

ShenBUQI® International

JinLong Daoyin



金 龍 導 引

Shen Zhengyu

DaoYin JinLong

金龍導引

D'après l'édition originale

DaoYin du Dragon

Exercices du système Buqi

Copyright © 2004 Dr Shen Hongxun

Shen Hongxun College Bristol, United Kingdom

Ce livre n'est destiné qu'aux étudiants de la lignée du Dr Shen Hongxun - Shen Zhengyu. Il n'est pas proposé aux non étudiants.

Auteur	Shen Zhengyu
Texte	Shen Zhengyu Jef Smits
Correcteurs	Inge Van den Eynde Jef Mertens Theo Deceulaer
Conception du dossier	Jef Smits
Photos	Roger Clynen Shen Zhengyu
Traduction Française	Sylvie Vacher
Correctrices	Cathy Jeanjean Danièle Joulin

Copyright © Juillet 2015, Shen Zhengyu, Edegem, Belgique
Tous droits réservés. Ce livre ne peut être reproduit, en partie ou en totalité, que ce soit par photocopie, impression ou tout autre moyen.

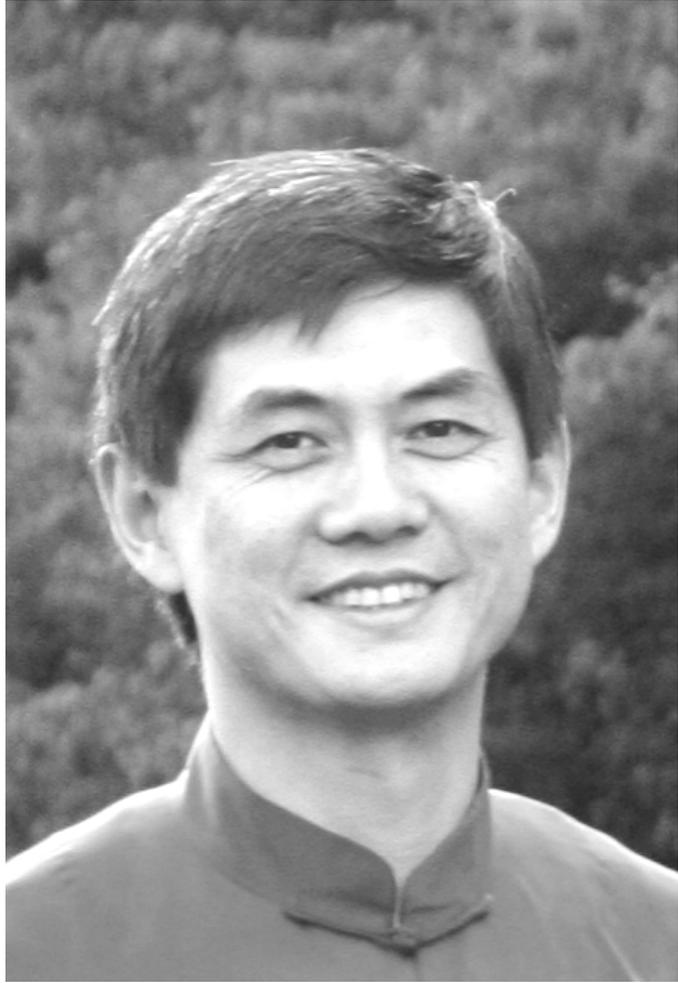


Dédié à ma mère Dr Xia Tingyu 夏庭玉 (1943 - 2012)

Shen Zhengyu



Dr Shen Hongxun 沈洪训 (1939 - 2011)



Shen Zhengyu 沈征宇 (1965)



Travailler ensemble, aider les autres à être heureux ensemble.
Dr Shen Hongxun

Sommaire

Avant-propos	15
Introduction	17
Histoire de l'Oncle Se	21
1 DaoYin du Dragon d'Or	23
1 Le Dragon d'Or se réveille de son hibernation	25
2 Le Dragon d'Or sort ses griffes	37
3 Le Dragon d'Or teste sa queue	49
4 Le Dragon d'Or quitte sa caverne	57
5 Le Dragon d'Or remercie Bouddha	75
6 Le Dragon d'Or joue avec sa perle	89
7 Le Dragon d'Or joue avec l'eau	99
8 Les dragons dansent la danse d'amour	117
9 Le Dragon d'Or retourne dans sa caverne	137
2 Pratique	145
1 Règles de base	147
2 Posture du corps	149
3 Dantian	155
1 Histoire	157
2 Structures énergétiques	161
3 Activités des Dantian	169
4 Cheval et cavalier	183
5 Mantra	203
6 Application – Art	209
7 Physiologie	219

