



ORIGINE ET HISTOIRE

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ARTS
ÉNERGÉTIQUES CORÉENS

QU'EST-CE QUE
LE KUKSŎNDO ?

SELON
L'ENSEIGNEMENT
DE SEONSA JIN
MOK

PRÉSENTÉ PAR
KUKSŎN NICOLAS
TACCHI

KUKSŎNDO





Annyeonghaseyo

**L'histoire du Bakdol Kuksöndo selon
l'enseignement de Seonsa Jin Mok, pour la
première fois à disposition des lecteurs
francophones par la Fédération Française
des Arts Énergétiques Coréens**

Présentation **NICOLAS TACCHI**



Le Kuksöndo, 국선도, est aujourd'hui connu comme une méthode coréenne de pratique du corps, du souffle et de l'énergie. Pourtant, le réduire à une gymnastique respiratoire, à une méthode de santé ou même à une discipline méditative serait passer à côté de ce qu'il représente dans sa propre tradition.

Le Kuksöndo se présente comme l'héritier d'un courant beaucoup plus ancien, désigné notamment sous le nom de **Bakdol Beop** — **박돌법**, et qui a traversé différentes périodes de l'histoire coréenne avant d'être rendu à nouveau public au XXe siècle par **Cheongsan Seonsa** — **청산선사**.



**NOUS
CONTACTER**

Téléphone : +33 608 53 53 11
Email : nicolas.tacchi@ffaec.fr

A propos de **L'HISTOIRE**



Pour un lecteur occidental, la difficulté commence précisément ici. Lorsque les Maîtres coréens parlent de l'histoire du Kuksŏndo, ils ne distinguent pas toujours selon les catégories auxquelles nous sommes habitués entre histoire documentée, mémoire de lignée, récit traditionnel, légende fondatrice et enseignement symbolique.

Tout cela appartient à une même transmission.
Pour autant, il serait incorrect de tout placer sur le même plan.

C'est pourquoi la Fédération Française des Arts Énergétiques Coréens souhaite aujourd'hui présenter cette histoire avec toute sa richesse, mais aussi avec les distinctions nécessaires à sa juste compréhension.

L'enseignement transmis par Seonsa Jin Mok permet de faire apparaître trois niveaux complémentaires. Ces trois dimensions ne s'opposent pas. Elles forment ensemble l'identité du Bakdol Kuksŏndo.



L'HISTOIRE
MODERNE ET
DOCUMENTÉE DU
KUKSŎNDO

LA MÉMOIRE
TRADITIONNELLE
LIGNÉE DE LA
TRANSMISSION

LES RÉCITS
FONDATEURS ET
SYMBOLIQUES
UNE TRADITION EN
CORÉE

UNE TRADITION RENDEUE PUBLIQUE AU XXI^E SIÈCLE

Le point de départ historique le plus sûr est relativement récent.

Le Kuksöndo commence à être publiquement enseigné en Corée à la fin des années 1960 et au début des années 1970, lorsque Cheongsan Seonsa redescend de la montagne et décide de transmettre ouvertement la méthode qu'il avait lui-même reçue.

Il faut comprendre le contexte.

La Corée sortait alors de décennies particulièrement difficiles : colonisation japonaise, guerre de Corée, pauvreté, reconstruction et transformation extrêmement rapide de la société.

Dans ce contexte, les pratiques corporelles et spirituelles traditionnelles coréennes étaient loin d'occuper la place qu'elles connaissent aujourd'hui.

C'est à cette époque que **Cheongsan Seonsa** commence à enseigner une méthode de respiration, de postures, de méditation et de circulation du Gi qu'il présente comme appartenant à une tradition coréenne beaucoup plus ancienne.

Le Kuksöndo moderne naît donc véritablement de cette rencontre entre **une transmission jusque-là relativement confidentielle et la société contemporaine**.

C'est le premier niveau de son histoire : celui que l'on peut situer dans le temps et replacer dans le contexte culturel de la Corée moderne.

Mais Cheongsan Seonsa ne prétend pas avoir inventé cette méthode.

Il affirme l'avoir reçue.

Et c'est là que commence le deuxième niveau.

DE CHEONG-UN DOIN À CHEONGSAN SEONSA

La mémoire d'une lignée



Selon l'enseignement transmis par Seonsa Jin Mok, Cheongsan Seonsa fut formé par un Maître connu sous le nom de **Cheong-un Doin** — 청운도인.

Le mot **Doin** — 도인, littéralement « homme de la Voie », désigne ici un pratiquant accompli ayant consacré sa vie à l'étude et à l'expérience du Do.

Cheong-un Doin ne lui a pas seulement enseigné des techniques.

Il lui a transmis un ensemble beaucoup plus vaste comprenant :

- des méthodes de respiration ;
- des postures ;
- des principes énergétiques ;
- une compréhension du corps ;
- une vision de la Nature ;
- une conception de l'histoire coréenne ;
- et les récits anciens attachés à cette transmission.

Cette distinction est fondamentale.

Le Kuksŏndo n'est pas présenté dans cette tradition comme un ensemble d'exercices inventés puis assemblés méthodiquement.

Il se comprend comme **un patrimoine reçu et transmis**.

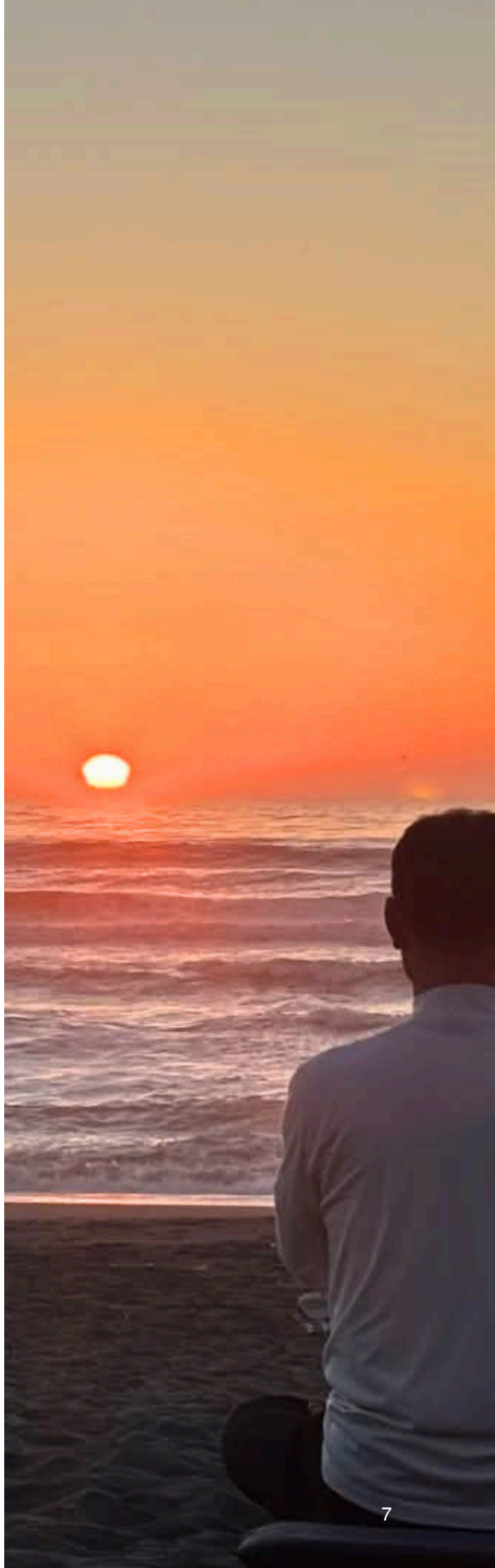
Cheongsan Seonsa est considéré comme le **28^e héritier d'une lignée de transmission**, même si Seonsa Jin Mok précise lui-même qu'il ne peut affirmer avec certitude à partir de quel ancêtre ce décompte des vingt-huit générations commence.

