

Sin-Moo Hapkido

La dimension spirituelle de l'art de combat coréen

« Les 9 commandements »

Au sein de l'Union Fédérale de Hapkido, présidée par Me Rémi Mollet, coexistent divers styles en parfaite harmonie Daehan Hapkido, Hapkimudo, Hanmudo, Khido, etc. Mais un des styles les plus remarquables et les plus originels y est sans nul doute le Sin-Moo Hapkido, conçu et élaboré par le Grand-Maître Ji Han-Jae qui fut l'élève direct de Me Choi Yong-Soul. Chaque style a évidemment sa spécificité et le Sin-Moo Hapkido ne fait pas exception à la règle : en effet, loin d'être seulement une discipline martiale terriblement efficace, c'est aussi un art qui prône une véritable hygiène de vie, une discipline d'existence de tous les instants, une éthique, un code de conduite en neuf règles très précises, un art de vivre.

Nicolas Tacchi, représentant officiel du Sin-Moo Hapkido en France, basé à Vandoeuvre lès Nancy, nous explique les préoccupations de son art quant à la santé, l'originalité du Sin-Moo Hapkido en ce domaine et nous livre les principes à suivre afin de pratiquer cet art martial véritablement en profondeur. Pour lui, enseigner le Sin-Moo Hapkido ne saurait se réduire à la reproduction factice de quelques techniques martiales plus ou moins bien assimilées mais doit aider à la vie et notamment à la santé. Suivre les 9 règles de vie du Sin-Moo Hapkido conduira à une existence de l'individu saine et équilibrée, en harmonie avec les autres. Cette vision des arts martiaux, particulièrement exigeante, suppose donc un véritable engagement de la part de l'élève et une discipline de vie de tous les instants. Mais n'est-ce point là en définitive l'ascèse qui devrait être exigée par tout art martial ?

Arts Martiaux : Qu'est-ce que le Sin-Moo Hapkido ?

Nicolas Tacchi : Le Sin-Moo Hapkido est un art martial Coréen fondé par Dojunim (Fondateur) Ji Han-Jae. On y apprend des techniques efficaces, conçues pour être utilisées en toutes situations de self-défense. Ce n'est pas une forme de sport ou de «Karaté coréen», mais une approche traditionnelle et spirituelle des arts martiaux et de la self-défense.

A.M : Comment Me Ji Han-Jae en est-il venu à créer cet art ?

N.T. : Après avoir étudié le Yawara (Yu Kwon Soul, encore appelé Aïki-Jutsu-Daito-Ryu) de Maître Choi Yong Soul (clés, projections), les méthodes Taoïstes et Bouddhistes des moines (méditation, coups de pieds du Taekyon, armes blanches) et les enseignements spirituels de la nonne Karma, Dojunim Ji Han-Jae combina ces techniques dans un système qu'il fut le premier à appeler «Hapkido» en 1959. HAP veut dire «union», KI veut dire «énergie» (physique, mentale et spirituelle) DO «la voie, le chemin». En 1984, Dojunim Ji Han-Jae ajouta les mots «Sin-Moo» à «Hapkido». SIN signifie «élevé spirituellement» et Moo «art martial». La signification de «Sin-Moo Hapkido» est «la voie de l'union entre l'énergie physique, mentale et spirituelle par une pratique martiale élevée» ou, comme Dojunim Ji Han-Jae le décrit lui-même, «Le Sin-moo Hap Ki Do est

simplement un Art Martial aux techniques élevées, qui renforce autant l'interne que l'externe». Le moyen d'arriver à cela est la pratique de la méditation et le développement de la puissance de l'énergie, du «KI».

Par conséquent, le Sin-Moo Hapkido comprend un grand nombre de techniques qu'il faut pratiquer non seulement à la recherche d'une efficacité maximale, mais aussi dans un esprit d'épanouissement de l'individu. Il faut que le pratiquant prenne conscience de la différence entre l'aspect pragmatique et l'apport initiatique. Chaque fois qu'une technique est au point, son exécution peut déclencher une force plus profonde et rendre sensible une conscience intérieure plus élevée.

