

UN PEU D'HISTOIRE...

Le Taekwondo a atteint sa majorité.

Un homme de lettres classiques Coréen, rapportant une compétition traditionnelle impliquant des coups de pied, dit « un novice donne des coups de pied aux jambes de son adversaire, et un athlète adroit donne des coups de pied aux épaules, mais un vrai maître saute très haut pour porter ses coups de pied au Sang - Tou (chignon de l'ancienne coiffure masculine coréenne traditionnelle) ». Ceci est une allusion évidente au Taekwondo, art martial d'origine coréenne qui remonte à un ou deux millénaires, et qui se réclame aujourd'hui de 30 millions d'amateurs enthousiasmés dans à peu près 130 pays et y compris dans les pays du bloc socialiste. Les amateurs de compétitions internationales ont pu regarder les 140 concurrents de Taekwondo de haut niveau pendant les premiers jeux mondiaux (World Games 1), une rencontre internationale comportant 27 épreuves non-olympiques, du 24 juillet au 2 août 1981 à Santa Clara, en Californie. Le 11^{ème} Championnat du Monde de Taekwondo a eu lieu au mois d'août 1993 à New York, avec 89 nations et plus de 700 combattants. L'origine du Taekwondo remonte au moins à l'époque de la dynastie Koguryo (37 avant J.C. - 668 après J.C.). On a découvert des peintures murales représentant des personnes se faisant face dans la position du Taekwondo. Tatashi Saito, historien japonais, écrit dans son « étude de la culture dans l'ancienne Corée », que ces peintures particulières nous montrent que les personnes enterrées dans ces tombes avaient pratiqué le Taekwondo durant leur vie, ou le peuple l'avait utilisé avec des chansons et des danses pour consoler l'esprit des morts. Une autre preuve indique que le Taekwondo avait été pratiqué durant la dynastie Silla (575 avant J.C. - 918 après J.C.), un des royaumes de l'époque des « trois royaumes » en Corée. La fameuse grotte de Sokuram sur la pente d'une montagne près de Kyongju, ancienne capitale de Silla, contient des reliefs bouddhistes montrant aussi deux géants se faisant face dans la position du Taekwondo. La dynastie Silla est connue en partie pour avoir eu un corps de jeunes élites appelé le Hwarang, qui avaient entraîné leur corps et leur esprit pour se consacrer à l'étude et aux arts militaires. Le plus ancien document historique en Corée mentionne que le Hwarang incluait la pratique du Taekwondo dans leur formation. Cet art martial coréen unique a conservé sa popularité à travers les dynasties postérieures Koryo (918 - 1392) et Yi (1392 - 1911), et à l'époque moderne, il est devenu sport courant, incorporé dans les programmes d'études ou hors des activités scolaires, sport pratiqué depuis les écoles primaires jusqu'aux universités. Il fait partie de l'entraînement militaire et il est depuis des années une épreuve officielle lors des rencontres athlétiques nationales annuelles. Par la pratique du Taekwondo, les Coréens apprennent la concentration, l'autodiscipline et renforcent leur corps. Durant les deux dernières décennies, la pratique et la popularité du Taekwondo se sont répandues bien au-delà des frontières de la Corée, et la Fédération Mondiale du Taekwondo, fondée à Séoul en 1973 compte actuellement 130 fédérations au monde. Ce rayonnement croissant est dû en grande partie à l'enseignement des maîtres de Taekwondo qui sont allés pratiquement dans tous les coins du monde. Le premier coréen connu à l'avoir fait est Shim Sang Gyu, qui a immigré aux Etats - Unis en 1959 et dont 30 gymnases à Détroit et dans d'autres villes des U.S.A. ont fait de lui un millionnaire.

Un autre maître de Taekwondo, dont la réussite est peut-être plus connue aux Etats - Unis et dans le monde, est Jhoon Rhee, qui est apparu dans les films d'arts martiaux, qui a formé personnellement le champion des poids lourds Muhammad Ali, et qui a aussi entraîné de nombreux membres du Congrès Américain. Plus de la moitié des plus de 2000 maîtres coréens du Taekwondo, travaillant dans plus de 100 pays étrangers, se trouvent aux Etats - Unis, où l'on compte bien plus de six millions d'enthousiastes de ce sport, selon l'Union américaine des athlètes amateurs. Pourtant, ils ne représentent qu'une partie des 30 millions de pratiquants de Taekwondo à travers le monde, et les autres pays où ce sport élevé au niveau de l'art est très populaire comprenant l'Espagne, le Canada et l'Allemagne de l'ouest.

