

ShenBUQI® International

TaiJi NanPai

太 极 南 派



Shen Zhengyu

TàiJí NánPài

太极南派

De l'édition originale

Tàijí 37

NánPài TàijíQuán

Copyright © 1996 Dr. Shen Hongxun

Nouvelle édition Juin 2000

Buqi Institut International

Gent Belgique

Auteur:

Shen Zhengyu

Texte:

Shen Zhengyu

Jef Smits

Jef Mertens

Theo Deceulaer

Conception couverture:

Jef Smits

Photos

Roger Clijnen

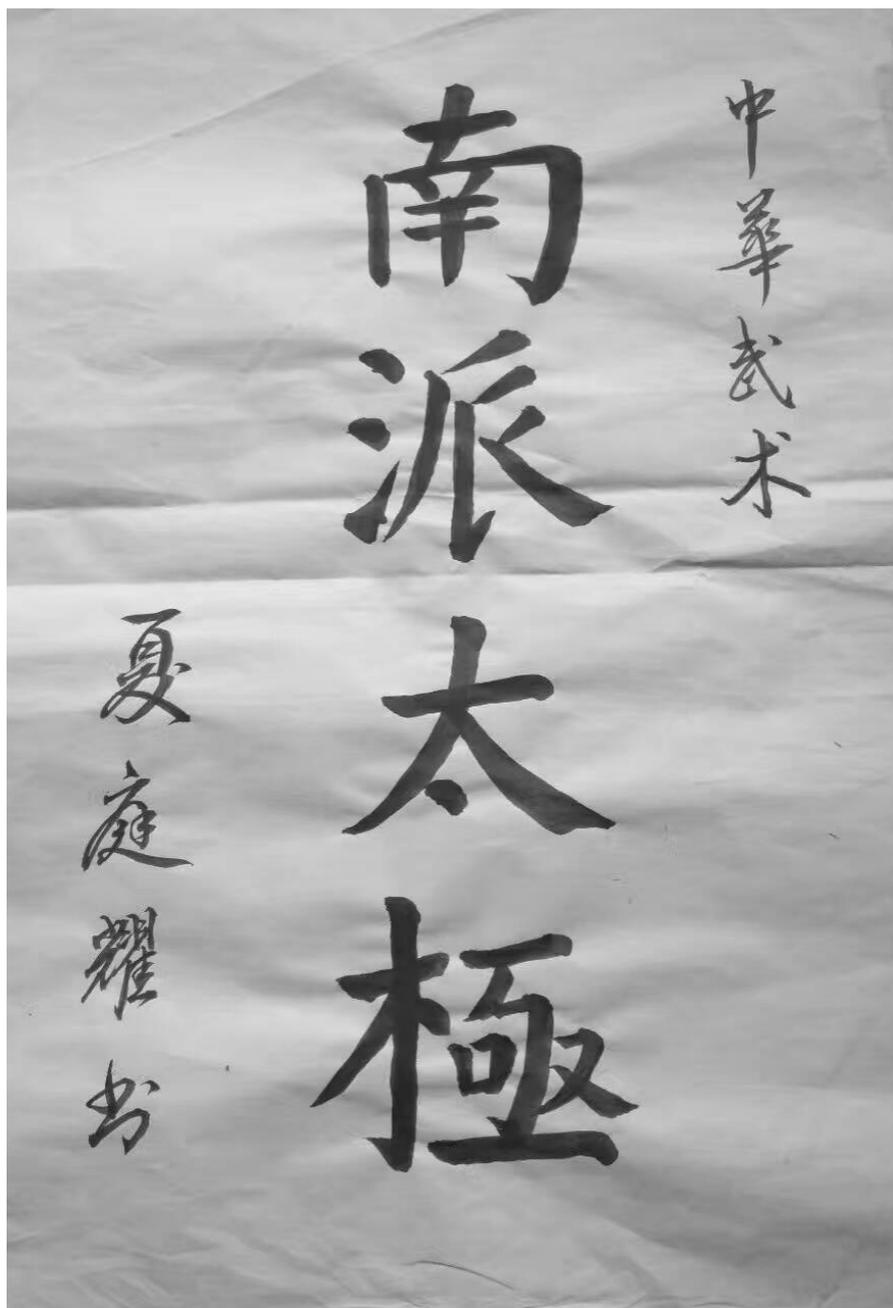
Shen Zhengyu

Traduction

Sylvie Vacher

Copyright © Avril 2018, Shen Zhengyu, Edegem, Belgique

Tous droits réservés. Ce livre ne peut pas être reproduit, en tout ou partie, par photocopie, impression ou tout autre moyen.



Copyright © Xia Tingyao 夏庭耀

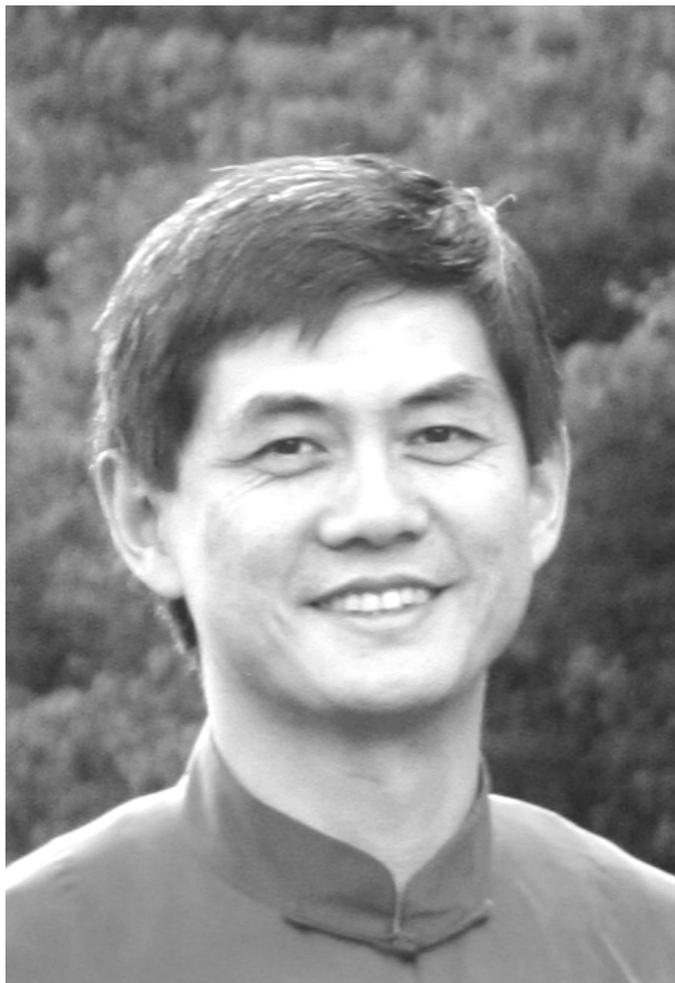


Dédié à mon grand-père Xia ZiXin
夏自新 (1902 - 1978)

