



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

武藝時報



FRA 

AOÛT 2024

VOL 22



*Le Moo Duk Kwan®, le logo du poing, le Soo Bahk Do
et le logo officiel du Soo Bahk Do sont des marques
déposées du 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



Contenu

VOLUME 22

Salutations du Kwan Jang Nim	5
Note de l'éditeur	7

HISTOIRE

Une interview de Hwang Kee	9
----------------------------	---

TRADITION

Les traditions de nos connexions	13
----------------------------------	----

PHILOSOPHIE

Moo Do Chul Hahk	17
------------------	----

DISCIPLINE & RESPECT

Nomination de la 2e génération WTAC	23
Séminaire Moo Do International 2024	28
Le Ko Dan Ja Shim Sa en Australie	30

TECHNIQUE

E Dan Yup Podo Cha Gi	37
-----------------------	----

PROGRAMME HÉRITAGE

Etre fidèle au présent	41
------------------------	----

INSTRUCTOR INSIGHTS

Zhan Zhuang	45
-------------	----

CALENDRIER

Calendar of events	56
--------------------	----



Salutations du Kwan Jang Nim

Salutations à tous les membres du Moo Duk Kwan® à travers le monde.

J'espère que l'année se déroule de manière positive, tant pour vous que pour vos familles.

Le *Moo Yei Shi Bo* dans sa version actuelle, représente la continuation de la vision et de la créativité du Fondateur. Sa publication a commencé en 1960, puis, a été interrompue après huit mois d'existence *(du fait de la situation politique). Aujourd'hui, le *Moo Yei Shi Bo* est recréé, grâce à ceux qui se consacrent à l'unification technique (*Il Kwan Seong*), la connexion (*Iyon Kwan Seong*) et la mise en acte de la philosophie (*Heng Dong Chul Hak Khang Hwa*). Je dis que le *Moo Yei Shi Bo* a été recréé, car il a fallu une forme de créativité originale pour que sa publication reprenne vie.

À ce sujet, il est important de dire que la créativité ne s'enseigne pas. Si c'était le cas, ce ne serait pas à strictement

parler, la créativité. D'où vient-elle ? Elle est une synthèse de l'action, de l'expérience, d'une culture et de la conviction de la valeur philosophique de la vie. Si nous nous y consacrons, par le biais de notre entraînement personnel et de notre vie active, la créativité surgit : nous sommes motivés et intéressés par tout ce que nous entreprenons, en particulier par ce qui compte vraiment. L'action favorise la créativité. Il faut souvent de longues heures de travail pour l'obtenir. La créativité vient de nos efforts. Grâce à l'action et à l'expérience, nous parvenons à la connaissance, à la compréhension et finalement à la sagesse. Car notre créativité personnelle est à la source de notre sagesse et de notre bonheur.

Je vous encourage à poursuivre une vie orientée vers l'action, guidée par votre engagement personnel dans votre entraînement et par les principes et la philosophie du Moo Duk Kwan®. Né il y a près de 80 ans, ces principes ont servi de guide et ont été protégés au fil des ans, par de nombreux élèves créatifs chacun à leur manière. Pour que *votre* créativité soit toujours en éveil et pour que les générations à venir soient nourries par les efforts créatifs de la génération actuelle.



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 Moo Duk Kwan® mondial 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 22 CONTRIBUTEURS



HC Hwang KJN



Kim Wyles SBN



Alexandre Payen de la Garanderie JKN



Lawrence Seiberlich SBN



Elodie Mollet SBN



John Johnson SBN



Marc Puissant SBN



Mónica Montero Corrales



Steven Lemner SBN



Tanner Armstrong BSBN



Su-Pyo Lee



Francisco R Blotta SBN



Ji-Seon Kim



PJ Steyer SBN



Eve Broenland KSN



worldmoodukkwan.com



Note de l'éditeur



Bulletin World Moo Duk Kwan®

Tout comme l'art martial que nous pratiquons, le *Moo Yei Shi Bo* est une publication en constante évolution; la publication n'a cessé de s'améliorer depuis qu'elle a recommencé à paraître, en Mai 2021. Ce volume nous donne l'occasion d'une mise à jour, à commencer par la présentation de l'équipe éditoriale du *Moo Yei Shi Bo*. Cette équipe, petite mais dévouée, offre bénévolement son temps et ses compétences pour vous apporter un contenu de qualité afin de soutenir votre entraînement et votre culture Moo Do.

Nous consacrons beaucoup d'efforts à l'élaboration de chaque volume et nous sommes toujours à la recherche de nouvelles idées, de nouveaux contenus et d'offre d'assistance. Si vous avez des idées d'articles ou d'autres contenus, ou

si vous souhaitez rejoindre l'équipe, n'hésitez pas à nous contacter :
news@worldmoodukkwan.com

CHANGEMENTS APPORTÉS AU MOO YEI SHI BO

Les résultats de notre récente enquête auprès des lecteurs nous ont incités à améliorer la façon dont nous vous présentons le contenu. Nous avons notamment entendu votre demande d'améliorer la lisibilité en regroupant les articles par langue. Pour répondre à cette demande, nous testons un nouveau format: Le volume 22 comporte trois versions : anglaise, espagnole et française.

Grâce au travail acharné de nos traducteurs, le contenu de chaque version est identique, à l'exception des articles traduits en coréen qui apparaissent dans la version

anglaise. Nous espérons qu'à l'avenir, nous pourrions également proposer une version coréenne. Ce nouveau format nous permet de rationaliser le processus de conception et de veiller à ce que le contenu vous soit fourni de la manière la plus professionnelle qui soit.

Les dimensions de la publication ont également été modifiées. Vous ne le remarquerez peut-être pas si vous lisez la publication sur un écran, mais ce changement facilitera l'impression au format A4 ou US Letter.

Ce qui n'a pas changé, c'est que le *Moo Yei Shi Bo* continue d'être disponible gratuitement sur le site Internet de la World Moo Duk Kwan® et que vous pouvez choisir la manière dont vous le lisez, soit en ligne sous la forme d'un FlipBook, soit en le téléchargeant sous la forme d'un PDF.

Nous apprécions beaucoup les commentaires que nous avons reçus et nous continuerons à écouter toutes les bonnes idées qui nous parviendront.

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

APPEL POUR LE VOLUME 23

Vous pouvez dès à présent proposer un article pour le volume 23 (parution en novembre 2024). Date limite d'envoi: 1er octobre 2024.



HISTOIRE

Une interview de Hwang Kee

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 certains aspects de la vie du fondateur, présente un bref historique du Moo Duk Kwan® et présente l'art martial du Soo Bahk Do aux téléspectateurs. Le présent article est une introduction de cette interview et donne le contexte de la traduction des propos de Hwang Kee, qui sera publié dans les prochains volumes.



L'INTERVIEW

L'interview commence avec Hwang Kee, Chang Shi Ja, qui explique ses débuts dans les arts martiaux. Il rappelle l'histoire, bien connue des pratiquants du Moo Duk Kwan®, selon laquelle, alors qu'il était jeune garçon, il a vu un homme se défendre contre de multiples agresseurs. C'est à partir de ce moment-là qu'est né son désir d'apprendre les arts martiaux. Hwang Kee CSJ raconte ses voyages en Mandchourie (en Chine) où il s'est entraîné avec Yang Kuk-Jin, ses efforts pour apprendre à partir de manuels et sa motivation à cultiver les arts martiaux coréens par fierté et par amour pour son pays.

L'interview se poursuit avec Hwang Kee CSJ qui présente l'histoire du Moo Duk Kwan®, ce qui l'a poussé à nommer son art Hwa Soo Do, la raison

pour laquelle il l'a ensuite changé en Tang Soo Do, et l'importance du nom Soo Bahk Do. Il explique les nombreux défis auxquels lui et son organisation ont dû faire face après le coup d'État du 16 mai 1961 et les tentatives de réunir toutes les organisations d'arts martiaux coréens en une seule entité.

Hwang Kee CSJ partage avec le public la différence entre le style Moo Duk Kwan® et les autres arts martiaux, et explique pourquoi il met tant l'accent sur l'utilisation de la taille pour générer de la puissance.

Cho Kyung Kap, l'épouse de Hwang Kee CSJ, assiste à la séance depuis le public. Le présentateur l'invite à partager ses idées sur les débuts du Moo Duk Kwan®, les épreuves subies par leur famille et sa vie avec Hwang Kee CSJ.

RENDEZ-VOUS À 23 HEURES

« Let's meet at 11pm » était un talk-show produit par Korean Broadcasting System (KBS), le radiodiffuseur national de Corée du Sud. L'émission a été diffusée de 1981 à 1993. Au fil des ans, elle a été diffusée à différentes heures et a porté plusieurs noms différents, mais pendant plus d'une décennie, elle était connue sous le nom de « Let's meet at 11pm »

L'émission se voulait éducative, informative et inventive, elle s'adressait à un large public. Le principe de l'émission était d'interviewer les personnes les plus variées, ayant eu une vie intéressante et/ou mémorable, ou ayant une histoire unique à raconter.

Le présentateur, Kim Dong-geon, est considéré comme l'une des personnalités télévisées les plus connues et les plus appréciées de Corée. Il a présenté l'émission pendant toute sa vie et, même aujourd'hui, à l'âge de 84 ans, il reste un visage régulier de la télévision coréenne.

Une traduction de l'entretien avec Hwang Kee CSJ paraîtra dans les prochains volumes du *Moo Yei Shi Bo*.