A.M : Souvent hélas le mysticisme n'entraîne-t-il pas un oubli du but premier des arts martiaux qui est l'efficacité ?

N.T. : La méthode mise au point par Me Ji Han-Jae avait une telle réputation que, en 1962, il fut nommé Instructeur Principal des 300 gardes du corps du Président coréen Park Chung-Hee. Il occupa cette fonction dans la maison du président, la «Maison Bleue», pendant 18 ans. Il fut aussi instructeur de la police coréenne, des forces militaires et des forces spéciales. En 1969, lors d'un programme d'échange, Dojunim Ji Han-Jae se rendit aux USA et forma les gardes du corps du Président Nixon. Il instruisit aussi les agents du FBI et de l'OSI (Office of Special Investigation Personal). C'est dire si la réputation de l'efficacité du Sin-Moo Hapkido n'était plus à faire ! Après la mort de Park Chung-Hee, il était politiquement difficile pour lui de rester en Corée du Sud. Il quitta son pays pour aller en Allemagne, puis aux Etats-Unis où il vit encore actuellement et où il a fondé la World Sin-Moo Hapkido Association (Association Mondiale de Sin-Moo Hapkido).

Me Ji Han-Jae était tellement fameux qu'il fut également présenté à la vedette de cinéma légendaire Bruce Lee qui fut impressionné par les capacités techniques de Dojunim Ji Han-Jae au point de lui demander des leçons sur les techniques de Hapkido. Dans les années 1970, Ji Han-Jae fut engagé par la «Golden Harvest Film Company» comme conseiller technique, pour régler les scènes de combat. Il devait être un des acteurs principaux dans le dernier film de Bruce Lee, «le jeu de la Mort». Bruce Lee insista afin qu'il portât la ceinture d'or dans les scènes de combat. Symboliquement la « ceinture d'or » devait représenter le plus haut degré dans les Arts Martiaux.

A.M. : il y a un nombre impressionnant de techniques en Sin-Moo Hapkido...

N.T. : En effet, le Sin-Moo Hapkido comprend une multitude de techniques : clés articulaires, projections, points de pression, blocages, esquives, frappes diverses, chutes, ainsi qu'un travail approfondi avec armes : bâtons long et court, corde, canne, sabre, couteau et diverses armes de jet. Rien que pour la première ceinture de couleur (la verte), il faut connaître une centaine de techniques. Ensuite, il y a encore les ceintures bleues, rouges et marrons, puis la ceinture noire 1^{er} Dan, et enfin les échelons suivants, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème} dan... Pourtant, la grande particularité du Sin-Moo Hapkido ne se situe pas uniquement au niveau du nombre des techniques mais plutôt au niveau de l'harmonie entre les énergies physiques et spirituelles. Le Hapkido est la partie physique de cet art martial, le Sin-Moo la partie spirituelle. L'éducation physique commence avec le Hapkido, et,

au plus haut niveau, toutes les limites physiques sont dépassées à travers le Sin-moo.

A.M : Que voulez-vous dire par là ?

N.T. : Il y a trois aspects : **Physique, Mental, Spirituel**. Le bien-être de chacune de ces parties : le corps, l'esprit, et l'âme, sont les garanties d'une existence forte et saine. Inversement, toute maladie dans un seul de ces éléments affaiblit la totalité et enlève de la force aux autres composants. Nous comptons trois règles pour chacun de ces trois aspects, soit un total de 9 Règles du Sin-Moo Hapkido (avertissement : chacun est libre de pratiquer ou non ces règles de vie proposées par Dojunim Ji Han-Jae, et au degré qui lui convient dans le cadre de son épanouissement personnel) : Prenons le premier aspect : **le Physique (le corps)**.

