



### *The Poomse*

Le forme (*Tul*) sono una combinazione di tecniche che possono essere eseguite anche da soli in un combattimento con uno o più avversari immaginari, dove vengono messe in luce le doti di tecnica, equilibrio, potenza e ritmo. Ciò consente di ottenere uno sviluppo particolare degli automatismi e delle abilità necessarie nel Taekwon-Do. Ogni forma segue un preciso schema e i suoi movimenti sono sempre fluidi e armoniosi. Tutto è codificato, dalla posizione delle mani a quella dei piedi. Lo scopo delle forme è quello di aiutare l'atleta ad esprimersi al massimo delle proprie possibilità sia in attacco che in difesa, ciò che non si potrebbe mai fare realmente con un compagno senza provocare o subire lesioni fisiche.

Le forme mostrano l'aspetto multi-dimensionale dell'arte sviluppando e migliorando la coordinazione, l'equilibrio, l'estetica, il controllo della respirazione, del ritmo e, in sostanza, il totale controllo del corpo. L'esecuzione delle forme fornisce una valutazione complessiva della preparazione tecnica individuale. Ciascuna forma è stata attentamente scelta e studiata con particolare attenzione allo sviluppo simmetrico e bilaterale del corpo umano.

Nel Taekwon-Do è essenziale che l'allievo impari ad essere ugualmente efficace sia nel difendersi, sia nell'attaccare, tanto con gli arti inferiori quanto con quelli superiori, a seconda delle circostanze. È naturale che ogni persona sviluppi la propria forza tendenzialmente in maniera asimmetrica; l'abilità di reagire efficacemente a sinistra come a destra si acquisisce lentamente attraverso lo studio approfondito delle forme, fino a conseguire un automatismo che diviene in seguito istintivo.

Lo studio delle forme aiuta l'allievo ad avvalersi del proprio corpo in maniera appropriata per dirigere tutta la forza sprigionata da una tecnica in un punto preciso dello spazio. Non a caso la forma inizia in un punto preciso e termina nella medesima posizione, ciò che sta ad indicare l'accuratezza dell'esecuzione. Durante l'esecuzione il corpo normalmente è rilassato tranne che al momento dell'impatto sull'ipotetico avversario. Le tecniche devono seguire un movimento ritmico, senza rigidità, e l'allievo deve esprimere ognuna di esse con efficace realismo.

Il Taekwon-Do non è certamente una ginnastica, per quanto aiuti l'uomo a migliorare tutte le sue potenzialità. Il suo scopo finale è la difesa personale ed è per esprimere questo spirito che ogni *Tul* inizia con una tecnica di difesa.

Il Taekwon-Do stile WTF prevede 17 forme. Originariamente l'arte prevedeva 24 forme, un numero che nelle intenzioni del suo fondatore, il Generale Choi Hong Hi, esprimeva una profonda realtà: «Esistono 24 forme perché la vita dell'uomo può sembrare un giorno se confrontata all'eternità. Dunque noi non siamo altro che semplici viaggiatori che passano attraverso gli anni eterni, apparendo solo un giorno».

Le forme traggono la loro origine dall'*I Ching* cinese. Esso consta di 64 esagrammi, una combinazione di trigrammi. I trigrammi con i quali vengono rappresentate le forme sono un insieme di tre linee, continue o spezzate, attraverso le quali vengono rappresentati gli otto elementi fondamentali che costituiscono l'universo. La linea spezzata rappresenta lo *Yin* (assenza di moto), mentre la linea continua rappresenta lo *Yang* (presenza di moto). L'unione tra lo Yin e lo Yang, in lingua cinese, viene denominato *Taich'i*, che in lingua coreana corrisponde a *Taegeuk*. Il termine *Taegeuk* indica la vastità ed esprime il concetto di una realtà eternamente pacifica, unitaria e creativa legata al cosmo e alla vita. Gli otto trigrammi vengono chiamati *Pal-gwe* e raffigurano le otto forze dell'universo.

