



世界武德館
Moo Yei Shi Bo
WORLD MOO DUK KWAN®

武藝時報



FRA



FÉVRIER 2025

VOL 24



2



*Moo Duk Kwan® , le logo officiel du Soo Bahk Do,
et le poing sont des marques déposées
de la World Moo Duk Kwan® .*

World Moo Duk Kwan® Administrative Offices
20 Millburn Ave
Springfield, New Jersey 07081
United States of America
news@worldmoodukkwan.com
(888) 766-2245

www.worldmoodukkwan.com



Sommaire

VOLUME 24

Salutations du Kwan Jang Nim	5
Note de l'éditeur	9

HISTOIRE

Une interview de Hwang Kee: Partie 2	10
Le 50ème anniversaire du Moo Duk Kwan Argentin	16

TRADITION

La tradition du dobok de l'école Moo Duk Kwan	20
--	----

PHILOSOPHIE

Caractéristiques des Pyung Ahn	24
--------------------------------	----

DISCIPLINE & RESPECT

Commencer pour une raison, continuer pour une meilleure	26
--	----

TECHNIQUE

Créer l'énergie avec la respiration	34
-------------------------------------	----

POINT DE VUE D'INSTRUCTEUR

Exercices respiratoires pour personnes âgées	36
--	----

CALENDRIER

Calendrier	40
------------	----

MOO DUK KWAN®

80th Anniversary

KO DAN JA SHIM SA
MASTER LEVEL ASSESSMENTS
12-18 OCTOBER



80th ANNIVERSARY
CELEBRATIONS
20-21 OCTOBER



WORLDMOODUKKWAN.COM/80TH

Salutations du Kwan Jang Nim

Bonjour à tous les
pratiquants du Moo Duk
Kwan® - Bonne année 2025 !

J'espère que vos familles et
vous-même êtes en bonne
santé.

En ce début d'année, un
moment important de
l'histoire de l'école Moo
Duk Kwan® approche avec
le 80ème anniversaire
de la fondation de l'école
par mon père Hwang
Kee. Depuis ses humbles
début en 1945 jusqu'à son
expansion rapide après
la guerre de Corée, l'école
Moo Duk Kwan® s'est édifiée
grâce à une philosophie
simple mais profonde : le
développement de chaque
être humain à travers la
pratique de l'art martial,
associée à l'attention aux
relations avec les autres
; ce développement se
fonde sur la confiance en
une harmonie naturelle,
sur les principes moraux
des membres, et l'idée
d'une santé individuelle et
collective. Nous avons une
dette envers les nombreuses
personnes qui ont contribué

à mettre
aujourd'hui
ces valeurs au
premier plan.

Cette année marque
également le 50e
anniversaire de la création
de la Fédération américaine
en 1975.

Le Fondateur a souhaité
créer une fédération
aux Etats-Unis dédiée à
l'unification de l'art et de la
philosophie enseignés alors
dans le pays. De nombreux
pratiquants américains se
sont investis avec passion
dans ce qu'ils ont perçu
comme un mouvement
martial déterminant.

La Fédération World Moo
Duk Kwan® d'aujourd'hui
s'est appuyée sur ces
premiers efforts pour
formaliser l'art et structurer
son organisation.

9 Novembre 1945 -
Fondation de l'école Moo
Duk Kwan®.

Juin 1950-juillet 1953
- Guerre de Corée. Le
fondateur continue



d'enseigner pendant cette
période troublée.

1954-1962 - L'âge d'or du
Moo Duk Kwan. Plus de 4
000 Dan Bons sont délivrés.
300 écoles sont créées en
Corée.

1954 - Ornementation du
dobok avec les bandes de
couleur.

1959 - La première
génération de pratiquants
américains ayant obtenu leur
Dan en Corée commence à
rentrer aux États-Unis et à
ouvrir des écoles.

1961-1962 - Publication
du *Moo Yei Shi Bo* journal
de l'école Moo Duk Kwan®,
pendant huit mois
consécutifs.

Juin 1975 - Création de l'US
Tang Soo Do Moo Duk Kwan®



Federation, Inc. (connue ultérieurement sous le nom d'US Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® Federation).

1975-1982 - élaboration et mise en pratique des nouvelles normes techniques et administratives.

1979 - Présentation des nouveaux Il Soo Sik et Ho Sin Sool.

1983 - Le premier Ko Dan Ja Shim Sa d'une semaine est organisé.

1983-1989 - séminaires Chil Song Hyung et Mun/Moo Pal Dan Khum dirigés par Hwang Kee.

1991 - séminaire Yuk Ro Hyung dirigées par Hwang Kee.

1995 - Participation au 50ème anniversaire de l'école Moo Duk Kwan®, en Corée.

2000 - Visite du fondateur en Corée à l'occasion du nouveau millénaire.

2000 - Le concept de Moo Do Sparring en compétition est présenté aux championnats nationaux des Etats-Unis.

2002 - HC Hwang est annoncé comme le successeur du Fondateur de l'école Moo Duk Kwan®.

2002-2014 - Visite des dojangs à travers le pays, "President Vision tour" de HC Hwang.

2005 - Participation au 60e anniversaire de l'école Moo Duk Kwan®, organisé en Corée.

2006 - Lancement du programme Youth leaders.

2009 - Nouvel écusson Moo Duk Kwan®, identique internationalement .

2010 - Début de la tournée du TAC US aux États-Unis.

2015 - Victoire dans le procès devant la Cour fédérale de Pennsylvanie contre un membre qui utilisait indûment les signes de la marque déposée World Moo Duk Kwan®.

2015 - Participation au 70e anniversaire de l'école Moo Duk Kwan®, organisé en Corée.

2018 - Lancement du Heritage Program.

2019-2021 - Activités en ligne en raison de la pandémie mondiale.

2020 - Introduction des Sip Dan Khum Hyung.

2025 - « Initiative du jubilé d'or » célébrant le 50e anniversaire de la Fédération américaine.

Yok sa - Histoire en coréen - est composé de deux mots, « expérience » et « enregistrement ». Nous avons fait l'expérience de ces faits, de ces actes et de ces événements, nous les présentons ici comme nos archives vivantes. A présent, nous méditons sur ce qui a eu lieu, avec fierté et satisfaction, et nous nous apprêtons à écrire un nouveau chapitre, en cette 80ème année de l'école Moo Duk Kwan®.

Des informations seront fournies ultérieurement concernant les célébrations du 80e anniversaire, qui se tiendront en Corée en octobre 2025. Je vous encourage tous à participer à cet événement. 🎉



In Moo Duk Kwan®
H.C. Hwang Sa Bom,
Moo Duk Kwan® Kwan Jang



Moo Yei Shi Bo

世界武德館
WORLD MOO DUK KWAN®

DÉCLARATION DE MISSION

Promouvoir la vision du fondateur du Moo Duk Kwan®, Hwang Kee, et de son successeur H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, en proposant des techniques et du matériel éducatif Moo Do d'excellence aux membres de la World Moo Duk Kwan® et à tous les élèves en arts martiaux qui veulent se situer dans la lignée du Fondateur, Hwang Kee (ou du Moo Duk Kwan®).

OBJECTIFS

- Proposer une publication fondée sur les cinq valeurs du Moo Do: l'histoire, la tradition, la philosophie, la discipline/le respect et la technique.
- Fournir une représentation juste et équilibrée de l'ensemble du World Moo Duk Kwan® au niveau de la provenance des contenus.
- Publier quatre volumes par an, le 1er février, mai, août et novembre.
- Promouvoir les événements nationaux et internationaux officiels.
- Mettre la publication à la disposition de tous les membres du World Moo Duk Kwan® et du grand public.

VOLUME 24 CONTRIBUTEURS



HC Hwang KJN



Kim Wyles SBN



Noé Moriceau KSN



Craig Hays SBN



Brian Corrales SBN



Chloé Mellet JKN



Francisco R Blotta SBN



Elodie Mollet SBN



Su-Pyo Lee



Manuel Maximo Paez SBN



Marc Puissant SBN



Greg Price SBN



Ji-Seon Kim



worldmoodukkwan.com



Note de l'éditeur

Bulletin World Moo Duk Kwan®

Cette année marque le 80e anniversaire du Moo Duk Kwan®. En octobre, tous les regards seront tournés vers Séoul, à l'occasion des célébrations qui s'y dérouleront.

Pour les pratiquants du Moo Duk Kwan®, participer aux célébrations des anniversaires de l'école en Corée est en quelque sorte, un rite de passage. Ceux qui étaient présents au 50e anniversaire se souviennent avec fierté de leur rencontre avec le fondateur, Hwang Kee, et de leur entraînement. De nombreuses images de cet événement continuent de circuler sur les réseaux sociaux 30 ans plus tard.

