

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 Funcional

Poomsae diseñados para la salud y grupos específicos

Poomsae de Competición

Poomsae utilizado en torneos oficiales.

Otros Tipos de Poomsae



04

Entrenamiento del Poomsae

Proceso de Entrenamiento del Poomsae

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

Estilo Propio	Perfección
(자기류 - Jagiryu)	(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

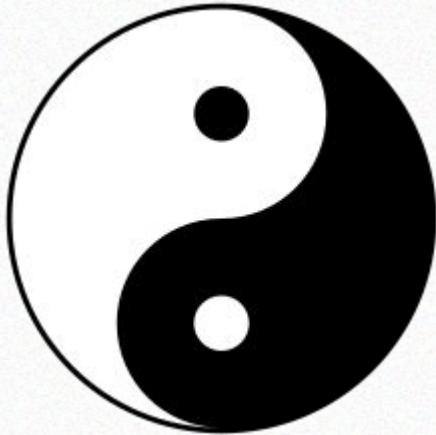


05

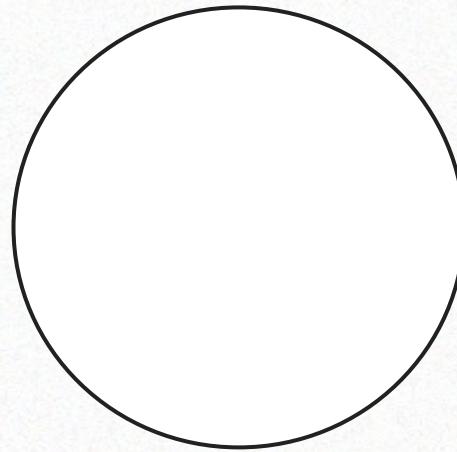
Poomsae para grados de color



El Significado del Poomsae Taegeuk



Taegeuk (太極)



Mugeuk (無極)

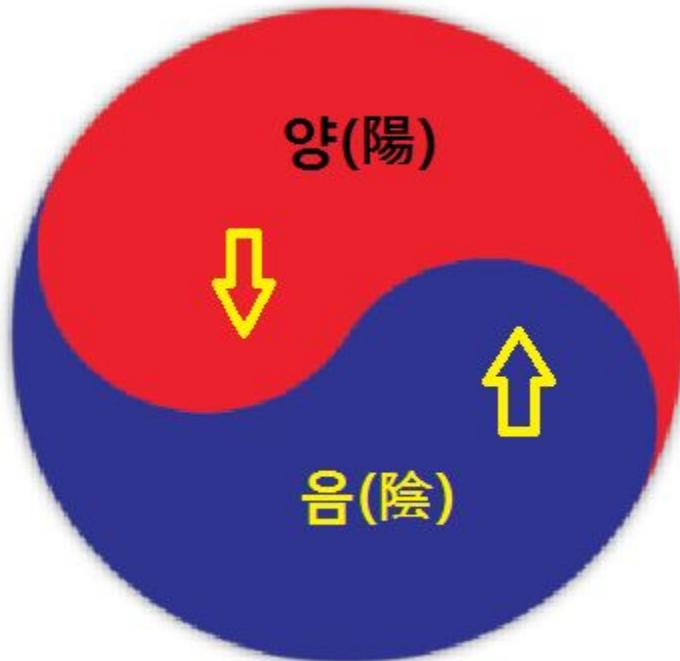
Transformación del Taegeuk



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)

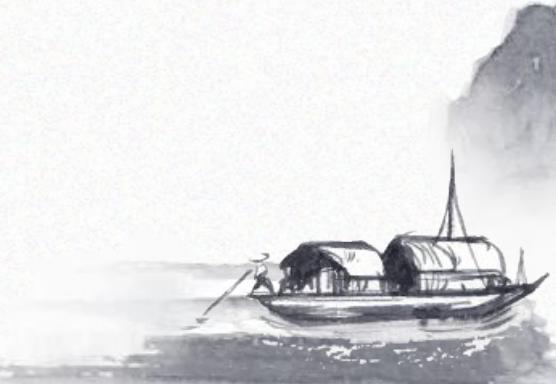
- Representa la energía del **Yang** (陽) y el comienzo de todas las cosas.
- En el cuerpo humano, corresponde a la cabeza.
- Es el primer **Poomsae** para aprender los movimientos y técnicas básicas del Taekwondo.

