

# Fundamento Del Poomsae

Expositor : Sang Uk Han



# Table of contents

**01**

El concepto de  
Poomsae

**02**

La composición  
del Poomsae

**03**

Los tipos de  
Poomsae

**04**

Entrenamiento  
del Poomsae

**05**

Poomsae para  
grados de color

**06**

Poomsaes de  
los cinturones







01

# El concepto de Poomsae





# 1. Significado de Poomsae

- El poomsae es un método de entrenamiento en Taekwondo diseñado para practicar repetidamente técnicas de ataque y defensa.
- Siguiendo un patrón de movimientos predeterminado, se ejecutan técnicas contra un oponente imaginario.
- Más que su aplicación práctica, enfatiza la coordinación corporal y el significado de los movimientos en una forma estructurada.
- A través del entrenamiento en poomsae, se pueden desarrollar habilidades físicas (fuerza, resistencia, equilibrio, agilidad, etc.) y mentales (desafío, perseverancia, capacidad de superación).
- Además de técnicas sin armas, se puede evolucionar hacia el uso de herramientas para desarrollar diversas habilidades.





## 2. Definición de Poomsae

- Es un método de entrenamiento sistemático para aprender y aplicar diversas técnicas del Taekwondo.
- No solo fortalece el cuerpo, sino que también ayuda en la formación del carácter y la introspección para convertirse en una mejor persona.
- Más que la simple adquisición de habilidades, el poomsae es un proceso que permite comprender el significado de los movimientos y desarrollar la mente y el cuerpo de manera equilibrada.





### 3. Valores del entrenamiento en Poomsae

El entrenamiento en poomsae permite comprender la armonía de la fuerza, el equilibrio, el flujo de velocidad e intensidad a través de la práctica contra un oponente imaginario.

A través de la repetición, se reconocen y corrigen los desequilibrios físicos y técnicos.

El objetivo final no es solo la perfección técnica, sino también alcanzar un nivel artístico superior.

**(1) Valor físico**

**(2) Valor mental**

**(3) Valor en defensa personal**

**(4) Valor competitivo**

**(5) Valor educativo**





02

La  
composición  
del Poomsae





- El poomsae es un método esencial de entrenamiento en Taekwondo diseñado para practicar técnicas de ataque y defensa en solitario.
- Los movimientos de ataque y defensa están equilibrados y se componen de técnicas en línea recta y curvas.
- Incluye bloqueos y técnicas de ataque utilizando manos, brazos, pies y rodillas.
- Siguiendo el principio del Taekwondo de priorizar la defensa, los movimientos comienzan sin atacar primero.
- A medida que se avanza en los grados y danes, aumenta la dificultad y se adquieren técnicas más diversas.
- Los poomsaes oficiales deben ejecutarse siguiendo un camino establecido (línea de poomsae) y finalizar en el mismo punto de inicio.
- Los movimientos se expresan artísticamente, contribuyendo a la mejora de la capacidad física y la salud.
- La práctica repetida de posturas y desplazamientos permite desarrollar movimientos estables.
- La estructura simétrica, que equilibra los movimientos hacia ambos lados, favorece un desarrollo equilibrado del cuerpo y el cerebro.
- Los movimientos de torsión, utilizando músculos y articulaciones, maximizan la generación de fuerza.
- En las técnicas culminantes o finales, se añade un grito (kihap) para enfatizar la intensidad y la expresión técnica.







03

## Los tipos de Poomsae



# Los tipos de Poomsae

## Poomsae Oficial

Poomsae oficial utilizado en los exámenes y la enseñanza del Taekwondo.

