

*ShenBUQI*® International

# WuXi QiGong

太  
极  
五  
息  
功



Shen Zhengyu

TàiJíWǔXīGōng

太极五息功



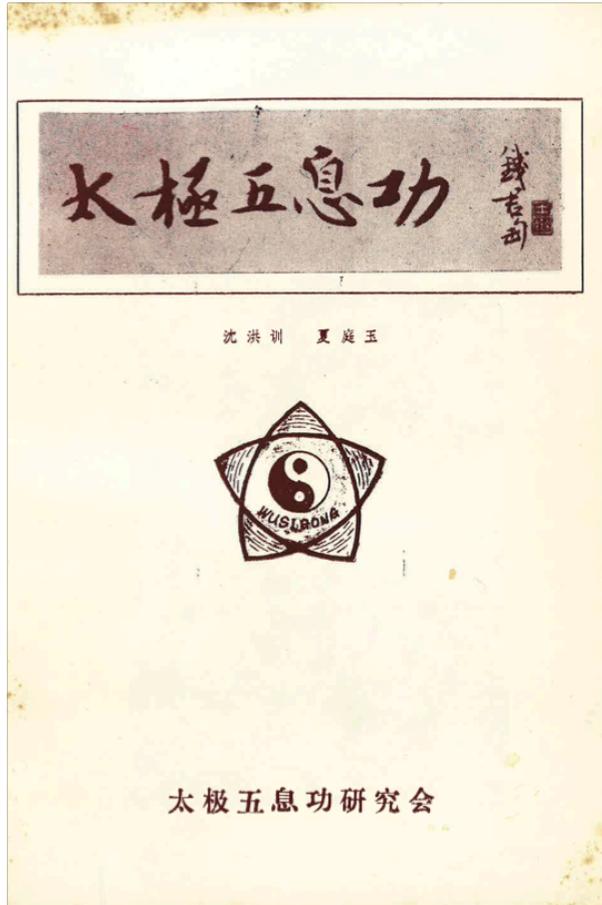
Philosophie de la longévité

De différentes publications de **TàijíWǔXīGōng** en Chinois,  
Néerlandais, Français, Anglais.  
Copyright © Dr. Shen Hongxun

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:	Jef Mertens Theo Deceulaer
Conception:	Jef Smits
Photographie:	Roger Clynen Shen Zhengyu
Traduction	Sylvie Vacher
Correctrice	Danièle Joulin

Copyright © Avril 2019, 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.



太极五息功研究会  
TàijíWǔXīGōng Yánjiū Huì  
Association de recherche TàijíWǔXīGōng



Dr. Xia Tingyu 夏庭玉  
(1943 - 2012)



Dr. Shen Hongxun 沈洪训  
(1939 - 2011)

Dédié à mes parents,  
Fondateurs de  
l'association de recherche TàijíWúXīGōng



Shen Zhengyu 沈征宇 (1965)

# Table des matières

---

Préface	14
Introduction	16
Une première rencontre	18
PARTIE I THÉORIE	
1 Corps - Énergie – Mental	22
2 Système Yuánqì	25
2.1 Qì	28
2.2 Yīn - Yáng	29
2.3 Cinq Éléments	30
2.3.1 Certaines fonctions	31
2.3.2 Interactions des cycles	32
2.3.3 Relation entre les cycles	34
2.4 Huit symboles de divination	35
2.5 Paysage intérieur	37
2.6 NèiDān - WàiDān	38
3 Structures énergétiques	39
3.1 Dāntián	40
3.2 Mài	43
3.3 Branches des mài	47
3.4 Trois portes	53
3.5 Circulation d'énergie	59
3.6 Méridiens	61

4	Activités du Dāntián	83
4.1	Paresse du dāntián	83
4.2	Phases de développement de la force du dāntián	84
4.3	Niveau d'activité du dāntián	86
4.3.1	Activité normale	86
4.3.2	Activité faible	87
4.3.3	Activité forte	88
4.4	Force énergétique	89
4.5	Force vide	90
4.6	Perte de la force énergétique	92
4.7	Schéma	93
4.8	Physiologie	94
5	Mouvement spontané induit	97
5.1	Définition	97
5.1.1	Un phénomène naturel	97
5.1.2	Mouvement spontané induit	99
5.2	Réactions au mouvement spontané induit	100
5.3	Schéma de développement	102
5.4	Stopper un mouvement spontané induit	104
5.5	Mouvement spontané dans le I Ching	105
6	Bìngqì	106
6.1	Zhēngqì - Xiéqì	106
6.2	Bìngqì - Xiéqì	107
6.3	Bìngqì	108
6.3.1	Définition	108
6.3.2	Élimination normale	109
6.3.3	Stagnation	110
6.3.4	Suppression active	111
6.3.5	Types de bìngqì	112
6.3.6	Observations	114
6.3.7	Bìngyuán	115
6.4	Cercles vicieux	116
6.4.1	Perturbation	116
6.4.2	Briser le cercle vicieux	117
6.4.3	Double cercle vicieux	118
6.4.4	Cercle vicieux de perturbation	119

7. Respiration	120
7.1 Respiration thoracique et abdominale	121
7.2 Respiration abdominale inversée	122
8 Concepts	123
8.1 Utilisation des mots	124
8.2 Quelques définitions	133
PARTIE II PRATIQUE	
9 Préparation	142
9.1 Préparation à la pratique	142
9.2 Posture debout correcte	145
9.3 Posture assise correcte	148
9.4 Posture préparatoire	150
10 Activation du dāntián inférieur	153
10.1 Centre de gravité physique et énergétique	154
10.2 Force respiratoire	155
10.3 Force mentale	157
10.4 Contact avec la force terrestre ascendante	158
10.5 DǎoYīn des sons	161
10.5.1 Menm Tsjjh	161
10.5.2 OmMaNiPadMeHum	163
11 Induire un mouvement spontané	167
11.1 Cheval à la recherche d'un Cavalier	168
11.1.1 Posture WǔXī debout	169
11.1.2 Posture WǔXī assise	172
11.1.3 Posture WǔXī allongée	174
11.2 Cavalier à la recherche d'un Cheval	176
12 Exercices de respiration	177
12.1 Exercice respiratoire 1234567	177
12.2 Haleter comme un chien	179
12.3 Expiration longue	180
12.4 Petite circulation cosmique	181
12.5 Respiration gauche-droite	183
12.6 Respiration en vase	184

13	DǎoYǐn TàijíWǔXīGōng	187
13.1	DǎoYǐn de la tête	189
13.1A	DǎoYǐn de la tête A	189
13.1B	DǎoYǐn de la tête B	198
13.2	DǎoYǐn des épaules	205
13.2A	DǎoYǐn des épaules A	205
13.2B	DǎoYǐn des épaules B	214
13.3	DǎoYǐn de la poitrine	224
13.3A	DǎoYǐn de la poitrine A	224
13.3B	DǎoYǐn de la poitrine B	232
13.4	DǎoYǐn de l'abdomen	240
13.5	DǎoYǐn du talon	249
13.6	DǎoYǐn du Ciel et de la Terre	261
14	Exercices de nettoyage du Bìnqì	277
14.1	DǎoYǐn de secouer	279
14.1.1	Bras et Mains	279
14.1.2	Jambes et Pieds	281
14.2	DǎoYǐn de balancement	283
14.2.1	Un bras long	283
14.2.2	Deux bras longs	284
14.2.3	DǎoYǐn à bascule	286
14.2.4	DǎoYǐn balançoire	288
14.2.5	DǎoYǐn Carrousel	290
14.3	Massages	291
14.3.1	Mains	291
14.3.2	Pieds	292
14.4	LǎnZhāYī Àn	293
14.5	DǎoYǐn de Fin	294
14.6	DǎoYǐn de la Moelle osseuse	304
14.7	Autres techniques	305
15	Allongement de ZhōngMài	306
15.1	Méthode douce	307
15.2	Méthode dure	309
16	Méditation	310

PARTIE III ADDITION	311
17 Développement du TàìJíWǔXīGōng	312
17.1 Trois niveaux	312
17.2 Huit étapes	313
17.3 Développement ultérieur	322
17.3.1 Obstacles et pièges	322
17.3.2 Chemin de santé et de joie	325
17.3.3 Le chemin continue	326
17.4 Application dans les arts	327
17.4.1 Arts du corps	328
17.4.2 Arts de la guérison	329
17.4.3 Arts martiaux	330
18 Informations complémentaires	331
18.1 Questions les plus fréquentes	331
18.2 Conseils pour la vie quotidienne	334
18.3 Maladies influencées favorablement	338
18.4 Effets sur les maladies chroniques	340
19 Étude du mécanisme	341
20 Dr. Shen Hongxun	350
21 Shen Zhengyu	353
22 Bibliographie	354

# Préface

---

Dr. Shen Hongxun a développé en collaboration avec le Dr. Xia Tingyu, le système TàijíWǔXìGōng dont le centre est l'activation du dāntián, la suppression du binqì, l'ouverture de ZhōngMài et le développement possible des fonctions latentes, dans le but d'améliorer la santé physique et mentale.