Les élèves présents aux 55e, 60e, 65e et 70e anniversaires vous parleront des séminaires de grande qualité, des démonstrations impressionnantes, ainsi que

des relations d'amitié qu'ils ont nouées. Nombreux sont ceux qui continuent à porter fièrement les cadeaux commémoratifs, comme s'ils brandissaient une pancarte disant « j'étais là, j'ai participé ».

Le 75e anniversaire, qui devait être un événement important en Corée, aurait dû être annulé du fait de la pandémie mondiale. Au lieu de s'y résoudre, les pratiquants du Moo Duk Kwan® ont suivi le désir du Kwan Jang Nim et se sont réunis en ligne pour suivre l'événement. Des centaines de personnes se sont jointes aux célébrations virtuelles, ce qui a fait du 75e anniversaire l'un des plus grands événements jamais organisés.

Les préparatifs du 80e étant désormais en cours, tous les pratiquants du Moo Duk Kwan® sont encouragés à se préparer à y










assister. Les informations sur l'événement et les mises à jour seront communiquées sur le site web officiel. Nous recommandons à tous de s'inscrire sur la liste de diffusion pour s'assurer d'être mis au courant régulièrement. 🇺🇸

worldmoodukkwon.com/80th

Célébrations du 80e anniversaire du Moo Duk Kwan® : 20 - 21 octobre 2025

Kim Wyles, Sa Bom

ÉQUIPE ÉDITORIALE DU MOO YEI SHI BO

Edition		Kim Wyles SBN
Conseiller Senior		Steve Diaz SBN
Conseillers		John Johnson SBN
		Steve Lemner SBN
		Lisa Kozak SBN
Traduction en Espagnol		Francisco R Blotta SBN
Traduction en Français		Elodie Mollet SBN
Développement des contenus		Ms Sabrina Mistry

PROPOSITIONS POUR LE VOLUME 25

Les propositions sont désormais ouvertes pour le volume 25 (MAI 2025).

La date limite pour envoyer le contenu est le 1 avril 2025.

Une interview de Hwang Kee

PARTIE 2

En 1992, à l'âge de 78 ans, le fondateur du Moo Duk Kwan®, Hwang Kee, est apparu à la télévision nationale coréenne dans une émission intitulée « Let's meet at 11pm ».

C'est une interview de 40 minutes qui aborde les principaux aspects de la vie du fondateur, décrit brièvement l'historique de l'école Moo Duk Kwan® et présente l'art martial du Soo Bahk Do aux téléspectateurs.

Il s'agit ici de la deuxième partie de l'entretien. La première partie est disponible dans le volume 23.

Contenu préparé par l'équipe éditoriale du Moo Yei Shi Bo.

Traductions réalisées par Ji-Seon Kim [Canada]
et Su-Pyo Lee [Allemagne]



L'INTRODUCTION DU SOO BAHK DO

Quel genre d'art martial est le Soo Bahk Do ?

Les Coréens d'aujourd'hui ne connaissent pas vraiment le Soo Bahk Do, ce qui est regrettable. Historiquement, le Soo Bahk Do remonte à des temps très anciens. Comme le nom signifie les « mains et les jambes », je pense qu'il désigne les anciennes formes d'arts martiaux. Il s'est répandu dans le monde entier - il est devenu le karaté au Japon. Il s'est également répandu en Corée. Le terme « Soo Bahk » apparaît dans des documents chinois datant de la période du Printemps et de l'Automne (770-476 avant J.-C.).

Le Soo Bahk Do n'est donc pas coréen à l'origine, mais chinois ?

Oui, il est né en Chine, mais il s'est systématisé et s'est répandu dans plusieurs pays. Pendant la dynastie Goryeo, et même plus tôt à Goguryeo, on peut le voir sur des peintures murales représentant des personnages pratiquant les arts martiaux. Le Soo Bahk a été utilisé en premier et s'est répandu au Japon, en Chine et en Corée. Le nom original est « Soo Bahk ».

Cela signifie qu'au Japon, il est devenu connu sous le nom de Karaté.

Oui, c'est vrai. Je n'ai pas apporté d'images avec moi aujourd'hui, mais il y a des peintures murales qui illustrent cela.

Où se trouvent ces peintures murales ?

Dans la région de la rivière Ap Rok. Bien que ces peintures murales se trouvent en Corée, elles ont d'abord été découvertes par les Japonais car, en raison de la division au 38^e parallèle, ne pouvions pas y accéder. Les Japonais ont documenté et publié ces découvertes, et noté que le « Soo Bahk Ki » est un terme désignant une technique de combat ou de karaté, originaire du Soo Bahk Ki de Goguryeo. C'est clairement indiqué dans les publications japonaises.

LA RÉPRESSION DU GOUVERNEMENT

À la libération, en 1945, vous avez été l'un des premiers à créer un dojang d'arts martiaux. Pourquoi votre enseignement ne s'est-il pas répandu plus tôt ?

En fait, il s'est largement répandu, mais pendant le coup d'État du 16 mai (NDLT : 1961), j'ai dû faire face à la répression. Je ne sais pas exactement pourquoi, mais il semble qu'il y ait eu une tentative délibérée de nous supprimer, moi et le Moo Duk Kwan® dojang, de nous marginaliser.

Avez-vous fait de la politique ?

Non, je ne me suis jamais engagé en politique ou idéologiquement. Nous avons peut-être été ciblés parce que notre organisation avait pris trop d'ampleur. Il s'agissait peut-être d'une tentative de nous freiner ou même de nous démanteler,

**LE TERME
« SOO BAHK »
APPARAÎT DANS
DES DOCUMENTS
CHINOIS DATANT
DE LA PÉRIODE
DU PRINTEMPS
ET DE L'AUTOMNE
(770-476 AVANT
J.-C.).**

je n'en suis pas sûr. Si j'entrais dans les détails, ce serait une longue histoire.

En Corée, je n'ai pas pu poursuivre mes activités. Beaucoup de mes étudiants m'ont été retirés, ce qui m'a laissé dans un certain désarroi.

L'idée était-elle d'unifier les arts martiaux parce qu'ils étaient similaires ?

Oui, c'est ainsi que cela s'est passé. À l'époque, je ne m'y suis pas opposé. Qui s'opposerait à une unification, comme celle de la Corée du Nord et de la Corée du Sud ? Cependant, il y a toujours eu des désaccords quant à la méthode. Pourquoi ? Parce que les valeurs personnelles de chacun étaient fortement impliquées. Ils disaient que le nom devait être Taekwondo, que le président devait être Choi et que le nombre de membres représentants devait être limité à 21. Mais à l'époque, le Soo Bahk Do était une organisation reconnue, beaucoup plus importante en nombre, peut-

être cinq fois plus, que les autres parties. Peut-on parler d'unification ? Non, c'est une absorption. S'ils l'avaient appelé cela absorption au lieu d'unification, cela aurait été différent. Mais c'est une longue histoire, et nous n'avons probablement pas assez de temps pour rentrer dans les détails.

Vous vous y êtes opposé ?

Oui. Je ne pouvais pas l'accepter, c'était humiliant. Il était clair que ce n'était pas juste. Lorsqu'ils ont refusé tout compromis, je n'ai pas pu l'accepter.

Il semble que l'unification, que ce soit en politique ou dans les arts martiaux, soit toujours un défi.

C'est difficile, lorsque chacun ne cherche que ses propres intérêts et n'est pas prêt à faire des compromis. Il faut que ce soit juste.

Que s'est-il passé ensuite ?

Après cela, j'ai reçu beaucoup de menaces, des appels téléphoniques intimidants, mais je n'ai pas cédé. J'ai continué mon chemin malgré les obstacles. À l'époque, je ne pouvais pas voyager à l'étranger parce qu'ils ne voulaient pas me délivrer de passeport. Cependant, ma fille est partie aux États-Unis et, grâce à des relations familiales, j'ai pu m'y rendre en 1975.

LA RENAISSANCE DU SOO BAHK DO AUX ETATS-UNIS

Vous avez relancé le Soo Bahk Do aux États-Unis ?

Oui, mais je n'ai pas pu utiliser le nom Soo Bahk Do au départ en raison d'une situation compliquée et même si le nom a été enregistré auprès du département d'éducation

physique du ministère de l'éducation dans les années 1960, je n'ai pas été en mesure de le faire connaître pleinement ni de le mettre en valeur comme je le souhaitais. J'ai donc continué sous le nom de Tang Soo Do.

Avez-vous ouvert un dojang aux États-Unis ?

À l'heure actuelle, il existe de nombreux dojangs et nous sommes présents dans les 50 États américains. Nous avons divisé les États-Unis en 9 régions, établissant des branches dans chaque région et formant une fédération. Cette organisation opère sous mon nom et sous ma direction, dans le monde entier.