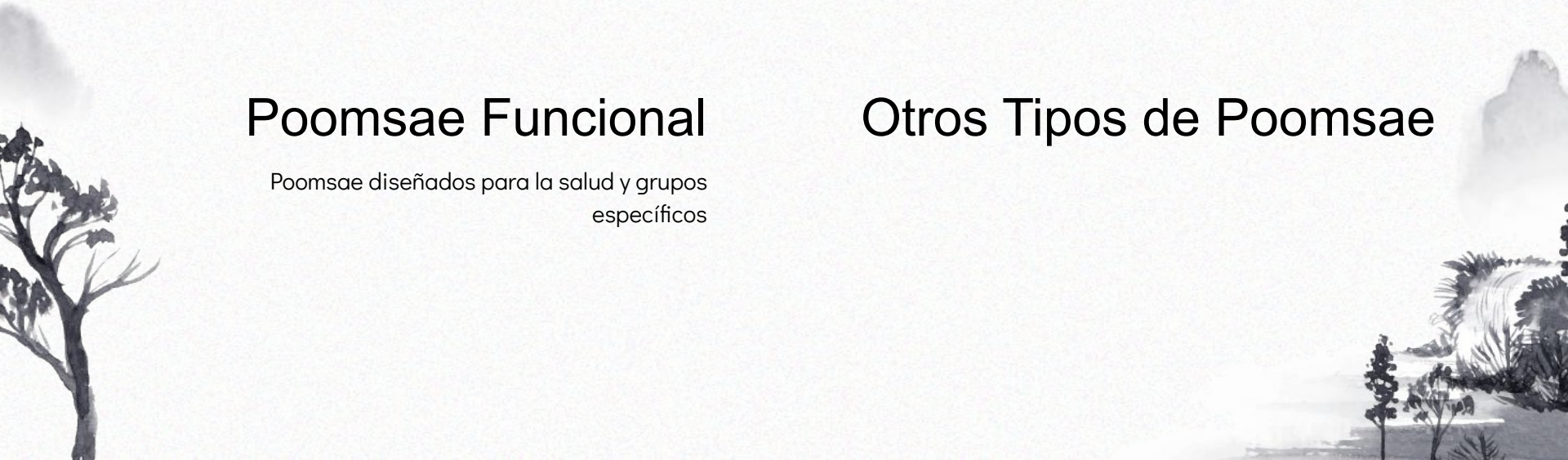
## Poomsae de Competición

Poomsae utilizado en torneos oficiales.

## Poomsae Funcional

Poomsae diseñados para la salud y grupos específicos

## Otros Tipos de Poomsae







O4

# Entrenamiento del Poomsae





# Proceso de Entrenamiento del Poomsae

Forma	Significado	Aplicación Práctica
(모양 - MoYang)	(뜻 - Ddeut)	(실용 - Silyeong)

Estilo Propio  
(자기류 - Jagiryu)

Perfección  
(완성 - WanSeong)





# Puntos Clave en el Entrenamiento de Poomsae

1. Mirada
2. Desplazamiento del Centro de Gravedad
3. Control de la Velocidad
4. Armonía entre Fuerza y Suavidad
5. Control de la Respiración
6. Transmisión de la Fuerza
7. Mantenimiento del Equilibrio
8. Método de Ejecución de los Movimientos
  - Postura Correcta
  - Ajuste del Rango de Rotación
  - Movimientos Eficientes
  - Coordinación entre el Tronco y las Extremidades





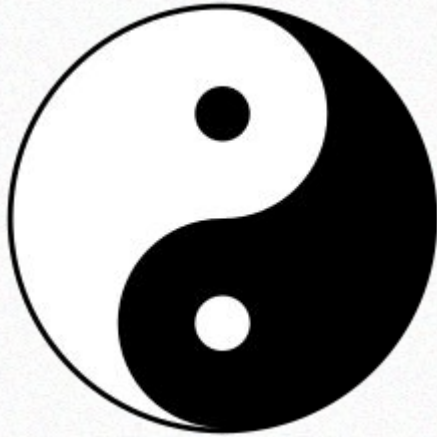
05

# Poomsae para grados de color

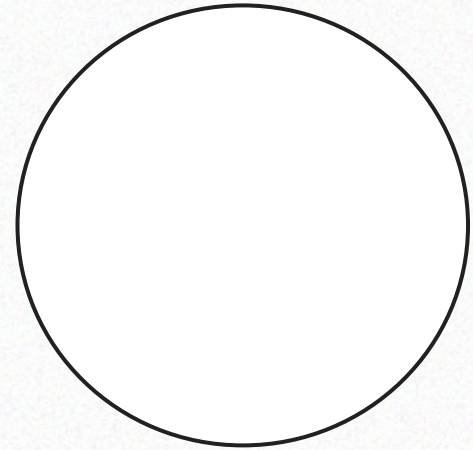




# El Significado del Poomsae Taegeuk



Taegeuk (太極)



Mugeuk (無極)