4 Corps – Énergie – Conscience	223
5 Bibliographie	225
6 Shen Zhengyu	227

Avant-propos

M'appuyant sur l'enseignement de mon père et Maître le Docteur Shen Hongxun, j'ai retravaillé la publication originale du 'DaoYin du Dragon, exercices du système Buqi, publiée par le Collège Shen Hongxun, Bristol' et l'ai complétée par ma propre expérience et mes connaissances.

En plus d'une élaboration détaillée du DaoYin du Dragon d'Or, ce livre fournit des informations complémentaires complètes sur l'activation du Dantian et son développement.

Le vrai transfert de connaissance se réalise par le 'bouche à oreille' et la transmission d'information directe entre le Maître et l'élève. Pratiquer physiquement et expérimenter en est la pierre angulaire, suivre un enseignement est fortement recommandé. Ce livre est un support de mémoire, un point de départ possible pour approfondir davantage, évoluer mais en aucun cas un point final.

Je tiens à exprimer ma gratitude à tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce livre.

Shen Zhengyu, Edegem 21 Avril 2020

Introduction

De nombreuses cultures parlent de dragons.



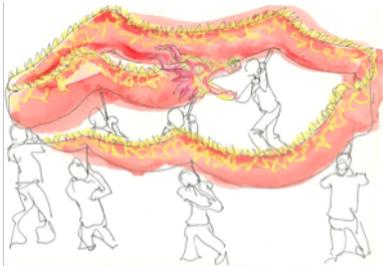
En Europe occidentale, cet animal mythique a une signification négative. Il ne faut pas faire confiance au dragon, il est avide, convoite l'or et les trésors. Il est paresseux, malin, terrifiant et avilissant pour les jeunes vierges, détruisant tout pendant son vol de prédateur. Un symbole des traits 'bestiaux' chez l'homme. Le dragon, le diable et la sexualité devraient être transcendés dans la conscience de l'être humain.



En Chine, le dragon est grandement apprécié. Il est l'une des quatre créatures célestes avec le phénix, la tortue et la kilin (licorne chinoise). Le dragon est une divinité impressionnante, étonnante, grandiose, pleine de force de vie et maître des éléments. Le Dragon d'Or est le symbole de l'empereur et représente le pouvoir suprême, sagesse, bonheur, générosité, altruisme et miséricorde.

Du fait des thèmes dans l'astrologie chinoise, beaucoup plus d'enfants naissent durant l'année du Dragon. 'Les dragons' sont vifs, extravertis, enthousiastes, alertes, intelligents, talentueux, doués, ingénieux, courageux, généreux, amicaux, cordiaux, hospitaliers, perfectionnistes, ambitieux, fiers, pleins d'énergie, charismatiques, irrésistibles, justes, convaincants, honnêtes, sincères, allant droit au but avec succès. Toutes ces nombreuses caractéristiques que tout le monde aimerait avoir naturellement. Les Dragons chinois n'ont pas d'ailes, mais ils peuvent se déplacer en spiralant dans les airs. Les mouvements en spirale

du cou, du corps et de la queue ne sont observés que chez les dragons. Aucun autres animal ne peut bouger ainsi mais les êtres humains y arrivent, ils peuvent se déplacer comme des animaux et comme des dragons.



Cathy Gatland

Au cours du nouvel an chinois, le dragon est réveillé pour réactiver l'énergie du Dragon et repousser les mauvais esprits. La danse du Dragon est connue dans le monde entier. Cette danse a inspiré le Dr Shen Hongxun pour développer une série de pratique unique dans laquelle s'activent les Dantian et la force interne spiralée : les DaoYin du Dragon d'Or. Cette série de pratiques, apparemment simple, forme le couronnement de son travail pour le développement de la force énergétique.