La conoscenza dei *Poomse* è indispensabile per il passaggio attraverso i vari gradi che vanno dalla cintura bianca alla nera. La conoscenza delle forme o *poomse* superiori è necessaria per il passaggio ai vari gradi superiori (*Dan*). Agli inizi degli anni '70 l'Associazione Coreana di Taekwon-Do (KTA) unificò le forme in 17 *Poomse*, che vennero poi accettati dalla Federazione Mondiale di Taekwon-Do (WTF) e sono i seguenti:

### **1. Il-Jang = cielo (20 tecniche):**

La prima forma percorre il trigramma del *Keon*, che significa *Cielo* o paradiso, uno degli otto segni divini (*Kwaes*) da cui provengono la luce, la pioggia e il sole, fonte di energia e origine della vita. Il significato filosofico è quello dell'origine e tale forma segna l'inizio anche per l'allievo del Taekwon-Do. Nella forma si apprendono perciò le tecniche essenziali di parata (*are makki*, *ōlgul makki* e *mom-t'ong makki*), il calcio frontale (*Ap ch'agi*) e il pugno (*jumōk*).

### **2. Ih-Jang = lago (23 tecniche):**

La seconda forma percorre il trigramma del *Tae* che esprime la *gioia*. È un altro degli otto segni divini. Con la fermezza interiore e la dolcezza esteriore è possibile affrontare con serenità e decisione ogni situazione. In questa forma, oltre alle precedenti, si apprendono la tecnica di parata media (*baro mom-t'ong makki*) e gli attacchi di pugno (*ōlgul jirūgi*, *bandae jirūgi*), progredendo nella tecnica dell'*Ap ch'agi*.

### **3. Sam-Jang = fuoco (29 tecniche):**

La terza forma percorre il diagramma del trigramma del *Ra* che significa *fuoco*. Terzo segno divino, il fuoco proviene dal sole che illumina la via e dona luce e calore. L'allievo viene stimolato al senso della giustizia ed allo zelo per il lavoro e per l'apprendimento dell'arte. Oltre alle tecniche apprese nelle forme precedenti vengono introdotte le tecniche di parata *son nal makki* e *dwit-koubi*, l'affondo di pugno (*jumȫk mom-t'ong jirŭgi*) e di contropugno (*baro mom-t'ong jirŭgi* e *bandae mom-t'ong jirŭgi*).

#### **4. Sa-Jang = tuono (34 tecniche):**

Quarto degli otto segni divini, questo *Taegeuk* percorre il trigramma dello *Jin* che significa *tuono*. Il tuono con la sua potenza e la sua energia incute timore. L'allievo si esercita ad affrontare con serenità e coraggio qualunque difficoltà per progredire nell'autocontrollo. In questa forma si introducono nuove tecniche come il calcio laterale (*yȫp-chaghi*), le tecniche di parata *son nal mom-t'ong makki*, *bakkat mom-t'ong makki*; l'attacco medio con la punta delle dita *p'yȫng-son-kkeut jirŭgi*; l'attacco di pugno *me jumȫk*. In questa forma si impiega spesso la tecnica di parata *dwit-koubi*.

#### **5. Oh-Jang = vento (38 tecniche).**

La quinta forma percorre il trigramma del *Seon* che significa *vento*. Il vento nelle sue forme, dalla brezza alla tempesta, esprime potenza e calma. L'allievo deve apprendere la delicatezza della brezza e la forza di una tempesta. In questa forma si apprendono nuovi movimenti e posizioni come la tecnica di attacco *p'alkŭp*, l'attacco di pugno *dong jumȫk* e l'attacco di piede *yȫp ch'agi*.

