



LE TAIJIWUXIGONG

Comment activer les forces énergétiques
d'autorégulation du corps

du Dr Shen Hongxun

Il existe en Chine différents systèmes d'exercices des forces énergétiques. Généralement on ne connaît en occident que le tai chi chuan et le qigong. Nous allons découvrir ici un des plus important système de travail des forces énergétiques d'autorégulation du corps, mondialement reconnu meilleur système de travail énergétique tant en qualité qu'en efficacité par le premier congrès international de qigong qui s'est tenu en Chine à Pékin en 1988, le Taijiwuxigong.

Créé par le Dr Shen Hongxun, le Taijiwuxigong développe les forces énergétiques du corps qui combinées avec les forces naturelles redonne **au corps la capacité de s'autoréguler. C'est un système complet** basé sur les traditions chinoise et tibétaine.

Le mouvement spontané ou comment le corps se régule de lui-même



Le corps bouge spontanément à chaque seconde. **Le cœur, l'estomac et les intestins sont sans arrêt** en mouvement, spontanément. Notre respiration de même (on ne peut la contrôler mentalement que sur une courte durée).

Normalement nos muscles moteurs ne bougent pas spontanément. Heureusement d'ailleurs. Ce serait fort déplaisant d'avoir les membres qui bougent spontanément de tous côtés à n'importe quel moment !

Les mouvements spontanés des muscles moteurs ne se manifestent que dans le cas où le corps essaie de se réguler de lui-même. Par exemple, quand on est fatigué, on baille, on s'étire. On peut se demander pourquoi tout le monde a ces mêmes réactions. L'explication est simple : la fatigue mène au tassement de la colonne vertébrale. Afin d'éviter que les vertèbres se rapprochent trop, créant ainsi une irritation des nerfs qui s'y trouvent, on baille, on s'étire. Le corps exécute ces mouvements spontanément.

En général, on peut postuler que lorsque l'esprit est tranquille et le corps **détendu, le corps a la capacité de s'autoréguler. Cette fonction est** pourtant fortement diminuée par le manque de mouvements -tant pour l'enfant que pour l'adulte- les études et le travail assis, les problèmes émotionnels et le stress mental impliquant également une perte de sensibilité du corps, le mental étant constamment attiré vers l'extérieur au lieu de maintenir la sensibilité intérieure.

Les techniques du mouvement spontané

Le mouvement spontané n'est pas forcément toujours involontaire. Il est possible d'induire intentionnellement des mouvements spontanés pour **ajuster et optimiser le mécanisme d'autorégulation du corps et la fonction d'auto-guérison**. Un élément essentiel du mouvement spontané est la vibration des cellules de notre corps. Des milliards de cellules oscillent sans arrêt dans toutes les directions, et ce dans toutes les parties du corps. Les cellules malsaines situées dans les zones malades ont une fréquence de vibration différente de celle des cellules saines. Il est ainsi possible qu'en influençant le taux de vibration des cellules, nous puissions modifier et réguler leur fréquence, et créer ainsi des conditions favorables pour être en bonne santé.

Par des positions très précises induisant le mouvement spontané, le corps réagit de manière tout à fait naturelle et essaie de lui-même de remettre en équilibre tout ce qui est en dysharmonie. Aussi les mouvements spontanés peuvent varier sans fin et sont uniques : le corps exécute les mouvements qui lui conviennent à un instant donné afin de se régulariser. **Les muscles se détendent alors et s'allongent, les articulations retrouvent plus d'amplitude, le mental n'étant plus sollicité de la même manière, il peut se détendre et la respiration changer et s'amplifier, un changement d'état émotionnel peut alors s'opérer** ; la personne se sent plus calme, plus détendue et souriante.