Shen Zhengyu



Dr. Shen Hongxun 沈洪训 (1939 - 2011)
"TàìJí est plus qu'un simple mot"



Shen Zhengyu 沈征宇 (1965)

Table des matières

Avant-propos	12
Introduction	14
1 Corps-Énergie-Mental	17
2 Trente-sept Postures	21
2.1 Noms	24
2.2 Descriptions	27
2.2.1 WúJí ZhànZhuāng	28
2.2.2 TàiJí ZhànZhuāng	30
2.2.3 LǎnZhāYī Péng	32
2.2.4 LǎnZhāYī Lǚ	34
2.2.5 LǎnZhāYī Jǐ	40
2.2.6 LǎnZhāYī Àn	42
2.2.7 DānBiān	46
2.2.8 TíShǒu	48
2.2.9 BáiHè LiángChì	52
2.2.10 LóuXī ÀoBù	54
2.2.11 HǎiDì ZhēnZhū	56
2.2.12 Shān Tōng Bèi	58
2.2.13 PīShēn Chuí	60
2.2.14 BānLán Chuí	62
2.2.15 Fēn Jiǎo	68
2.2.16 Dèng Jiǎo	70
2.2.17 Zāi Chuí	72
2.2.18 JīnJī DúLì	74
2.2.19 DàoNiǎn Hóu	76
2.2.20 YěMǎ FēnZhōng / XiéFēi	82
2.2.21 Yún Shǒu	84
2.2.22 BàoHǔ GuīShān	88
2.2.23 YùNǚ ChuānSuō	92

2.2.24 ZhǐDāng Chuí	94
2.2.25 BǎiLián Tuǐ	96
2.2.26 WānGōng ShèHǔ	102
2.2.27 TuìBù KuàHǔ	104
2.2.28 ShǒuHuī PíPá	106
2.2.29 Xià Shì	110
2.2.30 QīXīng Chuí	112
2.2.31 Gāo TànMǎ	114
2.2.32 ChuānZhǎng	116
2.2.33 Dǎ Hǔ	118
2.2.34 ShuāngFēng GuànĚr	120
2.2.35 ZhǒuDǐ Chuí	122
2.2.36 RúFēng SìBì	124
2.2.37 ShíZì Shǒu	128
2.2.38 Hé TàiJí	134
3 Mains et pieds	136
3.1 Postures du corps	137
3.2 Positions des mains	143
3.3 Positions des pieds	157
3.4 Positions des jambes	160
3.5 Déplacements Pas	178
3.6 Respiration	190
4 TàiJíQuán NánPài	193
4.1 Apprentissage d'une forme	194
4.2 Quelques points d'intérêt	198
4.3 Noms	201
4.4 Diagramme	203
4.5 Description	204
4.6 Une formule mathématique	293
5 Xia Zixin	295
6 Dr. Shen Hongxun	296
7 Shen Zhengyu	299
8 Bibliographie	300

Avant-propos

Le Dr Shen Hongxun a souvent retravaillé et réactualisé ses livres TàìJí 37, NánPài TàìJíQuán avec l'intention de le republier. Mais il n'était jamais complètement satisfait du résultat.

J'ai retravaillé ses notes préparatoires et je les ai complétées par mes expériences et mes idées personnelles.

À la fin du XIXe siècle, différents styles de TàìJíQuán se sont développés en Chine. Le style du Sud a mis l'attention sur les postures debout, les mouvements de la nature, les gestes quotidiens des paysans et des pêcheurs et les a connectés à une application spontanée dans une forme de TàìJíQuán. Les styles du Nord ont développés des formes de TàìJíQuán plus figées. Des principes et des phrases-clé ont été définis. Dans le même temps, l'attention se déplace de l'entraînement au combat martial vers la promotion de la santé.

Les postures définies et fixées qui s'enchainent avec des transitions successives, la forme, sont un outil. La forme courte de TàìJíQuán NánPài se compose de trente-sept postures

L'intention et la force mentale orientent l'exécution. Les mouvements énergétiques internes qu'ils soient spontanés ou non, sont très personnels. L'évolution et le niveau de chacun font donc de chaque forme un événement unique.

Quel que soit la forme ou le style que vous pratiquez, vous êtes toujours à la recherche des Forces TàìJí. Vous apprendrez à les appliquer dans "les trois Arts": Arts du corps, Arts de la guérison, Arts martiaux.

Le vrai transfert de connaissance s'effectue par bouche à oreille et transmission directe d'informations du maître à l'élève. La pierre angulaire en est la pratique et l'expérience physique. Suivre une formation et des exercices réguliers sont fortement recommandés. "Lorsque l'élève est prêt, le maître apparaît". Le TàìJíQuán ne s'apprend pas dans un livre, mais commence, comme le dit le vieil adage, avec la recherche d'un bon professeur . TàìJí signifie développement illimité à la fois du praticien et du système. Ce livre sur le TàìJí n'est donc qu'un rappel, un instantané, un point de départ possible ou un ouvrage de référence pour approfondir et évoluer davantage mais en aucun cas un point final.

Je voudrais exprimer ma gratitude à toutes les personnes qui ont rendu possible la réalisation de ce livre. En particulier, je remercie mon oncle Xia Tingyao pour sa calligraphie TàìJí NánPài.

Shen Zhengyu, Edegem 21 Avril 2018

2

37 Postures

太极南派 三十七势

Lorsque vous observez une file d'attente, vous remarquez de nombreuses façons de se tenir debout. Une bonne position debout vous donne stabilité et force pour la maintenir longtemps et la capacité de changer rapidement et efficacement de position.

