

## Taekwon-Do

---

### Formes - Présentation générale

En Orient, et pendant très longtemps, la règle de «œil pour œil, dent pour dent» telle qu'énoncée par Hamourabi, gardait toute sa rigueur, et ce, même en cas de mort accidentelle. Dans un tel contexte, à une époque où le principe du combat libre actuel n'existait pas encore, il demeurerait à toutes fins pratiques impossible pour l'adepte des arts martiaux de parfaire ses techniques avec des adversaires réels. Le développement individuel s'en trouva très certainement restreint, jusqu'au jour où un pratiquant imaginaire mit au point des premières formes (Tul).

Une forme (Tul) se définit comme un ensemble donné de techniques de défense et d'attaque fixé en séquences logiques prédéterminées. C'est un combat solitaire où l'exécutant affronte systématiquement plusieurs adversaires imaginaires dans différentes situations avec un éventail de techniques appliquées dans diverses directions. Par le fait même, ce type de travail permet d'étudier en série plusieurs mouvements fondamentaux et de perfectionner leur usage en vue du combat proprement dit en développant la flexibilité corporelle, la maîtrise des positions et déplacements, le contrôle musculaire et respiratoire, la fluidité, la précision et le rythme.

La pratique des formes autorise également l'apprentissage de techniques spéciales qui peuvent s'acquérir en combat ou durant les exercices techniques fondamentaux. Bien qu'elle puisse indiquer le niveau de son exécutant, la forme sert davantage de «baromètre», de référence standard pour évaluer la technique individuelle de ce dernier à l'intérieur de son niveau d'apprentissage.

Bref, si l'on dit des exercices fondamentaux qu'ils constituent l'alphabet de l'art martial et du combat sa rédaction, la forme en apparaît en conséquence comme la grammaire, une grammaire dont les règles majeures sont le contrôle et la puissance corporelle, la maîtrise et la beauté technique, la discipline et la concentration mentale.

Il existe 24 formes en Taekwon-Do appelées «TUL»; elles sont systématiquement requises pour les examens de chaque niveau de ceinture au sein de la Fédération Internationale de Taekwon-Do. C'est après des années de recherche physique et spirituelle dans l'art martial coréen de l'école Chang Hon Yu que le général Choi Hong Hi, fondateur et grand maître actuel du Taekwon-Do, mit au point ces dernières à son école baptisée «Chang Do Kwan» soit «la maison des vagues bleues» le pseudonyme du maître.

«Il est évident que nous ne vivons que pour un temps limité. Pourtant, la majorité des gens s'enferment follement dans le matérialisme les poussant à accumuler les possessions comme s'ils pouvaient vivre des milliers d'années. Certains, cependant, cherchent à édifier un héritage spirituel pour les générations futures. De par leur oeuvre,

ils accèdent ainsi à l'immortalité. Contrairement à la matière, l'esprit se perpétue. Il en résulte que l'action entreprise dans le but de laisser quelque chose pour le bien-être de l'humanité constitue ce qui a le plus d'importance dans une vie. Or, une vie humaine, même d'un siècle, ne compte pas davantage qu'un jour dans l'échelle du temps. Toute notre existence individuelle ne passe que le temps d'une journée devant l'éternité. Aussi, je lègue le Taekwon-Do à l'humanité comme la marque d'un homme de ce XXIème siècle. Je lègue les 24 formes du Taekwon-Do comme les 24 heures d'une journée, soit toute ma vie.»

Source : Condensé de l'Encyclopédie du Taekwon-Do, Général Choi Hong Hi, Canada, 5e édition, 1999.