#### **6. Yuk-Jang = acqua (25 tecniche).**

La sesta forma percorre il trigramma del *Gam* che significa *acqua*. Essa non possiede forma propria e nel suo cammino non conosce ostacoli. Nel suo flusso incessante l'acqua manifesta al tempo stesso forza, dolcezza e pace. L'allievo deve imparare a raggiungere il fine malgrado le avversità. Nella forma l'allievo apprende il calcio circolare alto (*dollyȫ ch'agi*), la tecnica di avampiede *ap chuk*, la tecnica di parata *bandae are makki* e *bat'ang son makki*.

#### **7. Chil-Jang = montagna (32 tecniche).**

La settima forma percorre il trigramma del *Gan* (o *Kan*) che significa *montagna*. Dall'immobilità, dalla solidità e dalla fermezza imperturbabile della montagna l'allievo deve attingere la calma esteriore che deve alimentare quella interiore. In questa forma l'allievo apprende nuove tecniche fra le quali la doppia parata *hecio makki*, la parata bassa *ȫtkörȫ are makki*, l'attacco di ginocchio *murup*, la cosiddetta "posizione del cavaliere" *juchum soki* o *juchum seogi* e la posizione *beom seogi* o *bomsoki*.

## **8. Pal-Jang = terra (32 tecniche).**

L'ottava e ultima forma percorre il trigramma del *Kon* (o *Gon*) che significa *terra*. La terra consente alla vita di fiorire nelle sue forme piú varie. Questa forma radicata nella tradizione significa l'inizio dell'esistenza e la sua fine. Essa porta l'allievo al conseguimento della cintura nera e costituisce l'accesso ai gradi superiori o *Dan*. Fra le nuove tecniche il taekwondoka apprende la parata media *bandae mom-t'ong makki* e l'attacco di gomito medio *p'alkŭp-dollyŏ-ch'igi*.

Dopo i *Taegeuk* il taekwondoka inizia l'apprendimento dei *poomse* superiori contraddistinti non da numeri ma da nomi propri e sono i seguenti:

### **Koryŏ (Corea): passaggio al 2° Dan (30 tecniche):**

È costituito da 30 sequenze e 45 movimenti e percorre un diagramma a forma di croce con la base. *Koryŏ* è il nome di un'antica dinastia coreana che regnò tra il 918 e il 1392 d.C. Durante il regno *Koryŏ* il popolo coreano sconfisse gli aggressori mongoli e il loro spirito si riflette proprio nei movimenti della *Poomse*. Attraverso questa forma s'intende rappresentare la fermezza con la quale i coreani si batterono contro i mongoli, motivo di fierezza per l'intero popolo (cfr. Lee P. H., *Sourcebook of Korean Civilization*, I, Columbia University Press, New York 1993, 348-352). Ogni movimento di questa forma rappresenta la forza e l'energia spesa dai guerrieri *Koryŏ* per combattere e sconfiggere i nemici.

### **- Kŭmgang (diamante): passaggio al 3° Dan (27 tecniche):**

La forma *Kŭmgang* percorre un diagramma a forma di tridente (in cinese c'è un ideogramma della stessa forma che significa montagna). Il significato originario di *Kŭmgang* è: "troppo forte per essere spezzato". La montagna piú bella della catena montuosa coreana del *Taebaek* si chiama *Kŭmgang-San*; mentre il diamante, la materia piú dura che si conosca, viene chiamato *Kŭmgang Seok*. Questa forma vuole rappresentare la forza del diamante unita alla grandezza e alla bellezza della montagna omonima. In essa i movimenti sono basati sul concetto di forza, equilibrio, bellezza e maestosità a cui il taekwondoka cintura nera deve sempre ispirarsi.

### **Taebaek (luce): passaggio al 4° Dan (26 tecniche):**

La forma *Taebaek* percorre idealmente il secondo ideogramma coreano della parola *Tae* posta orizzontalmente. Essa è considerata sacra dai coreani essendo strettamente legata alla nascita della Corea. La mitologia racconta che la Corea fu fondata nella catena montuosa del *Taebaek*, oggi *Baek-doo-san*, nota anche come Montagna luminosa. Questa *poomse* vuole significare anche l'illuminazione interiore che deve riflettersi nell'esteriore dell'uomo.