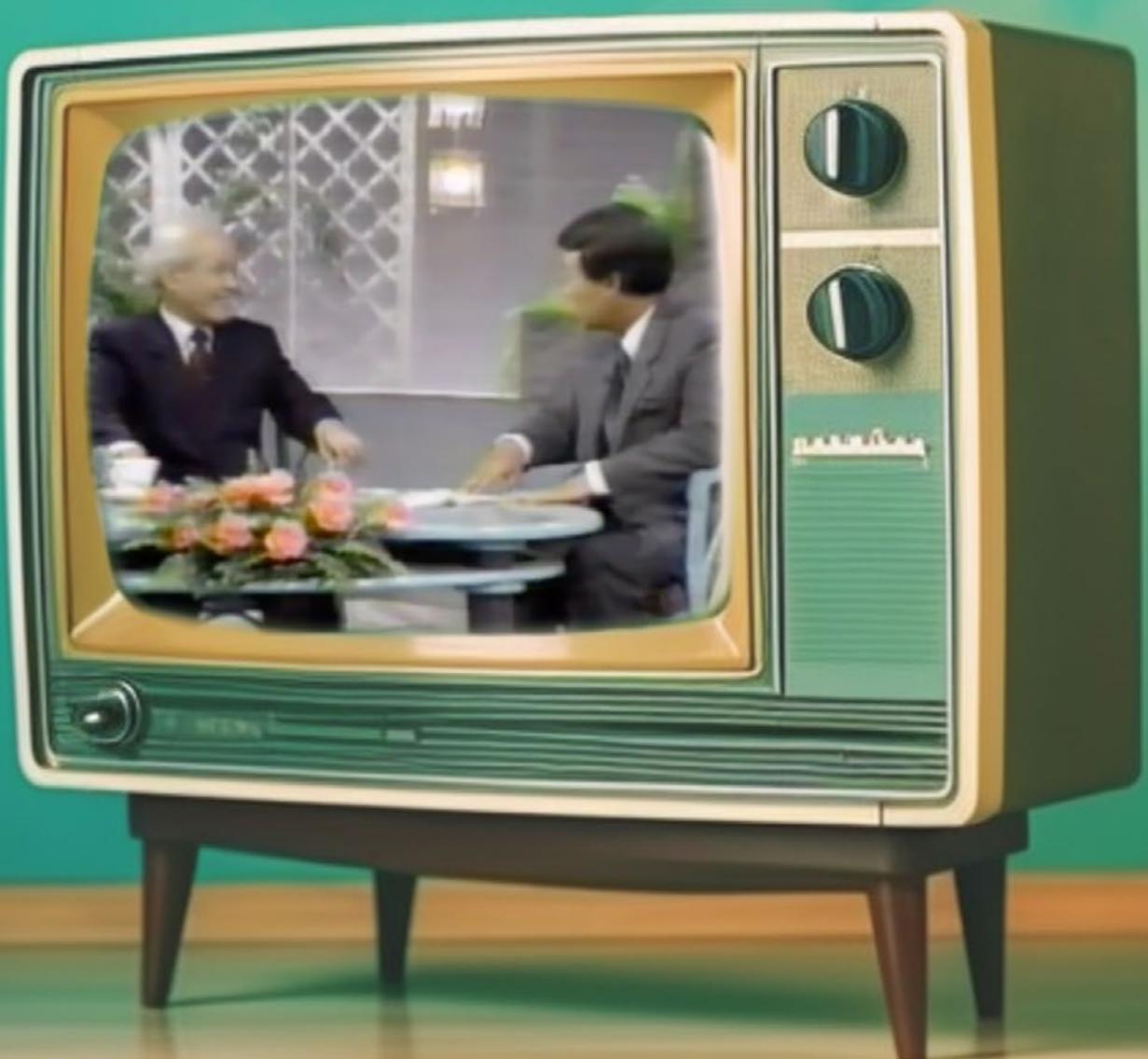
Le comité de rédaction du Moo Yei Sho Bo

Traduction du coréen de Lee Su-Pyo et de Kim Ji-Seon



Extrait de la traduction :

Pour exercer pleinement la puissance, il faut utiliser la taille. J'ai donc incorporé l'utilisation de la taille et rendu les techniques plus scientifiques, en me concentrant sur les lignes et les mouvements droits.



傳
統



TRADITION

Les traditions de nos connexions

En pratiquant et en étudiant le Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® depuis plus de 40 ans, j'ai découvert qu'un mot relie les différents aspects de l'art mieux que tout autre : c'est celui de connexion (Iyon Kwan Song). Nous parlons des connexions physiques au sein de nos techniques, de la connexion personnelle avec nos partenaires et de notre connexion spirituelle à l'art. Une autre forme de connexion est celle qui nous relie aux traditions du Moo Duk Kwan®.

Comme c'est le cas dans notre vie quotidienne, les traditions nous aident à nous connecter avec d'autres personnes ayant le même état d'esprit. Nous avons tous des traditions particulières dans notre famille, qui nous permettent de nous souvenir du passé et d'en transmettre les leçons. Ces traditions peuvent être simples, comme la transmission à la génération suivante pour les fêtes d'une recette de cuisine, ou certaines décorations festives qu'on installe chaque année.

Au sein de notre art, de nombreuses traditions nous relient. Ces traditions sont pratiquées dans les dojangs Moo Duk Kwan® du monde entier. Ce sont les signes de notre dobok (les bandes de couleur qui ornent la veste, les écussons), les remises de grade et de certification, le protocole de début et de fin de chaque cours, et même la façon dont nous commençons et terminons avec *Jhoon Beh Jaseh*.

Des relations spéciales se développent grâce à notre lien avec ces traditions, à la fois à l'extérieur avec d'autres personnes, mais aussi à l'intérieur avec nous-mêmes. J'aimerais partager ici certaines de mes expériences personnelles.

ENTRE L'INSTRUCTEUR ET L'ÉLÈVE

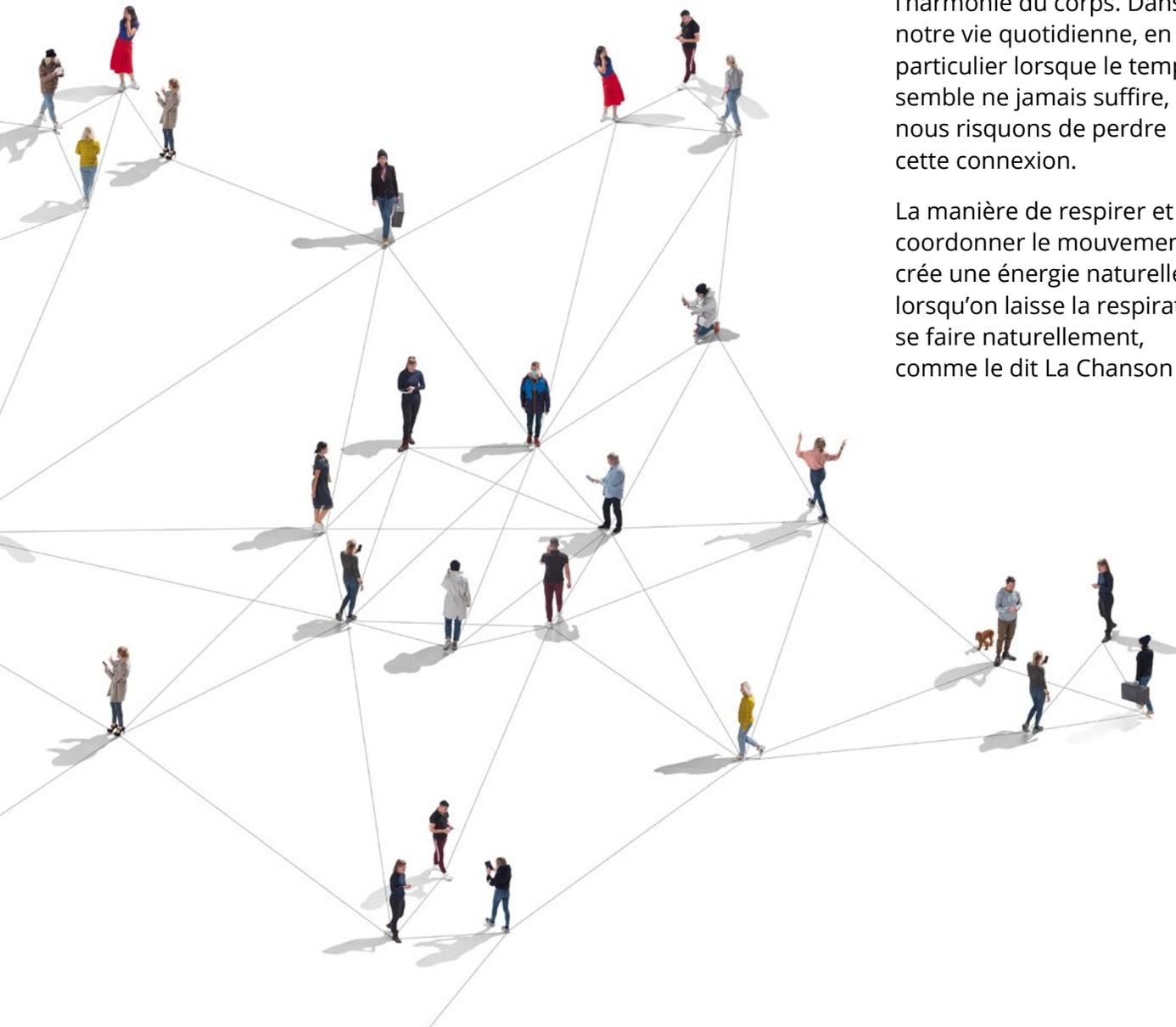
La toute première connexion dans le dojang a été la présentation à mon instructeur. Après des années d'entraînement sous sa direction, nous sommes liés non seulement par l'art martial, mais aussi par nos croyances et nos valeurs communes. Cette connexion est vitale pour la pratique des arts martiaux traditionnels. C'est grâce à ce lien entre l'instructeur et l'élève, passé et présent,

que l'art conserve son histoire et ses traditions. Le lien avec notre instructeur est construit sur un entraînement physique et mental rigoureux, formant un lien spécial de respect. Nous nous efforçons tous deux de préserver les traditions, l'histoire, la philosophie, la discipline et les techniques de l'art par le biais d'un respect mutuel.

CONNEXION AVEC SOI-MÊME

Tandis que notre instructeur nous guide dans notre pratique, nous commençons à découvrir et à explorer notre propre connexion avec nous-mêmes. La première étape est la connexion entre le corps et l'esprit. Notre intention et notre motivation ouvrent la voie à cette connexion, et nous portons cette tradition à travers nos actions visibles. Lorsque l'esprit et le corps sont connectés, nos attributs internes renforcent l'harmonie du corps. Dans notre vie quotidienne, en particulier lorsque le temps semble ne jamais suffire, nous risquons de perdre cette connexion.

La manière de respirer et de coordonner le mouvement, crée une énergie naturelle lorsqu'on laisse la respiration se faire naturellement, comme le dit La Chanson des



Sip Sam Seh, poème que le fondateur, Hwang Kee, a jugé si important qu'il l'a inclus dans le corpus des textes essentiels. Notre tradition philosophique est véhiculée par la manière dont nous respirons et bougeons, en harmonie. Lorsque nous nous entraînons en groupe, nous respirons ensemble et nous nous efforçons de bouger comme un seul homme. Même lorsque nous nous entraînons avec des personnes de pays différents, nos traditions partagées signifient que nous n'avons pas besoin de langue pour nous guider. Nous commençons et finissons ensemble, reliés par notre respiration et nos mouvements.

CONNEXION AVEC LES AUTRES ÉLÈVES

L'entraînement aux côtés d'autres élèves est un autre lien important. La fraternité que l'on peut trouver à travers nos objectifs et nos buts communs renforce cette connexion, certaines de ces relations pouvant durer toute une vie. Quelle que soit la distance de nos pays respectifs, nos différences culturelles et linguistiques, nous ressentons un lien qui n'est pas limité par le lieu, la culture ou la langue ; l'art nous relie par les valeurs mutuelles que nous partageons. Les liens

avec les autres pratiquants sont à la fois visibles et invisibles. Nous rendons nos liens visibles par nos actions physiques et nos performances, et bien qu'ils soient invisibles, nos liens existent également dans nos sentiments et l'esprit que nous partageons. Les situations telles que l'entraînement, les examens et les démonstrations avec les camarades du dojang ancrent notre histoire, nos traditions et notre philosophie au plus profond de nous-mêmes.

CONNEXION AVEC NOTRE PASSÉ

Enfin, nos traditions nous relient à notre passé. Notre passé nous relie aux membres qui nous ont précédés et qui ont emprunté le chemin vers une meilleure compréhension. Ces anciens membres nous ont ouvert la voie en traversant leurs propres épreuves et difficultés afin de partager l'art avec les générations futures. Nous ne les avons peut-être jamais rencontrés, mais nous partageons un lien commun grâce à l'art. Lorsque nous pensons aux expériences que nos aînés ont vécues, avec un tel désir et une telle passion qu'ils ont résisté à maintes épreuves afin d'entrer en contact avec ceux qu'ils ne rencontreraient

peut-être jamais, nous sommes poussés à perpétuer leurs traditions. Leurs traditions deviennent les nôtres, afin que nous puissions continuer à apprendre et à grandir grâce à ce passé toujours présent.

