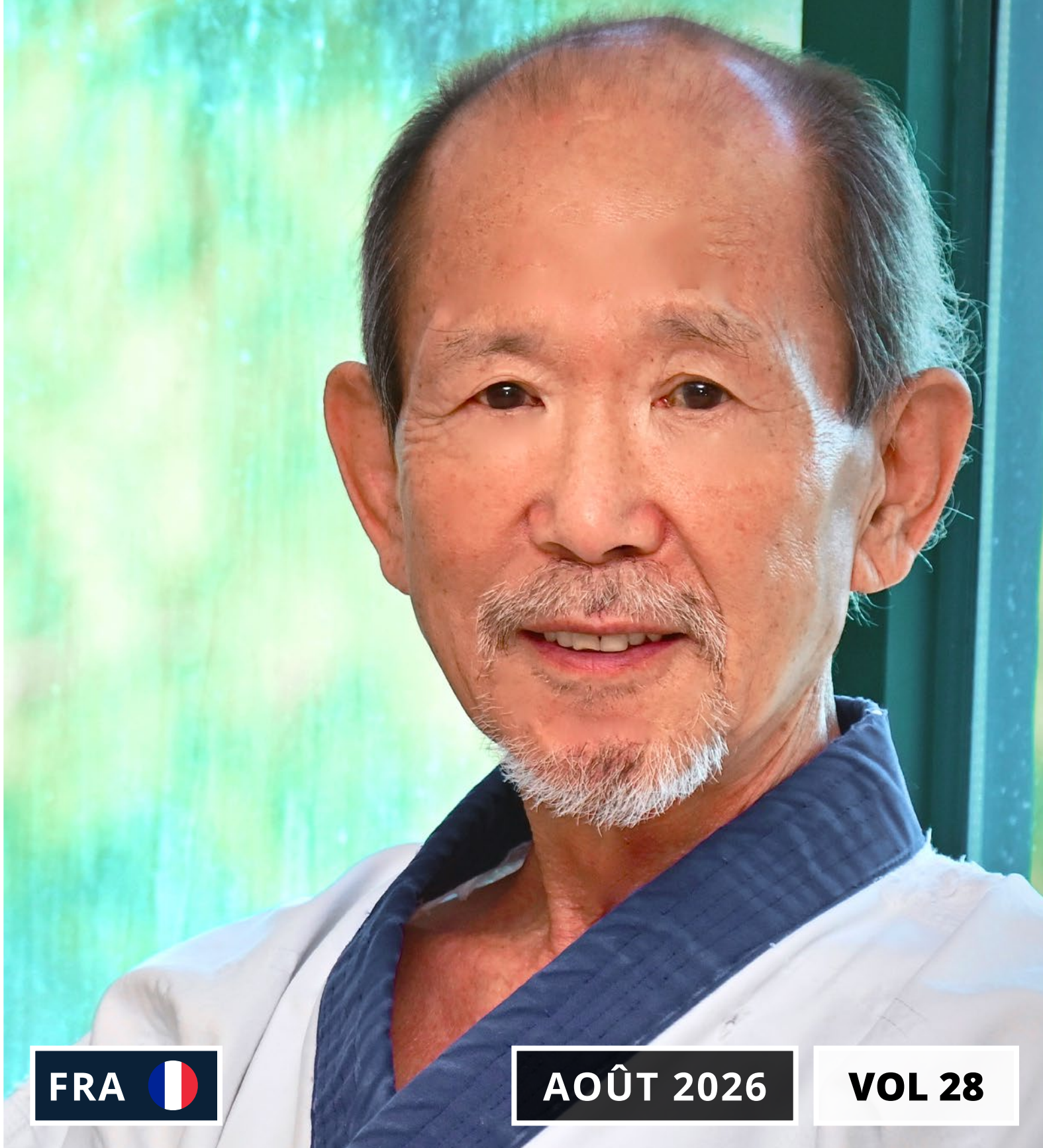




世界武德館

Moo Yei Shi Bo

WORLD MOO DUK KWAN®



FRA



AOÛT 2026

VOL 28



*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

INDICE

Salutations du Kwan Jang Nim	4
Note de l'éditeur	7
Comprendre la voie de la vertu	8
Les bienfaits de la pratique des Sip Dan Gum Hyung	10
Symposium de zone World Moo Duk Kwan® 2026	14
Le stage national australien 2026	16
Célébration des 60 ans du Moo Duk Kwan® en Malaisie	20
Pour une définition de la cultivation dans l'école Moo Duk Kwan®	24
Calendrier	34

Salutations du Kwan Jang Nim

Salutations à tous les membres de la World Moo Duk Kwan®

C'est grâce à la discipline et au respect que nous renforçons nos liens et nos relations les uns avec les autres. Nous sommes unis par un désir commun de respect et de reconnaissance de la valeur de chacun, ainsi que par l'estime mutuelle. Nous cultivons une attitude sincère d'affection et d'acceptation les uns envers les autres, pour la simple raison qu'il s'agit là d'un modèle souhaitable de relations humaines, forgé au fil des siècles, la meilleure approche pour parvenir à l'harmonie entre les peuples. Une valeur fondamentale de l'école Moo Duk Kwan®.

Au moment où j'écris ces lignes, je prends beaucoup de plaisir à suivre les matchs de la Coupe du monde de football qui se déroulent actuellement en Amérique du Nord. Bien que je n'aie jamais pratiqué de sport d'équipe en club, j'apprécie beaucoup le jeu, disputé à un tel niveau d'excellence. Je ne peux m'empêcher d'établir certaines analogies avec notre discipline et notre philosophie du Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®, notamment en matière de cohésion et de leadership.

Pendant les matchs, on constate que toute l'équipe est pleinement mobilisée vers un même objectif. Tous les joueurs sont investis dans le même effort et font preuve d'une patience et d'un sens stratégique remarquables quand ils se ruent vers la surface adverse dans l'espoir de marquer. Chaque joueur de l'équipe est conscient de ce que font ses coéquipiers. Ils anticipent les mouvements les uns des autres et ajustent leurs efforts à la perfection. Cela nécessite énormément de travail et de discipline qui transparaissent dans le comportement des joueurs. Bien qu'il y ait des leaders évidents, le leadership est une responsabilité partagée par chaque poste. Quelle que soit le l'équipe victorieuse à la fin du match, les efforts fournis par ces athlètes d'exception méritent vraiment d'être reconnus et admirés.

Si l'on regarde l'avenir de notre organisation, nous pouvons dégager certaines similitudes avec le sport évoqué précédemment : l'importance de la force et la cohésion de toutes les organisations membres nous permettront d'envisager sereinement l'avenir : la discipline acquise grâce à notre entraînement, l'intégrité issue de notre manière de pensée, le soutien mutuel né d'un engagement actif les uns envers les autres, chacun depuis son poste respectif, sont essentiels. Au sein de la World



Moo Duk Kwan®, nous avons tous un rôle à jouer, que nous soyons membres du TAC mondial, du TAC national, Ko Dan Ja, Yu Dan Ja, assistants instructeurs, administrateurs de fédération, Sa Bom, Kyo Sa ou membres Gup. À l'instar d'un joueur dans une équipe de haut niveau, chaque position ou fonction est essentielle. Nos dirigeants s'efforcent de maintenir le lien avec les personnes relevant de leur domaine de responsabilité. Ils sont les garants d'une communication ouverte, anticipant les besoins des membres, de l'organisation, et donnent l'exemple en se montrant visibles et en première ligne. Quelle que soit leur place, tous les membres apportent force et vigueur lorsqu'ils s'engagent activement dans leur rôle respectif.

Je me réjouis de constater que l'avenir de notre organisation est entre les mains de dirigeants compétents.

« **Leadership et cohésion** » : tels sont les mots d'encouragement que je vous adresse. La sagesse et la compréhension peuvent se trouver en de nombreux endroits. Aujourd'hui, nous les trouvons sur un terrain de football. Demain, nous appliquerons les mêmes méthodes et stratégies de réussite que nous avons toujours eues au sein du Moo Duk Kwan®. Qui sont nos dirigeants aujourd'hui ? Demain ? Dans un avenir plus lointain ? Ils se trouvent parmi les rôles déjà identifiés. Pour moi, c'est très réconfortant. 🙏

HC Hwang

En Moo Duk Kwan®
HC Hwang, Sa Bom,
Moo Duk Kwan® Kwan Jang





世界武徳館 Moo Yei Shi Bo

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.

MOO YEI SHI BO VOLUME 28 CONTRIBUTEURS



HC Hwang KJN



Josh Lockwood SBN



Kim Wyles SBN



Ramiro Guzman SBN



Kriton Glenn SBN



Elodie Mollet SBN



Craig Hays SBN



Francisco R Blotta SBN



Lee, Kyoo Pyung SBN



Steve Diaz SBN



Stephanie Spoerri SBN



Daniel Drage KSN



Steve Lemner SBN



Diego Salinas SBN

Acceptons actuellement les propositions d'article pour le volume 29 (novembre 2026)
news@worldmoodukkwon.com

Note de l'éditeur

Bulletin World Moo Duk Kwan®

Bienvenue dans le volume 28 du *Moo Yei Shi Bo*.

Ce volume contient plusieurs articles de fond mûrement réfléchis, généralement plus longs que ceux que nous publions habituellement. Il s'agit d'un changement que nous tenions à souligner, et c'est une orientation que nous encourageons.