Parmi les maîtres hautement réputés à l'étranger, notons Moon Tae Hyon au Mexique, Kim Young Tae en Côte d'Ivoire et Lee Kyong Myong en Autriche. Lee en Autriche a été particulièrement efficace en répandant le Taekwondo dans les pays de l'est. Il fut le premier à visiter la Pologne en mai 1977 à l'occasion des quatre jours des matchs de démonstration au centre culturel de Lublin. En septembre suivant, la Pologne et la Yougoslavie se sont trouvées parmi les 45 pays participants au 3^{ème} championnat du Monde de Taekwondo à Chicago. La reconnaissance formelle internationale du sport Taekwondo a beaucoup gagné. En 1979, il est devenu une des

épreuves officielles des Jeux Internationaux des Sports Militaires, qui se sont tenus cette année là à Bangkok. En 1980, le comité international des Jeux Olympiques a reconnu le Taekwondo, après l'entrée en 1975 de la fédération Mondiale de Taekwondo (W.T.F.) à l'Assemblée Générale des Fédérations des Sports Internationaux. En octobre 1981, le Conseil International du Sport et de l'Education physique a accepté la W.T.F. comme son 118^{ème} membre, encore une autre indication de l'acceptation de l'art martial coréen dans le monde sportif. Le nouveau projet de M. Kim et de ses collègues est la désignation officielle du Taekwondo comme épreuve régulière des Jeux Olympiques.

Grâce au privilège du pays organisateur d'inclure un sport nouveau dans les programmes olympiques, ils espèrent introduire le Taekwondo comme l'avait fait le Japon en 1964 à propos du Judo.

Le Taekwondo : un Art Martial à multiples facettes.

Le Taekwondo, c'est penser, comprendre, sentir et faire comprendre le processus de l'intelligence. A travers un entraînement répété, on forme la qualité du chef et le courage ; le courage donne confiance en soi, et la confiance en soi permet l'équilibre psychologique. Alors, on reste ferme sans le savoir et cette attitude forme la patience, et grâce à la patience, on apprend la modestie ; l'esprit de modestie est le sacrifice, et sublimer l'idée de servir, voilà le véritable but de l'entraînement de Taekwondo. Le Taekwondo est un art martial qui témoigne de cinq mille ans d'histoire, puisqu'il représente le souffle de nos ancêtres et la brillante histoire de la race coréenne. Il prend ses racines dans les dynasties Koguryo, Silla, Paekje, Koryo et dans la dynastie Yi. Il a pris divers noms : Tackyon, Subaki, Kwon Bup, Byun, Gak Jeo. Il est devenu un sport mondial grâce à un enrichissement et à une systématisation scientifique. C'est à partir du 6^{ème} Championnat Mondial de Taekwondo et du Championnat d'Asie qu'il a pu renforcer sa base dans le monde sportif international et entre-temps, il a été officiellement accepté en tant qu'épreuve aux jeux dans la « compétition d'Afrique » et la « Compétition Panam ». C'est surtout à l'occasion de l'Assemblée Générale « O.C.A.L » (le Comité Olympique d'Asie) qui c'est tenu à Séoul au mois de septembre 1984 que le Taekwondo a été adopté comme faisant officiellement partie des Jeux Asiatiques, qui ont eu lieu en Corée l'année suivante. Depuis la libération de la Corée, les dirigeants de Taekwondo ont donné régulièrement des leçons aux jeunes générations pour la formation, et, le 16 septembre 1961, ils ont créé l'Association de Taekwondo de la Corée avec la volonté d'aboutir à un projet à long terme et de grande envergure pour l'avenir du pays.

En 1971, à l'occasion de la prise de fonction du 7^{ème} Président, Monsieur Kim Un Yong, le Taekwondo a commencé lentement à se faire connaître dans le monde.