### **Pyongwong (pianura): passaggio al 5° Dan (21 tecniche):**

La forma *Pyongwong* percorre una linea retta. Essa rappresenta la pianura, luogo ideale di coltivazione e di sostentamento per gli uomini. Essa esprime anche maestosità e grandezza; la vastità della superficie richiama alla serenità e alla calma ma custodisce grandi energie. Il taekwondoka applica a se stesso il medesimo concetto. Il significato filosofico include lo spazio che il Taekwon-Do occupa nella quotidianità quale filosofia di vita.

***Sip jin* (dieci): passaggio al 5° Dan (28 tecniche):**

La forma *Sip Jin* percorre un diagramma a forma di croce, un simbolo che nel cinese significa “dieci“. E esso simboleggia l’evoluzione infinita o lo sviluppo eterno consentito da regole sistematiche e ordinate. Il medesimo concetto lo si trova nel coreano *Sip Chang Seng* che significa crescita della natura in una visione semplificata nei dieci elementi: due celesti (Sole e Luna), tre terrestri (montagna, acqua, pietra), tre animali (tartaruga, cervo, gru), due vegetali, di cui uno mitico (albero, pianta eterna). Questa realtà ispira nell’uomo la fede, la speranza e l’amore.

***Jitae* (terra): passaggio al 6° Dan (28 tecniche):**

La forma *Jitae* percorre un diagramma a forma di *Tau* rovesciato che indica l’uomo che, in piedi sulla terra, contempla il cielo. Questa forma esprime anche la lotta per la sopravvivenza che l’uomo conduce sulla terra, dall’inizio fino alla fine; in particolare la parte centrale dove egli prospera e si rafforza. La *poomse* con le sue tecniche esprime questa lotta con movimenti decisi e armonici.

***Chonkwon* (cielo): passaggio al 7° Dan (26 tecniche):**

La forma *Chonkwon* percorre il diagramma a forma di *Tau* che indica il cielo o meglio il paradiso, origine del cosmo e di tutte le sue creature. Questa forma vuole rappresentare uno spazio immenso, misterioso e intangibile. Questa *poomse* rappresenta la pietà quale atteggiamento interiore indispensabile alla vita. Essa si ispira alla storia di Hwanung, principe divino, figlio di Hwanin, Dio del cielo. Hwanung desideroso di aiutare gli uomini ottenne di poter discendere sulla terra in forma umana. Egli insegnò al popolo coreano le arti e i mestieri, insegnò loro a discernere il bene dal male e donò loro leggi e norme. La *poomse* insegna la sottomissione alla volontà e alla potenza divina quale fonte di ordine e di armonia.

***Hansu* (acqua): passaggio all’8° Dan (27 tecniche):**

La forma *Hansu* o *Hansoo* percorre un diagramma a forma di linea verticale con due linee oblique sovrapposte. Questa forma rappresenta l’acqua, necessaria a tutte le forme di vita, e la sua grande adattabilità alle forme che la contengono. Essa consente la crescita, la forza e l’armonia. La fluidità e l’adattabilità sono anche le caratteristiche di questa *poomse* e del Taekwon-Do, dove colui che è capace di adattarsi all’avversario e alle avversità risulta vincente. Come l’acqua così l’uomo deve adattarsi alle varie situazioni della vita.

***Ilyo* (identità): passaggio al 9° Dan (23 tecniche):**

La forma *Ilyo* percorre il diagramma a forma di croce uncinata. Il suo significato filosofico è quello dell'unità e dell'armonia fra mente e corpo, spirito e materia, grazie alle quali si raggiunge la pace interiore. Ad essa si giunge dopo un lungo periodo di addestramento che comprende l'esecuzione di varie tecniche legate anche allo sviluppo della mente. Attraverso questo processo l'uomo vince il proprio "Io" raggiungendo così l'elevazione spirituale richiesta dall'arte.