

# Le taekwondo :

La voie du pied et du poing : on s'aide de ses pieds et de ses poings pour trouver son chemin

Le taekwondo est comme un fil d'Ariane pour rester aligné sur une ligne de conduite chevaleresque qui nous guide et nous empêche de nous perdre dans la société et dans notre propre évolution

Caractéristiques : plastron et contact max ou presque avec risque de blessures moindre que dans beaucoup d'autres sports ou arts martiaux avec moins de contacts réels

Karaté volant : les coups de pieds en changeant d'appui et en ayant qu'un seul appui au sol (exemple des moines kung fu eux-mêmes étant dérouté en combat)

L'art martial du peuple ou l'art martial le plus accessible car le plus populaire et le moins contraignant (pratique n'importe où, sur du dur comme du moins dur. L'axe sportif est largement développé ce qui attire les amoureux de la confrontation et de la compétition. Mais il existe aussi l'aspect martial, moins présent en surface, moins facile d'accès que le sport mais beaucoup plus riches, profond et durable sur le long terme (ce que l'on nomme la technique qui reprend pour caricaturer et faire bref les pomsés et la self defense)

L'art martial a été créé comme tous les arts martiaux à partir des premiers champs de bataille et s'axe donc logiquement sur des techniques issues des armes

(haidong gumdo, arc, double bâton, etc), puis en temps de paix la pratique de ses techniques a permis de mettre en évidence une maîtrise du corps, une discipline du mental. Ceci alliée à une philosophie empreinte de bouddhisme et de yoga (les moines du temple gulgusa étant les précepteurs des hwoarangs, les garants de l'éthique et guerriers protecteurs de la justice de l'époque), menant à un « do », une voie, un chemin, un fil d'Ariane qui les maintenait dans le droit chemin... vers quoi ? Le bouddhisme comme le yoga, comme en fin de compte je pense toute forme d'activité humaine a un objectif sous jacent : aller de plus en plus vers soi-même. Et qui on est ? le serpent se mord la queue puisqu'on ne peut le découvrir que par la voie, à un moment donné la voie devenant l'objectif et faisant fi du résultat, on devient la voie, et en chemin, se débarrassant de tout habit égotique superflu, vêtement après vêtement, ce qu'il reste à la fin c'est ce qui se rapproche le plus de nous-même.

Pour faire un raccourci, l'état d'éveil à soi-même c'est l'art martial de l'amour (Ueshiba, moines shaolin...). Pas au sens d'affect mais au sens que tout est lié, que là où nous voyons une confrontation, il ne s'agit que d'interaction et de coopération où les deux partenaires liés par une même pratique, ne font qu'un à un moment donné. De la même façon, en pratiquant seul, c'est lorsque l'on s'oublie (ego, celui qui dit « je ») que l'on entre dans le flow, le samadhi, le satoriz, qui nous permet d'accomplir des prouesses extraordinaires parfois, dans la conscience que l'on fait partie de quelque chose de plus grand, d'un tout indissociable qui incite à la compassion puisque l'autre devient une partie de nous. Dans ces moments, l'ego pense qu'il réalise quelque chose mais en fin de compte c'est la source de tout ce qui est qui réalise qu'elle s'est pris pour l'ego. Puis l'ego reprend généralement une place importante, bien que moindre depuis cette prise de conscience, et on poursuit sa route sur la « voie ».

Sachant ce qui vient d'être dit, comment pratiquer le taekwondo sans oublier le fond ?