Étiez-vous le seul instructeur ?

Non, mon fils, que j'avais formé et qui a terminé sa formation ici, m'a accompagné. Je lui ai apporté mon soutien.

Est-ce seulement aux États-Unis ?

Oh, c'est partout dans le monde.

Globalement, les arts martiaux coréens peuvent être divisés en deux catégories principales : le Taekwondo et le Soo Bahk Do ?

Oui, on peut dire cela, mais le nom Soo Bahk Do vient de la période Goguryeo, ce qui est un fait historique indéniable. Le Taekwondo est devenu une organisation sportive, alors que nous nous concentrons sur les arts martiaux



traditionnels. C'est là toute la différence. Le taekwondo fait désormais partie des sports nationaux, ce qui est une chance. C'est une réussite.

Quel type d'événements organisez-vous ?

Nous avons organisé un championnat international au Royaume-Uni, un autre à Atlantic City, aux États-Unis, et un événement international en Corée, à Lotte, en 1989. Aux États-Unis, où le Tang Soo Do est très développé, nous organisons des tournois nationaux annuels. L'année dernière, le tournoi s'est tenu à l'hôtel Concord à Monticello, dans l'État de New York. Avant cela, il s'est tenu à Los Angeles, et avant cela, à l'auditorium de l'Académie militaire. Cette année, le tournoi aura lieu à Miami le 1er novembre, je m'y rendrai.

Où se trouve le siège du Tang Soo Do aux États-Unis ?

Le siège se trouve dans le New Jersey.

Et combien d'instructeurs avez-vous au siège principal actuellement ?

Un seul, mon fils. Il a environ 600 à 700 élèves.

Aujourd'hui, votre épouse, qui vous a soutenu tout au long de votre vie, se joint à nous.

Elle a beaucoup enduré à cause de moi. Ma femme a fait beaucoup de sacrifices pour pouvoir me soutenir, notre famille et moi tout au long de ces années. Elle avait la responsabilité de s'occuper de la famille et d'élever

les enfants. À un moment donné, les autorités nous ont injustement confisqué tous nos biens et nous avons vécu dans une seule pièce avec tous les enfants.

QUESTIONS À CHO KYUNG KAP, L'ÉPOUSE DE HWANG KEE

Depuis combien de temps êtes-vous mariés ?

C'est embarrassant à dire, nous nous sommes mariés à l'âge de quinze ans. Nous avons le même âge. Nos parents perdaient des enfants, alors ils ont décidé de nous marier tôt. Nous nous sommes mariés à l'âge de quinze ans et nous sommes ensemble depuis.

Vivre avec quelqu'un qui se consacre aux arts martiaux comme le Tang Soo Do et le Soo Bahk Do, cela a-t-il été facile ou difficile ?

Cela a été à la fois facile et difficile. Comme il ne connaît que les arts martiaux, il lui arrivait de ne pas savoir s'il avait manqué un repas ou si les enfants allaient à l'école. Il était toujours concentré sur l'entraînement. À l'époque, on pouvait éprouver une forme de ressentiment, n'est-ce pas ? Pendant la révolution (NDLT : le coup d'Etat) il a rencontré de nombreuses difficultés et a même été licencié de son poste au ministère des transports après avoir été calomnié. En conséquence de quoi, nous avons vécu dans un petit entrepôt avec six membres de la famille dans une seule pièce.

Quel genre de personne est-il ?

Il est très direct et strict.

Est-il colérique ?

Certains pourraient le dire. Mais c'est ce caractère qui l'a aidé à tenir et à réussir malgré les difficultés.

Vous êtes-vous déjà disputé avec lui ?

Non, pas vraiment. Comment pourrais-je me disputer avec quelqu'un qui traversait tant d'épreuves pour faire ce qu'il aimait ? Après le coup d'Etat militaire, il a été constamment calomnié et la police venait l'arrêter sans cesse.

Quel genre de calomnies utilisait-on contre lui ?

Tout cela n'avait aucun fondement. À mon avis, c'est parce qu'il faisait des progrès constants et qu'ils voulaient le faire tomber. Ils ont donc inventé des calomnies et la police a effectué des perquisitions. Mais il n'y avait jamais rien à trouver. On l'emmenait au poste de police et il en ressortait au bout d'une semaine ou d'une dizaine de jours. Innocent, il était rapidement relâché. Lorsqu'il sortait, les enfants et moi pleurions tous ensemble, en nous accrochant à lui. Chaque fois qu'il réussissait quelque chose, cela faisait la une des journaux, et la police revenait le chercher. C'est ainsi que nous vivions.

Ce doit être rassurant de se promener avec lui, puisqu'il est un artiste martial très doué.

Eh bien, les pratiquants d'arts martiaux n'utilisent

pas leurs compétences pour ce genre de choses.

De toute sa vie, l'avez-vous déjà vu se battre avec quelqu'un ?

Non, je ne l'ai jamais vu. Même dans les disputes entre mari et femme, il ne lève jamais la main. Les pratiquants d'arts martiaux sont tous comme ça.

Parmi vos quatre enfants, qui a suivi les traces de son père ?

Notre fils, qui a aujourd'hui 45 ans.

Et votre fils poursuit-il son œuvre ?

Il se débrouille bien. Il a été bien accueilli aux États-Unis et ses élèves le respectent beaucoup.

Ce n'était pas le cas de notre Kwan Jang Nim ; on profitait constamment de lui. Il a eu des difficultés à cause de cela. Maintenant qu'il vieillit,

nous nous asseyons souvent avec les enfants et nous leur disons : « La vie de votre père s'est améliorée, mais nous devons encore l'aider à accomplir quelque chose qu'il a toujours voulu faire. »

Qu'est-ce que c'est ?

Il veut s'assurer que ses étudiants soient bien pris en charge, et surtout, il veut construire un monastère pour la santé des personnes âgées, en utilisant le Nae Gong Bop (méthodes d'énergie interne). Il veut venir en aide aux personnes âgées et les aider à rélaiserleur projet.

DERNIÈRES RÉFLEXIONS

Après une vie consacrée aux arts martiaux, quel est, selon vous, le but ultime des arts martiaux ?

Les arts martiaux, par la nature même du mot, signifient arrêter de se battre avec une épée. Ainsi, bien que

les arts martiaux puissent sembler impliquer de se battre et de blesser les autres, le véritable esprit n'est pas celui-là. Le véritable objectif est de contrôler l'agressivité et les conflits, d'où l'accent mis sur l'autodiscipline. Il s'agit de développer à la fois le corps et l'esprit.

Il s'agit donc d'autodéfense, et non d'un moyen d'attaquer les autres.

Oui, il s'agit avant tout de défense et non d'attaque. Dans les arts martiaux, même s'il arrive que l'on prenne l'initiative d'une action, il s'agit surtout de riposter en cas d'attaque. Telle est la philosophie fondamentale.

Vous avez commencé à vous y intéresser à l'âge de huit ou neuf ans, vous avez continué à le faire et, même à près de quatre-vingts ans, vous continuez à vous entraîner et à enseigner à des élèves. J'espère que votre intention de continuer à vivre en tant qu'artiste martial, y compris de créer un monastère pour les personnes âgées, se concrétisera. Merci beaucoup d'avoir partagé votre expérience avec nous aujourd'hui.