L'utilisation du nom ShenBUQI® International est liée à mon implication dans le travail de mes parents, continuer à le développer et le diffuser. Il me permet d'explorer en toute liberté tous les aspects de ce système, de travailler, de découvrir, d'ajuster, de corriger et de transmettre selon mes propres recherches, idées et méthodologies.

Une connaissance théorique minimale de l'approche énergétique du corps humain est nécessaire. Expérimenter des mouvements spontanés induits sans connaissance de fond sur le comment et le pourquoi peut être déroutant. La perte de contrôle sur son activité physique peut même être vécue comme terrifiante. Je conseille à l'étudiant novice de porter un regard approfondi sur la partie théorique afin qu'il n'ait pas l'appréhension de ce qui arrive en pratiquant et de ne pas réagir en 'jetant l'enfant avec l'eau du bain', ce qui pourrait être compréhensible.

En plus d'une explication théorique nécessaire des concepts utilisés, ce livre propose des informations pratiques concernant l'activation du dāntián qui induit le mouvement spontané, les divers DǎoYīn du TàijíWǔXīGōng; exercices d'élimination du bìnqì, l'utilisation de la respiration abdominale inversée dans diverses circulations du qì et l'ouverture de ZhōngMài.

Les possibilités de développement, l'utilisation de la force énergétique, les réponses aux questions fréquemment posées et quelques conseils complètent ce livre.

Le vrai transfert de connaissances se fait par le bouche à oreille, par la transmission d'information directe entre le maître et l'élève. Pratiquer en est le fondement. Suivre une formation est donc expressément recommandée. Ce livre n'est pas un manuel de 'faites le vous-même'. Toute responsabilité est rejetée si vous pratiquez seul sans conseils. C'est un aide mémoire, un instantané, un travail de référence ou un point de départ possible pour un approfondissement et une évolution ultérieurs et non un point final.

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

Shen Zhengyu, Edegem 21 Avril 2019

# Introduction

---

Un mode de vie dans lequel on prend rarement le temps d'écouter et de regarder ce qui se passe 'en' et 'hors' de nous peut avoir à long terme un effet dévastateur sur le mécanisme d'autorégulation et de guérison du corps et de l'esprit. Les fonctions spontanées du corps s'affaiblissent. L'équilibre entre corps et esprit, entre soi-même et l'environnement se perd.

Le TàìJíWǔXīGōng propose un moyen de redécouvrir ce mécanisme, cette fonction spontanée et de prendre conscience de cet équilibre. En activant la force du dāntián et en utilisant la force ascendante de la terre, un "mouvement spontané induit" est possible. La posture "WǔXī" peut être pratiquée debout, assis, couché. Une relaxation maximale des muscles dans une posture correctement maintenue, une technique de respiration adaptée et une attitude méditative permet d'entrer en contact avec la force de croissance et d'expansion de la terre. Faire coïncider le centre de gravité avec le dāntián inférieur, associé à une attention concentrée, active ce dāntián. Un dāntián inférieur actif est la clé pour induire des mouvements spontanés.

Permettre au corps de se mouvoir spontanément crée la possibilité de rétablir le mécanisme d'autorégulation et de guérison. L'effet bénéfique est ressenti sur le corps et l'esprit, la santé et le bien-être. L'intégration du mouvement spontané au sein de la force énergétique donne une dimension supplémentaire au développement de cette force interne.

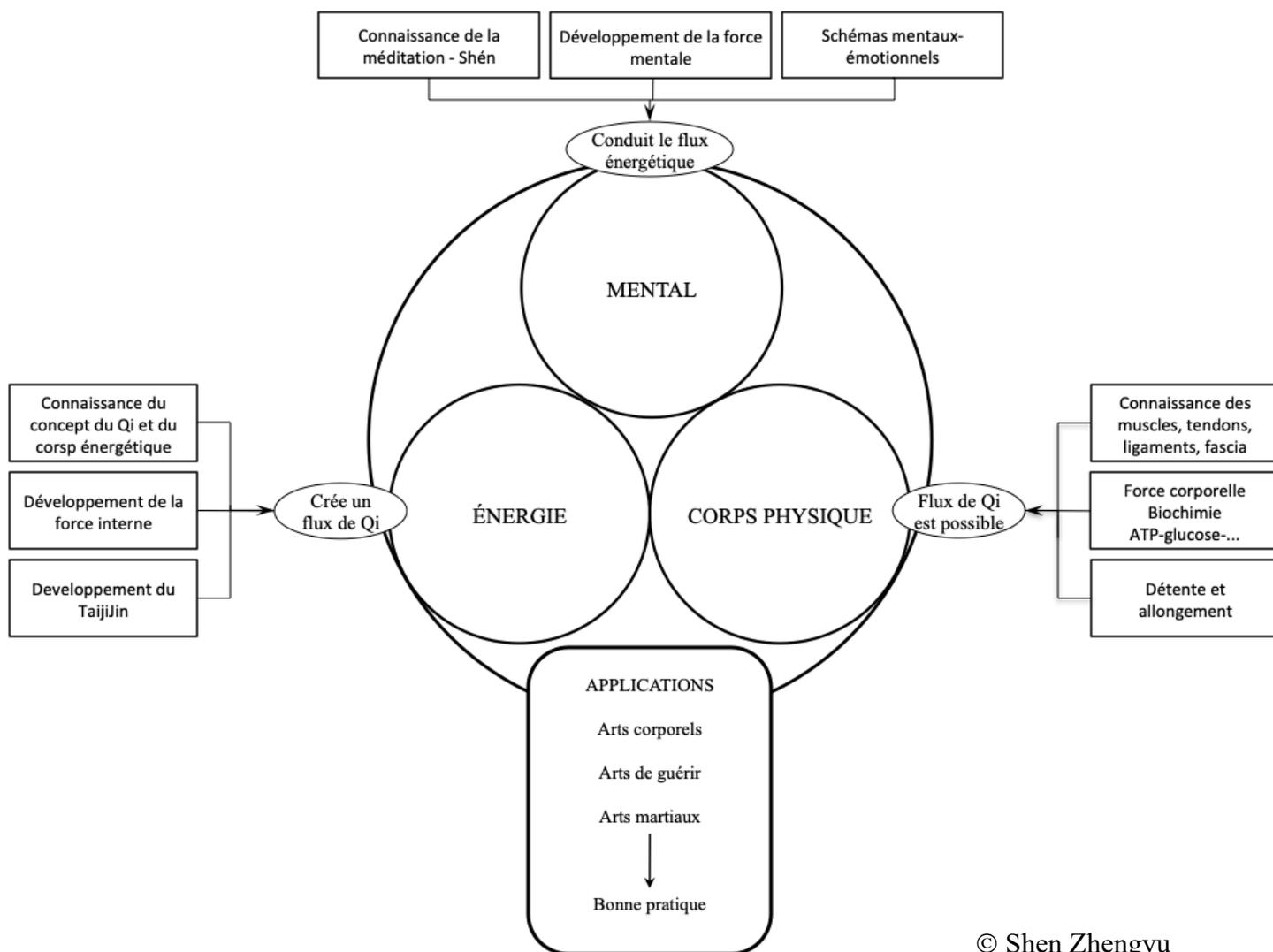
En plus du DǎoYīn-WǔXī en particulier, le TàijíWǔXīGōng utilise une série d'exercices sophistiqués pour traiter en détail des zones prédéterminées du corps. Les divers exercices (DǎoYīn de tête, épaule, poitrine, abdomen, talon, terre/ciel, son, fin et secouement) ont pour fonction l'étirement en douceur de la colonne vertébrale, l'ouverture de toutes les articulations et des canaux énergétiques, le renforcement de la circulation du qì, l'élimination des acteurs pathogènes et des causes de perturbation de l'énergie (bìnqì). L'ouverture de ZhōngMài, le canal central, permet le développement spirituel. Huit étapes de développement sont différenciées. L'équilibre entre le corps et l'esprit peut être restauré.

# PARTIE I Théorie

*Une théorie sans pratique est stérile.  
Une pratique sans théorie est aveugle.*

# Corps-Énergie-Mental

Shēn 身- Qi 氣- Wù 悟



© Shen Zhengyu

## Systeme Yuánqì

Yuánqì 元气

Le concept occidental d'énergie de vie, d'énergie vitale, de vitalité est proche du concept Yuánqì (元气). Ceux qui ont beaucoup de Yuánqì sont plus forts et plus sains que ceux qui en ont moins. Si vous avez une carence de Yuánqì, vous serez fatigué plus vite et tomberez plus facilement malade. Quand Yuánqì est complètement consommé, c'est la mort. Une grande variété d'exercices a été développée pour stimuler et activer le dāntián, dans le but de vivre longtemps et en bonne santé.

À la naissance, nos parents nous léguent notre Yuánqì (原气). En médecine traditionnelle chinoise, Yuánqì signifie 'qì prénatal'. Cette écriture ne doit pas être confondue avec le mot Yuánqì (元气) identiquement prononcé mais dont le sens est 'd'énergie vitale primaire'.

