ouverte ou tranchant de main, écraser sept ou huit pièces de pin de deux pouces d'épaisseur d'un seul coup du poing, attaquer du même pied en sautant deux cibles en succession, et plus encore. Pour l'homme de la rue, ces exploits peuvent paraître impossibles, mais pour l'adepte sérieux du Taekwon-Do et les représentants de cet art, c'est tout à fait normal (évidemment, la maîtrise de cet art ne veut pas dire que vous allez être capable de réaliser de tels exploits, comme si quelqu'un vous demandait de tuer un bœuf sauvage avec les mains nues.)

Il est donc clair que des démonstrations semblables d'usage effectif de la force somatique pure ne peuvent être observées dans d'autres méthodes de techniques de combat physique.

L'entraînement régulier est essentiel pour rester en grande forme et condition physique. Durant l'entraînement, tous les muscles du corps humain sont utilisés.

Par l'usage de nos muscles, il est possible de tirer toute la puissance disponible produite par chaque contraction musculaire. Il faut ensuite libérer une telle puissance sur une cible humaine par exemple aux points les plus vulnérables ou points vitaux de l'adversaire, particulièrement lorsque cet adversaire est en mouvement.

La plupart des manœuvres dévastatrices en Taekwon-Do sont basées spécifiquement sur l'impact initial du coup avec l'addition conséquente de la force produite par le rebondissement de la partie du corps de l'adversaire en mouvement.

De la même façon, en utilisant la force d'impulsion de l'attaquant, la plus petite poussée est tout ce qu'il faut pour le déséquilibrer et le renverser.

Les adeptes du Taekwon-Do qui pratiquent assidûment ou les experts eux-mêmes ne prennent aucun temps pour penser, puisqu'une telle action leur vient automatiquement. En d'autres mots, leurs actions sont devenues des réflexes conditionnés.

En conséquence, l'entraînement régulier est indispensable, en vue de maîtriser les techniques d'attaque et de défense.

Les heures consacrées à l'entraînement ne sont pas perdues puisque vous allez certainement récolter de grandes récompenses sous la forme d'une pluie de réactions rapides et de coups meurtriers sur votre adversaire ou en tout cas pour sauver votre vie lorsqu'une situation de danger se présente.

Même si le Taekwon-Do est pratiqué pour fin d'exercice seulement, le plaisir qui en découle justifie le temps investi. Comme exercice c'est également approprié pour les plus âgés et les plus jeunes, femmes et hommes.

2. LE TAEKWON-DO ... LA COMPOSITION

Le Taekwon-Do est composé de mouvements de base, de formes, de jeux d'équilibre, de combats et de techniques d'autodéfense étroitement inter reliés. Il est possible de séparer une partie de l'entraînement d'une autre.

Les mouvements de base sont nécessaires aux combats et aux formes. Les combats et les formes sont indispensables au perfectionnement des mouvements de base.

Dans le cycle évolutif du Taekwon-Do, il est difficile de distinguer le début de la fin. Il n'y a de fait ni commencement ni fin. L'adepte découvre rapidement qu'il doit retourner souvent aux mouvements de base pour perfectionner ses combats et ses méthodes d'autodéfense.

Chaque mouvement de base représente une attaque ou une défense contre une cible particulière ou contre un mouvement précis d'un adversaire imaginaire. Il est essentiel d'apprendre le plus de mouvements de base possible et de les maîtriser afin d'être capable d'affronter en combat toute situation avec confiance. La forme met l'adepte dans un état hypothétique où il doit faire des manoeuvres de défense, de contre-attaque et d'attaque contre plusieurs adversaires.

Par une pratique constante des formes, l'attaque et la défense deviennent des mouvements de réflexe. La puissance et la précision doivent être développées à un degré tel qu'un seul coup soit nécessaire pour maîtriser l'adversaire. Chaque forme est différente de manière à développer une réaction au changement de situation. Lorsque les formes sont maîtrisées, l'adepte peut utiliser les techniques apprises dans les mouvements de base et les formes pour combattre contre des mouvements d'adversaire réel.

Comme corollaire, avec les combats, l'adepte développe son corps et renforce ses armes d'attaque et de défense pour saisir le maximum d'avantages dans un combat réel.

Après avoir pratiqué les mouvements de base, les formes, les combats, les jeux d'équilibre, le temps est venu pour l'adepte de vérifier sa coordination, sa vitesse, son équilibre et sa concentration face à une attaque spontanée, c'est-à-dire l'autodéfense.

L'adepte se voit continuellement retourné à ses mouvements de base même lorsqu'il atteint les plus hauts degrés de perfectionnement.

3. LE TAEKWON-DO ... SON HISTOIRE

Même si l'origine des arts martiaux est couverte de mystère, il est indéniable que depuis des temps immémoriaux des mouvements physiques des mains et des pieds sont utilisés pour l'autodéfense.

Si nous devons définir ces mouvements comme du «Taekwon-Do», n'importe quel pays pourrait avoir le crédit d'avoir inventé le Taekwon-Do. Il y a cependant peu de ressemblance entre le Taekwon-Do pratiqué aujourd'hui et les méthodes primitives de combat sans arme développées dans le passé.

Le Taekwon-Do moderne diffère grandement des autres arts martiaux. En fait, aucun autre art martial est aussi avancé en ce qui concerne la sophistication et l'efficacité de ses techniques ou encore la forme physique complète qu'il donne à ceux qui le pratiquent.

Comme les théories, la terminologie, les techniques, les systèmes, les méthodes, les règles, les pratiques d'ensemble et les bases spirituelles sont développées scientifiquement, systématisées et nommées, ce serait une erreur de dire que tout mouvement physique utilisant mains et pieds pour l'autodéfense est du Taekwon-Do. Aucun autre art martial n'est autorisé à s'appeler Taekwon-Do. Seules les personnes qui pratiquent les techniques basées sur la théorie, les principes et la philosophie du fondateur sont considérées comme des adeptes du Taekwon-Do.

Quand et où le Taekwon-Do a-t-il pris forme ?

Une combinaison de circonstances a rendu possible la fondation et le développement du Taekwon-Do. Le fondateur ayant une connaissance antérieure du Taek Kyon apprend le karaté au Japon durant les 36 années tristes où son pays natal est occupé par les Japonais. Peu après que la Corée soit libérée en 1945, il est placé dans une position privilégiée comme un des membres fondateurs des nouvelles forces armées de la Corée du Sud.

L'occupation lui donne un sens défini de création, et les forces armées lui donnent la possibilité de faire connaître le Taekwon-Do à travers toutes les forces armées malgré une vive opposition.

L'émergence du Taekwon-Do comme art martial international en un intervalle de temps relativement court est due à plusieurs facteurs. Les maux de la société contemporaine (corruption morale, matérialisme, égoïsme, etc.) créent un vide spirituel. Le Taekwon-Do est alors capable de compenser ces sentiments de vide, de soupçon, de décadence et de manque de confiance.

En plus, il s'agit d'une période de violence où les gens sentent le besoin de se protéger. La qualité technique du Taekwon-Do devient grandement connue. Le statut du fondateur et sa santé contribuent à la croissance du Taekwon-Do à travers le monde.

La pratique des arts martiaux fait beaucoup pour améliorer la santé du fondateur. Il est frêle et si faible. Il est encouragé à pratiquer le Taek Kyon à 15 ans par son professeur de calligraphie. En 1938, quelques jours avant d'aller étudier au Japon, le fondateur est impliqué dans un incident inattendu qui devait lui rendre difficile le retour chez lui sans risque de représailles.

Il décide donc de devenir ceinture noire en karaté pendant son séjour au Japon.

Cette technique lui semblait une protection suffisante contre ceux qui lui voulaient du mal. Non seulement il est capable de retourner en Corée, mais il devient subséquemment à l'origine du mouvement national de libération connu sous le nom de «l'incident du soldat-étudiant de Pyongyang». Comme beaucoup de patriotes au cours de la longue histoire de l'humanité, ses actions font lever la colère de ceux qui sont au pouvoir. Il est emprisonné pour un temps dans une prison militaire japonaise. En 1946, il est breveté comme sous-lieutenant dans l'armée en herbe de la République de Corée et posté au 4^e Régiment d'infanterie à Kwangju, en province de Cholla.

Il commence à enseigner le karaté à ses soldats comme moyen de formation du corps et de l'esprit. C'est alors qu'il réalise qu'il faut développer un art martial coréen particulier, différent dans l'esprit et dans la technique du karaté japonais. Il croyait qu'en l'enseignant à travers le pays, cela lui permettrait de remplir la promesse faite à trois camarades qui avaient partagé son emprisonnement.

«La raison pour laquelle mon peuple à tant souffert aux mains des japonais est que nos ancêtres n'ont pas gouverné avec sagesse. Ils ont exploité le peuple et à la fin perdu le pays aux mains de la domination étrangère. Si jamais nous regagnons notre liberté et notre indépendance, voyons à ce que nous ne devenions pas les maîtres du peuple, dédions-nous plutôt à conseiller ceux qui gouvernent.»

C'est avec cette ambition en tête qu'il commence à développer systématiquement des techniques nouvelles. À la fin de 1954 il a presque complété la mise au point d'un nouvel art martial pour la Corée. Le 11 avril 1955 ce nouvel art martial est nommé «Taekwon-Do».

Sur le plan spirituel, le Taekwon-Do provient des principes traditionnels, éthiques et moraux de l'Orient. Sa philosophie est celle de son fondateur.

Malgré sa petite taille de 5 pieds, le fondateur assure avoir toujours vécu en conformité avec ses convictions morales : «J'ai essayé de combattre au côté de la Justice sans aucune crainte. Je crois que c'est possible pour moi grâce au pouvoir formidable et au courage instillé par le Taekwon-Do»

Les mouvements techniques du Taekwon-Do sont basés sur les principes de la Science moderne, en particulier ceux de la Physique de Newton qui nous enseigne comment générer le maximum de puissance. Les tactiques d'attaques et de défenses militaires y sont aussi incorporées.

«Je veux dire clairement que même si le karaté et le taek kyon ont été utilisés comme référence au cours de mon étude, les théories et les principes fondamentaux du Taekwon-Do sont totalement différents de ceux des autres arts martiaux dans le monde. »

En mars 1959 il dirige l'équipe de Taekwon-Do militaire de démonstration dans une tournée à l'étranger. Il visite le Sud-Vietnam et Taiwan. C'est alors la première visite de ce type dans l'histoire de la Corée.

À cette occasion, il renouvelle sa promesse de léguer le Taekwon-Do comme héritage du monde. Il formule les idéaux suivants pour les adeptes du Taekwon-Do :

1. En développant un esprit droit et un corps fort, nous acquérons une confiance en nous qui nous permet d'être du côté de la Justice en tout temps;
2. Nous allons nous unir avec tous les êtres humains en une fraternité commune, sans égard à la religion, à la race, à la nationalité ou aux frontières idéologiques; et
3. Nous nous consacrerons à la construction d'une société humaine paisible à l'intérieur de laquelle règne la justice, la moralité, la confiance et l'humanisme.

Il décide de se consacrer à faire connaître le Taekwon-Do à travers le monde avec l'espoir sincère que cet art puisse fournir les moyens par lesquels l'unification des deux moitiés divisées de son pays natal puisse devenir possible.

Son étude du Taekwon-Do se divise en deux parties : la discipline de l'esprit et la perfection technique. Parce que l'esprit humain appartient à la métaphysique, ce qu'il veut dire par discipline de l'esprit n'est pas facile à décrire. «On ne peut toucher, voir ou entendre l'esprit humain. »

L'esprit humain est plus grand et plus profond que n'importe quoi que nous puissions percevoir. «Dans ce domaine, je ne suis moi-même qu'un autre adepte qui participe à un processus d'apprentissage continu. »

«Je suis venu définir la dimension spirituelle du Taekwon-Do en une fusion de l'adepte avec les idéaux du Taekwon-Do et en comprenant les sens de chaque FORME. Si nous nous considérons comme un avec le Taekwon-Do, nous le respecterons comme nous respectons notre propre corps et alors le Taekwon-Do ne sera jamais utilisé de façon déshonorante. »

Le nom des formes est tiré du nom des personnes les plus illustres de près de 5000 ans d'histoire coréenne. La connaissance exacte des formes conduit inévitablement à la réalisation que le Taekwon-Do est un art martial qui doit servir seulement pour l'autodéfense et uniquement pour la cause de la Justice.

L'histoire de Corée ne contient pas un seul exemple où ses forces militaires ont servi à l'invasion de ses voisins ou à d'autres fins que la défense nationale.

Du point de vue technique, il crée une grande variété de mouvements qui peuvent être utilisés dans n'importe quelle situation. Ils sont basés sur les principes suivants :

1. Tous les mouvements doivent être exécutés pour produire le maximum de puissance en accord avec les formules scientifiques et les principes de développement d'énergie (cinétique et potentielle);
2. Les principes de base des techniques doivent être si clairs que même ceux qui ignorent le Taekwon-Do peuvent distinguer un mouvement exact d'un mouvement incorrect;
3. La distance et l'angle de chaque mouvement doivent être définis de façon exacte pour permettre des attaques ou défenses plus efficaces;
4. La raison et la méthode de chaque mouvement doivent être claires et simples pour faciliter le processus d'enseignement et d'apprentissage;
5. Des méthodes d'enseignement rationnelles doivent être développées pour que les bienfaits du Taekwon-Do soient profitables à tous, jeunes ou vieux, hommes ou femmes;
6. De bonnes méthodes de respiration doivent être développées pour augmenter la vitesse de chaque mouvement et diminuer la fatigue;

7. L'attaque doit être possible contre n'importe quel point vital du corps humain et il doit être possible de se défendre contre tout type d'attaque;
8. Chaque arme corporelle d'attaque doit être définie clairement et basée sur la structure logique du corps humain;
9. Chaque mouvement doit être facile à exécuter pour permettre à l'adepte de prendre plaisir au Taekwon-Do comme sport et détente;
10. Des mesures particulières doivent être prises afin de promouvoir la bonne santé et empêcher les blessures;
11. Chaque mouvement doit être harmonieux et exécuté avec rythme pour que le Taekwon-Do rencontre les normes de l'esthétique; et
12. Chaque mouvement d'une forme doit exprimer la personnalité et la qualité d'esprit de la personne dont elle porte le nom.

«L'ADHÉSION À CES PRINCIPES DE BASE EST CE QUI FAIT DU TAEKWON-DO UN ART MARTIAL, UN ART DE BEAUTÉ, UNE SCIENCE ET UN SPORT».

4. LE TAEKWON-DO... LA PHILOSOPHIE, LES BUTS, LES ENGAGEMENTS, L'UNIFORME, LES CEINTURES.

4.1 LA PHILOSOPHIE DU TAEKWON-DO

Le but ultime du Taekwon-Do est d'éliminer le combat en décourageant une agression par une force qui doit être reposée sur l'humanité, la justice, la moralité, la sagesse et la loyauté et ce, dans l'optique de construire un monde meilleur et pacifique.

Le Taekwon-Do est un art qui sous-entend une façon de penser et de vivre en mettant la force au service de la justice. Le Taekwon-Do est aussi connu comme une des meilleures façons de développer et d'intensifier ses caractéristiques émotionnelles, psychologiques et perceptives. Chaque mouvement de Taekwon-Do est conçu scientifiquement dans un but précis et un instructeur habile développera chez l'élève la certitude que le succès est possible pour tous.

La puissance extraordinaire générée par le Taekwon-Do développe la confiance vis-à-vis de n'importe quel opposant et ce, dans n'importe quelle situation. L'entraînement au combat nous enseigne l'humilité, le courage, la précision ainsi que la maîtrise de soi.

L'art martial enseigne, entre autres choses, la ténacité et la concentration. Une séance d'entraînement procure le calme et libère l'esprit ce qui permet de se concentrer dans une direction particulière (études, travail, etc.)

4.2 EXPLICATION DES BUTS DU TAEKWON-DO

Il va sans dire que le succès ou l'échec dans la pratique du Taekwon-Do dépend largement de la façon dont on adhère aux buts du Taekwon-Do. Ces buts doivent guider la conduite de tout adepte sérieux de cet art martial.

4.2.1 COURTOISIE (YE UI)

Les adeptes du Taekwon-Do doivent s'efforcer de mettre en pratique les éléments suivants de courtoisie afin d'édifier la noblesse de leur caractère et de permettre du même coup une pratique ordonnée :

1. Promouvoir un esprit de concessions mutuelles;
2. Être honteux de ses propres vices et dédaigneux de ceux d'autrui;
3. Être poli les uns envers les autres;
4. Encourager un sens de la justice et de l'humanisme;
5. Se distinguer en tant qu'instructeur de l'élève, en tant que senior du junior, en tant qu'aîné du cadet;
6. Se conduire selon l'éthique;
7. Respecter les possessions d'autrui;
8. Agir avec équité et sincérité; et
9. Se restreindre à ne pas accepter de donner ou recevoir dans le doute.