Le mot chinois Bù (步) signifie à la fois la posture debout et les pas intermédiaires entre une posture de départ et de fin. L'utilisation des postures debout (ZhànZhuāng 站桩), des mouvements spontanés induits et des mouvements initiés, dans le but de développer les forces Tàijí, sont une part essentielle des programmes traditionnels et habituellement secrets d'entraînement des familles. Cette technique a été développée dans l'école de TàijíQuán du Sud (NánPài 南派) puis a été intégrée dans l'école de TàijíQuán du Nord (BěiPài 北派).

Pour se déplacer d'une posture debout donnée on associe une relaxation musculaire optimale et d'une intention ciblée. La force du mouvement provient de l'activation des DānTián (丹田) et correspond à une réaction complète du corps et de l'esprit sur ce qui est. Ce qui se passe à l'intérieur s'exprime dans le mouvement extérieur. Cette réaction induit une autre posture, qui initie à son tour un nouveau mouvement et ainsi de suite, il se crée une forme indéfinie.

En contrôlant et dirigeant cette force énergétique : montée de la force de la terre, force du DānTián, force vibratoire, force de la respiration et force mentale; les forces TàìJí (TàìJíJìn 太極勁) se développent.

Les trente sept postures fondamentales, basées sur les cinq directions et les huit positions de base (TàìJí 13), définissent le matériel d'étude et sont également appelées TàìJí 37, SìMíngPài ou TàìJí NánPài.

Lorsque les postures et les mouvements sont pratiqués de cette façon, ils ouvrent différents canaux d'énergie et activent la circulation du Qì. On obtient un effet bénéfique sur la santé physique, émotionnelle et mentale.

Dans la posture debout vous vous « enfoncez » dans le sol, vous entrez en contact avec la force ascendante de la terre, les DānTián sont activés et vous développez la force énergétique. Dans le mouvement, vous apprenez à contrôler, à concentrer et à doser à la bonne mesure la force énergétique. Une force est déployée efficacement et le mouvement obtient l'effet approprié lorsque il est fait au bon moment, au bon endroit et dosé précisément

Une posture debout est un instantané dans un mouvement en progression. Un mouvement est une succession de positions. Les postures sont étudiées à partir de la dynamique d'un mouvement. Certaines postures et certains mouvements sont exécutés à la fois à gauche et à droite. Certains mouvements sont difficiles à réduire à une posture debout.

L'essence du TàìJí NánPài est exprimée dans le célèbre poème Zhēn Yì Lún "le chant du sens véritable", poème qui était cher au cœur de mon père, Dr Shen Hongxun. Il évoque une image irrésistible d'abandon total et de fusion complète dans la nature, en étant sans forme, transparent et vide, juste présent à la vie.

Zhēn Yì Lún

真義論

無形無象
虎吼猿鳴

應物自然
翻江播海

全體透空
水清河靜

西山懸磬
盡性立命

Invisible, sans forme, le corps entier transparent et vide.
Donnez-vous à la nature comme un immense rocher,
Suspendu dans les airs sur la montagne de l'ouest
Comme un tigre rugissant, un singe hurlant
Une eau claire, une rivière calme
Renversant rivières et mers
Retournez-vous et soyez
prêt à une nouvelle vie

Source: Tàijí 37 NánPài TàijíQuán Page. 7 Dr. Shen Hongxun Juin 2000

Remaniement : Dr. Shen Hongxun

Auteur présumé: Song Shiming - Le poème de Siming Pai Taiji

2.1 Noms

Posture du corps / Mouvement du corps		Pas
WúJí ZhànZhuāng	WúJí posture debout	Xiǎo MǎBù
TàiJí ZhànZhuāng	TàiJí posture debout	Xiǎo MǎBù
LǎnZhāYī Péng	Dilater / Parer	Xiǎo GōngBù
LǎnZhāYī Lǚ A	Aller chercher loin atteindre de loin	Xiǎo GōngBù
LǎnZhāYī Lǚ B	Pousser dans le sol	ZhōngDìngBù
LǎnZhāYī Lǚ C	Tirer en arrière	ZuòBù
LǎnZhāYī Jǐ	Cisailler tordre -essorer	Xiǎo GōngBù
LǎnZhāYī Ān A	Pousser la montagne	Xiǎo GōngBù
LǎnZhāYī Ān B	Pousser la montagne	Xiǎo GōngBù
DānBiān	Fouet simple	Dà GōngBù
TíShǒu A	Lever la main	ChèBù
TíShǒu B	Coup vers le bas	ChèBù
BáiHè LiángChì	Déployer ses ailes comme une grue blanche	XiānRénBù
LōuXī ÀoBù (D+G)	Brosser le genou	Xiǎo GōngBù
HǎiDì ZhēnZhū	Chercher une perle précieuse au fond de la mer	ZhōngDìngBù
Shān Tōng Bèi	Eclair dans le dos	Dà GōngBù
PīShēn Chuí	Coup vers le bas avec le dos du poing	ChèBù
BānLán Chuí A	Tordre le bras	YúJǐBù
BānLán Chuí B	Bloquer le coude	YúJǐBù
BānLán Chuí C	Coup de poing	Xiǎo GōngBù
Fēn Jiǎo (D+G)	Coup de pied latéral	DúLiBù
Dèng Jiǎo (D+G)	Coup de pied frontal	DúLiBù
Zāi Chuí	Coup de poing vers le bas	Xiǎo GōngBù
JīnJī DúLì (D+G)	Debout sur une jambe comme un coq d'or	DúLiBù
DàoNiǎn Hóu A (D+G)	Debout sur une jambe	DúLiBù
DàoNiǎn Hóu B (D+G)	Ecraser le nez du singe	DúLiBù
DàoNiǎn Hóu C (D+G)	Pas en arrière	ZuòBù
YěMǎ FēnZhōng / XiéFēi (D+G)	Secouer la crinière comme un cheval sauvage / Vol oblique	Dà GōngBù
Yún Shǒu A (D+G)	Agiter les mains comme les nuages / Soulever	Dà MǎBù BīngBù
Yún Shǒu B (D+G)	Agiter les mains comme les nuages / Se prosterner	BīngBù Dà MǎBù