Vous avez besoin de deux types de qì à la naissance : Tiānqì (天气) et Dìqì (地气). Tiānqì signifie littéralement qì du ciel. Dans le HuángDì NèiJīng (黄帝内经) il est aussi appelé ZiRan QìngQì qui signifie littéralement 'Qì pur naturel'. Le concept contemporain est l'oxygène qui provient de l'air. Dìqì signifie littéralement qì de la terre. Dans le HuángDì NèiJīng (黄帝内经) il est aussi appelé ShuǐGǔ Yìngqì qui signifie littéralement les substances élémentaires de l'eau et des céréales. Le concept contemporain le fait correspondre aux composants nutritionnels de la nourriture. Tiānqì, Dìqì et Yuánqì sont combinés et transformés en Zhēnqì (真炁).

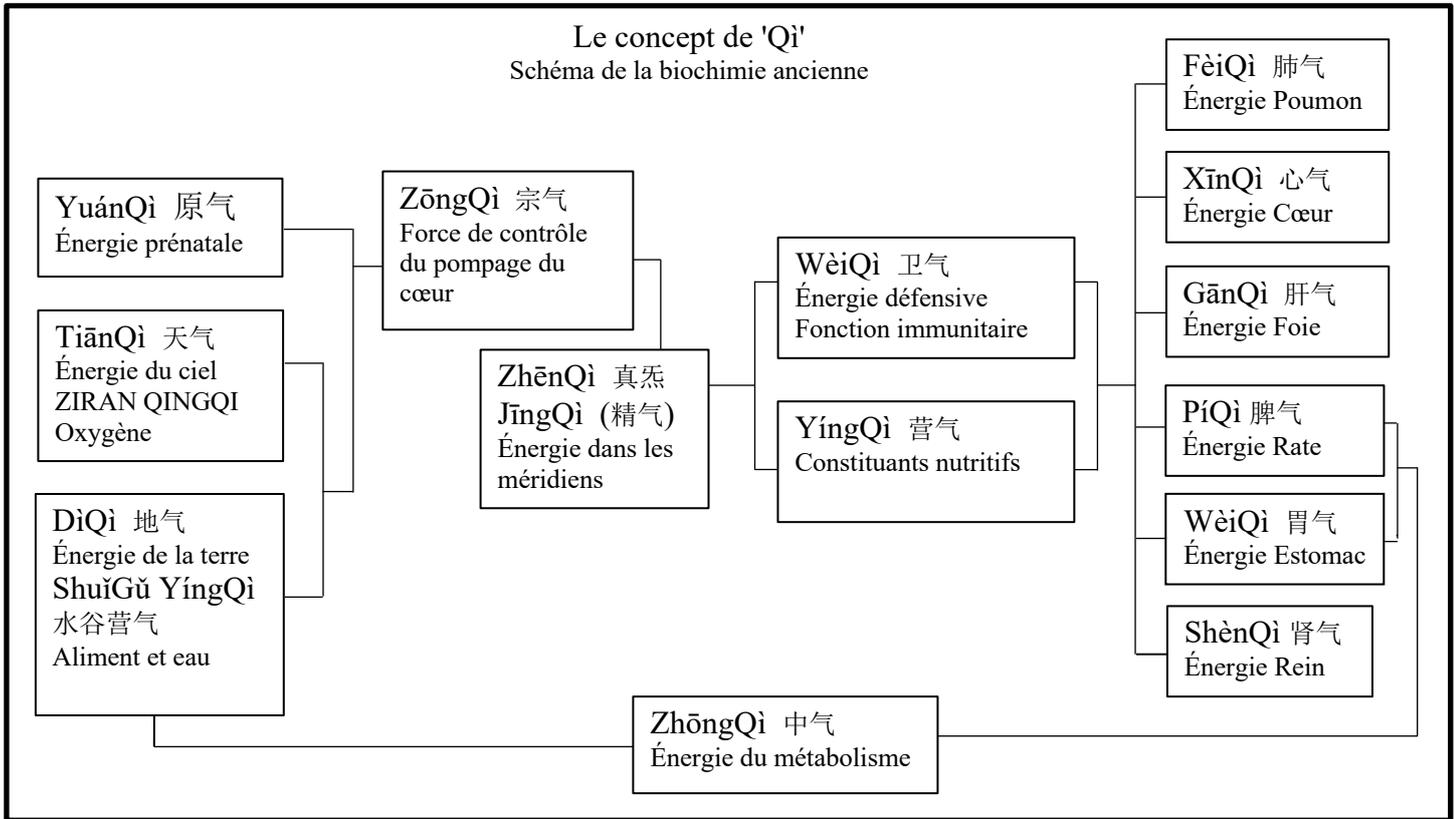
Zhēnqì est souvent traduit en 'vrai, réel ou qì originel' parce que 'réel, vrai, originel' sont des traductions possibles du caractère Zhēn. Le caractère 炁 signifie également qì mais est rarement utilisé. Zhēnqì se réfère plus à la circulation de qì dans les méridiens. Un autre mot pour Zhēnqì est Jīngqì (精气) qui signifie littéralement le qì des méridiens.

Zhēnqì se transforme en Yíngqì (营气) et en Wèiqì (卫气). Yíngqì fait référence à la fonction nourrissante et aux ingrédients. Wèiqì fait référence à la fonction défensive ou à la fonction immunitaire. Zhēnqì s'étend à tous les organes et se transforme en qì-cœur, qì-poumon, qì-foie, qì-rate, qì-estomac, qì-rein etc. Le qì de l'estomac se réfère habituellement à l'estomac et à son péristaltisme. Le qì de rate renvoie principalement aux substances assimilables. Ces deux qì sont collectivement appelés Zhōngqì dont la fonction ici est la digestion de Dìqì.

Le qì des différents organes peut être subdivisé en un aspect Yīn et Yáng. L'aspect Yīn se réfère généralement à l'organe lui-même et à son aspect fluide. L'aspect Yáng renvoie généralement à la fonction de l'organe.

En MTC, les énergies prénatale et postnatale sont considérées comme des formes de l'Essence, Jīng (精). Le qì se forme à partir de Jīng. HòuTiānZhīQì (后天之气) signifie qì postnatal.

Le concept de 'Qi'  
Schéma de la biochimie ancienne



Dr. Shen Hongxun dans Qi et QiGōng, concept du "Qi" Sept.1994

## Structures énergétiques

---

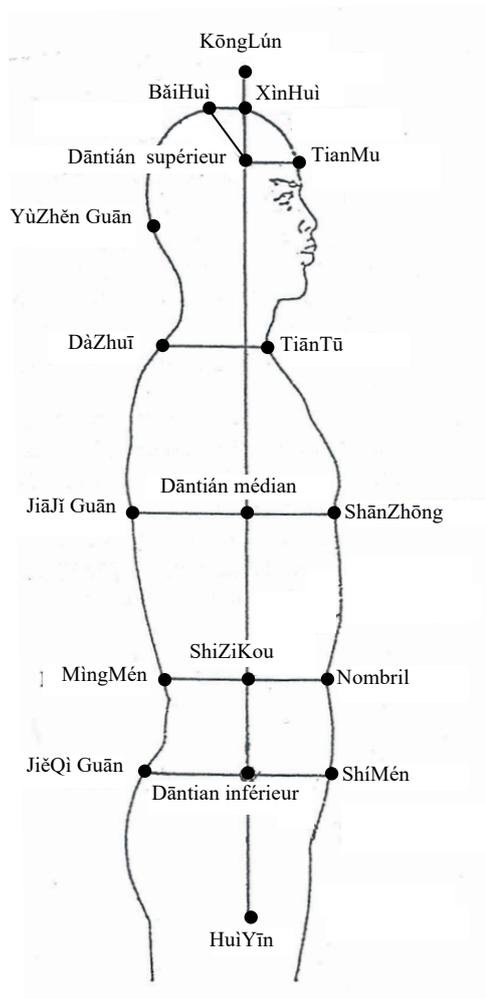
Dans le *Tàijíwǔxīgōng* deux approches du système énergétique *Yuánqì* (元气) sont utilisées.

D'une part, il y a le système relativement simple des trois *dāntián*, cinq *mài* et ses canaux, la circulation du *qì* et les portes de sorties.

D'autre part, on utilise simultanément le système très détaillé et vaste des *JīngLuò* (经络) avec les méridiens, les points d'acupuncture, la philosophie du *YīnYáng*, les Cinq Éléments et les organes-viscères *FuZhang* de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

## 3.3 Branches des Mài

Les branches des mài semblent correspondre aux méridiens, le qì peut quitter le corps à travers ces branches.