Le DaoYin du Dragon d'Or est en mesure en plus d'ouvrir les cinq canaux et d'activer la circulation du Qi, d'ouvrir un sixième canal d'énergie. Ce canal s'ouvre lorsque la force interne du Dantian inférieur et la spirale des deux dragons serpentant le long de la colonne vertébrale, se déplacent jusqu'au sommet de la tête. L'activation du Dantian supérieur est en coopération avec le Dantian inférieur et médian. Le flux peut alors s'écouler sans entrave dans les canaux et les méridiens. Toutes les circulations du Qi sont impliquées. La force énergétique est liée à la force mentale. Il est nécessaire comme exercices préparatoires d'activer le Dantian inférieur et la connexion à la force ascendante de la Terre.

Les douleurs dorsales sont un problème de santé courant, le plus souvent liées à une mauvaise posture tenue trop longtemps et à un manque de mouvement. Les problèmes émotionnels peuvent également contribuer à cette mauvaise posture corporelle et à une accumulation de Binqi. Les mouvements en spirale dans le DaoYin du Dragon d'Or sont efficaces pour corriger le positionnement de chaque vertèbre, l'une après l'autre et ouvrir les espaces intervertébraux, ce qui améliore l'absorption de l'eau et des nutriments. Les nerfs reliés aux organes sont moins irrités les organes fonctionnent mieux. Le dos peut se détendre et les vaisseaux sanguins sont moins sous pression. Le Binqi ne s'accumule plus dans les espaces intervertébraux et les tissus le long de la colonne vertébrale. La souplesse de la colonne vertébrale et du corps entier est restaurée. Un mental clair aide à éviter l'émergence du Binqi émotionnel. La production et l'élimination du Binqi se régulent.

Caché dans les cavernes des montagnes inaccessibles ou recroquevillé dans les profondeurs de la mer, le Dragon attend le moment de s'activer. La voix du Dragon est entendue dans la tempête et l'eau bouillonnante. Sa danse renouvelle la vie. Dans Dragon d'Or scintillent des perles.

Histoire de l'Oncle Se



Il y a très longtemps vivait un vieil homme nommé Se, en raison de son grand âge, tout le monde l'appelait 'Oncle Se'. Oncle Se admirait énormément les dragons. Il les aimait au point de décorer toute sa maison avec des images de dragon ; les assiettes et couverts, les meubles, les tapis, et même ses habits étaient ornés d'image de dragons.

Cette nouvelle s'étant répandue, le Roi des Dragons apprit ce penchant exceptionnel. Il en fut fort surpris mais très heureux que sur terre quelqu'un aime autant les dragons.

Il décida donc d'honorer Oncle Se de sa visite. Il voyagea dans les airs au-dessus des nuages et atterrit finalement dans le jardin d'Oncle Se, pour voir qui était cette personne.

Oncle Se entendit du bruit dans le jardin et alla voir ce qui s'y passait, il vit alors le roi Dragon, Oncle Se courut aussi vite qu'il put, se cacher à l'intérieur, sous son lit.

Profondément déçu, le Roi des Dragons réalisa que cet homme adorait tout simplement l'image du dragon, mais pas la réalité des vrais dragons et qu'oncle Se avait une angoisse mortelle de rencontrer la force véritable du dragon.

DaoYin JinLong



En se réveillant de son hibernation, le Dragon d'Or sort ses griffes, teste sa queue et quitte sa caverne. Il remercie le Bouddha, son seul guide. En jouant avec l'eau, il fait don de fertilité. En jouant avec une perle, il séduit dans une danse de l'union. En donnant la vie, le Dragon d'Or retourne dans sa caverne, il retourne en lui-même.

Le Dragon d'Or joue avec sa perle

JīnLóng XìZhū 金龙戏珠



6.1 Application



1. Prenez la posture debout correcte.
2. Tournez les paumes vers l'avant. Levez les bras latéralement à hauteur des épaules.
3. Pliez les bras et formez une perle dans le champ d'énergie entre les paumes. Placez le bras droit à hauteur d'épaule et le bras gauche au niveau de la taille. Les paumes restent tournées l'une vers l'autre.



4. Poussez la main droite, la paume vers le sol à hauteur des épaules, loin vers l'avant. Tirez simultanément la main gauche, paume vers le haut, au niveau des hanches, vers l'arrière.
5. Au point de basculement, levez la paume de la main droite tandis que le bras droit s'abaisse. En même temps, tournez la paume de la main gauche vers le bas tandis que le bras gauche se lève.
6. Levez le bras gauche à hauteur d'épaule, le bras droit au niveau de la taille. Les paumes restent face à face.



