

ShenBUQI® International

# Dao Yin Yi Jin



## 导 引 易 筋

Shen Zhengyu

DǎoYǐn YìJīn

导引易筋

De l'édition originale

**YiJin DaoYin**

**YiJinJing - Exercices de santé Chinois**

Copyright © 2008 Dr Shen Hongxun, Gent, Belgique

Shen Hongxun College

35 Kensal Road, Victoria Park

Bristol BS3 4QU, Grande Bretagne

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Auteur                | Shen Zhengyu   |
| Texte néerlandais     | Jef Smits  |
| Correcteurs           | Greet Lemmens<br>Inge Van den Eynde<br>Jef Mertens<br>Theo Deceulaer |
| Conception du dossier | Jef Smits  |
| Photos                | Guo Ming<br>Roger Clijnen<br>Shen Zhengyu                            |
| Traducteur            | Sylvie Vacher  |
| Correcteurs français  | Cathy Jeanjean<br>Danièle Joulin                                     |

La traduction française est basée sur la deuxième édition néerlandaise © Janvier 2015, Shen Zhengyu.

Copyright © Juillet 2019, 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.



En mémoire et avec gratitude, je dédie ce livre  
à mes parents, le Dr Shen Hongxun et le Dr Xia Tingyu.

Shen Zhengyu

# Sommaire

---

|  |     |
|--|-----|
| Préface                                      | 11  |
| Introduction                                 | 12  |
| 1 DaoYin YiJin                               | 14  |
| 1.1 Offrir l'encens                          | 17  |
| 1.2 Pelleter du sable, déraciner un arbre    | 39  |
| 1.3 Prendre et échanger une étoile           | 55  |
| 1.4 L'homme ivre attrape son épée            | 71  |
| 1.5 Tirer un bœuf par la queue               | 85  |
| 1.6 Le tigre affamé bondit sur sa proie      | 93  |
| 1.7 Serres saisissantes et battement d'ailes | 101 |
| 1.8 Le dragon d'or teste ses griffes         | 107 |
| 1.9 Secouer la tête et remuer la queue       | 115 |
| 2 Les positions de main                      | 121 |
| 2.1 Main naturelle                           | 123 |
| 2.2 Main ouverte                             | 124 |
| 2.3 Main assise                              | 125 |
| 2.4 Main suspendue                           | 126 |
| 2.5 Main Yin-Yang                            | 127 |
| 2.6 Main en prière                           | 128 |
| 2.7 Main en griffes de tigre                 | 129 |
| 2.8 Main en serres d'aigle                   | 130 |
| 2.9 Main en griffes de dragon                | 131 |
| 2.10 Poing ouvert                            | 132 |
| 3 Principes                                  | 133 |
| 4 Règles de base pour la pratique            | 135 |
| 5 Explications                               | 136 |

|     |                          |     |
|-----|--------------------------|-----|
| 6   | Lexique                  | 139 |
| 6.1 | Forces                   | 140 |
| 6.2 | Le corps énergétique     | 143 |
| 6.3 | Le corps physique        | 165 |
| 6.4 | Dictionnaire             | 173 |
| 6.5 | Malentendus              | 182 |
| 6.6 | Enlever le Binqi         | 187 |
| 7   | Corps - Énergie - Mental | 191 |
| 8   | Dr Shen Hongxun          | 194 |
| 9   | Shen Zhengyu             | 197 |
| 10  | Bibliographie            | 199 |

# Préface

---

M'appuyant sur la formation de mon père et professeur Dr Shen Hongxun, j'ai retravaillé et complété la publication originale du Shen Hongxun College Bristol UK 2008, avec mes propres expériences et recherches.

En plus d'une élaboration détaillée des DaoYin YiJin, ce livre complète les informations sur la réalisation énergétique correcte. Dans le lexique, certains concepts sont expliqués ce qui rend la pensée de mon père plus claire.

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. Ce livre sur le DaoYin YiJin 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 mes remerciements à toutes les personnes qui ont permis la parution de ce livre.

Shen Zhengyu, Edegem 1 juillet 2019

# Introduction

---

La compréhension du fonctionnement et de l'utilisation des médicaments évolue. Le Dr Shen Hongxun était convaincu que la médecine modifierait son approche actuelle, pour une utilisation meilleure des médicaments chimiques et des antibiotiques. Il pensait qu'à l'avenir, une méthode de traitement basée sur une compréhension approfondie du lien fondamental entre le corps, les émotions et le mental serait possible. Sa conviction ne rejetait ni l'utilité ni la coopération avec les développements d'autres domaines de la médecine. En raison de l'acceptation croissante de l'approche du "corps-esprit", de plus en plus de personnes sont intéressées par la pratique d'exercices spécifiques pour maintenir leur santé et traiter les troubles énergétiques. De plus en plus de médecins conseillent à leurs patients la pratique du Taiji, du Qi Gong et autres pour retrouver la santé et prévenir les maladies. De plus en plus d'articles, tant spécialisés que populaires, font état de l'efficacité de ces méthodes pour améliorer la santé mentale et physique.