4.2.2 INTÉGRITÉ (YUM CHI)

En Taekwon-Do, la définition de l'intégrité est quelque peu libérale par rapport à celle du dictionnaire. Chacun se doit de définir ce qui est bien et mal, et d'avoir conscience dans le mal, de ressentir un sentiment de culpabilité justifié. Voici quelques exemples où l'intégrité semble faire défaut :

1. L'instructeur qui triche dans son art ainsi qu'avec lui-même en enseignant des techniques inadéquates, en raison de son apathie ou de son ignorance;
2. Un étudiant qui se trompe lui-même ou le public en truquant ses démonstrations;
3. L'instructeur qui camoufle son incompetence derrière le luxe de sa salle d'entraînement ou de ses belles paroles;
4. Un élève qui demande un grade ou essaie de l'acheter à son instructeur;
5. Un élève qui monte en grade par égocentrisme ou par soif de puissance;
6. L'instructeur qui enseigne ou popularise son art dans un but mercantile;
7. Un étudiant dont les gestes contredisent les paroles; et
8. Un étudiant honteux de demander l'aide ou l'opinion de ses juniors.

4.2.3 PERSÉVÉRANCE (IN NAE)

Un vieux proverbe oriental affirme que «La patience mène à la vertu et au mérite. Un foyer peut connaître la paix si l'on est cent fois patient. » Il est certain que la personne patiente obtient plus aisément bonheur et prospérité. Pour atteindre un but, que ce soit un degré plus élevé ou la perfection d'une technique, il faut se fixer un objectif et persévérer sans relâche. Robert Bruce apprit sa leçon de persévérance en observant les efforts déterminés d'une simple araignée. C'est en imitant cette même ténacité qu'il put libérer l'Écosse au XIV^{ème} siècle. L'un des plus importants secrets pour devenir un leader du Taekwon-Do est de faire face et de surmonter toute difficulté avec persévérance. Confucius a dit : «Celui qui s'impatiente pour de simples choses du commun peut rarement atteindre le succès dans les grandes choses d'importance. »

4.2.4 CONTRÔLE DE SOI (GUK GI)

Ce but est primordial aussi bien en dehors qu'à l'intérieur du dojang, aussi bien dans la façon de se comporter en combat que dans ses affaires personnelles. Une perte de contrôle en combat peut s'avérer désastreuse pour soi-même autant que pour l'opposant. Une incapacité de vivre et oeuvrer selon ses propres moyens et dans son propre milieu démontre également une perte de contrôle de soi. Selon Lao Tzu : «On appelle «Fort» celui qui se vainc soi-même et non celui qui vainc les autres. »

4.2.5 COURAGE (ESPRIT INDOMPTABLE – BAEKJUL BOOLGOOL)

«Ici reposent 300 hommes qui accomplirent leur devoir», voilà une simple épitaphe en l'honneur de l'un des plus grands actes de courage de toute l'histoire de l'humanité. Bien que face à des forces supérieures de Xerxes, Léonidas et ses 300 spartiates montrèrent au monde entier, à Thermopylae, la signification du concept d'esprit indomptable.

Le courage apparaît chez la personne qui persévère face à une opposition insurmontable.

L'adepte sérieux du Taekwon-Do sera toujours honnête et modeste. Confronté à l'injustice, il affrontera celle-ci sans peur ni hésitation, quelle qu'elle soit, avec un esprit indomptable, sans regard à qui ou combien s'oppose à lui. Confucius affirme : «c'est un geste de lâcheté que de se taire face à l'injustice. »

Comme l'histoire l'a prouvé, ceux qui poursuivent leurs idéaux avec effort, engagement et un esprit indomptable, n'ont jamais manqué d'atteindre leurs buts.

4.3 LES ENGAGEMENTS DU TAEKWON-DO

Toute personne s'inscrivant à un cours de Taekwon-Do doit formuler le serment suivant et le renouveler régulièrement :

1. Je respecterai les buts du Taekwon-Do
2. Je respecterai mon instructeur et les seniors
3. Je ne me servirai jamais du Taekwon-Do à mauvais escient
4. Je serai honnête et juste
5. Je bâtirai un monde meilleur

4.4 L'UNIFORME DU TAEKWON-DO (DOBOK)

L'uniforme est considéré comme de première nécessité à l'entraînement en vertu des cinq raisons suivantes :

1. Le port du dobok devrait procurer une fierté à l'individu à titre d'adepte du Taekwon-Do;
2. Il identifie le degré de potentiel individuel dans l'éducation culturelle du Taekwon-Do;
3. Le style particulier du dobok symbolise l'héritage et la tradition spécifique du Taekwon-Do;
4. Les changements de grades et degrés, indiqués par la ceinture et par l'uniforme, créent une motivation au progrès tout en conservant l'humilité; et
5. Il est extrêmement sain et pratique.

Le dobok se constitue d'une veste, d'un pantalon et d'une ceinture. La veste et le pantalon doivent être uniformément blancs et sans aucun artifice, décoration, bordure ou lettrage superflus. Il est très important pour le porteur du dobok de le garder propre en tout temps, de le porter correctement et de le traiter avec tout le respect dû à son art.

Le 28 mars 1968, un comité d'étude de la Fédération Internationale de Taekwon-Do, après plusieurs années de recherche et d'expérimentation, vota la nécessité de modifier le dobok. Le comité désirait ardemment standardiser l'uniforme et éliminer les désavantages de l'ancien modèle, tout en se ressourçant dans la tradition de l'art et exprimer le respect dû à l'héritage historique du Taekwon-Do.

Voici la liste des principaux arguments du comité d'étude ayant contribué à la modification :

1. Il était difficile de distinguer le Taekwon-Do des autres arts martiaux;
2. La veste de défaisait souvent lors des entraînements et des épreuves sportives. Un temps précieux était ainsi perdu à replacer le vêtement;
3. Il demeurait difficile de distinguer les ceintures noires des ceintures de couleur;
4. En déférence à la tradition, la bordure noire de la veste symbolise le vêtement blanc brodé de noir que portait la famille royale et l'aristocratie du royaume de Silla. Elle est ainsi réservée aujourd'hui aux ceintures noires;
5. Les couleurs de ceintures de l'ancien système le rendaient trop limité, ne distinguant pas suffisamment les grades entre eux; et
6. Il est possible de porter un T-shirt sous le dobok si l'adepte en ressent le besoin.

4.4.1 LA VESTE (SANG I)

Une veste légèrement ample est considérablement plus pratique qu'une veste serrée. Puisqu'il n'y a aucune raison pratique de porter une veste étroite, on peut déduire que seule la vanité justifie le désir d'en porter une. Malheureusement, beaucoup trop de débutants attachent davantage d'importance à leur apparence qu'à l'engagement discret à la perfection technique.

La longueur des manches devrait atteindre le milieu de l'avant-bras. La veste elle-même devrait s'allonger jusqu'à la naissance des cuisses. L'ouverture latérale de la veste ne doit pas s'élargir de plus de sept centimètres à sa base et la bordure noire au bas de la veste des ceintures noires ne doit pas dépasser deux centimètres et demi de largeur.

Il en va de même pour la ligne noire s'allongeant le long du côté extérieur de chaque manche et de chaque jambe de pantalon de l'uniforme des détenteurs du 4^{ième} degré et plus (instructeurs internationaux.)

4.4.2 LE PANTALON (HA I)

Un pantalon légèrement plus ajusté que celui de l'ancien modèle coréen de l'uniforme d'entraînement est recommandé. L'ancien uniforme était trop flottant et encombrant.

La longueur de la jambe de pantalon devrait se situer entre le genou et la cheville. Une ouverture de sept centimètres peut être faite sur le côté inférieur pour faciliter encore davantage les techniques de jambes.

4.4.3 LA CEINTURE (TI)

La largeur de la ceinture est de cinq centimètres et l'épaisseur de 5 millimètres. La largeur d'une barre de gradation placée à cinq centimètres de l'extrémité de la ceinture est également de cinq millimètres. Il y a six couleurs suivant la progression de grades :

Ceintures de couleur	- ceinture blanche	10 ^e grade
	- ceinture blanche barre jaune	9 ^e grade
	- ceinture jaune	8 ^e grade
	- ceinture jaune barre verte	7 ^e grade
	- ceinture verte	6 ^e grade
	- ceinture verte barre bleue	5 ^e grade
	- ceinture bleue	4 ^e grade
	- ceinture bleue barre rouge	3 ^e grade
	- ceinture rouge	2 ^e grade
ceintures noires débutants	- ceinture rouge barre noire	1 ^{er} grade
	- ceinture noire	1 ^{er} degré
	- ceinture noire	2 ^e degré
Ceintures noires experts (instructeurs internationaux)	- ceinture noire	3 ^e degré
	- ceinture noire	4 ^e degré
	- ceinture noire	5 ^e degré
Maîtres	- ceinture noire	6 ^e degré
	- ceinture noire	7 ^e degré
Grands Maîtres	- ceinture noire	8 ^e degré
		9 ^e degré

4.4.4 SYMBOLISATION DES COULEURS DE CEINTURE

Les couleurs précédentes ne furent pas choisies au hasard : elles sont en fait profondément inspirées de la tradition. Ainsi le noir, le rouge et le bleu dénotaient autrefois les niveaux hiérarchiques de la dynastie Silla.

BLANC	signifie la neige	La pure innocence d'un débutant, son ignorance face au Taekwon-Do
JAUNE	signifie la terre	La fondation sur laquelle se base la progression en Taekwon-Do
VERTE	signifie l'arbre	La croissance de l'adepte à mesure que se développe ce dernier par la pratique du Taekwon-Do
BLEU	signifie le ciel	L'immensité vers laquelle aspire la progression de l'adepte comme il peut maintenant apprécier tout le chemin parcouru dans la pratique et ce qui reste à découvrir
ROUGE	signifie le feu et le sang	La découverte de la puissance chez l'adepte du Taekwon-Do comme le soleil se lève dans le ciel Le danger d'une puissance encore incontrôlée. Un avertissement à l'opposant de se tenir loin et à l'adepte d'aller de l'avant dans sa maîtrise du Taekwon-Do
NOIRE	signifie l'univers et la nuit	Le contraire de l'ignorance, par opposition au blanc. Comme s'ouvre tout le Taekwon-Do devant l'adepte L'imperméabilité de l'adepte à la peur et à l'obscurité sous toutes ses formes

5. LE TAEKWON-DO ... LES POSITIONS

Les techniques puissantes et raffinées d'attaques et de défenses sont largement dépendantes d'une position correcte puisque la position est le point de départ de chaque mouvement du Taekwon-Do

Les facteurs de contrôle sont la stabilité, l'agilité, l'équilibre et la flexibilité.

Les principes de base d'une bonne position sont les suivants :

1. Tenir le dos droit, sauf rares exceptions;
2. Détendre les épaules;
3. Tendre l'abdomen;
4. Maintenir le bon angle de face. La position peut être «pleine face», à 45 degrés ou de côté, par rapport à l'adversaire;
5. Maintenir l'équilibre; et
6. Faire bon usage de la force de ressort du genou.

N.B. Si le poids repose plus sur une jambe que l'autre, alors la position sera appelée par la gauche ou par la droite dépendant sur quelle jambe repose le poids.

Ex.: Position en L – 70% du poids sur la jambe arrière, 30% sur la jambe avant; si le pied gauche est à l'arrière, la position est dite en L gauche.

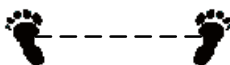
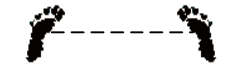
Par contre si le poids est réparti de façon égale sur les deux jambes (position fixe, de marche, assise, etc.), alors la jambe placée à l'avant détermine le côté pour le nom de la position.

5.1 POSITION D'ATTENTE (JUNBI)

Il y a plusieurs positions d'attentes : parallèle, ouverte, fermée et fléchie. Les positions d'attente sont en usage seulement dans les exercices fondamentaux ainsi que pour l'exécution des formes. La position d'attente n'est pas partie directe de quelque mouvement. Elle permet à l'adepte de se mettre en position avant de commencer ses mouvements ou lui donne le temps pour se concentrer.

5.2 POSITION OUVERTE (PALJA SOGI)

Cette position se divise en deux : position ouverte extérieure et intérieure. Elles sont de face ou de côté. Elles sont peu utilisées parce que les muscles des jambes ne sont pas tendus et qu'elles manquent de stabilité.

- a)  Position ouverte à l'intérieur (An Palja Sogi) : les orteils pointent légèrement à l'intérieur.
- b)  Position ouverte à l'extérieur (Bakat Palja Sogi) : les orteils pointent vers l'extérieur à 45 degrés.

5.3 POSITION D'ATTENTE RAPPROCHÉE (MOO JUNBI SOGI)

TYPE A : La distance entre la racine du nez et les poings est d'environ 30 centimètres.

TYPE B : La distance entre les poings et le nombril est d'environ 15 centimètres.

TYPE C : La distance entre les mains et l'abdomen est d'environ 10 centimètres.

5.4 POSITION D'ATTENTE FLÉCHIE

TYPE A : Principalement utilisée comme position préparatoire au coup de pied de côté. Les bras sont en double blocage des avant-bras.

TYPE B : C'est une position préparatoire au coup de pied arrière. La distance entre les poings et les hanches est d'environ 25 centimètres. Les coudes sont pliés de 30 degrés.

5.5 POSITION D'ATTENTION (CHARYO SOGI)

C'est la position d'attention utilisée avant et après le cours.

- Les pieds forment un angle de 45 degrés;
- Les poings sont de chaque côté (au naturel) et les épaules un peu inclinées;
- Les poings sont légèrement fermés; et
- Les yeux sont fixés en avant, un peu plus haut que la ligne horizontale.

5.6 POSITION DE SALUT (KYONG YE JASE)

- Prendre la position d'attention;
- Incliner le corps de 15 degrés vers l'avant; et
- Garder les yeux fixés sur les yeux de l'adversaire.

5.7 POSITION PARALLÈLE (NARANI SOGI)

- Les pieds sont parallèles et écartés d'une largeur d'épaule;
- Les orteils pointent vers l'avant; et
- On peut être de face ou de côté.

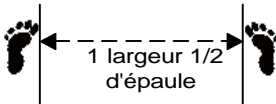
5.8 POSITION D'ATTENTE PARALLÈLE (NARANI JUNBI SOGI)



C'est une position parallèle avec les deux poings naturellement devant l'abdomen.

- La distance entre les poings est d'environ 5 cm, placés à 7 cm de distance de l'abdomen;
- La distance entre les coudes et les côtes flottante est d'environ 10 cm;
- Ne pas écarter les coudes sur les côtés plus que nécessaire; et
- Tenir le haut du bras en avant à 30 degrés, pliant l'avant-bras 40 degrés vers le haut.

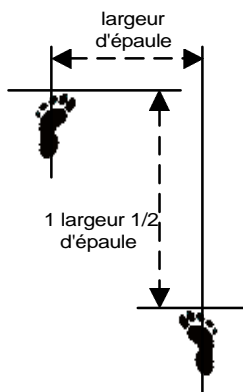
5.9 POSITION ASSISE (ANNUN SOGI)



C'est une position très stable pour les mouvements latéraux. Un des avantages de cette position est de pouvoir passer à la position de marche sans déplacer les pieds.

- Éloigner une jambe vers le côté à une distance d'environ une largeur et demie d'épaule entre les deux gros orteils;
- Pointer les orteils vers l'avant et distribuer le poids également sur les deux jambes;
- Forcer les genoux vers l'extérieur et plier jusqu'à ce que les rotules soient au-dessus des plantes des pieds;
- Infuser de la force à l'intérieur des cuisses et les tendre vers l'extérieur en frotant le sol avec le côté du pied; et
- Pousser la poitrine et l'abdomen vers l'extérieur et tirer les hanches vers l'arrière pour tendre l'abdomen.

5.10 POSITION DE MARCHÉ (GUNNUN SOGI)

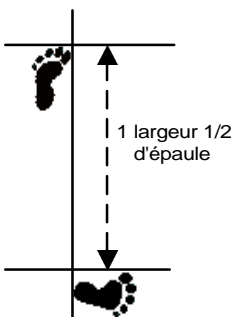


Cette position est forte pour l'avant et pour l'arrière, soit en attaque, soit en défense.

- Déplacer un pied soit à l'avant, soit à l'arrière à une distance d'une largeur et demie d'épaule entre les gros orteils et une largeur d'épaule d'un centre du pied à l'autre. Une position plus longue que prévu rend le mouvement lent et faible contre une attaque de côté, et faible contre une attaque de l'avant ou de l'arrière;
- Plier la jambe avant jusqu'à ce que la rotule forme une ligne droite avec l'arrière du talon, allongeant l'autre jambe complètement;
- Distribuer le poids du corps également sur les deux jambes;
- Garder les orteils du pied avant pointés vers l'avant, l'autre pied tenu à un angle de 25 degrés vers l'extérieur (plus de 25 degrés affaiblit la jointure de la jambe devant une attaque de l'arrière); et
- Tendre les muscles des pieds en les sentant tirer l'un vers l'autre.

NOTE : dans la position de marche de base, la distance entre les poings et les hanches est d'environ 30 centimètres et les coudes sont pliés de 30 degrés.