### 3.3.1 Branches du canal central

#### ZhōngMài 中脉

a) Du dāntián supérieur une branche va au point BáiHùi (DM20) entre les deux fontanelles.

b) Du dāntián supérieur une branche va directement au point TianMu (porte céleste).

c) Une branche horizontale vers l'avant et l'arrière de la gorge est reliée au canal central, entre le point DàZhuī (DM14) et le point TiānTū (RM22 – porte de la gorge).

d) Du dāntián médian une branche va au point ShānZhōng (RM17 – porte du cœur) et une branche vers le dos au point JiāJǐ Guān (porte du dos).

e) Une branche horizontale avant-arrière relie le nombril et le point MíngMén (DM4 – porte de vie). Cette connexion établit le contact avec le canal central au point ShìZiKou qui est à trois largeurs de doigt au-dessus du dāntián inférieur.

f) Du dāntián inférieur une branche va directement vers ShíMén (RM5) où elle rencontre RènMài.

g) Du dāntián inférieur une branche va vers le point JiěQì Guān (L5,S1) où elle rencontre DūMài.

## 3.6 Méridiens et points d'acupuncture

Les méridiens et les points d'acupuncture sont des concepts de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Selon cette approche, l'énergie (qì) circule dans tout le corps et suit certains trajets appelés méridiens. Les méridiens ne sont pas des tuyaux mais des chemins formés par les structures du corps physique (muscles, tissus, fluides corporels, nerfs, etc.). Le qì s'écoule à travers le corps comme l'eau coule dans la nature avec des mers, rivières, ruisseaux, canaux et fossés, jusqu'à irriguer le pays dans son entier.

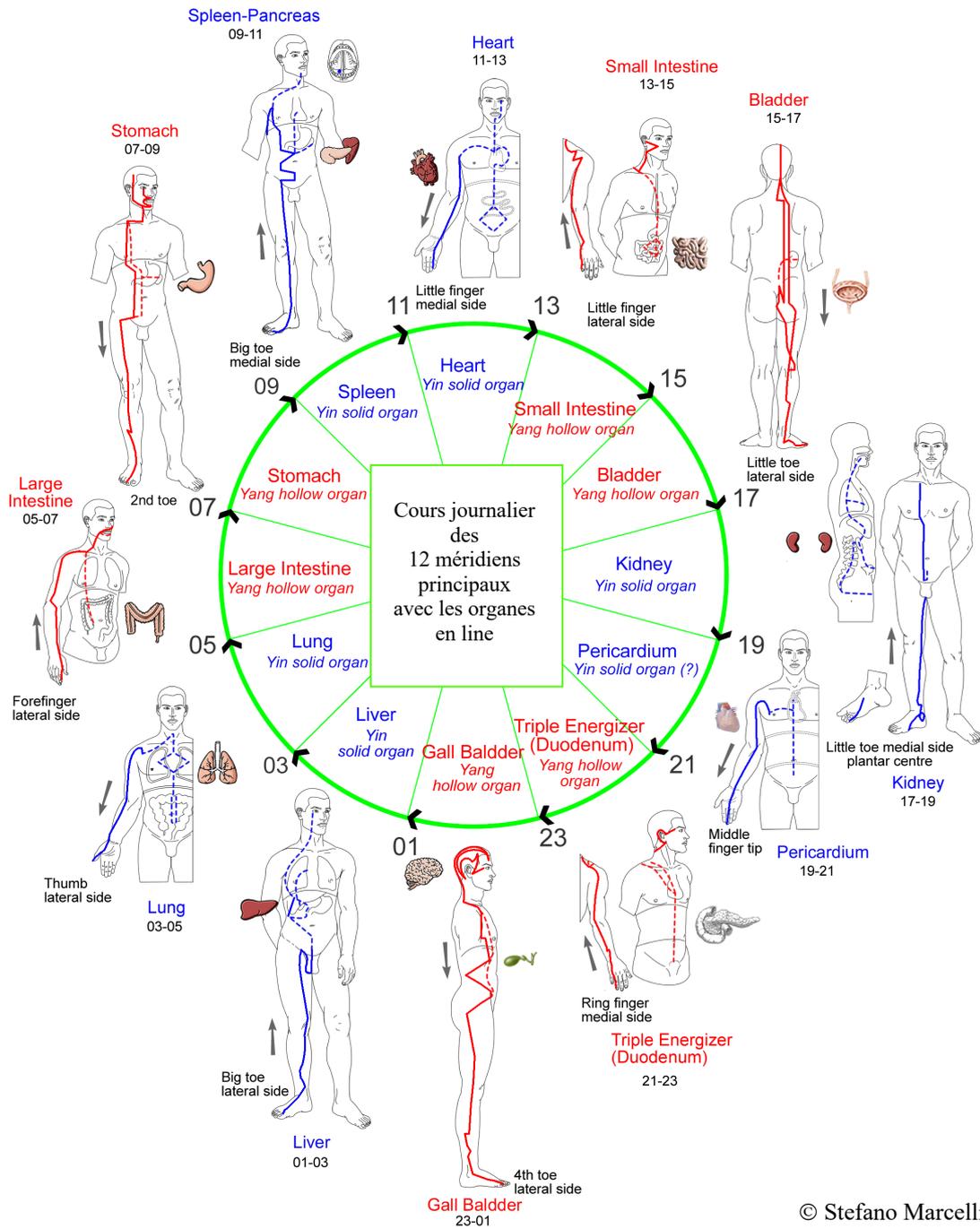
Les problèmes émotionnels et la fatigue entravent l'écoulement du qì dans un ou plusieurs méridiens. Un rétrécissement et/ou un blocage prolongé du qì dans les méridiens peut causer des maladies. La restauration de la circulation du qì peut se faire de différentes façons : en posant des aiguilles (acupuncture), en exerçant une pression sur certains points des méridiens (acupression), en corrigeant la posture du corps (DǎoYīn), en nettoyant le bìnqì et en réparant les troubles énergétiques (*ShenBUQI*<sup>®</sup>).

Le système des méridiens (JīngLuò 经络) est divisé en :

- 12 méridiens principaux (ShíÈrJīngMài 十二经脉),
- 8 méridiens extraordinaires (QíJīngBāMài 奇经八脉),
- 12 méridiens distants (ShíÈrJīngBié 十二经别),
- 12 méridiens tendino-musculaire (ShíÈrJīngJīn 十二经筋),
- 15 vaisseaux Luo (ShíWǔJīngLuò 十五经络),
- 12 zones cutanées (ShíÈrPíBù 十二皮部).

Le nombre des différents points d'acupuncture varie selon la source et le comptage ou non des points bilatéraux ( $\pm$  365 / 670).

# Horloge des méridiens



## Mouvement spontané induit

---

### 5.1 Définition

#### 5.1.1 Un phénomène naturel

Dans les mouvements du corps humain, on peut distinguer différents types de mouvements.

Certains mouvements sont délibérément exécutés sous contrôle mental. Les muscles volontaires sont contrôlés par le mental. On peut entrainer et détendre ces muscles. On peut adopter une posture physique et exécuter un mouvement souhaité.

D'autres mouvements ne sont pas contrôlés par la conscience et se déroulent spontanément de manière naturelle. Ce sont des processus physiologiques d'autorégulation du corps, les battements du cœur, les mouvements péristaltiques du système digestif, par exemple. Normalement, les muscles involontaires ne sont pas contrôlés par la conscience. En pratique, il serait difficile de contrôler consciemment tous les mouvements péristaltiques de l'œsophage par exemple. Nous sommes à peine conscient que des mouvements spontanés font partie de notre vie quotidienne.

Le corps se régule spontanément. Quand les yeux sont trop secs, on cligne les paupières. Quand le corps est fatigué, on bâille ou on étire le dos. Quand on étouffe, on tousse. Quand la muqueuse nasale est irritée, on éternue. Les mouvements spontanés inconscients du corps sont des phénomènes naturels essentiels et vitaux.

D'autres mouvements se produisent habituellement de manière spontanée, mais on peut partiellement les contrôler. Respirer, cligner ou fermer les yeux en sont quelques exemples. Dans la vie courante, il serait difficile de contrôler consciemment chaque respiration ou clignement d'œil.