## Le sport :

- La garde : c'est l'état de vigilance basique, qui permet de développer sa capacité attentionnelle à soi et au monde qui nous entoure
- Le kiap : ki (énergie)-ap (devant), littéralement on projette l'énergie devant en l'unifiant à travers un seul cri, qui s'allie à un geste, de façon à ne faire qu'un avec tout ce que l'on fait
- Tenir la raquette : si on ne tient pas la raquette correctement on empêche l'autre de progresser, on ne le respecte pas et généralement on va en plus râler si l'autre fait la même chose pour nous ! De la même façon, mal tenir la raquette c'est ne pas se respecter soi-même car cela fait partie de la pratique elle-même. Tenir la raquette c'est être en état de vigilance, en garde, tonus musculaire de base engagé, poignets serrés mais bras semi relâché.
- L'humilité : la seule façon de continuellement progresser est de ne jamais arrêter de penser que l'on n'a rien compris. Pour apprendre, il faut accepter de ne pas savoir, donc les points de vue nouveaux, même s'ils contredisent temporairement les anciens
- Savoir mobiliser ses muscles au bon moment. Dans de bonnes conditions, on apprend que la respiration (le kiap en fait partie car il s'agit d'une expiration) est la clé de voûte de la maîtrise de ses muscles qui doivent être relâchés et se contracter d'un seul tenant à un moment précis (où tout s'unit) pour esquiver ou frapper de la façon la plus efficace qui soit
- L'ancrage au sol : apprendre à se servir de ses appuis pour ne faire qu'un avec la surface sur laquelle on évolue (apprentissage de presser le sol avec les différentes surfaces, talons, avant pieds orteils équinés, bordures externes des pieds)

- Le référentiel de base pour ne pas s'abîmer
- Si on apprend à faire mal, on doit apprendre à réparer (auto massages, massages l'un l'autre avec les pieds ou les mains, étirements, relaxation, méditation)
- Se servir de tout son corps comme d'un outil potentiel (puisque tout est un), de l'orteil au visage, en passant par la pique des doigts
- Le combat : comprendre que l'on ne combat pas l'autre, c'est inutile, on se combat soi, puis progressivement comprendre que se battre contre soi est inutile aussi, qu'il s'agit plus d'abandon, de lâcher prise dans l'action. Grosso modo, le fameux « fais de ton mieux, le résultat importe peu ». Si on fait réellement de son mieux c'est qu'on est entièrement à son combat, se fichant de l'affichage des poings qu'on ne devrait même pas regarder du début à la fin, se fichant de son adversaire qui tente parfois de lui faire des coups bas, d'agripper le plastron ou encore de l'insulter pour le faire sortir de ses gonds (les gonds étant l'état de flow, l'état où l'on est invincible, dans le sens où on est pas fermé mais entièrement ouvert, vulnérable en apparence seulement pour un œil qui s'arrête à la surface des choses), faisant fi de l'arbitre qui ne voit pas tout ou parfois qui se trompe, des coachs adverse qui tente de le déconcentrer (littéralement dé-concentrer, faire sortir de sa concentration donc du fait de se centrer tellement qu'on ne fait qu'un tout indivisible). Le combat se passe comme si on avait tout oublié et qu'il n'avait duré qu'une seconde, on peut alors observer le résultat, parfois déconcertant, mais avec détachement car le combat était le « do », la voie, l'essentiel n'étant absolument pas de gagner ou perdre, sinon on n'est plus dans l'art martial !

- Faire toujours quelque chose de nouveau ou encore mieux, refaire les mêmes mouvements mais à chaque fois sous un regard neuf, comme si on les découvrait pour la première fois

Ceci dit, même en technique dite traditionnel, le sport national est souvent Jacques a dit ou plutôt « le maître a dit », sans chercher à comprendre ni surtout sans chercher à respecter le fond et non la forme. La forme pour (forme)- se (individuelle) comme l'individu étant au service du fond

Ainsi, la répétition de la technique pour la répétition peut servir à se forger un corps adapté à cette technique et une discipline sans faille permettant au mental de se renforcer sans se lasser. Cependant, à mon sens, ce n'est pas suffisant si on veut respecter le fond.

Les pomsés :

- Sensés être la quintessence de l'art martial, ils restent malheureusement sous utilisés. Il y a la forme qui est elle-même une représentation caricaturale, une sorte d'écho du fond. A quoi sert un pomsé ?
- Il faut savoir qu'au départ, les pomsés sont les techniques pour enfant, les pomsés pour adultes étant les palgwe. Dans la cosmogonie asiatique, palgwe est une déformation phonétique du terme chinois Bagwa, qui signifie huit trigramme, le chiffre huit étant déterminant car il rejoint les explications ésotériques les plus anciennes comme le yiking. Le drapeau coréen reprend en s'en différenciant légèrement (voir pourquoi et comme il a été créé) le symbole du yin et du yang (à savoir qu'en toute chose il existe de la dualité mais qu'en toute chose il existe un tout « un » unifié. Le yin n'étant pas séparé du yang, tout est toujours « yinyang » simultanément, le tout l'amour, etc...) entouré de huit trigrammes symbolisant des éléments (ciel, lac, feu, tonnerre, vent, eau, montagne et

terre). Faire les pousés prenant ainsi une dimension esotérique et revenant quasiment à faire une séance de tarot ou de yijing divinatoire avec ses pieds et ses poings pour support !

