

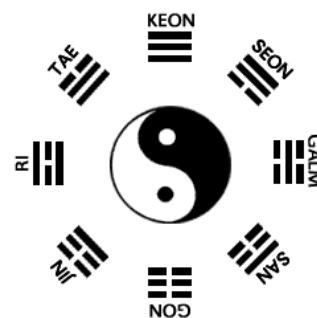


Le Forme

Le poomse o poomsae sono movimenti e tecniche di attacco e difesa che simulano un combattimento contro uno o più avversari immaginari, il praticante di Tae Kwon Do può sviluppare e acquisire alcune doti fondamentali come la **precisione, l'equilibrio, la coordinazione nei movimenti, la potenza e la scelta dei tempi.**

Le Poomse sono 8, esattamente come i trigrammi o Palgwe, cioè l'insieme di tre linee, continue o spezzate, attraverso le quali vengono simbolizzati gli otto elementi che costituiscono l'esistente: Aria - Lago - Fuoco - Tuono - Terra - Monte - Acqua - Vento.

Questi trigrammi provengono dal libro "I Ching", un oracolo cinese, da cui hanno origine le poomse. La linea spezzata rappresenta lo Yin mentre la linea continua rappresenta lo Yang, la loro unione è denominata "Taich'i" che tradotto significa Taeguk. Le Poomse si suddividono: Poomse Taeguk (Poomse inferiori), quelle che serviranno per il percorso dalla cintura bianca alla cintura nera I dan e Poomse Superiori, necessarie per acquisire tutti i gradi successivi dal II dan al X dan.



Le 8 Poomse inferiori (Taegeuk) sono:

Il jang = diagramma del trigramma del KEON che significa CIELO

I jang = diagramma del trigramma del TAE che significa GIOIOSO

Sam jang = diagramma del trigramma del RI che significa FUOCO

Sa jang = diagramma del trigramma del JIN che significa TUONO

Oh jang = diagramma del trigramma del SEON che significa VENTO

Youk jang = diagramma del trigramma del GAM che significa ACQUA

Chil jang = diagramma del trigramma del GAN che significa ULTIMA TAPPA, la montagna

Pal jang = diagramma del trigramma del GON che significa TERRA. (I dan)

Il praticante, per proseguire l'avanzamento di grado dopo aver ottenuto la cintura nera I Dan, deve studiare le Poomse Superiori.



Le 8 Poomsae superiori sono:

KORIO - [II dan]

Il nome Korio deriva dall'omonima dinastia (Korio). Questo nome tradotto significa Korea.

KEUMGANG - [III dan]

Tradotto significa diamante, la forma Keumgang rappresenta la montagna, la più bella e maestosa di tutta la Corea. Il diamante rappresenta la forza mentre il Keumgang la bellezza e la grandezza.

TAEBAEK - [IV dan]

(Taebaek simboleggia la luce.) Questa forma è collegata alla nascita della Corea quando il leggendario "Tangun" la fondò proprio nella penisola di Taebaek.

PYONGWON - [V dan]

Pyongwon significa "immensa pianura". La pianura è la base della sopravvivenza, fonte di vita per tutte le creature e il luogo dove vivono gli esseri umani. Il significato della pianura nella Poomse è riferito allo spazio che occupa il Tae Kwon Do nella quotidianità, essendo una filosofia di vita.

SIBJIN - [VI dan]

Sibjin significa dieci, simboleggia la crescita infinita effettuata da regole ordinate e sistematiche.

JITAE - [VII dan]

La Poomse Jitae rappresenta la terra. Secondo il significato filosofico tutte le cose viventi vengono e ritorneranno alla terra per cui il mondo è l'origine e la fine di tutte le cose.

CHEONKWON - [VIII dan]

Chonkwon tradotto significa cielo, il regolatore dell'universo e dei destini umani. Questa Poomse rappresenta il rispetto dell'uomo verso il cielo infinito.
(VIII dan)

HANSOO - [IX dan]

Hansoo rappresenta l'acqua, la Poomse descrive con la sua fluidità ed adattabilità la natura stessa di questo elemento.

ILYEO - [X dan]

Nella filosofia orientale questa Poomse vuole significare il raggiungimento della pace interiore, l'equilibrio fra corpo e mente.

[da www.taekwondoriccione.com]