## 6.4 Cercles vicieux

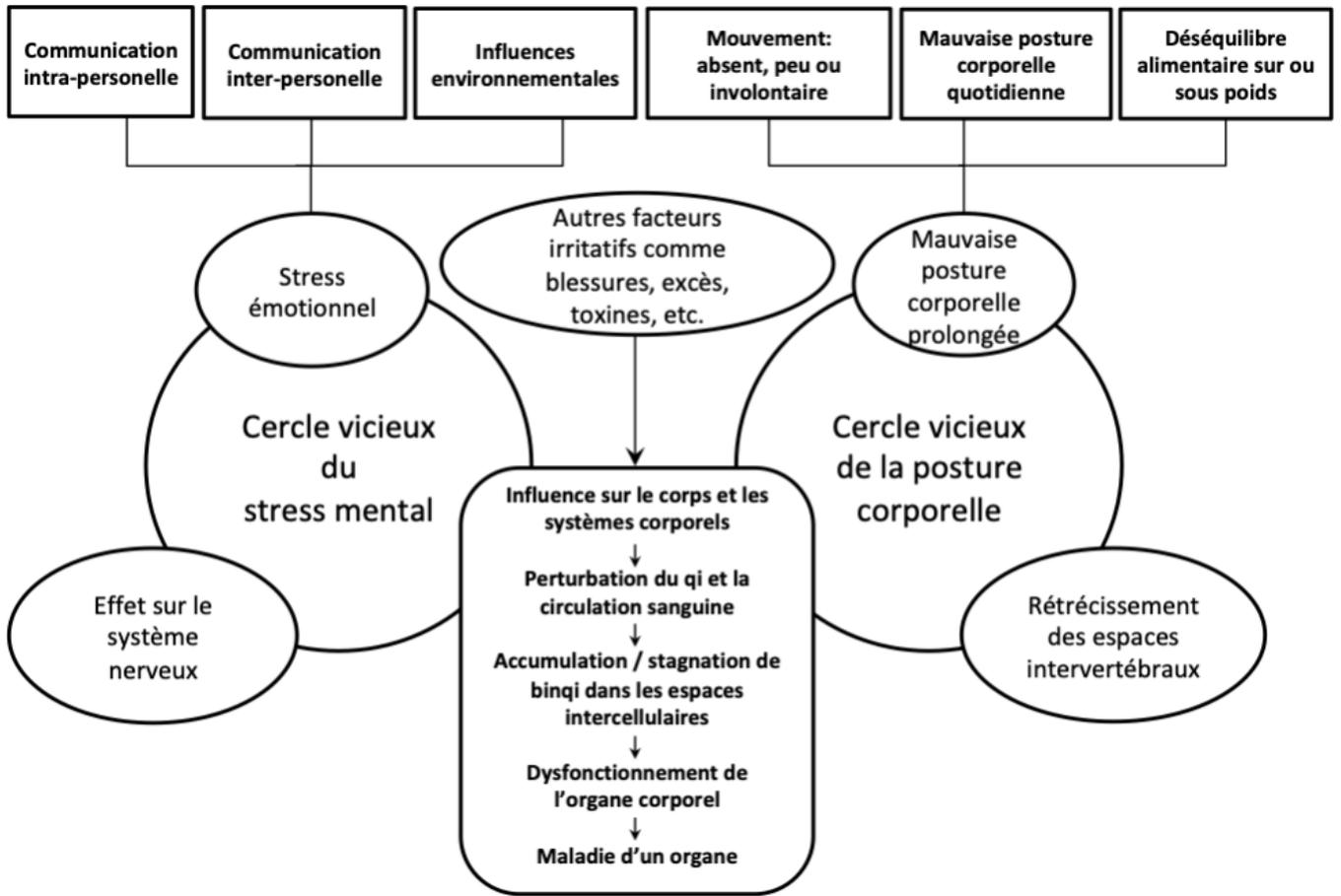
### 6.4.1 Perturbation

L'élimination d'un bìnqì stagnant permet le traitement de ses conséquences. Traiter la cause est une condition absolument nécessaire pour restaurer la capacité d'autorégulation et d'auto-guérison du corps.

Une mauvaise posture physique, émotionnelle ou mentale conduit à l'accumulation de bìnqì liée à la perturbation de son élimination normale et finit par aboutir à un trouble énergétique et à la maladie. Le cercle vicieux de la posture du corps entraîne un rétrécissement pathogène des espaces intervertébraux. Le cercle vicieux du stress mental a des conséquences sur le système nerveux. Ces deux cercles se renforcent mutuellement et forment un double cercle vicieux de perturbation du fonctionnement normal du corps et du mental.

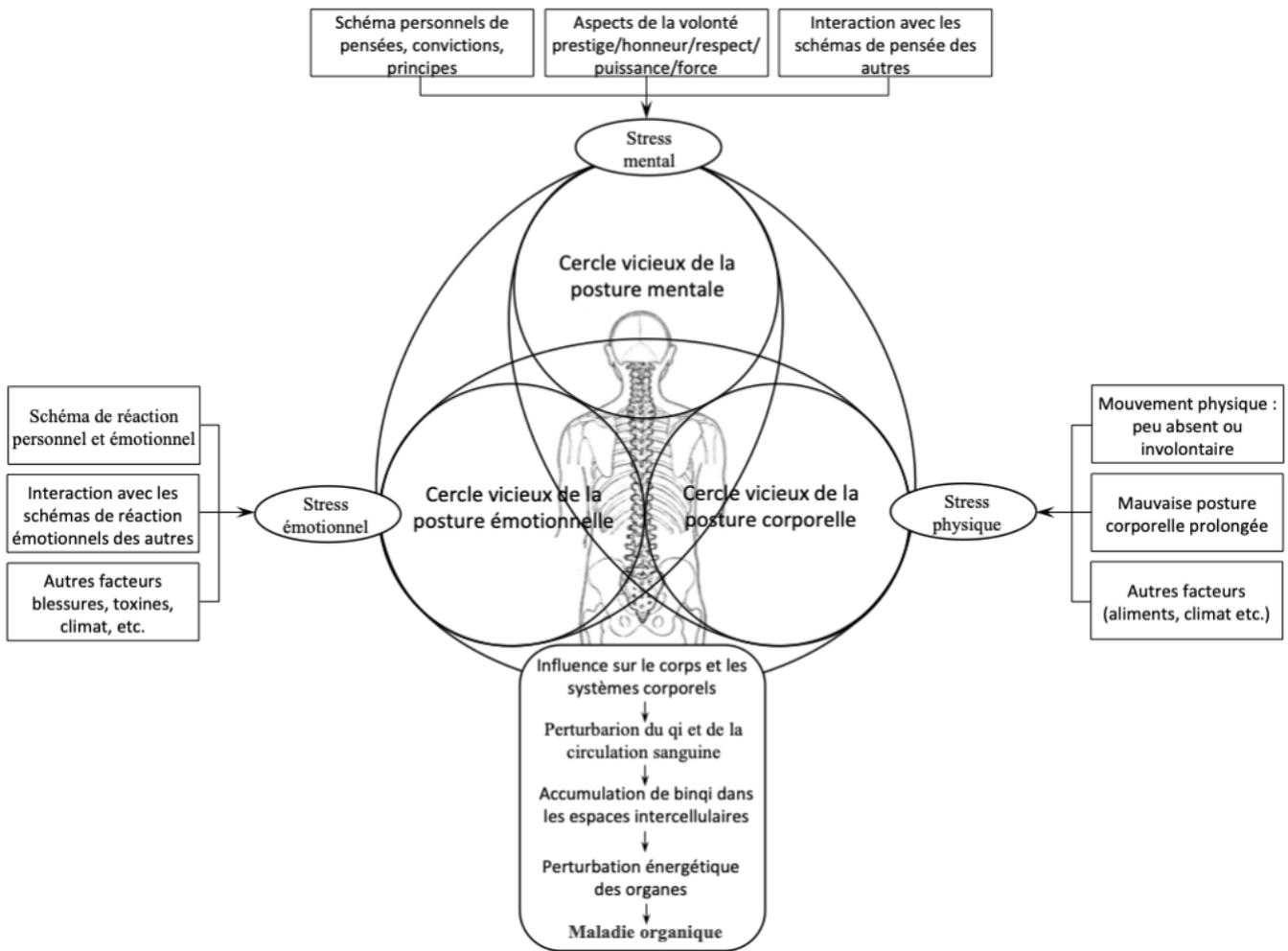
Le Cercle Vicieux de Perturbation est une forme élaborée du Double Cercle Vicieux. Le cercle vicieux du stress mental est divisé entre le cercle vicieux de l'attitude émotionnelle et le cercle vicieux de l'attitude mentale. On y souligne l'importance de la prise en compte analytique du processus de pensée, de l'examen critique du contenu de sa propre pensée et de l'interaction avec le contenu des pensées des autres. L'image que l'on a construit de soi-même forme un modèle compliqué à modifier et se maintient longtemps. Les trois cercles vicieux s'influencent et se renforcent mutuellement et finissent par former un grand cercle vicieux de perturbation; la perturbation du fonctionnement normal du corps et du mental.

### 6.4.3 Schéma du Double Cercle Vicieux (DCV)



© Dr. Shen Hongxun - Shen Zhengyu

### 6.4.4 Schéma Cercle Vicieux de Perturbation (CVP)



© Shen Zhengyu

# 8

## Concepts

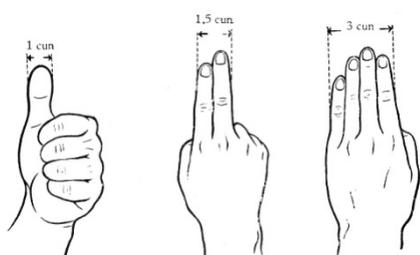
---

La langue, écrite ou parlée, est un moyen commun de transfert d'informations. La sensibilité du langage et les compétences linguistiques constituent des obstacles pour véhiculer des concepts et des contenus de la pensée. Souvent, la langue ne parvient pas à transmettre l'essentiel. Les métaphores peuvent être des outils. La traduction conduit facilement à la perte de nuances et un vocabulaire spécifique peut donner lieu à des malentendus.