La véritable richesse pour un homme est d'avoir un corps sain inversement, le malheur est d'être malade ou blessé. Si vous avez un corps sain, vous pouvez toujours progresser et vous épanouir durant toute votre vie. Les 3 premières règles sont les suivantes :

1. La règle diététique : Mangez bien, c'est d'actualité avec «la mal bouffe» Il faut absolument éviter les aliments qui inhibent la pleine capacité du KI (énergie). Ne mangez pas de porc par-ce que cela restreint le fonctionnement du cœur et la circulation du sang (c'est une viande grasse, qui de plus est nourrie on ne sait plus trop comment...). Manger de la volaille réduit la prise d'oxygène des poumons, et ralentit le processus curatif naturel du corps (vous pouvez manger les oiseaux comme le canard, ce sont les oiseaux à ergots qu'il faut éviter, comme le poulet. La plupart des poulets que l'on achète, production intensive oblige, n'ont pas grand chose à voir avec un animal comestible digne de ce nom). Manger les animaux marins sans arêtes (ex. : le calmar, la pieuvre, l'anguille, le requin) supprime les propriétés de désintoxication du foie. Les nourritures épicées, trop poivrées causent des ulcères d'estomac, trop de sel détruit la capacité de filtrer des reins. Ne buvez pas d'alcool car il tue les cellules du cerveau. Tous ces aliments sont des nourritures toxiques qui nuisent aux organes internes, et inhibent de cette façon la production dans le corps de l'hormone essentielle pour le KI : l'adrénaline. L'adrénaline est votre KI physique, il est bloqué par l'influence néfaste de ces nourritures sur votre corps. Même si un seul de vos organes internes est en mauvais état, il affecte les autres et les affaiblit considérablement.

2. La règle sexuelle : Ne vous méprenez pas ! Un homme ravive son énergie et une femme augmente son énergie à travers l'acte d'amour. Cependant, libérer sa semence trop fréquemment, affaiblit la force d'un homme jusqu'à raccourcir sa vie. Pour une femme, par contre, chaque orgasme est bénéfique. Avoir des rapports sexuels chaque nuit est bon pour la santé, mais un homme doit limiter le nombre de fois où il libère sa semence. De 20 à 30 ans une fois par semaine ; de 30 à 40 ans une fois toutes les 2 semaines ; de 40 à 50 ans une fois par mois ; de 50 à 60 ans une fois tous les 2 mois ; plus de 60 ans : jamais. Cette pratique très ancienne vient du taoïsme, et notamment du Sou Nu King (Traité datant du IV^{ème} siècle), relatant l'initiation de l'Empereur Jaune Houang-di. Encore une fois, chacun pratique au degré d'intensité qu'il le souhaite et selon sa santé. Il est important de retenir que l'équilibre énergétique est atteint grâce à l'union

physique et spirituelle (l'amour ?) dans un couple, le Um (Yin) et le Yang parfaitement équilibré, ce que je souhaite à toutes et à tous...

3. La Méditation Salulaire : La respiration lente, contrôlée, allonge la vie. Respirez seulement par le nez, avec la bouche fermée, et utilisez l'estomac pour déplacer le diaphragme, et surtout pas la poitrine ou les épaules. Inhalez profondément et longuement, afin de permettre aux conduits nasaux de chauffer l'air avant qu'il n'entre dans les poumons. Le cycle normal de la respiration est d'environ 6 secondes (3 secondes d'inspiration et 3 secondes d'expiration). Apprenez à inspirer pendant au moins 8 secondes, retenez le souffle pendant 8 secondes, et expirez pendant encore 8 secondes. Votre cycle de respiration sera 3 fois plus lent que la normale, et vous vivrez plus longtemps. Dans la mythologie asiatique, la grue blanche légendaire vit 1000 ans alors qu'un chien vit une dizaine d'années. Pourquoi ? La grue blanche prend 6 mois pour inspirer et 6 mois pour expirer, une respiration complète par année. Un chien s'essouffle parce qu'il respire rapidement, la bouche ouverte et la langue pendante en haletant.

A.M : Quelles sont les 3 autres règles ?