Chaque jour nous donne l'occasion de nous connecter d'une manière ou d'une autre. Nos sentiments à l'égard de ce lien peuvent être positifs ou négatifs, selon la manière dont nous l'abordons. Plus j'y pense, plus les choses se développent à tous les niveaux grâce à ce seul mot - connexion - et grâce à nos connexions, nos traditions se perpétuent.

Steve Lemner, Sa Bom
UNITED STATES



PHILOSOPHIE

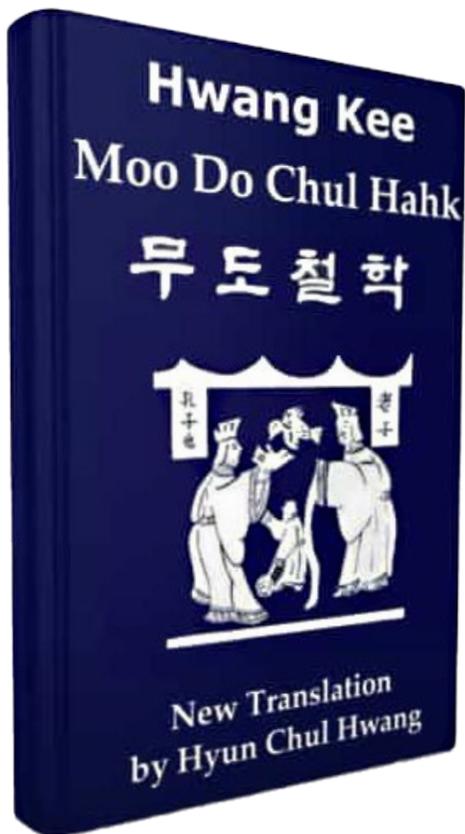
Moo Do Chul Hahk

무도철학

*Présenter la philosophie du Moo Duk
Kwan® aux jeunes pratiquants*

Cet article fait suite à la série de trois articles traitant des moyens d'intégrer le *Moo Do Chul Hahk* dans l'entraînement personnel et l'enseignement. Celui-ci propose des moyens d'initier les jeunes pratiquants du Moo Duk Kwan® (enfants et adolescents) au *Moo Do Chul Hahk* et d'incorporer la philosophie Moo Do dans leur entraînement et l'enseignement qui leur est destiné.

Le *Moo Do Chul Hahk* n'est pas facile à lire et à comprendre pour les jeunes pratiquants du Moo Duk Kwan® et les non-pratiquants. Bien qu'il s'agisse d'un outil permettant d'étudier et de vivre la philosophie du Moo Do, le Moo Do n'est compris que lorsqu'il est mis en action et en pratique. Le Moo Do est une philosophie de l'action vivante. Cela offre aux instructeurs et aux jeunes pratiquants du Moo Duk Kwan® certains avantages puisque l'apprentissage dès le plus jeune âge se fait plus efficacement par l'action.



La plupart des jeunes pratiquants du Moo Duk Kwan® commencent leur entraînement avec pour valeurs celles enseignées par leurs parents. Les instructeurs peuvent jouer un rôle essentiel en soutenant le développement de la personnalité d'un enfant qui commence l'entraînement. Comme indiqué dans Intégrer le *Moo Do Chul Hahk* (무도철학) dans l'enseignement et l'entraînement - Partie III publié dans l'édition précédente du *Moo Yei Shi Bo*, les instructeurs témoignent du Moo Do par leur caractère et leur exemple personnel.

Les jeunes pratiquants observent et imitent les instructeurs. Les parents font confiance aux instructeurs qui font preuve de caractère et d'intégrité dans leurs relations avec les élèves et le public. Cela permet aux parents de considérer l'entraînement du Moo Duk Kwan® comme bien plus qu'une activité physique et d'autodéfense.

La philosophie Moo Do soutient les valeurs familiales et sociétales fondamentales. Les instructeurs viennent soutenir les parents dans leur éducation à ce niveau-là. Par exemple, les instructeurs témoignent du fait que les parents apprécient l'affichage des 10 articles de foi de l'entraînement du Moo Duk Kwan®, des 8 concepts et des cinq valeurs du Moo Do sur les murs du dojang. Ces éléments du *Moo Do Chul Hahk* sont des éléments essentiels pour les jeunes élèves.

Les instructeurs disent aussi que les parents se réfèrent volontiers en parlant à leur enfant, aux 10 articles de foi et aux 8 concepts. Les parents apprécient que l'entraînement insiste sur la formation du caractère, sur le respect, sur la discipline et l'ensemble des valeurs mises en avant par les instructeurs, car cela va dans le sens de ce qu'ils veulent inculquer à leur enfant. Quand les parents en parlent autour d'eux, cela encourage les inscriptions au dojang d'autres enfants.



VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR CONNECTER LES JEUNES ÉLÈVES À LA PHILOSOPHIE MOO DO:

- 1) Le RESPECT et la DISCIPLINE sont deux éléments fondamentaux de l'entraînement Moo Do et du développement du jeune enfant. Le Moo Do est enseigné et appris lorsque les enfants apprennent les gestes suivants : enlever ses chaussures, entrer et sortir du dojang, saluer, se mettre en rang pour le cours, saluer les drapeaux, mettre correctement son dobok et nouer sa ceinture, utiliser la terminologie, répondre de manière appropriée à l'instructeur et aux autres élèves, suivre les règles appropriées de comportement en classe et dans le dojang. Les élèves apprennent à respecter leur instructeur et leurs pairs, à condition que leur instructeur démontre par l'exemple sa propre discipline et son propre respect.
- 2) Il est important de parler du harcèlement en cours et des raisons pour lesquelles les pratiquants du Moo Duk Kwan® traitent tout le monde avec respect, ainsi que des moyens de prévenir ou de faire cesser le harcèlement. La discipline personnelle et le respect se répercutent sur les moins gradés et les pairs de telle sorte que l'on comprend par où passe l'intimidation. Les jeunes élèves apprennent que ce n'est pas un comportement approprié.
- 3) L'organisation de groupes de soutien à la parentalité peut aider à promouvoir le Moo Duk Kwan® Do en s'appuyant sur la compréhension des valeurs de la philosophie du Moo Do en tant que parent.
- 4) Les élèves (y compris les jeunes enfants) peuvent former un groupe d'âge pour présenter un court sketch, une œuvre d'art ou une histoire où les articles de foi, les 8 concepts ou les 5 valeurs Moo Do sont mis en scène.
- 5) Des cours peuvent être consacrés à apprendre, à dessiner, ou à peindre des caractères chinois ou coréens des 8 concepts, des 5 valeurs du Moo Do. Cela peut nécessiter l'aide d'une personne ayant des compétences en calligraphie chinoise. Comme on sait, la calligraphie est un geste intimement lié aux arts martiaux traditionnels.
- 6) Fournir aux élèves un poster des 10 articles de foi, des 8 concepts et des 5 valeurs du Moo Do qu'ils peuvent placer chez eux.
- 7) Les jeunes élèves maîtrisent très bien la technologie. Il serait utile de créer un écran de veille, un fond d'écran et des applications à l'effigie des 10 articles de foi, des 8 concepts et des 5 valeurs du Moo Do, et d'autres vidéos sur la discipline du Soo Bahk Do.
- 8) Demander aux parents de donner des exemples de la façon dont leur enfant peut mettre en pratique les 10 articles de foi, les 8 concepts ou les 5 valeurs du Moo Do dans sa vie personnelle.

***Les parents font confiance
aux instructeurs qui font
preuve de caractère et
d'intégrité dans leurs
relations avec les élèves et
le public.***

Par exemple : Élaborer une déclaration de valeurs Moo Do telle que “Je serai un exemple en ... (énumérer un article de foi, un concept ou une valeur Moo Do) . Afficher cette déclaration à la maison.

- 9) De nombreux parents de jeunes élèves utilisent les cours du Moo Duk Kwan® à la fois comme une activité pour leur enfant mais aussi comme un moment de socialisation avec d'autres parents. Les instructeurs peuvent envisager d'inviter les parents à organiser des soirées dans lesquelles les familles se rencontrent, occasion pour les instructeurs de mettre en valeurs les réalisations des élèves, les bénéfices de l'entraînement dans un dojang Moo Duk Kwan® ... en mettant l'accent sur le développement de la personnalité.
- 10) Interviewer et filmer des parents avec leur accord et mettre en ligne les interviews qui expliquent les bénéfices de l'entraînement du Moo Duk Kwan® et du Soo Bahk Do. Faire de même avec des citations écrites de parents, dans des articles, publications etc...
- 11) Illustrer Cho Shim (esprit du débutant) Joong Shim (esprit centré) et Jin Shim (esprit de sincérité) par des exemples et des contre-exemples afin de rendre les élèves plus familiers de ces notions décrites par le KJN Hwang H.C dans son texte Moo Do shim gung, dans le *Moo Yei Shi Bo*, Volume 18, Août 2023.
- 12) Organiser des actions bénévoles pour les élèves, afin qu'ils s'engagent dans l'amélioration des espaces où ils vivent (leur quartier, leur école, leur université) conformément à ce que propose le texte de Mission 2000.

- 13) Solliciter les élèves pour choisir une citation, une chanson, une vidéo, une histoire ou une photo qu'ils aiment et qui illustre un ou plusieurs des dix articles de foi, des huit concepts ou des cinq valeurs de Moo Do.
- 14) Inviter les élèves et les parents à parler de leur histoire personnelle, familiale, et des traditions dont ils sont fiers, qu'ils célèbrent, et faire le lien avec la notion de Tradition telle que décrite par KJN Hwang H.C dans son article du même nom.
- 15) Faire connaître des récits sur l'histoire et les traditions coréennes, ainsi que la philosophie, la discipline et la technique, et sur la façon dont elles sont intégrées dans l'entraînement Moo Duk Kwan® (par exemple, le dobok, le salut, acte de s'incliner pour communiquer le respect mutuel). Les instructeurs devraient proposer des discussions sur la manière dont les élèves se doivent un respect mutuel même dans des circonstances difficiles.

L'une des clés de la présentation des valeurs du Moo Do aux jeunes pratiquants est de leur apprendre à s'honorer et à s'estimer soi-même ainsi que les uns les autres avec discipline et respect. Lorsque les enfants et les jeunes s'honorent eux-mêmes et s'honorent les uns les autres, ils prennent confiance en eux, en leur caractère et en l'objectif du Moo Duk Kwan®, qui est de "... promouvoir la prise de conscience du véritable Moo Do et le développement d'élèves au caractère véritablement humain" (Hwang Kee, p. 173). En progressant *de l'intérieur vers l'extérieur*, les enfants développent leur caractère conformément à la philosophie du Moo Do.

Les suggestions ci-dessus offrent des possibilités d'incorporer le *Moo Do Chul Hahk* et plus spécifiquement la philosophie du Moo Do dans l'entraînement et l'enseignement des jeunes pratiquants du Moo Duk Kwan®. L'instructeur et les parents sont au centre de ces recommandations. Ensemble, parents et instructeurs peuvent travailler en collaboration pour former des jeunes ayant un caractère et une intégrité qui illustrent la philosophie du Moo Duk Kwan®.

