

¿Qué es Poomsae?

Los maestros del pasado, por su entrenamiento y experiencia, idearon los poomsae, esas técnicas básicas que constituyen el Tae Kwon-do, como basamento arquetípico y fundamental para la práctica del combate. Pretendían con ello proporcionar un medio de entrenamiento para que cualquier persona, en solitario, pudiera efectuar las técnicas básicas en una sucesión continua, en cualquier dirección y que permitiese la posibilidad de defenderse de más de un adversario.

La práctica constante de los Poomsae perfecciona el equilibrio, la precisión de movimientos y su coordinación, así como potencia la concentración y aumenta la resistencia. Elementos, todos ellos, esenciales en el Tae Kwon-Do. Constituyen, además, su principio como arte y ciencia, siendo símbolos de verdades eternas que se remontan en el pensamiento oriental a los antiguos conceptos del UM y del YANG. Acertadamente se ha dicho que sin Poomsae no hay Tae Kwon-Do.

Los Poomsae Taeguk representan la más profunda filosofía oriental. La palabra “TAE” significa “grandeza, y “GUK”, “eternidad”. Esta palabra no tiene forma, ni principio, ni fin, pues contiene la esencia del todo. Sus pensamientos son los principales del Libro de los cambios (CHUYOK), uno de los primeros textos de filosofía oriental.

Cada uno de los ocho primeros Poomsae Taeguk representa símbolos o PALGWE. Las formas PALGWE, que significa “Ley”, “Mandato”, reproducen una filosofía del ser universal que concibe la verdad como una constante dentro del fenómeno de un Cosmos siempre cambiante, infinito e incomprensible; que no tiene lazos aparentes que una... y, no obstante, mantiene un orden por alguna fuerza integradora de cohesión cósmica. La vida, en todas sus formas, por el sólo hecho de existir, se mantiene dentro de esta fuerza.

La permanencia de la verdad y la certeza del cambio constante están simbolizados en los Poomsae. En el pensamiento oriental existen tres “Niveles del Ser”: El Cielo (es decir, el Universo cósmico), el Hombre y la Tierra. Lo que es verdad en el Cielo se refleja en el Hombre y toma Forma sobre la Tierra. En cada nivel, el carácter firme y cambiante (Yang o Um) de la entidad se combina con el carácter del lugar y el tiempo, dando como resultado una gran multiplicidad de efectos, el mundo de la libre posibilidad. Por lo tanto, en cada nivel, las condiciones de equilibrio rinden armonía y las condiciones de equilibrio perturbado producen confusión y caos.

El principio de los Poomsae Taeguk sostiene que aquel que se conoce a sí mismo y a su ambiente, comprendiendo los “Niveles del Ser”, hallará el camino de la armonía entre las fuerzas mutables del mundo en que vive y los valores eternos de la ética humana. Ese hombre actuará efectivamente en el mundo, sin caer en el error moral.

Teniendo en cuenta el anterior principio filosófico, no debemos olvidar los siguientes consejos técnicos de realización:

- El camino de cada Poomsae constituye una trama que se va completando a partir del desarrollo de cada acción.
- Cada persona ha de adaptar la ejecución de los Poomsae a sus propias posibilidades.
- Entre las técnicas de ataque y defensa ha de haber una conjunción armónica, sin desequilibrios.
- Es fundamental enfocar correctamente la mirada durante la realización de los Poomsae.
- Se ha de tener especial cuidado en el correcto transporte del cuerpo a las diferentes zonas que constituyen el trazado del camino.
- La armonización de la velocidad con la correcta respiración da a cada acción su ritmo adecuado.
- La práctica debe conducirse de forma que el Poomsae deje de ser un ejercicio muerto para convertirse en una manifestación viva de los profundos principio que representa.