

# TAEKWON MUDO

## STAGE D'UNIFORMISATION DES TECHNIQUES DE BASE : UNE NECESSITE !

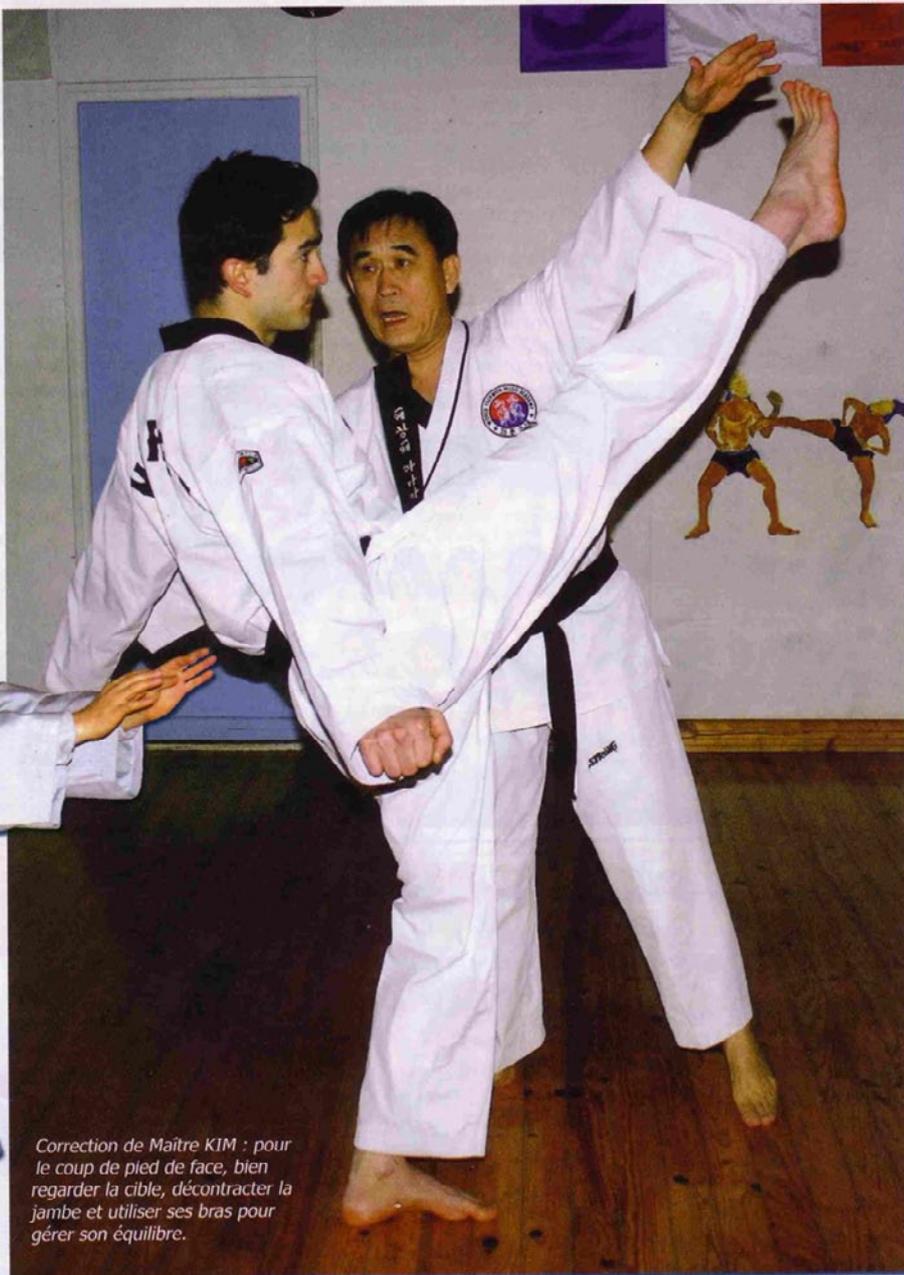
Dernièrement, à l'initiative de Julien Loesch, un stage de compréhension des techniques énergétiques qui constituent la base des Pal Jeong Do et d'uniformisation des techniques de base a eu lieu au Dojang Fédéral Mudo à Ivry sur Seine. Ce stage réservé aux ceintures noires à partir de 3<sup>ème</sup> dan a rassemblé une trentaine de personnes pendant quatre heures, sous la haute direction de Maître KIM YONG HO. Cet entraînement, premier d'une série est rendu nécessaire par la diversité des Dojangs qui participent aux événements de la Commission Nationale de Mudo (FFTDA).