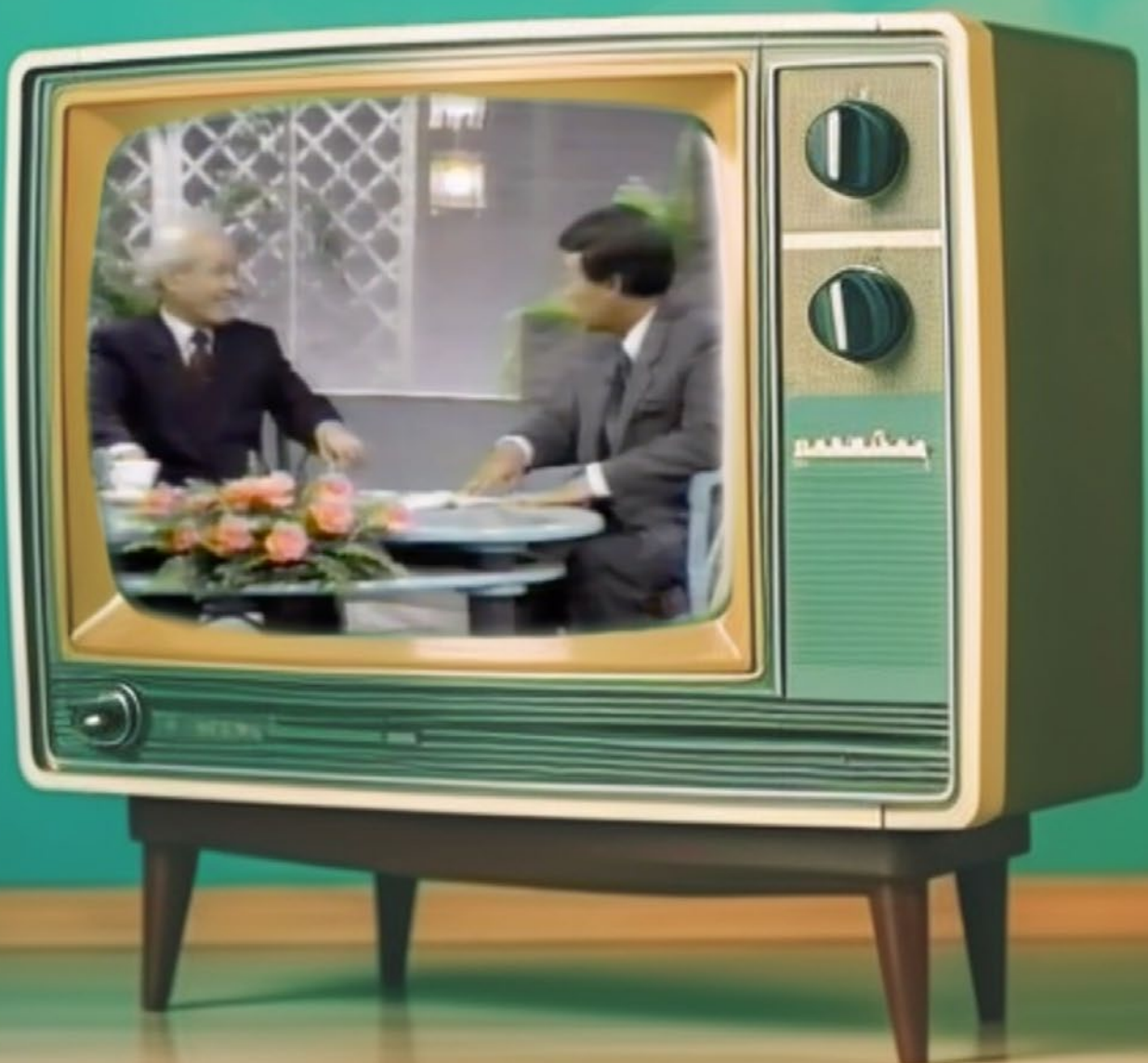
Je vous remercie.

Aujourd'hui, nous avons eu l'honneur de nous entretenir avec Hwang Kee, Kwan Jang Nim, qui a établi l'art martial coréen traditionnel du Soo Bahk Do et l'a répandu dans le monde entier sous le nom de Tang Soo Do. Merci beaucoup à tous. Au revoir. 🙏



Les arts martiaux, par la nature même du mot, signifient arrêter de se battre avec une épée. Ainsi, bien que les arts martiaux puissent sembler impliquer de se battre et de blesser les autres, le véritable esprit n'est pas celui-là. Le véritable objectif est de contrôler l'agressivité et les conflits, d'où l'accent mis sur l'autodiscipline. Il s'agit de développer à la fois le corps et l'esprit.

Hwang Kee, CSJ





Le 50ème anniversaire du Moo Duk Kwan® Argentin

Francisco R Blotta, Sa Bom | ARGENTINE

En septembre 2024, nous avons célébré le 50ème anniversaire du Moo Duk Kwan® en Argentine (1974-2024).

Je souhaite exprimer du fond du cœur notre immense gratitude à nos frères et sœurs Moo Do du monde entier qui sont venus en Argentine pour participer, apprendre et partager le Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®. Candidats, enseignants, instructeurs et visiteurs ont pu apprécier l'hospitalité de notre peuple chaleureux et le meilleur de notre pratique de l'art martial.

Ce fut un événement unique, une expérience stimulante et enrichissante, qui a permis de nous souder encore plus avec les pratiquants du monde entier, répondant ainsi aux objectifs de la « Mission 2000 » du Fondateur.

En tant que pratiquant et instructeur, chacun d'entre nous est un représentant du Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®. Il est de notre responsabilité de vivre ses principes et sa manière de voir le monde par notre manière d'agir, physiquement, mentalement et spirituellement.

Nous nous sommes réunis à Mendoza, en Argentine, pour célébrer les valeurs Moo Do que sont l'histoire, la tradition, la philosophie, la discipline, le respect et la technique. En honorant notre passé, nous créons un avenir nouveau et passionnant en nous réunissant et par notre manière de coopérer continuellement. L'événement, organisé par l'Association argentine du Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®, s'est déroulé au cœur des montagnes, au plus près de la nature.

La célébration a consisté en plusieurs moments : un Ko Dan Ja Shim Sa, un examen Dan, le festival Moo Do et le dîner de gala de célébration du 50e anniversaire.

C'était la première fois que le Ko Dan Ja Shim Sa de la Fédération mondiale se tenait sans HC Hwang, Kwan Jang Nim. Ce sont mes membres du TAC mondial Francisco R Blotta SBN (Zone 4) et Diego Salinas SBN (Zone 3) qui ont pris la direction de l'événement, avec les précieux conseils des membres Senior Ramiro Guzmán SBN et Daymon Kenyon SBN, désireux d'assurer une continuité avec Hwang Kee, et HC Hwang KJN.

KO DAN JA SHIM SA 2024

Conformément à la tradition, le Ko Dan Ja Shim Sa a commencé par le pré-examen des candidats, suivi d'une

semaine d'entraînement physique et théorique. Les 48 participants - officiels, candidats et visiteurs - ont tenté d'incarner au mieux les valeurs Moo Do tout au long de l'événement, en suivant le thème de cette année « grandir de l'intérieur à l'extérieur ». Les exposés ont porté sur l'histoire de WMDK Argentina, Digital Bu TAC Argentina et les jeunes leaders. Le dîner de gala a eu lieu pendant le Ko Dan Ja Shim Sa, en présence des élèves venus d'Espagne, du Mexique, du Chili et du Costa Rica. Les cours se sont déroulés à l'intérieur et à l'extérieur, de 7 heures du matin jusqu'à tard dans la nuit. La démonstration finale le dernier jour a été couronnée de succès et s'est terminée par une séance de photos et beaucoup d'émotions positives.

FESTIVAL MOO DO

Le festival Moo Do, qui s'est tenu les 28 et 29 septembre, a consisté en plusieurs moments: un séminaire avec plus de 200 élèves de tous niveaux. La première partie a été animée par Ramiro Guzmán SBN et Daymon Kenyon SBN pour tout le monde. Ensuite, les participants ont été regroupés par niveau, avec des sessions prises en charge par des instructeurs de différents pays.

Le deuxième jour, un passage de Dan avec 36 candidats a eu lieu pour

commencer la journée, puis c'était la remise de 86 certificats Jo Kyo, Kyo Sa et Sa Bom. Des démonstrations ont suivi de différents dojangs, et pour finir, un tournoi (Hyung et Moo Do Dae Ryun) s'est tenu, ouvert à tous les élèves.

DÎNER DE GALA POUR CÉLÉBRER LE 50e ANNIVERSAIRE

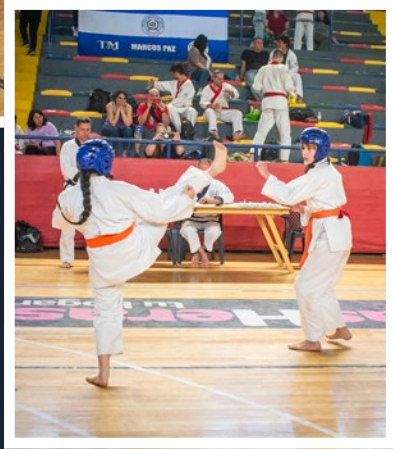
Le dernier soir, c'était le dîner de gala, organisé pour célébrer officiellement le 50e anniversaire : un beau moment d'échanges, faits des histoires des uns et des autres, des témoignages de reconnaissance aussi.

Sans aucun doute, cet événement a été à la hauteur de ce que les membres argentins méritaient pour célébrer un demi-siècle de continuité dans le World Moo Duk Kwan®. Je voudrais remercier du fond du cœur chacun des dirigeants qui ont soutenu mon pays et, surtout, les membres du Conseil d'Administration de l'Association Argentine pour l'organisation de l'événement.