La perception du langage est individuelle. Des mots qui apportent de la relaxation à certaines personnes peuvent apporter de la tension à d'autres. Mais ces mots qui vous apportent de la tension peuvent aussi créer une autre forme de détente.

### **BUQI**® 布气

BUQI® est le système de traitement énergétique développé par le Dr. Shen Hongxun, dans lequel la rupture du double cercle vicieux et le nettoyage du binqi par l'utilisation de la force énergétique sont les éléments clés.



### **Cùn** 寸

Cùn est une mesure de longueur spécifique en Médecine Traditionnelle Chinoise et correspond à la largeur du pouce près de l'ongle.

### **DǎoYǐn** 导引

Le mot DǎoYǐn se compose de deux concepts distincts, 'dǎo' et 'yǐn' signifie mener-guider. Ensemble ils forment la description 'des exercices dans lesquels un objectif clair est poursuivi' ; ici, la promotion de la santé physique et mentale. DǎoYǐn est un mot ancien pour QìGōng.

### **Dé** 德

Vertu, moralité, éthique, gentillesse, bonté.

### **GōngFu (Kungfu)** 功夫

Acquérir une compétence par une pratique sur un long terme. Investir du temps pour acquérir une compétence.

### **HuángDì NèiJīng** 黄帝内经

HuángDì NèiJīng est le livre sur la médecine interne de l'Empereur Jaune, c'est un ouvrage de référence en Médecine Traditionnelle Chinoise.

## PARTIE II Pratique

*La pratique sans théorie est aveugle.  
La théorie sans pratique est stérile.*

## Induire un mouvement spontané

---

Des mouvements spontanés induits peuvent se produire lorsque le dāntián est actif.

Dans notre enseignement, on peut distinguer deux approches majeures pour activer le dāntián. Ces deux méthodes s'imbriquent et ne peuvent être strictement distinguées.

Le but ultime est d'activer le dāntián, développer la force du dāntián et la force du mouvement spontané comme des éléments de la force énergétique et de son déploiement.

'Cavalier et Cheval' est une métaphore.

Un cavalier expérimenté peut monter un cheval capricieux. C'est un cavalier entraîné qui détermine où il va avec son cheval. Le cheval suit le cavalier. Le cavalier suit le cheval.

## DǎoYīn du TàijíWǔXīGōng

---

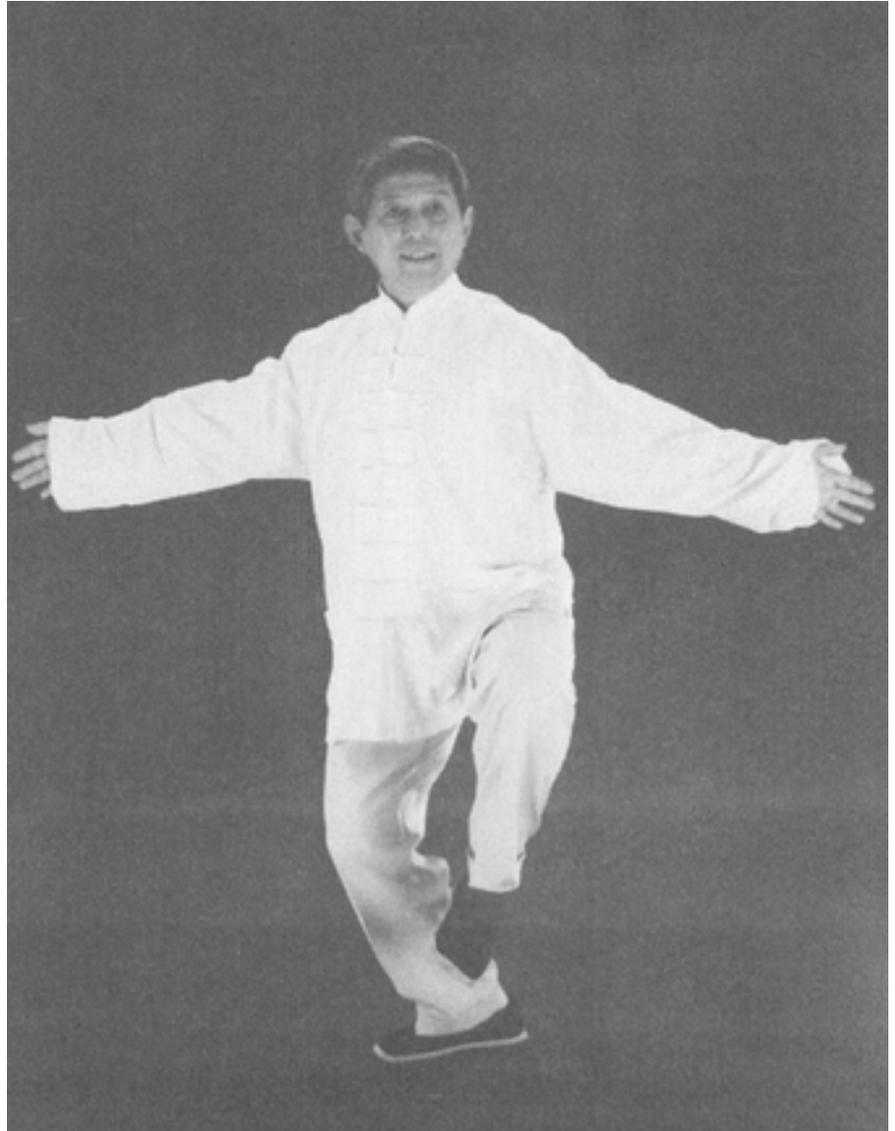
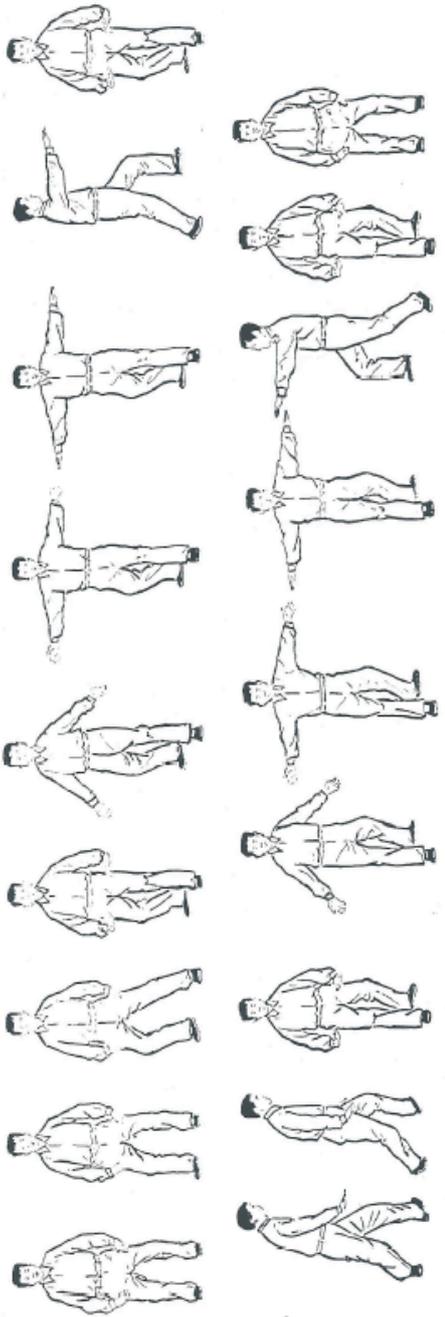
Par la pratique du mouvement spontané induit, vous laissez aller autant que possible le contrôle conscient sur l'exercice physique. L'esprit est impliqué le moins possible dans le mouvement spontané induit. Le corps suit le flux du qì sans interférence du mental.

Parfois, les mouvements deviennent trop grands, trop forts pour le corps, ou la relaxation trop profonde et le dos s'effondre. Il est nécessaire de corriger les résultats du déséquilibre.

L'esprit est le principe directeur de la vie quotidienne. Il est impératif d'apprendre à contrôler, utiliser et protéger cette force énergétique. Finalement, le corps peut bouger comme lors du mouvement spontané induit et pourtant exécuter immédiatement l'objectif.

Les DǎoYīn du TàijíWǔXīGōng sont des exercices ciblés sous le contrôle conscient du mental pour améliorer la posture corporelle, ouvrir les articulations, améliorer la circulation du qì, optimiser le flux du qì dans les différentes zones du corps, nettoyer le bìnqì, maintenir le flux et la force énergétique sous le contrôle du mental afin de pouvoir l'appliquer dans les différents 'arts'.

13.5 DǎoYǐn du talon  
ZhǒngXī DǎoYǐn 踵息导引



Dr. Shen Hongxun, 2004

### 13.5.1 Réalisation



1. Prenez la posture debout correcte.
2. Prenez la posture préparatoire.
3. Tournez le pied gauche à 70-80° vers l'extérieur.



4. Portez le poids du corps sur le pied gauche.
5. Portez complètement le poids sur le pied gauche. Dirigez les paumes vers l'avant. Levez les bras latéralement.
6. Montez les bras jusqu'à hauteur d'épaule. Dirigez les paumes vers le sol. Avancez la jambe droite.



