



Novembre 2004 - N°13

Paris Taekwondo Académie

...Le journal

◆ La pratique du taekwondo. Patience et persévérance

Cinq principes guident la pratique du taekwondo. Le respect de ces principes favorise la convivialité et un bon, voire un excellent état d'esprit dans notre Dojang.

Nous vous proposons aujourd'hui d'aborder le premier d'entre tous... La patience.

La patience est mère de toutes les vertus selon certains. C'est le cas dans la pratique des arts martiaux et du Taekwondo en particulier car c'est un art et, en tant que tel, son enseignement est difficile. Il nécessite du temps, on progresse petit à petit, de ceinture en ceinture. On n'en sait jamais trop, mais on ne peut pas tout apprendre en même temps et le vouloir est la marque de l'impatience. C'est comme si l'on souhaitait déjà connaître la fin du film alors qu'il vient tout juste de commencer.

Une image que Maître Friess affectionne particulièrement est celle de la soupe instantanée : il ne suffit pas de mettre de l'eau chaude et de remuer pour obtenir un taekwondoïste 4e dan, à moins de beaucoup remuer et de beaucoup faire chauffer...le dojang.

La persévérance est la meilleure amie de la patience. La bonne pratique du taekwondo nous oblige, tel un écolier, à passer des heures à apprendre des leçons pour ensuite rendre le meilleur devoir possible, même si c'est difficile et que cela prend beaucoup de temps et d'énergie. Mais la récompense est à la mesure de l'effort : quel plaisir lorsqu'on arrive enfin à faire un dolyo tchagui niveau visage sans se retrouver les fesses par terre !

◆ La symbolique des poumsés

Tae gueuk il jang (K'IEU)

K'ien (yang) est le créateur, il est l'origine spirituelle de toutes choses. Il a comme image le ciel. Le père.

Parce que chaque jour est suivi d'un autre, le ciel représente le mouvement continu, ce qui dure, le Temps. Le ciel est fort et infatigable, aucune faiblesse ne se rattache à lui. Il est la puissance du temps et la puissance de la persévérance dans le temps.

Ce poomse indiquerait le commencement de l'enseignement, l'éveil et le développement de son être, on se laisse guider par la lumière des sages. Tae gueuk il jang invite à favoriser et persévérer dans la Voie droite afin de créer une situation durable.

Tae gueuk yi jang (TOUEI)

Touei est le joyeux, le serein. Il a comme image le lac ou le métal. La plus jeune fille.

Un lac, seul, s'évapore dans l'air et s'épuise peu à peu alors que s'il est relié à un autre lac, ils peuvent s'enrichir mutuellement et durer. L'échange évite la lourdeur et la fermeture de son être ; ainsi on reste en mouvement et l'on progresse agréablement. Touei est la bouche, la discussion.

Affronter joyeusement les difficultés est le meilleur moyen de se gouverner, il s'agit de s'exercer fermement dans la Voie et d'entretenir avec l'extérieur une relation sereine. La vraie joie provient de l'intérieur, le cœur est ferme et ne se laisse pas séduire par les distractions du monde, une joie non maîtrisée peut se transformer en gaieté incontrôlée.

Tae gueuk yi jang doit se pratiquer sereinement : le cœur est fort, décidé et se manifeste sous une forme douce, tranquille.

Tae gueuk sam jang (LI)

Li est ce qui s'attache. Il a comme image le feu. La fille cadette.

Le principe lumineux ne devient visible qu'en s'attachant à un corps : l'esprit repose sur le corps, c'est l'union simultanée du Yin et du Yang. Le lumineux anime le corps et dépend de lui pour prendre forme. Ainsi, le feu a besoin d'être alimenté pour donner de sa lumière et ne pas se consumer, il dépend du bois.

Li est éclairant (le soleil) ou conditionné (l'éclair).

En se soumettant aux puissances bonnes ou mauvaises de l'univers, l'homme peut trouver sa place dans le monde.

◆ La symbolique des poumsés *(suite de la page 1)*

L'esprit doit être docile et accepter sa dépendance ; comme l'éclair ou le feu qui se dirigent vers le haut, l'esprit regarde vers le bien et s'attache à ce qui est juste, alors il s'accomplit et se transforme.