Une tradition peut
transmettre une
mémoire sans prétendre
écrire l'Histoire

Elle montre que la tradition
elle-même peut conserver
une mémoire tout en
reconnaissant les limites
de ce qui peut être
historiquement établi.

La transmission n'est donc
pas nécessairement une
chronologie administrative
parfaitement reconstruite.

Elle est d'abord une
**continuité de pratique et
d'enseignement.**





Bakdol Beop

AVANT LE NOM « KUKSŌNDO »



L'un des apports les plus importants de l'enseignement de Seonsa Jin Mok concerne le nom ancien de cette pratique.

Selon la tradition, le terme **Kuksōndo** n'est pas son nom originel.

Le nom le plus ancien est : **밝돌법 — Bakdol Beop**. Ce terme mérite d'être examiné attentivement.



밝 — Bak ou Balk

Renvoie à la lumière, à la clarté, à ce qui est lumineux.

Dans la tradition, cette lumière est associée au Soleil et, plus largement, à la clarté du Ciel.



돌 — Dol

Ne doit pas être compris ici comme « pierre ». Il évoque le mouvement de tourner, de revenir, d'accomplir un cycle.



법 — Beop

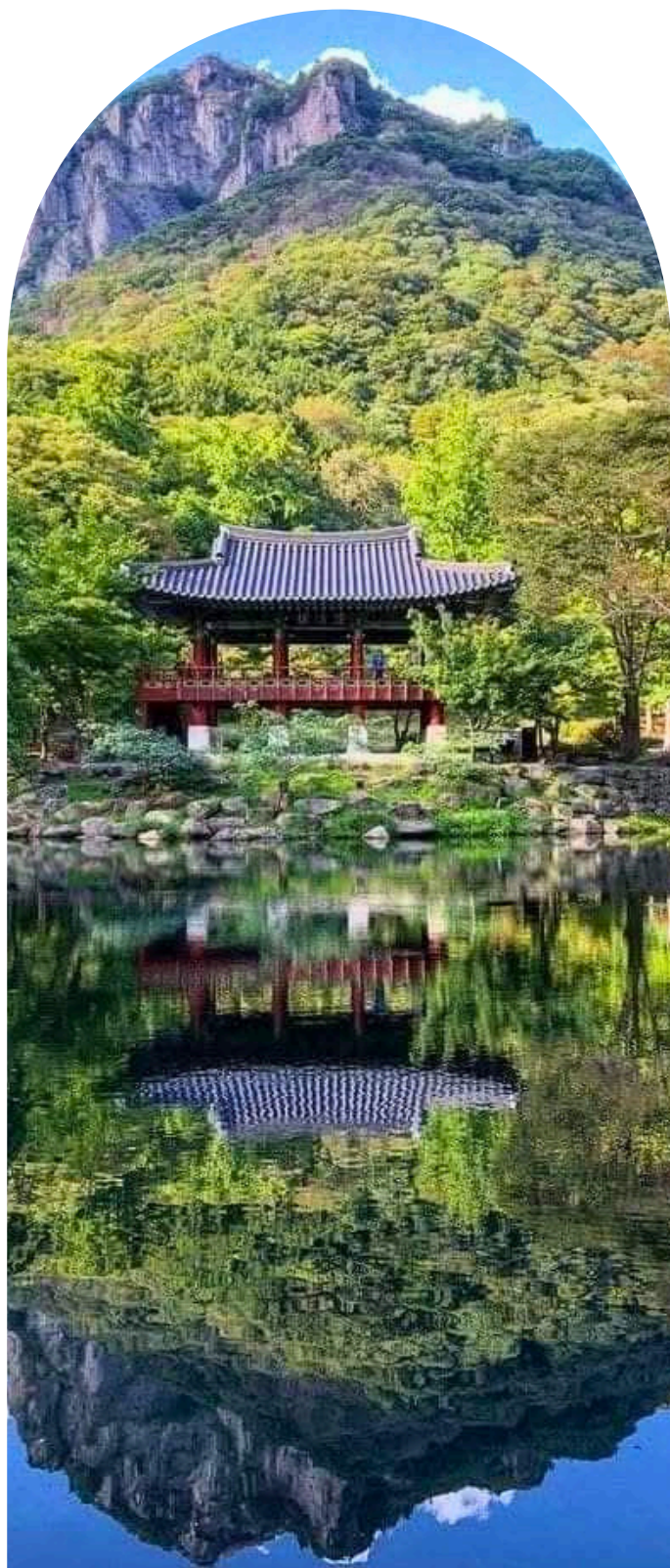
Signifie la méthode, la loi, le principe ou la manière de pratiquer.



Bakdol Beop désigne ainsi une pratique qui cherche à recevoir la clarté du Ciel et à remettre l'être humain en accord avec le mouvement de la Nature.

Cette idée

EST AU CŒUR DU BAKDOL KUKSŎNDO



Dans le Bakdol Kuksŏndo, l'être humain n'est pas considéré comme un organisme séparé du monde.

Le corps respire dans le même univers que les montagnes, les saisons, le Soleil, l'eau et le mouvement du Ciel.

Pratiquer consiste donc à retrouver une relation juste entre :

Le Ciel, la Terre et l'être humain.

Sous cet angle, le Kuksŏndo dépasse très largement la seule recherche de souplesse ou de bien-être.

Il devient une manière de rétablir une harmonie fondamentale.

Cheongi Doin

L'ORIGINE TRADITIONNELLE DE LA VOIE



La tradition rapportée par Cheongsan Seonsa et transmise aujourd'hui par Seonsa Jin Mok fait remonter cette pratique à un personnage appelé :

Cheongi Doin — 천기도인.

Nous entrons ici dans un troisième niveau.