5.11 POSITION EN «L» (NIUNJA SOGI)



Cette position est largement utilisée en défense et peut être utilisée aussi en attaque. Le pied avant est toujours prêt à frapper avec un léger déplacement du poids du corps et avec l'avantage de la position de face et du déplacement du corps.

- Déplacer un pied vers l'avant ou l'arrière à environ une largeur et demie d'épaule du tranchant du pied arrière aux orteils du pied avant, formant presque un angle droit. Il est recommandé que les orteils de chaque pied pointent à environ 15 degrés à l'intérieur, plaçant le talon du pied avant à 2,5 cm en avant du talon du pied arrière pour avoir plus de stabilité;
- Plier la jambe arrière jusqu'à ce que la rotule forme une ligne droite avec les orteils, pliant la jambe avant en conséquence;
- Garder la hanche alignée avec la jointure intérieure du genou; et
- Le poids du corps est distribué comme suit : 70% sur la jambe arrière et 30% sur la jambe avant.

5.12 POSITION SUR UNE JAMBE (WAEBAL SOGI)

Même si cette position est utilisée pour un exercice d'équilibre, elle est quelquefois utilisée dans des techniques d'attaque et de défense.

Étirer la jambe immobile et mettre l'autre avec le tranchant du pied renversé sur la rotule (ou coup de pied dans le creux.)

5.13 POSITION FLÉCHIE (GUBURYO SOGI)

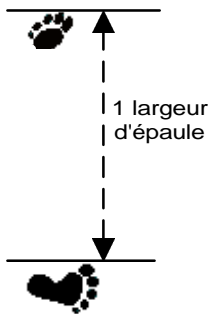
Celle-ci sert de position de départ pour des coups de côté ou vers l'arrière, et peut être utilisée pour des techniques de défense.

5.14 POSITION EN «X» (KYOCHA SOGI)

C'est une position très propice à l'attaque de face ou de côté. Elle est quelquefois utilisée pour bloquer ou pour servir de position préparatoire à une autre manœuvre.

- a) Croiser un pied en avant ou en arrière de l'autre en touchant légèrement le sol avec la plante de pied; et
- b) Placer le poids du corps sur le pied immobile;

5.15 POSITION ARRIÈRE RAPPROCHÉE (DWTBAL SOGI)



Elle est utilisée pour la défense et quelquefois en attaque. L'avantage de cette position est la possibilité de frapper ou d'ajuster la distance d'un adversaire avec le pied avant. Le pied peut se déplacer spontanément en gardant le poids du corps sur le pied arrière.

Déplacer un pied vers l'avant ou l'arrière d'une largeur d'épaule entre les deux petits orteils.

Plier la jambe arrière jusqu'à ce que le genou soit au-dessus des orteils, plaçant le talon en ligne derrière le talon du pied avant.

Plier la jambe avant, frôlant le sol avec la plante du pied.

Garder les orteils du pied avant pointés à l'intérieur à environ 25 degrés et ceux du pied arrière à environ 35 degrés.

NOTE : il faut s'assurer que le genou de la jambe arrière pointe légèrement vers l'intérieur.

5.16 POSITION BASSE (NACHUO SOGI)

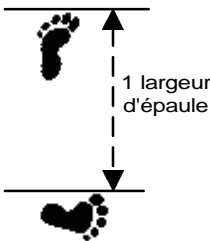
Cette position a l'avantage de permettre d'allonger les armes corporelles d'attaque. Elle permet aussi de développer les muscles des jambes. Elle est efficace pour ajuster la distance aller-retour de la cible. Elle est semblable à la position de marche, mais plus longue d'une longueur de pied.

5.17 POSITION RAPPROCHÉE (MOA SOGI)



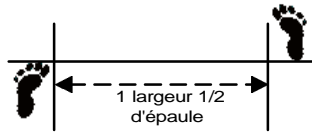
- a) Se tenir les pieds ensemble; et
- b) On peut être de face, à 45 degrés, ou de côté.

5.18 POSITION VERTICALE (SOOJK SOGI)



- a) Déplacer un pied vers l'avant ou le côté à une distance d'une largeur d'épaule entre les deux gros orteils;
- b) Le poids du corps est distribué comme suit : 60% sur la jambe arrière et 40% sur l'autre;
- c) Garder les orteils de chaque pied pointés vers l'intérieur à 15 degrés; et
- d) Garder les jambes droites.

5.19 POSITION EN DIAGONALE (SASUN SOGI)



Cette position est très utile pour passer à la position de marche sans déplacer les pieds. Le principe de la position assise est appliqué directement, excepté que le talon du pied avant est placé sur la même ligne que celle des orteils du pied arrière.

5.20 POSITION ACCROUPIE (OGURYO SOGI)

C'est une variante de la position en diagonale. Elle fait usage de la tension dans les jambes en pliant les genoux vers l'intérieur. Quoique cette position donne certains avantages pour prendre d'autres positions rapidement et présente une position de garde flexible pour faire bouger l'adversaire en combat libre, elle n'est pas très utilisée à cause de la faiblesse de la jointure du genou aux attaques de côté. La distance entre les pieds peut varier.

6. LE TAEKWON-DO ... LES FORMES (TUL)

En Orient, et pendant très longtemps, la règle de «œil pour œil, dent pour dent» telle qu'énoncée par Hamourabi, gardait toute sa rigueur et ce, même en cas de mort accidentelle.

Dans un tel contexte, à une époque où le principe du combat libre actuel n'existait pas encore, il demeurait à toutes fin pratiques impossible pour l'adepte des arts martiaux de parfaire ses techniques avec des adversaires réels. Le développement individuel s'en trouva très certainement restreint, jusqu'au jour où un pratiquant imaginaire mit au point des premières formes (Tul).

Ainsi, une forme se définit comme un ensemble donné de techniques de défense et d'attaque fixé en séquences logiques prédéterminées. C'est un combat solitaire où l'exécutant affronte systématiquement plusieurs adversaires imaginaires dans différentes situations avec un éventail de techniques appliquées dans diverses directions.

Par le fait même, ce type de travail permet d'étudier en série plusieurs mouvements fondamentaux et de perfectionner leur usage en vue du combat proprement dit en développant la flexibilité corporelle, la maîtrise des positions et déplacements, le contrôle musculaire et respiratoire, la fluidité, la précision et le rythme.

La pratique des formes autorise également l'apprentissage de techniques spéciales qui peuvent s'acquérir en combat ou durant les exercices techniques fondamentaux. Bien qu'elle puisse indiquer le niveau de son exécutant, la forme sert d'avantage de «baromètre», de référence standard pour évaluer la technique individuelle de ce dernier à l'intérieur de son niveau d'apprentissage.

Bref, si l'on dit des exercices fondamentaux qu'ils constituent l'alphabet de l'art martial et le combat sa rédaction, la forme en apparaît en conséquence comme la grammaire, une grammaire dont les règles majeures sont le contrôle et la puissance corporelle, la maîtrise et la beauté technique, la discipline et la concentration mentale.

Il existe 24 formes en Taekwon-Do appelées «TUL»; elles sont systématiquement requises pour les examens de chaque niveau de ceinture au sein de la Fédération Internationale de Taekwon-Do. C'est après des années de recherche physique et spirituelle dans l'art martial Coréen de l'école Chang Hon Yu que le général Choi Hong Hi, fondateur et grand maître actuel du Taekwon-Do, mit au point ces dernières à son école baptisée «Chang Do Kwan» soit «la maison des vagues bleues» le pseudonyme du maître.

«Il est évident que nous ne vivons que pour un temps limité. Pourtant, la majorité des gens s'enferment follement dans le matérialisme les poussant à accumuler les possessions comme s'ils pouvaient vivre des milliers d'années. Certains, cependant, cherchent à édifier un héritage spirituel pour les générations futures. De par leur oeuvre, ils accèdent ainsi à l'immortalité. Contrairement à la matière, l'esprit se perpétue. Il en résulte que l'action entreprise dans le but de laisser quelque chose pour le bien-être de l'humanité constitue ce qui a le plus d'importance dans une vie.

Or, une vie humaine, même d'un siècle, ne compte pas davantage qu'un jour dans l'échelle du temps. Toute notre existence individuelle ne passe que le temps d'une journée devant l'éternité.

Aussi, je lègue le Taekwon-Do à l'humanité comme la marque d'un homme de ce XX^{ème} siècle.








Je lègue les 24 formes du Taekwon-Do comme les 24 heures d'une journée, soit toute ma vie.»







Les points suivants sont à respecter lors de l'exécution de chaque forme :









1. Chaque forme débute et se termine au même endroit;
2. Chaque posture et attitude de la forme doit être prise et maintenue correctement;
3. Chaque forme possède un rythme propre à respecter;
4. Contracter et décontracter la musculature au moment approprié;
5. Expirer sèchement par la bouche entrouverte à la conclusion de chaque technique;
6. Exécuter chaque mouvement avec réalisme;
7. Comprendre le sens de chaque mouvement de la forme;
8. Chaque forme répartit la défense et l'attaque autant à gauche qu'à droite; et
9. Maîtriser chaque forme avant de passer à l'exécution de la forme qui lui succède dans l'apprentissage.

La forme est un travail technique de recherche de la perfection, mais la forme est aussi un combat : l'exécution de chaque forme doit refléter ces deux aspects.

Chacune des 24 formes du Taekwon-Do permet d'évaluer sur une base constante pour chaque niveau de ceinture le degré de maîtrise atteint par l'adepte. En reconnaissance à la culture qui donna naissance à cet art martial aujourd'hui international, chacune des formes porte un nom. Ce dernier, avec le tracé des déplacements, le nombre de mouvements et la nature d'une technique ou d'une autre, symbolise un événement ou un personnage exemplaire de l'histoire de la Corée, pays d'origine du Taekwon-Do et de son fondateur.

NOM	SCHEMA	NOMBRE DE MOUVEMENTS	NIVEAU DE CEINTURE	DESCRIPTION
CHON-JI		19	9 ^{ème} grade	Signifie «le ciel et la terre» : En Orient, cela représente la création du monde et le début de l'humanité, d'où son attribution au novice. Elle se divise en deux parties, l'une pour le ciel, l'autre pour la terre. Le tracé en croix symbolise l'ensemble des forces cosmiques (terre, eau, feu, ciel) assemblées lors de la création du monde.
DAN-GUN		21	8 ^{ème} grade	Nom du fondateur mythique de la Corée vers 2333 avant Jésus-Christ. Le tracé représente le concept de «l'étudiant».
DO-SAN		24	7 ^{ème} grade	Pseudonyme du patriote Ahn Chang Ho (1876-1938) qui consacra sa vie à la jeunesse, à l'éducation et à l'indépendance de la Corée. Le tracé représente la «voie» comme dans Taekwon-Do
WON-HYO		28	6 ^{ème} grade	Bonze qui introduisit le bouddhisme en Corée sous le règne Silla (686 avant Jésus-Christ.) Le tracé représente le concept de «l'étudiant. »
YUL-GOK		38	5 ^{ème} grade	Pseudonyme du grand écrivain et philosophe Yil (1536-1584) surnommé «le Confucius de la Corée». Le nombre de mouvements réfère au 38 ^{ème} parallèle où se situe son village natal. Le tracé exprime le concept de «l'érudit».
JOONG-GUN		32	4 ^{ème} grade	Nom du patriote Ahn Joong-Gun, qui assassina Hiro Bumi Ito, 1 ^{er} gouverneur général de la Corée sous l'occupation japonaise, et principal artisan des rapports entre les deux nations. Le nombre de mouvements rappelle qu'il fut exécuté en 1910 à la prison de Lui-Shung, à l'âge de 32 ans.
TOI-GYE		37	3 ^{ème} grade	Pseudonyme de l'érudit Yi Hwang (XVI siècle) autorité du néo-confucianisme. Le nombre de mouvements indique le lieu de naissance au 37 ^{ème} parallèle. Le tracé exprime le concept de «l'érudit».

NOM	SCHEMA	NOMBRE DE MOUVEMENTS	NIVEAU DE CEINTURE	DESCRIPTION
HWA-RANG		29	2 ^{ème} grade	Nom d'un groupe d'élite, le Hwa Rang ou «fleur de la jeunesse», formé de jeunes gens sous la dynastie Silla au début du VII ^{ème} siècle. Le nombre de mouvements réfère à la 29 ^{ème} division d'infanterie Coréenne qui amena le Taekwon-Do à maturité. Le tracé représente le concept de «l'étudiant»
CHOONG-MOO		30	1 ^{er} grade	Surnom de l'amiral Yi Son-Sin de la dynastie Yi, inventeur en 1952 du «kobukson» (bateau-tortue) précurseur du cuirassé moderne. Le dernier mouvement est une attaque de la gauche afin de symboliser sa mort prématurée, sans qu'il ait pu démontrer son plein potentiel devant les restrictions imposées par sa loyauté envers son roi. Le tracé représente le concept de «l'étudiant.»
KWANG-GAE		39	1 ^{er} degré	En l'honneur de Kwang-Gae, Toh-Wang, 19 ^{ème} roi de Koguryo, qui reconquiert tout le territoire et une grande partie de la Mandchourie. Le nombre de mouvements réfère aux deux premiers chiffres de l'année durant laquelle il est devenu roi (391 avant Jésus-Christ.) Le tracé exprime la reconquête et l'expansion du territoire.
PO-EUN		36	1 ^{er} degré	Pseudonyme du poète Chaong Mong Chu (XIV ^{ème} siècle) dont le poème «Je ne servais d'autre maître même si l'on me crucifiait 100 fois» est connu par tous les Coréens. Il fut aussi un pionnier des sciences physiques, à la fin de l'ère Koguryo. Le tracé représente sa loyauté indéfectible envers son roi et son pays.
GE-BAEK		44	1 ^{er} degré	Grand général de la dynastie Baek-Je (660 avant Jésus-Christ). Le tracé exprime la rigueur et la sévérité de sa discipline militaire.
EUI-AM		45	2 ^{ème} degré	Pseudonyme de Son Byong Hi, chef du mouvement d'indépendance de la Corée du 1 ^{er} mars 1919. Les 45 mouvements donnent son âge quand il substitua au terme Dong Hak (culture orientale) celui de Chondo Kyo) religion de la voie céleste) en 1905. Le tracé dénote l'esprit indomptable démontré dans son engagement personnel pour la prospérité de son pays.
CHOONG-JANG	? 	52	2 ^{ème} degré	Pseudonyme du général Kim Duk Ryang de la dynastie Yi (XIV ^{ème} siècle). Le dernier mouvement, une attaque de la gauche, souligne sa mort tragique en prison à l'âge de 27 ans, avant même d'avoir atteint sa pleine maturité.
JUCHE		45	2 ^{ème} degré	Une idée philosophique que l'homme est maître de tout, en d'autres mots, l'idée que l'homme est maître du monde et de sa destinée. Il est dit que cette idée a pris racine dans la montagne Baekdu, laquelle symbolise l'esprit du peuple coréen. Le tracé représente la montagne Baekdu.

NOM	SCHEMA	NOMBRE DE MOUVEMENTS	NIVEAU DE CEINTURE	DESCRIPTION
SAM-IL		33	3 ^{ème} degré	Date historique où s'amorça le mouvement indépendantiste coréen, le 1 mars 1919. Le nombre de mouvements honore les 33 patriotes responsables de ce mouvement qui allait couvrir toute la Corée occupée.
YOO-SIN		68	3 ^{ème} degré	Nom du général Kim Yoo-Sin, commandant en chef des armées de Silla, qui unifia les trois royaumes de Corée. Le nombre de mouvements donne les 2 chiffres terminaux de l'année de cette unification (668 avant Jésus-Christ). La position de départ présente le geste pour dégainer un sabre du côté droit plutôt que du côté gauche, et symbolise, l'erreur de Yoo-Sin, d'obéir aux ordres de son roi, de combattre avec des forces étrangères contre sa propre nation.
CHOI-YONG		46	3 ^{ème} degré	Général commandant en chef de Koryo au XIV ^{ème} siècle grandement réputé pour sa loyauté, son patriotisme et son humilité. Il fut exécuté par ses seconds, dirigés par le général Yi Sung-Gae qui fonda plus tard la dynastie Yi.
YON-GAE		49	4 ^{ème} degré	Nom du fameux Yon-Gae Somun de la dynastie Koguryo qui provoqua la fuite de la dynastie Tang hors du pays par l'extermination de près de 3 000 000 d'hommes des troupes chinoises à Ansi Sung. Le nombre de mouvements donne les 2 chiffres terminaux de l'année 649 avant Jésus-Christ où eut lieu cette victoire.
UL-JI		42	4 ^{ème} degré	Le général Ul-Ji Moon Dok défendit victorieusement la Corée contre une invasion chinoise de près d'un million d'hommes, commandés par Yang Je, en l'an 612. Il décima une grande partie des forces ennemies par des tactiques de guérilla. Le tracé donne son surnom. Le nombre de mouvements révèle l'âge du général Choi Hong Hi lorsqu'il créa cette forme.
MOON-MOO		61	4 ^{ème} degré	30 ^{ème} roi de Silla, son corps fut, suivant sa volonté, jeté à la mer près de Dae Wang Am (le rocher du grand roi) «afin que son âme protège à jamais mon pays contre les Japonais». On raconte que le Sok Gul Am (caverne rocheuse), bel exemple de la culture Silla, fut construit pour recevoir sa tombe. Le nombre de mouvements indique les deux derniers chiffres de l'année 661 où Moon Moo accéda au trône.
SO-SAN		72	5 ^{ème} degré	Pseudonyme du grand bonze Hyong Ung (1520-1604) de la dynastie Yi. Le nombre de mouvements réfère à son âge quand, avec son disciple Sa Myung Dang, il forma en 1952 un corps de moines-soldats pour repousser les pirates Japonais ravageant la majeure partie des côtes Coréennes.
SE-JONG		24	5 ^{ème} degré	En l'honneur du plus grand monarque de la Corée, King Se-Jong, météorologiste réputé et inventeur de l'alphabet Coréen en 1443. Le tracé exprime le concept de «roi.» Les 24 mouvements réfèrent au nombre de lettres de l'alphabet Coréen.