Tae gueuk sâ jang (TCHEN)

Tchen est l'éveilleur. Il a comme image le tonnerre ou le bois. Le fils aîné

Le tonnerre incarne le dragon qui sort de ses profondeurs et s'élève vers le haut, c'est le (re)commencement, l'éveil de la force vitale (le printemps).

« La crainte est le fondement du véritable art de vivre. »

L'ébranlement de l'orage produit la peur. Il faut alors examiner son cœur et mettre de l'ordre, il nous faut vérifier si rien ne justifie ce grondement. La crainte donne de la prudence, c'est en restant attentif que l'on peut faire face au danger avec calme intérieur. L'attention préserve le mouvement et l'inquiétude n'arrête pas la marche.

L'éveilleur est décidé, il représente le pied, ce qui avance.

Tae gueuk ôh jang (SOUEN)

Souen est le doux, le pénétrant. Il a comme image le vent ou le bois. La fille aînée.

C'est le vent qui disperse les nuages et crée la clarté du ciel. Le vent a une influence douce mais ininterrompue : il prend le temps comme moyen d'action. La pénétration du vent a des effets progressifs et invisibles ; c'est en agissant continuellement dans la même direction que l'action douce devient puissante.

Il s'agit de comprendre la nature des choses sans se mettre avant, ainsi le bois pousse ses racines sous terre.

Tae gueuk ôh jang a une influence douce mais répétée. La volonté pénétrante a des effets durables et complets, c'est pourquoi le faible peut atteindre le fort. Ce poomse représente l'exercice du caractère.

Tae gueuk youk jang (K'AN)

K'an est l'insondable, l'eau ou les images. Le fils cadet.

L'eau provient du ciel et circule sur terre dans les rivières et les fleuves, elle est à l'origine de la vie. Le mouvement de l'eau est d'aller vers le bas, elle s'enfonce brusquement et reste prise dans la gorge montagneuse, elle doit en sortir d'une manière correcte.

L'insondable est ce qui est creux, l'abîme, le danger ; l'eau remplit les creux ni plus ni moins et s'écoule sans peur, elle ne s'effraie pas devant le danger. La nature de l'eau est de s'écouler fermement.

Elle montre à l'homme comment agir : il doit rechercher l'attitude juste en toutes circonstances : il saisit la situation et en devient maître.

K'an est le cœur, la vie du corps. La raison est la vie de l'esprit. La raison n'est pas un bien qui s'acquiert de manière hasardeuse, elle est la propriété solide du caractère. C'est

pourquoi k'an a un trait plein au centre, il symbolise le sang.

Le cœur doit être sincère et rechercher la mesure en toutes choses. L'insondable est la profondeur morale, la marche en avant, on accomplit tout ce qui doit être fait, on ne se laisse pas aller à ses tendances naturelles (la tentation, les passions), on vient à bout du danger par l'exercice et la répétition.

Tae gueuk tchil jang (KEN)

Ken est l'immobilisation, la montagne. Le plus jeune fils.

C'est l'arrêt, le retrait. La montagne est le lieu du commencement et de la fin de toutes choses : le mouvement est parvenu à sa fin normale, il s'accomplit dans le repos.

Pour trouver la paix du cœur, il faut savoir se mouvoir quand on le doit et s'arrêter quand il est temps de cesser de se mouvoir ; l'arrêt et le mouvement doivent être en harmonie avec les exigences du temps, il s'agit de trouver le moment juste.

Le repos symbolise l'immobilisation du dos, lieu de toutes les connexions nerveuses ; si le mouvement cesse, c'est que le moi est parvenu à une telle quiétude qu'il s'évanouit, c'est la paix intérieure, on ne se voit plus ; on peut alors se tourner vers le monde extérieur, le contempler et comprendre ses lois.

« Le sage ne laisse pas ses pensées aller plus loin que sa situation. » Il restreint son cœur à la situation présente et se préserve de l'inquiétude.

Tae geuk pal jang (KOUEN)

Kouen - La terre. (YIN) Le réceptif : ce qui s'abandonne sans réserve. Le don de soi.

Ce qui est malléable, le sombre.

La mère. La nature. Le sensible.

La terre représente l'espace : le potentiel du créateur s'effectue dans la multitude des formes naturelles. Le ciel donne naissance et la terre fait croître. La terre persévère, elle se soumet à la puissance du créateur en suivant la direction qu'il lui donne.

On doit accepter son destin et vivre en conformité avec la situation, ainsi l'homme noble se laisse guider par les circonstances et par ce qu'elles exigent de lui.