Il ne s'agit plus d'une histoire que l'on pourrait reconstruire exclusivement à partir de documents contemporains.

Nous sommes dans le domaine du **récit de transmission**, du récit fondateur. Selon cette tradition, Cheongi Doin vécu dans la région du mont Baekdu.

Il était réputé pour sa force extraordinaire et participait à des affrontements traditionnels entre villages.

Un jour, cependant, il fut vaincu.

Cette défaite constitua une rupture intérieure.

Au lieu de chercher simplement à devenir physiquement plus fort, il décida de partir dans la montagne afin de chercher une force d'une autre nature.

Recevoir la force ou l'énergie du Ciel.

Il formula alors le désir de recevoir **la force ou l'énergie du Ciel**.

Il demeura trois années dans la montagne.

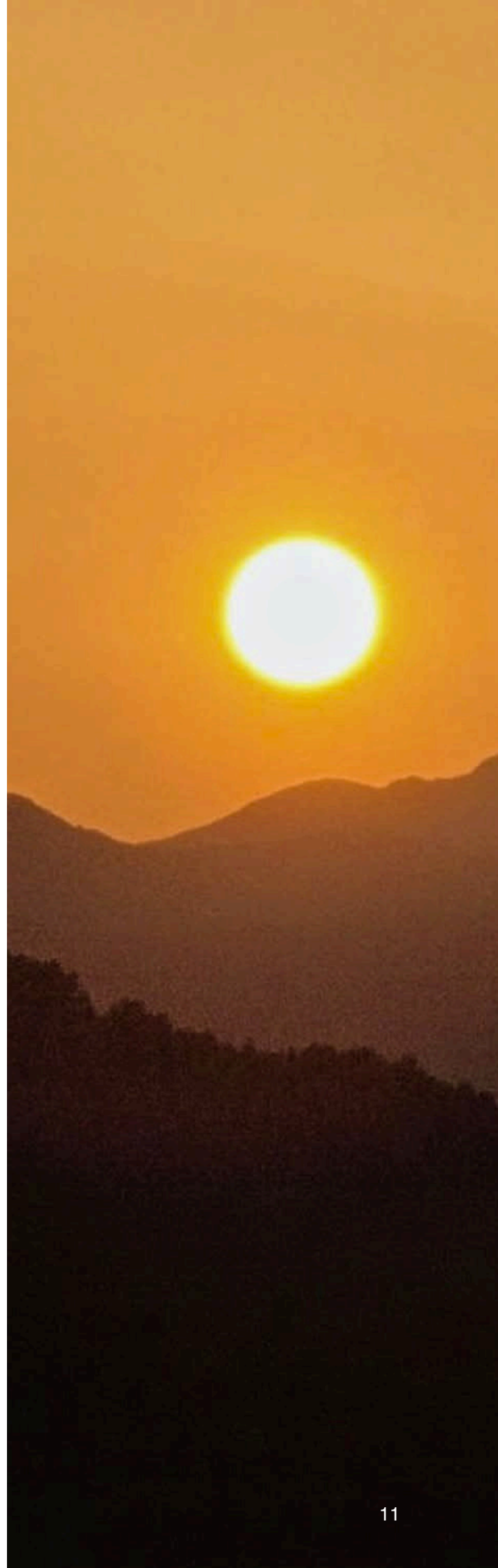
Puis, selon le récit, il entra en relation avec le **Seongye** — 선계, le monde des Seon, c'est-à-dire le monde des sages ou des êtres accomplis.

Il y pratiqua trois années supplémentaires.

Lorsqu'il redescendit finalement vers les hommes, il découvrit que non pas six années, mais soixante années s'étaient écoulées.

L'homme qui occupait désormais sa maison était son propre petit-fils.

À partir de là, Cheongi Doin transmis ce qu'il avait appris et forma à son tour des disciples.





Faut-il

« CROIRE » À CE RÉCIT ?

Pour un lecteur occidental, la question surgit immédiatement.

Cet épisode doit-il être considéré comme un fait historique ?

Seonsa Jin Mok apporte lui-même une réponse remarquable de simplicité.

Il explique que chacun est libre de croire ou de ne pas croire ces récits.

Ils appartiennent à **l'histoire telle qu'elle est transmise dans le Kuksŏndo.**

Cette précision doit être conservée.

Elle permet d'éviter deux erreurs opposées.

La première serait de transformer chaque récit traditionnel en fait archéologique démontré.

La seconde serait de rejeter tout récit qui ne correspond pas aux critères modernes de l'écriture historique.

Un récit traditionnel peut avoir une autre fonction.

Il peut transmettre une conception du temps, de la pratique, de l'être humain et de la transformation intérieure.

Dans l'histoire de Cheongi Doin, ce qui compte n'est donc peut-être pas seulement de savoir si six années ont physiquement correspondu à soixante années.

Le récit enseigne qu'entrer profondément dans la Voie signifie **sortir de la mesure ordinaire de l'existence.**

L'homme qui monte dans la montagne pour rechercher la puissance revient transformé.

Il ne cherche plus seulement à vaincre les autres.

Il devient capable de transmettre.

Le récit raconte ainsi le passage :

- **de la force à la transformation ;**
- **de l'individu à la transmission ;**
- **de la puissance personnelle à la Voie.**

Une chronologie **DE PRÈS DE 10000 ANS**

Dans cette tradition, la descente de la montagne de Cheongi Doin sert de point de départ à une chronologie appelée :

Cheonwongi — 천원기.

Selon les indications utilisées par Cheongsan Seonsa, cette origine se situe aux alentours de **9 700 à 10 000 ans avant notre époque.**

Cheongsan Seonsa utilisait lui-même cette chronologie dans certains écrits et correspondances.

Il faut à nouveau comprendre correctement cette affirmation.