Comme l'a souligné Mollet SBN dans son article sur la « *Cultivation* », le fondateur, Hwang Kee KJN, était un écrivain prolifique. Son héritage repose sur une étude et une documentation continues ; il comprenait que pour maîtriser son art, il fallait être capable d'y réfléchir en profondeur. À l'instar de toute technique physique, l'écriture s'apprend. Si elle peut venir naturellement à certains, pour beaucoup, elle se développe grâce à une pratique régulière et à de la persévérance.

La page blanche peut être intimidante, surtout si vous n'êtes pas habitué à rédiger.

Cependant, ne laissez pas cette hésitation vous décourager. L'écriture est l'un des outils grâce auxquels nous cultivons en nous le « guerrier érudit ». Aux niveaux les plus avancés, les examens dans le Moo Duk Kwan® intègre la rédaction comme condition requise pour le grade supérieur. La rédaction de ces essais nécessite la capacité d'articuler ses idées et de mener une réflexion sur notre pratique du Soo Bahk Do et notre philosophie Moo Do.

L'équipe *Moo Yei Shi Bo* est là pour vous accompagner dans votre progression. Si vous avez une idée mais que vous estimez manquer d'expérience pour l'exprimer, n'hésitez pas à nous contacter. Nous serons ravis de travailler avec vous pour transformer vos premières réflexions en articles aboutis.

En fin de compte, c'est une question de lien. Lorsque vous vous lancez le défi de coucher vos réflexions sur le papier, vous approfondissez votre compréhension de l'art que vous pratiquez. C'est comme

si vous offriez une feuille de route à d'autres. Si vous avez des difficultés à comprendre un concept précis, il y a de fortes chances que vous ne soyez pas le seul dans ce cas. Il est possible que votre contribution tombe à pic pour un autre élève.

Saisissez cette occasion de créer des liens grâce à l'écriture.

Nous acceptons désormais les nouvelles contributions pour le volume 29 (novembre 2026), mais n'hésitez pas à nous envoyer vos idées à tout moment. 🇺🇸

Kim Wyles, Sa Bom
news@worldmoodukkwon.com

ÉQUIPE ÉDITORIALE DU MOO YEI SHI BO

Edition



Kim Wyles SBN

Conseillers



Steve Diaz SBN



Steve Lemner SBN

Traduction en Espagnol



Francisco R Blotta SBN

Traduction en Français



Elodie Mollet SBN

Traduction en Coréen



Lee, Kyoo Pyung SBN



Comprendre la voie de la vertu

*Cultiver une vie en harmonie avec
la nature grâce au Moo Duk Kwan®*

WORLD MOO DUK KWAN®

Les réseaux sociaux constituent un moyen fréquent de susciter l'intérêt pour les initiatives liées aux arts martiaux à travers le monde. On peut citer, à titre d'exemple, une interview publiée récemment d'un individu se présentant comme appartenant au Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®, qui a pris l'initiative avec l'objectif de prendre les rênes du développement de notre art dans un pays africain. Après avoir exposé ses références, il a vanté la valeur de l'entraînement et l'objectif de sa mission. Et ce, alors qu'il avait déjà quitté l'organisation par le passé et manqué au devoir de loyauté auquel tout pratiquant du Moo Duk Kwan® s'engage dès sa première leçon.

En fait, il n'y a rien de nouveau. C'est une histoire ancienne qui se répète. Des messages prêtant à confusion, provenant de personnes non affiliées et qui utilisent ce qui leur semble être une image de marque officielle ainsi qu'une terminologie conforme à celle du Moo Duk Kwan®, se présentent comme authentiques et officiels. Il est très difficile de contrôler de tels agissements, en particulier à l'échelle internationale, et il est encore plus difficile de déterminer si l'information est vraie pour un destinataire qui n'est pas pleinement informé.

Privés de tout ce que le Moo Duk Kwan® apporte, des individus indisciplinés et sans principes sont tentés de rechercher une reconnaissance personnelle et un gain matériel éphémère. L'appât du gain ne fait que renforcer cette tendance. Des événements politiques se mêlent parfois à l'aventure. Les conflits personnels ne sont pas en reste. Ce que nous considérions autrefois comme une vérité, issue de l'engagement exigeant d'un entraînement répété – vérité que le corps connaît et qui ne trompe jamais – et de la pratique répétée de la discipline, du respect et de l'engagement, est remplacée par des raccourcis qui, dans l'esprit, semblent inciter le pratiquant à emprunter une voie différente de celle que l'on sait être la vraie. Une fois cette voie choisie, il est rare de faire demi-tour.

La nature n'a pas de professeurs. Elle n'a que des élèves. Nous apprenons tous de ses douces leçons sur la nature de notre propre existence. Depuis des siècles, les êtres humains tirent leur sagesse de

*Lorsque nous
observons un
pratiquant, nous
observons également
son instructeur.*

*Lorsque nous
saluons les plus
gradés, nous
saluons aussi les
instructeurs de
l'instructeur.*

*Lorsque nous
saluons les moins
gradés, nous nous
inclignons devant la
génération future.*

*Telle est l'essence
de notre discipline,
notre culture du
respect.*

*Une culture qu'il
s'agit de préserver.*

son étude et l'appliquent à des pratiques destinées à notre épanouissement personnel. C'est le cas, par exemple, des efforts déployés par le Fondateur pour diffuser les principes et la philosophie du Moo Duk Kwan® à travers le monde. Ceux qui ont embrassé cette sagesse et, surtout, qui ont fait preuve de loyauté envers cet art et envers l'organisation qui gère les certifications de ses membres, connaissent alors un sentiment de satisfaction simple et profond. Un sentiment d'harmonie et d'accomplissement de ce qui est « juste ». Une fois que vous vous êtes aligné sur ce principe pour guider vos actions, il ne vous laissera jamais un sentiment de vide ou d'insatisfaction. Quant à ceux qui se sont éloignés et s'obstinent à agir comme si leur histoire était légitime, leurs efforts sincères et leur démarche « juste », contentez-vous d'observer leurs actes plutôt que de prêter attention à leurs paroles de persuasion, aussi sincères soient-elles. La vérité est évidente et n'a besoin d'aucune aide pour dévoiler ce qui est faux.

Mais comme l'a déclaré un grand philosophe il y a des siècles : « Les grands esprits parlent d'idées ; les esprits médiocres parlent d'événements ; et les esprits faibles parlent des gens », Soyons donc exigeants. L'idée, dans le cas présent, c'est que le Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® possède une histoire claire.

Autrefois connu sous le nom de « Tang Soo Do Moo Duk Kwan® » et identifié par cette dénomination jusqu'en 1962, avant d'adopter naturellement le nom de son origine

ancestrale, nous, en tant que pratiquants fidèles, avons toujours su reconnaître et nous identifier à ce qui nous appartient et à ce qui est nôtre. C'est avec fierté que nous partageons et protégeons notre héritage. C'est cela que nous souhaitons transmettre à la jeune génération, comme une responsabilité. Il ne peut y avoir aucun compromis dans la protection de notre histoire. Ni dans l'exigence de nos standards. Aujourd'hui, pourtant, de nombreuses marques et versions variées de ce qui était autrefois unique abondent, créant de la désinformation, ce qui nécessite un tri minutieux.

Venons-en enfin au sujet de cet article : Moo Duk Kwan® se traduit par l'« Institut de la

La nature n'a pas de professeurs.

Elle n'a que des élèves.

vertu martiale ». Qu'est-ce que la vertu ? C'est simplement faire « ce qu'il faut au bon moment ». Et qu'est-ce qui est juste ? Le juste est l'incarnation de la vertu. Ce sont tous les attributs qui sont bons, véridiques et en accord avec la nature. La poursuite de ces attributs est la poursuite de notre propre bonheur. Individuellement et collectivement. C'est bel et bien un chemin. Un chemin qui éclairera nos pas lorsque l'incertitude se fera sentir.

Au Soo Bahk Do, l'art que nous pratiquons consiste en un perfectionnement

constant des techniques et des compétences qui nous aident à comprendre notre propre nature. Nous sommes instruits par des instructeurs qui ont été formés par la pratique de l'art, qui se consacrent à son développement et qui sont fidèles à sa préservation. C'est cette relation entre instructeur et élève qui constitue notre force. Lorsqu'elle est perturbée, ce fondement est ébranlé. Nous devons comprendre cela et le considérer comme une sagesse essentielle. Lorsque nous observons un pratiquant, nous observons également son instructeur. Lorsque nous saluons les plus gradés, nous saluons aussi les instructeurs de l'instructeur. Lorsque nous saluons les moins gradés, nous nous inclinons devant la génération future. Telle est l'essence de notre discipline, notre culture du respect. Une culture qu'il s'agit de préserver. S'il manque quelque chose de cette culture dans la vie d'un pratiquant, alors non seulement il aura tendance à s'écarter de la « voie juste », ce qui perturbera son évolution et sa progression, mais cela conduit également à désinformer les autres. 🙏



Duk (Virtu)