N.T. : Les 3 règles suivantes concernent **le Mental (l'esprit)** : il y a en effet plusieurs sources majeures de désordre : la nourriture toxique, une force externe (lorsque par exemple quelqu'un vous attaque) et l'esprit. De loin, c'est l'esprit qui crée le plus de dommages. Un esprit faible abandonne le contrôle du corps, ce qui implique des accidents comme se cogner ou se couper. Quand l'esprit est faible, alors le corps est faible, et vous attirez des catastrophes et des mésaventures telles que des accidents de voiture ou le fait de se tordre la cheville. La condition de votre esprit dépend entièrement de vous ; vous décidez si vous êtes ou si vous n'êtes pas fâché, triste ou avide. Nous sommes ici, sur terre, pour peu de temps, pourquoi gaspiller nos énergies par des émotions destructrices ?

4. Ne soyez pas en colère : C'est la 4^{ème} règle. En effet, quand vous êtes énervé, le visage devient rouge et la circulation sanguine augmente énormément. Le cœur travaille plus intensément, et c'est une des causes principales de crise cardiaque. Comment réparer après coups les effets de cette colère ? Relativisez toujours ce qui vous met en colère, en voyant les choses sous un autre angle. La réflexion n'est-elle pas source de sagesse ? alors qu'à chaud on se laisse facilement déborder par la colère...

5. Ne soyez pas triste : Une tristesse excessive affaiblit le cerveau au point de faire devenir fou à en mourir. Comment prévenir ce désespoir ? Dans les moments tristes, pensez simplement, que votre vie s'accomplit, et qu'il est temps pour vous de continuer. Vous ne pouvez pas éviter ce qui vient à vous, ni retenir ce qui vous quitte.

6. Ne soyez pas avide : L'avidité est la racine de mille maladies ; elle gâte tout et atteint toutes les parties du corps. Quand vous mourez, seule votre âme va avec vous ; votre esprit est la seule chose qui vous appartienne vraiment. Vous partez sans le corps que vous avez utilisé et sans tous les biens matériels que vous avez possédés. Dojunim Ji Han-Jae dit : «Toutes choses nous sont prêtées.» La seule chose que vous laissez derrière vous est votre nom. Votre nom est bon,

mauvais ou ordinaire. Les proches d'une personne décédée « ordinaire » se souviennent d'elle pendant quelques années, et puis on l'oublie. Des gens bons, on s'en souvient avec fierté pendant longtemps alors que les gens mauvais retiennent indéfiniment l'attention pour leur infamie.

A.M : Et les 3 dernières règles ?

N.T. : Elles concernent le domaine **Spirituel (l'âme)**.

La nature nous a en effet donné 3 choses l'eau, l'air, et la lumière du soleil, 3 symboles de pureté et de liberté. Les lieux d'adoration (temples, églises, synagogues, mosquées) contiennent de l'eau, de l'encens (air), et des bougies (lumière). Ces éléments peuvent être utilisés pour charger et fortifier l'esprit. Un esprit fort vous protège et éclaire votre chemin ; les accidents sont naturellement évités. Un esprit faible mène aux problèmes. Il y a 3 types de force : **mentale, physique, et médicinale**. Le pouvoir du mental est le plus puissant. Le pouvoir du corps avec la production de l'adrénaline (votre KI) est le suivant. Et en dernier, la force fournie par la médecine. Ainsi souvenez-vous, votre esprit peut être votre arme la plus puissante !

7. L'eau : La septième règle est de boire la bonne quantité d'eau à la bonne température. Beaucoup ou pas assez d'eau peut causer la mort. Ne buvez pas d'eau trop froide ni trop chaude ; ne laissez pas de l'eau à ces températures extrêmes toucher vos molaires car les dents déclenchent la production d'adrénaline en diffusant des vibrations jusqu'au cerveau central. Une fois stimulé, le cerveau central commence la fabrication de l'adrénaline. Fermez votre bouche, mordez vers le bas et faites le son «mmm...», sentez la vibration dans vos molaires. Cette action «ouvre la porte» et initie la sécrétion de l'adrénaline. Boire de l'eau trop chaude ou trop froide provoque des dégâts sur les molaires, et empêche donc la production d'adrénaline.