7. Poussez la main gauche, paume tournée vers le sol, à hauteur d'épaule, très en avant. Simultanément étirez la main droite, paume vers le haut, au niveau de la taille, vers l'arrière.
8. Au point de basculement, tournez la paume de la main gauche vers le haut tandis que le bras gauche descend. En même temps, tournez la paume de la main droite vers le bas tandis que le bras droit se lève.
9. Levez le bras droit à hauteur d'épaule et le bras gauche au niveau de la taille. Les paumes restent face à face.

Répétez les mouvements de 4 à 9 plusieurs fois.



10. Prenez la posture debout correcte et terminez 'le Dragon d'Or joue avec sa perle'.
11. Nettoyez le Binqi des mains.
12. Nettoyez le Binqi des pieds.

6.2 Élaboration détaillée

Le Dragon fait sortir le 'Dan' du corps et peut jouer avec cette perle. La perle est entourée de flammes.

Formez un champ énergétique comme une perle entre les deux paumes. Les mains sont toujours reliées, quelque soit la forme de la perle.

La paume est ouverte mais les pouces et les auriculaires ne sont pas tirés en arrière. La paume est très légèrement pliée. Ouvrez les articulations des doigts.

L'exercice peut se pratiquer en position assise ou debout, haute ou basse, petite ou grande.

6.2.1 Mouvement de spirale vers l'avant.

6.2.2 Jouez avec la perle dans tous les plans.

6.2.1 Mouvement de spirale vers l'avant

- a) Formez un petit champ énergétique entre les paumes. Les mains sont connectées l'une à l'autre. Augmentez l'espace entre les paumes pendant la pratique.
- b) Allongez les articulations des doigts en douceur. Les griffes de Dragon sont longues et pointues. Détendez-vous et ouvrez les poignets. Ouvrez toutes les articulations du bras, du poignet, de la main et des doigts. Portez votre attention bien au-delà du corps. Ne limitez pas l'attention aux mains. Regardez bien loin. Shén (神) rayonne.
- c) Le Dantian médian tourne principalement dans le plan sagittal. La petite circulation est fortement activée. Au début, le Dantian inférieur oscille principalement d'avant en arrière, dans le plan horizontal et frontal. La coopération entre les Dantian inférieur et médian produit les mouvements en spirale. Combinez la circulation spiralée avec la respiration abdominale inversée.
- d) Inspirez pendant le point de basculement. La force énergétique est principalement dirigée vers les coudes. Expirez pendant la poussée et le balayage. Depuis le bras poussant vers l'avant et l'autre en balayage arrière, étendez la force énergétique au poignet, à la main et aux doigts. Faites toujours attention à vos deux mains.
- e) Les épaules et les hanches suivent le mouvement en spirale. Ne bloquez pas la force énergétique dans les coudes, vous l'éviterez en les déplaçant légèrement d'avant en arrière.

6.2.2 Jouer avec la perle dans tous les plans

- a) Le Dantian inférieur est activement impliqué dans l'exécution et tourne dans tous les plans du corps. Lorsque les Dantian inférieur et médian ne tournent que dans le plan sagittal, c'est la petite circulation qui s'active et le corps bouge comme une chenille. Vous n'êtes pas une chenille, mais un dragon. Allez à la recherche du mouvement en spirale pour créer la circulation spiralée.
- b) Bougez le haut et le bas du corps ensemble, en tant qu'unité.
- c) Si un mouvement spontané se produit, laissez faire simplement. Laissez le corps effectuer le mouvement spontané induit. Essayez d'utiliser la force mentale, pour diriger la force énergétique dans l'exécution des mouvements désirés.

6.3 Fonction préventive – Effet curatif

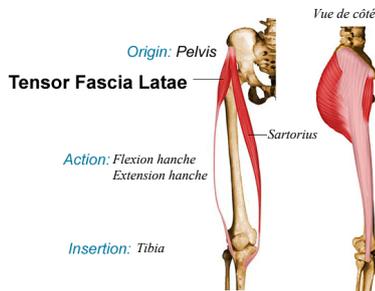
Chez de très nombreuses personnes, le dos est bloqué entre les omoplates, les muscles des deux côtés de la colonne vertébrale sont contractés et raides.