Un DaoYin est beaucoup plus qu'un simple exercice d'attitude du corps. La correction de la posture du corps, augmentant l'espace dans les articulations et les espaces intervertébraux, permet de développer son énergie et de s'auto-guérir. L'optimisation du flux énergétique et la suppression du Binqi forment la base du "système DaoYin".

La plupart des problèmes de santé, causés par une posture inadéquate sont une réponse physiologique aux émotions négatives, ils s'améliorent par la pratique des DaoYin. Les personnes qui vivent une vie sédentaire, au bureau, devant un ordinateur, la télévision ou dans la voiture, peuvent bénéficier grandement de la pratique des DaoYin. Ces exercices contrecarrent les effets négatifs d'une vie sédentaire sans activité physique et sont une excellente méthode pour aligner la colonne vertébrale, prévenir les problèmes articulaires, éliminer les informations résiduelles émotionnelles et toxiques du corps (enlever le Binqi).

Les DaoYin non seulement améliorent votre santé physique, mais en raison de la concentration profonde et de l'attention mise sur la respiration, ils sont également une excellente méthode pour le développement personnel et son évolution intérieure. En pratiquant, vous restaurez la connexion entre le corps et l'esprit et retrouvez l'harmonie interne si souvent perturbée par notre mode de vie. En outre, il est possible d'utiliser les forces internes ainsi développées pour s'aider soi-même.

## DaoYin YiJin

---

Le nom original de cette série d'exercices est "YiJinJing". Le mot "Jing" signifie livre de Sutra, "Yi" signifie changement et "Jin" attention pour les muscles-tendons-ligaments-tissu conjonctif. YiJinJing peut être traduit comme "Guide pour renforcer les muscles et les tendons".

On considère généralement que le livre a été écrit par le moine indien DaMo (Bodhidharma, 5<sup>ème</sup> -6<sup>ème</sup> siècle apr. J-C). La plus ancienne référence au YiJinJing se trouve dans le livre YiJinXiXuJing publié en 1624 (dynastie Ming). En 1882 (Dynastie Qing) Wang ZuYuan (王祖源, 1822-1887) a réédité le livre WeiShengYaoShu (卫生要术 - "Clés techniques pour améliorer la santé") de Pan Wei (潘蔚, 1816-1894, expert médical et fonctionnaire) et lui a donné le titre NeiGongTuShuo (内功图说 - "Un énoncé illustré de QiGong interne"). Ce livre contient un chapitre consacré au YiJinJing et décrit douze exercices de poésie illustrés d'un dessin.

L'interprétation contemporaine du Dr Shen Hongxun est basée sur le livre NeiGongTuShuo. Puisque certains exercices des YiJinJing montrent des similitudes très fortes avec les Daoyin E-Mei (Attention posée sur différentes positions de la main) il a appliqué des principes des Daoyin E-Mei sur les YiJinJing. Il a intégré cette série de pratique dans le système BUQI® et il la réorientée d'une approche martiale vers une application d'autoguérison ; le nom donné aux divers exercices est basée sur l'interprétation de la langue chinoise ancienne. Pour faire une distinction avec d'autres traductions, il a appelé son interprétation: *DaoYin YiJin*.

1.8

Le Dragon d'Or sort ses griffes

JīnLóng TànZhuǎ 金龙探爪





## 1.8.1 Application



1. Tenez vous droit, pieds parallèles et rapprochés, les mains le long du corps, paumes face aux cuisses, épaules détendues et tête droite.
2. Déplacez le pied droit d'un peu plus que la largeur des épaules. Le poids du corps repose principalement sur l'avant du pied (YongQuan). Regardez devant vous, souriez et mettez votre esprit au repos. Restez ainsi une minute en inspirant doucement par le nez et en expirant par la bouche. Utilisez la respiration abdominale inversée.
3. Fléchissez légèrement les genoux et détendez le corps. Tournez le corps vers la droite. La main droite monte à la hauteur des hanches.



4. Le bras gauche monte devant le corps à la hauteur des épaules. Faites des griffes de dragon avec vos mains.
5. Continuez à monter la main droite jusqu'à l'oreille droite. Le bras gauche descend. Les paumes se font face. Tournez le corps vers la gauche et poussez la main droite vers l'avant.
6. Tournez le corps encore plus vers la gauche. Les deux mains restent en position de griffes de dragon.