Ce n'est qu'un début... 🎉







La tradition du dobok de l'école Moo Duk Kwan®

*Lorsque nous prenons soin de notre apparence,
c'est souvent un moyen de nous sentir bien.*

Hwang Kee, Chang Shi Ja

Kim Wyles, Sa Bom | AUSTRALIA

L'histoire du dobok (uniforme) dans le Moo Duk Kwan® est bien documentée dans les textes et à travers ce que nous enseignent nos aînés. Nos uniformes ornés ont été introduits en 1954 par le fondateur afin de mieux relier les membres du Moo Duk Kwan® aux pratiquants d'arts martiaux de la dynastie Ko Ku Ryo (37 av. J.-C. - 668 ap. J.-C.) qui portaient des vêtements similaires. Les bandes vertes, rouges et bleu marine correspondent aux ceintures de couleur qui ont également été introduites en 1954 et reflètent la philosophie Moo Do du fondateur.



Le livre du fondateur, *Soo Bahk Dae Kham* (1970), contient des illustrations des uniformes historiques. Tout au long des années 1950, 1960 et 1970, l'uniforme orné de bandes, est devenu l'un des symboles facilement reconnaissables du Moo Duk Kwan® en Corée et dans le monde entier, en particulier dans le milieu des tournois populaires aux États-Unis.

En tant que symbole important du Moo Duk Kwan®, nous devons lui accorder le respect qui lui revient. Le Dobok n'est pas un survêtement de sport : c'est le vêtement que nous portons lorsque nous pratiquons notre Do - notre voie - et la façon dont nous traitons notre Dobok se reflétera dans notre Do. Votre Dobok doit être propre, bien entretenu et toujours prêt à être utilisé. Il est facile de le jeter dans un coin à la fin de l'entraînement, pour se rendre compte que lorsqu'on en a besoin à nouveau, il n'a pas bougé, et n'est pas en état d'être revêtu. Vous ne

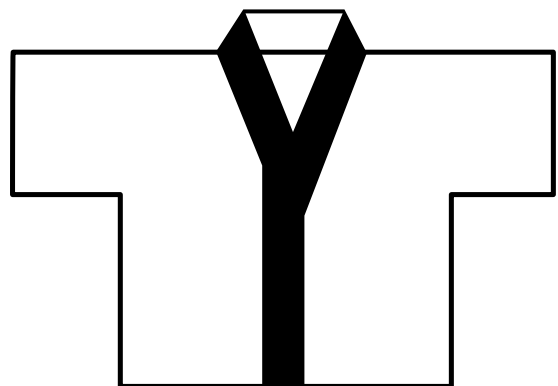
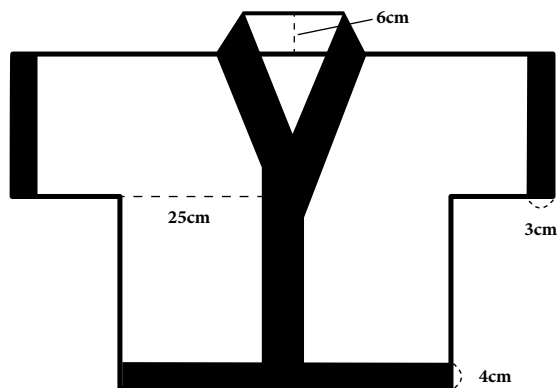
voulez pas non plus être cette personne qui se présente au cours avec un Dobok dont l'odeur est perceptible aux 4 coins du dojang.

Prendre soin de son Dobok ne doit pas être considéré comme une corvée. Avec un peu de discipline personnelle, vous pouvez facilement créer de bonnes habitudes qui vous récompenseront à long terme. Prenez plaisir à prendre le temps de vous occuper de votre Dobok ; si vous trouvez que c'est une corvée, il est peut-être temps de repenser la signification de votre Dobok et ce qu'il représente.

Le fondateur a choisi le design du Dobok en se basant sur la tradition, la philosophie et l'aspect pratique. Il n'est pas soumis à la mode ou à des tendances changeantes, mais il reste une représentation constante de notre culture Moo Do. Nous disposons de protocoles fournis par la World Moo Duk Kwan® concernant l'aspect du Dobok, et nous ne devrions jamais

le modifier pour répondre à nos désirs personnels. La standardisation est un élément clé de notre culture, et cela s'étend au Dobok. Lorsque nous portons tous le même Dobok, nous concrétisons la vision du fondateur d'un art unifié.

Le respect de la tradition favorise notre Kyum Son (humilité). Le dobok Moo Duk Kwan® suffit ; nous n'avons pas besoin d'une touche personnelle telle que des insignes supplémentaires, des ceintures différentes ou des changements dans le design parce que c'est notre entraînement qui parle pour nous. Ce que nous faisons à l'entraînement raconte l'histoire de qui nous sommes. Lorsque nous entrons dans le Dojang, nous mettons de côté le statut que nous avons en dehors du Dojang. Dans le Dojang, nous sommes tous égaux - nous portons le même Dobok - et notre grade signifie simplement où nous en sommes dans notre cheminement personnel. 🏆



Normes mondiales du Moo Duk Kwan® Do Bok



22

YU DAN JA / KO DAN JA

Uniforme blanc, bordure marine autour du col de la veste et des manches.



CEINTURE ROUGE

Uniforme blanc,
bordure rouge sur le
revers de la veste.



CEINTURE VERTE

Uniforme blanc,
bordure vert sur le
revers de la veste.



CEINTURE BLANCHE CEINTURE ORANGE

Uniforme blanc.

Caractéristiques des Pyung Ahn

Brian Corrales, Sa Bom | ÉTATS-UNIS

Les formes Pyung Ahn (平安), proviendrait du style Ha Nam (河南) de Chine du Sud, et tirerait ses origines du chef militaire chinois Jeh Nam (濟南). Initialement appelées Jeh Nam Hyung, ces formes ont été introduites à Okinawa à la fin du 19e siècle, où elles ont été réorganisées en cinq formes distinctes par le maître d'Okinawa Idos (Ankō Itosu – 糸洲 安恒). Par la suite, elles ont pris le nom de Pyung Ahn Hyung (Pinan dans le dialecte d'Okinawa), ou "formes de la confiance tranquille".

Le fondateur de l'école Moo Duk Kwan®, Hwang Kee, a intégré les Pyung Ahn Hyung dans son programme, utilisant ces formes pour enseigner aux élèves Gup les positions de base, les frappes, les blocages, les coups de pied et les rotations. Hwang Kee a ensuite adapté ces hyung et y a insufflé le style Moo Duk Kwan®. C'est cette version qui continue d'être enseignée dans la Fédération internationale World Moo Duk Kwan® aujourd'hui.

La tortue, symbole d'une grande importance culturelle en Corée, a été désignée par Hwang Kee comme animal totem des formes Pyung Ahn. En Corée, on trouve des sculptures de tortues un peu partout dans les jardins et les temples. La tête de la tortue représente la terre, ses griffes le ciel, et son corps l'eau.



Intermédiaire entre le ciel et la terre, l'eau symbolise également l'humanité. Ainsi, la tortue incarne les trois éléments primaires de l'univers : **Chun** (le ciel), **Ji** (la terre) et **In** (l'humanité). En tant que représentation vivante de l'unité de ces trois éléments, la tortue est un emblème de longévité.

L'un des principaux objectifs de l'entraînement dans les formes Pyung Ahn est de développer le contrôle des techniques en cultivant l'harmonie Um/Yang, symbolisée par la tête de la tortue (terre) et ses griffes (ciel). Les pratiquants représentent le corps de la tortue, et doivent s'efforcer de cultiver l'harmonie Um/Yang. La pratique répétée des cinq formes Pyung Ahn du Soo Bahk Do contribue à améliorer les performances physiques. Cependant, il est essentiel de noter que les techniques physiques doivent être complétées par une vie dans laquelle on maintient un équilibre entre Um Yang - la terre et le ciel, le corps et l'esprit.

Une partie de la vie vertueuse peut être caractérisée par l'exemple de la confiance (Ahn) sans arrogance, et de la tranquillité (Pyung) sans soumission excessive. Cela peut être résumé par le terme Neh Khang Weh Yu (內強外柔) ou fort à l'intérieur et doux à l'extérieur. Le but ultime des Pyung Ahn Hyung réside dans l'intégration de forces contrastées - le um et le yang, la terre et le ciel, le dur et le mou, le corps et l'esprit, l'intérieur et l'extérieur - en un tout harmonieux. Trouver cet équilibre peut être la quête de toute une vie. Les rares personnes qui y parviennent découvrent l'une des clés de la longévité. 🍄

Chun Ji In (figure de 3 parties Um-Yang-In).



Tortue coréenne trouvée dans l'architecture coréenne.



Commencer pour une raison, continuer pour une meilleure

Greg Price, Sa Bom | ÉTATS-UNIS

Au fil des ans, on m'a souvent demandé pourquoi j'avais commencé à m'entraîner aux arts martiaux, et je donne toujours la même réponse simple et honnête : Je voulais apprendre à me battre. Cependant, je m'empresse toujours d'ajouter qu'au fil du temps, j'ai continué à m'entraîner pour des raisons différentes et meilleures.