En 1972, le « Kuk Ki Won » (la maison du Taekwondo), institution tant souhaitée par tous les pratiquants de Taekwondo et berceau du Taekwondo, a été inaugurée. En 1973, à

L'occasion de l'ouverture des premiers championnats du Monde de Taekwondo à Séoul, la Fédération Mondiale de Taekwondo (World Taekwondo Fédération) a été créée et Kim Un Yong fut élu le premier président de cette fédération, et l'est toujours aujourd'hui.

La Fédération Mondiale de Taekwondo est entrée officiellement au « G.A.I.S.F. »

(Assemblée Générale des Fédérations des Sports Internationaux), qui s'est tenue à Montréal au Canada, le 5 mai 1975, et le Taekwondo est devenu une des épreuves officielles des Jeux Internationaux des Sports Militaires (J.I.S.M.) le 9 avril 1976. A la 83^{ème} Assemblée Générale des Fédérations des Sports Internationaux du 19 octobre 1984 à Monte-Carlo, Kim Un Yong, président de la W.T.F., fut élu Vice-président du « G.A.I.S.F. ». Ce fut alors une grande occasion pour le Taekwondo de renforcer sa position dans le monde sportif international. Le Taekwondo, qui est un des sports nationaux de Corée, s'est développé très vite. Dans un délai très court, il a fait rayonner la fierté coréenne dans les quatre coins du monde, et il a également inspiré confiance au peuple coréen qui a organisé les Jeux Olympiques de 1988. La Corée réorganise pour la deuxième fois les Championnats du Monde de Taekwondo (les 7^{ème}), qui se dérouleront le 4 septembre 1985 pendant 5 jours au gymnase Jam Sil à Séoul. La première fois, c'était en 1975 : il s'agissait des 2^{ème} championnats du Monde. Sur ce nouveau championnat, le président Kim Un Yong a déclaré : « Ce sont les participants féminins qui feront le match d'ouverture de ce Championnat, et il y aura mille participants venus de 70 pays, alors ce sera le plus grand Championnat International dans ce domaine. Actuellement, il y a environ 130 pays membres de la Fédération Mondiale de Taekwondo (WTF), et les maîtres de Taekwondo coréens responsables des salles D'entraînement sont à peu près quatre mille. Notre Taekwondo a fait un progrès considérable en peu de temps et pour que le Taekwondo puisse servir de locomotive, afin que la Corée atteigne la 2^{ème} place au classement général des Jeux Asiatiques de 1986, 3 millions et demi de participants de Taekwondo coréens ont marché d'un pas solidaire et