- Pratiquer les pousés c'est donc se rappeler qui on est, que l'on fait partie d'un tout, que l'on appréhende peu et difficilement. Le ciel, menant progressivement à la terre, pour la relier ou encore mieux, s'apercevoir qu'ils n'ont jamais pu être séparés. Tout cela peut apparaître comme purement symbolique aux yeux de ceux qui n'ont pas suffisamment pratiqué ou qui n'ont pratiqué qu'en surface, c'est pourquoi il y a tout le reste
- En asie, toute conception était une conception énergétique. Tout est énergie (ki), la matière elle-même n'étant que de l'énergie dense vue par une autre énergie dense (yin et yang). Ainsi, on a du mal à imaginer ce que je vais écrire par la suite, sauf si vous avez déjà vécu des expériences similaires. On dit que les palgwe sont des échos de techniques qui ont été canalisées par les pratiquants anciens, pratiquant tellement que, fondant leur ego dans le tout, ne faisant plus qu'un avec tout ce qui existe, l'énergie (ki) a moulé leur corps dans ces techniques pour transmettre quelque chose de plus vaste que de simples mouvements, des mouvements qui, pris isolément ne veulent rien dire mais mis bout à bout forment le tout explicatif de la cosmogonie qu'on a décrit ci-dessus. On retrouve les mêmes explications des origines du taichi ou du yoga. Pratiquer sert à retrouver l'essence, pour engendrer une naissance, une re-naissance. Que l'on ait vécu ou non ce type d'expérience où l'énergie s'empare de nous, que l'on croit ou non que ce soit possible, force est de constater que la physique quantique ouvre des portes (déjà ouvertes ? lol) à une explication de ces phénomènes et les principes de vide quantique, rejoignent ceux de vide plein des bouddhistes ou encore la vacuité en spiritualité générale. De ce fait, changer de

technique pour changer de technique, le placement de la main devant se faire de telle manière telle année et différemment l'année suivant revenant aux japonais levant le coude, croyant refaire le mouvement secret de David Douillet dans la pub de danone ! lol

- On peut ainsi pratiquer en ayant conscience d'un élément, ou en ayant conscience que l'on recrée un univers, étape après étape comme une genèse
- On peut aussi pratiquer les pousés comme une méditation active par le corps, avant chaque répétition sous un regard différent (le corps et les appuis au sol, la relaxation puis contraction des muscles au moment de la finition du mouvement, l'alignement du référentiel du corps, la synchronicité de l'antagonisme de chaque mouvement (yinyang)), la détente des épaules, le port de tête, le regard
- On peut faire les pousés comme une course à la lenteur, façon taichi, ralentissant pour parfaire chaque geste, chaque pas, chaque appui au sol
- On peut aussi faire les pousés pour parfaire sa respiration : inspir on arme expir on termine le mouvement ou encore inspir un blocage expir une attaque
- Dans la symbolique yinyang, chaque mouvement étant composé d'un yin (armement), et d'un yang (déploiement), on peut faire le pousé en maintenant cet état de conscience sachant que chaque yin enroule littéralement le corps des orteils au bout des doigts et chaque yang effectuant le mouvement inverse, chaque yin une inspir et chaque yang une expir
- On peut aussi faire les pousés en imaginant un adversaire réel, ou mieux en chorégraphiant l'application pratique dans un combat self defense spectaculaire à deux ou trois adversaires, tendre à la perfection étant le principe fondamental de l'entraînement

- Summum du pousmé : le pousmé libre ou pousmé artistique. Mais comme on a du mal à s'y contraindre lorsque l'on fait ses gammes en musiques, pour faire de libres créations en pousmé, il faut d'abord avoir assimilé, digéré et intégré les... pousmés ! Une fois cela fait, le pousmé artistique devient l'étendard de ce que l'on disait tout à l'heure, se retrouver soi, le vrai soi, et lui laisser la place pour s'exprimer
- Revenir au même endroit symbolise exactement la vie, on part de quelque chose, que 'on nomme ce quelque chose néant, rien, vacuité, dieu... Et on revient à ce quelque chose, comme si rien ne s'était passé. On boucle la boucle, s'apercevant que la vie elle-même n'est qu'une suite de cycle et de boucle qui se répètent.