NOM	SCHEMA	NOMBRE DE MOUVEMENTS	NIVEAU DE CEINTURE	DESCRIPTION
TONG-IL		56	6 ^{ème} degré	Symbolise la résolution de réunir à nouveau la Corée, divisée depuis 1945 en Corée du nord et du sud. Le tracé veut représenter l'homogénéité de la race.

7. LE TAEKWON-DO ... LA THÉORIE DE LA PUISSANCE (HIM UI WOLLI)

Le nouvel adepte peut se demander : d'où peut-on obtenir la puissance nécessaire pour créer des résultats aussi dévastateurs que ceux qui sont attribués au Taekwon-Do ? Cette puissance vient de l'utilisation de toute la puissance d'une personne par l'usage mathématique des techniques du Taekwon-Do. L'individu moyen fait usage seulement de 10 à 20% de cette force. Toute personne qui se conditionne à utiliser 100% de son potentiel peut exécuter les mêmes techniques destructrices, peu importe sa taille, son âge ou son sexe.

Quoique l'entraînement amène sûrement à un niveau élevé de forme physique, il n'en résulte pas nécessairement une acquisition d'endurance extraordinaire ou de force surhumaine. Plus précisément, l'entraînement au Taekwon-Do permet d'acquérir une grande force de réaction, de concentration, d'équilibre, de contrôle de la respiration et de la vitesse. Ce sont ces facteurs qui permettent un haut degré de puissance physique.

7.1 FORCE DE RÉACTION (BANDONG RYOK)

Selon la loi de Newton, chaque force créée sur un corps a une force égale et opposée. Lorsqu'une automobile se fracasse sur un mur avec une force de 2000 livres, le mur lui retourne une force de 2000 livres. Forcer un bout d'une bascule vers le bas avec un poids d'une tonne produit une force vers le haut du même poids à l'autre bout. Si votre adversaire se rue vers vous à une grande vitesse, par le plus petit coup sur la tête la force avec laquelle vous frappez sa tête est celle de son propre mouvement plus celle de votre coup.

Les deux forces se combinent. C'est très impressionnant : sa très grande force et la votre qui est petite. Voilà ce qu'est la force de réaction de l'adversaire. Une autre force de réaction est la votre. Un coup de poing droit est assisté par le retrait du poing gauche à la hanche.

7.2 LA CONCENTRATION DE L'ÉNERGIE (JIP JOONG)

En appliquant la force de frappe sur la plus petite cible possible, il y a concentration de la force et alors, augmentation de l'effet. Par exemple, l'eau sort d'un boyau en plus grande force plus l'orifice est réduit. À l'inverse, le poids d'une personne réparti sur des raquettes fait peu de pénétration dans la neige.

Les coups en Taekwon-Do sont souvent concentrés à partir des bords de la paume ouverte ou à la jointure des doigts.

Il est important de ne pas déployer toute sa force au début mais graduellement. Particulièrement au moment du contact avec le corps de l'adversaire, la force doit être tellement concentrée qu'elle donne un coup décisif. Cela veut dire que plus le temps de concentration est court, plus le coup est fort. La plus grande concentration est nécessaire en vue de mobiliser simultanément chaque muscle du corps sur la plus petite cible possible.

En guise de conclusion, disons que la concentration s'applique en deux étapes :

- La première consiste à concentrer chaque muscle du corps, particulièrement des gros muscles autour des cuisses et de l'abdomen (qui en théorie sont plus lents que les plus petits muscles des autres parties du corps) vers l'arme corporelle appropriée pour usage au moment choisi;
- La deuxième consiste à concentrer les muscles mobilisés sur les points vitaux de l'adversaire.

C'est la raison pour laquelle les cuisses et l'abdomen sont contractés peu avant les mains et les pieds dans tout mouvement, soit en attaque, soit en défense.

7.3 L'ÉQUILIBRE (KYUN HYUNG)

L'équilibre est d'une très grande importance pour toute activité physique. En Taekwon-Do, il exige une attention particulière. En tenant le corps toujours stable, c'est-à-dire bien équilibré, un coup est plus efficace et plus dangereux. En contre partie, celui qui est en déséquilibre est facilement renversé. La position doit toujours être stable quoique souple, tant en mouvement d'attaque qu'en défense.

L'équilibre se divise en stabilité dynamique et statique. Elles sont tellement reliées que le maximum de force ne peut être produit lorsque la stabilité statique est maintenue par la stabilité dynamique.

Pour maintenir un bon équilibre, le centre de gravité de la position doit se trouver sur une ligne droite au milieu des deux jambes lorsque le poids du corps est réparti également sur chaque jambe ou au centre du pied lorsqu'il est nécessaire de concentrer plus de poids sur un pied. Le centre de gravité peut être ajusté selon le poids du corps. La flexibilité et la force des genoux sont aussi importantes pour maintenir l'équilibre tant au cours d'une attaque rapide que durant une récupération instantanée. Un point à ajouter : le talon du pied arrière ne doit jamais quitter le sol au moment de l'impact. Ceci n'est pas uniquement nécessaire pour un bon équilibre mais aussi pour produire le maximum de puissance au point d'impact.

7.4 CONTRÔLE DE LA RESPIRATION (HOHUP JOJUL)

Une respiration contrôlée affecte non seulement la résistance et la vitesse d'une personne mais peut aussi conditionner le corps à recevoir un coup et augmenter la puissance du coup dirigé vers un adversaire. Avec la pratique, l'arrêt de la respiration dans l'état d'expiration au moment critique où le coup est porté à un point sur le corps peut prévenir une perte de conscience et réduire la douleur. Une expiration rapide au moment de l'impact et l'arrêt de la respiration durant l'exécution d'un mouvement tend l'abdomen pour concentrer le maximum d'effort sur le déclenchement de la motion. Une inhalation lente aide la préparation du mouvement suivant. Une règle importante à retenir : il ne faut jamais inhaler pendant un blocage ou un coup de l'adversaire. Non seulement il y a gêne du mouvement, mais il en résulte une perte de puissance.

Les adeptes doivent aussi pratiquer des respirations dissimulées pour cacher tout indice extérieur de fatigue. Un combattant d'expérience va certainement forcer une attaque lorsqu'il réalise que son adversaire est exténué.

Une respiration se prend pour chaque mouvement, sauf les cas de mouvements continus.

7.5 LA MASSE (ZILYANG)

Selon les lois de la Physique, l'énergie ou force cinétique maximale est obtenue par le poids maximal du corps et la vitesse maximale. Il est important que le poids du corps soit augmenté au moment de l'exécution d'un coup. Ne pas oublier que le poids maximal du corps est appliqué avec un mouvement rotatif des hanches. Les gros muscles de l'abdomen sont croisés pour produire un élan additionnel du corps. Ainsi les hanches tournent dans la même direction que celle des armes corporelles qui attaquent ou bloquent. Une autre façon d'augmenter le poids du corps consiste à utiliser l'action de ressort de la jointure du genou. On obtient cet effet en levant légèrement la hanche au début du mouvement et en la baissant au moment de l'impact pour jeter le poids du corps dans le mouvement.

En résumé, il est nécessaire de souligner que les principes de force décrits ici sont aussi vrais aujourd'hui dans notre monde nucléaire moderne et scientifique qu'il y a des siècles.

Lorsqu'on pratique cet art, la base scientifique des mouvements et la puissance réelle qui sort d'un corps humain ne peut qu'impressionner.

7.6 LA VITESSE (SOKDO)

La vitesse est le facteur le plus essentiel de la force ou puissance. En science appliquée, la force égale le produit de la masse par l'accélération ($F = M * A$) ou encore l'énergie est proportionnelle au produit de la masse par la vitesse au carré ($E = 0.5 * M * V^2$).

- Un premier exemple : une grosse pierre est lâchée doucement à trois pouces de hauteur sur une vitrine doublée.
- Un deuxième exemple : une petite pierre est lancée à grande vitesse contre cette vitrine.
- Un troisième exemple : le tranchant de main est passé lentement à travers la flamme. La chandelle, cependant, s'éteint d'un coup de poing ou de pied contrôlé arrêté à moins d'un pouce de la flamme.

En vertu de la théorie de l'énergie potentielle, tout objet augmente en poids et en vitesse dans un mouvement vers le bas. Ce principe est appliqué à cet art particulier d'autodéfense. Pour cette raison, au moment d'un impact, lorsque le corps est dans les airs, la main est normalement plus basse que l'épaule et le pied plus bas que la hanche.

La force de réaction, le contrôle de la respiration, l'équilibre, la concentration et la relaxation des muscles ne peuvent être ignorés. Ce sont des facteurs qui contribuent à la vitesse. Tous ces facteurs alliés à des mouvements de souplesse et de rythmes doivent être très bien coordonnés pour produire le maximum de puissance en Taekwon-Do.

7.7 LA VITESSE ET LES REFLEXES (SOKDO WA BAUNG)

Pour les adeptes du Taekwon-Do il est essentiel de comprendre la relation entre la vitesse et le temps d'exécution des techniques pour les appliquer efficacement.

Arriver à des mesures précises de ces facteurs a été bien difficile à cause de la grande vitesse à laquelle les techniques du Taekwon-Do sont exécutées. En avril 1973, l'expérience est faite de mesurer la vitesse exacte et le temps d'exécution des différentes techniques.

La méthode utilisée est la photographie STROBO à lampes multiples. Deux unités de contrôle EGSG-modèle 553-11 (numéro de série 248 et 256), et deux lampes en réflexion sont utilisées pour enregistrer le mouvement sur un film. Cette expérience est réalisée dans le laboratoire STROBO du MIT avec permission particulière des professeurs Edgerton et Miller.

Un fait remarquable : le temps d'exécution des coups de pied de côté et avant sauté est plus court que le temps d'un réflexe normal, ce qui veut dire qu'il est impossible pour quiconque de bloquer des coups de pied à moins de les détecter avant que la jambe ne quitte le sol, c'est-à-dire anticiper quel coup arrive avant son exécution.

Le temps de réflexion normal est le temps couru durant l'acte réflexe. L'acte réflexe consiste en une action par laquelle la réaction a lieu généralement comme réponse directe et immédiate à un stimulus précis. Ici nous avons à faire à des réflexes conditionnés que nous pouvons décrire comme des ajustements acquis suite à des stimulus extérieurs particuliers. Par exemple, voyant un poing ou un pied venir, répondre par un blocage ou sortir du trajet. Le temps de réflexe normal a été expérimentalement déterminé comme étant près de 2/10 de seconde, au plus rapide.

Aucune de ces techniques ne peut être bloquée si l'adepte attend que l'adversaire commence à l'exécuter. Le temps d'exécution de ces techniques est plus court que le temps pris par les réflexes pour leur répondre. Alors, il faut déceler le déploiement de ces techniques avant leur exécution. C'est la raison pour laquelle on doit fixer en tout temps les yeux de l'adversaire et non regarder vers ses jambes ou ses bras.

Ici, il est avantageux d'introduire la formule qui permet de mieux comprendre la signification de la vitesse d'exécution des techniques du Taekwon-Do.

La formule utilisée pour calculer la puissance de toute technique est la suivante :

$$E = \frac{1}{2} MV^2$$

où E est la puissance (énergie);
 M est la masse; et
 V est la vitesse ou la vitesse.

Cette équation dit clairement pourquoi le développement de la vitesse est le plus important facteur pour développer la puissance.

Par exemple, si la masse est augmentée par un facteur de 3 (la vitesse étant constante) la puissance est aussi augmentée par un facteur de 3. Mais si la vitesse est augmentée par un facteur de 3 (la masse étant constante), la puissance est augmentée par un facteur de 9).

En conséquence, avec cette formule on peut mesurer la puissance de chaque technique :

$$\text{Puissance} = (1/2) \times (\text{masse}) \times (\text{vitesse})^2$$

$$\text{Puissance} = (1/2) \times (\text{masse}) \times (\text{vitesse}) \times (\text{vitesse})$$

La vitesse ou vitesse peut s'exprimer comme suit :

$$V = (\text{distance du premier intervalle}) \times (1/\text{le temps d'exécution du dernier intervalle}).$$

Cette expérience est une démonstration simple de la vitesse et de la puissance des techniques du Taekwon-Do pratiquées correctement.

8. LE TAEKWON-DO ... LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

La pratique du Taekwon-Do offre plusieurs avantages pour le conditionnement physique d'une personne.

La santé est l'un des biens les plus précieux de la vie. Un des plus grands péchés de l'humanité consiste en l'abus de ce bien. Selon la philosophie orientale, la personne qui n'abuse ou ne maltraite pas son corps, y compris ses cheveux, est considérée comme obéissante envers ses parents.

La richesse, le pouvoir, la renommée et le bienfait d'avoir une beauté physique sont relativement peu importants en la possession d'une personne qui n'a pas une bonne santé. Un individu doit à lui-même et à sa famille de maintenir et d'améliorer sa santé. Selon Confucius «être en bonne santé est une façon pour une personne de démontrer une grande dévotion envers ses parents, la santé d'un enfant étant le plus grand souci des parents. »

Le Taekwon-Do peut être pratiqué seul ou en groupe sans l'usage de poids ou d'équipement particulier. Il est pratiqué ordinairement seul, sauf pour les combats. Comme le corps à ses propres limites, les blessures ou foulures sont rares et l'amélioration de la condition physique suit le rythme de l'adepte. Des doigts aux orteils, c'est tout le corps qui est mis à contribution.

L'entraînement ne produit pas de gros muscles nouveaux. Il tend à changer les flasques tissus gras en tissus maigres. Les muscles épais comme ceux qui sont développés en haltérophilie ont tendance à séparer les vaisseaux sanguins sans en ajouter de nouveaux dans l'espace libre. Ces tissus ont alors de la difficulté à s'oxygéner et disposer de leurs déchets par la circulation sanguine. Ils se fatiguent donc plus facilement. En Taekwon-Do la répétition de mouvements à faible résistance développent une musculature allongée, maigre et flexible. De tels muscles ont plus de surface en contact avec les vaisseaux sanguins, produisent une plus grande endurance et une meilleure sensation de bien-être.

L'accent mis dans les torsions du tronc dans l'exécution des coups de pieds et dans l'action/réaction du mouvement des mains développe un abdomen fort et bien musclé. Une haute levée de jambe avant la plupart des coups de pieds en Taekwon-Do développe aussi les côtés du tronc et les muscles intérieurs des cuisses.

La pratique du Taekwon-Do est particulièrement intéressante pour les femmes à cause de ce développement de l'abdomen, des hanches et de l'intérieur des cuisses. Ce sont des endroits importants de la forme féminine à tout âge. Après un accouchement par exemple ces endroits sont étirés et un peu faibles. L'entraînement en Taekwon-Do est idéal pour redonner à ses muscles leur tonus, ce qui se reflète sur la santé et l'apparence complète de la personne.

Un régime d'entraînement typique sur une longue période, impliquant beaucoup de mouvements de tout le corps, augmente le rythme cardiaque et la qualité d'oxygénation du cœur et des poumons. Il augmente la ventilation en terme d'effet aérobic et donne les résultats suivants :

1. Un fonctionnement plus efficace des poumons;
2. Un agrandissement des vaisseaux sanguins, les assouplissant et réduisant leur résistance à la circulation sanguine, réduisant en conséquence la pression diastolique du cœur;
3. Une augmentation de la quantité de sang particulièrement des globules rouges et de l'hémoglobine
4. Des tissus en meilleure santé, ayant plus d'oxygène;
5. Un conditionnement du cœur qui procure une réserve d'énergie; et
6. Un meilleur sommeil et une bonne élimination.

L'entraînement tend à normaliser le poids, permettant à une personne qui manque de gagner des tissus solides, et à celle qui en a trop de perdre du gras. Un entraînement vigoureux consomme environ 600 calories par heure, un des taux les plus élevés dans les activités sportives. Comme l'utilisation d'environ 3500 calories résulte en une perte de poids d'environ une livre, il est à prévoir qu'un horaire de 6 heures d'entraînement par semaine peut résulter en une perte d'une livre par semaine.