8. L'air : Trop d'air (oxygène pur) ou trop peu conduit à la mort. Inspirez et expirez seulement par le nez. Prenez lentement des inspirations profondes, donc de l'air ni trop froid ni trop chaud entre et sort des poumons. Utilisez l'estomac pour contrôler et approfondir la respiration. Exercez et utilisez complètement les poumons afin de renforcer la respiration et fournir l'oxygène suffisant au sang.

9. La lumière du soleil : Une exposition excessive au soleil ou à l'inverse pas assez de lumière apporte la mort. Obtenir assez de lumière du soleil est comme obtenir le bon chargement d'une pile ; apprenez à rester continuellement chargé. Méditez avec le soleil derrière vous la face à l'ouest le matin, tournez vers le nord à midi, et regardez à l'est le soir et la nuit quand il n'y a pas de soleil. Sans lumière du soleil, nous ne pouvons pas voir. Si quelque chose se passe trop rapidement ou bien trop lentement, les yeux (physiques) ne peuvent pas le percevoir. Cependant, l'œil de l'esprit est différent ; vous pouvez apprendre à «ralentir le chronomètre». Dans les arts martiaux, cette perception peut être utilisée pour réagir avec ce qui paraît être la vitesse de l'éclair contre une attaque d'un adversaire.

Voilà les 9 Règles du Sin-Moo Hapkido. Elles sont faciles et rapides à apprendre. Une fois que vous les aurez comprises et que vous serez à même de les appliquer, vous pourrez alors affirmer que vous pratiquez pleinement le Sin-Moo

Hapkido et que vous apprenez le contrôle avec efficacité. La méditation, méthode assez peu utilisée en Occident, sera d'ailleurs un bon moyen pour accéder à ce contrôle. L'homme dispose à l'origine d'une énergie «de base», puis de l'énergie acquise par l'entraînement, la méditation, la respiration, le contrôle des émotions et par la nutrition (les 9 règles proposées par Dojunim Ji Han-Jae). Grâce à un entraînement régulier «en harmonie», le pratiquant obtient une bonne circulation de cette énergie, une bonne concentration (pouvoir de décision, volonté, patience, persévérance et qualité de travail), ce qui lui permet de progresser dans l'art martial, mais aussi d'avoir un corps en bonne santé et par exemple, d'améliorer ses talents artistiques. Le Sin-Moo Hapkido est avant tout une école de vie et de développement personnel. Dojunim Ji Han-Jae a puisé dans les diverses philosophies orientales : les Arts Martiaux, le Bouddhisme, le Zen, le Taoïsme et le Confucianisme, pour proposer une approche moderne.

A.M. : Les résultats sont-ils vraiment tangibles ?

N.T. : Vous augmenterez la force et la souplesse de votre corps et le pouvoir de votre esprit. Vous pourrez atteindre un niveau de remise en forme que vous ne pensiez pas possible et acquérir une confiance en vous qui vous aidera à chaque instant de votre vie quotidienne. Vous serez en harmonie avec les autres.

A.M. : Vous développez ici un aspect thérapeutique qui est rarement développé à ce point dans d'autres arts martiaux, y compris dans d'autres styles de Hapkido.

N.T. : Comme le dit bien volontiers la sagesse populaire, le bien le plus important est la santé. Il faut prendre conscience des causes des maladies des 5 principaux organes internes dans le corps humain. Quand on est d'humeur optimiste, logiquement on ne souffre pas de maux tels que la dépression, l'insomnie, les désordres gastro-intestinaux, l'hypertension, et l'infarctus du myocarde ; le bien-être physique découle du bien-être mental. Les maladies du foie sont causées par une mauvaise humeur généralisée. Les personnes ayant des problèmes de foie sont identifiables par leur mauvais caractère, elles sont rapidement frustrées, et se vexent facilement. Les problèmes de cœur sont générés par une excitation excessive et de fortes émotions prolongées. Les désordres gastro-intestinaux découlent d'émotions trop intenses. Les maladies des poumons sont provoquées par un état d'anxiété permanente. Les maladies des reins sont le résultat d'une sensation constante d'anxiété et de peur.