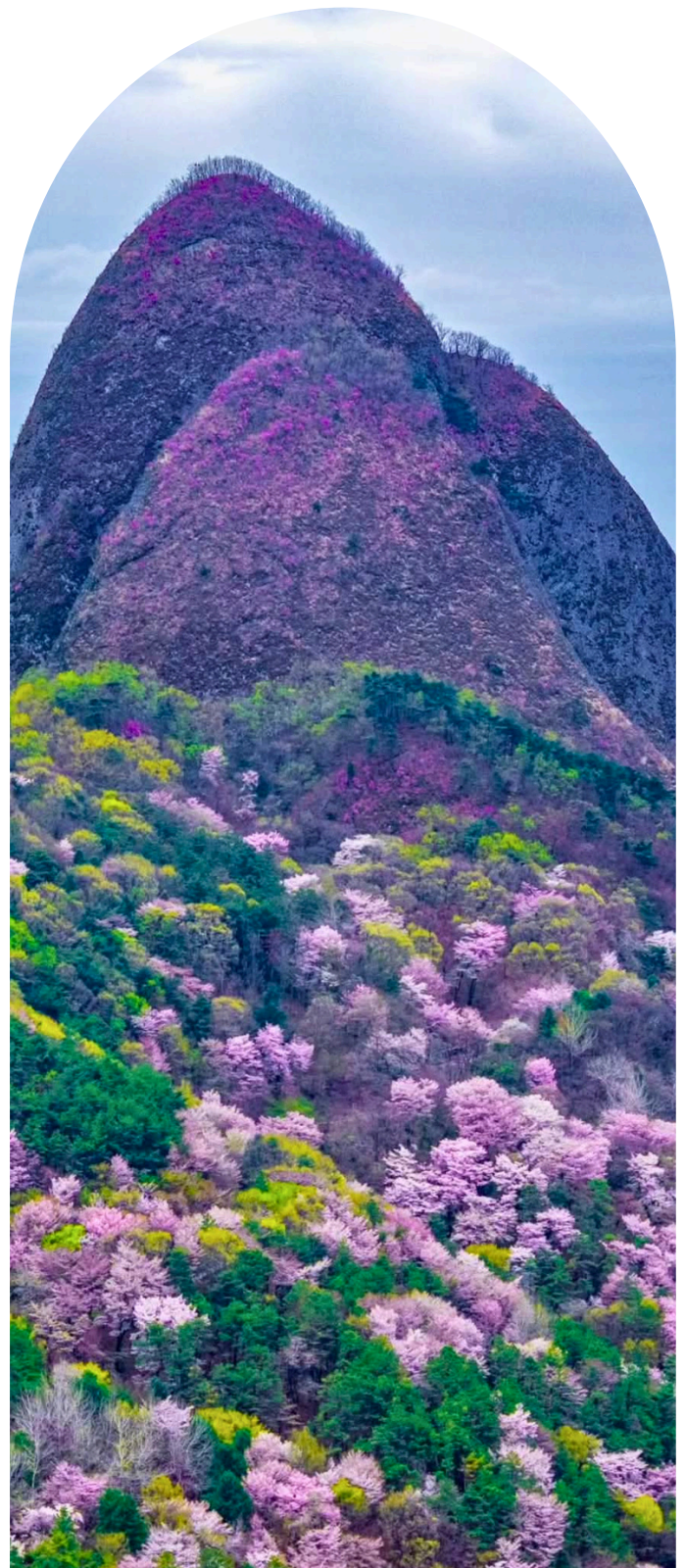
La FFAEC ne présente pas ici une datation archéologique scientifiquement démontrée de l'existence du Kuksöndo il y a dix mille ans.

Elle présente **la chronologie traditionnelle revendiquée et utilisée dans la transmission du Kuksöndo.**

Cette distinction n'affaiblit pas la tradition.

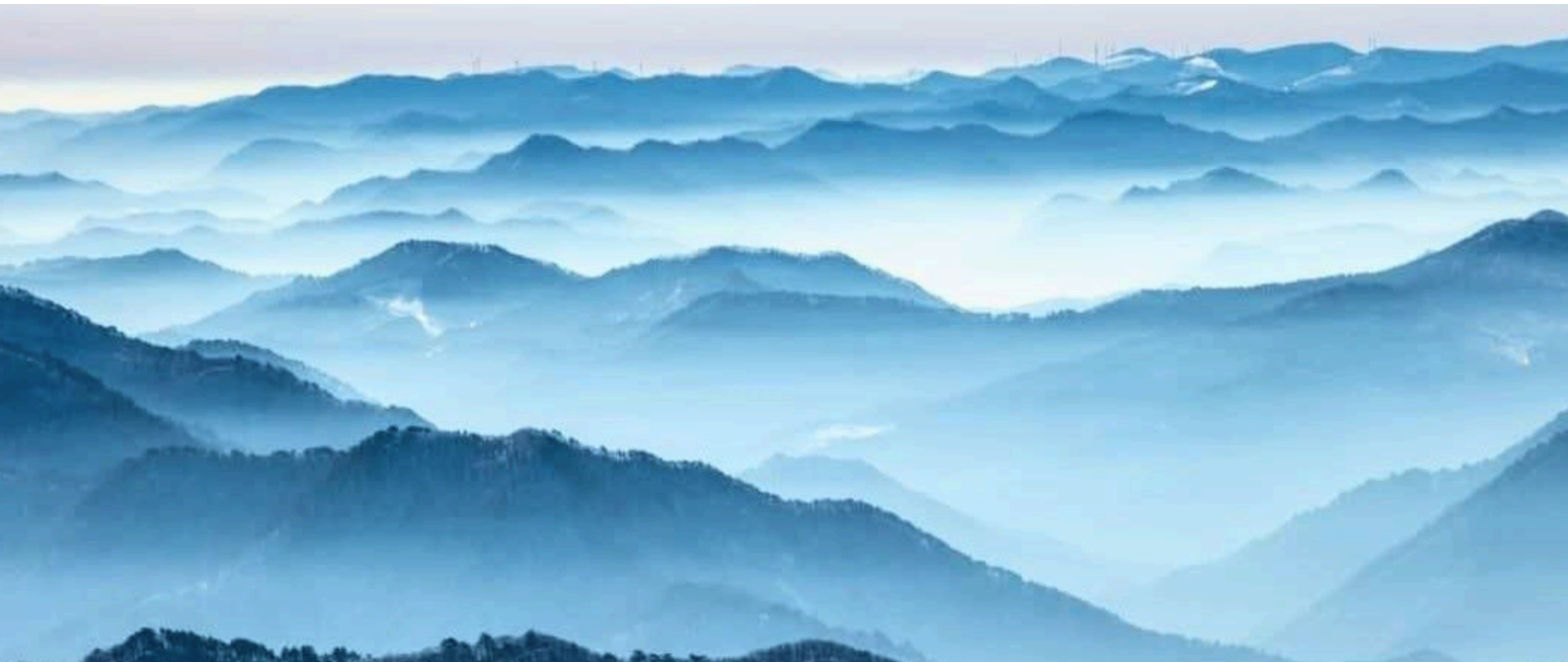
Elle permet au contraire de la transmettre sans confusion.

Une tradition peut être étudiée simultanément comme héritage culturel, mémoire de lignée, langage symbolique et pratique contemporaine.



Dongyi

MÉMOIRE ANCIENNE DE LA CORÉE



L'enseignement rapporté par Seonsa Jin Mok associe également l'origine du Bakdol Beop à l'ancien monde des **Dongyi — 동이족**.

Dans certaines conceptions traditionnelles coréennes, ce terme est relié aux peuples anciens de l'Est et à un espace culturel beaucoup plus vaste que les frontières actuelles de la péninsule coréenne.

Cheongsan Seonsa reçu de son Maître une représentation selon laquelle ces populations occupaient autrefois une très vaste partie de l'Asie orientale.