Le Taekwon-Do est un excellent moyen de développer les points suivants, utiles à de bonnes performances dans d'autres sports :

1. La force musculaire;
2. L'énergie dynamique : cette habilité de se lancer dans l'action avec ardeur;
3. L'habilité de changer de direction en mouvement;
4. L'agilité : cette habilité à se déplacer rapidement d'un endroit à un autre dans un espace donné;
5. La flexibilité des jointures, des muscles et des ligaments;
6. La vision périphérique;

7. La concentration et l'habilité à éviter la distraction; et
8. La connaissance des mécanismes et techniques de mouvements corporels.

La convergence exige de la force musculaire, de l'équilibre et le déploiement d'énergie dynamique, toute la puissance du corps étant dirigée vers un point dans l'espace. La combinaison de mouvements de base et de formes développe l'agilité et la capacité de changer de mouvement et de direction. Le combat développe la vision périphérique et la concentration.

La procédure établie pour l'entraînement exige un échauffement systématique des muscles et ligaments, augmentant le volume de sang ainsi que la circulation dans les muscles. Ces exercices d'échauffement développent la flexibilité des jointures, des tendons et des ligaments en plus de prévenir les blessures.

Cette procédure établit aussi des exercices de refroidissement après l'entraînement pour diminuer le volume de sang et fluide qui se trouve dans les muscles après un exercice exigeant. Si ce n'est pas fait, l'adepte peut ressentir des raidissements et autres malaises.

Ces techniques d'échauffement et de refroidissement de même que les exercices de respiration sont d'autres exemples qui démontrent que la mécanique scientifique du corps et la physiologie font partie de la base de l'entraînement en Taekwon-Do.

Le cri d'attaque a aussi son origine dans la philosophie de base. En plus de vouloir démoraliser l'adversaire, le «cri» resserre les muscles du bas ventre afin de prévenir les blessures en cas de contre-attaque surprise. L'exhalation ou «grognement thoracique» pratiqué par les haltérophiles ou les lutteurs sert à équilibrer l'augmentation de pression dans le thorax qui peut résulter d'un déploiement vigoureux, empêchant ainsi une blessure à un organe vital. L'exhalation complète par le cri sert à expulser l'air des poumons et ainsi augmenter la respiration ou la capacité vitale des poumons.

La pratique du Taekwon-Do est recommandée aux hommes, femmes et enfants. Elle peut être bénéfique pour la perceptro-motricité, la concentration, la vision, le développement du corps ainsi que le conditionnement aérobic du cœur et des poumons. Il permet aussi un développement du corps très valable dans la pratique de tout autre sport ou activité physique. Ajouté aux bénéfices évidents en autodéfense et la satisfaction de maîtriser une forme artistique ancienne, le Taekwon-Do devrait, selon son fondateur, «faire partie de la vie de tout le monde pour toute la vie.»

9. LE TAEKWON-DO ... LES AVANTAGES DE LA PRATIQUE

9.1 SA POPULARITÉ

Jeunes et moins jeunes, hommes et femmes, même handicapés, peuvent pratiquer le Taekwon-Do. La force physique, le poids et le développement physique ne sont d'aucune conséquence. Que l'on ait 60 ans, que l'on soit femme ou homme, que l'on pèse 85 livres ou que l'on ait un seul bras, on peut obtenir autant de satisfaction personnelle et d'amélioration de son état physique et mental que la championne olympique du décathlon âgée de 18 ans.

Les formes peuvent être choisies suivant les limites de l'adepte et comme le Taekwon-Do a de nombreuses techniques, les plus adaptées à un individu peuvent être choisies et même modifiées. Un mot d'encouragement pour ceux qui sont peu développés du point de vue physique : la majorité des maîtres de Taekwon-Do d'aujourd'hui n'étaient pas initialement doués de force physique ou de coordination naturelle. En fait, un professeur préfère souvent un adepte peu développé, non seulement à cause du déficit personnel, mais aussi parce que ce type d'adepte travaille beaucoup plus fort et se dédie souvent encore plus à son art.

D'une certaine façon le Taekwon-Do ressemble à la gymnastique. Un adepte n'a qu'à répéter ce que démontre le professeur, avec correction à l'occasion. De plus l'adepte encore en formation, avec l'approbation de son professeur, peut initier un débutant aux techniques qu'il maîtrise déjà.

9.2 SON COÛT

Quoiqu'un uniforme (dobok) soit requis en classe pour aider au conditionnement de l'esprit, une personne peut aussi s'entraîner en chemise, en robe, en «short» ou en complet.

Pour s'entraîner ou pour endurcir les armes corporelles, les cordes de jute autour d'une pièce de bois, un sac de sable, une pièce de tissu ou de papier suspendue par une corde peuvent suffire comme équipement, lorsque d'autres moyens d'enseignement ne sont pas disponibles.

Puisque le Taekwon-Do peut être pratiqué dans l'Arrière-cour ou dans un parc public, l'adepte peut s'entraîner par lui-même n'importe où.

9.3 LA TENACITÉ

L'adepte de quelque niveau qu'il soit doit éviter deux écueils : l'ennui et l'abandon de la perfection.

9.3.1 L'ENNUI

Le débutant a tendance à se fatiguer de répéter le même mouvement. L'ennui arrive souvent entre le 3^{ème} et le 6^{ème} mois (ceinture blanche barre jaune et ceinture jaune.) C'est la période où l'adepte construit sa fondation du Taekwon-Do en apprenant la technique fondamentale et en développant la puissance.

L'impatience, le manque de confiance en soi, la difficulté de percevoir le progrès et la simple fatigue physique s'associent pour provoquer l'ennui physique et psychologique. Après 7 mois (à partir de la ceinture verte), l'adepte est développé physiquement et la fatigue est réduite. Il commence aussi à apprendre des techniques qui lui permettent d'évaluer sa progression. À travers les techniques de cassage et les combats, l'adepte développe sa confiance. La meilleure façon de combattre l'ennui : être présent à chaque cours et développer l'ambition d'atteindre un but précis.

9.3.2 L'ABANDON DE LA PERFECTION

Trop souvent l'adepte sacrifie la perfection du processus d'apprentissage parce qu'il a tendance à perdre patience. Il insiste pour passer à un niveau supérieur de technique avant la maîtrise de la précédente. L'adepte doit réaliser l'importance de perfectionner une technique (jusqu'à ce qu'elle devienne un réflexe) avant de passer à la suivante.

Le secret pour devenir ceinture noire est simple :

1. Apprendre chaque technique à la perfection, étape par étape, les formes en particulier;
2. Développer un bon mouvement physique; et
3. Développer la concentration.

10. LE TAEKWON-DO ... LA PRATIQUE ET SON EFFET SUR L'ESPRIT

Le Taekwon-Do est un art qui implique un mode de vie et un mode de penser. En particulier, il instille la civilisation morale et génère un désir puissant de Justice. Le Taekwon-Do est aussi connu comme un des meilleurs moyens de développer et d'encourager les qualités émotives, perceptives et psychologiques qui permettent aux plus jeunes, sans égard à l'âge, au statut social et au sexe, d'apprendre efficacement, de se conformer aux exigences de la société et de participer aux divertissements de ses pairs.

Chaque mouvement est bien étudié. Un professeur habile peut développer chez chacun de ses adeptes la croyance qu'il peut réussir.

La répétition enseigne la patience et la détermination de maîtriser toute difficulté. L'énorme puissance générée par le corps humain développe la confiance pour affronter un adversaire, n'importe où et dans toutes les situations. Les combats enseignent l'humilité, le courage, l'agilité, la précision, l'adaptabilité et le contrôle de soi.

Les formes enseignent la flexibilité, la grâce, l'équilibre et la coordination pendant que les exercices de base développent la précision et enseignent la méthode, le raisonnement, l'imagination et la détermination. À la fin, les principes d'entraînement se retrouvent dans chaque acte du conscient et du subconscient de l'adepte.

D'une certaine façon, le Taekwon-Do et la main directrice d'un professeur qualifié peuvent servir de guide au mal dirigé, à l'insécure, à celui ou celle qui est physiquement faible. L'adepte qui se passionne pour son art réalise rapidement que pour exceller, son corps doit être maintenu dans un état optimum. Il hésite donc à mettre en péril son entraînement. Le Taekwon-Do permet de développer une autodiscipline exigeante accompagnée d'un esprit de coopération et de respect d'autrui.

Plusieurs individus ont besoin ou sont à la recherche de l'acceptation de leurs pairs ou de leurs dirigeants. Ils sont heureux de s'associer à un groupe ou à un chef fort. Si l'adepte s'entraîne consciencieusement, il peut facilement être accepté par ses pairs et les adeptes plus avancés.

Si le professeur et les «ceintures avancées» sont des personnes articulées, soignées, polies, sûres d'elles, intelligentes et compréhensives leur leadership transmet probablement la meilleure de toutes les influences sur les adeptes. Le préjugé est enseigné en bas âge, mais il y a peu de temps pour le préjugé lorsqu'on partage la camaraderie et l'atmosphère d'entraînement au courage enseignées par le Taekwon-Do.

Par des cours d'entraînement rigoureux, l'adepte apprend à communiquer. En conséquence, les barrières raciales tombent. L'échange harmonieux de l'enseignement du Taekwon-Do entre les nations aide sûrement à enrayer le malheureux manque de compréhension qui existe si souvent entre les peuples.

Évidemment, l'entraînement qu'un adepte reçoit en Taekwon-Do a plusieurs autres avantages. Le Taekwon-Do peut être très bénéfique pour préparer la jeunesse à prendre la relève et pour vivifier sa vie académique. L'art enseigne entre autres choses la ténacité et la concentration. Il conduit aussi à réduire les tensions et les pressions qui suivent les rigueurs de longues heures d'études difficiles.

Une session d'entraînement peut rafraîchir un étudiant et l'aider à se reposer l'esprit. Elle lui permet aussi de se remettre complètement à ses études.

Les étudiants ont tendance à devenir léthargiques et distraits après de longues heures passées en classe. Par ces arrêts, l'étudiant apprend à se vider l'esprit et à repousser les obstacles qui peuvent normalement le distraire.

Se servant de ce même principe contre une cible, un adepte sérieux peut apprendre à concentrer ses forces avec un minimum de perte d'énergie. Le Taekwon-Do tend aussi à accélérer le processus de maturité d'un étudiant. Le sérieux de cet art, son potentiel et le profond respect que l'étudiant acquiert de son entraînement stimule sa sensibilité et sa perception.

L'enseignement du professeur est plus important encore lorsque sa capacité d'enseigner l'usage d'armes corporelles comprend un enseignement de ne pas en abuser.

Quoique le processus puisse être souvent décourageant, chaque adepte doit entreprendre la tâche d'initier le public et les dirigeants de la communauté aux bienfaits du Taekwon-Do.

Cependant, il ne faut pas oublier que la raison première de la civilisation morale prônée par le Taekwon-Do est toujours de permettre à la jeunesse de développer sa propre philosophie et son point de vue sur la vie, et de repousser la tendance contemporaine à la détérioration de l'humanité.

11. LE TAEKWON-DO ... LES RÉGLES DE COURTOISIE

Le Taekwon-Do est plus qu'un sport. Son but ultime est de développer la courtoisie, l'intégrité, le contrôle de soi, la persévérance et l'esprit indomptable (courage).

Dès le début, l'instructeur enseigne aux débutants, la conduite à laquelle doivent se conformer les adeptes du Taekwon-Do. Il enseigne le respect des lieux, de l'autorité, le respect des valeurs développées au Taekwon-Do, le respect de l'équipement, etc. Ce respect ne se limite pas à l'intérieur du dojang.

L'application des règles enseignées permet aux adeptes de développer des habitudes de courtoisie. Les adeptes agiront en toutes circonstances d'une façon respectueuse, avec beaucoup de délicatesse avec les gens qu'ils côtoient.

Dans le but d'uniformiser l'application, voici le résumé des règles à suivre.

11.1 LE SALUT

1. Il faut saluer les tableaux du credo et serment de l'adepte, les drapeaux (s'il y en a), et l'instructeur en fonction (si celui-ci est votre senior) en entrant ou en sortant du dojang. Dans le cas où celui qui arrive est senior à celui qui enseigne, ce dernier doit saluer son senior. Si le senior a enseigné à l'instructeur en fonction pour au moins une session, celui-ci doit arrêter son cours et donner l'ordre à ses élèves de saluer son professeur en

même temps que lui. Si la personne que vous voulez saluer est occupée, vous devez attendre un moment. S'il ne porte toujours pas attention à votre présence, saluez dans sa direction.

Lorsqu'à la fin de chaque cours un groupe se prépare à citer le credo et le serment de l'adepte, toute autre activité doit être interrompue et le silence maintenu. De plus, quand le maître ou l'instructeur donne l'ordre de saluer, tous, sans exception doivent saluer.

Quand la classe salue l'instructeur, au début ou à la fin d'un cours, tous ceux qui sont juniors à l'instructeur, doivent saluer ce dernier.

2. Tous les juniors doivent saluer un senior à qui ils veulent adresser la parole ou à un senior qui s'approche d'eux.
3. On doit aussi saluer les maîtres, les instructeurs et les seniors à l'extérieur du dojang.
4. Un senior qui se fait saluer doit reconnaître et retourner le salut.
5. Le salut doit être exécuté de la façon suivante :

Les pieds joints en «V», poings fermés, les bras en angle de 30 degrés avec le corps, le salut se fait en penchant vers l'avant à un angle de 15 degrés, les yeux levés vers la personne ou l'objet (tableaux du credo, drapeau) que l'on salue. Vous devez vous immobiliser avant de faire un salut et ne pas le faire en marchant. Laisser à terre les objets tenus à la main (sac, etc.) et enlever le chapeau pour faire le salut. De plus, chaque salut, celui fait en direction du professeur et celui fait en direction du tableau, doivent être distincts.

11.2 FAÇON DE S'EXPRIMER

1. L'interpellation par les «eh» ou «aie», les claquements de doigts, les «ouais» lors des demandes de présence sont tous inacceptables;
2. Lorsqu'un senior vous appelle ou vous rend service, vous devez répondre «oui maître», «oui monsieur» ou «oui madame», «merci monsieur», «merci madame» selon le cas;
3. Pour attirer l'attention de son professeur ou du maître, on doit lever le bras et dire maître, monsieur ou madame, selon le cas;
4. On doit laisser passer un senior devant soi en entrant ou en sortant d'une pièce ou d'un édifice quelconque;
5. Lorsqu'on s'apprête à prendre un repas, on attend que le senior commence à manger;
6. On ne doit jamais s'asseoir à une hauteur supérieure à celle de son senior. La façon de s'asseoir pour parler au senior doit être une façon qui démontre le respect envers ce dernier;
7. Il n'est pas permis de parler aux autres sans raison valable pendant un cours. Si on doit interrompre une personne qui s'entraîne, on doit au préalable demander la permission à l'instructeur en charge du cours; et
8. Vous devez passer en arrière ou faire un détour, évitez de traverser un groupe lors d'un cours et de passer devant l'instructeur.

11.3 FONCTIONNEMENT DES COURS

11.3.1 RETARDS

Tout retardataire (après le salut du début du cours) verra son crédit d'heure diminué d'une demi-heure. Exemple : si le retard est de 2, 3 ou 5 minutes, une demi-heure de moins sera comptée pour le cours, un cours d'une heure comptera alors pour une demi-heure.

11.3.2 SILENCE

Le silence s'impose pendant qu'un instructeur parle. Le silence est également de rigueur en attendant la fin d'un cours.

11.3.3 TENUE VESTIMENTAIRE

- a) Lors de toute activité technique du club, les membres sont tenus de porter le costume officiel de la Fédération Internationale de Taekwon-Do;
- b) L'écusson du club et l'écusson de la F.I.T. sont obligatoires pour tous les élèves. Le premier doit être fixé sur le thorax à droite de l'uniforme, le second à gauche. Tout autre écusson non approprié est interdit;
- c) La propreté des tenues vestimentaires est également demandée;
- d) Le port du T-shirt en dessous du dobok n'est pas permis sauf pour les femmes, un T-shirt blanc col en «V» est accepté. Cependant, pour un motif d'hygiène, un T-shirt est obligatoire sous le plastron;
- e) À l'intérieur du dojang, pendant les cours réguliers, la pratique avec des souliers n'est pas permise;
- f) Il n'est pas permis de pratiquer sans le haut du dobok pendant les heures de cours; et
- g) Lorsque vous vous présentez au dojang, vous devez porter l'uniforme et avoir votre ceinture attachée.

11.3.4 RÈGLEMENTS DIVERS

- a) Si vous devez sortir du dojang ou quitter avant la fin du cours, il faut en demander la permission à l'instructeur en charge du cours;
- b) Il faut être courtois envers les personnes visitant le club. Par exemple, il convient d'offrir une chaise ou un banc et de demander aux visiteurs s'ils ont besoin d'informations ou d'un service. Si un cours a lieu, il faut demander poliment aux visiteurs de garder le silence;
- c) Il faut demander la permission pour aller boire durant un cours. Les enfants doivent demander la permission pour aller aux toilettes;
- d) Il est strictement interdit de faire des combats sans la supervision d'un instructeur;
- e) Il est défendu de fumer en tout temps au dojang et partout où l'on porte le dobok;
- f) Il est strictement défendu d'utiliser les techniques de Taekwon-Do sans raison valable. Il est considéré valable lorsque l'usage est justifié par la légitime défense. Des mesures disciplinaires sont prévues et l'expulsion définitive peut être recommandée;
- g) Un élève ne peut pas enseigner une technique sans l'approbation de son instructeur; et
- h) Un instructeur ne peut pas enseigner une technique plus avancée que prévu par le programme.