7. Avancez lentement le corps vers l'avant. Répartissez également le poids du corps sur les deux jambes. Amenez les bras devant le corps.
8. Ramenez le poids du corps sur le pied gauche. Baissez les bras devant le corps.  
Répétez les mouvements 5 - 8 deux fois.
9. Tournez le pied droit à 70-80° vers l'extérieur.



10. Portez le poids du corps sur le pied droit.
11. Portez complètement le poids du corps sur le pied droit. Dirigez les paumes vers l'avant. Levez les bras latéralement.
12. Portez les bras jusqu'à hauteur d'épaule.



13. Dirigez les paumes vers le sol et avancez la jambe droite.
14. Avancez doucement le corps vers l'avant. Répartissez le poids sur les deux jambes. Amenez les bras devant le corps.
15. Ramenez le poids sur le pied droit. Descendez les bras devant le corps.

Répétez les mouvements 12 - 15 deux fois.



16. Tournez le pied droit à 70-80° vers l'extérieur.
17. Portez le poids du corps complètement sur le pied gauche. Levez les bras latéralement. Dirigez les paumes vers l'avant.  
Répétez les mouvements 6 - 17 plusieurs fois.
18. Revenez à la posture préparatoire.



19. Relâchez les bras et les mains naturellement le long du corps. Prenez la posture debout correcte et terminez le DǎoYīn du talon.
20. Nettoyez le bìnqì des mains.
21. Nettoyez le bìnqì des pieds.

### 13.5.3 Fonction préventive - Effet thérapeutique

L'ensemble du corps est impliqué dans le DǎoYīn du talon. La colonne vertébrale et les articulations des membres inférieurs sont allongées en douceur. La respiration abdominale inversée et le mouvement avant et arrière massent les organes.

Le DǎoYīn du talon aide en particulier à l'ouverture de JiāJī Guān et JiěQì Guān.

Selon votre niveau de développement, ce DǎoYīn du talon peut aider à ouvrir ZhōngMài, activer la petite circulation cosmique dans RènMài et DūMài, afin de permettre aux forces céleste et terrestre de se rencontrer dans le dāntián inférieur.

Les méridiens et les branches des mài traversent les aines et les membres inférieurs. La pratique du DǎoYīn du talon ouvre l'aine, réactive le flux du qì dans ces branches et optimise le fonctionnement des organes qui y sont reliés. Le mouvement spiralé dans les jambes stimule l'élimination du bìnqì du bas du dos et de l'abdomen par les jambes et les pieds.

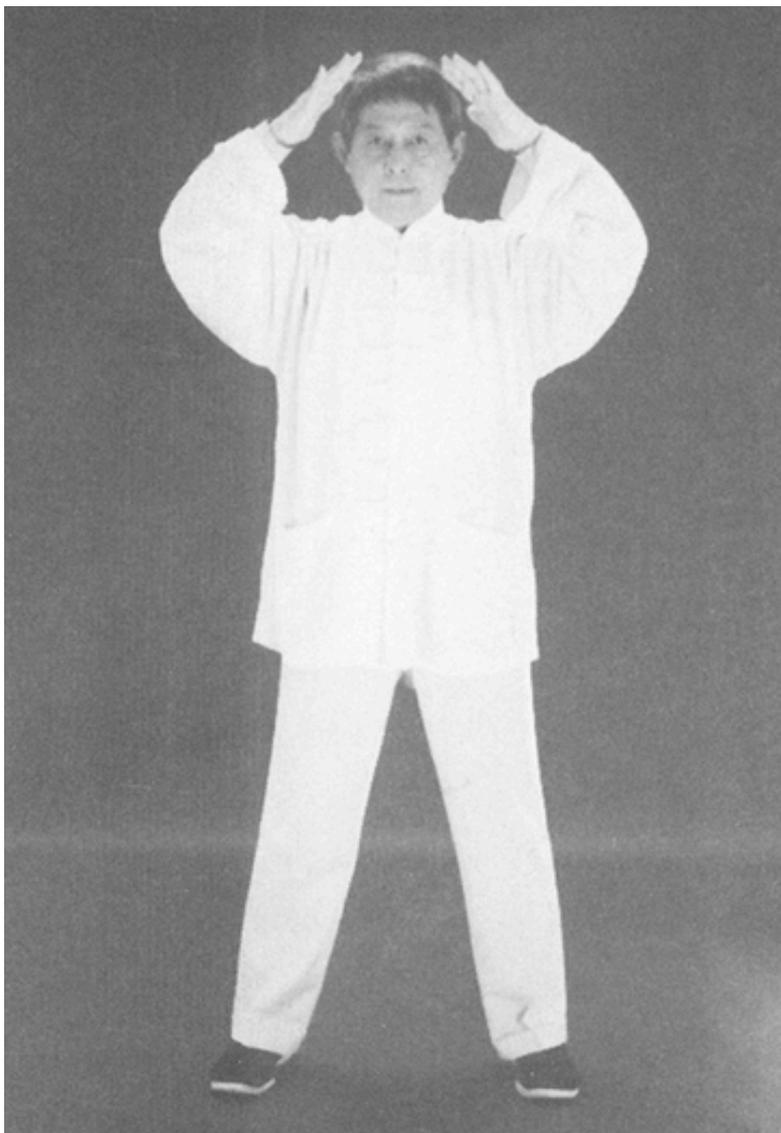
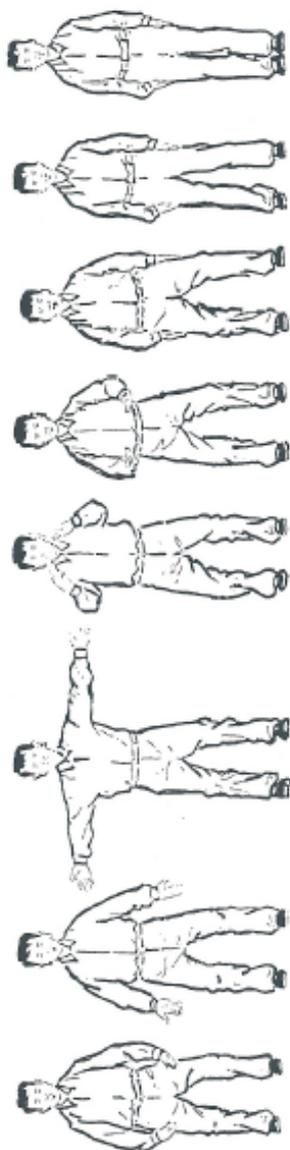
# 14

## Nettoyage du Bìnqì

---

Après une pratique, vous devez toujours effectuer des exercices de nettoyage du bìnqì. Pratiquez ces exercices avec la plus grande attention et suffisamment longtemps. De cette manière vous éviterez qu'un bìnqì résiduel, incomplètement nettoyé, ne retourne dans la zone problématique ou ne s'installe ailleurs.

## 14.5 DǎoYīn de Fin



Dr. Shen Hongxun, 2004

## L'allongement de ZhōngMài

---

ZhōngMài est un canal de rayonnement qui peut croître à l'infini.

Le développement des différents aspects de la force énergétique et de son ouverture et extension au-delà du corps associé au travail avec ZhōngMài jusqu'à ce que vous puissiez entrer en contact avec le cosmos sont le but ultime et forment le centre.

Le développement de votre 'antenne' dans le cosmos permet d'entrer en contact avec les royaumes célestes et les différents niveaux d'information et de forces cosmiques. Au fur et à mesure que votre 'antenne' devient plus forte et plus haute, vous pouvez recevoir des informations de différents niveaux d'intelligence.

## Partie III Informations complémentaires

# Évolution au sein du TàijíWǔXīGōng

---

## 17.1 Trois niveaux

Dans l'activation du dāntián et l'ouverture de ZhōngMài, une évolution reconnaissable peut être observée quelle que soit l'approche choisie. On distingue trois niveaux de réactions internes.

Le premier niveau est l'activation du dāntián.

Le second niveau est caractérisé par trois dāntián pleinement actifs et un débit illimité de qì dans tous les mài, branches, méridiens et circulations.

Le troisième niveau inclut le développement spirituel et l'éveil des capacités latentes.



### 17.3.3 Le chemin continue



*"Le DaoYin du Dragon d'Or est un niveau plus élevé de TàijíWǔXīGōng."*  
Dr. Shen Hongxun Eindhoven 2010

L'idée du TàijíWǔXīGōng est née comme un "dérivé de la simplification des cours de TàijíQuán avec les personnes âgées qui ne pouvaient plus mémoriser la forme TàijíQuán". Dans l'autobiographie du Dr. Shen Hongxun vous trouverez plus d'informations à ce sujet, ([www.shenhongxun.org](http://www.shenhongxun.org)).

Des recherches plus poussées ont mené au développement du TàijíWǔXīGōng comme un nouveau système de QìGōng. Un rapport scientifique se trouve au chapitre 14 L'étude du mécanisme. L'activation du dāntián inférieur, l'élimination du bìnqì, le développement de la force du mouvement spontané et l'ouverture de ZhōngMài sont les pierres angulaires du TàijíWǔXīGōng. Le développement des capacités latentes se fait par la méditation.