Soyez attentifs à ne pas vous laisser submerger par des émotions trop stressantes et vous maintiendrez vos organes internes forts et sains.

A.M. : Beaucoup d'arts martiaux lient la santé à la notion de «KI» (d'énergie), qu'en est-il pour le Grand-Maître Ji Han-Jae ?

N.T. : Le Ki est important pour avoir un corps en bonne santé, pour fortifier l'organisme, mais aussi pour lutter contre une vieillesse anticipée et pour prolonger la vie. Le Ki ne s'améliore pas seulement grâce à la respiration. Le Ki, c'est pouvoir mobiliser instantanément et à volonté l'adrénaline, une hormone qui décuple la puissance de l'homme. L'adrénaline est une hormone sécrétée par une glande surrénale, mais aussi liée directement aux neurones du système nerveux. Cette sécrétion est très forte en cas de stress, d'exercice musculaire ou d'exposition à des températures extrêmes. L'adrénaline prépare et aide

l'organisme à répondre à la situation elle stimule le cœur, augmente la pression artérielle, dilate les bronches et libère le glucose stocké dans le foie afin de le mettre à disposition des cellules musculaires comme source d'énergie.

A.M. : Tout ce que vous dites correspond à une pratique dans la vie quotidienne, mais ce souci thérapeutique se traduit-il concrètement durant l'entraînement ?

N.T. : Bien sûr. Ainsi une des spécificités techniques du Sin-Moo Hapkido est par exemple de mettre une main au sol pour l'exécution de certains coups de pied, portés au plexus ou même au visage, afin de ne pas trop solliciter les vertèbres lombaires dans le travail de répétition des techniques de jambes. Si un élève qui nous a fait confiance se détruit le dos et les articulations en faisant des mouvements contre nature, il en va de notre responsabilité. L'important dans les arts martiaux n'est-il pas de durer ?

Evidemment, ce travail est aux antipodes de la fabrique de champions en un minimum de temps, pratique malheureusement fort répandue dans les arts martiaux trop axés sur le côté « sportif ».

A.M. : Quelle est la ligne de conduite que vous prônez dans votre discipline ?

N.T. : Outre le développement des facultés physiques et mentales, le Sin-Moo Hapkido enseigne le respect de l'autre, la connaissance de ses limites et celles de son partenaire, le dépassement de soi dans toutes les situations. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les arts martiaux n'encouragent ni la violence ni l'agressivité chez les enfants et les adultes. Sauf de rares exceptions, on peut même affirmer le contraire. Les enfants découvrent une confiance intérieure et une force qui leur permettent de se placer au-delà du besoin de prouver physiquement leur valeur. Enfants et adultes découvrent fréquemment qu'ils ont le courage de s'éloigner d'une situation de violence. Une discipline martiale comme le Sin-Moo Hapkido est bénéfique aux enfants comme aux adultes.

On peut obtenir le bonheur par la simplicité, et la vertu par l'humilité. La compréhension découle d'une attitude calme ; l'anxiété émane de la passion ; le malheur provient du matérialisme ; les erreurs résultent de l'insouciance ; la faute est la conséquence de l'impatience. Je vais vous donner quelques conseils « en vrac » : Observez et soyez prudents de ne pas imiter ceux qui font le mal. Choisissez vos mots avec soin, sans dire de mensonges. Ne dites que la vérité, avec bonté et douceur. Ne restez pas en compagnie et donc sous la mauvaise influence de personnes fausses ; soyez plutôt avec des personnes qui sont compatissantes et aimables. Respectez vos aînés. L'honneur est un caractère vertueux. Choisissez des hommes sages, intelligents, comme modèles. Pardonnez avec sagesse ceux qui sont ignorants et sans éducation. Ne refusez pas ce qui vient à vous et ne tenez pas à des choses qui vous échappent. N'attendez pas d'être traité comme si vous étiez meilleur que les autres. Ne gardez pas de rancune au sujet de ce qui est déjà fait. N'oubliez pas que, quand on blesse quelqu'un, on se blesse soi-même. Lorsque vous dépendez de quelqu'un, quand vous êtes sous son influence, vous risquez d'être malheureux. Contrôlez votre tempérament avec de douces émotions. Le mal est défait par les bonnes actions. En donnant toujours, on contrôle l'égoïsme. La vérité maîtrisera