Pour finir, voici un mantra de Seiberlich SBN qui résume la relation entre discipline, réalisation, respect de soi, et respect pour les autres à destination des jeunes élèves:

*Développer sa discipline
personnelle
permet
la réalisation
qui crée
le respect de soi
en quoi consiste
le respect pour la discipline
et la réalisation des autres
et
le respect pour les autres*

Lawrence Seiberlich, Sa Bom | UNITED STATES
John Johnson, Sa Bom | UNITED STATES

LES 10 ARTICLES DE LA FIDÉLITÉ

1. Être loyal envers son pays
2. Obéir à ses parents
3. Être aimant entre mari et femme
4. Être coopératifs entre frères et sœurs
5. Être respectueux de vos aînés
6. Être fidèle à votre professeur
7. Être fidèle à vos amis
8. Affronter les conflits avec justice et honneur
9. Ne jamais reculer dans la bataille
10. Toujours terminer ce que l'on a commencé

LES 8 CONCEPTS

Yong Gi – Courage
Chung Shin Tong Il – Concentration
In Neh – Endurance, patience
Chung Jik – Honnêteté
Kyum Son – Modestie
Him Cho Chung – Contrôle de la puissance
Shin Chook – Tension et relâchement
Wan Gup – Rythme

5 VALEURS MOO DO

Yeok Sa – Histoire
Jon Tong – Tradition
Chul Hak – Philosophie
Neh Khang Weh Yu – Discipline/Respect
Ki Sool – Technique

四
剛
外
柔



22

DISCIPLINE &
RESPECT

Nomination de la 2e génération WTAC

Nomination du Comité Technique Mondial

Formé en 2018, le Comité consultatif technique mondial (WTAC) a été créé pour servir l'art et les pratiquants, et pour fournir une assistance au président de la World Moo Duk Kwan®, H.C. Hwang, Kwan Jang Nim. Le WTAC a repris de nombreuses fonctions qui étaient auparavant gérées personnellement par le Kwan Jang Nim, et à permis de renforcer le lien entre la World Moo Duk Kwan® et les membres

des différents comités techniques nationaux à travers le monde.

Personnellement nommés par H.C. Hwang KJN, la première génération du WTAC était composée de quatre représentants; un pour chacune des zones de la World Moo Duk Kwan®:

Ramiro Guzman SBN
Zone 4 - Amérique Latine

Lee, Dong Gyu SBN
Zone 1 - Asie & Pacifique

Daymon Kenyon SBN
Zone 2 - Amérique du Nord

Diego Salinas SBN
Zone 3 - Europe

La première génération du WTAC a effectué 2 mandats de 2018 à 2024 se consacrant à l'art et à leurs devoirs avec distinction. En avril 2024, la 2nde génération a repris les rôles suite à l'annonce officielle de H.C. Hwang KJN pendant le Ko Dan Ja Shim Sa qui s'est tenu à Sydney, en Australie.

Les membres suivants ont été nommés à la tête du WTAC pour une durée de quatre ans (2024 à 2028):

Craig Hays SBN
Zone 2 - Amérique du Nord

Francisco R Blotta SBN
Zone 4 - Amérique Latine

Kim Wyles SBN
Zone 1 - Asie & Pacifique

Diego Salinas SBN
Zone 3 - Europe



L'objectif principal du WTAC

L'objectif principal du WTAC est de préserver l'art du Soo Bahk Do et la vision du Moo Duk Kwan® telle qu'elle fut établie par son créateur, Hwang Kee, et maintenue par H.C. Hwang KJN. Les membres du WTAC représentent l'organisation dans son ensemble, et ne sont pas là à titre individuel. Ils sont chargés de maintenir la standardisation non seulement au niveau technique, mais aussi celle de la philosophie Moo Do et des préceptes de l'art.

Les membres du WTAC participent fréquemment à des réunions et des entraînements en ligne, et se rencontrent une fois par an pour se connecter, planifier et coordonner les activités nationales et internationales. Les membres du WTAC sont responsables de:

- Diriger les Ko Dan Ja Shim Sa.
- Superviser les comités techniques nationaux de leur zone.
- Soutenir les différents programmes : Youth

Leadership, Heritage, et Silver Moo Do In.

- Participer et coordonner les événements importants de leurs zones.
- Rapporter mensuellement à la World Moo Duk Kwan® les événements importants de chaque zone.

L'intention de la 2e génération du WTAC est de s'appuyer sur le bon travail de la 1ère génération et de continuer à renforcer les fondations du Moo Duk Kwan® pour les générations futures.

WORLD TAC

World Moo Duk Kwan® TAC La Nomination 2024-2028

WORLD TAC – CONSEILLERS SENIOR

-  Ramiro Guzman
-  Dong Kyu Lee
-  Daymon Kenyon
-  Steve Diaz

WORLD TAC – 2ND GENERATION

- ZONE 1  Kim Wyles
- ZONE 2  Craig Hays
- ZONE 3  Diego Salinas
- ZONE 4  Francisco R Blotta

ZONE 1 – ASIE & PACIFIQUE

AUSTRALIE

- TAC Chair Mark Koina
- Membre PJ Seyer
- Membre Kim Wyles
- Assistant Frank Akkerboom
- Assistant Jarrad Fong

CORÉE

- TAC Chair Eui Sun Choi
- Membre Sang Hyun Park

MALAISIE

- TAC Chair Chiong Hiong Yii
- Assistant Chong Chiong Ling
- Assistant Peter Kai Loong Lim
- Assistant Peter Ayu

PHILIPPINES

- TAC Chair Herbert Jardinel
- Assistant Angela Grandeza

ZONE 2 – AMÉRIQUE DU NORD**ÉTATS-UNIS**

TAC Chair	Joshua Lockwood
Membre	Josh Duncan
Membre	Jenn Gibbons
Membre	Frank Tsai
Membre	Rodrigo Cruz
Membre	Jared Rosenthal
Membre	Cort Stinehour
Membre	Brian Corrales
Membre	Sue Fittanto
Assistant	Dwayne Townsend
Assistant	Carl Vonck
Assistant	Tim Rupert
Assistant	Sean Oulashin

ZONE 3 – EUROPE**BELGIQUE**

TAC Chair	Xavier Dufour
Membre	Marc Puissant
Assistant	Laurent Serruys

**FRANCE**

TAC Chair	Elodie Mollet
Assistant	Olivier Goujon
Assistant	Vincent Le Corre

**GRÈCE**

TAC Chair	Ntaflos Efstathios
Assistant	Frangiskos Kontogiannis
Assistant	Paparis Nikolaos

**ISLANDE**

TAC Chair	Cesar Rodriguez
Assistant	Petur Danielson
Assistant	Pórarinn Bjarnasson
Assistant	Jakob Lárusson

**ESPAGNE**

TAC Chair	Diego Salinas
Membre	Ricardo Giorgi
Assistant	Antonio López
Assistant	Jorge García

**SUISSE**

TAC Chair	Stephanie Spoerri-Winkler
Membre	Vanja Michel
Membre	Pascal Morf
Assistant	Marco Martinez

**ROYAUME-UNI**

TAC Chair	Robert Hedges
Assistant	Joseph Bonehill

ZONE 4 – AMÉRIQUE LATINE**ARGENTINE**

TAC Chair	Francisco Rafael Blotta
Membre	Oscar Molina
Membre	Natalia Blotta
Membre	Fabian Dominguez
Membre	Ruben Bracco
Membre	Albert Nunez
Membre	Fernando Arboleya
Membre	German Baigorria
Membre	Gerardo Samso
Membre	Marcelo Picarelli
Membre	Federico Bravo
Assistant	Antonella Blotta
Assistant	Damian Buonanotte

**CHILI**

TAC Chair	Diego Olguin
Membre	Sebastian Munoz
Assistant	Sebastian Atal

**COSTA RICA**

TAC Chair	Leonardo Barboza
Membre	Maximiliano Valin
Assistant	Julio Cesar Blanco
Assistant	Jonathan Chinchilla

**MEXIQUE**

Coordinator	Pilar Leguel Balcells
TAC Chair	Héctor Horta Mendoza
Membre	Jaime Saavedra Gascón
Membre	Miguel Ángel Román Castro
Membre	Elizabeth Mora Rosas
Membre	Antonio Betancourt Algaba
Membre	Esmeralda Salinas González
Membre	Yisel Mi Guzmán Leguel
Membre	Anthony Guzmán Leguel
Membre	José Trinidad Ledezma González
Assistant	Francisco Ramírez Álvarez
Assistant	Lorena Cortés Manresa
Assistant	Jesús Godinez Navarrete
Assistant	Enrique Aguilar Rosas

**PANAMA**

Membre	Geovani Padillo
--------	-----------------

**PORTO RICO**

TAC Chair	Jim Class
Membre	Richard Morales
Membre	Edith Medina
Membre	Jaime Lazu



CRAIG HAYS
SA BOM



DIEGO SALINAS
SA BOM



FRANCISCO R BLOTTA
SA BOM

WORLD MOO DUK KWAN® ZONES

- ZONE 1 - ASIA PACIFIC
- ZONE 2 - NORTH AMERICA
- ZONE 3 - EUROPE
- ZONE 4 - SOUTH & LATIN AMERICA



KIM WYLES
SA BOM



Séminaire Moo Do International 2024

Le Costa Rica a accueilli des enseignants de Porto Rico, du Mexique, du Chili et du Panama lors d'un séminaire international.

San Jose, Costa Rica. 1er Juin, 2024.

Avec la représentation de Porto Rico, du Mexique, du Chili et du Panama, le Séminaire international de Moo Do 2024 s'est tenu au Costa Rica sous la devise "Ahneso Pahkuro, grandir de l'intérieur vers l'extérieur".

Plus de 40 pratiquants de Soo Bahk Do ont pu renforcer leurs relations humaines au niveau national et international et ils ont démontré comment cet art martial traditionnel coréen incarne le concept de philosophie en action. Des étudiants des provinces de San José, Heredia et Guanacaste ont participé, avec le soutien de leurs familles.

"Nous sommes très satisfaits d'avoir atteint les objectifs proposés pour ce séminaire, et par dessus tout, d'avoir réuni les trois dojang costariciens dans la pratique des arts martiaux, et d'avoir permis que notre

état d'esprit se projette dans notre technique, ce qui était l'objectif principal du séminaire : "grandir de l'intérieur vers l'extérieur", a déclaré Leonardo Barboza SBN, Représentant de la World Moo Duk Kwan® au Costa Rica.

Jim Class SBN (Porto Rico) a souligné que le Soo Bahk Do est un mode de vie par lequel on cherche à devenir une meilleure personne. La discipline et le respect sont des éléments fondamentaux dans l'enseignement, ce qui contribue à un comportement équilibré et à une connexion positive avec notre environnement.

"Personnellement, le Soo Bahk Do m'a permis de gagner en confiance en moi, d'améliorer mes capacités physiques et d'être plus consciente du pouvoir que j'ai en moi de me défendre. En tant qu'enseignante de cet art martial, j'ai progressé

dans mes prises de parole publiques, dans la gestion des grands groupes et dans ma capacité à être créative et spontanée. J'ai eu l'opportunité de rencontrer des personnes de différents pays qui pratiquent le même art martial que moi et de créer ainsi des amitiés", a déclaré Yisel Guzmán SBN (Mexique).