Position du corps / Mouvement du corps		Pas
BàoHǔ GuīShān A	Empoigner le tigre	Dà MǎBù
BàoHǔ GuīShān B	Jeter le tigre vers la montagne	Xiǎo GōngBù
YùNǚ ChuānSuō (D+G)	Lancer la navette comme le Dame de Jade	Xiǎo MǎBù YùNǚBù
ZhǐDāng Chuí	Parer et coup de poing à l'entre-jambe	Xiǎo GōngBù
BǎiLián Tuǐ A	Bras et jambes ondulent comme un lotus	DúLiBù
BǎiLián Tuǐ B	Aller chercher loin	DúLiBù
BǎiLián Tuǐ C	Coup de pied latéral	DúLiBù
WānGōng ShèHǔ	Bander l'arc et viser le tigre	ZhōngDìngBù
TuìBù KuàHǔ	Marcher sur le dos du tigre	XiānRénBù
ShǒuHuī PíPá A	Jouer du luth chinois- Pipa Casser le bras	ChèBù
ShǒuHuī PíPá B	Jouer du luth chinois Pipa Coup de poing au cou	ChèBù
Xià Shì	Plonger sur sa proie comme un serpent	PūBù
QīXīng Chuí	Bras en ciseaux	XiānRénBù
Gāo TànMǎ	Observer comme un espion	XiānRénBù
ChuānZhuāng	Marcher entre les arbres	Xiǎo GōngBù
Dǎ Hǔ (D+G)	Frapper le tigre	Dà GōngBù
ShuāngFēng GuànĚr	Coup de poing aux tempes	Dà GōngBù
ZhǒuDǐ Chuí	Coup de poing sous le coude	XiānRénBù
RúFēng SìBì A	Protéger le corps	ZhōngDìngBù
RúFēng SìBì B	Protéger le corps	Xiǎo GōngBù
ShíZì Shǒu A	S'enfoncer loin dans le sol	Dà MǎBù
ShíZì Shǒu B	Déraciner l'arbre	Dà MǎBù
ShíZì Shǒu C	Croiser les bras	Dà MǎBù
Hé TàiJí	Réunir le Qī et fermer	Xiǎo MǎBù

2.2 Description

En analysant et en décrivant une attitude ou un mouvement en détail, on risque d'en perdre l'unité. Décomposer un ensemble harmonieux en mouvements de certaines parties du corps complique inutilement une posture ou un mouvement. En outre, la constitution du corps et les perceptions qui lui sont associées sont différentes pour chacun. Il est alors difficile de trouver une description applicable à tout le monde. C'est en pratiquant et en cherchant continuellement, que vous pourrez apprendre à en ressentir et à en expérimenter l'essence.

Chaque posture peut être pratiquée comme un exercice en soit. L'accent est alors mis sur le bon contact avec la terre, le renforcement des jambes et le développement d'un mouvement spontané induit.

La posture correcte, la respiration abdominale inversée, les positions des pieds, des jambes et des mains sont décrites en détail dans le chapitre 3.

2.2.1

Posture WúJí debout WúJí ZhànZhuāng 无极站桩



Jambes et pieds

Xiǎo MǎBù / petite posture du cavalier

Prenez la position debout correcte. Enfoncez-vous par un mouvement spiralé des jambes. Descendez en spirale dans les jambes et amener le poids dans le sol à travers les pieds. Ouvrez toutes les articulations des jambes et des pieds. Les genoux et les muscles des jambes sont détendus et les aines sont rentrées. Répartissez la force énergétique uniformément entre les deux jambes.

Corps

Le buste et la tête sont en équilibre au-dessus de la surface d'appui des pieds. Gardez le dos droit sans tension. La tête est légèrement courbée vers l'arrière avec le menton légèrement rétracté. Ne créez pas de tension dans la nuque.

Détendez la poitrine à hauteur du diaphragme. Laissez le sacrum descendre naturellement. Cependant, veillez à ne pas incliner le bassin activement.

Bras et mains

Les bras et les mains pendent de façon naturelle le long du corps. Les paumes sont ouvertes naturellement.

Yeux

Relâchez les paupières autant que possible. Les paupières entièrement décontractées se ferment presque automatiquement. Détendez la zone au-dessus des sourcils.

Intention

Imaginez que vous êtes face au soleil les yeux fermés.

Le soleil réchauffe votre corps.

Recherchez l'état de conscience entre éveil et sommeil.

Expérimentez le moment précis de l'éveil.

2.2.23

Lancer la navette comme la Dame de Jade

YùNǚ ChuānSuō 玉女穿梭



Jambes et pieds

Xiǎo MǎBù / Posture du cavalier

Prenez la bonne posture debout. Étirez les jambes plus que d'habitude, mais ne verrouillez pas les genoux.

YùNǚBù/ Posture de la dame de jade.

Prenez la bonne posture debout. Tourner le pied droit 80° vers l'extérieur et avancez d'un très petit pas la jambe gauche. Descendez en spiralant dans les jambes en guidant le poids dans le sol à travers les pieds. Ouvrez toutes les articulations des jambes et des pieds. Répartissez la force énergétique uniformément entre les deux jambes. Les pieds sont à un demi-pied l'un de l'autre.

Corps

Tournez en spiralant le torse vers la gauche (vers le pied avant). Le poids du corps est presque uniformément réparti sur les deux pieds. Ne descendez pas trop bas. Laissez le sacrum descendre naturellement et la force ascendante spiralante circuler par le dos jusqu'aux mains.

Bras et mains

Poussez la paume gauche ouverte au-dessus de la tête en la dirigeant vers le haut légèrement en oblique-latéral. Poussez avec la main droite ouverte assise vers la gauche et l'arrière, légèrement en latéral vers le haut, le bout des doigts vers le haut.

Yeux

Regardez sous le bras gauche en diagonale vers le haut.

Intention

Imaginez que vous parez l'attaque d'un adversaire avec le bras gauche en le poussant en même temps vers le haut et l'arrière avec l'éminence hypothénar.

2.2.29

Plonger vers le bas comme un serpent sur sa
proie

Xià Shì 下勢



Jambes et pieds

PūBù / Posture assise basse

Prenez la bonne posture debout. Tournez le pied droit à 80° vers l'extérieur et faites un pas aussi loin que possible avec la jambe gauche sans verrouiller le genou. Pliez la jambe droite complètement de sorte que vous êtes presque sur le talon. Tournez les deux genoux d'une manière naturelle vers l'intérieur. Ouvrez toutes les articulations des jambes et des pieds. Répartissez la force énergétique uniformément entre les deux jambes.