Le mouvement en spirale des bras vers l'avant ouvre la zone entre les omoplates (JiaJi Guan). La relaxation des muscles entre les omoplates devient possible. La souplesse des épaules est restaurée.

L'élargissement des espaces intervertébraux dans la zone thoracique améliore la fonction des poumons.

Les mouvements en spirale rendent la colonne vertébrale et par extension, l'ensemble du corps plus souple.

La main en balayage vers l'arrière ouvre le bas du dos (JieQi Guan). Les espaces intervertébraux entre le sacrum et les vertèbres lombaires s'élargissent. La souplesse du bas du dos et de l'articulation de la hanche s'améliore. Veillez à ne pas mettre la partie externe des cuisses en tension. Relâchez les tendons en tournant légèrement les genoux vers l'intérieur.



2

Pratique

La littérature et l'étude remplissent la tête. En abordant la connaissance et en la recherchant à partir d'exercices avec votre propre corps, vous faites l'expérience ce que votre étude implique et en même temps, vous obtenez les résultats par la pratique. La compréhension vient après l'étude et la pratique.

La persévérance est privilégiée.

3 Dantian

國形現兒嬰

此神丹契更須悉孝情嬰兒

氣穴性名無憂
應世於寶靈柱
氣同空中誰氏子
應云是你主人翁

行世身
無憂字
無憂字
無憂字

此神丹契更須悉孝情嬰兒



得道今已化靈
受現神通不可窮
一制與與昧光外
淨身且到紫雲宮

神水字
無憂字
內外無憂
無憂字

他日云飛方見真人朝上寧



Shen Zhengyu (Xinjiang le 21-04-1965) est le fils des Dr Shen HongXun et Dr Xia Tingyu. En plus de sa formation de père à fils, Shen Zhengyu a reçu la formation TàJí de ses grands-pères Shen DeRong et Xia ZiXin. Très jeune, il a été l'assistant de son père et a acquis une connaissance solide du TàJíQuán NánPài, TàJíWuXiGōng® et en médecine traditionnelle chinoise. Il a également suivi une formation d'assistant médical à l'université de ChongJi XinJiang.

Il s'est spécialisé en TaiJi épée, TuiShou-poussée des mains, TianShan-SanShou et a développé la forme bâton du TàJí NanPai. En 1991, il est reconnu professeur de QiGong et est élu membre du comité de la Fédération de QiGong et d'Activité Physique et Sportive de Shanghai, district Luwan.

Depuis 1992, il est professeur indépendant de TàJí en Belgique et fondateur du TàJí Centrum *Shen*BUQI® International. Après avoir été reconnu comme successeur de la lignée, il se consacre au développement et à la diffusion du système de guérison BUQI® développé par le Dr Shen Hongxun.

Shen Zhengyu donne des cours hebdomadaires en Belgique : TaiJiNanPai, Méditation, Qi-DaoYin, TàJíWuXiGōng® BUQI® ainsi que des formations en Belgique, France, Hollande, Norvège.

TàJí NanPai comprend Taijiquan37 forme courte, Taijiquan forme longue 108, Taiji épée 52, Taiji bâton 37, TuiShou-SanShou Montagne du Ciel. Qi -DaoYin est le nom collectif de YiJin-DaoYin, DaoYin du Dragon d'Or, DaoYin allongé, DaoYin des cinq animaux, DaoYin des six sons.



Guānyīn 觀音 - Tara blanche

*Shen*BUQI® International
Taiji Centrum vzw
Tweebunder 12
2259 Edegem, België
Tel. +32 (0) 475 810 620
zhengyu1965@gmail.com
www.shenbuqi.com
www.buqifrance.fr
www.taijicentrum.org

JinLong Daoyin

Daoyin du Dragon d'Or

如果忽略龙，它会吃掉你。

如果试图对抗巨龙，它会压倒你。

如果你骑龙，你会充分利用它的威力和权力。

Si vous ignorez le dragon, il vous mangera.

Si vous défiez le dragon, il vous submergera.

Si vous chevauchez le dragon, vous gagnerez sa puissance et sa force.