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 (兑, Tae)

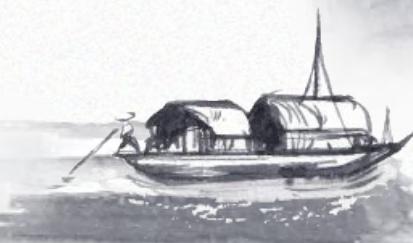
- Representa un lago tranquilo y profundo, reflejando el control emocional y la regulación de la respiración.
- No solo se trata de aprender técnicas, sino también de armonizar la emoción y la respiración para realizar ataques y defensas precisos.
- La energía debe concentrarse en el **Danjeon** (bajo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

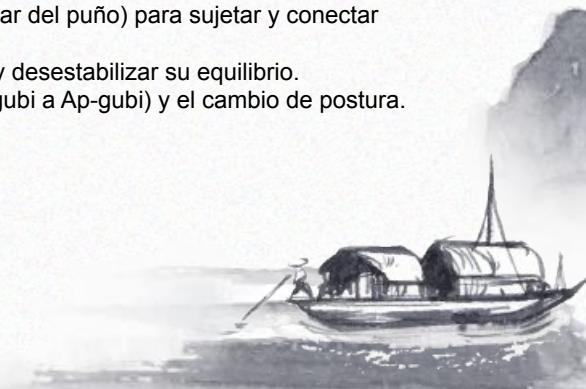
Simboliza el Fuego (離, Li)

- 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.

El fuego



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)

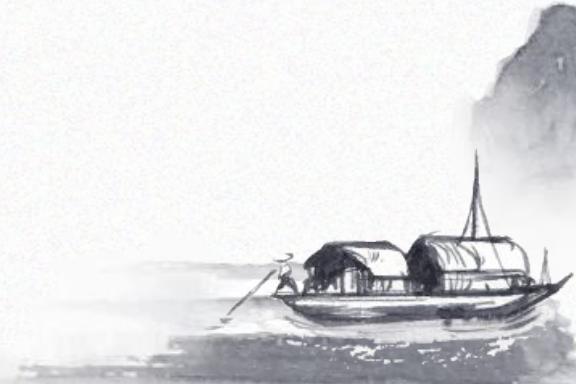
- Representa el viento, que suele ser **tranquilo pero puede transformarse en un tifón poderoso** cuando es necesario.
- Enfatiza la **flexibilidad y estabilidad de la cadera y las articulaciones de la pelvis**, fundamentales para el equilibrio, las patadas y la generación de potencia en los giros.
-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

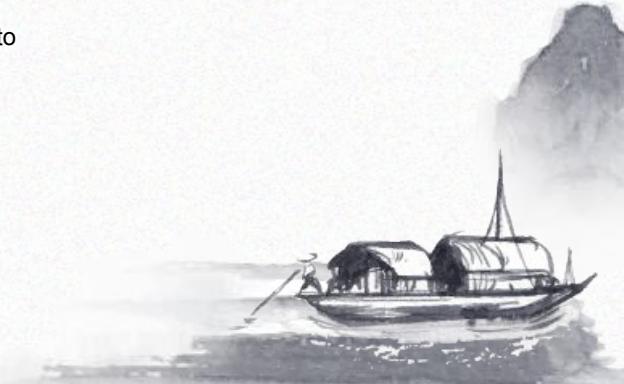
- Representa la **base de todas las cosas**, destacando la importancia de la **fuerza del abdomen y la parte inferior del cuerpo**.
- Entrena el fortalecimiento del abdomen, que protege los órganos internos, y el uso coordinado de todo el cuerpo en los ataques.
- Mientras que el **Taegeuk 1 Jang (Cielo)** 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.