# Transformación del Taegeuk



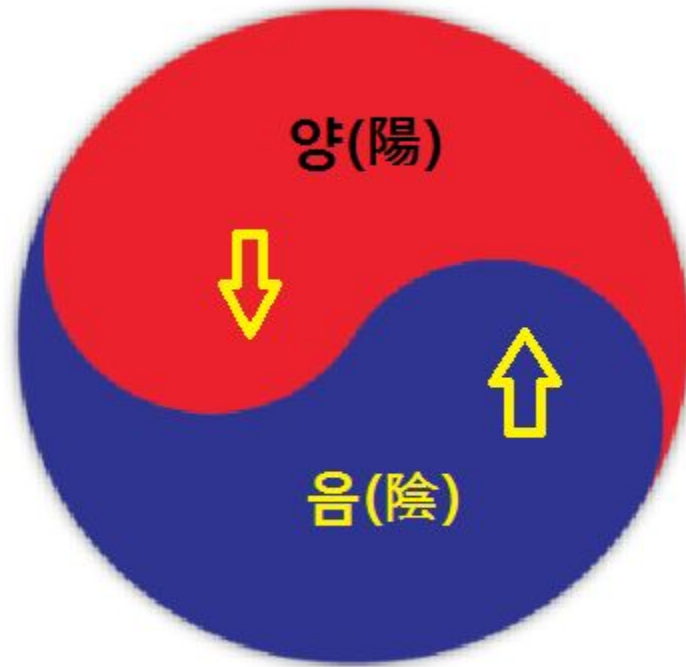
# Significado de los 8 Poomsae Taegeuk

품새





# Diferenciación entre Yin (陰) y Yang (陽)





# 06

## Poomsaes de los cinturones



# Significado del Poomsae para grados de color

## Taegeuk 1 Jang

### Simboliza el Cielo (乾, Geon)

- Representa la energía del **Yang** (陽) y el comienzo de todas las cosas.
- En el cuerpo humano, corresponde a la cabeza.
- Es el primer **Poomsae** para aprender los movimientos y técnicas básicas del Taekwondo.

### Objetivos del entrenamiento

- Practicar los movimientos básicos (bloqueo y ataque) y su conexión.
- Combinar la patada frontal con el golpe de puño.
- En esta etapa, el cambio de dirección y el desplazamiento aún no son familiares, por lo que es importante enfocarse en la precisión y el equilibrio.



El cielo





# Significado del Poomsae para grados de color

## Taegeuk 2 Jang

### Simboliza el Lago (兌, Tae)

- Representa un lago tranquilo y profundo, reflejando el control emocional y la regulación de la respiración.
- No solo se trata de aprender técnicas, sino también de armonizar la emoción y la respiración para realizar ataques y defensas precisos.
- La energía debe concentrarse en el **Danjeon** (bajo vientre) para evitar su dispersión.

### Objetivos del entrenamiento

- Pasar del paso **Ap-seogi** (paso corto) a **Ap-gubi** (paso largo) para bajar el centro de gravedad y generar fuerza.
- Practicar golpes de puño con el peso del cuerpo, liberando la tensión en los omóplatos y los hombros.
- Aprender de manera sistemática la conexión entre patadas frontales y golpes de puño consecutivos.



El lago





# Significado del Poomsae para grados de color

## Taegeuk 3 Jang



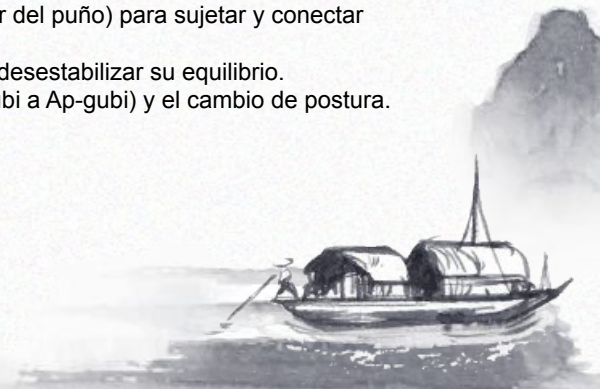
El fuego

### Simboliza el Fuego (離, Li)

- Representa una energía brillante y ardiente, correspondiente al **corazón** en el cuerpo humano.
- Al igual que el fuego, la energía debe ser fuerte pero bien controlada para ser efectiva.
- Es una etapa de entrenamiento para conectar ataques y defensas con mayor decisión.

### Objetivos del entrenamiento

- Introducir el uso del **sonnal** (mano abierta en lugar del puño) para sujetar y conectar técnicas.
- Aprender a **neutralizar la fuerza del oponente** y desestabilizar su equilibrio.
- Practicar la **transición de posiciones** (de Dwit-gubi a Ap-gubi) y el cambio de postura.
- Entrenar combinaciones de técnicas.





# Significado del Poomsae para grados de color

## Taegeuk 4 Jang

Simboliza el Trueno y el Rayo (震, Jin)

- Representa movimientos **rápidos y poderosos**, enfatizando la movilidad de ambos pies.
- Se centra en cambiar de dirección y atacar de manera instantánea para **dominar al oponente**.
- En la cultura oriental, se compara con el "**Dragón Celestial**", lo que simboliza **patrones de ataque impredecibles y dinámicos**.