décidé. Le Taekwondo est un art martial qui se fonde sur un entraînement physique, mental et spirituel visant à développer chez l'individu une grande force physique et un caractère solide, dont la composante principale est « le dévouement au bien public ». Cet art martial, né en Corée il y a plus de deux mille ans, s'est développé, au cours des siècles, en tant que forme d'autodéfense. « TAE » veut dire coups de pied, et fait référence aux techniques d'utilisation des pieds. « KWON » signifie, quant à lui, coups de poing, et se rapporte aux techniques d'utilisation des mains. Enfin, « DO » évoque la notion de discipline ou d'édification de la personnalité. Ainsi, on peut dire de façon schématique qu'il s'agisse d'un art, dont l'apprentissage consiste à donner des coups de pied et des coups de poing, au cours d'un entraînement marqué par une sévère discipline. Si on étudie la philosophie du Taekwondo, on constate que l'assimilation de tous ses mouvements, qui sont basés sur l'instinct d'autodéfense, est censé générer une forme d'action positive, et engendrer le développement du « Soi », permettant à l'individu d'atteindre un niveau de conscience supérieur. Les techniques du Taekwondo englobent à la fois les gestes rapides du Karaté et les mouvements circulaires du Kung Fu. De plus, leur pratique se fonde sur une discipline rigoureuse, évoquée précédemment, qui contribue à développer chez l'individu un sens moral élevé. Ainsi, l'objectif principal du Taekwondo consiste à acquérir une force physique et spirituelle, pouvant être atteinte à travers la mise en pratique des enseignements de la philosophie du dévouement au bien public. Le Taekwondo est un art martial dans lequel on n'utilise aucune arme. Outre le fait qu'il contribue au développement d'une bonne santé physique et mentale, il procure au pratiquant un véritable plaisir artistique. En effet, celui-ci se trouve, de par la répétition constante des différents mouvements exécutés avec les mains et les pieds, dans la situation du danseur professionnel, devant maîtriser des éléments de technique, des déplacements délicats, acquérir une précision rythmique, etc... Aussi, comme le danseur qui a reçu une formation traditionnelle, mais qui a néanmoins créé son propre style, le pratiquant de Taekwondo s'emploie à parfaire la beauté de son art. Au plan mental, l'apprentissage de cette art requiert beaucoup de rigueur et de contrôle. Les pratiquants commencent et terminent toujours leur entraînement par un exercice de méditation. Quant à l'objectif fondamental du Taekwondo, il s'agit pour les adeptes de parvenir à accéder à un état spirituel de « parfait altruisme ». Pour espérer pouvoir atteindre cet idéal, le pratiquant doit, inlassablement, répéter un certain nombre de techniques et de mouvements, qui lui permettront de se forger un caractère fort, et une grande détermination. La méditation constitue un moyen d'augmenter, chez l'individu, la force mentale et physique, cela par une concentration sans faille, rassemblant toutes les énergies spirituelles et physiques disponibles. L'énergie, ainsi accumulée, est ensuite libérée de façon soudaine et explosive par le pratiquant, au cours de l'exécution des différents mouvements, que la répétition a rendus quasi – instinctifs, même si ses mouvements peuvent être rapides comme l'éclair, le Taekwondo demeure, par essence, un art martial totalement dénué d'agressivité. Il se propose plutôt de développer chez l'individu le sens moral, de le rendre meilleur en lui enseignant notamment, le respect d'autrui. Le Taekwondo puise ses racines dans la philosophie du « dévouement au bien public » et dans l'enseignement dispensé aux Hwarang, jeunes aristocrates bouddhistes qui constituaient au temps du royaume de Silla (57 avant J.C. - 918), une sorte de chevalerie au service du pays et de la foi bouddhique. Tous les historiens s'accordent, en fait, à dire que le Taekwondo tire directement ses origines du mouvement Hwarang Do créé au 6^{ème} siècle : ses membres avaient à l'époque juré de respecter un code moral se fondant sur la loyauté et l'honnêteté, la piété filiale, le devoir d'être vaillant et de défendre les justes causes. Il s'agit là des principes fondamentaux faisant partie, pour l'essentiel, de la philosophie du « dévouement au bien public » évoqué précédemment. Le mouvement Hwarang Do avait également pour but de former des jeunes possédant une personnalité marquée par l'harmonie et l'unité, ainsi que par une grande souplesse dans les relations humaines. Une autre approche du Taekwondo peut être tentée à travers une analyse plus détaillée de ses principales caractéristiques. Tout d'abord, la maîtrise des forces spirituelles constitue la pierre angulaire de l'art martial. En effet, comme nous l'avons vu, tout exercice physique est systématiquement précédé par une phase d'intense concentration et de méditation. La pratique de celle-ci, de façon répétée, permet à l'individu de faire face à toute situation avec discernement, et de réagir efficacement à une éventuelle attaque. En outre, la réaction doit toujours rester sous contrôle de l'esprit, menée et pensée noblement. En d'autres termes, même en situation difficile, l'esprit du pratiquant doit toujours diriger son action, lui permettre de maîtriser son appréhension et d'avoir une vue claire sur toutes les parades possibles. L'apprentissage de ce mode de pensée, caractéristique du Taekwondo, ne peut se faire qu'à travers de longues années d'entraînement assidu mais apporte, à terme, à l'individu, un sentiment de sérénité et de réalisation du « Soi ». Un autre principe du Taekwondo réside dans l'idée que tout processus de pensée visant à appréhender les données d'une situation doit, inmanquablement, être suivi d'une action adaptée. Bien entendu, le fait d'agir ne permet pas toujours au pratiquant d'atteindre l'objectif souhaité, mais il n'en reste pas moins qu'aucun résultat positif ne peut être obtenu sans action. C'est en fait à travers

celle-ci que l'individu acquiert une force mentale et physique. On peut dire que « pensée et action » sont dans la philosophie du Taekwondo tout à fait indissociables et que chaque phase d'entraînement de cet art martial est conçue de façon à rendre ce bien indissoluble. Une autre caractéristique du Taekwondo est, sans nul doute, l'élégance dans