Tout a commencé par un incident survenu au début de l'année 1977. Un homme a insulté une fille avec laquelle je me trouvais à l'époque en lui faisant un geste obscène. Je l'ai immédiatement confronté et défié physiquement. Il a choisi de ne pas accepter mon défi et l'affaire s'est arrêtée là. Cependant, pour une raison ou une autre, cet incident m'est resté en mémoire. Je n'arrêtais pas de me demander ce que j'allais faire si l'incident s'était déroulé différemment et avait dégénéré en confrontation physique. Je savais que j'étais fort et coordonné, et qu'en tant que batteur professionnel, j'avais de la vitesse, mais je n'avais absolument aucune idée de la manière dont ces trois capacités pouvaient être intégrées dans une forme de défense efficace. J'avais déjà eu ce sentiment de malaise auparavant et je ne l'aimais pas, alors j'ai décidé de faire quelque chose.

À l'époque, je vivais à Pacific Beach, à San Diego, en Californie. Je me suis souvenu qu'à quelques pâtés de maisons de la rue où j'habitais, j'avais vu une petite enseigne néon ronde « Kenyon's Karate » au-dessus de la porte d'un petit local. J'ai décidé de me renseigner sur les « leçons de karaté ». Il y a des gens dans la vie dont on se souvient vivement la première fois qu'on est en leur présence ; ce fut le cas lorsque j'ai rencontré pour la première fois Fred Kenyon, Sa Bom Nim. Je lui ai dit que j'étais intéressé par des «

JE ME SUIS ÉGALEMENT RENDU COMPTE QUE LE TEMPS EST L'INGRÉDIENT MAGIQUE NÉCESSAIRE POUR MIEUX APPRÉCIER ET COMPRENDRE NOTRE ART

leçons de karaté ». Il m'a dit que c'était très bien, m'a inscrit pour mon premier mois et a demandé à l'un de ses seniors de me montrer une routine d'étirements et des techniques de base. J'étais sur le point d'apprendre à me battre. Je pensais que je n'aurais besoin que de six mois, mais sans le savoir, j'étais sur la voie de ce qui allait devenir un voyage de quarante-sept ans (et ce n'est pas fini).

Le centre Kenyon avait la réputation d'être dur, ce qui se voyait dans la réaction des gens qui vous demandaient où vous vous entraîniez. Les cours duraient au moins 1h30 et comprenaient des étirements, des techniques, la pratique des Hyung et beaucoup de combats. Comme c'était probablement le cas dans la plupart des salles de l'époque, il y avait beaucoup de contacts et pas mal de blessures. Je me souviens encore d'une visite à l'hôpital où je travaillais après un cours en particulier. Le médecin de service des urgences ce soir-là était un de mes associés, le Dr Alan Pardini. Il m'avait déjà vu avec des côtes fêlées lors d'une visite précédente à l'hôpital. J'étais allongé sur un brancard, le visage recouvert d'un drap chirurgical, et j'attendais qu'on me recouse une coupure. Lorsque le Dr

Pardini est entré et a soulevé le drap pour voir qui était son patient, il s'est exclamé : « *Greg, encore toi ! Qu'est-ce que tu te fais ?* J'ai répondu : « *Je prends des cours de karaté. C'est pas génial ?!* » J'ai continué à m'entraîner en me concentrant principalement sur les capacités physiques et la technique.

J'ai obtenu le Cho Dan sous la direction de Fred Kenyon SBN, et lorsqu'il est décédé, j'ai continué à m'entraîner sous la direction de son fils, Daymon Kenyon SBN. Entre le Cho Dan et le E Dan, je ne me suis pas entraîné pendant quelques années, mais j'ai fini par revenir. Pendant cette période, j'ai continué à mettre l'accent sur les aspects physiques de l'art. De temps en temps, j'entendais parler d'histoire, de tradition, de philosophie, etc. mais pour moi, ce n'étaient que des mots qui sonnaient bien. Comment allaient-elles sauver la mise dans une situation physique réelle ? Je voulais apprendre à faire le redoutable Dui Aneso Pakhero Chagi de Fred Kenyon SBN ou le magnifique et trompeur Peet cha gi de Kwan Jang Nim. Je pensais que c'était ce qui allait être déterminant dans une situation menaçante. J'ai continué à m'entraîner et j'ai obtenu le E Dan avec le même état d'esprit.

Un autre moment charnière de ma formation s'est produit alors que je préparais mon test Sam Dan (3°Dan). J'avais l'habitude de me mettre beaucoup de pression lorsque je préparais les examens, et, combiné au stress et à la pression de ma profession, je commençais à en avoir assez. Une après-midi, alors que je m'habillais dans le vestiaire avant une séance, j'ai dit à un collègue que c'était fini. Après cet examen pour Sam Dan, j'en avais fini avec les grades et je n'allais plus me soumettre à ce stress supplémentaire. Je n'oublierai jamais sa réponse calme lorsqu'il m'a dit qu'il était déçu de m'entendre dire cela parce qu'il n'avait pas pensé que j'étais quelqu'un qui voulait arrêter de progresser. D'une certaine manière, cela m'a frappé et a subtilement changé mon approche de l'entraînement. Après avoir obtenu le grade de Sam Dan, j'ai continué à m'entraîner et je ne me suis plus jamais posé la question de passer, ou pas, les examens. Cela m'a semblé être une progression naturelle dans l'art.

LA SEULE FAÇON DE DÉCOUVRIR LA VÉRITABLE VALEUR DU SOO BAHK DO MOO DUK KWAN® EST LE TEMPS ET LA CONSTANCE

Je me rends compte aujourd'hui qu'au fil du temps, quelque chose d'autre a changé. Des liens se sont tissés. Des relations et des amitiés se créaient. Les concepts de relations humaines, de tradition, d'histoire et de philosophie n'étaient pas seulement de beaux mots. Pour moi, ils étaient devenus des phénomènes réels qui avaient une valeur et un impact sur ma vie. J'étais devenu l'oncle Gregggy dans la maison de mon instructeur, un titre que j'ai fini par apprécier plus que n'importe quel diplôme académique ou professionnel. Je me suis également rendu compte que le temps est l'ingrédient magique nécessaire pour mieux apprécier et comprendre notre art. Je suis vraiment attristé lorsque je vois des pratiquants cesser de s'entraîner à des grades inférieurs parce qu'ils pensent que leur pratique leur a apporté tout ce qu'ils pouvaient en tirer. Ils ne pourront jamais ressentir la joie de renouer avec d'anciens amis et concurrents ou avec ce que j'appelle les «copains du terrier», c'est-à-dire les personnes

avec lesquelles ils ont passé les examens. Ils ne pourront jamais ressentir la gratification de voir un junior grandir grâce à leur enseignement ou à leur soutien. Ils n'auront plus l'occasion de rire des vieilles histoires de difficultés ou de mésaventures qui étaient si embarrassantes à l'époque mais qui sont maintenant hilarantes lorsqu'elles sont racontées à nouveau. Attendez un peu ! Cela ne ressemble pas à une bagarre ou à des coups de poing et de pied. Cela ressemble plutôt à des relations humaines. La seule façon de découvrir la véritable valeur du Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® est le temps et la constance. Je suis tellement reconnaissant d'avoir, presque par accident, continué mon entraînement. Nous changeons avec le temps et notre compréhension et nos valeurs changent également. Il faut espérer que le temps apporte la sagesse et la perspicacité.

Quand j'étais jeune, j'admirais les gens qui étaient durs et forts. Aujourd'hui, j'admire les gens qui sont bons et qui donnent leur force aux autres. J'ai commencé l'entraînement au Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® pour une seule raison : apprendre à me battre. Heureusement, le temps m'a permis de découvrir d'autres raisons, bien meilleures, de continuer à m'entraîner : l'histoire, la tradition, la philosophie, le respect et, surtout, les relations humaines. Comme je le dis souvent aujourd'hui lorsque j'enseigne : « *Et au fait, nous donnons aussi des coups de poing et des coups de pied* ». 🏆



World Moo Duk Kwan®

La certification des instructeurs

Demandez à votre instructeur des informations sur les programmes de certification de la World Moo Duk Kwan® pour savoir si vous êtes éligible.