Pour Diego Olgún SBN (Chili), la philosophie du Soo Bahk Do repose sur la résolution des conflits sans passer par la violence, mettant toujours en avant le dialogue et le contrôle de soi plutôt que les coups. En ce qui concerne les techniques, le Soo Bahk Do respecte le niveau de développement de chaque étudiant, comprenant que leur développement personnel contribue à leur bien-être physique, mental et émotionnel.

Le séminaire a accueilli Giovanni Ernesto Padilla Arauz

La discipline et le respect sont des éléments fondamentaux dans l'enseignement, ce qui contribue à un comportement équilibré et à une connexion positive avec notre environnement.

(Panama) et Maximiliano Valin SBN, un représentant de l'Argentine, mais résidant au Costa Rica et instructeur du club situé à Heredia.

Se déroulant sur une journée d'entraînement de 8h, le séminaire avait pour but de renforcer les 5 Valeurs Moo Do et les Huit Concepts, qui font partie intégrante de la World Moo Duk Kwan®.

À la fin de l'événement, les parents ont émis des retours positifs, soulignant l'importance d'avoir des rassemblements internationaux d'une bonne qualité technique et philosophique, ces éléments étant décisifs chez les élèves pratiquant le Soo Bahk Do, enfants comme adultes.

YU DAN JA SHIM SA

Avec les cinq enseignants du séminaire comme évaluateurs, un Dan Shim Sa s'est tenu le 31 mai 2024, où quatre candidats ont passé leur examen Cho Dan. Sergio Verdugo, Jonathan Arce, Mattías Arce et Brandon Valerín ont montré une bonne technique et témoigné de l'esprit Moo Do.

Mónica Montero Corrales
COSTA RICA



Le Ko Dan Ja Shim Sa en Australie



*Le Ko Dan Ja Shim Sa de la World
Moo Duk Kwan® se rend en Australie*

Sydney, Australie. Avril 12-21, 2024.

2 024 fut une année mémorable pour l'école Moo Duk Kwan® en Australie. Pour célébrer le 20e anniversaire de la Fédération australienne de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®, sa direction a obtenu la permission d'accueillir le Ko Dan Ja Shim Sa de la Zone 1, pour la première fois en dehors de la Corée.

Le Séminaire de Leadership de l'Asie du Sud-Est (SEALS) s'est tenu immédiatement après la clôture du Ko Dan Ja Shim Sa, les deux événements se déroulant du 12 au 21 avril 2024 à la Sydney Academy of Sport, un magnifique lieu entouré par la nature à Narrabeen, NSW, à environ 30 minutes au nord de Sydney. Ces événements historiques ont été supervisés par le président de la World Moo Duk Kwan®,

H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, et les quatre membres du Comité Technique Mondial (World TAC).

Le Ko Dan Ja Shim Sa et le SEALS ont réuni ensemble plus de 130 pratiquants de neuf pays (Australie, Malaisie, Suisse, États-Unis, Mexique, Corée, Canada, Allemagne et Espagne), avec des grades allant du 9e Gup au 8e Dan, et des âges allant de la dizaine d'années jusqu'à 70 ans -plus près des 80 ! Le Ko Dan Ja Shim Sa comprenait 19 candidats passant les examens pour les grades de 4°Dan, 5° Dan et 6° Dan. Le SEALS avait pour thème l'amélioration des capacités à organiser les compétitions : les participants apprenaient à juger, à concourir et à organiser, grâce à des sessions dirigées par différents instructeurs.

L'un des moments forts de cet événement a été la cérémonie traditionnelle de bienvenue, menée par M. Brendan Kerin, originaire de Marrawarra et Barkindji, représentant le Metropolitan Aboriginal Land Council sur la terre des Gadigal à Sydney "entre trois rivières puissantes", foyer des clans de la nation Eora. Les participants au Ko Dan Ja Shim Sa se sont réunis à Dee Why RSL, avec les traditionnels sketches du Ko Dan Ja Shim Sa, un karaoké, tandis que les participants du SEALS ont profité d'un dîner-croisière dans le port de Sydney à bord du Captain Cook III.

H.C. Hwang Kwan Jang Nim a profité de l'événement pour annoncer officiellement les changements au sein du World TAC. Les participants ont saisi l'occasion pour célébrer et remercier la



“Première Génération” du World TAC (Ramiro Guzman SBN, Dong-gyu Lee SBN, Daymon Kenyon SBN et Diego Salinas SBN) et pour accueillir les membres de la “Deuxième Génération” du World TAC (Craig Hays SBN, Francisco R. Blotta SBN, Kim Wyles SBN et Diego Salinas SBN). La Fédération Australienne remercie les membres Seniors pour leur immense soutien et leurs efforts en tant que World TAC au cours des huit dernières années, et nous attendons avec impatience le leadership

et les conseils de la nouvelle équipe du World TAC.

Au cours de ces événements, la Fédération Australienne a souhaité honorer un certain nombre de ses aînés pour leur dévouement de longue date au Moo Duk Kwan®. Pionniers du Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® en Australie, ces deux membres ont permis que la Fédération et l’art en Australie soient ce qu’ils sont aujourd’hui :

Michael Austin SBN
Kriton Glenn SBN

Le TAC Australien a annoncé la première remise du prix des Cinq Valeurs Moo Do du Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® Australien, décerné à un membre ayant incarné toutes ces valeurs en paroles et en actes depuis longtemps. Ce prix a été remis à :

Kim Wyles SBN

Le nouveau représentant des youth leaders australiens a été annoncé :

Frankie McMillian JKN



L'événement fut une véritable célébration des efforts combinés sur de nombreuses années des pratiquants de la Fédération australienne.

Voici quelques retours des participants :

"Merci pour tout le travail réalisé afin de rendre cet événement si mémorable ! Cela semblait facile de notre côté, mais nous savons tous que cela signifie que de nombreuses personnes ont passé de nombreuses heures à préparer et à gérer un événement aussi fantastique. Nous étions ravis d'y assister et avons été vraiment touchés par l'hospitalité. De merveilleuses rencontres ont été faites, une excellente formation et tant de sourires partagés - merci !"

"C'était mon premier voyage en Australie et mon deuxième événement international de l'école Moo Duk Kwan® auquel j'ai assisté, et je ne peux que dire du bien de tout cela. Le Ko Dan Ja Shim Sa était incroyable. Excellente installation, enseignement et personnes. Nous nous sommes faits tellement d'amis pendant cette visite et avons vraiment vu que le Moo Duk Kwan® est mondial. J'ai hâte de pouvoir revenir à l'avenir."



"L' Australie est un pays incroyable, et les membres australiens du Moo Duk Kwan® nous ont si bien accueillis !"

"Organisation incroyable de l'événement. Très professionnel tout du long. Merci à tous ceux qui ont rendu cela possible."

**PJ Steyer, Sa Bom
AUSTRALIA**

**Tanner Armstrong, Bu Sa Bom
UNITED STATES**

**Eve Broenland, Kyo Sa
AUSTRALIA**



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

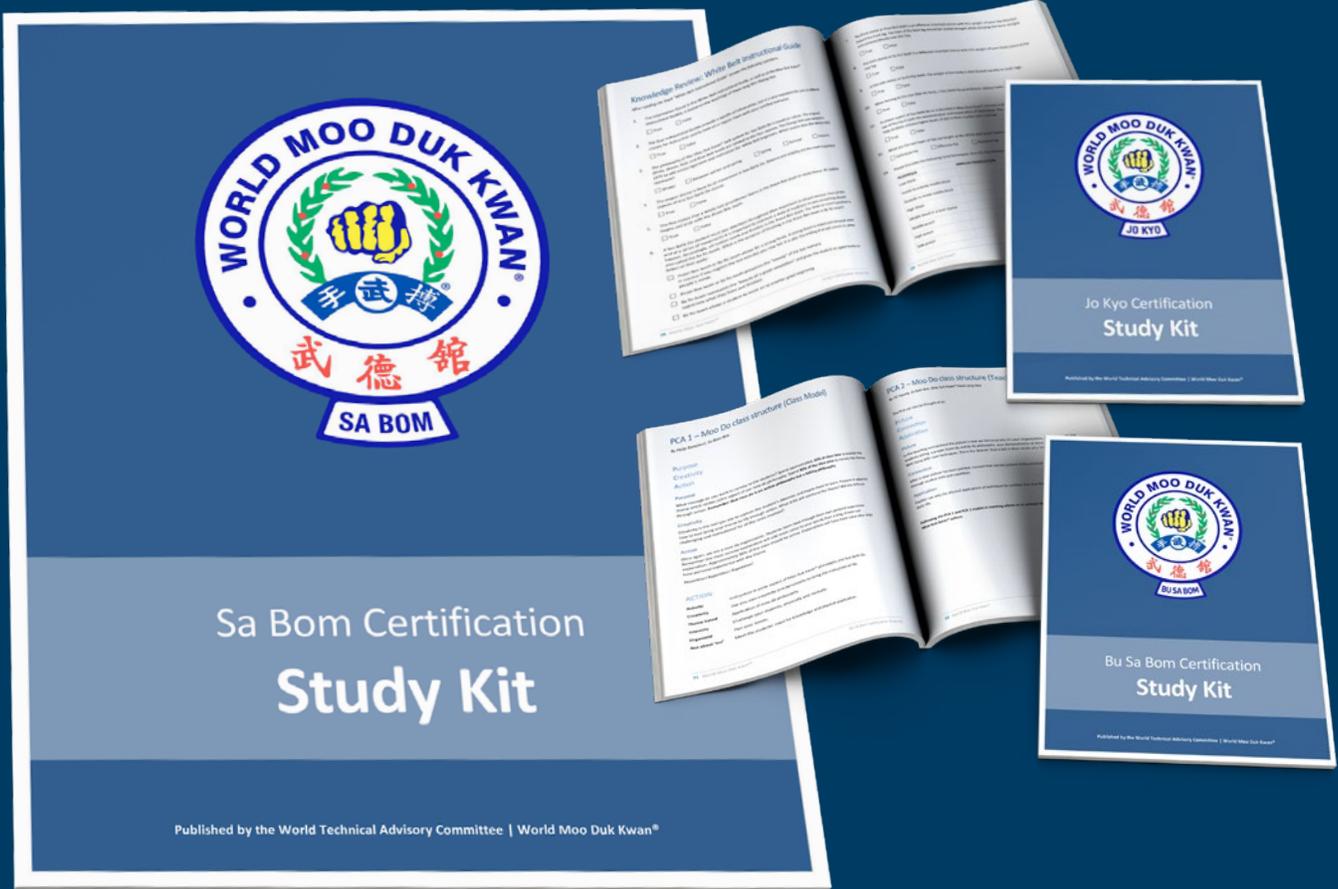
BUSABOM

KYO BOM

KYO SA

JO KYO

34





La planification du 80e anniversaire de l'école Moo Duk Kwan® en 2025 est en cours. Tous les membres du World Moo Duk Kwan® sont invités à participer à l'élaboration de supports de communication et de promotion. Nous recherchons des photos de membres du monde entier pour présenter les nombreux visages de la World Moo Duk Kwan®.