Les hanbon : déjà il y a aussi les doubonn, sam bonn et bal kileugi. Ensuite la pratique est infinie et dépend de sa propre créativité les maîtres mots ici étant maîtrise et créativité. Maîtrise de soi tout en laissant la libre expression à ce soi, tout en respectant l'autre car on ne doit pas l'abimer sous aucun prétexte

Le hoshinsoul : la self defense. Etant donné tout ce que l'on a évoqué, on peut être en mesure de comprendre que les arts martiaux n'ont pas pour objectifs de faire de nous des champions, ni des ceintures noires (première marche, la ceinture devenant noire à force de pratique et d'années de pratique), ni d'être efficace en combat réel (arts martiaux créés en tant de paix, le krav maga a suivi une évolution inversée. De techniques guerrières des champs de bataille, devenues en période de paix comme une lame émoussée pour ne pas ni s'abimer ni abimer l'autre mais sublimer la vérité à travers une pratique guerrière (la pratique guerrière symbolisant la dualité et la violence existante), le krav maga et bon nombre de techniques dites modernes sont reparties en sens inverse en reprenant ses techniques pour les rendre plus efficaces en combat réel, zappant totalement le fond passé

aux oubliettes...). Dans ces conditions, à quoi sert la self defense ? Apprendre de l'interaction avec l'autre, comment je fonctionne, comment l'autre fonctionne et comment nous fonctionnons en symbiose au sein d'une action qui peut se voir comme violente (comment je réagis au stress, à la douleur, quels sont mes outils, les possibilités techniques et le panel d'actions qui s'offrent à moi, la part de hasard et de non contrôlable , d'imprévisibilité nécessitant une adaptation constante, etc...)

La self defense devient non violente quand elle est pratiquée de cette façon, ce qui peut paraître antinomique mais pourtant à y regarder de plus près tous les pratiquants de self que je connais arrivent au bout d'une dizaine d'années de pratique complètement défoncés par leurs entraînements. La self defense, n'est pas de se protéger soi avant tout. Si on ressort d'un entraînement blessé pour des semaines, ou bouffis d'arthrose à force de torsions articulaires, ne passe-t-on pas à côté du pourquoi nous pratiquons ? Si on se blesse sans avoir jamais été agressé, n'est on pas en contradiction avec l'objet de la self defense ? Je ne dénigre pas l'intérêt de ces pratiques, j'y ai longtemps trouvé bon nombre de satisfactions personnelles dont la confiance en soi notamment, mais je m'axe sur le fond de l'art martial, et donc non sur sa forme une fois encore. La self defense si on reste fidèle au fond doit refléter cet état de transcendance où l'autre ne commence pas là où je finis et devenir une sorte de taichi à deux façon aikido. Ce qui n'empêche pas un certain réalisme dans l'action dynamique, une efficacité réelle mais aussi une santé par la longévité de la façon de pratiquer.

Jounbi : une résurgence de l'arbre en kikong, protéger son énergie, mais en mode yang puisque c'est un art externe

Inspir et expir : préparation méditative à la concentration

Mouvement préparatoire résurgence du taichi, aligner les chakras et faire descendre le plan de son ki au niveau du hara (tang jong), centre énergétique le plus important dans la pratique martiale (ce que le harakiri détruit). Car tout mouvement part de ce qu'étrangement, les nouvelles pratiques psychomotrices appellent le « core » ou centre (pilates, fitness...), que l'on mobilise du périnée au bas des abdominaux

Position de défense pour se rappeler que les arts martiaux ne sont pas fait pour attaquer, contrairement à l'adage que la meilleur défense c'est l'attaque, qui n'est qu'une illusion, l'histoire nous l'apprenant tristement

Tchaliéut : orteils écartés pour plus de stabilité et une ouverture vers l'autre et soi même. Garde à vous permettant d'être un « garde à soi », groupant ses bras de chaque côté comme pour se regrouper soi même comme on le fait dans un kiap