Corps

Pliez-vous à partir des aines légèrement vers l'avant avec un mouvement de hanches légèrement en zigzag, comme un serpent. Le bassin peut être légèrement tourné vers le côté. Le poids du corps repose presque complètement sur la jambe droite pliée.

Bras et mains

Allongez les deux bras aussi loin que possible sans verrouiller les articulations. La main gauche se trouve au-dessus du pied gauche, paume ouverte, les doigts suivent naturellement la ligne de l'avant-bras. Élevez la main droite en crochet au-dessus de la tête. Les deux bras sont en contrepoids et sont en ligne plongeante.

Yeux

Regardez profondément dans le sol.

Intention

Imaginez que, comme un serpent avec la gueule ouverte, vous plongez sur une proie.

Imaginez que vous pouvez glisser sans difficulté de la jambe gauche à celle de droite.

3

Mains et pieds

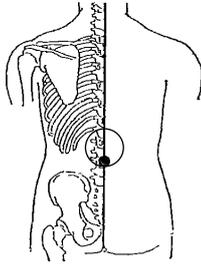
Lorsque vous pratiquez la forme, les mains, les pieds, les bras, les jambes, le corps et la tête prennent différentes positions.

Une posture correcte du corps est nécessaire. En relaxant les grands muscles, il est possible d'ouvrir les articulations. La force énergétique peut alors circuler librement et le Binqi peut s'éliminer. Les positions des mains et des pieds sont importantes pour réellement pousser le Binqi par leur intermédiaire et l'envoyer aussi loin que possible du corps. Cela fait partie des fonctions d'auto guérison du corps. La circulation de la force énergétique peut être développée pour être utilisée dans les gestes quotidiens, pour le traitement des troubles énergétiques, pour vous-même et les autres ou dans la pratique des arts martiaux.

3.1 Positions du corps

3.1.1 La bonne posture debout





- a) Placez les pieds parallèles. Les pieds sont étroitement liés au bas du dos et aux structures musculaires et tendons associés (fascia thoraco-lombaire). Un changement dans la position des pieds modifie également le positionnement de ces structures dans le bas du dos et influence à son tour le passage de la force ascendante de la terre par la porte de vie (MingMén DM4). Lorsque les pieds sont tournés vers l'intérieur, le fascia s'ouvre sur le côté et le passage de la force ascendante de la terre est trop fort. Les mouvements spontanés deviennent trop forts et donner une direction à la force énergétique devient difficile. Si les pieds sont tournés vers l'extérieur, le flux de la force ascendante de la terre circule plus difficilement. La position du fascia thoraco-lombaire et le passage de la force ascendante de la terre à travers la porte de vie sont optimaux lorsque les pieds sont droits. Dans le corps tout est relié à tout.



- b) Portez le poids du corps juste dans la zone YǒngQuán. Détendez les mollets et les muscles des cuisses en gardant la posture. Ne verrouillez pas les genoux. Les jambes ne sont qu'un peu pliées. Les os et les ligaments portent le poids du corps. La tension dans les muscles, les tendons et les articulations bloquées rend difficile la prise de contact avec la force ascendante de la terre. Le centre de gravité coïncide avec le DānTián inférieur.
- c) Si nécessaire, repositionnez le bassin afin de soutenir le dos. Détendez autant que possible les muscles du bas-ventre. Laissez les aines descendre doucement vers l'intérieur sans tirer le bas du dos ou incliner le bassin vers l'avant. Laissez le sacrum descendre naturellement.

- d) Souriez pour détendre le diaphragme et permettre au sternum de descendre un peu. Un Qi trop puissant peut tirer le DānTián vers le bas. Le visage et la poitrine peuvent se détendre. Relaxe les épaules. Les bras pendent le long du corps. Les paumes sont ouvertes, les doigts allongés sans tension musculaire. Étirez et allongez très doucement le cou. Évitez l'apparition de tension musculaire dans la nuque. Redressez et allongez le dos. Les yeux sont ouverts. Le regard est vaste.
- e) Trop de force vers le bas conduit à une structure interne rigide. Le mouvement interne diminue et peut conduire à l'affaissement des intestins, ce qui entrave sa fonction normale. Chaque force vers le bas fournit également une force ascendante proportionnelle. Pour atteindre un équilibre entre la force ascendante et descendante vous pouvez effectuer cet exercice comme si vous étiez «debout dans un bateau étroit sur une eau agitée». Vous êtes profondément connecté à la terre et pourtant vous êtes en mesure de vous déplacer très facilement si nécessaire. Une posture statique de longue durée peut gravement endommager les genoux. Vous pouvez déplacer la pression sur les articulations des genoux en faisant de très petits mouvements circulaires avec les genoux.

4

Une forme abrégée

TàìJíQuán NánPài 太极拳南派

En cadeau pour ses élèves, un cours de la forme TàìJíQuán a été développé sous la direction du Dr Shen Hongxun dans lequel les connaissances et les principes du TàìJí NánPài 37 ont été incorporés et traités.