Objetivos del entrenamiento

- Practicar la combinación de **patada lateral y otras patadas + retirada rápida** para prepararse ante contraataques.
- Entrenar el **golpe de dorso del puño al rostro**, fortaleciendo la parte inferior del cuerpo para maximizar la transmisión de fuerza.
- Perfeccionar el **bloqueo exterior con apoyo de la mano abierta (sonnal geodeureo bakkat makgi)**, asegurando una transición fluida al siguiente movimiento.
- **Desarrollar la versatilidad y conexión entre técnicas**, facilitando una respuesta rápida y efectiva en combate.



el Trueno y el Rayo





# Significado del Poomsae para grados de color

## Taegeuk 5 Jang

### Simboliza el Viento (巽, Son)

- Representa el viento, que suele ser **tranquilo pero puede transformarse en un tifón poderoso** cuando es necesario.
- Enfatiza la **flexibilidad y estabilidad de la cadera y las articulaciones de la pelvis**, fundamentales para el equilibrio, las patadas y la generación de potencia en los giros.
- Entrena cambios de dirección impredecibles y una amplia variedad de posturas.

### Objetivos del entrenamiento

- Practicar técnicas de ataque que aprovechan la **fuerza rotacional**
- Aprender combinaciones de movimientos consecutivos
- Entrenar la conexión entre **ataques de codo y patadas** para su aplicación en combate real.



el Viento



# Significado del Poomsae para grados de color

## Taegeuk 6 Jang

Simboliza el Agua (坎, Gam)

- Representa el **movimiento fluido e ininterrumpido del agua**.
- Se asocia con el **oído**, no solo en el sentido de la audición, sino también en la capacidad de **percibir la energía del entorno**.
- Así como el agua fluye naturalmente alrededor de los obstáculos, las técnicas deben ejecutarse de manera **suave y coordinada**.
- Al igual que una cascada que puede ser tranquila o intensa, se aprende a **controlar y liberar la energía con diferentes niveles de intensidad**.

Objetivos del entrenamiento

- Practicar técnicas para **desviar y contraatacar** los ataques del oponente
- Aprender técnicas de **defensa en retroceso y contraataque inmediato**.
- Entrenar la **absorción y redirección de la fuerza del oponente**, enlazando bloqueos, agarres y derribos.
- Dominar el arte de **esquivar en lugar de bloquear directamente**, para obtener una mejor posición estratégica en el combate.



el Agua





# Significado del Poomsae para grados de color

## Taegeuk 7 Jang

### Simboliza la Montaña (艮, Gan)

- Representa la **firmeza de una cadena montañosa y la estabilidad de la columna vertebral**.
- Destaca la importancia de los movimientos de **flexión y extensión de las articulaciones y la columna**.
- Al igual que una montaña sólida con arroyos fluyendo entre las rocas, el entrenamiento combina **movimientos fuertes y estables con fluidez y flexibilidad**.
- Busca armonizar los **músculos, articulaciones, vasos sanguíneos y nervios** en cada técnica.

### Objetivos del entrenamiento

- **Practicar posturas específicas (Beom-seogi)** que permiten **ajustar la distancia y cambiar de dirección rápidamente**, facilitando ataques y contraataques simultáneos.
- Entrenar **nuevas técnicas de bloqueo y ataque**.
- Perfeccionar técnicas de **combate a corta distancia**.
- **Control de la respiración y flujo de energía**.



La montaña





# Significado del Poomsae para grados de color

## Taegeuk 8 Jang

### Simboliza la Tierra (坤, Gon)

- Representa la **base de todas las cosas**, destacando la importancia de la **fuerza del abdomen y la parte inferior del cuerpo**.
- Entrena el fortalecimiento del abdomen, que protege los órganos internos, y el uso coordinado de todo el cuerpo en los ataques.
- Mientras que el **Taegeuk 1 Jang (Cielo)** simboliza el inicio de todo, el **Taegeuk 8 Jang (Tierra)** representa el **crecimiento y la culminación**.
- Enfatiza la **máxima estabilidad, equilibrio y fuerza en la parte inferior del cuerpo**.

### Objetivos del entrenamiento

- **Dominar técnicas avanzadas:**
  - **Patada frontal doble en el aire** (derecha + izquierda en sucesión), técnica desafiante contra la gravedad.
  - **Bloqueo exterior con ambas manos extendidas** (oe-san-makgi), ampliando el rango de defensa.
  - **Golpe de puño ascendente al mentón** (teok dangyeo-jireugi), concentrando la fuerza en un impacto directo.
  - **Patada frontal seguida de dos pasos hacia atrás**, practicando la retirada estratégica tras un ataque.
  - **Bloqueo con mano abierta seguido de patada**, combinando defensa y contraataque inmediato.
- **Entrenamiento en combinaciones de ataques rápidos y potentes:**
  - **Patada frontal → Golpe de martillo en salto → Golpe de codo giratorio → Golpe de dorso del puño → Puñetazo directo.**
  - Utilización efectiva del **eje central y la cadera** para aumentar la potencia de los golpes.



