

TUL

La forma, Tul in coreano, è composta da vari movimenti fondamentali, i quali rappresentano sia tecniche di difesa che di attacco, disposte secondo una sequenza logica fissa. Lo studente si pone sistematicamente a contatto con degli avversari immaginari, con l'uso delle più svariate tecniche di difesa e attacco nelle diverse direzioni ottenendo uno sviluppo particolare degli automatismi e delle abilità necessarie nel Taekwon-Do. Dal principiante al maestro, le forme mostrano l'aspetto multi dimensionale dell'arte, sviluppando e migliorando la coordinazione, l'equilibrio, il controllo della respirazione, del ritmo e in sostanza il controllo totale del corpo. Nelle forme l'importanza di ogni movimento è una specie di allenamento, un test di potenza, un insieme di caratteristica bellezza. Le forme sono indicatore per una valutazione completa della tecnica individuale. Più di ogni altro esercizio la pratica delle forme è un elemento importante nello sviluppo della giusta conoscenza del TaeKwon-Do. Le sequenze che compongono ciascuna forma sono state attentamente scelte e studiate dal Generale Choi Hong Hi con particolare attenzione allo sviluppo simmetrico e bilaterale del corpo umano. Nel TaeKwon-Do è essenziale che gli allievi imparino ad essere ugualmente efficaci nel difendersi e nell'attaccare sia con gli arti inferiori che con quelli superiori, a seconda delle circostanze. Benché ogni allievo inevitabilmente sviluppi la propria forza in maniera asimmetrica, l'abilità di reagire efficacemente a sinistra come a destra, si acquisisce lentamente attraverso lo studio approfondito delle forme, fino a conseguire un automatismo che equivale con buona approssimazione ad una reazione istintiva. Con lo studio delle forme l'allievo impara ad usare il proprio corpo in maniera appropriata per trasferire tutta la forza sprigionata da una tecnica in un punto preciso dello spazio. La forma inizia in un preciso punto e finisce nello stesso, questo particolare sta ad indicare l'accuratezza dell'esecuzione. Durante l'esecuzione il corpo deve essere rilassato, c'è contrazione solamente al momento dell'impatto della tecnica sull'ipotetico avversario. Le tecniche devono seguire un movimento ritmico senza rigidità e l'allievo deve esprimere ognuno di esso con realismo. Il Taekwon-Do non è una

ginnastica, ma mira a migliorare tutte le potenzialità dell'uomo. Non deve essere mai impiegato per fini egoistici, ma solo per il bene di tutti, altrimenti si commetterà una grave mancanza. Può essere utilizzato per difesa personale, ma mai per aggredire il prossimo. Ogni Tul inizia con una tecnica di difesa per esprimere questo spirito. Nel Taekwon-Do ci sono 24 forme i cui nomi, movimenti e diagrammi simboleggiano figure eroiche e particolari momenti di quasi cinquemila anni di storia della Corea. La comprensione corretta delle forme, porta ad apprezzare i Taekwon-Do come un'arte marziale che si utilizza soltanto per l'auto difesa e a causa della giustizia. La storia coreana non ha nemmeno un esempio nel quale le forze militari siano state impiegate per invadere i suoi vicini o per un proposito che non sia di difesa nazionale. Questo per sottolineare che il Taekwon-Do è un'arte di difesa personale. A questo proposito possiamo notare l'inizio di ogni forma che parte con un movimento di difesa. Dalle parole del Generale Choi Hong Hi: "esistono 24 forme perché la vita dell'uomo può sembrare un giorno se confrontata all'eternità. Dunque noi non siamo altro che semplici viaggiatori che passano attraverso gli anni eterni, apparendo solo un giorno. Dalle parole del Generale Choi: "esistono 24 forme perché la vita dell' uomo può sembrare un giorno se confrontata conl' eternità. Dunque noi mortali, non siamo altro che semplici viaggiatori che passano attraverso gli anni eterni, apparendo solo un giorno. Nessuno può vivere un tempo illimitato. Tuttavia alcuni fanatici si rendono schiavi del materialismo come se potessero vivere migliaia di anni. Altre persone si sforzano di lasciare un bagaglio spirituale alle generazioni che verranno, divenendo quindi immortali. Qui io lascio il TaeKwon-Do, un contributo che un uomo del XX° secolo ha lasciato per l'umanità".

Le forme rappresentano le 24 ore, un giorno o tutta la mia vita