Les bienfaits de la pratique des Sip Dan Gum Hyung

십단금형

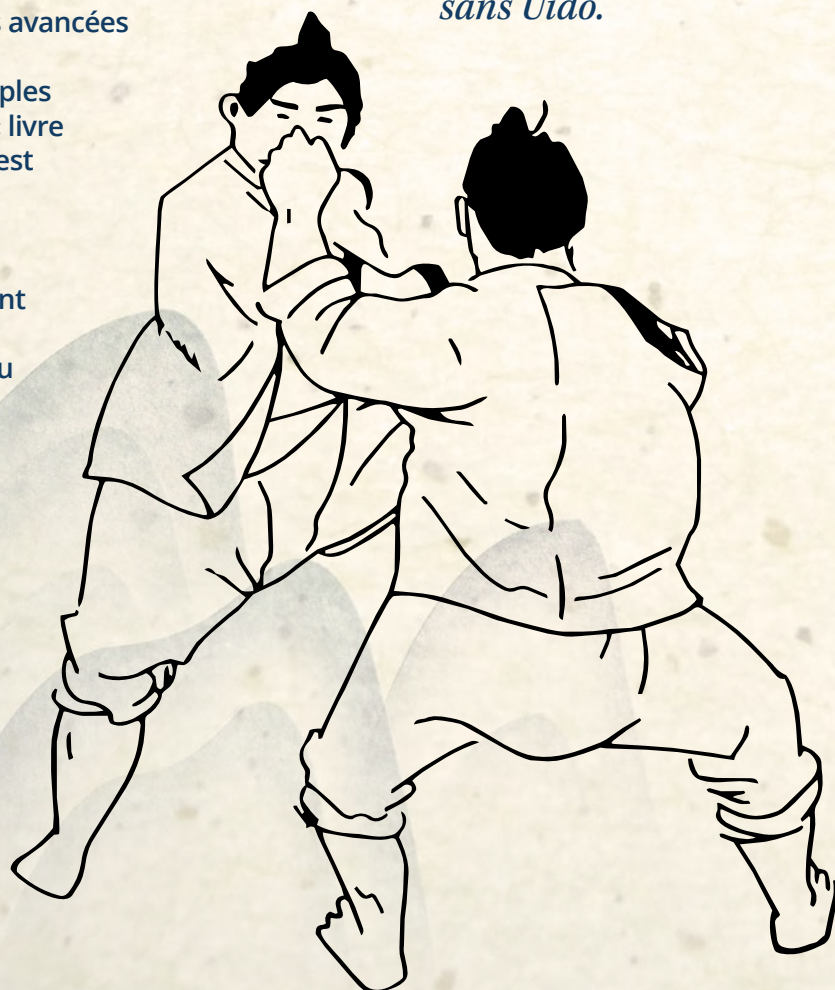
PAR LE COMITÉ DES ANCIENS
LE COMITÉ TECHNIQUE INTERNATIONAL
STEVEN LEMNER, SA BOM

Les Sip Dan Khum Hyung, série de formes avancées dans le cursus du Soo bahk Do Moo Duk Kwan®, constituent bien plus que de simples enchaînements de mouvements ; ils sont un « livre vivant » de la philosophie Moo Do. Cet article est le fruit d'une collaboration entre les instances et Sa Bom mentionnés et souhaite mettre en évidence les bienfaits que les Sip Dan Gum peuvent apporter aux élèves afin qu'ils puissent continuer à prendre du plaisir dans leur pratique du Soo Bahk Do et à la philosophie du Moo Duk Kwan®, jusqu'à un âge avancé.

Pour comprendre le Sip Dan Khum, il faut commencer par comprendre le concept du *Choong Gan Ryu*, le « style de la voie du milieu ». Le *Choong Gan Ryu*, défini par le Soo Bahk Do intègre des éléments à la fois du *Weh Ga Ryu* (style externe) et du *Neh Ga Ryu* (style interne), tout en équilibrant la force physique (*Weh Gong*), la force interne (*Neh Gong*) ainsi que la force mentale (*Shim Gong*).

Ces concepts sont expliqués plus en détail ci-dessous, mais en résumé,

*Il n'y a pas de
mouvement sans Huri,
pas d'immobilité
sans Ho Hoop et pas
de compréhension
sans Uido.*



les Sip Dan Khum ménagent les articulations, sont économes en énergie et enseignent au pratiquant à ne bouger que lorsque cela est nécessaire (*Weh Gong*) ; la respiration est utilisée pour synchroniser les mouvements et maintenir un apport constant d'oxygène afin de calmer l'esprit et le système nerveux (*Neh Gong*) ; et l'exécution des Sip Dan Khum exige une présence mentale constante, chaque mouvement requérant attention, intention et contrôle (*Shim Gong*).

Ces Hyung remontent à plusieurs siècles et renvoient à l'œuvre du général Qi Jiguang (1528-1588), chef militaire chinois et auteur du **Ji Xiao Xin Shu** (1560). Texte ancien sur la stratégie militaire et l'art de la guerre, le **Ji Xiao Xin Shu** a servi de fondement technique au **Moo Yei Do Bo Tong Ji**. Hwang Kee, Chang Shi Ja, a étudié et traduit ces textes anciens ainsi que leurs principes, en repensant les mouvements afin d'y intégrer la biomécanique et la physique modernes. C'est pourquoi, les Sip Dan Khum Hyung ne constituent pas simplement une préservation de techniques anciennes ; il s'agit d'un système scientifiquement perfectionné destiné à renforcer *Weh Gong*, *Neh Gong* et *Shim Gong* du pratiquant.

Lors de l'élaboration du programme *Silver Moo Do In*, HC Hwang, Kwan Jang Nim, a décidé que les Sip Dan Khum Hyung constitueraient la série de Hyung fondamentale du programme en raison de leurs bienfaits uniques pour les pratiquants plus âgés. Ces Hyung permettent un développement profond, en répondant aux besoins évolutifs des élèves tout au long de leur vie — de l'élève ambitieux en quête de défis plus profonds à l'artiste martial chevronné perfectionnant son art.



HC Hwang KJN a expliqué les points suivants concernant les Sip Dan Khum et leurs bienfaits:

- **Un Shim Gong plus profond** : ces Hyung procurent au pratiquant une expérience de la pleine conscience, en particulier lors des exercices avec partenaire. Lorsque les pratiquants maintiennent un *Si Sun* (concentration) constant et inébranlable, ils peuvent atteindre un état de fluidité *Um/Yang* dans l'ensemble de leur corps et de leur esprit. Au plus haut niveau, les pratiquants peuvent, grâce à cette fluidité, entrer en connexion avec leur partenaire – c'est par une telle connexion que nous prenons pleinement conscience de la valeur et de la signification de l'exécution des Sip Dan Khum. La conscience est un élément essentiel du *Shim Gong*, une conscience plus fine et un engagement plus profond de l'esprit et du corps tout entiers, tant lors des exercices offensifs que défensifs. Ces conseils aident les pratiquants à ne faire qu'un avec la nature.
- **Une meilleure maîtrise de ce qu'il se passe en interne** : une conscience accrue de l'aspect *Neh Gong* de ces Hyung aide les pratiquants à développer un « intérieur » plus fort, qui s'exprime ensuite « à l'extérieur » par des techniques de meilleure qualité. Telle est la philosophie consistant à grandir de l'intérieur vers l'extérieur.
- Tous les Hyung pratiqués au Moo Duk Kwan® ont une valeur spécifique et une manière unique de développer le *Neh Gong*, le *Weh Gong* et le *Shim Gong*. Les Sip Dan Khum Hyung offrent au pratiquant une expérience significative et un niveau profond de développement du *Neh Gong*, du *Weh Gong* et du *Shim Gong*.

À travers ces conseils, il nous invite à réfléchir et à nous demander : « *Quels avantages les Sip Dan Khum apporte-t-il aux pratiquants du Moo Duk Kwan ?* »

Les Sip Dan Khum Hyung offrent au pratiquant une expérience significative et un niveau profond de développement du Neh Gong, du Weh Gong et du Shim Gong.

Weh Gong

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE DU CORPS

Pour beaucoup, le déclin physique lié au vieillissement est perçu comme un obstacle à la progression dans les arts martiaux. Par rapport à cette idée, les Sip Dan Khum offrent une perspective transformatrice : le vieillissement n'est pas un déclin, mais une opportunité de perfectionnement. Contrairement à de nombreuses formes qui exigent des changements de directions rapides, des rotations incessantes et des efforts soutenus, les Sip Dan Khum sont conçus pour ménager les articulations et optimiser l'efficacité énergétique.

Les Sip Dan Khum privilégient le travail de la densité structurelle du corps et la puissance des techniques circulaires, essentielles à la force fonctionnelle. En les pratiquant, on agit à partir des couches les plus profondes du corps, en stimulant les tendons, les ligaments et les fascias plutôt que de se concentrer uniquement sur la force musculaire superficielle. Grâce à une pratique régulière, les élèves développent une meilleure coordination, une plus grande stabilité articulaire et une meilleure élasticité. Ces Hyung mettent l'accent sur l'utilisation correcte de la taille (*huri*), en utilisant la rotation et l'inclinaison du bassin pour générer de la force avec un minimum d'effort. Avec des positions basses, posées et stables le pratiquant développe un ancrage au sol et une stabilité qui confèrent leur plénitude aux techniques (*Moo Geh*). Cette plénitude contribue à protéger les genoux, les hanches et le bas du dos, transformant le corps en une structure résiliente capable d'absorber les chocs tout en conservant sa fluidité.

À mesure que les élèves vieillissent, le corps a tendance à s'affaiblir dans 4 directions : la vitesse pure, l'endurance, l'explosivité et le temps de récupération. Cependant, certains aspects s'améliorent en réalité grâce à notre expérience et à notre maturité. Notre sens du timing s'affine, car nous sommes capables d'agir en fonction des besoins et d'une manière qui correspond naturellement à nos nouvelles capacités. Notre conscience est plus aiguë grâce aux expériences que nous avons vécues. Les situations que nous avons traversées nous ont appris quand il faut réagir et quand il ne faut pas, et nous maîtrisons mieux nos émotions car notre vision des choses a évolué.

Steve Lemner SB

Neh Gong

L'ÉNERGIE INTERNE AU SERVICE DE LA VITALITÉ ET DE LA SANTÉ

Les Sip Dan Khum constituent une porte d'entrée vers tout ce qui concerne *Neh Gong*. Lorsque nous pratiquons ces Hyung, nous massons en quelque sorte le corps de l'intérieur vers l'extérieur. Les étirements, les flexions et la respiration rythmée servent à dilater et à contracter nos organes internes, notre musculature profonde et nos tissus conjonctifs, ce qui apaise efficacement le système nerveux et élimine les blocages.

