

Le Dao du mouvement spontané

introduction au Taijiwuxigong
du Dr Shen Hongxun

Il existe deux types de mouvements spontanés - qui sont des phénomènes physiologiques normaux dont nous ne mesurons pas toujours l'importance. Les premiers est constitué de mouvements : battements de coeur, péristaltisme, respiration, nous maintiennent en vie ou d'autres tels que bâillements ou clignements des paupières ont une fonction régulatrice. Or, en adoptant une certaine position ou en pratiquant des exercices mentaux, il est possible de provoquer un autre type de mouvements spontanés. C'est de ceux-là dont nous allons parler.

En 1957, un petit groupe d'amis à la retraite m'invita à enseigner le Taijiquan. Ils étaient âgés et avaient du mal à mémoriser les enchaînements de la forme. Jour après jour, nous reprenions tout, mais rien à faire ! Je décidai de leur enseigner les positions séparément, et découvris alors un fait extrêmement intéressant : en pratiquant encore et toujours le même exercice, plusieurs d'entre eux avaient d'étranges mouvements tout à fait involontaires. De plus, l'effet sur leur santé était étonnant : alors que beaucoup d'entre eux souffraient d'asthme, de bronchite, d'hypertension, de rhumatismes, la pratique quotidienne de ces exercices leur apportait un réel soulagement. De surcroît, ils rajeunissaient, retrouvaient la mémoire et se sentaient plus légers.

J'avais moi-même eu des mouvements spontanés à mes débuts en Taijiquan. Mais je réalisai alors que ces manifestations étaient bénéfiques pour la santé, et décidai de pousser plus avant mes investigations. Pour en comprendre le mécanisme, j'étudiai différentes positions de Taiji afin de repérer celles qui provoquaient ces mouvements. Mes recherches débouchèrent sur un système : le Taijiwuxigong (qui correspond à la partie autotraitement du système Buqi).

Au cours de la Révolution Culturelle, j'enseignais tous les jours à Shanghai à plus de 300 personnes. Ensuite, la Société médicale généalogique de Shanghai m'invita à poursuivre des recherches sur le Taijiwuxigong, qui fit une telle percée que, lorsque je quittai Shanghai au printemps 79, plus de 50000 personnes suivaient des cours.

Un an après mon départ de Chine en 88, le Premier Congrès mondial de Qigong à Pékin présenta le Taijiwuxigong qui suscita un immense intérêt car, au bout de 5 minutes, tous les participants étaient pris de mouvements spontanés.

Cela fait désormais douze ans que j'enseigne en Europe et aux Etats-Unis avec mon fils et ma fille; des milliers d'étudiants ont suivi nos cours et expérimenté les effets bénéfiques du mouvement spontané. Maintenant, une deuxième génération d'enseignants occidentaux prend le relais.



Les mouvements spontanés

Je vous invite à vous mettre dans la position suivante: le poids du corps sur l'avant des pieds, relâchez les muscles des jambes et détendez-vous. Si jambes et ventre sont suffisamment décontractés, vous pourrez sentir, venant des pieds, une force vous envahir jusqu'au ventre. Cette force peut provoquer des mouvements internes et externes et libérer des émotions.

On peut sentir, dans certaines parties du corps, du froid, du vent, des démangeaisons ou de la chaleur se déplacer. Ce sont des réactions Binqi *(1). Binqi est le terme que j'utilise pour ce type d'éléments pathogènes. Si le Binqi est dirigé vers les extrémités, on observe souvent un changement de couleur des mains, qui deviennent rouges ou bleues, ou se couvrent de petites taches blanches pour revenir ensuite à leur couleur initiale.

En règle générale, les mouvements évoluent au cours des mois: au début, ce sont des vibrations, puis des bonds, des agenouillements, ou encore des mouvements gracieux comme dansés ou des postures martiales. Pour finir, les gens s'asseyent ou s'allongent tranquillement. En général, chez les jeunes le mouvement est fort alors que chez les personnes plus âgées, il est plutôt lent et doux.