4.4 Diagramme

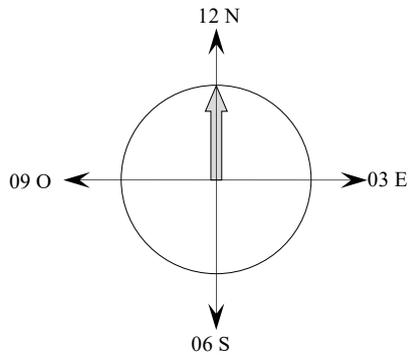
<p>WúJi ZhānZhuāng 无极站桩 [wujì stance] [wujì staande houding] [position wuji] 1bis</p>															
<p>Hé TaiJi 合太极 [collect qi] [verzamel qi] [ramasser le qi] 38</p>															
<p>ShiZi Shǒu 十字手 [cross the arms] [kruis de armen] [croiser les mains] 37</p>															
<p>RúFēng SìBì 如封似闭 [protect the front of the body] [bescherm het lichaam] [protéger le corps] 36</p>		<p>ZhōuDī Chuí 肘底捶 [punch from under the elbow] [stoot van onder de elleboog] [coup de poing sous le coude] 35</p>		<p>ShuāngFēng GuānĒr 双风灌耳 [punch the temples] [sla de slapen] [coup de poing aux tempes] 34</p>		<p>Dà Hù 打虎 [hit the tiger L-R] [sla de tigger L-R] [rapper le tigre G-G] 33</p>		<p>Dòng Jiǎo 蹬脚 [kick forward] [trap voorwaarts] [trapper avec le talon] 16bis</p>							
<p>BāiLián Tuǐ 摆莲腿 [lotus weaving] [beweeg als een wiegende lotus] [balayer le lotus] 25</p>		<p>WānGōng ShèHú 弯弓射虎 [shoot the tiger with a bow] [span de boog en schiet de tigger] [bender l'arc et tirer sur le tigre] 26</p>		<p>TuǐBù KuàHú 跨虎 [sitting on the back of the tiger] [stap op de rug van de tigger] [chevaucher le tigre] 27</p>		<p>ShǒuHuī PIPá 手挥琵琶 [play the lute] [speel de luit] [jouer du pipá] 28</p>		<p>Xià Shì 下势 [snake catching its prey] [duik naar een prooi zoals een slang] [le serpent descend vers sa proie] 29</p>		<p>QīXīng Chuí 七星锤 [cleaver arms] [stap op de Grote Beer / schar de armen] [former les 7 étoiles] 30</p>		<p>Gāo TànMǎ 高探马 [step on the hill] [neem waar zoals een verkenner] [l'explor sur la colline] 31</p>		<p>ChuānZhuāng 穿桩 [running between the tree stumps] [loop tussen de boomstammen] [traverser les piliers] 32</p>	
<p>ZhǐDāng Chuí 指裆捶 [punch to the crotch] [weer af en stoot naar de onderbuik] [coup de poing au bas-ventre] 24</p>		<p>YùNǚ ChuānSuǒ 玉女穿梭 [the jade lady weaving] [hanteer de schietspoel zoals de Jade vrouw L-R-L-R] [la dame de jade lance la navette G-D-G-D] 23</p>		<p>BàoHú GuǎiShān 抱虎归山 [grab the tiger and throw him to the mountain] [pak de tigger en gooi hem naar de berg] [prendre le tigre et le jeter vers la montagne] 22</p>		<p>Yún Shǒu 云手 [wave the hands like clouds] [wuilf de handen als wolken] [bouger les mains comme des nuages] 21</p>		<p>YěMǎ FēnZhōng / XiéFēi 野马分鬃 / 斜飞 [wild horse ruffling his mane] [schud de manen zoals een wild paard / vlieg schuin] [séparer la crinière du cheval sauvage / vol oblique] 20</p>		<p>DǎoNián Hóu 倒撵猴 [squash the nose of the monkey] [plet de neus van de aap] [épouser le singe] 19</p>					
<p>Dòng Jiǎo 蹬脚 [kick forward] [trap voorwaarts] [coup de pied frontal] 16</p>		<p>Zāi Chuí 栽捶 [punch down as if planting something] [stoot naar omlaag] [coup de poing vers le bas] 17</p>		<p>JīnJī DŪLì 金鸡独立 [golden rooster stands on one leg L-R] [sta op één been zoals een gouden haan L-R] [le coq d'or sur une patte G-D] 18</p>		<p>Fēn Jiǎo 分脚 [kick to the side R-L] [trap schuin zijwaarts R-L] [coup de pied D-G] 15</p>		<p>BānLán Chuí 搬拦捶 [wing, block and punch] [wing, blokkeer en stoot] [la concubine impériale] 14</p>		<p>PīShēn Chuí 撇身捶 [chopping down with the fist] [sla neerwaarts met vuist] [coup de poing retourné] 13</p>					
<p>HǎiDī ZhēnZhū 海底珍珠 [pick up a precious pearl from the bottom of the sea] [haal een waardevolle parel op van de zeebodem] [chercher une perle précieuse au fond de la mer] 11</p>		<p>LóuXi ĀoBù 搂膝拗步 [crush the knee L-R-L] [veeg de knie L-R-L] [brosser le genou G-G-G] 10</p>		<p>BáiHè LiángChì 白鹤凉翅 [white crane spreads his wings] [spreid de vleugels zoals een kraanvogel] [la grue blanche déploie ses ailes] 9</p>		<p>Tí Shǒu 提手 [lift the hand] [hak omhoog/omlaag] [lever les mains] 8</p>		<p>DānBiān 单鞭 [single whip] [enkele zweep] [simple fouet] 7</p>							
<p>TàiJi ZhānZhuāng 太极站桩 [taiji stance] [taiji staande houding] [position taiji] 2 2+ 2++</p>		<p>LǎnZhāYī Péng 揽扎衣棚 [stretch and expand / ward off] [dein uit / weer af] [parer] 3</p>		<p>LǎnZhāYī Lu 揽扎衣履 [pull back] [trek terug] [tirer en arrière] 4</p>		<p>LǎnZhāYī Jī 揽扎衣挤 [wringing] [wring] [presser] 5</p>		<p>LǎnZhāYī Àn 揽扎衣按 [pushing the mountain] [duw] [pousser] 6</p>							
<p>WúJi ZhānZhuāng 无极站桩 [wujì stance] [wujì staande houding] [position wuji] 1</p>															

© Shen Zhengyu

4.5 Description

4.5.1

WúJí posture debout WúJí ZhànZhuāng 无极站桩



Transition

La forme commence ici, [12:00 N] juste ici, relié.



Applications martiales

À partir de votre vie quotidienne, vous prenez consciemment cette attitude. Vous entrez dans l'ici et le maintenant. Le corps entre en contact avec le cosmos. Il n'y a pas encore de différenciation dans le vécu de la force, comme si la création du Yīn et du Yǎng n'avait pas encore eu lieu.

Effets thérapeutiques

La posture debout WúJí est un moyen de développer votre sensibilité d'approche des personnes. Vos organes des sens fonctionnent ensemble en observant l'environnement autour de vous. Vous devenez très vigilant et observez sans interpréter ou interférer. L'observation simple sans faire intervenir la pensée analytique, ouvre la possibilité d'une réaction spontanée totale du corps à ce qui est perçu. Si vous voulez être en mesure de profiter de la puissance de l'adversaire, il est nécessaire de ressentir cette force. Cette sensation est possible grâce à la capacité d'écoute (TingJin); non seulement écouter avec vos oreilles, mais avec tous vos sens.

Dans cette posture, le système nerveux sympathique et parasympathique est équilibré, aboutissant à une relaxation profonde du corps.