La tierra





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

Los poomsaes de los cinturones negros se basan en la virtud y el cultivo del carácter, reflejando el pensamiento tradicional coreano. Cada poomsae tiene un significado filosófico único.



# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Koryo

Armonía entre lo literario y lo marcial (equilibrio entre la mente y el cuerpo), gran fuerza mental.

## Keumgang

Influencia del budismo, poder imponente y fuerza militar.

## Taebaek

Monte Baekdu y la ideología de *Hongik Ingan* (vivir para el beneficio de la humanidad).

## Pyongwon

Tierra vasta y extensa, equilibrio entre paz y lucha.

## Sipjin

Símbolo de la naturaleza (sol, luna, montañas, agua) y la longevidad.

## Jitae

La vida y la lucha del ser humano en la tierra.

## Cheonkwon

El gran poder del universo y el cielo.

## Hansu

Flexibilidad, tolerancia y adaptabilidad como el agua.

## Ilyeo

Armonía entre el cuerpo y la mente, el ser humano y la naturaleza (pensamiento del monje Wonhyo).





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Koryo

- **Koryo (高麗)** = "Alto" (고) + "Elegancia, unión, trascendencia, brillo" (려).
- Representa el espíritu de los *seonbi* (sabios y guerreros), con una fuerte mentalidad marcial y principios rectos.
- Basado en la tradición y el espíritu heredado de Goguryeo → Balhae → Goryeo.
- Su patrón sigue la forma del carácter '弩' (*No*), que simboliza al *seonbi*.
- Evoluciona a partir de los poomsaes Taegeuk, integrando el cuerpo (*Jeong*), la energía (*Gi*) y la conciencia (*Shin*) para manifestar un nuevo poder.
- En resumen, el poomsae Koryo es un proceso de entrenamiento que hereda la tradición y cultiva la armonía entre el cuerpo y la mente.

### Objetivos de entrenamiento

- Movimientos continuos en la misma dirección.
- Ataques mientras se cambia de dirección.
- Patadas consecutivas con una sola pierna.
- Perfeccionar la velocidad en los cambios de dirección y la conexión fluida entre diversas técnicas.



Seonbi

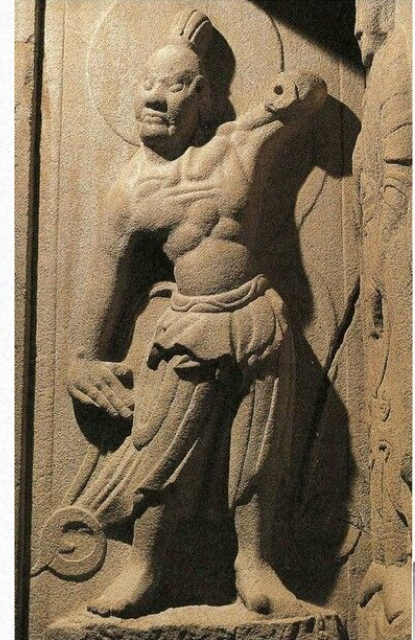




# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Geumgang

- **Geumgang (金剛)** = Fortaleza y peso incomparables.
- **Símbolos:**
  - El monte Geumgang, donde se concentra la energía de la península coreana.
  - *Geumgang Yeoksa*, los guardianes de Buda (dos deidades que representan el equilibrio entre el yin y el yang).
  - Representa la máxima fuerza, indestructible y radiante en todas las direcciones.
- **Conexión con el cuerpo:**
  - El cuerpo siempre debe estar lleno de energía.
  - Los movimientos deben fluir naturalmente de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo.
  - Entrenamiento mental para mantener una calma inquebrantable.
- **Patrón del poomsae ('卍' en forma de letra inglesa)**
  - **Línea vertical:** Representa el eje central del cuerpo (columna vertebral).
  - **Líneas horizontales cortas:** Simbolizan la energía que se expande al girar el cuerpo sobre su centro.
  - Los movimientos deben ser poderosos y estables, como una montaña inamovible.