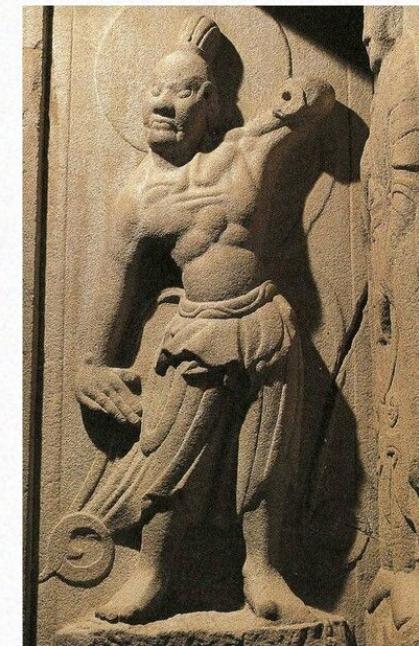
Seonbi



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 ('H' 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

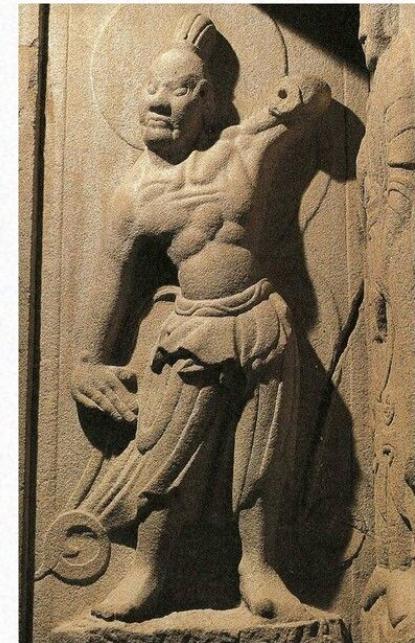


El significado de los poomsaes de los cinturones negros

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 "**Sipjangsaeng (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)

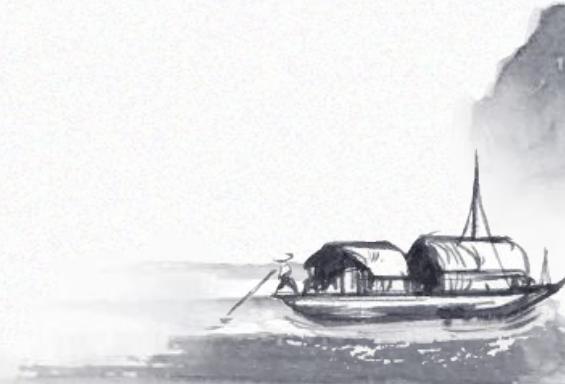
- Basado en la filosofía de los Sipjangsaeng, refleja la expansión infinita del **sistema decimal**.
- Simboliza los principios cíclicos del universo (primavera → verano → otoño → invierno).
- Representa al **ser humano como un microcosmos**, que se adapta a los cambios físicos y mentales en armonía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

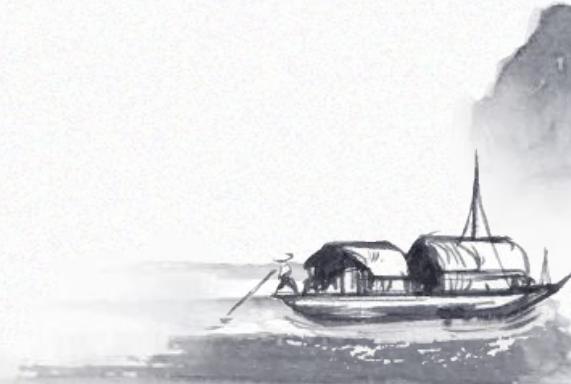
Jitae (地跆): Significa "una persona que se eleva desde la tierra (地) hacia el cielo (天)".

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.