Il faut ici encore distinguer la mémoire traditionnelle de la reconstruction historique moderne.

Les frontières, les ethnies et les identités des populations de la haute Antiquité sont des questions complexes.

Le Kuksŏndo conserve néanmoins le souvenir d'un **ancien espace culturel oriental dans lequel les pratiques du Seon circulaient bien avant la formation des États coréens modernes**.

Cette mémoire ancienne ne prétend pas remplacer l'Histoire : elle révèle la manière dont la tradition comprend et transmet ses propres origines.

Le récit

UNE TRANSMISSION VERS LA CHINE ET L'INDE



Selon les enseignements reçus par Seonsa Jin Mok, certains disciples issus de cette ancienne tradition transmirent leur pratique vers différentes régions de Chine.

Une autre tradition affirme également qu'un homme venu d'Inde apprit cette méthode avant de revenir dans son pays et d'y diffuser une forme de pratique qui contribua à l'origine du Yoga.

Là encore, Seonsa Jin Mok ne demande pas à ses élèves de considérer cela comme une vérité historiquement établie.

Il le dit très clairement : **vous êtes libres de le croire ou non.**

Ce que ces récits révèlent cependant est particulièrement intéressant.

Ils montrent que la tradition du Bakdol Kuksöndo ne se considère pas simplement comme une méthode locale isolée.

Elle se pense comme l'expression d'un très ancien courant de recherche sur :



LE SOUFFLE
LE CORPS

LE CIEL
LA NATURE

L'ÉNERGIE
LA TRANSFORMATION
DE L'ÊTRE HUMAIN

Des noms différents au cours de l'histoire

Une même tradition peut changer de nom selon les époques.

C'est précisément ainsi que l'histoire du Bakdol Beop est racontée.

Parmi les différentes appellations apparaissent notamment :

- **Bakdol Beop** — **박돌법**
- **Seonbi-do** — **선비도**
- **Buru-do** — **부루도**
- **Pungnyu-do** — **풍류도**

et finalement :

- **Kuksŏndo** — **국선도**.

Il ne faut pas nécessairement imaginer une organisation ayant conservé le même nom, les mêmes uniformes et les mêmes institutions durant des millénaires.

Ce serait projeter notre conception moderne d'une école ou d'une fédération sur des sociétés anciennes.

La tradition affirme plutôt la permanence de **principes de pratique et d'une culture du Seon**, qui auraient trouvé différentes formes au fil de l'histoire.



LES TROIS ROYAUMES ET LA FORMATION DE L'ÊTRE HUMAIN



La période des Trois Royaumes occupe une place particulièrement importante dans cette mémoire.

La Corée était alors divisée principalement entre :
Goguryeo, Baekje et Silla.

Chacun de ces royaumes devait former une jeunesse capable d'assumer des responsabilités militaires, politiques et morales.

Seonsa Jin Mok rattache à cet environnement plusieurs groupes de formation.

- À Goguryeo, il évoque les **Jo-ui Seon** — 조의선.
- À Baekje, les **Mujeol** — 무절.
- À Silla, les célèbres **Hwarang** — 화랑.

Les Hwarang sont particulièrement importants dans la culture coréenne.

Ils ne peuvent pas être compris uniquement comme une organisation militaire.

Leur idéal réunissait formation physique, culture, loyauté, morale, relation à la Nature et recherche intérieure.

Dans la lecture traditionnelle du Kuksŏndo, ces différents aspects appartiennent à une même conception de l'éducation :



FORMER L'ÊTRE HUMAIN DANS SA TOTALITÉ.

L'ORIGINE DU NOM KUKSONDO



C'est également à l'époque de Silla que la tradition situe l'importance du terme :

國仙 — Kuksŏn

- 國 — **Kuk** signifie le pays ou le royaume.
- 仙 — **Seon** désigne l'être accompli, le sage, celui qui cultive la Voie du Seon.

Le terme Kuksŏn peut donc être compris comme :

- « **Sage du pays** »,
- ou « **Sage du royaume** ».

Selon l'enseignement de Seonsa Jin Mok, certains Maîtres chargés de former les Hwarang auraient été appelés **Kuksŏn**.

La voie qu'ils transmettaient était ainsi appelée : 國仙道 — **Kuksŏndo**, la Voie des Kuksŏn.

Cheongsan Seonsa reprit ce terme historique lorsqu'il rendit son enseignement public.

Ainsi, le nom **Kuksŏndo** est relativement récent à l'échelle de la tradition elle-même.

Le fond de la pratique est plus ancien.

Voilà pourquoi l'expression **Bakdol Kuksŏndo** permet aujourd'hui de rappeler cette profondeur.

Elle relie ainsi le Kuksŏndo contemporain à une conception plus ancienne de la pratique, fondée sur la clarté, l'harmonie avec le Ciel et le mouvement de la Nature.

Pungnyu : une Voie coréenne ancienne

Un autre élément essentiel apparaît
dans les écrits du grand lettré de Silla :

Choe Chiwon — 최치원

Dans la célèbre préface consacrée au
Hwarang Nallang, on trouve la formule :

國有玄妙之道 曰風流

« Notre pays possède une Voie
profonde et merveilleuse que l'on
appelle Pungnyu. »

Cette phrase occupe une place
considérable dans la réflexion sur les
traditions spirituelles coréennes.

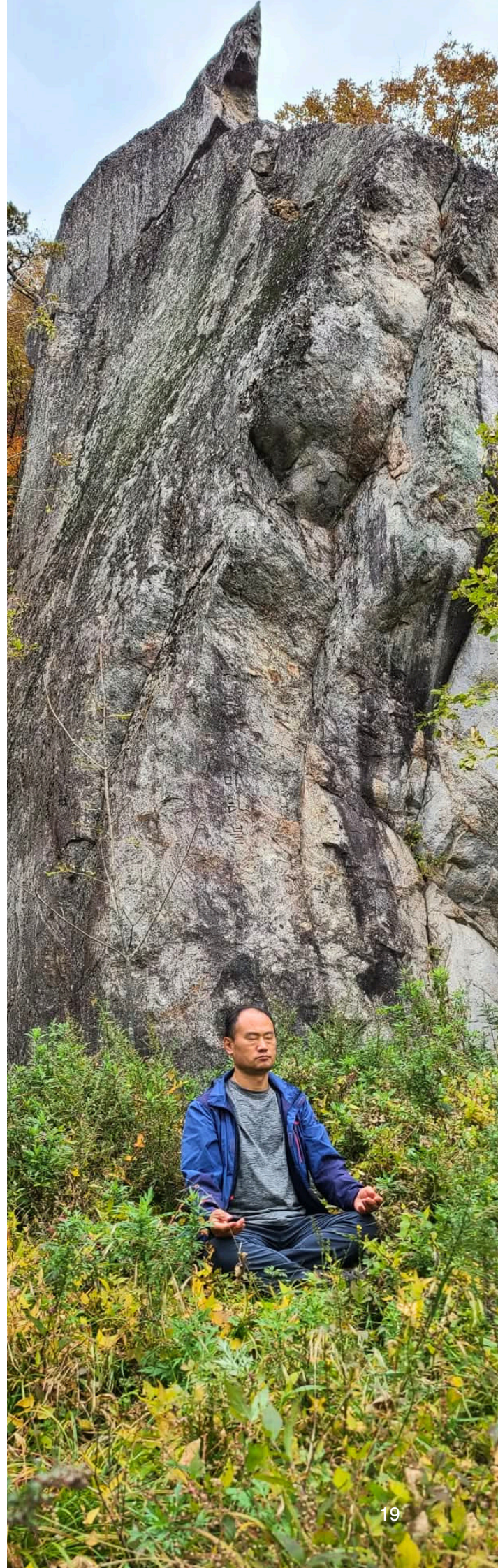
Choe Chiwon explique également que
cette voie contient ou intègre les **Trois
Enseignements** :