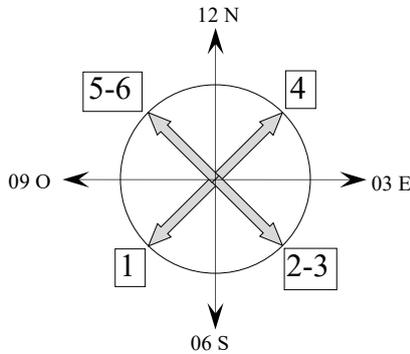
WúJí est la mère du Tàijí .

Wú	无 / 無	le Néant rien ne manque
Jí	极	extrême/le plus haut
ZhànZhuāng	站桩	debout sur des poteaux

4.5.23

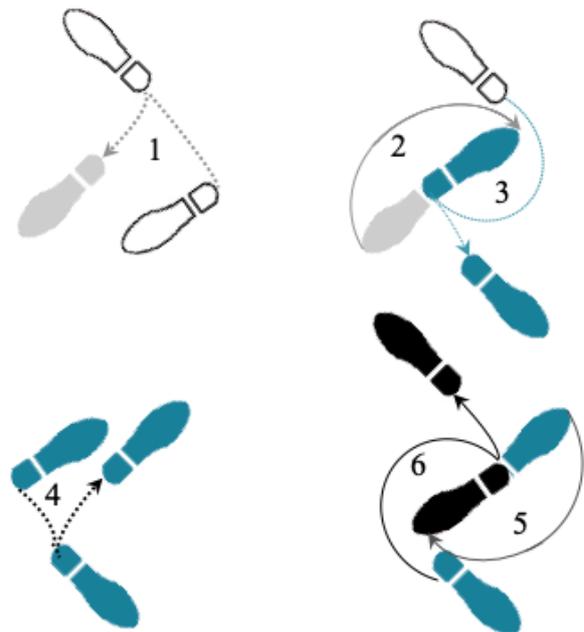
Lancer la navette comme la Dame de Jade

YùNǚ ChuānSuō 玉女穿梭



Transition

- 1) Portez le poids du corps sur le pied droit. Demi-pas avec la jambe gauche [07:30 SO]. Le mouvement s'effectue vers la gauche.
- 2) Portez le poids du corps sur le pied droit. Tournez sur le talon gauche le plus possible vers l'intérieur [02:00 SE].
- 3) Portez le poids du corps sur le pied gauche. Tournez dans le sens horaire. Demi-pas avec la jambe droite [04:30 ES]. Le mouvement se fait vers la droite.
- 4) Portez le poids du corps sur le pied droit. Demi pas avec la jambe gauche [01:30 NE]. Le mouvement se fait vers la gauche.
- 5) Portez le poids du corps sur le pied droit. Tournez le talon gauche le plus possible vers l'intérieur [08:00 SO].
- 6) Portez le poids du corps sur le pied gauche. Tournez le corps dans le sens horaire. Demi-pas de la jambe droite [10:30 NO]. Le mouvement se fait vers la droite



Applications martiales

Vous pouvez utiliser ce mouvement en réponse à une attaque à la tête. En tournant le torse latéralement et en se penchant légèrement en avant, un bras monte sur le côté. Ce bras intercepte et détourne l'attaque du bras de l'adversaire, tandis que l'autre main peut repousser la poitrine non protégée ou le dos de l'adversaire. Roulez le dos en spirale ascendante en direction des mains.

Effets thérapeutiques

En exécutant ce mouvement de torsion avec douceur et une courbure légère, vous pouvez corriger la position de toutes les vertèbres. Une grande variété de problèmes causés par des luxations vertébrales peut être évitée.

La navette du métier à tisser se déplace constamment de gauche à droite, d'avant en arrière, alternant avec le mouvement avant-arrière de la barre de tissage. Une séquence rapide se forme à partir des mouvements ; gauche, droite, avant et arrière. Comme la Dame de Jade a été décrite comme raffinée, petite, fragile et timide, vous pouvez le trouver dans la posture : la position du petit pied et la posture presque droite, vous-vous cachez « timide » derrière un bras levé.



YùNǚ est la plus jeune fille du mythique empereur de Jade du Cosmos YuHuang Dadi 玉皇大帝. YùNǚ était connu pour son habileté à tisser de la soie et son surnom était la jeune fille qui tisse ZhīNǚ 织女. Elle tomba amoureuse d'un homme de la terre Niulang 牛郎 et décida de quitter le cosmos pour vivre avec lui. YuHuang Dadi en a été très en colère et a ordonné au général du cosmos de récupérer sa fille. Quand elle lui a été rendue, l'empereur a décidé: qu'une fois par an, elle serait autorisée à rencontrer son bien-aimé sur un pont céleste confectionné par des pies. Les Maîtres anciens utilisaient cette histoire comme métaphore de la féminité dans cette attitude.

En Chine, le jour des amants est célébré le septième jour du septième mois au cours de la fête Qixi 七夕節.

Yù	玉	jade
Nǚ	女	femme Dame
Chuān	穿	percer enfiler passer par
Suō	梭	bobine de métier à tisser



Xia ZiXin (°1902 - †1978) a raconté au Dr Shen Hongxun, qu'il a étudié avec les anciens de la famille Yi. Avant la seconde guerre mondiale, sa maison était un lieu d'enseignement du Tàijí 37. Il était directeur de l'école Siming Pai Zhenhai (镇海). Seuls des élèves soigneusement sélectionnés ont reçu un enseignement privé. En outre, Xia ZiXin était un maître de l'utilisation du Qi dans des formes artistiques telles que la calligraphie, le dessin et la peinture d'éventails.

Lors de l'invasion des japonais pendant la seconde guerre mondiale en Chine méridionale, Xia ZiXin, comme beaucoup d'autres professeurs de Tàijí, a fui à Shanghai avec sa famille. Malheureusement, la plupart d'entre eux ont été victimes de bombardements japonais ou d'affrontements avec des soldats ennemis. L'école du Sud de TàijíQuán s'est presque complètement éteinte. Xia ZiXin était l'un des rares maîtres de Tàijí NánPài qui ont atteint Shanghai en sécurité.

Le Dr Shen Hongxun a rencontré Xia ZiXin en 1961 alors qu'il pratiquait dans le parc Fuxin. La formation intensive était une caractéristique de Xia ZiXin et il invita le Dr Shen Hongxun à devenir son élève. Le banquet de la fête traditionnelle a scellé la demande officielle du Dr Shen Hongxun et lui a permis d'être accepté en tant qu'étudiant au sein de la famille.