7. Poussez le bras droit vers l'avant avec un mouvement spiralé. En même temps, tirez le bras gauche vers l'arrière.
8. Tournez autant que possible vers la gauche. Le bras droit reste à la hauteur de l'épaule.
9. Montez la main gauche à l'oreille gauche. Le bras droit descend. Les paumes se font face, tournez le corps vers la droite.



10. Tournez le corps encore plus vers la droite. Les deux mains gardent la position des griffes de dragon.
11. Poussez le bras gauche vers l'avant dans un mouvement spiralé. En même temps, tirez le bras droit vers l'arrière.
12. Tournez autant que possible vers la droite. Le bras gauche reste à la hauteur des épaules. Revenez vers la gauche au maximum du mouvement vers l'extérieur.

Répétez les mouvements des étapes 5 à 12 plusieurs fois.



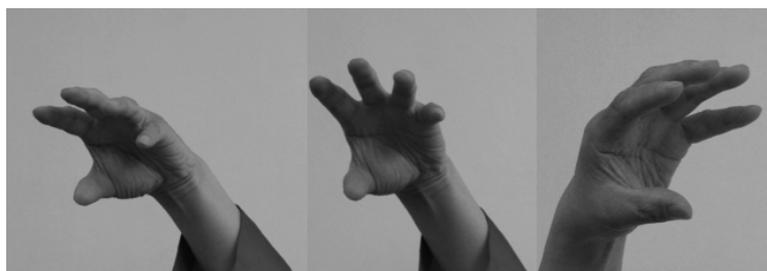
13. Ramenez les bras le long du corps, les paumes face au corps, les doigts dirigés vers le sol.
14. Terminez le DaoYin "Dragon d'or sort ses griffes" en ramenant le pied droit près du gauche. Revenez à la position initiale.

## 2.9

### Main en griffe de dragon

LóngZhuǎ 龙爪 / LóngZhǎng 龙掌

Dans la main en griffe de dragon, le pouce est dans le même sens que les doigts. La bouche du tigre (espace entre pouce et index) est en moins prononcée. Les cinq doigts s'étirent loin dans une longue posture étirée. Arrondissez un peu les doigts. Détendez les muscles de la main autant que possible. Formez avec le bout des doigts un cercle comme si vous teniez une balle. Répartissez uniformément la tension dans la main et les doigts. Concentrez la force des cinq doigts et dirigez-la vers l'extérieur. Toutes les articulations du bras restent ouvertes. La force énergétique peut s'écouler du corps.



# 6

## Lexique

---

Lexique

词典

Certains concepts et idées font partie de la philosophie du Dr Shen Hongxun et sont fréquemment utilisés pendant les différents cours. En outre, l'acquisition d'une connaissance de base minimale du corps, sur le plan énergétique et physique est nécessaire.

## 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, TàijíWuXiGōng® 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, TàijíWuXiGōng® BUQI® ainsi que des formations en Belgique, France, Hollande, Norvège.

TaiJi 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.

# 10

## Bibliographie

---

易筋导引

沈洪训 Copyright © 31/12/2010

YiJin Daoyin

YiJinJing - Chinese health exercises

Dr Shen Hongxun Copyright © 2008

Wat is hemelkracht?

Dr Shen Hongxun

Buqi Newsletter septembre 2006

BUQI - Transmission d'information sur la santé

Dr Shen Hongxun Copyright © 2004

TàijíWúXìGōng - Mouvement spontané pour l'autoguérison

Dr Shen Hongxun Copyright © 1996

TaijiJin - The concept of TaijiJin

Dr Shen Hongxun Copyright © 1992

BUQI - De QiMai Het netwerk van energiebanen

Dr Shen Hongxun Copyright © 1991

Atlas van de acupunctuur

Carl Hermann Hempen Copyright 2001

SESAM/HBuitgevers

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

# DaoYin YiJin

Le pratique du DaoYin YiJin est une méthode d'exercice très efficace pour améliorer la santé en général. Les exercices neutralisent les effets négatifs d'une vie sédentaire et de l'inactivité physique, ils constituent une excellente méthode pour améliorer la posture du corps et corriger les problèmes articulaires et posturaux. Selon les capacités musculaires du pratiquant, vous pouvez obtenir des résultats clairement observables en un temps relativement court, comme une augmentation du tonus musculaire et de l'endurance. Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup de force musculaire pour pratiquer ces exercices. Les DaoYin YiJin sont très différents de la pratique d'une forme de Taijiquan. Les exercices simples très courts sont faciles à apprendre et, en fonction des capacités physiques du pratiquant, peuvent être exécutés de manière plus ou moins intensive, chacun à son rythme. Les DaoYin YiJin conviennent donc aux personnes de tout âge.