Geumgang yeoksa



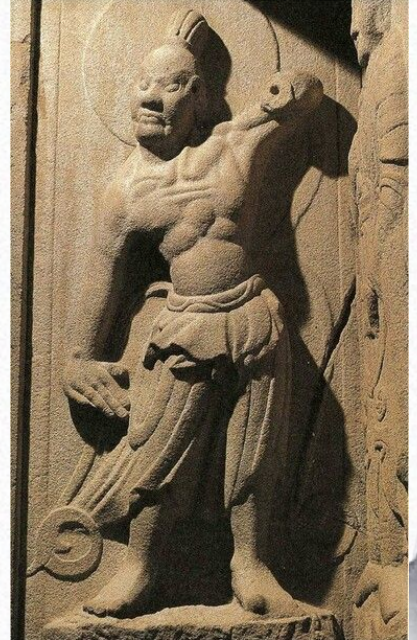


# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Geumgang

### Objetivos de entrenamiento

1. Dominio del uso del cuerpo con fuerza y majestuosidad
2. Mejorar el equilibrio y la fuerza muscular
3. Perfeccionamiento técnico



Geumgang yeoksa





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Taebaek

### El significado y los objetivos de entrenamiento del poomsae Taebaek

#### Significado del poomsae Taebaek

- **Taebaek (太白)** representa el "**Monte Rojo**" (**Baekdu-san**), la montaña sagrada de la antigua Corea de Dangun.
- **Monte luminoso** → Símbolo del espíritu nacional y la raíz de la tradición, reflejando la filosofía de *Hongik Ingan* (vivir para el beneficio de la humanidad).

#### Esencia del poomsae Taebaek

- Representa un practicante avanzado que ha dominado los principios del *Taegeuk*.
- Alto nivel de control sobre los cambios entre yin y yang.

#### Patrón del poomsae ('' en forma de letra inglesa)

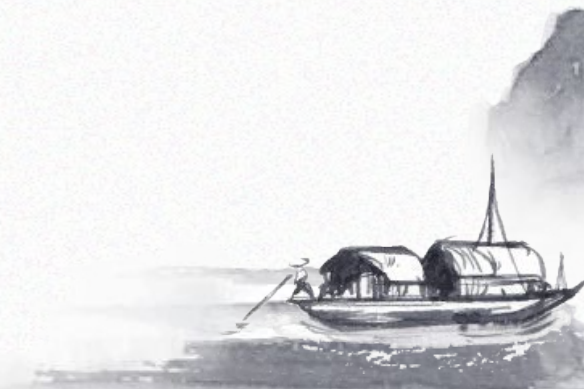
- **Línea horizontal** → Representa el cielo y la tierra.
- **Línea vertical** → Simboliza al ser humano, que se fortalece absorbiendo la energía del cielo y la tierra.
- Refleja la armonía entre el universo y el practicante de artes marciales.

#### Filosofía marcial

- Dominio de la transición entre ataque (*gong*, 攻) y defensa (*bang*, 防).
- Capacidad de someter al oponente sin causarle daño.
- Realización del ideal de *Hongik Ingan* a través de las artes marciales.



"Monte Rojo" (Baekdu-san)





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

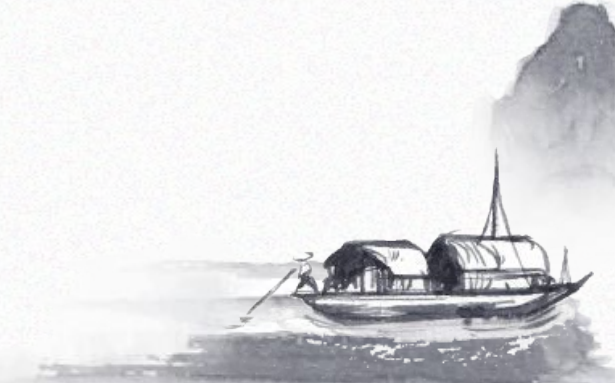
## Taebaek

### Objetivos de entrenamiento

1. Aprendizaje de nuevas técnicas
2. Entrenamiento de velocidad y equilibrio
3. Entrenamiento de técnicas avanzadas



"Monte Rojo" (Baekdu-san)





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Pyongwon

- **Pyongwon (平原)** representa una **gran llanura extensa y vasta**.
- La tierra vasta simboliza el **fundamento de la vida**, un espacio donde coexisten la **paz y la lucha**.
- Marca la transición de las artes marciales (*musul*, 武術) a las artes marciales filosóficas (*mudo*, 武道).
- Después de los poomsaes Taegeuk, Koryo, Geumgang y Taebaek, Pyongwon es una etapa donde se logra la armonía entre el cuerpo y la mente.
- Es el proceso de integración de **Jeong (精, esencia)**, **Gi (氣, energía)**, y **Shin (神, espíritu)** para unir el yin y el yang en uno solo.