« Quand on marche sur du givre, la glace n'est pas loin. » Quand des signes imperceptibles annoncent le déclin, le mouvement s'amplifie jusqu'à ce que la décrépitude s'installe. Être attentif et agir en tant voulu permet d'éviter la décadence. Il faut réaliser sa tâche, on œuvre dans le monde extérieur avec effort, mais il est nécessaire de se retrouver dans la solitude pour réfléchir à ce que l'on fait, pour rendre compte de son action.

La terre est pleine d'abnégation, elle porte et conserve tous les êtres, elle accepte le bien et le mal sans exception. De même, il nous faut être endurant afin de tout supporter avec sérénité.



◆ Journal de Corée

Cet été, Thomas a accompagné le Maître Friess et sa famille en Corée afin de suivre là-bas un stage de cinq semaines. Il nous ouvre son carnet de voyage, riche d'images et de souvenirs.

Après 11 heures de vol, nous arrivons le samedi 25 juillet à l'aéroport d'Incheon, à 40 km de Séoul, au bord de la mer. Dans un climat chaud et très humide, nous nous dirigeons en taxi vers le quartier Sadang, au sud de la capitale, où habite la famille de maître Kyeong-Suk. Ce premier aperçu de la ville est vertigineux : la circulation, les embouteillages et les gens pressés donnent une impression d'effervescence. L'écriture et les panneaux publicitaires pour nous illisibles, les odeurs de nourriture, tout est dépaysant ! Séoul est une capitale immense (12 millions d'habitants), entourée de montagnes, mêlant modernité et tradition. J'ai visité le Kukkiwon (centre mondial du taekwondo) : une grande salle qu'on pourrait comparer au stade Coubertin à Paris, dédiée uniquement au taekwondo et située au sommet d'une colline. A l'intérieur se trouvent quatre aires de combat ainsi que tous les bureaux des maîtres et de l'administration. Dans le quartier, on trouve des magasins qui vendent exclusivement du matériel de taekwondo : doboks, chaussures, protections, livres et vidéos... La première semaine débute sérieusement : entraînement tous les jours chez Maître Kwon, 9ème dan, disciple direct de maître Park Hae Man. Après un échauffement rapide, on entre vite dans le vif du sujet : on commence toujours par les bases, les kibbons, puis les pomsés, suivis des coups de pied en intensif à la raquette et des techniques de combat, pour finir par des étirements... Le tout à un rythme soutenu. Après, la douche est froide et l'on se précipite sur les ventilateurs qui ont été rebranchés, car la climatisation n'est pas à l'ordre du jour dans ce dojang. Un séjour d'une semaine à Pusan me permet de récupérer, au bord de la mer et de visiter des temples, appareil photo au poing. C'est aussi l'occasion de m'entraîner un soir dans un club de taekwondo sportif. Le port maritime et ses poissons frais à déguster



crus me laissent un goût étrange dans la bouche. La troisième semaine, je retourne m'entraîner chez maître Kwon, prêt pour une expérience mémorable qui aura lieu la semaine suivante : un stage d'une semaine chez les Korean Tigers. Leur Dojang se trouve en banlieue nord-ouest de Séoul. L'ambiance



est chaleureuse et studieuse, les parcours de cibles sont impressionnants, et les entraînements occupent la majeure partie de la journée. La dernière semaine est dédiée aux entraînements de maître Kwon et de maître Shin, qui enseigne le Mouhébonng, c'est-à-dire le nunchaku coréen, auprès de qui maître Kyeong-Suk a appris cette discipline. J'ai aussi eu l'occasion de rencontrer maître Che, qui avait enseigné en France (dans les années 80) et qui désormais vit et travaille à Séoul : il parle français et m'a expliqué quelques coutumes coréennes, comme de tenir les plats à deux mains à table par exemple. Si les entraînements



ont constitué l'essentiel de mon séjour, j'ai aussi eu l'occasion d'assister à un festival en province, à une démonstration du Kukkiwon, de faire des randonnées le week-end dans les montagnes qui entourent Séoul et de visiter le parc Olympique. J'ai également pu voir des champions de l'équipe universitaire s'entraîner, filmer des compétitions ou tomber sur des interclubs de quartier. Enfin, j'ai profité des nombreux saunas pour me détendre après des entraînements particulièrement toniques. L'amabilité et la gentillesse des grands maîtres que j'ai eu la chance de rencontrer restent un souvenir très fort de mon séjour. La population coréenne est à la fois chaleureuse et curieuse de parler à un occidental : je n'ai pas tardé à savoir que "Thomas" en coréen signifiait "planche à découper" !