L'exécution des gestes. Le terme renvoi, en fait, à quelque chose qui dépasse largement la simple aisance du pratiquant, la simple aisance de maladresse. Il correspond à une grande précision des gestes (exécutés brillamment et avec beaucoup de panache) qui reste, en même temps, chargée de spiritualité et de délicatesse. On peut dire, en quelque sorte, que

C'est d'une parfaite maîtrise gestuelle et d'une autodiscipline rigoureuse que naît

L'élégance. Ainsi, le pratiquant de Taekwondo peut il être assimilé à un artiste, preste, doté d'une pensée claire, d'un esprit intrépide et d'une détermination sans faille. Toutes ces qualités, au service d'une noble cause, s'expriment à travers les différentes postures que l'on peut observer au cours d'une démonstration. Comme autre caractéristique de base du Taekwondo, citons aussi ses origines purement et exclusivement coréennes, qui remontent à des temps très anciens. Il s'agit d'un art martial né en Corée qui s'y est développé pendant des siècles et qui s'enracine profondément dans les traditions et la culture du pays du matin calme. L'essence même du Taekwondo, son langage spécifique, tout l'enseignement transmis aux adeptes par les maîtres, sont directement liés au mode de pensée coréen. Dans ce contexte, il n'est pas étonnant que la notion de volonté soit tout à fait essentielle dans la pratique de l'art martial. En effet, dans les écoles de Taekwondo, tout pratiquant n'ayant pas exécuté correctement un geste technique se doit de recommencer, jour après jour, toujours et encore, jusqu'à ce qu'il ait acquis la force et la maîtrise nécessaires pour réussir. Cela suppose évidemment une volonté à toute épreuve qui conditionne chez L'individu, la mobilisation optimale de toutes les capacités mentales et physiques. On dit d'ailleurs, communément, qu'on peut parvenir à vaincre un général commandant une armée, mais qu'on ne peut avoir raison de la volonté et de la détermination d'un adepte de Taekwondo. Cet adage possède, bien entendu, une signification profonde. En effet, l'action devant être menée pour atteindre un objectif (quel Qu'il soit) ne dépend pas toujours de l'individu et peut être fonction des circonstances ou de paramètres extérieurs. Souvent même, les buts à atteindre dans la vie nous sont fixés par d'autres et nous ne sommes, de ce fait, pas maîtres des situations auxquelles nous avons à faire face. Dans la Taekwondo, en revanche, la volonté du pratiquant est entièrement sous son contrôle C'EST lui qui la met en permanence à l'épreuve, et la pratique quotidienne lui permet de mesurer ses propres progrès, ainsi que les résultats de ses efforts. En d'autres termes, tout dépend exclusivement de lui et, en particulier, du fait d'atteindre ou pas les sommets de son art. La notion d'ordre fait également partie des notions fondamentales transmises aux adeptes. Selon la philosophie du Taekwondo, le sens de l'ordre (par opposition au désordre) apporte à l'esprit paix et sérénité et contribue, chez le pratiquant, au développement d'un corps sain. En fait, l'ordre est au Taekwondo ce que la poudre maîtresse est à une charpente, ou le squelette au corps humain. Souvent décrit comme une « nymphe pleine de charme, enfant de la beauté et de la sagesse ». L'ordre est considéré comme une source de bien-être, de stabilité et contribue, de ce fait, au bon déroulement des activités humaines. Le fait d'avoir le sens de l'ordre permet aux adeptes de Taekwondo de porter un jugement sûr et pertinent sur toute situation à laquelle ils ont à faire face, et de devenir des individus qui s'avèrent, dans l'action, consciencieux et appliqués. Selon la pensée orientale sur laquelle se fonde le Taekwondo, l'ordre, contrairement au désordre, est synonyme d'illumination et de paix. Il constitue le fondement même de la discipline, issue d'une tradition séculaire, sans laquelle on ne peut parvenir à la maîtrise indispensable du « Soi », requise dans la pratique de l'art martial. Toute l'histoire, la philosophie et les techniques du Taekwondo se transmettent, dans le cadre d'une relation, de maître à disciple. C'est le maître qui a la responsabilité de l'enseignement dispensé. Quant aux disciples, ils doivent à celui-ci respect et obéissance. C'est en quelque sorte l'ordre immuable des choses. La notion d'ordre transparaît également dans toutes les étapes de la pratique. Au début de chaque exercice, le disciple doit tout d'abord, à travers la concentration, « ordonner » son esprit. Ce n'est qu'alors qu'il pourra transmettre au corps, cet état d'ordre intérieur, pour parvenir enfin à une réalisation parfaite des mouvements. La notion de nature fait également partie des notions importantes contenues dans l'enseignement du Taekwondo. Selon la pensée coréenne, personne ne peut imposer sa volonté à la nature, et on doit toujours, quoi que l'on fasse, s'enquérir du mode de fonctionnement de celle-ci. L'attrait pour la nature et le respect qui lui est dû sont ainsi enseignés aux disciples, car on considère que la nature représente la pureté, la vérité et l'honnêteté. C'est elle qui enfante, à chaque saison les plus belles choses que l'individu puisse voir.