La respiration (*Ho Hoop*) est le moteur principal de cette pratique. Au fur et à mesure que les pratiquants enchaînent les Hyung Sip Dan Khum, ils synchronisent leur respiration avec leurs mouvements afin d'améliorer le contrôle de la vitesse et le timing (*Wan Gup*), ce qui, en retour, augmente la capacité pulmonaire et oxygène efficacement le sang. Cette concentration interne ne se limite pas à améliorer la technique ; elle favorise *Hwal* (vitalité). En réduisant l'inflammation et en régulant le système nerveux autonome, cette pratique stimule le système immunitaire et favorise une récupération plus rapide après une blessure. L'élasticité des fascias est stimulée, ce qui permet au corps de se mouvoir comme un tout unifié des parties isolées.

La notion de santé à laquelle aspire un pratiquant d'arts martiaux ne se limite pas à l'absence de maladie, car notre corps est constamment confronté à divers agents pathogènes, dysfonctionnements et changements physiologiques. Le concept de « Hwal » (vitalité) consiste à optimiser l'énergie vitale afin de surmonter toute maladie, tout dysfonctionnement ou tout obstacle, tant sur le plan physique que mental et spirituel.

Diego Salinas SB



Neh Gong

CLARTÉ DE L'ESPRIT ET DE L'ÂME

L'aspect le plus fascinant des Sip Dan Khum Hyung réside peut-être dans l'exigence d'une présence à soi constante qu'ils imposent. Ces Hyung constituent une forme de « méditation en mouvement » qui requiert une concentration, une intention et un contrôle absolus. Pour ceux qui ne les ont pas encore appris, cela peut sembler un objectif abstrait, mais pour le pratiquant qui s'y consacre pleinement, cela devient une nécessité quotidienne. Il est impossible d'exécuter correctement l'un des Sip Dan Khum Hyung sans être pleinement présent.

Cette exigence constante de concentration fait appel à *Cheong Shin Tong Il* (concentration) et la mise en œuvre de notre *Uido* (intention). La pratique des Sip Dan Khum Hyung entraîne l'esprit à rester dans l'instant présent, ce qui réduit naturellement le stress et affine les capacités de prise de décision. De plus, ces Hyung s'alignent parfaitement sur la maturité psychologique qui vient avec l'âge. Ils exigent la discipline de l'ego : le désir de « gagner » ou de se mettre en avant est remplacé par le désir « d'être ». Il ne s'agit pas d'un déclin de l'ambition, mais d'une évolution vers le raffinement.

Les exercices avec partenaire renforcent le Shim Gong en favorisant la coordination avec le partenaire et en établissant un lien permettant de mettre en pratique les compétences acquises.

Craig Hays SB

Pour moi, la pratique du Sip Dan Khum Hyung représente bien plus qu'une simple discipline physique ; c'est devenu un chemin de développement intégral où le corps et l'esprit se renforcent simultanément. Grâce à un entraînement régulier, j'ai constaté de profonds changements tant au niveau de ma condition physique que de ma concentration mentale.

Ramiro Guzman SB

CONCLUSION

Ceux qui ont déjà entamé leur parcours avec les Sip Dan Khum Hyung comprennent sans doute que cette pratique n'atteint sa pleine dimension que lorsque le pratiquant est prêt à en recevoir les enseignements. Sa profondeur ne réside pas dans la complexité physique, mais dans l'accumulation d'expériences de vie, la patience et la prise de conscience.

Les Sip Dan Khum Hyung sont un cadeau ; ils constituent un moyen de préserver la tradition de l'Art tout en favorisant le développement personnel. Ils nous enseignent qu'il n'y a pas de mouvement sans *Huri*, pas d'immobilité sans *Ho Hoop* et pas de compréhension sans *Uido*. L'étude des Sip Dan Khum Hyung ne se limite pas à l'apprentissage de mouvements ; elle vise à tisser un lien profond entre le corps et l'esprit. C'est un processus continu qui exige patience et régularité, mais dont les fruits se manifestent tant intérieurement qu'extérieurement. Chaque séance de pratique de ces Hyung offre l'occasion d'affiner non seulement la technique, mais aussi l'attention, la discipline et la conscience corporelle. En ce sens, les Sip Dan Khum Hyung ne sont pas qu'un simple exercice martial, mais un véritable outil d'épanouissement personnel. 

Le Soo Bahk Do comprend un entraînement mental, interne et externe. L'entraînement mental est une méthode dans laquelle l'esprit et le corps se concentrent sur la conscience et l'esprit personnel. L'entraînement externe vise à renforcer les structures corporelles et la capacité à harmoniser les mouvements. L'entraînement interne concentre l'esprit et le corps sur les organes internes. Ces trois types d'entraînement ont été artificiellement distingués pour faciliter l'enseignement, mais dans la pratique, la conscience, les organes internes et le monde extérieur constituent ensemble de manière intégrale, l'être humain.

*Hwang Kee CSJ
Moo Do Chul Hak*

Symposium de zone World Moo Duk Kwan® 2026

Pour l'unité de la World Moo Duk Kwan®

COMITÉ DU SYMPOSIUM WORLD MOO DUK KWAN®

Conformément à notre engagement en faveur de l'unité de la Fédération World Moo Duk Kwan®, le comité du Symposium souhaite partager les réflexions tirées du récent Symposium de zone 2026, qui s'est tenu du 21 au 24 mars à Alicante, en Espagne. Ce rassemblement, organisé parallèlement au Ko Dan Ja Shim Sa de la Zone 3, constitue un pilier essentiel de notre collaboration internationale.

QU'EST-CE QUE LE SYMPOSIUM ?

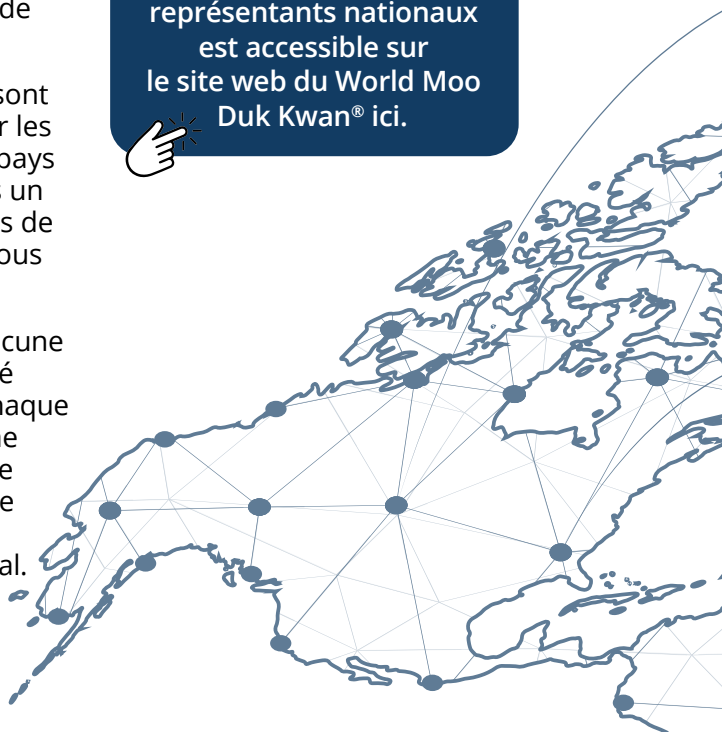
Pour de nombreux membres, le fonctionnement interne de la direction de la World Moo Duk Kwan® peut sembler lointain, voire opaque, mais il faut savoir que le déroulement de nos réunions est fondamentalement conçu pour rapprocher les pays au niveau international. L'idée de HC Hwang KJN concernant le Symposium s'est concrétisée en 2004, grâce aux conseils pragmatiques de Chung SBN, Seiberlich SBN, Hanke SBN et Martinov SBN.

Depuis cette date, des représentants du monde entier se sont réunis régulièrement pour tisser des liens, faire progresser les objectifs de notre art et veiller à ce que la voix de tous les pays membres soit entendue. Habituellement, nous organisons un Symposium "complet" afin de rassembler les représentants de chaque nation. L'année qui suit un Symposium complet, nous organisons un Symposium de zone.

Lors de ce symposium de zone, un délégué désigné par chacune des quatre zones de la World Moo Duk Kwan est sélectionné pour y participer. Ces délégués se font le porte-parole de chaque pays au sein de leur zone respective, en relayant sur la scène internationale les priorités, les questions et les points de vue spécifiques des pays de leur zone. Ce processus s'efforce de garantir que les préoccupations de chaque pays continuent d'être entendues et prises en compte au niveau international.



Le profil des représentants nationaux est accessible sur le site web du World Moo Duk Kwan® ici.



LE SYMPOSIUM DE 2026

Le symposium de zone de 2026 a réuni Kriton Glenn SBN (Z1), Josh Lockwood SBN (Z2), Elodie Mollet SBN (Z3) et Diego Olguin SBN (Z4).

Le comité actuel du Symposium

World Moo Duk Kwan®

- Josh Lockwood SBN (président)
- Kriton Glenn SBN (vice-président)
- Stephanie Winkler-Spoerri SBN (secrétaire)

EN QUOI CELA VOUS CONCERNE-T-IL ?

En quoi une réunion en Espagne a-t-elle une incidence sur mon entraînement quotidien ou sur le dojang où je m'entraîne ?