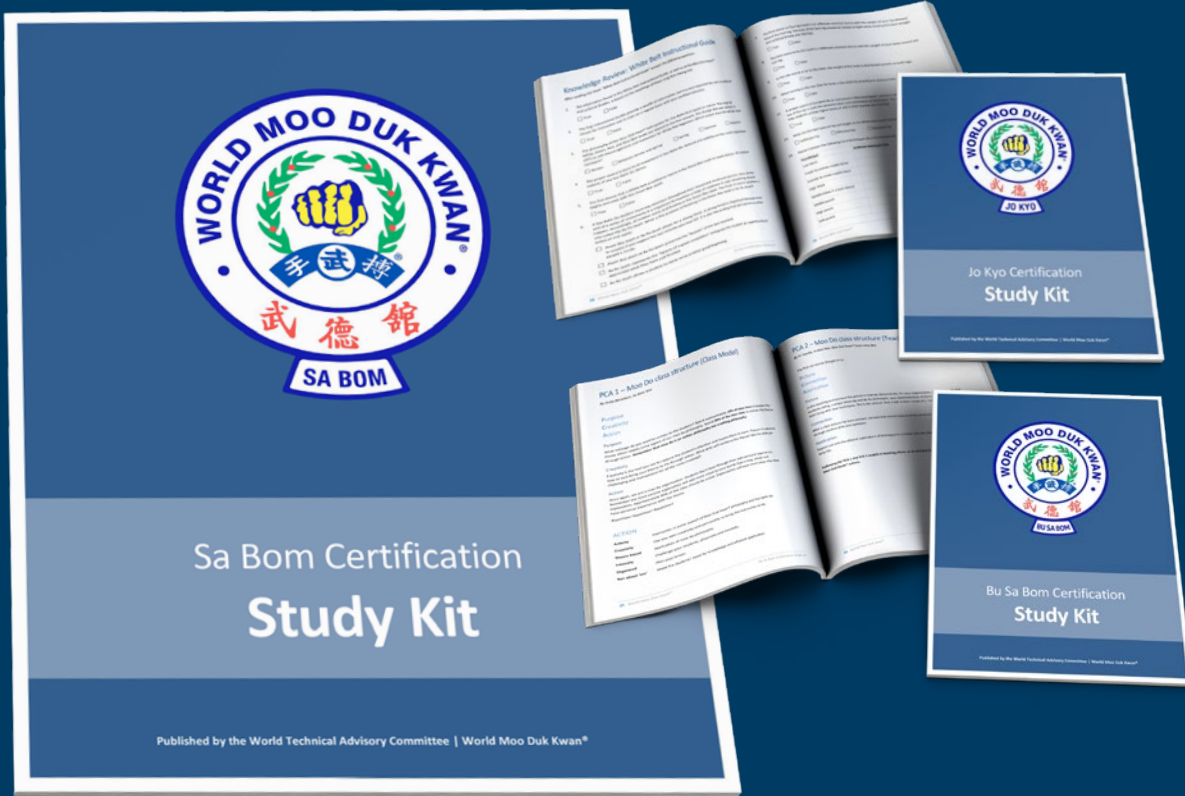
SA BOM

BUSABOM

KYO BOM

KYO SA

JO KYO





30

Moo Duk Kwan[®] 80e Anniversaire



Octobre 12-18, 2025

Ko Dan Ja Shim Sa
Incheon, Corée du Sud

Octobre 20-21, 2025

Moo Duk Kwan® 80th Anniversaire Célébrations
Seoul, Corée du Sud

 worldmoodukwan.com/80th





Recipients of Gu Dan (9th Dan) promotions, presented by Lawrence Seiberlich SBN at the United Sates Ko Dan Ja Shim Sa and Moment With the Masters, 2024.



(L to R) Fred Messersmith SBN, Daymon Kenyon SBN, Lawrence Seiberlich SBN, James Donnelly SBN, Chris Poole SBN and Bill Nelson SBN.

Créer l'énergie avec la respiration

Grandir de l'intérieur vers l'extérieur

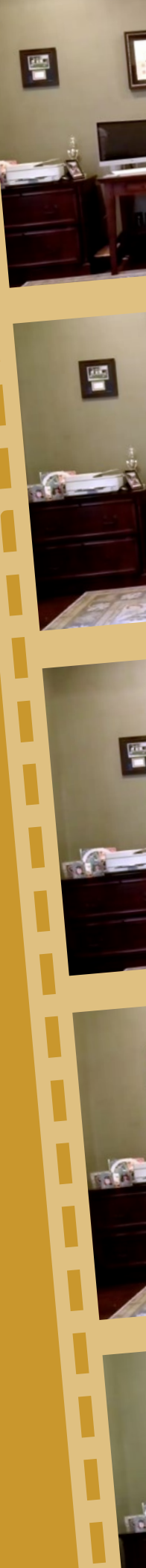
Craig Hays, Sa Bom | WORLD TAC | ZONE 2

Le samedi 21 décembre 2024, le Comité Technique Consultatif Mondial (World TAC) a organisé un cours en ligne pour tous les membres du World Moo Duk Kwan®. Le cours a été dispensé par les quatre membres de la deuxième génération du World TAC, sur le thème « *Grandir de l'intérieur vers l'extérieur* ». Chaque instructeur a enseigné un contenu basé sur ce thème, mais avec sa propre compréhension et ses propres idées.

La première session, enseignée par Craig Hays Sa Bom Nim (Zone 2, États-Unis), s'est concentrée sur l'utilisation de la respiration pour générer de la compression et créer de la puissance. Le discours d'ouverture de Hays SBN est transcrit ci-dessous et donne un aperçu du concept d'utilisation de la respiration pour créer de la compression, et de la façon dont cela peut être utilisé pour améliorer nos techniques de Soo Bahk Do.



El carácter de Ki (energía).



INTRODUCTION DE HAYS SBN

Lorsque nous nous concentrons sur le développement du Ki (énergie) et de la puissance, cela commence par la respiration (Ho Hoop), mais Ho Hoop est plus qu'une simple respiration. Lorsque nous respirons naturellement, nous n'y pensons pas vraiment - il suffit d'inspirer et d'expirer - et dans notre vie quotidienne, le fait d'avoir une respiration naturelle remplit sa fonction ; nous voulons simplement continuer à respirer.

Dans le Moo Duk Kwan®, cependant, lorsque nous pensons à la respiration, nous voulons générer du Ki. Nous voulons produire un flux d'énergie, et la simple respiration ne génère pas nécessairement le Ki dont nous avons besoin. La compression est un moyen de générer du Ki et de la puissance. Mais qu'est-ce que la compression ?

Il y a quelques concepts qui peuvent nous aider à comprendre la compression. L'un d'entre eux est un concept dont le Kwan Jang Nim a parlé à de nombreuses reprises. Le caractère du Ki (illustré dans le diagramme) comprend le symbole du riz. Chaque fois que le riz est cuit, il génère de l'énergie, mais pour cuire du riz, il faut de la vapeur. Vous prenez une casserole, vous ajoutez du riz et de l'eau et vous faites bouillir le tout. Lorsque vous mettez un couvercle sur le récipient, l'air est comprimé et c'est la compression de l'air - la vapeur - qui crée la pression à l'intérieur de la casserole.

Une autre façon d'appréhender la compression est de comprendre le fonctionnement d'un moteur à réaction. En termes simples, pour qu'un moteur à réaction génère de la force, il doit absorber de l'air. Le moteur déplace l'air d'un grand espace vers un petit espace et génère ainsi une force.

Pour nous, lorsque nous pensons à la respiration, la force et la compression proviennent de l'utilisation de notre Dan Jeon (abdomen). Lorsque nous respirons naturellement, il s'agit d'un simple processus d'inspiration et d'expiration. En revanche, lorsque nous toussons, nous inspirons, comprimons le Dan Jeon, puis laissons l'air s'échapper. En raison de la compression du Dan Jeon, l'air a une force derrière lui. C'est la différence entre une respiration normale et le Ki ; la compression de votre Dan Jeon crée une force avec votre respiration. Le processus de génération du Ki consiste à inspirer, à comprimer et à expirer. S'il n'y a pas de compression, le Ki ne circule pas.

Lorsque nous pensons à nos techniques, le processus est le même. Pour exécuter un Ha Dan Mahk Kee (défense niveau bas), nous inspirons naturellement et préparons le corps, nous comprimons l'air dans le Dan Jeon, puis nous effectuons la défense. La compression se produit juste avant de terminer le mouvement ; on serre le Dan Jeon pour comprimer l'air et créer le Ki qui circule à travers la technique.

Le processus de génération du Ki par la compression de la respiration peut être appliqué à tous les aspects du Soo Bahk Do. Lorsqu'il est exécuté correctement, le fait de permettre au Ki de circuler permet d'ajouter de la force et de la puissance à nos techniques. 🏆

Un enregistrement du cours est maintenant disponible sur le site de l'Institut du Soo Bahk Do.