- confucianisme ;
- bouddhisme ;
- taoïsme.

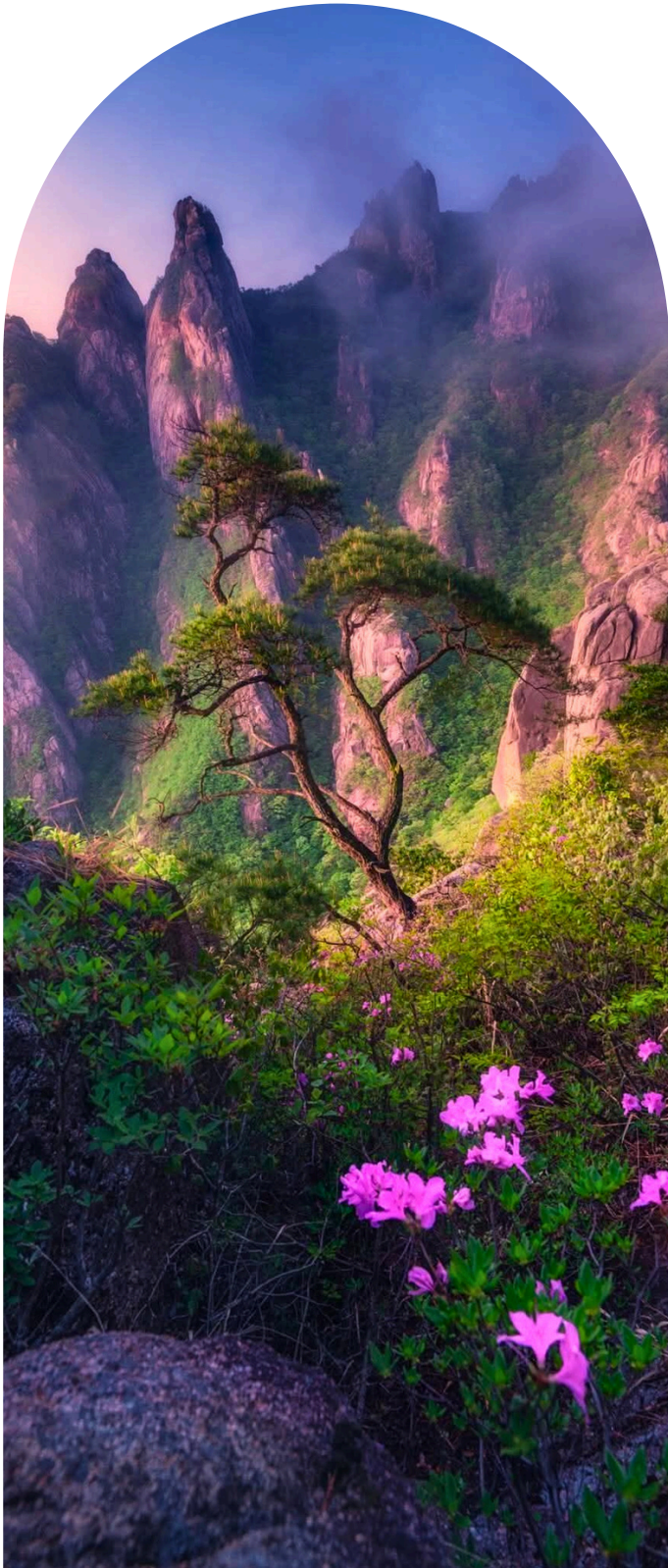
Il ne s'agit donc pas simplement d'une
doctrine supplémentaire.

Le Pungnyu est présenté comme une
manière spécifiquement coréenne
d'intégrer les grands courants spirituels
tout en conservant une identité
particulière.

Dans la lecture du Kuksŏndo, cette
notion constitue un pont entre la
tradition ancienne du Seon, l'éducation
des Hwarang et la pratique intérieure.



Le retrait **DANS LA MONTAGNE**



Au fil des siècles, la situation culturelle de la Corée changea profondément.

Le bouddhisme, puis le néoconfucianisme, structurèrent successivement une grande partie de la société.

Selon la mémoire interne du Kuksöndo, les anciennes pratiques du Seon se sont alors progressivement retirées des institutions publiques.

Elles ont continué à vivre dans les montagnes.

Le mode de transmission devint beaucoup plus discret :

Un Maître, un disciple.

Cette image de la montagne est fondamentale dans la culture du Kuksöndo.

La montagne n'est pas seulement un lieu où l'on se cache.

Elle est le lieu où l'être humain revient au contact direct des rythmes de la Nature.

C'est là que la pratique peut se dégager des préoccupations sociales ordinaires et retrouver sa fonction première :

Cultiver l'être humain.

Trois niveaux **UNE SEULE TRADITION**

Arrivés à ce point, nous pouvons comprendre pourquoi il serait erroné de choisir entre « histoire » et « tradition ». Le Bakdol Kuksöndo possède plusieurs niveaux de mémoire.

1. LE NIVEAU HISTORIQUE MODERNE

Il concerne principalement la transmission publique de Cheongsan Seonsa à partir de la fin des années 1960.

Nous pouvons ici parler d'événements, de personnes, d'ouvrages et d'une pratique qui se structure progressivement dans la Corée contemporaine.

2. LE NIVEAU DE LA LIGNÉE TRADITIONNELLE

Il concerne Cheong-un Doin, la transmission de Maître à disciple, le nom Bakdol Beop et la conscience d'une continuité beaucoup plus ancienne.

Ce niveau constitue la mémoire interne de la tradition.

Il nous dit comment les pratiquants comprennent leur héritage.

3. LE NIVEAU FONDATEUR ET SYMBOLIQUE

Il concerne Cheongi Doin, le Seongye, les milliers d'années de chronologie traditionnelle, certains récits de diffusion ancienne et les récits relatifs aux peuples Dongyi.