Le Symposium n'est pas simplement une réunion administrative, c'est un catalyseur d'unité et de progrès. Le compte-rendu de cette dernière réunion, qui a récemment été transmis aux représentants nationaux, contient bien plus que de simples notes. Il comprend des mesures concrètes qui guideront nos efforts collectifs au cours des prochains mois, ainsi que les rapports d'activité annuels des pays membres. Ces rapports d'activités offrent un bon aperçu des progrès réalisés par les pays de notre fédération internationale, nous permettant d'apprendre les uns des autres à travers nos réussites et les challenges auxquels nous faisons face.

Lorsque les responsables nationaux ont une compréhension claire des exigences et des objectifs de la World Moo Duk Kwan®, cela se répercute sur chaque pays membre. Cela se

traduit par une meilleure coordination, une efficacité accrue et l'émergence d'un sens commun, qui permet que nous restions tous motivés, quel que soit notre niveau et notre expérience tandis que nous continuons notre progression dans les arts martiaux. Cette clarté est la pierre angulaire de notre réussite.

PERSPECTIVES D'AVENIR

En envisageant l'avenir, nous sommes stimulés par les avancées réalisées grâce à notre réseau international. Nous nous préparons d'ores et déjà pour notre prochaine réunion, un "full Symposium" où tous les pays membres seront conviés, et qui aura lieu dans le cadre des célébrations du 60e anniversaire du Moo Duk Kwan® de Malaisie.

Dans le même temps, n'hésitez pas à maintenir vos relations amicales, tant au niveau national qu'international. C'est par nos relations que nous veillons à ce que la World Moo Duk Kwan® reste une communauté dynamique et tournée vers l'avenir. Merci pour votre participation continue. 🌐



*Josh Lockwood SBN, Kriton Glenn SBN,
et Stephanie Winkler-Spoerri SBN*



Kwan Jang Nim avec Martinov SBN, Seiberlich SBN, Chung SBN et Hanke SBN.

Le stage national australien 2026

DANIEL DRAGE, KYO SA | AUSTRALIE

Fin mai, la Région 2 a accueilli le stage national australien au Jarrahfall Bush Camp, situé à une heure au sud de Perth, en Australie Occidentale. Le stage s'articulait autour du thème « De l'intérieur vers l'extérieur », qui a servi de fil conducteur à toutes les activités organisées au cours de ces quatre jours.

En pleine nature et loin des téléphones et de la technologie, le cadre lui-même invitait à la réflexion et à la pleine conscience. Comme j'exerce un métier où je passe une grande partie de ma journée dans le bruit, cerné par la technologie, j'ai trouvé cette expérience particulièrement revigorante. L'objectif du stage était d'encourager la réflexion personnelle, de remettre en question nos propres a priori afin de permettre une compréhension plus profonde de la philosophie en acte du Moo Duk Kwan®. En repensant à ce stage, j'ai trouvé utile d'aborder cette expérience sous trois angles qui se recoupent :

- le groupe et la communauté
- le travail avec les instructeurs et les partenaires
- le développement individuel.

Bien que le stage ait officiellement débuté à Jarrahfall, la solidarité au sein de la communauté s'est installée bien plus tôt. Des jeux pour "briser la glace" et des compétitions amicales ont aidé les participants, venus des cinq régions australiennes, à faire connaissance. Étant de nature plutôt réservée, ces activités m'ont aidé à passer de l'intérieur de ma coquille à l'extérieur.

Chaque matin, nous commençons par une séance de Moo Pahl Dan Kum, animée par un instructeur expérimenté. Bien que chaque séance ait mis l'accent sur un aspect particulier — qu'il s'agisse de vider l'esprit, de comprendre les bienfaits du



Moo Pahl Dan Kum ou d'affiner notre respiration —, toutes renforçaient le lien entre la respiration, le mouvement et la pleine conscience.

J'ai apprécié la manière dont chaque instructeur abordait le même exercice sous un angle différent tout en restant en lien avec le thème du stage. Un exercice, en particulier, a remis en question ma compréhension antérieure : nous avons expérimenté le fait de maintenir un moment de contraction juste avant l'extension complète dans la pratique d'une technique. Au départ, j'ai remis en question son efficacité, pensant que cela risquait d'interrompre la fluidité du mouvement ou de créer une fatigue inutile. Cependant, après l'avoir appliqué dans les Ki Cho,

le Jok Gi et finalement le Sip Dan Kum E Ro, j'ai commencé à le comprendre davantage comme un moment de préparation. Tout comme lorsqu'on pousse un objet lourd, la contraction provient du centre, reliant "huri" aux membres avant que la puissance ne soit exprimée. Bien que cette manière de ressentir les choses soit en rapport à mon niveau actuel, cette expérience m'a montré que dès qu'on est prêt à renoncer à ses a priori, une compréhension plus profonde devient possible.

Les séances en binôme se sont appuyées sur ce type de travail, en introduisant les concepts de « quoi », « comment » et « quand ». Le « quoi » et le « comment » renvoient au programme que nous connaissons déjà à travers

les fondamentaux, les Hyung et le travail en binôme. L'accent a toutefois été mis, pendant le stage, sur le « quand », c'est-à-dire le moment opportun pour appliquer ces techniques.

Grâce à des exercices dirigés par Wyles SBN et Akkerboom SBN, nous avons exploré le timing dans le cadre du combat libre plutôt que dans les Il Soo Sik Dae Ryon. Ces séances ont mis en évidence à quel point la posture, le positionnement, les déplacements hors de la ligne, l'attaque et la contre-attaque dépendent tous d'un timing correct. Le fait de changer de partenaire a permis d'améliorer non seulement l'exécution technique, mais aussi la capacité d'adaptation, la communication et la confiance.



L'un des moments forts du stage a été pour moi de pouvoir m'entraîner avec des instructeurs extérieurs à mon propre dojang. J'ai participé à deux séances avec Steyer SBN : l'une consacrée aux applications de Pyung Ahn Sam Dan, et l'autre axée sur Ho Sin Sool. Travailler aux côtés de pratiquants ayant des niveaux d'expérience variés m'a permis d'approfondir ma compréhension, en particulier lorsque les techniques "ne fonctionnaient pas". Plutôt que de simplement répéter les mouvements, nous avons cherché à comprendre pourquoi ils marchaient ou ne marchaient pas. Cela m'a confirmé qu'un enseignement ou un apprentissage efficaces sont susceptibles de provenir autant d'une discussion réfléchie que de la répétition.

L'expérience s'est naturellement prolongée dans Ho Sin Sool. Savoir quand appliquer une technique, quand l'adversaire cède, et également important, quand s'arrêter, cela nécessite une prise de conscience interne avant de se manifester à l'extérieur. Une fois encore, le thème « de l'intérieur vers l'extérieur » a été expérimenté à travers la pratique plutôt que par des explications.

Le tournoi, à la fin du stage, a constitué le point d'orgue de cet événement et a permis de faire une synthèse de tout ce que nous avons travaillé. Bien que la compétition mette en général en avant les performances individuelles, la préparation commence en interne par la discipline, l'honnêteté et l'humilité, avant de s'exprimer à l'extérieur à travers les Hyung et les combats.

J'étais nerveux à l'idée de participer à la compétition devant des instructeurs expérimentés avec lesquels je ne m'étais pas entraîné régulièrement. Cela venait en

*Lle thème
« de l'intérieur vers
l'extérieur » a été
expérimenté à travers la
pratique plutôt que par
des explications.*

partie de mon désir de bien représenter mon dojang et la Région 2, compte tenu du temps et des efforts que mes instructeurs ont investis dans ma progression.

Même si l'on m'a encouragé à être plus dynamique lors des combats, j'étais globalement plutôt satisfait de ma performance. Plus important encore, cela m'a rappelé que les tournois sont des occasions d'apprentissage plutôt que des lieux où l'on doit craindre de commettre des erreurs. Ce rappel reflétait bien l'atmosphère de l'ensemble du stage.

Le tournoi a également montré que la réussite individuelle s'inscrit au sein d'une communauté. Chacun a apporté sa contribution, que ce soit en comptabilisant les points, en chronométrant les épreuves, ou simplement en encourageant les concurrents. Même si nous cherchions personnellement à réaliser de bonnes performances, nous avons sincèrement célébré le succès de chacun. Il est devenu presque impossible de dissocier les aspects individuels, pédagogiques et collectifs du stage.

Avec le recul, les séances d'entraînement n'ont été qu'une partie de ce qui a fait la réussite de ce stage. Les repas ensemble, les conversations entre les séances, les activités en soirée et notamment la dernière soirée, tout cela a contribué à faire tomber les barrières entre les pratiquants et les instructeurs. Ces moments informels ont créé une camaraderie et donné lieu à des conversations qui n'auraient probablement jamais eu lieu dans le cadre habituel des cours.

À la fin du stage, j'étais physiquement fatigué mais mentalement revigoré. Nous avons terminé par des étirements en plein air et par « Sip Dan Kum E Ro », avec ses vides et ses pleins, la tension et le relâchement en cherchant à transposer la compréhension intérieure en expression extérieure.

La plus grande leçon de ce stage, c'est que l'épanouissement personnel et la vie de la communauté ne sont pas séparés. Le groupe a poussé chacun à se dépasser, les instructeurs en premier lieu, et chacun a apporté sa contribution au groupe. Se retrouver dans ce cycle m'a donné envie de découvrir davantage de dojangs, tant en Australie qu'à l'étranger si l'occasion se présente. Mais surtout, ce stage m'a rappelé que l'esprit du Moo Duk Kwan® ne réside pas seulement dans les techniques ou la philosophie, mais aussi dans les personnes qui le pratiquent ensemble. 🙏



Célébration des 60 ans du Moo Duk Kwan® en Malaisie

MALAYSIAN TAC

Au nom de la World Moo Duk Kwan®, le Comité Technique malaisien invite les membres et anciens élèves du Moo Duk Kwan® à se joindre à nous en août 2027 pour un triple événement : le 60e anniversaire du Moo Duk Kwan® de Malaisie, le Ko Dan Ja Shim Sa de la Zone 1 et le 30e anniversaire du Séminaire d'Asie du Sud-Est (SEALS).