C'est également elle qui a le pouvoir de créer, entre l'aube et le couchant, une succession de changements, doux et subtils, qui se produisent de façon quasi imperceptibles pour l'œil humain, mais qui sont pourtant si beaux et

si réels. L'apprentissage des techniques du Taekwondo et les progrès menant vers la réalisation du « Soi » suivent, de façon analogue, une progression lente mais sûre. En outre, quelle que soit la nature profonde d'un individu, il convient, d'après la philosophie du Taekwondo, de la respecter. Le travail du maître consiste donc, essentiellement, à aider le disciple à développer ses propres potentialités et exclut toute tentative de transformation de la personnalité fondamentale de celui-ci. En d'autres termes, il ne faut en aucun cas contrecarrer l'ordre naturel des choses, ni tenter de modifier ce que la nature s'est employée à créer. Dans le cadre de leur entraînement, les membres du mouvement Hwarang Do, évoqué précédemment, étaient d'ailleurs, dans l'ancien temps, souvent conviés à se rendre dans quelque bel endroit du royaume afin d'y contempler le paysage. On cherchait donc à développer chez eux une sensibilité aux choses de la nature, à leur faire découvrir les lois immuables de celle-ci, cet aspect de leur apprentissage étant, parallèlement à leur entraînement militaire, considéré comme important. Les Coréens ont, depuis des temps immémoriaux, sacralisé la nature et pensé que c'est de la nature que l'homme avait le plus à apprendre. C'est elle qui lui révèle les plus belles choses et le pousse à ouvrir les yeux, l'esprit et le cœur. C'est elle qui fait germer la graine semée dans la bonne terre et qui fait mûrir, comme germe d'ailleurs, naturellement l'enseignement du maître quand il pénètre dans un esprit clair. Tout le travail d'un débutant, commençant à pratiquer le Taekwondo, consistera, en fait, à essayer d'intégrer profondément, avec sa propre personnalité, des mouvements et postures qui deviendront, après un apprentissage long et ardu, des gestes naturels.....une sorte de « seconde peau ».

Parmi les autres principes de base faisant partie de l'enseignement du Taekwondo, on trouve aussi la notion de défense. En effet, contrairement à la plupart des autres sports dits de combat, le Taekwondo proscrit toute attaque et pose comme postulat que le secret de la réussite réside dans l'art de savoir se défendre. Bien entendu, la maîtrise de cet art ne peut être acquise que par un pratiquant qui a appris à se contrôler et à dominer ses pulsions. La capacité, pour le pratiquant de contrôler ses propres réactions est pourtant essentielle, un entraînement physique étant, sans cette capacité, totalement inopérant. Mais les maîtres de Taekwondo n'enseignent pas seulement à leurs disciples des techniques de défense et de riposte contrôlées. L'enseignement de l'art martial va beaucoup plus loin et vise, notamment, à former des pratiquants pacifiques, dépourvus de tout esprit belliqueux et d'agressivité. C'est ainsi que les grands maîtres apprennent à leurs disciples à maîtriser les sentiments de colère et les encouragent vivement à éviter le combat, à chaque fois que cela est possible. Enfin, il faut également citer le concept d'unité qui englobe toutes les notions que nous venons d'inventorier. Celles-ci sont le plus souvent imbriquées, ou complémentaires, et doivent être intégrées par l'élève afin de former en lui un tout cohérent et harmonieux.