En 83, le gouvernement de Kramai, ville de la province de Xinjiang, organisa un séminaire de Taijiwuxigong. Soixante-douze cadres et ouvriers furent autorisés à suivre les cours. Durant ce séminaire, le docteur Xia Ting et moi-même avons étudié les réactions du groupe lors d'une pratique quotidienne. Le taux de mouvements spontanés fut extrêmement élevé : 63,9 % après trois jours, 83,3 % au bout de sept ! Les étudiants pratiquaient 2 à 3 fois par jour durant 15 à 30 minutes. Nous avons également suivi 45 étudiants durant deux mois. Au bout de six semaines, plus de 95 % manifestaient des mouvements spontanés. Dans cette position, si l'esprit est bien détendu, des émotions peuvent se libérer : pleurs, cris ou soupirs et, par la suite, rires et chants. Des rots et bâillements, transpirations et gaz peuvent aussi accompagner la libération émotionnelle. Durant les week-ends de Taijiwuxigong, très souvent, de nouveaux étudiants, essentiellement des femmes, pleurent durant la position Wuxi debout.

Après quelques séances de mouvements spontanés - parfois dès la première - on se sent mieux, plus léger. Toutes les tensions physiques et émotionnelles accumulées sont dissipées. L'état d'esprit change également, devenant positif. Des personnes souffrantes ou malades ont souvent des symptômes tels que douleurs, démangeaisons, tumescences... qui diminuent voire disparaissent. De plus, le mouvement spontané peut améliorer les maladies chroniques et aussi de nombreuses maladies problématiques que ni la médecine occidentale, ni la Médecine Traditionnelle Chinoise ne peuvent guérir *(2).

Lors de la toute première fois, des réactions négatives telles que vomissements, vertiges et même, commotions, peuvent se produire. En effet, les mouvements internes brûlent une grande quantité de sucre, et quand le Binqi ne peut sortir, la digestion diminue, le taux de sucre chute et c'est alors que vertiges et commotions peuvent survenir. Quand le Binqi stagne dans l'estomac, il peut se produire des vomissements. En fait, cela se produit si les gens oublient d'ouvrir les mains durant les exercices, car alors le Binqi ne peut sortir et perturbe le système digestif.

Activer le Dantian

Pour que les mouvements spontanés surviennent en Taijiwuxigong, il faut activer le Dantian. Les Chinois de l'ancien temps localisaient le centre du Yuanqi - souvent traduit par énergie - dans une partie du ventre : le Dantian, qu'ils situaient au milieu des muscles grands droits, entre le nombril et l'os pubien, au centre du triangle abdominal. Leur conception de la santé consistait à conserver le Yuanqi à cet endroit. Le Dantian est un centre physiologique très actif qui, à travers une branche nerveuse, est connecté aux glandes surrénales, influençant tout le système énergétique du corps. Il est également lié au système lymphatique et donc, à la production de substances immunitaires, etc.

La force de chaque mouvement corporel - y compris la respiration - peut se relier au Dantian, et de là, activer le système énergétique. La pensée, aussi, peut activer le Dantian. La force terrestre également, via les jambes. Toutes ces forces émettent différentes fréquences qui peuvent entrer en résonance avec les muscles des grands droits et amplifier la vibration de cette zone. Cette dernière se répand alors des zones voisines jusqu'à l'ensemble du corps.

Il existe trois techniques pour activer le Dantian: la première est la respiration profonde, parce qu'elle crée une pression sur le diaphragme; la seconde consiste à se concentrer mentalement sur le Dantian; et enfin la technique la plus importante est l'abaissement du centre de gravité jusqu'au Dantian ou, dans ma formule à la Chinoise : "le centre de gravité embrasse le Dantian". Cette dernière méthode permet au corps de se connecter à la force terrestre et de fortes réactions peuvent alors survenir.

La force terrestre a une double direction: vers le haut et vers le bas, ce qui permet à la fois aux oiseaux de voler et aux humains de vivre debout. De plus, la terre a une fréquence curative qui expulse le Binqi. En Taijiwuxigong, nous utilisons cette force en combinaison avec la force du Dantian.