Les 5 mai et les trois circulations

«Notre corps est parcouru par 5 mai (canaux) : le Zhong mai (canal central), le mai antérieur, le mai postérieur, le mai droit et le mai gauche. Ils traversent verticalement notre corps et forment le réseau central où circule la force du dantian. Ces mai sont généralement bien ouverts chez les personnes jeunes et chez les personnes en bonne santé. Les mai se **resserrent ou s'obstruent avec l'âge. Fatigue et problèmes émotionnels** contribuent à les fermer. Si ce resserrement ou cette obstruction perdure, la maladie survient. Le Taijiwuxigong ainsi que le Buqi se focalise sur **l'activation et l'ouverture des canaux et de leurs branches. Des exercices spécifiques aident à supprimer les blocages et à créer une circulation d'énergie dans les mai, qui peut prendre 3 formes, trois circulations d'énergie. La grande circulation emprunte le canal central, la petite circulation emprunte les mai antérieur et postérieur, la circulation droite - gauche ou gauche -droite emprunte les mai droit et gauche.**»

(conf le livre BUQI, Transmission d'Information p 28 de Dr Shen Hongxun)

L'ouverture et le nettoyage des canaux énergétiques

Pendant le mouvement spontané, le qi malsain ou binqi se met en mouvement dans les canaux énergétiques et grâce à une combinaison de forces énergétiques, il est expulsé hors du corps via les doigts et les orteils : éructations, bâillements, transpiration, vents sont les manifestations les plus fréquentes.

Lorsque le binqi qui se trouve dans la tête et la nuque, est éliminé, le stress mental et les tensions émotionnelles sont soulagés. Ce processus amène des pensées plus claires et une meilleure concentration. Cette précision et disponibilité par les exercices rendent la vie de tous les jours plus profitable.

L'ouverture et le nettoyage des canaux énergétiques est une caractéristique majeure du Taijiwuxigong. Pour y arriver, 7 "daoyin" ont été conçus par le Dr. Shen pour enlever les blocages et nettoyer les organes, canaux et méridiens du corps. Un daoyin est un exercice qui combine le mouvement physique, la concentration mentale et la respiration pour diriger le qi (ici le qi inclut aussi les fluides corporels).

Les 7 Daoyin sont : Daoyin de base, Daoyin de la tête, Daoyin des épaules, Daoyin de la poitrine, Daoyin de l'abdomen, Daoyin des talons et Daoyin de fin de séance, Chacun étant concentré pour le nettoyage, le **débloage et l'ouverture des articulations d'une zone bien précise du corps.**

L'ouverture du canal central

Le Taijiwuxigong permet l'ouverture du canal central, permet de connecter le corps avec les forces de la terre et du ciel. Pour rendre ces forces actives, on utilise les deux principaux dantian (centre énergétique) du corps, le dantian inférieur appelé Ming et le dantian supérieur appelé Xing **ou centre de l'esprit. Ming est situé trois ou quatre doigts sous le nombril et en profondeur et Xing est situé à quatre doigts à l'intérieur de la tête et deux centimètres au-dessus du point entre les sourcils.** Par la pratique des **exercices et l'enseignement direct du maître, l'élève active puis connecte le Xing et le Ming.**

Une transmission directe d'esprit à esprit

L'enseignement direct est donné de maître à élève, d'esprit à esprit grâce au Dao de la lumière dorée (méditation très particulière qui permet à l'élève de trouver et d'activer le dantian supérieur appelé également centre de l'esprit ou Ming). Une fois trouvé et activé, reste à découvrir et développer ses potentialités!

Les huit stades du Taijiwuxigong

Le Taijiwuxigong est un système de travail des forces énergétiques d'autorégulation du corps très efficace car il procède de façon méthodique en parcourant huit stades qui débutent par: l'activation du dantian avec le retour du qi dans le Ming, suivi de l'activation des circulations du qi pour drainer les canaux énergétiques et leurs branches avant de parvenir puis développer le dernier stade : le réveil des fonctions latentes.

L'équilibre mental et émotionnel

Le Taijiwuxigong ne se contente pas de nous aider à réaligner notre corps et à éliminer les facteurs négatifs, de nos méridiens et canaux énergétiques ; il nous aide également à restaurer notre équilibre mental et émotionnel, ramenant ainsi l'harmonie dans tous les aspects de notre vie. Des personnes de toutes origines pratiquent le Taijiwuxigong et disent qu'elles en ressentent un esprit plus clair, un affinement de l'expression artistique, un accroissement des capacités physiques et une vigueur qui est aussi très utile pour les activités sportives, ainsi qu'une impression générale de bien-être et de joie. C'est un excellent outil pour se maintenir en bonne santé, prévenir et traiter les maladies.

Dr Shen Hongxun