Les exigences en matière de photos sont :

- Une personne par photo portant le dobok complet et les badges idoines
- La personne doit être visible en entier, debout en Jhoon Bee (position de préparation), ou démontrant une technique de Soo Bahk Do.
- Vous pouvez soumettre plusieurs photos.
- Utilisez un fond uni (de préférence blanc).
- La photo doit être en haute résolution, adaptée à l'impression.
- Ne recadrez pas la photo.

Si vous soumettez la photo d'un mineur, veuillez joindre une autorisation écrite du parent/tuteur de l'enfant pour que l'image soit utilisée dans supports de communication et de promotion.

Envoyez vos photos à : news@worldmoodukkwan.com





TECHNIQUE

E Dan Yup Podo Cha Gi



E Dan Cha Gi: Une tradition du Moo Duk Kwan®

Les coups de pied sautés sont l'une des traditions les plus reconnaissables du Moo Duk Kwan®. Autrefois, les pratiquants du Moo Duk Kwan® étaient facilement identifiables parmi les autres styles grâce à la qualité de leurs coups de pied. Les coups de pied rapides, dynamiques et puissants permettaient aux pratiquants du Moo Duk Kwan® d'exceller dans les compétitions et les démonstrations.

Il nous revient de perpétuer cette tradition en travaillant nos coups de pied sautés au dojang et en les incluant dans notre entraînement régulier. Pour tirer le meilleur parti de ces coups de pied, il est important que nous comprenions le processus pour les préparer et les exécuter efficacement. Lorsqu'ils sont bien exécutés, les coups de pied sautés peuvent rendre nos cours de Soo Bahk Do dynamiques et agréables pour tous les pratiquants.

OPTION 1: EN UTILISANT LA JAMBE AVANT

Distance proche, à une longueur de bras de la cible.

- 1 Sauter avec les deux pieds qui quittent le sol en même temps.
- 2 Contracter le corps et amener les genoux à la poitrine.
- 3 Exécuter le coup de pied latéral avec la jambe avant.

APPLICATION

Attaque : Le partenaire exécute Ahp Cha Nu Gi et fait un pas en avant.

Défense : Reculez avec la jambe avant et tournez votre corps pour accepter l'attaque. Lancez immédiatement le coup de pied latéral sauté en utilisant la jambe avant.



Distance proche, à une longueur de bras de la cible

OPTION 2: EN UTILISANT LA JAMBE ARRIÈRE

Distance longue, à deux longueurs de bras de la cible.

- 1 Tourner et soulever la jambe arrière vers l'avant.
- 2 Utiliser la jambe debout pour sauter et contracter le corps en l'air.
- 3 Exécuter le coup de pied latéral avec la jambe arrière.

APPLICATION

Attaque : Le partenaire exécute un Ahp Cha Nu Gi et fait un pas en arrière.

Défense : Reculer avec la jambe avant et tourner le corps pour accepter l'attaque. Lancez immédiatement le coup de pied latéral sauté en avançant vers votre partenaire, en donnant un coup de pied avec votre jambe arrière.



Distance longue, à deux longueurs de bras de la cible

CONSEIL DU KWAN JANG NIM

Lancez votre coup de pied à partir de votre position de préparation initiale. Une erreur courante consiste à se lever (se préparer au coup de pied), puis à faire un petit saut avant de donner le coup de pied. C'est une erreur. Dès que vous vous êtes enroulé, libérez l'énergie directement dans le coup de pied. De cette façon, l'impact complet de l'action de votre hanche est lié au coup de pied, ce qui le rend à la fois efficace et puissant.

OPTION 3: EN UTILISANT LA JAMBE ARRIÈRE

Distance proche, à une longueur de bras de la cible.

- 1 Sauter avec les deux pieds quittant le sol en même temps, contracter le corps et amener les genoux à la poitrine.
- 2 Ajoutez la rotation, en effectuant un tour complet du corps.
- 3 Exécutez le coup de pied latéral avec votre jambe arrière pendant que vous terminez la rotation.

APPLICATION

Attaque : Le partenaire exécute un Ahp Cha Nu Gi et fait un pas en avant.

Défense : Reculer avec la jambe avant et tournez votre corps pour accepter l'attaque. Lancez immédiatement le coup de pied latéral tournant en utilisant la jambe arrière.

OPTION 4: EN UTILISANT LA JAMBE AVANT

Distance longue, à deux longueurs de bras de la cible.

- 1 Lever la jambe arrière vers l'avant et tourner le corps sur le côté.
- 2 En utilisant la jambe d'appui, ajoutez le saut et terminez la rotation du corps.
- 3 Exécuter le coup de pied latéral avec la jambe avant en terminant la rotation.

APPLICATION

Attaque : Le partenaire exécute un Ahp Cha Nu Gi et fait un pas en arrière.

Défense : Reculer avec la jambe avant et tournez votre corps pour accepter l'attaque. Lancez immédiatement le coup de pied latéral sauté en avançant vers votre partenaire, en donnant un coup de pied avec votre jambe avant pendant que vous terminez la rotation.

REGARDEZ LE COURS EN LIGNE

Ce cours a été enseigné par Francisco R Blotta, Sa Bom, World TAC Zone 4, aux jeunes Youth leaders du Moo Duk Kwan® mondial le 6 juillet 2024. Les points clés ont été montés en un tutoriel de 10 minutes que vous pouvez maintenant regarder en ligne ici :



E Dan Yup Podo Cha Gi

COURS EN LIGNE POUR LES YOUTH LEADERS

Veuillez vous adresser à votre instructeur si vous souhaitez participer aux cours en ligne.

Francisco R Blotta, Sa Bom
WORLD TAC | ZONE 4





40

PROGRAMME HÉRITAGE

Etre fidèle au présent

A PROPOS DE L'AUTEUR

Su-Pyo Lee est une pratiquante de Taekwon-Do (1er Dan) qui habite en Allemagne. Elle a été invitée au festival World Moo Duk Kwan® en Grèce en avril 2023, et s'entraîne actuellement avec Elodie Mollet Sa Bom Nim depuis mai 2023 essentiellement en ligne. Su-Pyo Lee est actuellement 4e Gup de Soo Bahk Do. Vous pouvez en savoir plus sur son parcours et ce qui l'a amené au Soo Bahk Do dans le volume 18 du Moo Yei Shi Bo.

« *Sa Bom Nim ! Je suis en Corée !* »

La voix de Choi Eui-Sun Sa Bom Nim au téléphone semble cette fois beaucoup plus accueillante que lorsque je l'ai appelé d'Allemagne. Je suis un peu désolée pour ma mère qui ne peut pas cacher son regard envieux en écoutant la conversation avec Choi SBN, mais je suis trop excitée pour attendre l'entraînement du lendemain au dojang central. C'est un tel plaisir de revoir Choi SBN que les deux coins de ma bouche s'accrochent à mes oreilles.

Comme le cœur d'une fille tout juste mariée désireuse de visiter la maison de ses parents, j'ai pris l'avion de l'Allemagne pour la Corée. Un an s'est écoulé depuis la dernière fois que j'ai vu Choi SBN, mais les leçons qu'il m'a données résonnent encore dans mes oreilles. Un an plus tard, ai-je réussi à m'approprier ses enseignements ? Ai-je corrigé les choses qu'il m'a signalées ? Que se passera-t-il si j'entends à nouveau les mêmes corrections cette fois-ci ? Mes pensées défilent dans ma tête à toute vitesse.

Je suis arrivée au dojang bien plus tôt que prévu et avant que j'ai eu le temps de raconter à Choi SBN toutes mes histoires récentes, il est déjà temps de commencer l'entraînement.

Choi SBN : « Montrez-moi les techniques de Gi Cho »

Ha Dan Mak Gi, Choong Dan Kong Kyuk, Sang Dan Mahk Kee, Hweng Jin Kong Kyuk, Hu Gul Choong Dan Soo Do Mah Kee, et d'autres techniques.

Choi SBN : « Encore »

Ha Dan Mak Gi, Choong Dan Kong...

Choi SBN : « Vous devez vous concentrer sur la main visible (Yang, qui tire ensuite). Comme votre esprit est concentré sur la main invisible (Um, qui frappe ensuite), cette main visible ne peut pas exécuter correctement la technique (Sun, ligne) et elle n'est pas belle à la fin (Mi, beauté). Par conséquent, ce n'est pas non plus naturel, c'est l'effet (Sok, vitesse).

Ceci est le présent (en montrant la main tendue devant moi, Yang).

Et ça, c'est le futur (en montrant l'autre main sur le côté, Um).

Pourquoi vous soucier de l'avenir qui n'est pas encore là ? Vous devez être fidèle au présent que vous regardez en ce moment même. Si vous êtes suffisamment fidèle au présent, l'avenir suivra naturellement. Ne serait-ce pas ainsi ? »

Sous la direction de Choi SBN, j'essaie à plusieurs reprises de me concentrer sur la main avant que je vais ramener en arrière, plutôt que de me concentrer consciemment sur la main qui frappe. Mon corps se sent immédiatement différent. C'est devenu beaucoup plus facile. J'ai même eu l'impression que le Choong Dan Kong Kyuk se fait tout seul.

Pendant une seconde, j'ai perdu ma concentration et mes anciennes habitudes sont immédiatement

réapparues. À ce moment-là, je prends conscience que si mon esprit ne dirige pas le mouvement, la technique ne s'achève pas correctement, la vitesse diminue et la beauté naturelle est perdue.

Ah, voilà ce que signifie vivre ici et maintenant !

À partir de ce moment-là, le monde a commencé à paraître différent. Cette main que je tiens est mon « ici et maintenant ». Cette main peut être une bonne situation, une situation dangereuse, une chose joyeuse, une chose désagréable, un moment douloureux, quelque chose que j'aimerais éviter, ou moi, pas même accordée avec moi-même. Le fait que je voie cette « main » signifie que je « regarde » toutes les choses présentes telles qu'elles sont. Et lorsque je me concentre sur cette main jusqu'à la fin, la main à venir dans le futur suivra naturellement. Comment puis-je envisager



l'avenir si j'ignore le présent ?
Le présent n'est-il pas en fait
le futur ?

De plus, cette main que je regarde maintenant est la même que mon « intérieur ». C'est un principe tellement évident que le « dehors » visible n'existe que par l'achèvement du « dedans » invisible. Une fois de plus, j'ai profondément gravé ce principe dans mon cœur en pratiquant le Choong Dan Kong Kyuk.



Au cours des derniers mois, j'ai vécu de grandes et de petites choses dans ma vie. Mon patron a souffert d'un burn-out et s'est absenté pour suivre un traitement, laissant les employés sans chef pendant plusieurs mois. En tant qu'étrangère, je ne suis officiellement autorisée à rester en Allemagne qu'en raison de mon travail, et cette situation a donc été une véritable menace pour moi. Je me suis reprochée d'avoir été imprudente et d'avoir vécu sans solution dans un moment aussi critique. J'étais très anxieuse, me demandant ce qui se passerait si les choses tournaient mal, si je perdais mon emploi et si je devais quitter l'Allemagne, sachant que j'étais dans l'impossibilité de retourner en Corée et de laisser mes jeunes enfants derrière moi.