L'assimilation de la force du mouvement spontané dans la force énergétique et l'utilisation de cette force encore plus développée dans les trois arts, intègre le TàijíWǔXīGōng dans l'ensemble plus vaste du Tàijí NánPài, des DǎoYīn et du système BUQI®.

Le Dr. Shen Hongxun a développé le DǎoYīn du Dragon d'Or comme un 'niveau plus élevé de TàijíWǔXīGōng'. Dans le Dragon d'Or une attention accrue est portée, en plus de l'activation du dāntián inférieur, à celle des dāntián médian et supérieur. En outre, l'ouverture des canaux en spirale et le développement de la force spiralée sont travaillés. La force énergétique se développe davantage et évolue vers la libre expression du mental.

Maîtres et enseignants vous aident dans votre développement. Ne devenez pas dépendant d'un maître ! Finalement devenez vous-même un maître.

Le dragon joue avec la perle.

## 17.4 Application dans les arts

Le développement de la force du dāntián, de la force du mouvement spontané et de la force respiratoire renforce l'utilisation de la force énergétique. Apprenez à combiner et utiliser les différentes 'composantes' de la force dans les différents arts de la vie, où une sous-division en arts du corps, arts de la guérison et arts martiaux s'avère être une classification simple et utile.

## 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 TàìJí BěiPài avec plusieurs maîtres de TàìJí renommés tels que Tian ZhaoLing, 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 TàìJíWuXiGōng® 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 JingQìng 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 TàìJíQuán de la Montagne Céleste, une approche inspirée du Bouddhisme de la forme du style Yǎng associé aux connaissances du système TàìJíWuXiGōng®.

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

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

TàìJí37®, TàìJíQuán NánPài®, TàìJíWuXiGōng®, thérapie BUQI®, Thérapie Daoyin, Qì-Poussée des mains, TiānShān SǎnShǒu 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](http://www.shenhongxun.org).



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.

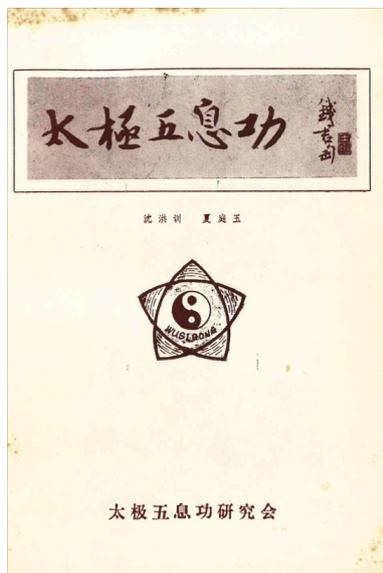
Il s'est spécialisé en Tàijí Épée, TuīShǒu-poussée des mains, TianShan-SǎnShǒu et a développé la forme bâton du Tàijí NánPài. En 1991, il est reconnu professeur de QìGōng et est élu membre du comité de la Fédération de QìGōng et d'Activité Physique et Sportive de Shanghai, district Luwan.

Depuis 1992, il est professeur indépendant de Tàijí en Belgique et fondateur du Tàijí Centrum et *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; Tàijí NánPài, Méditation, Qì-Daoyin, TàijíWuXiGōng® et BUQI® ainsi que des formations en Belgique, Corse, France, Hollande, Norvège.

Tàijí NánPài comprend TàijíQuán37 forme courte, TàijíQuán forme longue 108, Tàijí épée 52, Tàijí bâton 37, TuīShǒu-SǎnShǒu Montagne du Ciel.

Qì -Daoyin est le nom collectif de YiJin-Daoyin, Daoyin du Dragon d'Or, Daoyin allongé, Daoyin des cinq animaux, Daoyin des six sons.



## 太极五息功

Dr. Shen Hongxun - Dr. Xia Tingyu © 1985

herziene versie uitgave 1984

太极五息功研究会

TàijíWǔXīGōngYánjiū Hui

TàijíWǔXīGōng Research Association



## TAIJI WUXIGONG

Chinese Spontane Bewegingsleer

Shen Hongxun © 1987

Internationaal Taiji WǔXīgong Instituut



## TAIJI WUXIGONG

QìGōng Chinois

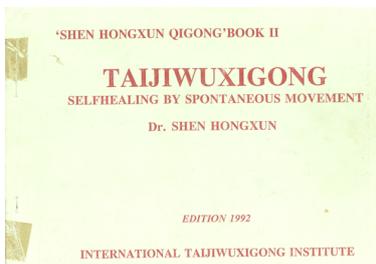
Dr. Shen Hongxun © 1987

Institut International de Taiji WǔXīgong

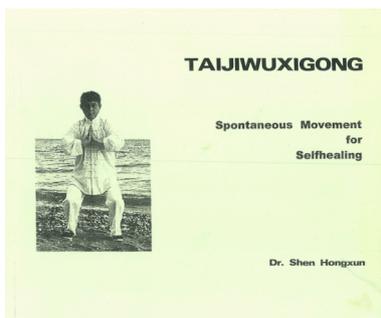


**TAIJI WUXIGONG**

Shen Hongxun © December 1987  
De vijf DaoYin Handboek der oefeningen  
teksten verzameld en bijgewerkt door J.E.M. Stevens  
2de bijgewerkte en vermeerderde uitgave  
December 1987



**TAIJI WUXIGONG ('Shen Hongxun QiGōng' Book II)**  
Selfhealing by spontaneous movement Edition 1992  
Dr. Shen Hongxun © 1991  
Shen Hongxun QiGōng Institute



**TAIJI WUXIGONG**  
Spontaneous movement for Selfhealing  
Dr. Shen Hongxun © 1996  
*BUQI* Institute



**TAIJI WUXIGONG**  
Auto guérison par le mouvement spontané  
Dr. Shen Hongxun © 1996  
Institut *BUQI*

**TAIJI WUXIGONG**  
Auto-guarigione attraverso il movimento spontaneo  
Dottor Shen Hongxun © 1996  
Istituto *BUQI*



Spontaneous Movement for Health and Happiness  
TaiJi WǔXīGong  
Dr. Shen Hongxun © May 2002 - reprinted 2011

Spontaneous Movement for Health and Happiness  
TaiJi WǔXīGong  
Dr. Shen Hongxun © May 2004

Le mouvement spontané pour la santé en le bonheur  
TaiJi WǔXīGong  
Dr. Shen Hongxun © Mài 2004

Spontane beweging voor gezondheid en geluk  
TaiJi WǔXīGong  
Dr. Shen Hongxun © Juli 2004

QI and QIGONG  
The concept of "Chi"  
Dr. Shen Hongxun © September 1994

YiJīn DǎoYīn Spieren- en Pezenversterkende DǎoYīn  
Shen Zhengyu © April 2014 / © Januari 2015

Lexicon  
Shen Zhengyu © April 2015

JīnLóng DǎoYīn Gouden Draak DǎoYīn  
Shen Zhengyu © April 2015

WǔQínXī DǎoYīn Vijf Dieren DǎoYīn  
Shen Zhengyu © April 2017

NánPài TàiJí - TàiJíQuán Korte Vorm  
Shen Zhengyu © April 2018

TàiJí ChángQuán - TàiJíQuán Lange Vorm  
Shen Zhengyu © April 2018

356

TàiJiWǔXīGong

'Daily Qi-flow Circuit'  
Stefano Marcelli.

A Manual of Acupuncture  
Peter Deadman - Mazin Al-Khafaji - Kevin Baker  
Uitgeverij Journal of Chinese Medicine  
ISBN: 978-0951054659

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  
ISBN: 90 6350 055 6

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  
ISBN: 90 6350 020 3

Zhuang Zi  
de volledige geschriften  
het grote klassieke boek van het taoïsme  
vertaald en toegelicht door Kristofer Schipper  
Uitgeverij Augustus  
ISBN: 978-9045027791



Manjushri - Wénshū 文殊菩薩

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

# WuXi QiGong

## Autoguérison par le mouvement spontané induit

Un mode de vie où l'on ne prend que rarement le temps d'écouter et de regarder ce qui se passe et ce qui ne fonctionne pas en soi-même, peut avoir un effet de sape majeur sur les mécanismes d'autorégulation et d'autoguérison du corps et du mental. Les fonctions "spontanées" du corps s'affaiblissent. Le WuXi QiGong offre une manière de redécouvrir et de prendre conscience de ces mécanismes et de ces fonctions naturelles et spontanées.

En plus le WuXi QiGong inclut une série d'exercices sophistiqués pour traiter dans le détail des zones du corps prédéterminées. Les différents exercices de QiGong ont pour fonction d'allonger la colonne vertébrale et d'ouvrir toutes les articulations et canaux énergétiques, de renforcer la circulation du qi et de nettoyer les facteurs énergétiques responsables de maladies (Binqi).

Le WuXi QiGong apporte un effet bénéfique sur la santé et le bien-être.