A un niveau plus élevé de pratique, la force du Dantian s'accroît et prend un mouvement tournant. Cette rotation va alors lentement conduire les mouvements du

corps. Quand la force se développe encore, elle peut s'élancer dans le canal central. Si ce dernier est trop étroit, cette lame de fonds peut alors l'ouvrir. Dans certains cas, elle peut pousser jusqu'à la fontanelle supérieure et ouvrir la porte qui s'y trouve, ou partir dans la direction opposée et sortir par les pieds. Selon la position du corps, elle passera par différents canaux.

L'étudiant en Taijiwuxigong passe par huit niveaux: cela commence par l'activation du Dantian, l'élimination du qi malade, l'ouverture des canaux, le développement de la petite, puis la grande circulation, la circulation gauche, puis droite, et finalement, l'éveil des fonctions latentes.

Un jour, je montrais mon livre de Taijiwuxigong à Lama Fahai, mon principal maître du lignage bouddhiste tibétain Kagijiud. Il me dit que le développement en huit niveaux ressemblait aux niveaux enseignés par le Mahamudra.

A propos des réactions anormales du Qigong

En 1982, les exercices Qigong du Crâne Blanc (He Xian Zhuong) provoquèrent des réactions anormales chez 40000 personnes en Chine. On supposa que cela provenait des mouvements spontanés. Or j'avais enseigné très longtemps Taijiwuxigong et mouvements spontanés sans rien rencontrer de tel. C'est pourquoi le gouvernement de Shanghai m'invita pour résoudre les problèmes créés par cet autre type de Qigong. J'enseignais à cette époque à Xinjang. On me demanda de traiter ces cas, avec l'aide de mes étudiants et de publier un livre sur le traitement des réactions anormales *(3).

A l'analyse, je découvris que ces réactions ne provenaient pas seulement des exercices du Crâne Blanc: la plupart était due à une mauvaise compréhension de la relaxation. Cette dernière, à trop haute dose, provoque, en effet, une contraction de la colonne vertébrale, touchant ainsi les nerfs, pliant les artères et diminuant la circulation sanguine vers le cerveau et les organes. Au début, l'exercice a de bons résultats. Mais, par la suite, des réactions anormales se produisent, spécialement chez les végétariens parce qu'ils manquent des substances nutritives qui alimentent le noyau des disques intervertébraux.

Une autre cause de réactions anormales est le malentendu sur le concept de Qi. On pense généralement que le Qi est énergie, et donc, qu'il faut garder le plus de Qi possible. Ceux qui pratiquent ainsi ont des résultats opposés parce qu'ils conservent du Binqi et l'envoient dans certaines zones de leur corps. Le Qigong du Crâne Blanc utilise la technique qui consiste à envoyer du Qi vers la tête, la poitrine ou le ventre. Pour des personnes en bonne santé, il n'y a pas de problème. Par contre, pour des personnes souffrantes, c'est dangereux parce qu'elles envoient continuellement du Binqi aux mêmes zones, en particulier à la tête. Après quelques mois, se produisent des phénomènes Binqi et cela peut aller jusqu'à des troubles mentaux.

En Taijiwuxigong, jamais il n'y a de réaction anormale car le Binqi est toujours dirigé vers l'extérieur.

A mon avis, les mouvements spontanés sont une propriété naturelle du corps qui lui permet de conserver la santé, voire, si nous savons l'utiliser, de soigner des maladies. Dans le cas contraire, cela peut causer des réactions anormales voire dangereuses.

Cela fait maintenant plus de quarante ans que j'étudie et enseigne le Taijiwuxigong. C'est comme un bon cheval: il est nécessaire de le contrôler.

Binqi est le nom de substances physiologiques et pathogènes, identifiées ou non. En temps normal, il est expulsé naturellement du corps. Mais s'il est trop important, ou s'il est concentré dans certaines zones, différents troubles, malaises ou maladies peuvent survenir.

Cf "Mechanism study on effects of Taijiwuxigong on Chronical diseases and its functions". Publié lors du Second Congrès national de Science du Qigong à Wuxi.

Dr Shen Hongxung "Qigong abnormal reactions and how to treat them" Shanghai, 1983.

Dr Shen Hongxun
1999