11.3.5 SORTIES À L'EXTÉRIEUR

- a) On doit appliquer les mêmes règles de courtoisie envers les maîtres, instructeurs et membres des autres clubs;
- b) De façon générale, le comportement adopté à l'extérieur doit être conforme à la philosophie du Taekwon-Do;
- c) La consommation alcoolique est le respect de la propriété d'autrui sont deux points à considérer avec priorité dans l'application de cette philosophie; et
- d) Il y a également le respect des restrictions aux mineurs, tel que prévu par les lois.

12. LE TAEKWON-DO ... LA HIÉRARCHIE

En Taekwon-Do le développement du caractère, le courage, la ténacité et la technique sont évalués tout comme la capacité de l'individu. L'échelle de promotion est divisée en 19 niveaux : 10 grades (Gups) et 9 degrés (Dans). Les grades commencent par le dixième et se terminent au premier. Les degrés commencent par le premier et se terminent au neuvième, l'ultime.

Il y a une signification au système de numérotation. Dans les degrés, le numéro 9 est non seulement le plus haut parmi les chiffres à un seul nombre mais il est aussi le nombre 3 multiplié par 3. En Orient, le 3 est le nombre le plus estimé. Le caractère chinois qui représente le 3 est 三. La ligne du haut symbolise le ciel, la ligne du centre symbolise les mortels, et la ligne du bas symbolise la terre.

On croit que l'individu qui arrive à promouvoir son pays, ses concitoyens et son Dieu, et capable d'arriver à un accord avec tous les trois, peut aspirer à devenir ROI. Les caractères chinois pour Roi et pour trois sont presque synonymes. Lorsque le nombre 3 est multiplié par lui-même, il fait 9 le plus haut des hauts. Le 9^e degré est alors la plus haute des ceintures élevées.

Il est aussi intéressant de noter que lorsque le nombre 9 est multiplié par tout autre chiffre d'un seul nombre et que les nombres résultant sont additionnés ensemble, le résultat donne toujours 9. Par exemple, $9 \times 1 = 9$; $9 \times 2 = 18$ et $1 + 8 = 9$ et ainsi de suite jusqu'à $9 \times 9 = 81$ et $8 + 1 = 9$. Comme ce nombre est le seul avec cette propriété, c'est encore une raison pour que le nombre 9 soit le plus positif des chiffres.

Prenons le nombre 3 à une étape de plus. Les degrés sont encore divisés en 3 classes distinctes.

Les adeptes du premier au troisième degré sont considérés comme les novices de la ceinture noire. Les adeptes sont encore des recrues par rapport aux degrés plus avancés.

Au 4^e degré, l'adepte traverse le seuil de la puberté et entre dans la classe des experts.

Du 7^e au 9^e degré, il s'agit des maîtres du Taekwon-Do, l'élite, ceux qui comprennent complètement toutes les parties du Taekwon-Do, ses exigences tant de l'esprit que de la technique.

Une question demeure en suspens. Pourquoi commencer avec le plus bas des chiffres à deux nombres « 10 »? Pourquoi ne pas commencer avec le plus bas des chiffres à un nombre et aller à partir du 1^{er} grade jusqu'au 9^e et ensuite recommencer avec les degrés?

Quoique ce serait certainement plus logique, le système allant de 10 à 1 et de 1 à 10 est séculaire en Orient. C'est impossible sinon un peu impertinent de vouloir changer une pratique en usage, même dans des jeux d'enfants.

Peut-être y avait-il une logique initiale! Il semble cependant qu'elle se soit perdue dans l'antiquité. Quoiqu'il en soit, le chiffre 10 est le plus bas des chiffres à deux nombres. En conséquence, une recrue doit commencer à ce chiffre plutôt qu'à 11 ou 12 qui sont numériquement plus élevés.

13. LA RELATION ENTRE L'ADEPTE ET SON INSTRUCTEUR (SAJEJI DO)

Même aujourd'hui, dans une Corée moderne, les valeurs cachées du confucianisme apparaissent souvent à travers un plaqué de la sophistication du 20^e siècle. L'enfant qui demeure implicitement obéissant tout au cours de sa vie devient objet de grande vénération à la mort de ses parents. Cette obéissance et cette loyauté ne se perdent pas.

Par les valeurs du Confucianisme, le Coréen apprend un fort sens du respect de son professeur. Cette attitude a toujours une grande importance. Un vieux proverbe coréen dit que « le père et la mère sont les parents qui m'élèvent, pendant que le professeur est le parent qui m'éduque. » C'est la raison pour laquelle un élève doit avoir autant de respect pour son professeur que pour ses parents. Ainsi, les liens personnels de loyauté et de respect pour le professeur et pour les parents forment une structure familiale et nationale.

Quoiqu'un sujet puisse avoir de la loyauté envers son roi, le roi lui-même doit montrer respect et loyauté à son professeur, comme Alexandre-le-Grand envers Aristote. Même si un parent aime son enfant, il ne peut jamais devenir son professeur. La relation parent/enfant est émotive, toute objectivité est perdue. En conséquence, il est presque impossible d'établir et de contrôler adéquatement le processus d'apprentissage.

Un adage coréen dit que « les parents peuvent procréer l'enfant mais non sa raison de vivre. » Le plus grand défi et la plus grande récompense d'un parent est d'être capable de fournir la direction qui permet à l'enfant de devenir un membre utile et respecté de la société.

Évidemment, c'est la responsabilité de ses parents de fournir une bonne éducation qui élargit la connaissance de l'enfant et qui l'imprègne d'un bon sens de l'éthique et de la morale. Il est souvent impossible aux parents de fournir l'éducation adéquate à leur enfant. Il s'agit d'une situation où les parents hésitent à lui imposer une discipline objective. Ils ont une peur inconsciente de rompre leur relation avec lui. Confucius conseille que « les enfants soient échangés et que l'enseignement soit fait par des parents d'autres enfants. »

Enseigner à l'enfant d'un(e) autre à devenir une personne de bon caractère selon les vœux de ses parents est une grande responsabilité. Face à l'adepte, le professeur occupe une position équivalente à ses parents. Il y a du vrai dans la maxime ancienne qui dit que « le roi, le professeur et les parents sont un et égaux. »

Il doit y avoir un degré d'amour et d'entente dans ces relations, mais il doit y avoir aussi un degré d'objectivité. Cette même relation doit exister en Taekwon-Do. La responsabilité d'enseigner cet art repose sur la responsabilité du professeur dont la mission éventuelle est d'enseigner aux adeptes à être fort physiquement et d'esprit et à contribuer à un monde plus pacifique.

Un professeur dévoué et sincère est essentiel à tout dojang. Le dojang ne peut grandir sans un groupe d'étudiants-adeptes sincères et dévoués. Ainsi, le professeur et les adeptes se doivent une dette de reconnaissance qui ne peut jamais être payée.

Les points suivants doivent être observés par le professeur et l'adepte :

13.1 LE PROFESSEUR (SABUM)

1. Ne cessez jamais d'enseigner. Un bon professeur enseigne n'importe où, en tout temps et est toujours prêt à répondre aux questions;
2. Un professeur doit avoir envie de se voir surpassé par ses adeptes : c'est le plus grand compliment à faire à un professeur. La progression d'un adepte ne doit jamais être freinée. Lorsqu'un professeur réalise qu'un adepte le dépasse, il doit voir à le diriger vers un professeur plus avancé;
3. Un professeur doit toujours donner le bon exemple aux adeptes et ne jamais tenter de les tromper;

4. Le développement des adeptes doit avoir préséance sur le mercantilisme. Lorsqu'un professeur devient préoccupé par le commerce, il perd le respect de ses adeptes;
5. Le professeur doit enseigner de façon scientifique et théorique, pour sauver temps et énergie;
6. Le professeur doit aider les adeptes à développer de bonnes relations à l'extérieur du dojang. Il est du devoir du professeur de développer les qualités de ses adeptes qui leur sont utiles tant à l'extérieur qu'à l'intérieur du dojang;
7. L'adepte doit être encouragé à visiter d'autres clubs de la Fédération Internationale de Taekwon-Do et à étudier d'autres techniques. L'adepte peut ainsi voir en action une technique idéale pour lui ou il peut apprendre en comparant ses performances à d'autres;
8. Tous les adeptes doivent être traités sur un pied d'égalité. Il ne peut y avoir de favoritisme. Lorsqu'un adepte doit être réprimandé, le professeur doit le faire discrètement (jamais devant la classe);
9. Lorsque le professeur ne peut répondre à une question, il ne doit pas inventer de réponse. Il doit admettre qu'il ne connaît pas de réponse et qu'il cherchera à répondre aussitôt que possible. Trop souvent un adepte ceinture noire incompetent donne une mauvaise réponse à ses étudiants uniquement parce qu'il a peur de perdre la face;
10. Un professeur ne doit pas chercher à obtenir de faveur personnelle de ses adeptes;
11. Un professeur ne doit pas exploiter ses adeptes pour des fins personnelles. La seule raison d'être d'un professeur est de former des adeptes excellents de corps et d'esprit; et
12. Soyez toujours honnête envers un étudiant. Ne manquez jamais à une promesse.

13.2 L'ÉTUDIANT (JEJA)

1. Ne cessez jamais d'apprendre. Un bon étudiant apprend partout et en tout temps. C'est le secret du savoir;
2. Un bon étudiant doit être prêt à se sacrifier pour son art et son professeur. Bien des étudiants croient que leur entraînement est un objet acheté par des versements mensuels. Ils refusent de faire partie de l'équipe de démonstration, d'enseigner ou de travailler dans le dojang, un professeur peut se dispenser de tels étudiants;
3. Donnez toujours le bon exemple aux adeptes de niveaux inférieurs. Il est naturel qu'ils cherchent à imiter un plus avancé;
4. Soyez toujours loyal! Ne critiquez jamais votre professeur, le Taekwon-Do ou les méthodes d'enseignement;
5. Lorsque votre professeur vous enseigne une technique, pratiquez la et tentez de vous en servir;
6. Rappelez-vous que la conduite de l'adepte hors du dojang se reflète sur l'art et sur le professeur;
7. Si un étudiant adopte une technique d'un autre club et que son professeur s'y objecte, cet étudiant doit cesser de pratiquer cette technique ou aller s'entraîner à l'endroit où cette technique est pratiquée;
8. Ne soyez jamais irrespectueux envers votre professeur. Quoiqu'un adepte puisse être en désaccord avec son professeur, il suit d'abord les instructions, ensuite il en discute;
9. Un étudiant doit toujours être intéressé d'apprendre et poser des questions; et
10. Ne trahissez jamais votre professeur.

14. LE MEILLEUR PROFESSEUR DE TAEKWON-DO

Les soldats ne sont pas plus forts que le général qui les commande. De la même façon, l'étudiant peut exceller que sous la direction d'un excellent professeur. On ne peut s'attendre à voir un bambou pousser dans un champ de roseaux, comme on ne peut s'attendre à trouver un excellent étudiant dirigé par un professeur incompetent.

Il est important que l'esprit et la technique du taekwon-do soient enseignés simultanément. Un professeur qualifié doit posséder les qualités d'un savant et d'un soldat s'il veut former ses adeptes au noble caractère avec une adresse hors pair.

Un bon professeur doit avoir les qualités suivantes :

1. Un haut niveau d'éthique et un sens moral solide;
2. Un esprit clair et une bonne philosophie de la vie;
3. Une attitude responsable comme professeur;
4. Une attitude scientifique devant les techniques du Taekwon-Do;
5. Une bonne connaissance de l'anatomie du corps humain;
6. Une intégrité à toute épreuve en politique et en finance;
7. L'engagement de faire connaître le Taekwon-Do à travers le monde; et

8. La confiance des adeptes plus avancés que lui, l'estime des autres professeurs et le respect des adeptes moins avancés.

15. CHARTE DU TAEKWON-DO (TAEKWON-DO JANG)

15.1 PRÉAMBULE

Comme le Taekwon-Do est un art d'autodéfense qui vise à un réarmement moral noble, un haut degré d'accomplissement intellectuel, des techniques gracieuses, une puissance extraordinaire et une belle forme physique, il peut être considéré comme partie de la vie quotidienne tout comme penser et respirer.

Comme fondateur du Taekwon-Do je veux en définir la philosophie, les principes et les raisons d'être de manière à ce que celui-ci puisse être utilisé en vue de permettre une éclosion de la moralité, de la beauté et de la puissance en harmonie avec l'esprit immortel.

15.2 ARTICLE 1

À travers la pratique scientifique du Taekwon-Do on peut améliorer sa santé de façon significative et nourrir son intellect. On peut être en état d'aider d'autres dans la promotion de la Justice, de l'éthique et de la morale et ainsi participer à l'éclosion d'une société plus heureuse et plus pacifique.

15.3 ARTICLE 2

Dans le but de maîtriser la vie, malgré ses aspects négatifs et la pensée de la mort, on doit continuellement étudier l'art du Taekwon-Do en vue d'apprendre les techniques de puissance et de grâce et d'élargir le royaume du spirituel. De cette façon la motivation pour étudier doit être un héritage de valeur illimitée pour les générations suivantes.

15.4 ARTICLE 3

Les êtres humains naissent avec des besoins et des désirs simples. Ils n'ont pas besoin de devenir avaricieux : ils doivent toujours demeurer humbles et indulgents, ne jamais faire de compromis sur leurs principes, ne pas être emportés par des motifs égoïstes, s'assurer de la liberté et de l'indépendance du Taekwon-Do de telle sorte que ce dernier soit transmis dans sa forme pure.

15.5 ARTICLE 4

Étant donné que tous les adeptes de cet art sont soumis aux mêmes règles de conduite et évalués conformément aux mêmes critères peu importe leur statut social, leur origine raciale et leur conviction religieuse, ils font au monde la démonstration de l'égalité essentielle et de la fraternité entre les êtres humains.

15.6 ARTICLE 5

La société moderne est caractérisée par des préoccupations égoïstes avec des excès matériels et une dépendance inutile envers la machine. La société morale est caractérisée par le contrôle de soi, le sacrifice et la dévotion. Se consacrer à l'art peut promouvoir le changement vers une société morale.

15.7 ARTICLE 6

Ceux qui se dévouent pour leurs frères et vivent conformément aux règles de leur conscience sont toujours empressés envers leurs cadets et démontrent du respect envers leurs professeurs et leurs aînés.

15.8 CONCLUSION

Le commencement constitue une partie importante de tout l'effort. Alors, l'adepte du Taekwon-Do ne doit pas s'empêcher d'agir chaque fois qu'agir peut être bénéfique pour la société. S'il se conduit ainsi, c'est lui qui en bénéficie le plus.

16. LES SECRETS DE L'ENTRAÎNEMENT AU TAEKWON-DO

Un vieux proverbe dit que le ciel ne rend jamais pauvre un travailleur acharné. Cependant, en Taekwon-Do, l'application et l'entraînement intensifs seuls ne produisent pas une technique de qualité. Des cours donnés par un professeur médiocre peuvent être pire que de ne pas recevoir d'enseignement du tout parce que des mouvements non scientifiques ne font pas seulement réduire la puissance mais demandent un temps énorme de correction.

Par ailleurs, sous la bonne direction d'un professeur compétent, un adepte qui s'entraîne avec ardeur apprend les vraies techniques du Taekwon-Do avec moins d'efforts et un temps relativement plus court.

L'adepte doit avoir à l'esprit les secrets suivants :

1. Bien étudier la théorie de la puissance;
2. Bien comprendre la raison d'être et le sens de chaque mouvement;
3. Arriver à coordonner en une seule action le mouvement des yeux, des mains, des pieds et de la respiration;
4. Bien choisir l'arme corporelle pour chaque point vital;
5. Se familiariser avec le bon angle et la bonne distance pour l'attaque et pour la défense;
6. Se tenir les bras et les jambes légèrement fléchis durant l'exécution d'un mouvement;
7. Sauf très rare exception, commencer tout mouvement par une légère rotation vers l'arrière (créer l'élan);
et
8. Décrire une courbe sinusoïdale durant le mouvement en se servant de la force de ressort du genou.

17. LES ARTS MARTIAUX : LEUR ORIGINE ET LEUR DÉVELOPPEMENT

L'agriculture, la pêche, la chasse, la médecine, le commerce et le langage écrit sont sensés avoir été enseignés vers 3500 ans avant Jésus-Christ, durant le règne des trois empereurs mythiques de la Chine : Bok Hi, Sin Nong et Hwang Je.

D'un autre côté, des murales dans des tombeaux le long du Nil et des inscriptions hiéroglyphiques gravées dans les pyramides indiquent que les Égyptiens pratiquaient une forme de combat à mains nues semblable à la boxe, dès 3000 avant Jésus-Christ.