### Filosofía marcial

- Permite una mayor **libertad de movimientos**, ampliando el rango de acción.
- Se alcanza un estado en el que **ataque y defensa ocurren de manera natural e inconsciente**.
- Incluso en medio de movimientos intensos, se mantiene un profundo **estado de calma y equilibrio mental**.



Gran llanura extensa y vasta





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Pyongwon

### Objetivos de entrenamiento

1. Postura de preparación para acumular energía
2. Entrenamiento en técnicas de ataque a corta distancia
3. Aprendizaje de nuevas técnicas de patada
4. Práctica de defensa y ataque multidireccional
5. Dominio del uso equilibrado de la fuerza



Gran llanura extensa y vasta





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## sipjin

- **Sipjin (十進)** representa la filosofía de los "**Sipjangaeng (十長生)**", los diez símbolos de la longevidad en la tradición coreana:
  - **Sol, luna, montaña, agua, roca, pino, hierba de la inmortalidad, tortuga, ciervo y grulla.**
  - Representan la relación entre la naturaleza y la humanidad, así como la fe, la esperanza y el amor.

### Significado del patrón del poomsae ("+" en forma de cruz)

- Basado en la filosofía de los Sipjangaeng, refleja la expansión infinita del **sistema decimal**.
- Simboliza los principios cíclicos del universo (primavera → verano → otoño → invierno).
- Representa al **ser humano como un microcosmos**, que se adapta a los cambios físicos y mentales en armonía con la naturaleza.

### Filosofía del entrenamiento

- Mantener un flujo natural y sin interrupciones incluso en movimiento.
- Lograr un estado donde **defensa y ataque sean uno solo**.
- Entrenamiento de equilibrio mediante la **alineación del eje central del cuerpo (columna vertebral)**.



Gran llanura extensa y vasta





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

sipjin

## Objetivos de entrenamiento

1. Entrenamiento de estabilidad en la parte inferior del cuerpo y transmisión de la fuerza
2. Uso de la rotación y equilibrio en la fuerza aplicada
3. Coordinación de fuerza entre la parte superior e inferior del cuerpo
4. Transición a los poomsaes avanzados (para cinturones de alto grado)



Gran llanura extensa y vasta





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Jitae

**Jitae (地胎):** Significa "una persona que se eleva desde la tierra (地) hacia el cielo (天)".

**Ser humano en la tierra (地上人):**

- Un ser que vive sobre la tierra, saltando, pisando y pateando.
- Expresión de diversas situaciones de competencia y supervivencia a través de los movimientos.

**Significado del diagrama del poomsae ("⊥" en forma):**

- Simboliza a una persona de pie sobre la tierra y a otra que salta hacia el cielo.
- Proviene del **hexagrama "Jicheon Tae (地天泰)"** del *I Ching*.
- A través del entrenamiento constante, se alcanza un estado de sabiduría y fuerza total en Taekwondo.
- Representa la armonía entre el yin y el yang, donde la energía fluye libremente.
- Estado de *Mua* (無我):
  - Ejecutar ataques y defensas instintivamente, sin juicios artificiales.
  - Responder de manera natural cuando el cuerpo, la mente y la energía están en armonía.





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Jitae

### Objetivos del entrenamiento

- Control de ritmo y armonía entre fuerza y suavidad
- Entrenamiento de la conexión entre respiración y fuerza
- Entrenamiento en la transformación entre fuerza rotacional y fuerza lineal
- Comprensión de la coexistencia de defensa y ataque





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Cheonkwon

- **Cheonkwon (天拳)** representa la idea de que, aunque los cambios en el universo y la naturaleza no sean visibles, existen **leyes inmutables y una energía vital que sustenta la vida**.
- Aparentemente, la naturaleza puede parecer caótica, pero en su esencia sigue **principios y normas constantes**.
- De la misma manera, los seres humanos deben **mantener una mente y acciones correctas** de acuerdo con los principios del universo.

### Significado del patrón del poomsae ("ㅏ" en forma de símbolo coreano)

- **Línea horizontal superior** → Representa la inmensidad del cielo.
- **Línea vertical** → Simboliza la luz del sol, la luna y las estrellas, que influyen en la tierra y en los seres humanos.

### Equilibrio entre fuerza centrífuga y centrípeta

- Todo en el universo existe gracias al **equilibrio entre fuerzas opuestas, como empujar y tirar**.
- Si este equilibrio se rompe, tanto en el universo como en las relaciones humanas, la armonía se pierde.