### Théorie de la circulation de l'énergie

Avant l'intervention de Maître Kim Yong Ho, les participants ont eu l'occasion de réviser, sous la direction du vénérable Kim Sang Tae, les principes énergétiques à la base des Pal Jeong Do, c'est-à-dire le premier niveau de la pratique du Mudo. Créés en 1997 après une dizaine d'années de recherche, ces huit formes ont été élaborées en utilisant le Nae Kong (énergie interne) et le Wae Kong (énergie externe). Elles sont également inspirées des théories de la médecine chinoise - l'équilibre énergétique des 14 méridiens. Concrètement, les Pal Jeong Do commencent par des positions de doigts sur les faces palmaires et dorsales des mains qui favorisent la circulation de l'énergie.



M<sup>re</sup> Kim Sang Tae



Correction de Maître KIM : pour le coup de pied de face, bien regarder la cible, décontracter la jambe et utiliser ses bras pour gérer son équilibre.





... sous l'œil  
... de Maître KIM

**Le vénérable Kim Sang Tae** a aussi expliqué, et fait travailler, les cycles - inspiration/expiration - du mode respiratoire correspondant à cette circulation énergétique : la respiration se fait toujours par les fosses nasales. Cela dit, au moment de l'expiration, celle-ci peut se faire par la bouche afin de libérer l'énergie résiduelle. D'autre part, la concentration est importante pendant le travail respiratoire. Le but vise à démultiplier la seule puissance musculaire - essentiellement le Wae Kong - en lui adjoignant le Nae Kong, c'est-à-dire une ressource interne pré-existante, mais qui a besoin d'être éveillée d'abord, puis stimulée et entretenue par la suite, d'où l'importance de bien travailler ces cycles du mode respiratoire. Enfin, ce travail respiratoire fait intervenir la respiration abdominale - dit "respiration inversée" - il est primordial que les pratiquants soient bien dirigés, au besoin avec la correction de leur posture (dos, épaules, yeux, etc.), par un expert confirmé comme le vénérable Kim Sang Tae.

Au cours de ce travail consacré au développement de la circulation énergétique, le Docteur André Florentin - qui est également acupuncteur - a fait des commentaires qui ont utilement complété ceux du Vénérable Kim Sang Tae.

#### Compréhension et uniformisation des techniques de base

Julien Loesch a observé au cours des stages organisés par l'ex-FTMD, puis par la Commission Nationale de Mudo, que certaines ceintures noires (CN), mêmes hauts gradés, n'avaient pas les mêmes positions, les mêmes déplacements, les mêmes armements, les mêmes coups portés, ... etc, et surtout que chacun affirmait détenir la seule vérité.

Le thème retenu est l'uniformisation des techniques de base pour harmoniser les méthodes d'entraînement propres au Taekwon Mudo.

Lors de précédents stages, Maître Kim avait déjà apporté quelques réponses : «Il est évident que le Taekwondo pratiqué par un petit ne peut être identique à celui d'un grand, celui d'un trapu est différent d'un mince, etc...».

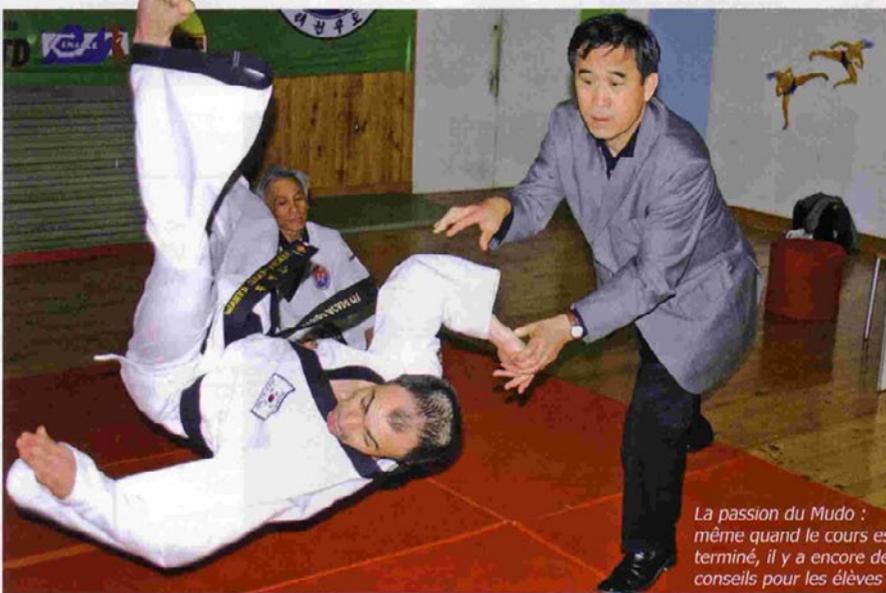
Cela dit, Julien Loesch a fait remarquer le