Ces événements seront un hommage à notre histoire et à nos traditions communes, ils seront une promotion du Soo Bahk Do comme nulle autre, et constitueront sans aucun doute une source d'inspiration pour la prochaine génération de pratiquants en Malaisie, dans l'ensemble de la Zone 1 et à travers le monde.

HISTOIRE

L'histoire du Moo Duk Kwan® en Malaisie est étroitement liée au développement de cet art par son Fondateur, Hwang Kee, et à la diffusion précoce des arts martiaux coréens en Asie du Sud-Est dans les années 1960. La Malaisie a été l'un des premiers pays hors la Corée, à organiser un groupe du Moo Duk Kwan®, dans la région du Sarawak, sur l'île de Bornéo.

Jang, Soon Ho (Dan Bon 13418) fut le premier instructeur coréen à arriver à Kuching en 1967, à l'invitation du Dr Y Y Lee. En 1968, Chung, Hwa Yung (Dan Bon 410) vint en Malaisie et posa les fondations de la communauté Moo Duk Kwan®, qui existe

encore aujourd'hui. À mesure que les élèves locaux progressaient et commençaient à enseigner, l'art s'est répandu non seulement à Bornéo mais aussi, au-delà de la mer de Chine méridionale, jusqu'à la Malaisie péninsulaire.

CONNEXION

Depuis 30 ans, les séminaires SEALS constituent un pilier essentiel du développement du Soo Bahk Do dans la Zone 1. Créés à l'occasion du 30e anniversaire du Moo Duk Kwan® de Malaisie en 1997, ces séminaires ont depuis le départ offert une plateforme favorisant l'unification technique, la connexion et le leadership pour tous les élèves qu'ils viennent de Malaisie, des Philippines, de Corée ou d'Australie, et au-delà pour les pratiquants du monde entier. Après trois décennies d'existence des SEALS, nous sommes ravis de retourner à Miri sur le chemin où nous avons commencé. Il s'agit d'une occasion unique pour les membres actuels et d'autres plus anciens, de renouer avec de vieux amis, de faire connaissance avec d'autres, et de nourrir les liens qui ont permis au Moo Duk Kwan® de rester solide dans toute la Zone 1.

PROGRAMME : AOÛT 2027

Ko Dan Ja Shim Sa : du 6 au 12/08

SEALS : du 12 au 15/08

Célébration du 60e anniversaire : les 14 et 15/08

Nous vous invitons à nous rejoindre pour ce qui s'annonce comme une semaine inoubliable d'entraînement et de festivités.

COMMENT PARTICIPER

Nous mettons tout en œuvre pour que ces événements soient les plus enrichissants et mémorables qui soient.

Afin de nous aider à planifier au mieux, nous demandons à tous les participants potentiels de manifester leur intérêt dès que possible.

 *Pour les dernières mises à jour, les actualités, les conseils de voyage, veuillez suivre notre page Facebook dédiée.*

 *Manifestez votre intérêt : faites-nous savoir que vous comptez venir en remplissant le formulaire d'inscription*

Que vous participiez au Ko Dan Ja Shim Sa en tant que visiteur ou candidat, ou que vous vous joigniez à nous pour les SEALS et les festivités d'anniversaire, votre présence contribue à la vitalité de notre communauté Moo Do. Nous avons hâte de vous retrouver à Miri, en Malaisie, pour honorer notre passé et poser les fondations de l'avenir du Moo Duk Kwan!® 

KO DAN JA SHIM SA DE LA ZONE 1

Le Ko Dan Ja Shim Sa de la Zone 1 se déroulant en Malaisie en août 2027, il n'y aura pas de Ko Dan Ja Shim Sa organisé en Corée cette année-là. Nous encourageons les candidats souhaitant passer leur examen en Corée à participer au Ko Dan Ja Shim Sa qui s'y tiendra cette année, du 16 au 22 octobre.



Menghargai 60 Tahun Moo Duk Kwan® di Malaysia

MALAYSIAN TAC

Bagi pihak World Moo Duk Kwan®, Majlis Penasihat Teknikal (TAC) Malaysia dengan sukacitanya menjemput seluruh ahli dan alumni Moo Duk Kwan® untuk bersama-sama menyertai kami pada Ogos 2027 bagi meraikan tiga acara istimewa, iaitu: Ulang Tahun ke-60 Malaysia Moo Duk Kwan®, Zone 1 Ko Dan Ja Shim Sa dan South East Asian Leadership Seminar (SEALS).

Acara-acara ini diadakan bagi menghargai sejarah dan warisan bersama kita, memperkukuhkan perkembangan Soo Bahk Do, serta memberi inspirasi kepada generasi baharu pengamal Moo Duk Kwan® di Malaysia, seluruh Zon 1 dan di peringkat antarabangsa.

SEJARAH

Sejarah Moo Duk Kwan® di Malaysia berkait rapat dengan perkembangan seni bela diri ini oleh pengasasnya, Hwang Kee, serta penyebaran awal seni bela diri Korea ke Asia Tenggara pada era 1960-an. Malaysia merupakan antara negara terawal di luar Korea yang berjaya membangunkan komuniti Moo Duk Kwan® yang tersusun, dengan wilayah Sarawak di Pulau Borneo memainkan peranan yang amat penting.

Jang, Soon Ho merupakan jurulatih pertama dari Korea yang tiba di Kuching pada tahun 1967 atas jemputan Dr. Y. Y. Lee (Dan Bon 13418). Pada tahun 1968, Chung, Wha Yung (Dan Bon 410) datang ke Malaysia dan meletakkan asas bagi komuniti Moo Duk Kwan® yang kekal wujud sehingga ke hari ini. Apabila ahli-ahli tempatan meningkat dalam tahap kemahiran dan menjadi tenaga pengajar, seni ini terus berkembang ke seluruh Borneo sebelum menyeberangi Laut China Selatan ke Semenanjung Malaysia.



HUBUNGAN

Selama 30 tahun yang lalu, South East Asian Leadership Seminar (SEALS) telah menjadi asas penting dalam pembangunan Soo Bahk Do di seluruh Zon 1.

SEALS mula diwujudkan sempena sambutan ulang tahun ke-30 Malaysia Moo Duk Kwan® pada tahun 1997. Sejak itu, seminar ini secara konsisten menjadi platform untuk penyelarasan standard, mengukuhkan hubungan, dan membangunkan kepimpinan dalam kalangan ahli dari Malaysia, Filipina, Korea dan Australia, dengan sokongan ramai pengamal dari seluruh dunia.

Selepas tiga dekad penganjuran SEALS, kami amat berbesar hati untuk kembali ke Miri, tempat di mana perjalanan ini bermula. Ini merupakan peluang istimewa untuk ahli dan alumni bertemu semula dengan rakan-rakan lama, membina hubungan baharu serta mengukuhkan ikatan persaudaraan yang telah memastikan Moo Duk Kwan® terus kukuh di seluruh Zon 1.



JADUAL ACARA – OGOS 2027

6th - 12th	Ko Dan Ja Shim Sa
12th - 15th	SEALS
14th - 15th	60th Anniversary Celebration

Kami menjemput semua pihak—daripada pelajar yang baru memulakan latihan hinggalah kepada alumni yang telah lama bersama Moo Duk Kwan®—untuk menyertai minggu yang dijanjikan penuh dengan latihan, persahabatan dan sambutan yang pastinya tidak akan dilupakan.

CARA MENYERTAI

Kami sedang berusaha memastikan semua acara ini dianjurkan dengan teratur dan bermakna. Bagi membantu kami membuat perancangan yang sewajarnya, kami memohon semua bakal peserta untuk mendaftarkan minat mereka seawal mungkin.



Ikuti Perkembangan Terkini

Untuk mendapatkan maklumat terkini, berita acara serta panduan perjalanan, sila ikuti halaman Facebook rasmi kami.



Daftar Minat Anda

Maklumkan kepada kami bahawa anda akan hadir dengan melengkapkan borang pendaftaran berikut.

Sama ada anda menyertai Ko Dan Ja Shim Sa sebagai calon atau pemerhati, ataupun menghadiri SEALS dan sambutan ulang tahun, kehadiran anda merupakan elemen penting yang terus memperkukuhkan komuniti Moo Do kita.

Kami menantikan kehadiran anda di Miri, Malaysia, ketika kita bersama-sama menghargai sejarah yang telah dibina serta meletakkan asas yang lebih kukuh untuk masa depan Moo Duk Kwan®. 🇲🇾 🇰🇷

Pour une définition de la cultivation dans l'école Moo Duk Kwan®

ELODIE MOLLET, SA BOM | FRANCE

En cette fin de saison, nous procédons au do-jang, au passage de grade des élèves. A la fois examen et cérémonie, le passage de grade revêt une grande importance, et continue de rythmer la pratique des élèves en rendant visible leur progression aux yeux des autres, mais aussi, en premier lieu, à leurs propres yeux. Examen il est, du fait que le passage de grades est contrôlé des connaissances sous le regard des plus gradés (l'instructeur, les élèves les plus avancés), mais il est aussi cérémonie parce qu'il est une célébration à laquelle sont mêlés d'autres témoins : les autres élèves, la famille, les amis, les inconnus.

