Shipjin	Le *Shipjin* représente les 10 créatures associées à la longévité selon la philosophie taoïste, incluant deux corps célestes, trois éléments naturels, deux plantes et trois animaux : le soleil, la lune, la montagne, l'eau, la pierre, le pin, l'herbe de jouvence, la tortue, le cerf et la grue. Il symbolise la grandeur de la nature, la confiance, le désir et l'amour des êtres humains. Le tracé du Poomsae suit le caractère « 十 » (*ship*), qui reflète la base philosophique du *shipjin*, un nombre infini dans le système décimal et un développement perpétuel. Ainsi, dans un sens large, *Shipjin* intègre les dix créatures, l'univers tout entier, ainsi que le cycle de la vie et de la mort de tous les êtres vivants, rythmé par les changements saisonniers – du printemps à l'été, l'automne et l'hiver – et l'alternance des énergies. Dans un sens plus restreint, il représente également le microcosme humain. Appliqué au corps, *Shipjin* reflète les évolutions du corps et de l'esprit, qui doivent être comprises pour maintenir un équilibre naturel. Sur le plan pratique, les mouvements du Poomsae Shipjin doivent être exécutés avec fluidité, illustrant le principe selon lequel *« la défense est une attaque »* et *« l'attaque est une défense »*. L'organisation du tracé du Poomsae Shipjin en forme de « 十 » signifie que l'axe central doit être préservé en toutes circonstances, qu'il s'agisse de mouvements vers l'avant, l'arrière, la gauche ou la droite, en attaque comme en défense. L'axe central correspond au maintien aligné de la nuque et du coccyx sur une même ligne droite. Ainsi, la ligne verticale de la croix « 十 » représente un état d'équilibre et de force, où le corps reste aligné avec son centre. Le pratiquant y apprend à se déplacer harmonieusement en avant et en arrière, ainsi que latéralement, tout en préservant cet alignement fondamental.	Le *Poomsae Shipjin* est une combinaison de force et d'agilité. Le *BawimIlgi* (poussée de roche) est une technique d'entraînement qui renforce le bas du corps en concentrant la respiration dans le bas de l'abdomen, permettant ainsi de *systématiser la transmission de la puissance* du sol jusqu'à la paume. Dans la posture *Seogi*, l'alignement avec l'axe central est un élément essentiel de la pratique. Le *Chetdarijireugi* (coup de poing fourchu) facilite une transmission de puissance équilibrée avec les deux bras, en utilisant la force de rotation dans une même direction. L'entraînement comprend également l'apprentissage du transfert de puissance par l'enracinement au sol et la rotation du haut du corps dans une seule direction, comme dans le *Chetdarijireugi*. En pratiquant le *Jageun Doljjeogwi* et le *Apchagi*, on apprend à utiliser la *puissance opposée* : tirer avec le haut du corps tout en effectuant un coup de pied avec le bas du corps. L'association des techniques *Badamakgi* et *Japgi* est renforcée par *Sonnaldeung Geodeureo Bakkannmakgi* (blocage extérieur soutenu avec le revers de la main en couteau). L'entraînement du *Poomsae Shipjin* vise à acquérir des compétences permettant de mobiliser la force du corps et de la maîtriser, en préparation aux Poomsae de haut niveau. À ce stade, les pratiquants apprennent à transférer leur poids avec fluidité et à exploiter la force de leur propre corps de manière optimale.

Poomsae	**Signification**	**Objectif de la pratique**

Source : kukkiwon textbook