besoin, pour certaines techniques de bases, d'être exécutées avec précision et uniformité: par exemple, le (kibon) jumbi seogi et le juchum seogi. Est-ce que, dans leurs positions respectives, les pieds sont strictement parallèles ou avec les pointes légèrement écartées ? Il en va de même pour le dollyo chagi ou le yop chagi: doivent-ils être effectués avec le buste, aligné sur le bassin ou en «angle» comme le Karaté et comme on le voit de plus en plus, chez les «jeunes» CN de Taekwondo ?

Il était temps qu'un grand maître -- au demeurant Président pendant 4 ans de la Commission technique de la WTF -- intervienne dans ce petit débat franco-français et tranche dans le vif.

#### Intervention de Me Kim Yong Ho

Après une courte pause, la seconde partie du stage s'est poursuivie sous une forme inédite : questions des CN et réponses de Maître Kim Yong Ho, avec démonstration, correction et explication à



La passion du Mudo :  
même quand le cours est  
terminé, il y a encore des  
conseils pour les élèves !

l'appui. Les participants au séminaire annuel des haut-gradés de la FTDA ont pu se rendre compte des changements survenus périodiquement dans l'exécution des poomsae, d'une année à l'autre. Cette situation peut engendrer une certaine confusion car, enseignants pour la plupart d'entre eux, ils ont à répercuter ces changements dans leurs clubs.

En l'absence d'une rigueur minimale et en dehors de toute comparaison qualitative, cette situation, à la longue, peut contribuer à diluer l'orientation Mudo des pratiquants bénéficiaires de l'enseignement de Maître Kim Yong Ho.

Indépendamment de cette éventualité, il ne peut, d'autre part, avoir de développement durable d'une école sans une unité des techniques de base, ainsi

que de celle des méthodes d'entraînement.

De fait, le cours dispensé à cet égard par Maître Kim Yong Ho est allé bien au-delà de cette seule considération. Ayant débuté sa pratique voilà plus de 50 ans, c'est-à-dire un demi-siècle, il a expliqué comment, et pourquoi ces techniques, fortement influencées par le Karaté japonais, ont évolué depuis lors. Sa formation en éducation physique (diplômé de l'université Kyung Hee dont le président actuel de la WTF a été président de 1997 à 2003), et par conséquent, ses connaissances en physiologie ont aussi contribué à donner, de ses explications, en plus des références historiques, une dimension scientifique.

Les différentes techniques étudiées furent :

Techniques de membres supérieurs : Kibon junbi-seogi, (écart de) juchum seogi, (déplacement en) ap kubi, han sonnol montong makkhi (par rapport à han sonnol montong yop makkhi).

Techniques de membres inférieurs : Ap chagi et ap cha olligi, dollyo chagi (en Mudo et en compétition), yop chagi.

#### Encyclopédie du Mudo

Enfin, Maître KIM YONG HO a profité de ce stage pour présenter un livre sur le Mudo - en réalité une véritable encyclopédie - et sur les Pal Jeong Do qui vient de paraître. Sous couverture cartonnée, il comporte près de huit cent pages glacées avec plusieurs milliers de photos, posées par les Tigers.

G. TAN ENG BOK 5<sup>ème</sup> dan Taekwondo et Tangsoodo)

Pour tous renseignements complémentaires, contacter :

CNTKMD/FTMD 8 rue Pierre Moulié  
94200 Ivry-sur-Seine bureau@taekwondo.fr