Par sa dimension cérémonielle, le moment va au-delà d'une simple réunion, c'est un rite qui solidarise les participants, les relie en célébrant leurs relations : Il les relie entre eux, et les relie à ce qui n'est pas eux : un passé, et un présent-en-train-de-se-faire. C'est le sens du salut au drapeau de l'école *Kwan gi*, que de s'incliner devant les générations précédentes et de tracer par ce geste une continuité jusqu'à eux. C'est un salut qui n'a pas besoin de l'entremise des nations (et de leur drapeau) pour faire exister cette ligne entre présent et futur qui englobe l'ensemble des lieux dans le monde où l'on pratique au nom du Moo Duk Kwan®.

Depuis qu'il y a des pratiquants Moo Duk Kwan® en France (depuis 1962, selon les archives du Moo Duk Kwan®, mais pour nous, depuis le début des années 1990), nous écrivons toujours une rédaction pour passer le grade supérieur. Choi Eui-Sun Sa Bom Nim, notre instructeur à Paris tenait à ce que le passage de grade, en plus d'être un examen et une cérémonie, soit aussi une occasion de réfléchir sur soi. C'est ainsi que, du fait que nous écrivions ces rédactions, les élèves de Maître Choi Eui-Sun pouvaient se mettre à penser après lui, que le lieu de l'entraînement n'était pas seulement le do-jang. Le maître souhaitait que nous réfléchissions à la

*La différence
entre l'art martial
et le sport, c'est
que la pratique
de l'art martial
ouvre à un
certain nombre
de questions à
travers lesquelles
on chemine. C'est
une culture, ou
si on veut être
plus précis, une
cultivation.*

manière dont notre pratique et les valeurs du dojang pouvaient contaminer petit à petit notre vie quotidienne. Partir de l'intérieur du dojang et de ses pratiques, pour les faire rayonner à l'extérieur ... La rédaction devenait le lieu, au-delà du dojang, et par l'exercice de l'écriture, qui nous donnait l'occasion d'en prendre conscience.

Aujourd'hui encore, nous demandons à nos élèves, certains très jeunes, qui commencent à peine à lire et à écrire "à quoi servent les plus gradés dans le dojang ? ", "qu'as-tu appris en pratiquant ? " ou encore "quelle est la différence entre le sport et l'art martial ? ".

Les enfants notent dans leur rédaction sur ce sujet, que dans le sport, on ne leur demande pas d'écrire sur leur pratique, on ne leur demande pas de s'asseoir, de prendre une feuille et un stylo et de chercher leurs mots. Dès 6-7 ans, ils ont des idées, et tiennent à y répondre seuls (parce que pour un enfant, savoir écrire, c'est savoir écrire tout seul). Dans d'autres cas, l'exercice de rédaction donne lieu à des discussions en famille, si on en juge par ce qui nous est rendu. Cela aussi, c'est faire exister la pratique au-delà du do-jang et faire rayonner l'art martial, par les questions qu'il pose, au-delà de lui-même.

Pour le dire autrement, la différence entre l'art martial de l'école Moo Duk Kwan® et

un sport, c'est l'ouverture à un certain type de questions, à travers lesquelles on chemine, c'est une culture, ou si on veut être plus précis, une cultivation.

On sait que Hwang Kee, le fondateur de l'école Moo Duk Kwan® a beaucoup écrit*. Le savoir littéraire ainsi que l'écriture sont depuis très longtemps, en Asie, favorablement considérés. Ce savoir a ouvert pendant des siècles aux carrières de fonctionnaires les plus prestigieuses. Le père de Hwang Kee, Hwang Yong Hwan a réussi un de ces fameux concours (*Moo Do Chul Hak* p 31). Quelles sont les implications ? C'est en premier lieu, à cette époque, lire les classiques chinois, que ce soit le Canon néo-confucéen, ou les Classiques taoïstes. On sait par exemple que Hwang Kee a étudié de près aussi bien le

Yi Jing, que le *Dao De Jing*. Une question que nous aimons bien poser aux jeunes élèves qui passent Dan : pourquoi, alors qu'il est coréen, Hwang Kee a-t-il choisi des caractères chinois pour désigner son école sur le *Kwan gi*, le drapeau qui nous représente ?

QUE DOIT-ON COMPRENDRE PAR CULTIVATION ?

Quand on consulte les différentes définitions, il y a, en premier lieu, une référence à l'agriculture. En français, la cultivation consiste à préparer un champ, en vue d'y faire pousser quelque chose. En anglais, elle consiste à y faire pousser quelque chose. Il y a déjà un écart. La signification en français laisse entendre qu'il ne suffit pas qu'on plante quelque chose pour

Choi SBN a souhaité que nous réfléchissions à la manière dont notre pratique et les valeurs du dojang pouvaient contaminer petit à petit notre vie quotidienne.



* Article de Jared Rosenthal dans le Moo Yei Shi Bo volume 18.

que ça pousse : il faut un savoir concernant la graine qu'on plante et un savoir-faire pour lui procurer les conditions dont elle a besoin pour se développer. L'acte seul de planter ne suffit pas. Par exemple : on sait que certaines fleurs, ou certains arbres se développent mieux à l'ombre, sur un certain type de sol, tandis que d'autres ont besoin de pleine lumière. Certaines espèces ont besoin de peu d'eau, tandis que d'autres apprécient une terre toujours humide etc.

Au contraire de la chasse où l'enjeu est simple : capturer la proie et la mettre à mort. Tandis que le résultat de la chasse est immédiat, celui de l'agriculture est indéfiniment perfectible, (qualité de ce qui est récolté, quantité etc ...) Tandis que la chasse est du côté de l'action, et de la mise à mort, l'agriculture est du côté de la patience, du pari sur le temps, de l'incertitude météorologique, du côté de la production continue du vivant.

Pourquoi ce détour ? Parce qu'il ne nous semble pas exagéré de dire que le cultivateur commence au moment où on ne se situe plus uniquement dans l'impératif de l'action face à la proie (ou d'une façon différente, face à l'adversaire) mais dans un espace de construction, d'élaboration d'édification du champ : soi-même.

LA CULTIVATION SELON LE MOO DUK KWAN®

L'invisible comme condition de la cultivation

Dans son article et sa conférence *Moo Do Shim Gong*, le KJN H.C Hwang a cherché à définir les conditions d'une cultivation de l'énergie mentale qui serait organisée autour de la philosophie Chulhak et de *Jaiyeon*, la Nature. Dans ce texte, Kwan Jang Nim rappelle la polarité *Yu sang/Moo sang*, visible/invisible.

Moo Sang, l'invisible y est caractérisé par :

- les valeurs et principes qui constituent les fondements de l'humanité
- la recherche de la préservation de ce qui vaut sur le long terme
- la recherche perpétuelle de l'harmonie de l'existence humaine au sein de la nature

Pourquoi, peut-on se demander, la cultivation Moo Duk Kwan® implique-t-elle un rapport privilégié à l'invisible, plutôt qu'au visible ? La métaphore agricole que nous avons utilisée nous semble un bon moyen pour le comprendre : pour planter, ou ensemer, on commence par "faire disparaître" ce que l'on veut faire pousser, la graine, le noyau, le germe en l'enfouissant. On renonce à ce qu'il soit visible, pour

le disposer dans l'invisible. C'est un acte de confiance et certainement au départ, un acte de foi. On ne le fait pas seulement momentanément, on le fait sur une période qui peut être longue, et pendant laquelle on perd le contact avec la graine ; on va se contenter de s'occuper de son milieu, et d'attendre. On rejoint là une autre dimension de *Moo sang* qui est le souci de préservation sur le long terme. A l'inverse d'une pratique qui serait en permanence "toute voile dehors" ou qui demanderait que chaque technique soit effectuée à 110 % de son intensité, ou serait captive de la dimension visible des choses, la cultivation demande qu'on redonne sa place à l'ombre, aux transformations non visibles.

Enfin, la recherche de l'harmonie de l'humain et de la nature, autre caractéristique de *Moo sang*, ne devrait-elle pas se comprendre comme la recherche par l'être humain de ce qui le relie en profondeur à la nature, comme aussi ce qui fonde aussi son humanité ?

L'humanité de l'homme n'est pas autre chose que la connaissance de sa "naturalité" ou encore la conscience intime de lui-même comme partie de la nature.



*Récolte du riz
selon la méthode
traditionnelle
coréenne, des
villageois travaillent
dans une rizière lors
d'un festival agricole.*

Moteur de la cultivation : Le Dan Jeon, ou la conscience de la naturalité de l'homme

Au Soo Bahk Do, on insiste dès les premiers mois de pratique sur l'apprentissage du ki-ap en appliquant un certain type de respiration qui, produisant une compression au niveau du *Dan Jeon* (inférieur), situé comme on le sait à un pouce en dessous du nombril, permet aussi la libération d'une certaine force. Dans les 10 points pour la pratique, il est dit que le *Dan Jeon* inférieur doit se déplacer de manière rectiligne, sans variation de hauteur. En respectant ce point, on pose les bases de l'ancrage du corps au sol, ainsi qu'une façon de le disposer sous la loi de la gravité ("le Ciel"). Cette opération nécessite une conscience fine de la position du bassin, et de son relâchement pour que partie supérieure et inférieure du corps soient complètement reliées. Pour le dire autrement, le *Dan Jeon* inférieur relie l'être humain à la Terre et ainsi à une partie de sa "naturalité". A noter aussi les caractères chinois utilisés 丹田, qui indiquent bien qu'il s'agit d'un espace à cultiver.