Parallèlement, j'ai commencé à donner des cours de Taekwon-Do à des enfants âgés de 6 à 14 ans. Personnellement, je m'entraînais beaucoup, mais je n'avais jamais eu l'intention d'enseigner aux autres. Je sentais que la pression sur mes épaules était considérable. Je sais qu'il n'est pas facile de travailler dur tout seul, alors comment pourrais-je encourager les autres à en faire de même ? Cela me paraissait presque impossible.

Cependant, j'ai réalisé que toute cette anxiété, cette inquiétude, ces préoccupations étaient dues au fait que je ne regardais pas la main que je tenais actuellement. Je me concentrais trop sur l'avenir ou sur l'impact qu'il aurait sur ma vie. Lorsque j'ai entendu la voix de Choi SBN

dire « Tu dois te concentrer sur le présent », toutes mes pensées se sont arrêtées. Une fois que j'ai cessé de me sentir anxieuse, inquiète et préoccupée, j'ai commencé à voir le présent auquel je faisais face. À ce moment-là, mon lieu de travail, mes collègues et mes élèves de Taekwon-Do sont apparus, et les choses que je pouvais faire ont commencé à me venir à l'esprit.

Aujourd'hui, je suis de retour en Allemagne et j'écris cet article, tout en repensant à ces derniers jours en Corée qui m'ont semblé être un rêve. Je renaiss, suis comme une nouvelle personne et j'essaie de vivre fidèlement le « présent » que je vois maintenant. La vie ne pourrait pas être plus douce. Soo Bahk!

Su-Pyo Lee | GERMANY



INSTRUCTOR INSIGHTS

Zhan Zhuang

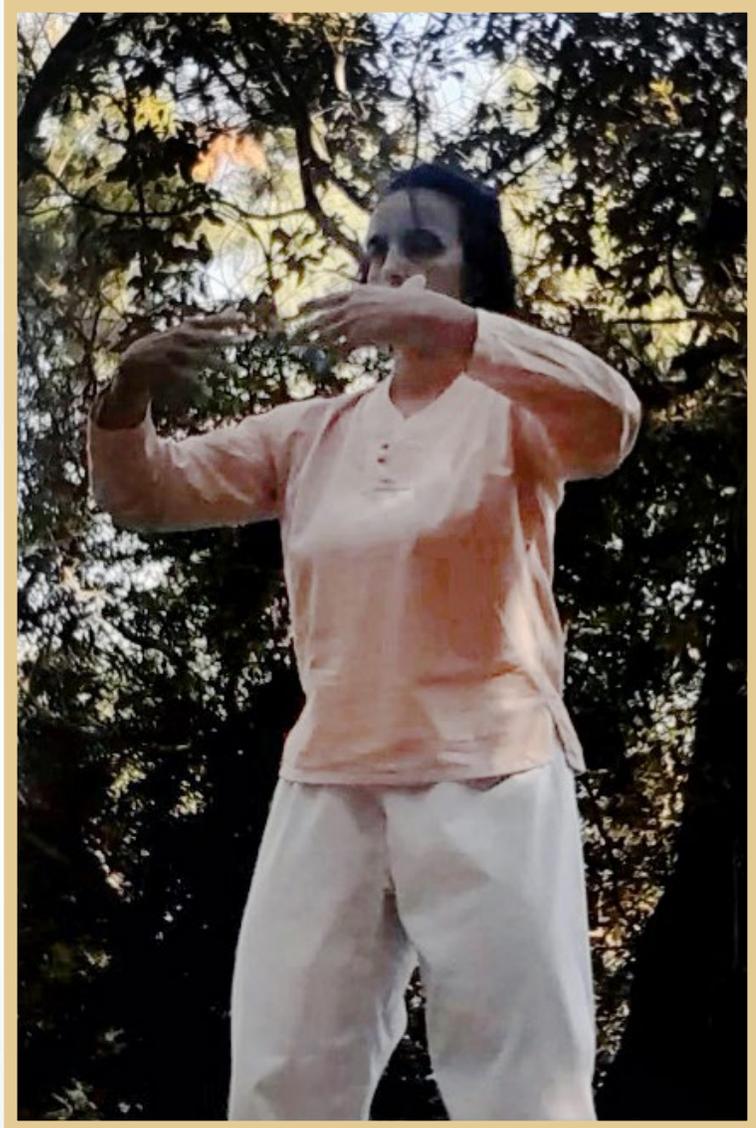
Une expérience des transformations

Il existe en Chine un riche corpus d'exercices martiaux, qui ont traversé les âges et les styles : en témoignent par exemple les Baduan Jin 八段錦 plus connus dans l'école Moo Duk Kwan® sous le nom de Moo Pal Dan Gum, exercices respiratoires et d'étirements internes qu'auraient mis au point le Maréchal Yue Fei sous la dynastie Song (12ème siècle) pour maintenir ses soldats en bonne santé. Ce personnage, un des héros les plus respectés de la culture chinoise, représente aujourd'hui encore un modèle d'intelligence, de force et de créativité: il instaura pour ses troupes un entraînement strict, créant des styles de combat nouveau comme le xingyi, et assura une organisation et une intendance efficaces au sein de ses troupes. Des exercices de qi gong qu'il mit au point, il en existe aujourd'hui de nombreuses variations qui ont traversé le temps. Et s'ils sont aujourd'hui encore pratiqués, c'est que leur utilité a été reconnue ; c'est cette utilité qui a assuré leur transmission. Dans ce riche corpus à la source duquel on peut venir puiser, se trouve un exercice original que nous aimerions présenter dans cet article : Le Zhan Zhuang 站桩

DÉFINITION LIMINAIRE DE ZHAN ZHUANG

Vu de l'extérieur par un pratiquant de l'école Moo Duk Kwan®, Zhan Zhuang a un air familier: il ressemble au mouvement Powol seh, *embrasser la lune*, présents dans les formes Yukro : les deux bras bien devant soi, détendus, en position circulaire, comme cherchant à englober quelque chose, ou à le soutenir. La différence cependant, c'est que dans Zhan Zhuang, les deux mains se font face (photo) les doigts écartés, bien présents.

On traduit littéralement Zhan Zhuang par "posture du pilier debout" : ce nom évoque la verticalité, quelque chose qui soutient un édifice, la solidité de ce qui s'enracine dans le sol. L'autre nom, plus communément utilisé est "posture de l'arbre". On a dans cette nomination, bien que littéralement inexacte, la même idée d'enracinement, mais qui serait, par son branchage et feuillage, ouverts vers le ciel.



CARACTÉRISTIQUES DE ZHAN ZHUANG

Selon la définition de *Moo Do jaseh* donnée par Kwan Jang Nim Hwang H.C, de chacune de nos postures se dégage une force. Cette force s'exprime dans la forme de la posture, son aspect visible Yu sang.

Deux éléments nous intéressent particulièrement dans Zhan Zhuang :

- C'est une posture (*jaseh*), avec ses caractéristiques propres. Quand on la prend, on se préoccupe d'abord de faire tenir le corps par ses lignes de forces, ou encore *par la seule force de sa structure*, en minimisant l'utilisation de la force musculaire et articulaire.
- C'est une posture *immobile*, qu'on doit conserver un certain temps, et qui, vue de l'extérieur, évolue très peu. En fait, l'immobilité fait que l'on se détourne de la posture, du point de vue extérieur, pour aller chercher ses effets internes. Avec Zhan Zhuang, nous ne faisons ni plus ni moins que l'expérience décrite dans *La chanson des Sip Sam Seh* "comprendre l'essence du mouvement au sein de l'immobilité".

*De chacune de nos postures
se dégage une force*

H.C. Hwang KJN

PREMIÈRE OBSERVATION

Il faut reconnaître que dans l'absence (apparente) de mouvement, il y a encore du mouvement. Car l'immobilité en un sens extérieur ("je ne bouge pas") ne veut pas dire que le corps est immobile en un sens intérieur. Et si on doit reconnaître la première *révélation* que nous apporte la pratique de Zhan Zhuang, c'est celle-là : tant de choses se passent en moi dans l'immobilité, et dont j'ignore la nature ("on ne sait pas ce que peut un corps" disait le philosophe hollandais du 17ème siècle Spinoza). Concrètement, que produit Zhan Zhuang ? Au départ, des douleurs dans les épaules, dans les bras (qu'on doit maintenir devant soi à hauteur de poitrine) parfois dans les jambes, dans les pieds, dans la nuque, douleurs qui apparaissent d'abord désagréables, indépassables et inutiles. Pourtant, en étant progressif dans les temps de posture, et attentif au protocole pour la mettre en place, on constate que ces douleurs, loin d'être indépassables, passent. Comme on peut l'expérimenter dans la pratique du stretching, c'est la régularité et le fait de se consacrer pleinement à l'exercice qui permet d'obtenir des résultats.

*Regarder sans voir,
écouter sans entendre*

Dao De Jing

TROIS RAISONS DE PRATIQUER ZHAN ZHUANG

Cependant, on peut se demander, nous qui aimons le mouvement dans sa forme externe, pourquoi s'infliger ce type d'immobilité, qui est tout de même une petite épreuve physique et mentale. Voici trois raisons, selon notre expérience:

En premier lieu, comme tout type de méditation, la vertu d'un tel exercice est l'interruption du flux de nos activités : plus précisément, on se détourne de l'extérieur. Beaucoup de gens ne savent faire cela que lorsqu'ils s'endorment. Or pour d'évidentes questions de préservation de soi, à l'époque des programmes en flux continu, et de la connexion globale en temps réelle, s'autoriser à se tourner vers soi est indispensable pour conserver sa santé émotionnelle et physique.

En se mettant à pratiquer Zhan Zhuang, on découvre une zone intermédiaire, qui n'est ni le sommeil, ni la veille, mais un type d'état qu'on pourrait comparer à une "mise en charge" (comme on le fait avec nos appareils électriques).

On ne promet, ni ne garantit rien à celui qui débute dans l'exercice, ni résultat bien défini, ni sagesse, ni pêche miraculeuse. Tout d'abord, il faut attendre, comme à la pêche, et "laisser venir". On ne sait jamais ce qui viendra, et ni même si ça viendra, mais c'est cette incertitude, bien connue du pêcheur, qui fait

l'intérêt de l'exercice. Et même si rien ne semble venir, Zhan Zhuang est connu pour favoriser la circulation de l'énergie dans le corps. Pourquoi est-ce si important pour nous ? Comme le dit *La Chanson des Sip Sam Seh* : "Veillez à ce que le Qi circule bien dans tout le corps, sans la moindre stagnation"

Nous sommes nombreux, pratiquants d'arts martiaux de longue date, qui ont fait cette expérience : le tiraillement, ou la petite douleur, d'abord intermittente, puis qui s'installe ; et ne s'en va plus ; et devient chronique. Une stagnation de qi commence par créer une douleur, susceptible de se transformer en blessure (tendinite chronique, usure articulaire ...). Zhan Zhuang, pratiqué de manière consistante, peut faire disparaître ces douleurs.