Il y a aussi des écrits sur les techniques de combat à mains nues ouvertes pratiquées par les guerriers de Mésopotamie et de Sumer (3000-2000 avant Jésus-Christ). Nous pouvons aussi imaginer que l'être humain primitif devait dépendre de ses mains et pieds pour maîtriser ennemis, animaux et obstacles de survie trouvés dans la nature.

Tout comme le savoir humain et la sagesse progressent, ces méthodes de combat primitives sont graduellement et continuellement améliorées. À un moment donné, elles sont systématisées comme art martiaux.

Au temps des Cités-États grecques (700 avant Jésus-Christ) la boxe, la lutte et les autres formes de combat semblent être des événements réguliers aux Olympiades. Les travaux d'Homère (800-900 après Jésus-Christ) renferment des descriptions de combats sans armes. Le philosophe grec Platon (347-427 après Jésus-Christ) mentionne le « Skiamachia » (combat sans adversaire) – une sorte de « shadow-boxing » éventuellement combiné avec la lutte et la boxe pour former le pancrace. C'est une technique dans laquelle tout corps est utilisé comme arme.

Les Grecs pratiquant le pancrace sont transformés plus tard en gladiateurs romains. Les combats de gladiateurs sont des sports très durs présentés pour distraire les spectateurs durant l'âge d'or de l'Empire romain. Ces combats sont introduits en Allemagne, en Normandie et en Angleterre après la chute de Rome pour devenir l'ancêtre de la boxe et de la lutte modernes.

On rapporte que certains types de combats à mains ouvertes sont pratiqués en Chine à une époque très ancienne. L'art du « Palgwae » écloso durant l'ère de Ju Gong (vers 200 avant Jésus-Christ) et se perfectionne durant la dynastie des Song 1000 ans plus tard.

À travers le monde, plusieurs styles de combats de mains et de pieds sont développés, chacun reflétant les besoins du temps et différents antécédents historiques et culturels des pays de leur origine.

En Chine le combat à mains ouvertes s'appelle Kung-Fu ou Daeji-Chon; en Inde Selambam; en France Savate; au Japon Judo, Karaté, Aiki-do ou Jujitsu; en Russie Samba; en Malaisie Bosilat; en Thaïlande Kick-Boxing et en Corée Taek-Kyon, Soo-Bak-Gi ou Taekwon-Do.

Certaines de ces formes d'autodéfense sont sans doute aussi vieilles que l'humanité. Il est virtuellement impossible de retracer le combat de pieds et de mains à une seule source.

Il y a sûrement plusieurs légendes concernant les origines de tels combats sans armes et même trop souvent ces légendes sont crues. Des historiens croient que la principale source de combat à mains nues sort de Chine durant le 6^e siècle par le moine Bouddhiste renommé Bodhidharma (Tamo en chinois ; Daruma en japonais), troisième fils du roi hindou Brahma connu comme le 28^e patriarche du Zen Bouddhiste.

L'essence du Zen ou doctrine de la tranquillité est de repousser le désir matériel, le pouvoir, l'avidité, la vanité et ainsi de suite à travers un épanouissement intérieur.

Daruma (448-529) part supposément d'un monastère du sud de l'Inde vers la Chine par les Hymalayas pour éduquer le monarque de la dynastie Liang dans les principes du Bouddhisme. Il est dit qu'à son arrivée en Chine en 520, il se rend à un monastère appelé Temple de Shaoling situé dans la montagne Shao Shik.

Il entreprend alors la tâche d'enseigner le Bouddhisme aux moines chinois. On rapporte que ceux-ci devinrent exténués physiquement à cause de la discipline sévère du pas intense donné par Daruma. Pour les entraîner aux difficultés de la discipline, Daruma les introduit à une méthode de conditionnement physique et spirituel décrite dans les livres L-Jin Kyong (développement musculaire) et Si Shim Kyong (purification de l'esprit). Ces livres doivent les libérer de tout contrôle conscient et ainsi leur permettre d'atteindre la lumière. En même temps, il supplémente leurs exercices quotidiens du Shih Pa Lo-Han (18 mouvements de mains Lo-Han) qui imite la position de 18 différentes idoles du Temple.

Par la suite, ils deviennent les plus formidables combattants de Chine. On dit que cette méthode est subséquemment combinée au Shih Pa Lo-Han pour former la fameuse boxe Shaoling ou Ch'yan Fa (méthode de coup de poing Shaoling).

Il y a peu de notes historiques pour soutenir cette histoire. Une analyse sérieuse des preuves révèlent que Daruma arrive en Chine durant la dynastie des Liang du 6^e siècle. Il essaie d'abord d'enseigner le Bouddhisme au Roi Moo Je à Kwang Joo mais on lui refuse l'accès aux jardins du Palais.

Le missionnaire va alors dans un petit pays du nord de la Chine appelé Ui où il est invité à enseigner au Roi Myong Je. Pour des raisons inconnues Daruma refuse l'offre et se retire au Temple de Shaoling où il demeure en méditation et dévotion jusqu'à sa mort 9 ans plus tard.

Durant la période entre le 1^{er} siècle avant Jésus-Christ et le 7^e après Jésus-Christ la péninsule coréenne est divisée en trois royaumes : Silla, Kogouryo et Baek Je. Silla, le plus petit des royaumes est constamment envahi et harassé par ses deux plus forts voisins du nord et de l'ouest. Durant le règne de Chin Heung, 24^e Roi de Silla, la jeune classe aristocratique et guerrière forme un corps d'officiers d'élites appelé Hwa-Rang-Do.

Ce corps de guerriers – en plus de l'entraînement normal à l'épée, au tir à l'arc, au sabre et au crochet – s'entraîne aussi à la discipline du corps et de l'esprit ainsi qu'à d'autres formes de combats de pieds et de mains. Pour endurcir leur corps ils grimpent des montagnes sauvages, nagent dans des rivières turbulentes durant les mois les plus froids, enfin s'efforcent de se préparer à la tâche de défendre leur patrie.

Pour se guider et donner une raison d'être à leur chevalerie, ils incorporent le Code de conduite en 5 points développés par le moine Bouddhiste de leur pays, l'érudit Won Kang :

1. Soyez loyal envers votre Roi;
2. Soyez obéissant envers vos parents;
3. Soyez d'honneur envers vos amis;
4. Ne retraitez jamais en combat; et
5. Faites de morts justes.

Les chevaliers du Hwa-Rang-Do deviennent bien connus dans leur péninsule pour leur courage et leur habileté sur le champ de bataille, gagnant même le respect de leurs ennemis.

La force qu'ils obtiennent du respect de leur Code leur permet de réaliser des exploits de grandes valeurs qui deviennent légendaires. Plusieurs de ces braves jeunes guerriers meurent sur le champ de bataille dans leur plus tendre jeunesse, aussi jeunes que 14 ou 15 ans.

Il y a beaucoup de preuves historiques pour documenter l'existence d'une forme de combat de mains et pieds durant cette période dans Silla et Kogouryo. Certaines positions ressemblent aux techniques du Taek-Kyon ou du Jujitsu japonais.

Il semble que les guerriers du Hwa-Rang-Do ajoutent une nouvelle dimension à cette méthode primitive de bataille de pied en l'adaptant à la guerre et en accentuant la valeur des principes du Hwa-Rang-Do. Ce nouveau concept spirituel de même que physique élève le combat de pieds au niveau d'un art.

Durant l'ère du Hwa-Rang-Do, la méthode originale et primitive du combat avec les mains appelée Soo Bak-Gi était populaire dans le peuple durant la dynastie Kogouryo. Les gens ont une haute estime du Soo Bak-Gi. Durant les festivals de Dan-O (le 5 mai du calendrier lunaire) et de mi-automne (le 5 août du même calendrier) des compétitions de Soo Bak-Gi ont lieu en même temps que des parties de lutte coréenne, souk-à-la-corde, saut et de Jeki-Chagi.

Le Dr Danjae Shin Chae Ho, historien Coréen fameux, dans ses écrits sur l'ancien manuscrit de Chosun, décrit les compétitions d'adresse et de courage sous des conditions éreintantes : « des danses avec sabres et certains sports aquatiques sur la rivière gelée ont lieu pour tester le courage et la persévérance du combattant . Le tir à l'arc et le Taek-Kyon mettent à l'épreuve l'adresse et la force des participants. Le gagnant de la chasse quant à lui obtient le titre de Son-Bi. Tout ceci est un pré-requis nécessaire aux guerriers, et les gagnants sont estimés de tous. » Le Dr Danjae rapporte aussi que l'art du Soo Bak-Gi est introduit éventuellement en Chine comme Kwon Bup et comme forme de Jujitsu au Japon.

Les documents historiques concernant les arts martiaux en Corée indiquent que le 3^e Roi de la dynastie des Yi (1401-1408) recrute activement des experts en Taek-Kyon, en Sirum (lutte coréenne), en lancer de pierre, en tir à l'arc et en Soo Bak-Gi en vue de former une armée forte.

Plusieurs documents historiques semblent indiquer que certaines de ces formes de combat à mains ouvertes sont éventuellement exportées au Japon et forment la base du Jujitsu et du karaté japonais.

Le Hwa-Rang-Do coréen est peut-être un des ancêtres du fameux samurai japonais. Dans son livre « This is Karate » Matutatsu Oyama, une autorité bien connue sur le Karaté au Japon, mentionne que l'étymologie du mot « Kara » peut être du pays de « Kaya » à la pointe sud de la péninsule coréenne.

18. LA CULTURE MORALE DU TAEKWON-DO

La grande compréhension et les nombreuses interprétations possibles de la « culture morale » peuvent souvent la présenter comme difficile à saisir par l'esprit occidental. Il s'agit de l'aspect de la culture orientale qui anime la vie des peuples de cette région. En un mot, c'est le processus et le but que poursuit une personne pour devenir exemplaire, comme Confucius (502-479 av. J.C.)

Pour devenir une telle personne, un individu doit se trouver lui-même et acquérir un caractère moral respecté de tous. Il peut l'atteindre seulement à travers la pratique constante de l'autodiscipline. Ainsi, lorsque la situation le requiert, la personne à l'esprit discipliné peut contribuer à l'édification d'une société idéale à travers des conseils sages au gouvernement, et même après la mort par un exemple immortel.

Confucius dit que « pour promouvoir le sens de la moralité une personne doit traiter les autres avec fidélité et sincérité à partir de la droiture, et éliminer complètement toute pensée corrompue. »

19. LA SOCIÉTÉ

Chaque être humain, comme être social, désire vivre dans une société libre et pacifique. En même temps, il a l'obligation de construire une telle société pour ceux qui l'entourent.

Les citations de différentes paroles de sagesse de saints et de philosophes anciens prônant l'édification d'une société idéale peuvent permettre aux adeptes du Taekwon-Do de les prendre comme guides pour développer leur « culture morale » propre.

Une « société idéale », selon Lao-Tzu, est une société à l'intérieur de laquelle le caractère du Souverain a un tel niveau élevé de moralité qu'il règne naturellement, non par l'ingérence ou la peur, mais en faisant appel à la bonne nature de son peuple. Son peuple, en faisant son devoir, peut vivre librement et en paix, sans peur ni inquiétude.

En second lieu, une « société morale » est une société à l'intérieur de laquelle le peuple admire et fait l'éloge de son Souverain en gratitude pour son amour et sa bonne disposition envers lui.

En troisième lieu, il y a la « société légale » à l'intérieur de laquelle le Souverain, parce qu'il manque d'autorité morale, a recours à diverses lois pour gouverner son peuple. En retour, le peuple obéit à la loi parce qu'il craint la sanction qu'emporte une violation. Dans un tel cas, le Souverain perd le contact intime avec son peuple.

Finalement la « pire société » est celle à l'intérieur de laquelle le Souverain, par astuce et tricherie, utilise son autorité pour promouvoir son ambition personnelle et imposer la loi à son peuple par une force que lui seul juge appropriée. Dans une telle société, le Souverain est méprisé de son peuple. Éventuellement, il invite sa propre chute et à l'intérieur de lui-même il invite la chute de son peuple et de son pays.

En Taekwon-Do, on insiste beaucoup sur la « culture morale » parce qu'elle fait non seulement la promotion d'un corps en santé et d'un esprit vif mais aussi prône le bon esprit sportif et la perfection du comportement moral. Ce sont les anciens grecs qui ont les premiers fait la promotion « d'un esprit sain dans un corps sain » (*Mens sana in corpore sano*) – le concept d'esprit créateur – c'est-à-dire que plus l'esprit est discipliné et développé, plus la pratique du Taekwon-Do est disciplinée et développée. L'adepte sérieux doit lire, réfléchir et essayer de comprendre les principes fondamentaux suivants de la « culture morale » :

19.1 RETOURNEZ À L'ÉTAT NATUREL

Mencius propose l'analogie suivante lorsqu'il soumet que l'homme est foncièrement bon : le voleur le plus crapuleux voyant un enfant sur le point de tomber dans un puits tente de le sauver, oubliant pour un instant son intention de commettre un vol dans la maison. Cette bonne nature s'obscurcit ou se perd complètement par l'avidité pour l'argent et le pouvoir.

19.2 SOYEZ VERTUEUX

Il est difficile de définir la vertu. Cependant, les cinq qualités humaines suivantes sont reconnues comme des Vertus depuis toujours :

- l'humanité;
- la droiture;
- la courtoisie;
- la sagesse; et
- l'honnêteté.

« La vertu est comme l'étoile polaire. Toutes les autres étoiles tournent autour d'elle d'une façon ordonnée » dit Confucius. En conséquence, ceux qui ont des échanges avec une personne vertueuse travaillent naturellement pour améliorer la société.

19.2.1 L'HUMANITÉ

C'est « la capacité de ressentir de la peine pour les mauvaises fortunes de ses pairs et les aimer tous également comme les parents aiment leurs enfants également. »

Confucius définit l'humanité de la façon suivante :

- a - Aimer les gens, spécialement nos parents;
- b - Ne pas demander aux autres de faire ce que nous préférons ne pas faire;
- c - Se conduire de façon appropriée en se contrôlant;
- d - Avoir un désir insatiable d'accomplir ce qui est bien sans égard à des résultats qui peuvent paraître peu importants en comparaison au travail nécessaire pour les obtenir;
- e - Valoriser l'honneur des autres avant le notre; et
- f - Placer la liberté des autres avant la notre.

Pour mettre en application « l'humanité », il dit qu'on doit :

- 1 - Pratiquer la prudence, la modestie et la discrétion dans la vie quotidienne;
- 2 - Accomplir le travail demandé avec conviction, qu'il soit important ou non; et
- 3 - Démontrer aux autres, à tout moment, de la sincérité et beaucoup de cœur.

Tae Kong Mang (12^e siècle avant Jésus-Christ) dit : « le ciel fournit quatre saisons alors que la terre a le pouvoir de produire toutes les choses vivantes. Ce privilège n'est pas réservé à quelques individus particuliers mais appartient à tous les êtres humains... Alors, l'HUMANITÉ repose sur l'idée de partager les fruits de la nature avec tout le monde. »

19.2.2 LA DROITURE

C'est « la capacité de sentir coupable d'actes injustes et de faire son devoir envers les autres. »
Mencius dit : « Pour la personne normale, la vie et la mort sont les deux choses les plus importantes dans la vie. Cependant, pour la personne vertueuse, vivre et mourir pour la droiture est plus important que la vie et la mort elles-mêmes. » La droiture est bien définie dans l'action d'un certain général d'armée. Le général se repose des durs moments de la guerre avec ses soldats sur le bord d'une rivière lorsqu'un aide lui apporte une carafe de vin pour le rafraîchir. Il prend la carafe et la verse lentement dans les flots de la rivière devant des soldats stupéfaits. Il les invite à partager le vin avec lui en prenant une gorgée d'eau de la rivière.

19.2.3 LA COURTOISIE

Ainsi, « contrairement à un animal qui se bat pour sa nourriture, une personne courtoise va offrir à une autre un morceau de pain même si les deux meurent de faim, à partir du respect et des bonnes manières. »
Confucius dit : « la courtoisie doit être pratiquée pour le bon développement de la personnalité. Quiconque manque de sincérité dans ses paroles ne peut être considéré comme une personne distinguée. »
Il dit aussi :
« La franchise sans la courtoisie peut être plutôt impitoyable. »
« Le respect sans la courtoisie peut rendre le récipiendaire plutôt inconfortable. »
« Le courage sans courtoisie peut être plutôt violent. »

19.2.4 LA SAGESSE (JI)

C'est « la capacité de distinguer le bien du mal, pas tant dans les choses qui concernent le bien et le mal des autres que dans nos propres choses. » Une personne sage (Yu Bee) dit un jour à ses enfants : « Peu importe que ce soit simple, vous ne devez pas faire ce que vous considérez comme mauvais. D'un autre côté, vous devez faire ce qui est bon même si ceci vous paraît très difficile. »

19.2.5 L'HONNÊTÉTÉ (SHIN)

C'est « la capacité de tenir parole et promesse, non seulement envers ses amis mais envers tout le monde. Sans honnêteté, une personne perd tous ses principes et sa dignité. Elle devient menteuse et fraudeuse. »

19.3 LA NATURE HUMAINE

Comment une personne peut-elle découvrir sa propre nature humaine? Il y a deux façons : d'abord en conservant la bonté donnée par Dieu ou le Ciel à sa naissance, et aussi en renonçant à l'appât des choses matérielles.