Soo Bahk Do Institute

Exercices respiratoires pour personnes âgées

Manuel Maximo Paez, Sa Bom | ARGENTINE

36

Lorsque nous présentons des techniques de respiration à des personnes âgées, il est très important de les lier à notre entraînement au sein de l'école Moo Duk Kwan®. En vieillissant, nous constatons que notre corps réagit différemment de ce que notre esprit désire, c'est là que les exercices respiratoires pour les pratiquants âgés et les non-pratiquants prennent tout leur sens.

En mars 2022, nous avons lancé un programme pour aider et soutenir les personnes âgées d'une maison de retraite locale. Actuellement, 30 personnes participent au programme, âgées de 65 à 84 ans. Malgré un début difficile, au fil des jours, nous avons constaté une amélioration

conséquente de l'état physique et mental des personnes concernées.

Du fait de leurs bienfaits, les spécialistes médicaux recommandent souvent de pratiquer des exercices respiratoires, que ce soit au travers du Tai Chi, du Qi Gong, du yoga, etc. Au Soo Bahk Do, nous utilisons les Moo Pal Dan Gum, les exercices respiratoires et les étirements internes du Moo Duk Kwan®. Les Moo Pal Dan Gum ont été développés par le maréchal Yue Fei sous la dynastie Song, au 12e siècle, afin de maintenir ses soldats en bonne santé. De nombreuses informations sur ce sujet sont disponibles dans divers articles et textes sur les arts martiaux.

COMMENT PRATIQUER AVEC DES PERSONNES ÂGÉES ?

ÉCHAUFFEMENT : Effectuez de légers mouvements de rotation des épaules, du cou et de la taille, essayez de détendre vos muscles et vos articulations, et concentrez-vous sur votre respiration et la conscience de votre corps.

HYUNG : Formes – Les formes courtes, pratiquées lentement, sont utiles pour les personnes âgées et celles qui ne sont pas en bonne condition physique. De plus, le fait de pratiquer en plein air nous rapproche de la nature, à la fois d'une manière Um et Yang, et améliore notre santé et nos défenses immunitaires.

MOO PAL DAN GUM : Les exercices respiratoires sont pratiqués quotidiennement dans la culture asiatique, avec des centaines, voire des milliers de variations. Ils contribuent à améliorer notre santé en travaillant spécifiquement sur les os, les ligaments et les muscles, ainsi que sur les organes internes et les systèmes

circulatoire, immunitaire, lymphatique et énergétique.

HO HOOP : Respiration – Il faut accorder une grande importance à l'inspiration et à l'expiration. Avant de commencer chaque exercice, nous devons remplir nos poumons d'air, contracter notre diaphragme, puis relâcher l'air par la bouche, marquer une pause, et recommencer. Ce simple mécanisme est fondamental pour exécuter n'importe quelle technique, comme l'explique en détail HC Hwang, Kwan Jang Nim.

JASEH : Posture – Notre posture est très importante car c'est d'elle que dépend toute l'énergie qui circule dans notre corps. Chaque mouvement est lié au suivant et le complète. Tous les mouvements – vers l'avant, vers l'arrière, sur les côtés, vers le haut et vers le bas – sont possibles grâce à notre Jaseh.

SHIM GONG : Énergie mentale/spirituelle – C'est notre lien avec le ciel. L'énergie Shim Gong nous permet de penser librement,

d'être créatifs et de prendre conscience de nos mouvements. Notre Shim Gong est contrôlé par notre esprit et peut être perçu à travers nos intentions et nos actions.

NEH GONG : Énergie interne – Notre énergie Neh Gong est contrôlée par notre respiration et se manifeste par les mouvements de la poitrine et de l'abdomen. En respirant correctement, nous développons et contrôlons nos poumons, nos reins, notre foie, notre cœur et notre sang.

WEH GONG : Énergie externe – C'est notre mouvement et notre force physique. Le développement de l'énergie Weh Gong nous apporte l'équilibre et peut être vu au travers de nos techniques de Soo Bahk Do.

PAL GWE : Les huit directions – Il s'agit d'un outil fondamental pour expliquer et mettre en pratique les concepts des énergies qui circulent dans notre corps.

OH HENG : Les cinq éléments – Chaque mouvement a des propriétés thérapeutiques et utilise de l'énergie de différentes manières. D'un point de vue philosophique, les mouvements sont d'abord Um/Yang, c'est-à-dire actifs ou passifs, ou bien expansifs ou contractifs. Dans un second temps, les mouvements correspondent à l'énergie des cinq éléments : la terre, le feu, le bois, l'eau, et le métal, et sont reliés aux méridiens du corps.



KI CHO : Techniques de base – Nos techniques de base permettent de rendre le difficile facile. Les Soo Bahk Do Ki Cho sont très importantes, et nous les retrouvons dans de nombreuses formes. Ce sont aussi les principales techniques que nous utilisons à l'entraînement :

HWAK KUK – Cette technique consiste à étirer les bras en ligne droite, permettant à l'énergie de circuler de la poitrine vers les mains.

DO MAL SIK – L'exécution de ces techniques nous permet de sentir comment l'énergie peut être rassemblée, attirée dans notre Dan Jun (bas-ventre) et transmise dans tout notre corps.

PO WOL SEH – Il est très important de se concentrer sur ce mouvement. Sans bouger, et avec les pieds fermement ancrés au sol, nous pouvons sentir comment l'énergie circule facilement dans nos bras jusqu'à atteindre nos mains.



OBJECTIFS DU PROGRAMME

Ce programme a le potentiel de produire de nombreux résultats positifs et précieux pour les personnes âgées. Il s'agit notamment de prendre conscience de notre corps comme une globalité (bras et jambes) et notamment au niveau de nos extrémités (mains et doigts). Ce sont des zones dont l'utilisation peut être perdue ou se détériorer au fil des ans. Parmi les améliorations, on peut citer :

- Équilibre, force et souplesse ;
- Une plus grande résistance musculaire ;
- Contrôle des problèmes respiratoires ;
- Amélioration des capacités cardiovasculaires ;
- Diminution du stress ;
- Amélioration de la mobilité des articulations ;
- Soulagement du système nerveux ;
- Activation du fonctionnement intestinal ;
- Amélioration de la circulation sanguine ;
- Soulagement de l'insomnie et des migraines.

Nous espérons continuer à travailler avec notre groupe actuel de 30 adultes et essayer d'étendre le programme à d'autres maisons de retraite.

À l'avenir, nous espérons organiser également des cours avec des pratiquants du Moo Duk Kwan® qui souhaitent bénéficier des mêmes avantages et du même bien-être pour leur corps et leur esprit. 🌿



WORLD MOO DUK KWAN KO DAN JA SHIM SA AND PHILIPPINE MOO DUK KWAN 60TH ANNIVERSARY

JUNE 13 - 19, 2025 | DAVAO CITY, PHILIPPINES



JARED ROSENTHAL, SA BOM
UNITED STATES OF AMERICA TAC
7TH DAN 32740



CRAIG CONNOR, SA BOM
AUSTRALIA HKI
7TH DAN 33220



KIM WYLES, SA BOM
WMDK TAC REPRESENTATIVE
6TH DAN 33986



**KoDanJaShimSaPH2025
SOCIAL MEDIA UPDATES**



**TO REGISTER
FOR KO DAN JA
SHIM SA**



FIND OUT MORE



INFORMATION

Juin 13-19, 2025

Ko Dan Ja Shim Sa – Zone 1
Philippine Moo Duk Kwan® 60th Anniversaire
Davao City, Philippines



INFORMATION

Juillet 17-19, 2025

US Soo Bahk Do Federsation
50th Anniversary Golden Jubilee
Sheraton Valley Forge King of Prussia, PA, United States



INFORMATION

Octobre 12-18, 2025

Ko Dan Ja Shim Sa – Zone 1
Incheon, South Korea



INFORMATION

Octobre 20-21, 2025

Moo Duk Kwan® 80th Anniversary
Seoul, South Korea

soobahkdo.us/calendar

40

CALENDRIER



WORLD MOO DUK KWAN®

HERITAGE

PROGRAM

41

“Honorer le passé tout en construisant l’avenir”

Le Programme Héritage de la World Moo Duk Kwan® est un programme éducatif créé par le World Moo Duk Kwan® avec l’objectif qu’il n’y ait que qu’une seule entité Moo Duk Kwan® qui permette de partager et de transmettre l’héritage du Grand Maître Hwang Kee.

L’un des objectifs principaux de ce programme est de permettre que les anciens élèves du Moo Duk Kwan® qui s’entraînent au Soo Bahk Do, au Tang Soo Do et au Tae Kwon Do puissent se rassembler, quel que soit leur style et leur organisation en participant à des entraînements et des événements.

info@wmdkheritage.org

wmdkheritage.org



Tous les volumes précédents du Moo Yei Shi Bo sont disponibles sur le site Internet du World Moo Duk Kwan®

worldmoodukkwon.com