Ces récits ne doivent pas être confondus avec des preuves archéologiques.

Mais ils sont essentiels pour comprendre la manière dont le Kuksöndo pense le sens et l'origine de sa pratique.



Une complémentarité **NON UNE CONTRADICTION**

Pour la pensée occidentale moderne, il peut être tentant de demander :

« Alors, qu'est-ce qui est vrai ? »

Mais la question mérite d'être formulée avec davantage de finesse.

Un document historique établit des faits selon les méthodes de l'Histoire.

Une transmission de Maître à disciple possède une autre forme de vérité.

Un récit symbolique peut encore transmettre quelque chose qu'aucune chronologie ne saurait exprimer.

La maturité consiste à ne pas les confondre.

Mais elle consiste également à ne pas réduire les uns aux autres.

Le récit de Cheongi Doin ne nous enseigne pas seulement une date.

Il nous enseigne que l'être humain peut quitter une conception fondée sur la seule force personnelle pour entrer dans une recherche d'union avec le Ciel.

Bakdol Beop ne nous donne pas seulement un ancien nom.

Il affirme que la pratique consiste à replacer l'être humain dans le mouvement de la Nature.

Le terme Kuksŏn ne nous apporte pas seulement un titre.

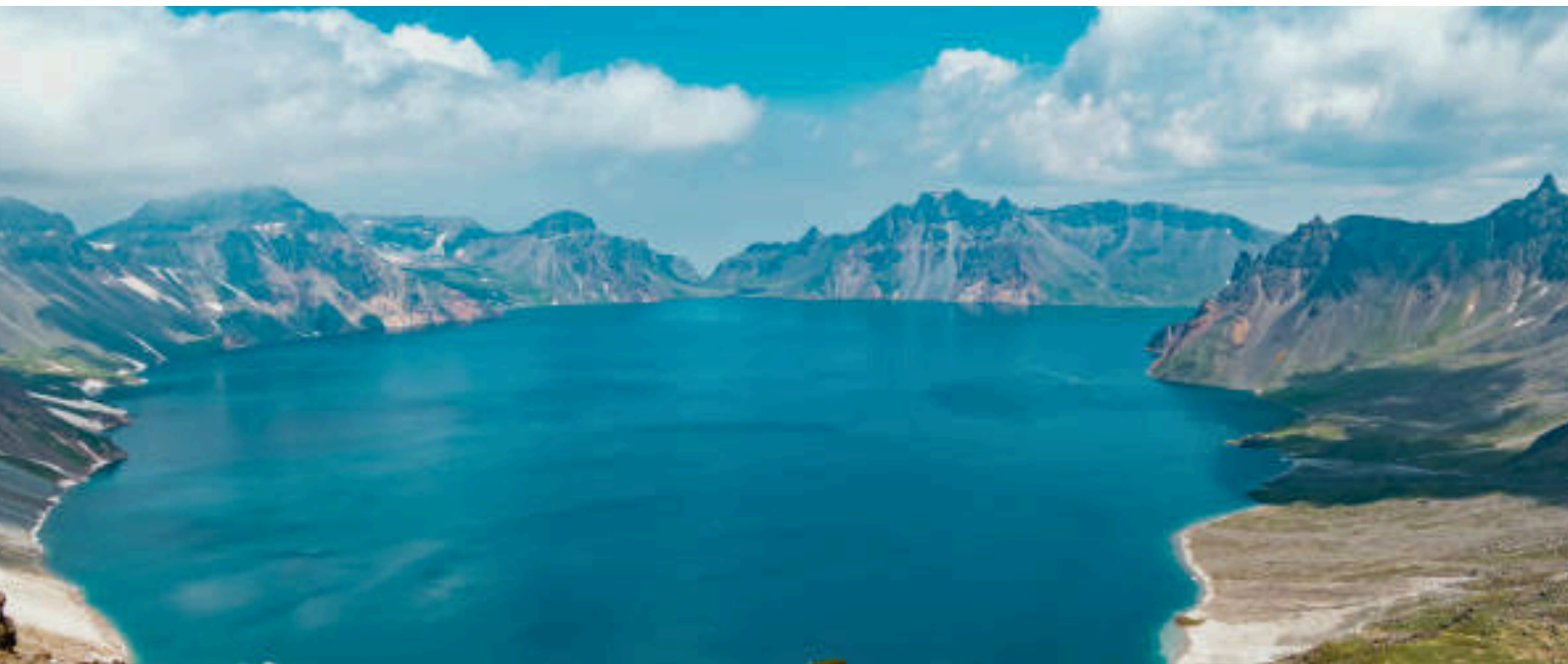
Il révèle un idéal de l'homme accompli capable de transmettre la Voie au cœur même de la société.

Et Cheongsan Seonsa ne représente pas seulement une figure du XXe siècle.

Il constitue le point de passage par lequel cette mémoire ancienne devient à nouveau une pratique accessible au monde contemporain.

Pourquoi

CETTE HISTOIRE EST IMPORTANTE AUJOURD'HUI



Le Kuksöndo se développe aujourd'hui bien au-delà de la Corée.

À mesure qu'il s'implante en Europe, une responsabilité nouvelle apparaît.

Il ne suffit pas de reproduire des mouvements.

Il faut également comprendre **ce que l'on reçoit**.

Lorsque la pratique est séparée de sa culture, elle risque de devenir une simple technique de respiration.

Lorsqu'elle est séparée de son histoire, elle peut devenir une gymnastique exotique.

Lorsqu'elle est séparée de sa profondeur symbolique, elle perd une partie de sa capacité à transformer notre relation au monde.

Mais inversement, si l'on présente les récits traditionnels sans les contextualiser, le lecteur occidental risque de les interpréter comme des affirmations historiques qui chercheraient à se substituer au travail des historiens.