### Meta final: Ji Haeng Ilchi (知行一致, unidad entre conocimiento y acción)

- El objetivo último del entrenamiento es que la **mente y el cuerpo actúen en perfecta sincronía**, sin esfuerzo consciente.
- Se busca alcanzar un estado en el que **el cuerpo se mueva de forma natural siguiendo el pensamiento**.





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Cheonkwon

### Objetivos de entrenamiento

1. Conexión del eje central y flujo continuo de energía
2. Uso del equilibrio en ataque y defensa
3. Desarrollo de la movilidad del centro y uso eficiente de la fuerza
4. Técnicas avanzadas y entrenamiento en movimientos aéreos
5. Entrenamiento de integración entre respiración, conciencia y movimiento





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Hansu

- **Hansu (漢水)** representa el **"gran agua"** que nutre toda la vida.
- Simboliza **el nacimiento y el crecimiento de la vida, la fuerza y la suavidad, la capacidad de adaptación y la aceptación.**

### Diferentes significados de "Han (漢)"

- **Uno, grande, lleno, unido, reunido, duradero.**
- También puede significar **cielo o la raíz de todas las cosas.**

### Aplicación de las características del agua a la técnica

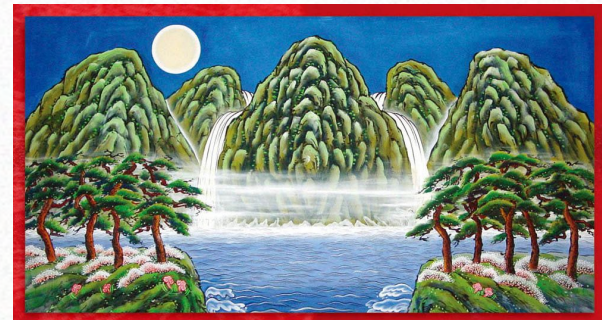
- El agua **no puede ser destruida ni cortada**, y su flujo se adapta a cualquier forma.
- Así como una gota de agua puede convertirse en un vasto océano, el entrenamiento constante es esencial.

### Significado del patrón del poomsae ('水' en forma de línea recta)

- Representa **el flujo del agua** y el **Han-gang (río Han)**, que es la **sangre de la nación coreana.**
- Simboliza el **crecimiento continuo y la expansión.**

### Etapas finales del entrenamiento

- No se trata de **gastar energía**, sino de **aprender a acumularla y utilizarla eficazmente.**



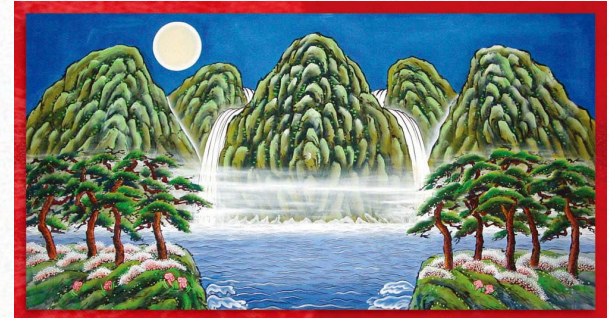


# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

Hansu

## Objetivos de entrenamiento

1. Entrenamiento en el flujo ininterrumpido
2. Etapa de perfeccionamiento en el entrenamiento
3. Generación y manifestación natural de la fuerza





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

## Ilyeo

- **Ilyeo (一如)** refleja la esencia del pensamiento del gran monje budista **Wonhyo de Silla**.
- Representa la idea de que **"la mente (espíritu) y el cuerpo (materia) son originalmente uno solo"**, incorporando la filosofía del **"No-dos" (不二, Bul-i)**, donde todo se unifica en una única verdad.

### La culminación del entrenamiento en Taekwondo

- Aunque cada técnica y movimiento se aprende por separado, en última instancia, **todos se integran en uno solo**.
- Expresa la verdad profunda del arte marcial, donde **la mente y el cuerpo se convierten en una sola entidad**.

### El significado del nombre "Ilyeo"

- **Punto (•), línea (—), círculo (○)** se combinan en uno solo.
- Simboliza la integración de las técnicas y la filosofía del Taekwondo en un flujo armonioso.

### Significado del patrón del poomsae ("권")

- Es un símbolo budista que honra el pensamiento de Wonhyo.
- Representa la unión de **origen (本), esencia (體) y aplicación (用)**, lo que lleva a alcanzar el estado de **"No-ego" (無我, Mua)**.





# El significado de los poomsaes de los cinturones negros

Ilyeo

## Objetivos de entrenamiento

1. Alcanzar el estado de "Mushim" (無心, mente sin pensamientos)
2. Significado de unidad y equilibrio
3. Aprendizaje de nuevas técnicas