Ce n'est qu'à cette occasion que le pratiquant de Taekwondo pourra, un jour, parvenir à une maîtrise parfaite de son art.

Le Taekwondo et ses effets bénéfiques :

La pratique du Taekwondo a sur l'individu des effets bénéfiques dans de multiples domaines. Tout d'abord, l'entraînement vise, comme nous l'avons vu, à doter le pratiquant

D'une grande force physique et mentale. Il permet à celui-ci de parer toute attaque soudaine, mais contribue aussi et surtout à l'édification d'un caractère solide dont les deux composantes principales sont confiance en soi et courage. Physiquement, l'entraînement, qui englobe des techniques variées impliquant tout le corps, accroît la force musculaire du pratiquant et active la circulation sanguine. Il va de soi que cela ne peut que dynamiser l'organisme et consolider l'état de santé général. Au plan mental, l'entraînement tend à accroître, chez le pratiquant, l'estime de soi et l'amène, peu à peu, à porter sur la vie et les choses un regard neuf et différent. Dans les sociétés modernes, devenues très complexes, l'individu est de plus en plus envahi par le stress. Les nombreuses agressions provenant du milieu extérieur tendent, d'une façon générale, à renforcer l'anxiété et les angoisses des gens.

Le caractère pathogène de l'environnement pousse ainsi un grand nombre

D'individus à se replier sur eux-mêmes, à rentrer dans leur coquille. Il contribue aussi, chez certains, à l'émergence d'attitudes antisociales.....Dans ce type de contexte, le pratiquant de Taekwondo possède un avantage certain. En effet, le respect d'une ligne de conduite très stricte et le caractère solide de sa personnalité lui permettent de lutter efficacement contre le stress et de maîtriser ses craintes et angoisses. Pour ce qui est des relations sociales, les pratiquants de Taekwondo adhèrent à un code éthique très strict et reçoivent un

enseignement qui se fonde sur la philosophie du « dévouement au bien public » (évoqué précédemment), selon laquelle « un cœur grand et généreux » doit absolument être charitable, désintéressé, solidaire et plein de compassion envers les autres. Les maîtres transmettent également à leurs disciples les valeurs qui furent autrefois celles du mouvement Hwarang Do : loyauté, piété filiale, honnêteté, vaillance et sens de la justice. La formation dispensée (ressemblant, à bien des égards, à celle que recevaient en Occident les chevaliers du Moyen - Age) a pour but de doter le pratiquant d'un haut niveau de conscience et de moralité. Mais, surtout, l'adepte de Taekwondo se doit, ensuite, de mettre ses talents au service de la collectivité et du bien social. L'enseignement donné par les grands maîtres vise aussi à développer chez les élèves des qualités de « leadership ». En effet, ceux-ci sont, selon la philosophie originelle du Taekwondo, destinés à devenir des leaders devant servir d'exemple aux gens communs.

Enfin, toujours dans cette optique, on enseigne aux pratiquants le respect des lois de leur pays, et on leur demande de se conduire dans toute situation de façon exemplaire.

Il existe de nombreuses théories inventoriant les efforts bénéfiques de la pratique du Taekwondo. L'apprentissage de l'art martial aurait notamment, en outre, des effets positifs sur les maladies cardiaques, l'obésité, l'hypertension artérielle, la boulimie, le tabagisme,

L'alcoolisme et les troubles thyroïdiens. Au plan mental, un individu souffrant de dépression, d'anxiété ou de phobies, peut, Paraît-il, voir son état s'améliorer de façon notable après quelques mois de pratique. Les témoignages à ce sujet sont, d'ailleurs, tout à fait étonnants.