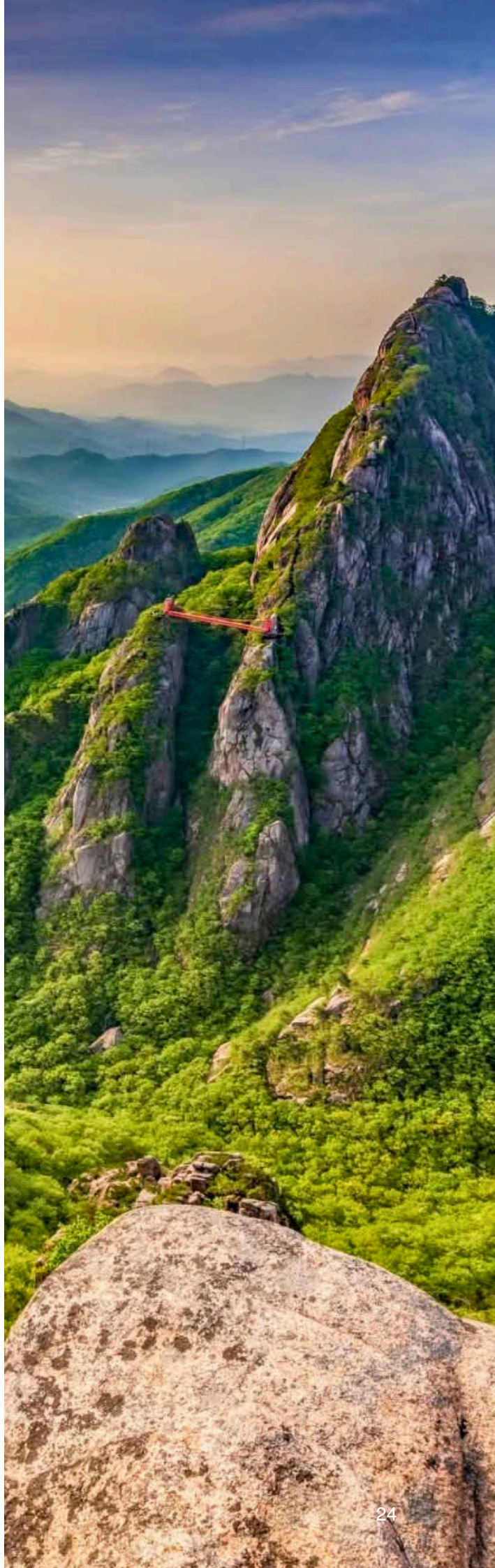
La transmission juste
demande donc
un équilibre.

**Respecter la tradition sans
renoncer à la rigueur.**

**Respecter les récits sans les
transformer artificiellement en
preuves.**

**Respecter l'histoire sans réduire
une Voie vivante à ce que les
archives peuvent seules
documenter.**

C'est précisément dans cet esprit que
la Fédération Française des Arts
Énergétiques Coréens entend
transmettre le Bakdol Kuksöndo dans
cet esprit.



Bakdol Kuksöndo :

RETROUVER LA RELATION ENTRE LE CIEL, LA TERRE ET L'ÊTRE HUMAIN



Derrière toutes ces histoires se trouve finalement une seule interrogation :

Qu'est-ce que l'être humain ?

Pour la tradition du Bakdol Kuksöndo, nous ne sommes pas séparés de la Nature.

Nous participons à ses mouvements.

Nous respirons.

Notre sang circule.

Le Gi s'élève et descend.

Nous alternons activité et repos.

Nous vivons selon des cycles.

Le jour et la nuit, les saisons, le chaud et le froid, l'expansion et le retour ne sont pas seulement autour de nous.

Ils nous traversent.

Le sens profond de **BAKDOL BEOP EST LÀ.**



Il s'agit progressivement de
retrouver le mouvement juste.

Non de conquérir la Nature.

Mais de nous réaccorder à elle.

Non d'accumuler la force.

Mais d'apprendre à transformer le
Gi.

Non de chercher seulement à
maîtriser le corps.

Mais d'unifier **le corps, le souffle
et l'esprit.**

Cette même recherche d'unité
traverse les récits anciens, l'idéal
des Kuksŏn et des Hwarang,
l'enseignement transmis par
Cheongsan Seonsa et la pratique
du Kuksŏndo aujourd'hui.

Une histoire désormais accessible **AU PUBLIC FRANCOPHONE**

Cette présentation de l'origine et de l'histoire du **Bakdol Kuksöndo**, fondée sur les explications de **Seonsa Jin Mok**, est proposée pour la première fois sous cette forme au public francophone.

Le travail de la **Fédération Française des Arts Énergétiques Coréens — FFAEC** consiste précisément à rendre accessibles les sources, les concepts et la culture des pratiques énergétiques coréennes tout en les transmettant avec rigueur.

Sous l'impulsion de son président, **Nicolas TACCHI**, la Fédération souhaite offrir aux pratiquants français non seulement des méthodes de pratique, mais également les clés historiques et culturelles leur permettant de comprendre la profondeur de ce qu'ils étudient.

Car connaître l'histoire du Kuksöndo ne signifie pas simplement regarder vers le passé.

Cela permet de mieux comprendre **la direction de la pratique aujourd'hui**.

Le Bakdol Kuksöndo nous transmet ainsi une intuition ancienne : **l'être humain peut se transformer en retrouvant sa juste place entre le Ciel et la Terre**.

La pratique commence dans le corps.

Elle se développe avec le souffle.

Elle transforme le Gi.

Et progressivement, elle devient une manière d'être.

C'est peut-être là que commence réellement la Voie.

國仙道 — Kuksöndo
박돌법 — Bakdol Beop

La Voie des Kuksön, enracinée dans l'ancienne méthode de la clarté et du mouvement de la Grande Nature.

Article réalisé à partir de l'enseignement oral de Seonsa Jin Mok sur l'origine et l'histoire du Kuksöndo, adapté et présenté au public francophone par la Fédération Française des Arts Énergétiques Coréens, sous la présidence de Nicolas TACCHI.

Et si vous passiez maintenant **À LA PRATIQUE ?**



Vous venez de découvrir l'origine, l'histoire et quelques-uns des fondements du Bakdol Kuksöndo.

Mais le Kuksöndo ne se comprend pas seulement par les textes.

Il se pratique.

Il se respire.

Il se vit.

La Fédération Française des Arts Énergétiques Coréens et la Haute École Internationale de SunDo vous proposent de découvrir cette pratique directement.

En présentiel

À Nancy et dans la métropole du Grand Nancy.

À distance — en direct par ZOOM

Vous pouvez pratiquer depuis chez vous, partout en France et à l'étranger.

Plusieurs séances sont proposées chaque jour

Des créneaux sont proposés le matin, le midi et en début de soirée, selon votre niveau et vos disponibilités.

Au programme

- Respiration avec le Danjeon
- Postures du Kuksöndo
- Travail du souffle et du Gi
- Assouplissement et relâchement
- Méditation
- Circulation du Gi
- Approfondissement de la philosophie et de la culture coréenne
- Progression dans les différents niveaux du Kuksöndo

Une pratique accessible à chacun

Il n'est pas nécessaire d'être souple, sportif ou d'avoir déjà pratiqué un art énergétique.

Vous commencez là où vous êtes.

La pratique se construit progressivement, dans le respect du corps et du rythme de chacun.

Découvrir une première séance

Consultez le planning actualisé et choisissez votre séance :

www.ffeac.fr

Nicolas TACCHI — 國仙 Kuksön

Président de la Fédération Française des Arts Énergétiques Coréens

Fondateur de la Haute École Internationale de SunDo

Le Kuksöndo commence dans le corps, se développe avec le souffle, transforme le Gi et devient progressivement une manière d'être.