Le Dr Shen Hongxun se considérait comme extrêmement privilégié d'avoir reçu l'enseignement du TàijíQuán du Sud de ce grand Maître.

Dr. Shen Hongxun 沈洪训



Shen Hongxun (Shanghai 08/08/1939 / †Zwalm 26/10/2011), né dans une famille d'éminents médecins à Shanghai, était le fils de Shen DeRong et petit-fils de Shen BaoTai. Il est devenu médecin en médecine occidentale et en médecine traditionnelle chinoise.

Le Dr Shen Hongxun a eu de bons professeurs, de bons amis il était au bon moment au bon endroit. Il a étudié le Tàijí BaPei avec plusieurs maîtres de Tàijí renommés tels que Tian ZhaoIng, Yu JiFu et Lu SongGao. Le Pr. Yao HuanZi était son professeur principal. Par ses connaissances médicales et ses recherches sur le Qì il a développé le système TàijíWuxiGōng® et découvert la théorie du double cercle vicieux. Dans sa formation spirituelle il a atteint le niveau de Lama, il a été appelé Lama FoRe. Le taoïste JingQing et Lama FaHai étaient ses professeurs.

Le talent unique du Dr. Shen Hongxun l'a conduit à une synthèse significative de la connaissance de tant de lignées. Il a développé le TàijíQuán de la Montagne Céleste, une approche inspirée du Bouddhisme de la forme du style Yǎng associé aux connaissances du système Taijiwuxigong®.

Après sa formation Tàijí 37® avec Xia ZiXin, il a élaboré les positions du Tàijí NánPài 37 à partir de sa connaissance des postures de la forme TàijíQuán de la Montagne Céleste. Plus tard, sous sa direction, une forme courte TàijíQuán a été créée avec la compilation des connaissances et des principes à la fois du TàijíQuán de la Montagne Céleste et des postures

du Tàijí NánPài 37. Cette synthèse a conduit à un renouveau et à la renaissance du Tàijí NánPài.

Sa connaissance de l'utilisation du Qì en tant que méthode de traitement et le développement de la «Force Vide» ont été élaborés dans le système de guérison BUQI®.

Tàijí 37®, TàijíQuán NánPài®, TàijíWuXiGōng®, thérapie BUQI®, Thérapie Daoyin, Qi-Poussée des mains, TianShan Sanshou et Méditation de la Lumière Dorée forment la base de son héritage.

À Shanghai, il a rencontré le Dr Xia Tingyu, fille de Xia ZiXin. Ils ont recherché ensemble intensivement comment utiliser le Qì dans des applications médicales. Ils ont également publié leurs résultats ensemble.

Le Dr Shen Hongxun a été invité en Belgique en 1987 et a été professeur international en Europe et aux États-Unis jusqu'à sa mort en octobre 2011. Les liens familiaux et avec la Chine sont toujours restés très importants pour lui.

Des informations plus détaillées sur le Dr Shen Hongxun peuvent être trouvées dans ses livres et son autobiographie sur le site www.shenhongxun.org.

Shen Zhengyu 沈征宇



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 Tàijí 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 TàijíQuán NánPài, Taijiwuxigong® 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 TaiJi 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 Tàijí en Belgique et fondateur du Tàijí Centrum *ShenBUQI*® 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 aussi des cours hebdomadaires en Belgique; TaiJi NanPai, Méditation, Qi-Daoyin, Taijiwuxigong® BUQI® ainsi que des formations en Belgique, France, Hollande, Norvège.

TaiJi NanPai comprend Taijiquan37 forme courte, Taijiquan forme longue108, 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.

Bibliographie

Taiji 37 De spontane beweging van taijiquan
 Shen Hongxun Qigong Institute
 Dr. Shen Hongxun © Juli 1991

Taiji 37 The spontaneous movements of Taijiquan Worktext
 Shen Hongxun Qigong Institute
 Dr. Shen Hongxun © 1992

Meer dan alleen maar een naam
 Een boek over de namen van de taijiquanhoudingen,
 hun toepassing en hun genezende functies
 Dr. Shen Hongxun © 1992 (onuitgegeven)

More than just a name
 A book about the names of taijiquanpostures, their
 applications and healing functions
 Dr. Shen Hongxun © 1992 (not published)

Taiji Jin - Taiji forces
 Taijiquan Research Project
 Shen Hongxun Qigong Institute
 Dr. Shen Hongxun © 1992

Taiji 37 De spontane bewegingen van taijiquan
 Buqi Instituut Dr. Shen Hongxun © 1993

Taiji 37 The spontaneous movements of Taijiquan
 Buqi Institute Dr. Shen Hongxun © 1993

Taiji 37 Nanpai Taijiquan
Buqi Institute Dr. Shen Hongxun © June 1996

Taiji 37 Nanpai Taijiquan version française épuisée
Buqi Institute Dr. Shen Hongxun © June 2000

'Wat kan taijiquan betekenen voor het Westen'
Shen Zhengyu - Jef Smits © September 2009

YiJin Daoyin Daoyin de renforcement musculotendineux
Shen Zhengyu © Avril 2014 / © Janvier 2015

JinLong Daoyin Daoyin du Dragon d'Or
Shen Zhengyu © Avril 2015

WuQinXi Daoyin Daoyin des cinq animaux
Shen Zhengyu © Avril 2017

Lexicon
Shen Zhengyu © April 2015

T'ai Chi Ch'uan Ta Wen
Vragen en antwoorden
Chen Wei-ming
© 1985 Benjamin Pang Jeng Lo en Robert W. Smith
Uitgeverij Karnak Amsterdam

De essentie van T'ai Chi Ch'uan
De klassieke teksten
© 1979 Benjamin Pang Jeng Lo, Martin Inn,
Susan Foe, Robert Amacker
Uitgeverij Karnak Amsterdam



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

TaiJi NanPai

Les 37 postures debout, chacune avec ses mouvements spontanés caractéristiques, courts ou longs, des mains et des pieds, à l'épée, au bâton ou à l'éventail, avec partenaire de pratique ou seul, et toujours la philosophie taiji comme principe de base, reflètent la capacité interne employée dans toutes les activités de la vie.