l'hypocrisie. Comprenez profondément toutes ces formules et soyez vrais, sages, forts dans la pratique de votre art martial et dans votre vie quotidienne.

A.M. : Quelle est la progression technique en Sin-Moo Hapkido ?

N.T. : La progression d'un art martial ne s'improvise pas. Je suis toujours un peu surpris de voir de prétendus experts pratiquer et enseigner le Hapkido «à la française». Halte aux donneurs de leçons incompetents qui veulent de surcroît tout régenter. Nous travaillons selon le programme pédagogique mis au point par Dojunim Ji Han-Jae, programme vaste mais bien défini par une progression concrète et logique. De plus chaque cours est partagé en quatre parties :

- 1. Les vingt cinq coups de pied de base**, essentiels dans la pratique du Sin-Moo Hapkido où l'on apprend à donner un coup de pied à partir d'une place fixe.
- 2. Les coups de pieds spéciaux** - coups de pied qui exigent de sauter mais aussi des combinaisons de coups de pied.
- 3. La méditation** - très importante dans l'apprentissage du Sin-Moo Hapkido.
- 4. Les techniques de mains** - clés, frappes, points de pression, projections et, pour finir, les armes à un niveau supérieur.

Dans le Sin-Moo, on n'apprend pas des techniques par centaines sans rien comprendre, mais l'on assimile des principes à appliquer en variantes sur de multiples situations possibles. Par exemple en apprenant 10 techniques dans un stage, on peut en reproduire une centaine, alors qu'en essayant d'apprendre cent techniques, on en retiendra peut-être une dizaine. Mais, répétons-le, on ne peut réduire le Hapkido à de simples mouvements de self-défense, il y a aussi un côté social, des rapports humains où civisme et respect ne sont pas de vains mots. Respecter sa parole aussi, ne pas jouer les girouettes à la recherche d'honneur ou de pouvoir ou d'argent... fait partie de cet art martial coréen.

A.M. : Pour clore cet article, voulez-vous ajouter quelque chose ?

N.T. : Le Représentant du Sin-Moo Hapkido pour l'Europe, l'Eurasie et le Moyen Orient depuis 1990 est le Grand-Maître Jürg Ziegler, ceinture noire 9ème DAN, n°2 mondial de ce style. Je suis le Représentant du Sin-Moo Hapkido en France depuis 1995. Le Sin-Moo Hapkido est affilié à l'Union Fédérale de Hapkido présidée par Me Rémi Mollet que je tiens à remercier pour ses efforts car personne jusqu'ici n'avait déployé autant d'efforts en France pour la promotion du Hapkido. De plus, je voudrais saluer respectueusement le Grand-Maître Kim Yong-Ho, Président de l'Académie Mondiale de Tae Kwon Mudo, et Président du Comité Technique de la Fédération Mondiale de Tae Kwon Do (WTF), pour sa patience et ses efforts dans la diffusion des Arts Martiaux Coréens dans leur ensemble.

Pour nous rejoindre, vous pouvez nous contacter grâce à notre site Internet www.sinmoo-hapkido.com, ou encore en écrivant au siège de l'Union Fédérale de Hapkido : 8-10 rue Pierre Moulié 94200 Ivry-sur-Seine.

ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS D'ASIE, N°52, juin – juillet 2001