Le salut :

Le salut n'est pas une dévotion et pour ceux qui ne veulent s'abaisser que devant dieu, dieu étant en tout et en toute chose, le fameux namaste signifie que je reconnais en dieu en l'autre, donc en fin de compte, une fois de plus on confond la forme et le fond ou plutôt on oublie le fond, ne voyant que la forme et oubliant pour quelles raisons la forme existe (salut indien, mains en prière qui s'unissent en un tout, salut asiatique chinois, main ouverte recevant la main fermée le yang se déposant sur le support du yin, se baisser, l'ego reconnaissant la supériorité d'un tout plus vaste englobant les deux personnes se saluant.

Plus terre à terre, le salut représente la règle des trois « r » :

- Respect de l'ancien (je respecte le professeur car on part du postulat de base qu'il en sait au moins un peu plus que l'élève. Ainsi le contrat didactique qui les lie part du principe que le professeur s'engage à enseigner quelque

chose et l'élève à apprendre). Très souvent, de façon hautaine, à la façon d'un ado que nos sociétés représentent, nous avons tendance à dénigrer l'ancien, ces vieux qui n'avaient rien compris, ces techniques obsolètes qui ne sont pas efficaces, ce folklore ou cette transmission inutile que sont les pommés parce qu'il existe d'autres modes de transmissions de nos jours... En 37ans de pratiques des arts martiaux c'est un discours récurrent que je pense tout le monde a déjà entendu. On pense donc que si des cultures pratiquent des mouvements depuis des millénaires, c'est juste parce que ce sont des imbéciles et nous nous avons tout compris ! lol Pourtant, les bonds en avant scientifiques expliquant le monde viennent corroborer le yinyang ou vide plein des plus anciennes civilisations. Comment des imbéciles auraient pu le découvrir des millénaires avant notre génération d'individus qui ont tout compris par eux-mêmes et donc supérieurement intelligent ! Il semble qu'il y ait quelque chose à retirer de tout cela : l'humilité. Comme le disait lui-même Newton : « je ne suis pas un génie, je suis un nain hissé sur des épaules de géants »

- Respect de l'autre : l'autre est la condition sine qua non de la pratique à deux, donc du yinyang. De façon plus pragmatique, je ne peux faire un combat que s'il y a un autre, je ne peux taper à la raquette ou au pao que s'il y a quelqu'un pour le tenir. Il ne peut y avoir de vainqueur, que s'il y a un vaincu. Et rien que pour ce dernier fait, le vainqueur devrait saluer et remercier le vaincu sans quoi il ne pourrait pas être qui il est
- Respect de l'environnement : quand j'étais petit, dans les dojos, les premiers arrivés prenaient un balai et balayaient le sol (pourtant parfaitement propres) pour exprimer le fond (se soucier de l'endroit où l'on va pratiquer). Sans endroit où pratiquer, il n'y a pas de pratique, les confinements récents ont pu mettre en évidence que les épidémiologues avaient raison, à force de déforestation, la nature répond à nos agressions.

Si on abime l'endroit où lon pratique c'est comme mettre les poubelles dans son lit, on s'abime soi même, même si on s'en aperçoit pas tout de suis

Conditions sanitaires et arts martiaux :

- Respect du professeur : respect de l'ancien (masques)
- Respect de l'autre : distanciation rejoint le respect du ki de l'autre. Salut de loin, jounbi (courrir en jounbi), ne pollue pas l'uatre avec son énergie, trois distances, la plus proches étant la plus dangeureuse et trop tard pour se protéger
- Respect de l'environnement : on abime la terre, elle se venge

Déplacements selon les palgwe :

On ne peut se déplacer efficacement qu'en maîtrisant l'aspect géométrique du déplacement dans l'espace, que les palgwe symbolisent en alignant les deux pieds sur deux trigrammes lors de chaque déplacement

Si le dojo ou le dojang devient le vie en général, alors je peux pratiquer n'importe où, n'importe quand. Pour quoi faire ?

M'améliorer, m'amuser, m'éveiller à de nouvelles réalités, façons de voir les choses, ne plus m'ennuyer une seule seconde. Mettre son corps en é-veil (et-veille, la veille avec l'autre). Devenir une expression vivante du yinyang au quotidien.