19.3.1 UN ÊTRE HUMAIN PEUT OCCUPER DEUX FONCTIONS DANS SA VIE

Essentiellement il y a deux fonctions : l'une vient des cinq vertus qui sont don du ciel, tel qu'expliqué plus haut et l'autre don de l'être humain, tel que le Ministre, le Directeur, etc.

Malheureusement, l'être humain se fit trop à des situations mondaines, ce qui est passager au mieux, ce qu'un être humain donne peut aussitôt être retiré. D'un autre côté, ce que le ciel donne est éternel, ceci ne veut pas dire qu'il faille repousser toute chose du monde mais plutôt que nous conservions les deux fonctions en équilibre afin que les vertus de la première nous guident correctement dans l'utilisation de l'autre.

Par cette attitude, un être humain gagne le respect et donne le bon exemple aux autres. Sans direction adéquate, une personne peut facilement être victime de la tentation du pouvoir personnel et de la richesse, utilisant des moyens immoraux pour promouvoir sa propre ambition. À la fin, une telle personne devient un tyran ou un dictateur, un ennemi de son peuple.

Selon Confucius, un être humain généreux et aimable ne peut avoir d'ennemi. L'humanité, la première vertu, est comme une forteresse imprenable.

19.3.2 L'AVIDITÉ ET L'INSATIABILITÉ

Une personne heureuse de ce qu'elle possède est la plus heureuse du monde. Au contraire, si une personne a tout et plus encore, elle peut quand même être pauvre. Une personne aveuglée par l'avidité est non seulement enclin à la corruption, à l'intrigue et à l'exploitation des autres, mais pire encore, elle se place dans la position D'AMI

COMBATTANT DES AMIS, DE PÈRE COMBATTANT SON FILS. À la fin elle n'est pas mieux qu'un animal. Il y a une certaine vérité dans le vieil adage qui dit qu'une personne vraiment bonne ne peut être riche et qu'une personne riche ne peut être vraiment bonne. D'après un autre adage, « l'insatisfaction matérielle constante est considérée comme la racine de tous les malheurs. » Il n'y a pas d'autre voie vers la satisfaction personnelle et la promotion humaine que le développement constant d'une nature généreuse.

19.3.3 SOYEZ HUMBLE

La mauvaise herbe tient la tête haute avec arrogance alors que le grain mûr penche la tête avec humilité. Lao-Tzu enseigne que la vertu élevée est comme une vallée profonde vers laquelle coulent tous les ruisseaux. Une personne vertueuse attire le respect des autres. Une personne égoïste est abandonnée de ses pairs, prisée et isolée. Être humble ne veut pas dire s'engager dans de petites querelles, mais être comme la rivière magnifique et animée au fond d'une vallée, irriguant les champs qu'elle traverse.

19.3.4 L'AUTOCRITIQUE

Personne n'est sage au moment de la naissance. Comme être humain, nous avons beaucoup de défauts et nous sommes portés à faire des erreurs. Cependant, après avoir acquis le savoir, nous apprenons à corriger nos lacunes. Il n'est pas impossible de devenir un jour des êtres humains parfaits. Pour cette raison, il est essentiel de ne pas être romantique à propos d'apprendre et de continuer à s'auto critiquer. On rapporte que Confucius et ses élèves pratiquaient l'autocritique en répétant ce qui suit trois fois par jour :

- 1 - Ai-je négligé les demandes des autres pour des raisons d'égoïsme?
- 2 - Me suis-je comporté avec une attitude sincère envers mes amis?
- 3 - Ai-je inspiré les autres avec certitude alors que j'étais incertain?
- 4 - Ai-je négligé de pratiquer la vertu?
- 5 - Ai-je erré dans mes études?
- 6 - Me suis empêché d'agir avec droiture?
- 7 - Me suis-je corrigé immédiatement après avoir commis mon erreur?

19.3.5 SOYEZ DOUX

Parce que la lumière est sans forme et douce, elle peut illuminer et donner de la chaleur même dans des coins reculés. L'eau peut épouser toute forme et mieux servir les choses vivantes qui en ont besoin pour leur survie. Quand l'eau devient océan, le plus grand navire est comme une simple feuille et sa colère terrible soulevée, elle peut conquérir la plus haute montagne. Si une personne se dit forte, elle va vite en rencontrer une plus forte encore. Un jeune arbre peut braver un vent fort, étant mou et flexible. Il est renversé ou brisé lorsqu'il devient vieux et sec. Le même principe s'applique aux êtres humains.

19.3.6 LE RESPECT DES AÎNÉS

Comme les enfants respectent leurs parents et comme le plus jeune enfant respecte le plus vieux, il faut toujours respecter ses aînés et ses supérieurs. C'est la beauté de l'humanité, et une des différences entre l'humain et l'animal. Mencius dit qu'il y a trois choses qui ont de la valeur dans la société humaine :

- 1 - La fonction;
- 2 - L'honneur; et
- 3 - L'intégrité morale.

Il dit que dans le gouvernement la fonction est considérée comme importante. Dans une communauté, c'est l'honneur. Pour un chef ou un conseiller c'est l'intégrité morale. En effet, il n'y a pas d'enfant sans parent, ni une jeune génération sans une plus âgée. Une société ou une nation ne peut s'épargner le CHAOS si elle n'a pas une culture et un ordre social basé sur le respect du savoir et de la sagesse des aînés.

19.3.7 RESPECTEZ LE DROIT DES AUTRES

Critiquer quelqu'un de meilleur, désirer les biens des autres et voler des mérites sont les marques d'une personne sans scrupules. Mère nature réclame son dû. Mais chaque créature reconnaît en elle ses accomplissements éternels. Aider les autres à se développer et à obtenir du succès est une récompense en soi. Il y a là une vraie valeur seulement lorsque rien n'est attendu en retour. À travers l'histoire de l'humanité, les personnes qui par la jalousie volent la reconnaissance due à d'autres et par avarice leurs biens, laissent toujours des empreintes négatives et de déshonneur.

19.3.8 SOYEZ JUSTE

Être bon et franc c'est vivre correctement sa vie. Les anciens sages disaient que pour l'être humain normal, la vie a une grande valeur et la mort fait grandement peur. Cependant, l'être juste donne plus de valeur à la justice qu'à la vie et préfère mourir plutôt que de se soumettre à l'injustice. Des figures dominantes comme Baek-E-Sook-Je de Chine, Sung-Sam-Moon de Corée et Yoshida-Shoing du Japon ont tous choisi la mort plutôt que l'injustice, laissant des exemples immortels à la postérité. Baek-E-Sook vit durant la période Chou environ 2000 av. J.C. Lorsque le roi Moo renverse le 27^e roi de cette dynastie (un tyran notoire), il refuse de servir le nouveau roi usurpateur. Il meurt de faim en exil auto-imposé dans les montagnes Sooyang. Sung-Sam-Moon est au 14^e siècle un important ministre du roi Se-Jong, et l'inventeur du Han-Gul (alphabet coréen.) Après la mort du roi et l'ascension au trône du jeune Dan-Jong, son oncle Se-Jo conspire contre l'enfant-roi et s'empare du trône. Le ministre Sung est exécuté quelques temps plus tard à cause de son refus persistant de reconnaître l'acte illégal du roi Se-Jo. Yoshida-Shoing, un loyaliste, est aussi exécuté parce qu'il proteste contre le gouvernement militaire de Dohu-Kama qui essaie d'abolir la dynastie Mei-Je.

19.3.9 SOYEZ FRUGAL

Depuis les temps anciens, le luxe excessif et le plaisir causent la chute de rois et de nations sans exception. L'histoire est pleine d'exemples. Comme le dit le vieil adage « si l'eau est boueuse en amont, elle le sera en aval. » Un chef extravagant affecte ses subordonnés de la même façon. Il apporte bien des peines à ses sujets par l'augmentation de taxe et la corruption. Durant la dynastie des Lee en Corée, Lee-Mong-Yong, l'inspecteur itinérant du roi, tout en voyageant incognito dans les campagnes, est invité à un de ces festins donnés par un gouverneur bien connu. Au milieu de la fête, il récite son fameux poème :

« Le bon vin que vous buvez de coupes étincelantes
Coule les larmes du peuple qui travaille.

La viande tendre qui remplit vos plats de jade est arrachée à leur peau malade.

Plus vous riez de plaisir, plus ils pleurent de malheurs.

Plus vous chantez fort, plus leurs lamentations sont gémissantes. »

Le gouverneur et son entourage reconnaissent alors la vraie identité du poète et se sauvent de l'endroit. Il y a des pleurs et des maux de cœur de plusieurs derrière le plaisir d'un être humain.

19.3.10 SOYEZ DISCRET

Dans tout ce qu'elle fait, une personne ne doit pas être impulsive ou négligente mais patiente et réfléchie. « La personne qui agit trois fois sans réfléchir regrette ses actions par la suite. » En conséquence, dans une affaire importante de rendez-vous ou de punition il ne faut pas juger rapidement, mais délibérer pour arriver à une décision juste et objective.

19.3.11 CONNAISSEZ LE VRAI BONHEUR

Lao-Tzu souligne que la nature est basée sur l'harmonie dans les contrastes. Par exemple, l'univers est fait de deux forces : Yin (femme) et Yang (homme). D'autres contrastes existent aussi : dur et mou, long et court, nuit et jour, solide et vide, chaud et froid, petit et grand, beau et laid, etc.

Toutes les choses de ce monde sont en relation les unes avec les autres. La misère ne peut venir que d'avoir d'abord été heureux; la douleur de la joie. Le riche et le puissant ne sont pas nécessairement heureux. Pour chaque personne riche, il y a des pauvres sans nombre; pour chaque tyran, une nation d'oppressés. Mencius définit les trois bonheurs de la vie comme suit :

1 – Des parents en santé et l'harmonie au foyer;

2 – Vivre avec fierté et honneur en bonne conduite; et

3 – Enseigner aux jeunes à devenir des membres justes et utiles de la société.

19.3.12 LAISSEZ VOS ACTES PARLER POUR VOUS

Le meilleur orateur est susceptible d'errer s'il s'adonne au verbiage. Une bouche cousue peut sauver un poisson de l'hameçon de même que garder les secrets contre l'ennemi. Dire seulement ce qui a du sens est le signe d'une personne cultivée. On parle souvent pour se vanter ou gagner un avantage sur d'autres. Une personne vertueuse s'exprime plus à travers ses faits que ses mots. Ainsi elle influence les autres par l'exemple. Autrefois on croyait que la vraie manière d'enseigner était par les actes plutôt que par les mots.

19.3.13 DÉVELOPPER LA PAIX DE L'ESPRIT

Un étang clair devient boueux lorsque agité, puis revient à son état original lorsqu'on le laisse tranquille. Il est dit que le calme peut conquérir la chaleur. Sans doute pouvez-vous endurer l'été le plus chaud si vous vous assoyez

calmement et avec maîtrise. En contrepartie, si vous bougez trop pour vous réchauffez. On peut atteindre la paix de l'esprit par la méditation, en se vidant l'esprit de toutes les petites pensées et en retournant à l'état naturel d'être humain. Contrairement au Bouddhisme ou au Zen, la méditation en taekwon-do ne signifie pas un retrait total du monde (comme un corps mort), mais un moment actif pour réfléchir en silence, seul avec l'amélioration en vue de devenir meilleur homme ou femme. Ce processus mental actif en silence s'appelle « Jung-Jongng-Dong. »

19.3.14 SOYEZ D'UN ESPRIT FERME

Une personne à l'esprit fort est insoupçonnable et sans peur. Lorsqu'on lui démontre qu'elle a tort, elle a la force morale d'admettre son erreur même au plus humble. Par ailleurs, elle a le courage de se tenir debout face à une personne puissante si elle pense avoir raison. Des convictions profondes peuvent être tirées de l'esprit Ki, grand et profond. Le « Ki » est une forme d'énergie active qui remplit chaque cellule et organe physique. La volonté Chi est la force qui motive. Si le Ki est nourri avec grand soin et qu'on lui permet de se développer sur une base d'humanité et de justice, son pouvoir d'élévation et sa force sans limite peuvent remplir le ciel et la terre. Il permet à l'être humain d'atteindre un niveau de grande conquête. À un niveau plus pratique, le Ki nous aide à tenir notre esprit vif et alerte durant les événements durs et confus de notre vie. Il nous dirige à travers des nuits d'insomnie ou lorsque nos proches sont gravement malades.

19.3.15 SOYEZ DÉVOUÉ

Comme la méditation appartient à la religion, la concentration et la dévotion appartiennent à l'artiste, la persévérance au travailleur, de même la « culture morale » appartient à l'adepte des arts martiaux. En d'autres mots, une personne dévouée sans relâche jouit d'une vie pleine de puissance. La culture de l'esprit n'est donc pas un monopole de quelque individu. En fait, la sincérité et l'effort produisent nécessairement la croyance. La croyance fait qu'une personne peut atteindre son but ultime. Une personne peut développer la « culture morale » à travers son travail, de telle sorte que sa vie et son travail ne fassent qu'un.

20. CONCLUSION

Nous pouvons jouir d'une grande liberté en conservant notre nature à son état original, tout en nous rendant imperméable à la tentation du pouvoir, de l'argent et du sexe. Une personne qui atteint cet état d'auto culture est quelquefois appelée un « saint. » Cette entreprise peut sembler impossible à un simple mortel. On doit toujours se rappeler que le passage d'une montagne commence par un premier pas audacieux. Un océan commence dans chaque petit ruisseau. Comme les anciens proverbes le disent « where there is a will there is a way. » On ne doit pas regarder au loin lorsque le chemin est droit devant soi. « Même le ciel peut être ému lorsqu'on se dévoue pour sa cause. »

Avec une volonté ferme et une détermination solide, cette entreprise est à la portée de qui veut en faire l'effort. Cette « culture morale » est liée de façon particulière au Taekwon-Do, non seulement pour le développement du caractère. Sans cela, le professeur se sent coupable de partager une force destructrice avec ceux qui éventuellement deviennent tellement entichés de cette nouvelle technique qu'ils peuvent devenir facilement des brutes. Ou encore ils peuvent utiliser cette connaissance comme moyen d'atteindre leur ambition personnelle. La plupart des professeurs et maîtres du Taekwon-Do sont plus aptes à mettre l'accent sur les aspects de la formation. Plusieurs manuels d'entraînement sensationnalistes décrivent malheureusement des gens qui courent sur les plages rocailleuses en frappant du poing sur les cailloux, plongeant dans l'eau bouillante ou essayant d'attraper un oiseau en plein vol, et plus encore. Il y a des obligations que l'adepte sérieux doit remplir. Les mesures suivantes doivent être prises par chaque école du Taekwon-Do appartenant à la Fédération Internationale de Taekwon-do pour avoir des professeurs et des instructeurs de haut calibre :

- Une analyse sérieuse doit être faite de l'état d'esprit et des antécédents des candidats avant l'admission au dojang ou à l'école;
- Une orientation vers le patriotisme, l'obéissance, la bonne conduite, la pratique assidue, la discipline, un niveau moral personnel, la sincérité et l'humilité doivent être exigés;
- Les techniques doivent être sanctionnées par l'Association locale;
- Les adeptes plus avancés qui prennent déjà part à « quelques batailles » doivent être punis par l'Association locale; et
- Tous les adeptes du niveau de ceinture noire doivent s'inscrire à l'Association régionale et à la Fédération Internationale de Taekwon-Do.

Durant sa formation, l'adepte doit constamment développer la discipline de l'esprit et du corps. Les activités décrites plus loin sont considérées comme partie intégrante de cette formation.

- Les voyages (Yo Haeng) : le patriotisme peut être cultivé par le voyage dans des sites historiques ou bien connus. Les adeptes doivent chercher ces monuments, les étudier et tâcher d'apprendre par ceux-ci ;

- La marche en montagne (Dung San) : cette forme d'exercice développe les muscles importants des jambes mais encore plus nourrit l'esprit et donne une sensation de victoire et de triomphe telle qu'on peut le voir dans un poème coréen bien connu :

« Peu importe la hauteur de la montagne, elle peut être comparée à un petit monument sous le ciel.

Il n'y a pas de raison pour que l'être humain ne puisse réussir, s'il veut la grimper.

Beaucoup trop souvent, cependant, on dit qu'elle est trop haute, sans même en faire l'essai. »

- Douche et bain glacés (Naengsoo Machal) : en prenant des douches ou des bains glacés ou en faisant des exercices sur la neige, les adeptes développent leur ténacité et leur fierté ;

- Services à la communauté (Sahwe Bongsa) : en contribuant au travail de la communauté, spécialement envers les plus démunis et les handicapés, l'adepte apprend à vivre la charité, l'humilité, la camaraderie, la tolérance et le sens de la fierté.