丹田

Le carburant de la cultivation : la répétition

C'est seulement par la répétition que le pratiquant, le créateur, l'artiste ou l'artisan polissent leur technique. Dans toutes ces pratiques, on recherche la ligne parfaite. La cultivation propre au Soo Bahk Do n'est pas la seule à insister sur la répétition. Sur ce point, nous venons à la suite de ce qui a été élaboré dans le Seon (Zen), dans le taoïsme, par exemple, chez Zhuang Zi et son boucher habile, dont le trajet du couteau contourne les parties dures, tranche dans les molles, ne force rien. On le trouve encore formulé ainsi dans Le Juste Milieu, texte classique du Livre des Rites

« Ce que les autres parviennent à faire une fois, je le fais cent fois. Ce que les autres parviennent à faire dix fois, je le fais mille fois. Si l'on est capable de suivre réellement cette voie, alors même ignorant, on devient clair ; même instable, on devient solide. »

note : Tout mon art, répondit le boucher, consiste à n'envisager que le principe du découpage. Quand je débutai, je pensais au bœuf. Après trois ans d'exercice, je commençai à oublier l'objet. Maintenant quand je découpe, je n'ai plus en esprit que le principe. Mes sens n'agissent plus ; seule ma volonté est active. Suivant les lignes naturelles du bœuf, mon couteau pénètre

et divise, tranchant les chairs molles, contournant les os, faisant sa besogne comme naturellement et sans effort. Et cela, sans s'user, parce qu'il ne s'attaque pas aux parties dures. Un débutant use un couteau par mois. Un boucher médiocre, use un couteau par an. Le même couteau me sert depuis dix-neuf ans. Il a dépecé plusieurs milliers de bœufs, sans éprouver aucune usure. Parce que je ne le fais passer que là où il peut passer. — Merci, dit le prince Hui au boucher ; vous venez de m'enseigner comment on fait durer la vie, en ne la faisant servir qu'à ce qui ne l'use pas. »

A propos de la répétition, Maître Choi Eui-Sun a souvent insisté pour dire qu'elle n'existe pas. Chaque mouvement, chaque technique est censée être exécutée à chaque répétition, comme si elle était absolument neuve. "Il n'y a pas de répétition" veut alors dire que rien de l'habitude du geste, de sa routine ou une sorte de monotonie du même, ne doit transparaître. Il s'agit, à chaque fois, de retrouver l'esprit de la première fois, son enthousiasme. C'est ce que le KJN HC Hwang a dénommé Cho Shim, esprit du débutant, celui-là même qui doit nous permettre après des dizaines d'années de pratique, de nous entraîner toujours avec la même sincérité.

La cultivation Um/Yang

Dans l'entraînement, nous apprenons que dans chaque technique, tout le corps est engagé. Que ce soit dans les techniques de main, ou les techniques de coup de pied, il y a toujours une partie du corps qui est agissante, l'autre partie qui soutient. La partie *Yang* d'une technique de main est celle qui va au contact (dans une situation de combat par exemple), que ce soit pour attaquer ou pour défendre. La partie *Um* représente la potentialité, elle est d'abord soutenante, mais peut se transformer en un instant en partie agissante (situation d'une défense contre-attaque). Dans les coups de pied, la jambe qui fait le coup de pied est *Yang*, la jambe d'appui est *Um*, garante de l'équilibre. Elle est également la jambe potentielle d'une technique qui suivrait. On voit bien que hiérarchiser ce qui est agissant et ce qui soutient n'aurait aucun sens. Et pourtant ...

L'introduction des Sam Soo Sik par le KJN HC Hwang a donné lieu à une extension de cette pensée *Um/Yang* dans le travail à deux. Le corps *Um/Yang* est alors formé des deux pratiquants, chacun "donnant" et "recevant" l'énergie à tour de rôle.

On rencontre parfois des réactions incroyables face à cet exercice, car tout travail à deux est bien souvent pensé dans les arts martiaux, dans son rapport à l'auto-défense, ou au sparring. Quelle est la différence entre le sport et l'art martial ? La question redevient d'actualité. Dans *Sam Soo Sik*, on pratique le *Um/Yang* pour s'exercer au non-conflit. Mieux vaut abandonner la référence au sparring pour comprendre ce que l'on fait. En instaurant ce nouvel exercice, HC Hwang a suivi le plus fidèlement qui soit la trajectoire dessinée par Hwang Kee. Les *Sam Soo Sik* ne correspondent-ils pas précisément au projet décrit dans le *Soo Bahk Do Dae Gam* (1970) ?

L'essence même de l'entraînement au combat ne réside pas seulement dans l'acquisition de techniques de combat, mais avant tout dans le développement mental et spirituel. Elle consiste à acquérir des compétences fondées sur l'esprit fondamental des arts martiaux, en tenant compte à la fois de soi-même et de l'adversaire. (Hwang Kee, 1970, cité par D. Bernardo dans son livre *Jayeonhwa, cultivating natural principles*).

CONCLUSION

Tang Soo Do, Tae Kwon Do, Soo Bahk Do, sont au cours des 80 dernières années les 3 styles qui ont émergés de l'école Moo Duk Kwan®. Certains parlent de "branches", comparant mais on pourrait aussi regarder les manières singulières qu'ont eu de se construire historiquement ces trois arts martiaux (puisque'ils portent à présent des noms différents, on peut soutenir qu'ils sont devenus des choses singulières). Et pourtant, dans le nom même, quelque chose les relie : c'est ce petit suffixe, Do, qu'ils portent tous trois. Doit-on comprendre que chacun d'eux a sa voie particulière ? Ou ne devrait-on pas plutôt chercher, ce qui, par delà leur différence, s'est élaboré comme type de cultivation ? 

BIBLIOGRAPHIE

Moo Do Chul Hak, Hwang Kee & Hwang HC (2009)

Moo Do Shim Gong, Hwang HC (article in MYSB n°19, 20, 21)

Jayeonhwa, cultivating natural principles, Dan Bernardo (2025)

Pour planter, ou semer, on commence par "faire disparaître" ce que l'on veut faire pousser, la graine, le noyau, le germe en l'enfouissant. On renonce à ce qu'il soit visible, pour le disposer dans l'invisible. C'est un acte de confiance et certainement au départ, un acte de foi.

KOREA 2026

16-22 OCTOBRE 2026 | INCHEON, CORÉE



KOREA2026

Du 16 au 22 octobre 2026, World Moo Duk Kwan® et la Korean Soo Bahk Do Association organisent le **Ko Dan Ja Shim Sa de la Zone 1** au centre d'entraînement Kye Myung, sur l'île de Kang Hwa, à Incheon.

Scannez le code QR ou cliquez sur le lien pour manifester votre intérêt.





KO DAN JA SHIM SA - JU DAN JA SHIM SA - SEMINAR - TOURNAMENT



FESTIVAL **MOO DO** 2027

INTERNATIONAL MOODO FESTIVAL

Tanti - Córdoba - Argentina

DATE
**SEP 18-24 KDJSS
SEP 24-25 MOODO
FESTIVAL**

LOCATION
**LA COLONIA
TANTI**

ORGANIZER
**WMDK
ARGENTINA**

MOO DUK KWAN IS MY IDENTITY

EVENT DETAILS

KO DAN JA SHIM SA 2027

A unique transformation process designed for senior ranks. Seven days of intensive training and introspection under the supervision of international masters.

- 1 Exhaustive technical and theoretical evaluation.
- 2 Direct legacy from Kwan Jang Nim H.C. Hwang.
- 3 Official WMDK worldwide certification.



OFFICIAL INFORMATION

VISIT WEBSITE

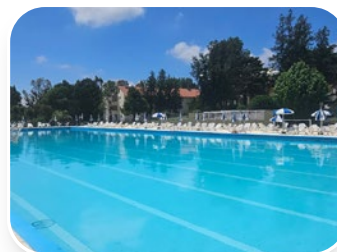
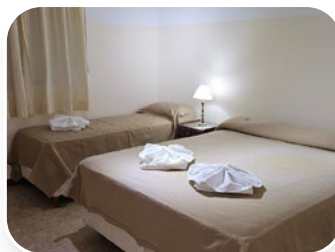
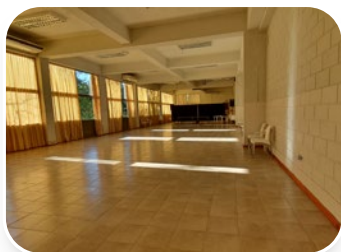
WWW.WORLDMOODUKKWAN.AR



INTERNATIONAL MOO DO FESTIVAL

The heart of our annual gathering. A vibrant celebration of Moo Do culture featuring special seminars, demonstrations, and social encounters.

VENUE: LA COLONIA TANTI



World Moo Duk Kwan® Calendrier



September 26-27, 2026

**Argentine National Moo Do Festival
Tournament, Seminar and
Yu Dan Ja Shim Sa**
Mendoza, Argentina



October 16-22, 2026

**Ko Dan Ja Shim Sa – Zone 1
WMDK Youth Leader Symposium**
Incheon, South Korea



November 13-19, 2026

**Ko Dan Ja Shim Sa – Zone 2
Moment with the Masters**
Minneapolis, MN, United States



August 6-15, 2027

Ko Dan Ja Shim Sa – Zone 1
Malaysia Moo Duk Kwan® 60th Anniversary
South East Asian Leadership Seminar
Miri, Malaysia



September 18-25, 2027

Ko Dan Ja Shim Sa – Zone 4
International Moo Do Festival
Tournament, Seminar and
Yu Dan Js Shim Sa
Cordoba, Argentina



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

worldmoodukkwon.com