◆ ZOOM !

Cette nouvelle rubrique propose de vous faire découvrir qui sont les gens qui fréquentent le dojang. Perrine Deybach et Nicolas Pinel ont accepté de se plier à l'exercice en répondant à nos questions.



Perrine est entrée dans notre dojang en septembre, elle arbore donc une ceinture blanche toute neuve. Son parcours est particulier : sa passion - et son métier - c'est la danse contemporaine. Après vingt ans de pratique de son art, dont quatre années en tant que professionnelle dans diverses compagnies, elle prépare actuellement le diplôme

d'état du professorat de danse. Ce diplôme se prépare en trois ans, et représente des séances de trois à quatre heures de danse par jour.

Pourquoi vouloir pratiquer le taekwondo quand on a déjà une activité physique aussi soutenue ? L'envie de découvrir une activité différente dans l'effort musculaire et d'aborder une philosophie martiale, le DO du taekwondo.

Depuis deux mois, Perrine a abordé les différents ateliers du taekwondo. Sa préférence va vers les pomsés, mais elle apprécie aussi le travail de respiration très différent de celui que demande la danse, l'intensité des cours, et l'ouverture vers les autres que demandent les pas combats et le hoshin sul. Le fait de participer à des entraînements où tous les grades sont mélangés lui semble bénéfique, car l'exemple des ceintures noires donne envie d'apprendre et de progresser. La volonté et l'assiduité sont deux qualités essentielles dont Perrine ne manque pas, même si elle avoue pour le moment être dépassée par tout le vocabulaire coréen à apprendre !

En dehors de la danse et du taekwondo, Perrine a une troisième passion : la vie de famille, avec son mari et son fils âgé de deux ans.



Nicolas a commencé le taekwondo en 97, et il est aujourd'hui ceinture noire 3e dan. Sportif dans l'âme, c'est grâce à un ami qu'il a découvert cet art martial. L'ambiance et la qualité de l'enseignement lui ont plu immédiatement. Sa motivation a évolué au fil des années : il s'est d'abord concentré sur l'obtention de la

ceinture noire, puis il s'est tourné vers la compétition. Il a relevé ce défi trois ans de suite, conciliant études et préparation intensive. Il a obtenu d'excellents résultats, pour monter jusqu'en première division, où il a acquis de l'aisance et de l'expérience en combat.

Son séjour d'un mois en Corée a été un déclic dans sa façon d'envisager le taekwondo, dans le rythme et l'intensité de l'effort. Il a également eu la chance de rencontrer de grands maîtres, de visiter la section taekwondo de l'université des sports de Seoul et de voir les Korean Tigers en action..

Il apprécie les émotions fortes que procurent les compétitions et les démonstrations. Son souhait est de pratiquer le taekwondo le plus longtemps possible, pour continuer à en explorer les différentes facettes, autant par le cours réservé aux ceintures noires que grâce à la pédagogie mise en place dans les cours tous niveaux.

Dans la vie quotidienne, le taekwondo lui permet d'être en forme, de trouver un bon équilibre et d'avoir confiance en lui. Après avoir passé une maîtrise d'informatique, il est en dernière année d'alternance de management, partagé entre les cours, les examens et la vie en entreprise. Et il parvient malgré tout à trouver le temps de venir s'entraîner car il n'envisage pas sa vie sans taekwondo.

◆ A venir ...

Depuis septembre 2005, nous souhaitons faire en sorte que ce journal soit pour vous un compte-rendu fidèle de la vie de notre Dojang et des événements qui jalonnent l'année (et ils sont nombreux). C'est un peu l'affaire de tous et nous avons apprécié l'implication des élèves qui ont participé. Nous espérons que vous serez de plus en plus nombreux à nous contacter pour vous faire "tirer le portrait", nous apprendre des choses (Margot a déjà décortiqué pour vous la symbolique des premiers pomsés et Barbara recherche ses futurs élèves zoomés pour la prochaine édition) ou nous livrer vos impressions sur les moments forts (passages de grade, stages, démonstrations). Ne soyez plus timides, faites-nous part de vos idées !