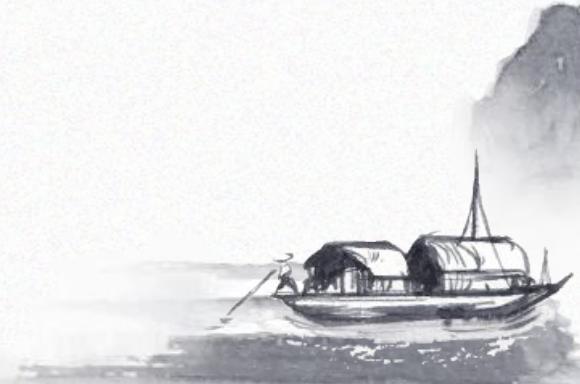


El significado de los poomsaes de los cinturones negros

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 ("—" en forma de símbolo coreano)

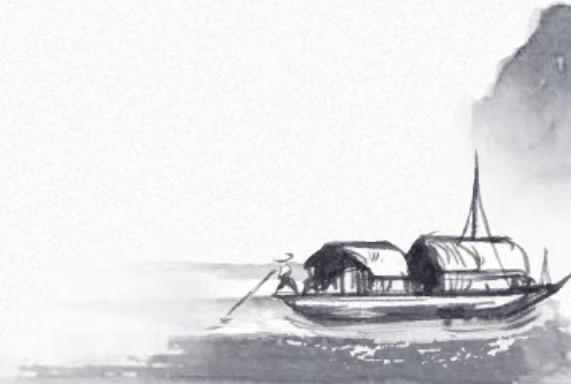
- **Línea horizontal superior** → Representa la inmensidad del cielo.
- **Línea vertical** → Simboliza la luz del sol, la luna y las estrellas, que influyen en la tierra y en los seres humanos.

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**.

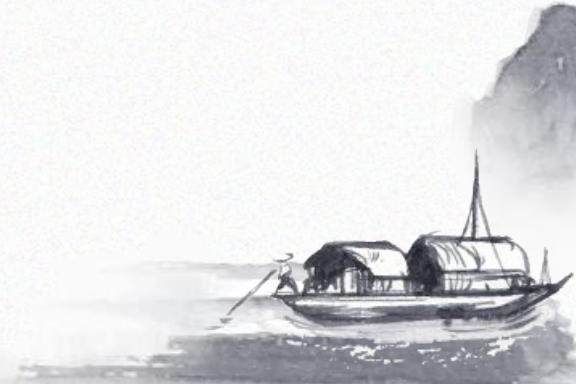


El significado de los poomsaes de los cinturones negros

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.

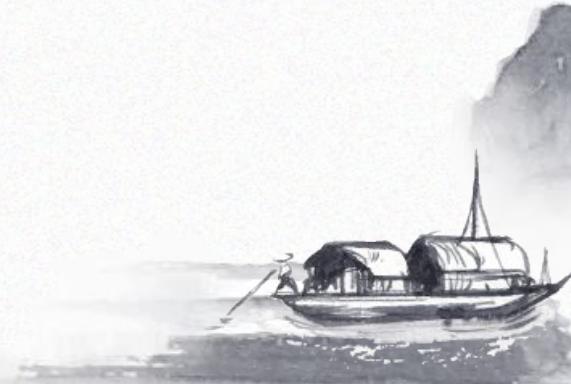


Significado del patrón del poomsae ('水' en forma de línea recta)

- 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.

Etapa final 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**.

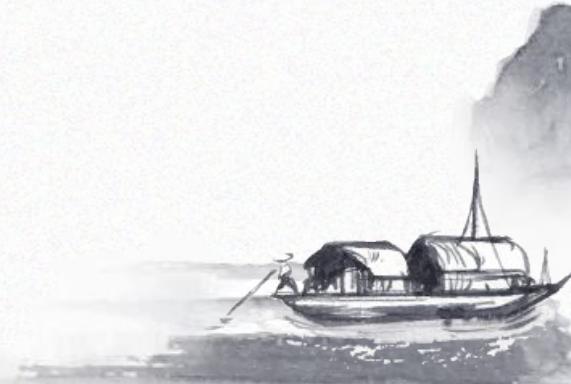


El significado del nombre "Ilyeo"

- 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 ("弔")

- 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