Enfin, Zhan Zhuang et ce n'est pas de moindre importance, est également une pratique du cœur. Car si l'on devine au fur et à mesure de la pratique, que Zhan Zhuang nous permet de nous aligner, alors, en toute logique, une harmonisation du corps va avec le fait de "gouverner son cœur". Il s'agit que corps et cœur soient réunis (d'ailleurs la 3ème étape d'installation de la posture est la régulation du cœur ; le cœur moyen et effet). On doit arriver à ce qui est écrit dans le *Dao De Jing* "Regarder sans voir, écouter sans entendre". Et alors, quel que soit ce qui se passe, cela n'atteint pas notre cœur. Il est là, et reste dans le calme.

MÉTHODOLOGIE DE BASE DE ZHAN ZHUANG

- Se préparer par l'échauffement, et installer le corps dans une globalité.
- Prendre la posture en respectant les règles. Ces règles permettent de maintenir la structure tout en recherchant le relâchement. Quand les douleurs deviennent difficiles à supporter, il faut réguler la respiration, avec l'intention de respirer par chaque pore de la peau. Cela implique une respiration fine, comme si c'était une faculté de la chair elle-même.
- Calmer le coeur.
- Zhan Zhuang se travaille le plus efficacement par palier de 15 minutes (15 min, 30 min 45 min) car cela respecte les rythmes énergétiques.

CONCLUSION

Zhan Zhuang, nous semble être une pratique très importante pour tous les pratiquants d'arts martiaux. On y expérimente une forme d'endurance particulière. Mais surtout on fait l'expérience de ce que signifie de suivre un mouvement de l'intérieur à l'extérieur (*Aneso Pakhero*) et réciproquement, thème de réflexion proposé par le Grand-Maître Hwang pour développer sa pratique et progresser. Rien de tel, avec un nouvel élément dans sa pratique que d'amener *Moo Do shim gung* à un autre niveau : se sentir débutant (*Cho shim*), avec pour objectif d'être mieux centré (*Jung shim*). C'est une appréciable preuve de sincérité (*Jin shim*).

Elodie Mollet, Sa Bom | FRANCE



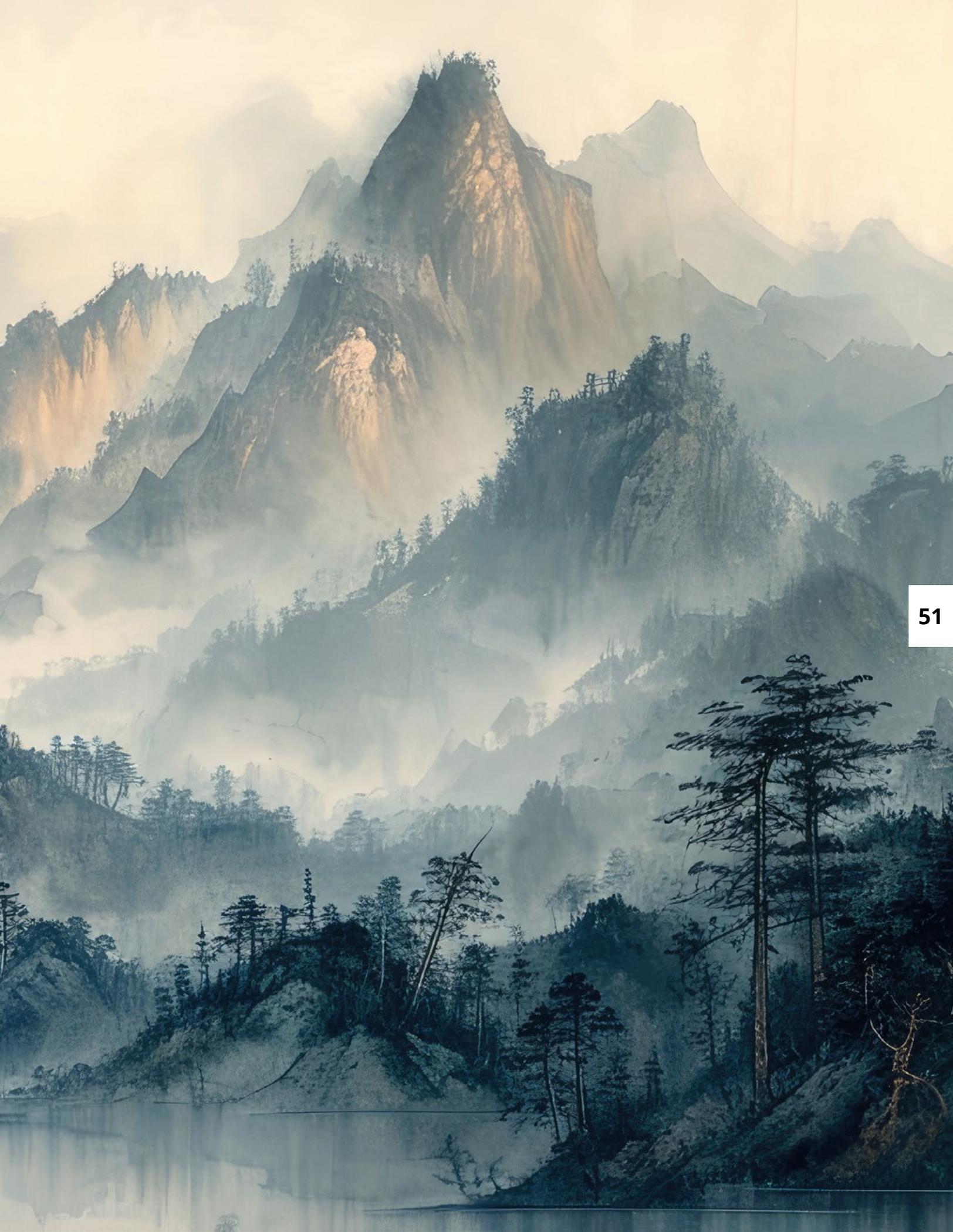
BIBLIOGRAPHIE

- Wudang Gong Dao, documents pédagogiques Enseignements de Maître Yuan Limin.
- 8 exercices simples de Chi-kung pour votre santé, Dr Yang Jwing-Ming, Budo Editions, 2004.
- Yi Quan, l'art de l'intention, En terre martiale, DVD Imagin' Arts.
- Le Grand livre du Kung fu Wushu, Roger Itier, Edition De Vecchi, 2006.

COMMENT

Le Fondateur a toujours voulu enrichir le programme du Soo Bahk Do de pratiques anciennes ayant fait leur preuve tant au niveau physique, que mental et spirituel. Il a toujours encouragé les élèves sérieux à explorer davantage et à faire leur ces vérités éprouvées à travers le temps. Le travail de toute sa vie a consisté à produire une formalisation de son art dont la progression soit à la fois naturelle et contenant une dimension historique ; il souhaitait également des pratiquants éveillés, capables de faire leur expérience dans le champ des connaissances illimitées que contiennent les bibliothèques.

MYSB Editor





MOO DUK KWAN®

Culture Festival

무덕관 문화축제 한마당

18–21 October 2024

Kye Myung Training Center, Kang Hwa,
Incheon, Republic of Korea



52



What is the Festival?

The Festival will be a celebration of Moo Duk Kwan® History, Tradition, Philosophy, Discipline/Respect and Techniques.



Who can attend?

The Festival is being held in the spirit of the Heritage Program. Any Tang Soo Do or Tae Kwon Do practitioners with lineage to the Moo Duk Kwan® and its founder Hwang Kee are invited to attend.

Further information will be provided on the World Moo Duk Kwan® website and social media accounts soon.



Asociación Argentina de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan



WORLD MOO DUK KWAN ARGENTINA

1974

2024



50

ANIVERSARIO

**MOO DO FESTIVAL - TORNEO Y EXHIBICIONES
KO DAN JA SHIM SA - JU DAN JA SHIM SA**

**21-28
SEPTIEMBRE
2024**

 **FIND OUT MORE**



**MENDOZA
ARGENTINA**



54

WORLD MOO DUK KWAN® KO DAN JA SHIM SA

NOVEMBER 15-22, 2024

MOMENT WITH THE MASTERS

NOVEMBER 15-17, 2024

MINNEAPOLIS, MINNESOTA, USA

 [FIND OUT MORE](#)



UNITED STATES SOO BAHK DO MOO DUK KWAN FEDERATION®



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

August 15-18, 2024

USA National Festival

Myrtle Beach, South Carolina USA



INFORMATION

September 21-28, 2024

Ko Dan Ja Shim Sa and Argentina
Moo Duk Kwan® 50th Anniversary

Mendoza, Argentina



INFORMATION

October 18-21, 2024

Moo Duk Kwan® Culture Festival

Kye Myung Training Center, Kang Hwa,
Incheon, Republic of Korea



INFORMATION

November 15-22, 2024

Ko Dan Ja Shim Sa and United States
Moment with the Masters

Doubletree by Hilton Park Place, Minneapolis,
Minnesota USA



INFORMATION

June 13-19, 2025

Ko Dan Ja Shim Sa and Philippine
Moo Duk Kwan® 60th Anniversary

Davao City, Philippines

soobahkdo.us/calendar

CALENDRIER



WORLD MOO DUK KWAN®

HERITAGE

PROGRAM

57

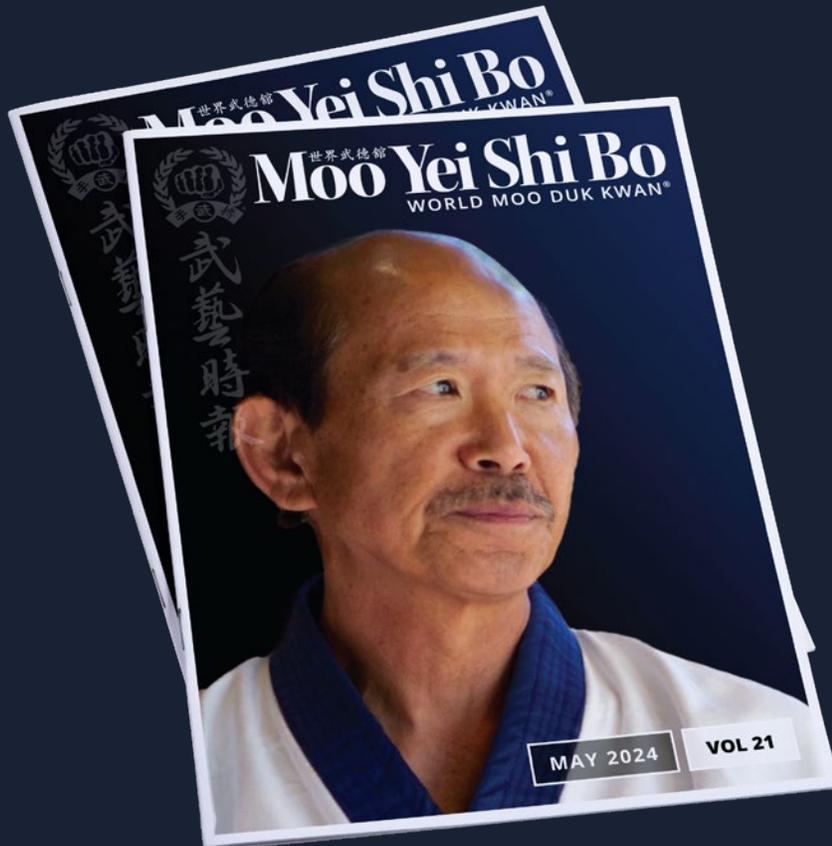
“Honorer le passé tout en construisant l’avenir”

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