

# Buqi Institute International

## Newsletter 2008

<p>Soirée du Nouvel An Chinois 1er mars 2008 Mèze (04 67 89 63 34 ou <a href="mailto:buqifrance@buqi.net">buqifrance@buqi.net</a>)</p>	
<p><b>Daoyin Yi Jin I</b> 29 février – 2 mars 2008 Dr Shen Hongxun Dojo de Mèze 04 67 89 63 34 <a href="mailto:buqifrance@buqi.net">buqifrance@buqi.net</a></p>	<p><b>Daoyin Yi Jin II</b> 21- 22 juin 2008 Dr Shen Hongxun ou Shen Jin Dojo de Mèze 04 67 89 63 34 <a href="mailto:buqifrance@buqi.net">buqifrance@buqi.net</a></p>
<p><b>Taiji 37</b> 12 - 16 avril 2008 Dr Shen Hongxun Valence 04 75 65 32 51 ou <a href="mailto:buqilyon@buqi.net">buqilyon@buqi.net</a></p>	
<p><b>Buqi Tuina</b> Wang Jia Bin Formation à Paris 19-20 janvier 2008 : cours 1 15-16 mars 2008 : cours 2 17-18 mai 2008 : cours 3 14-15 juin 2008 : cours 4  au Théâtre de Jade, 92220 Bagneux 04 67 89 63 34 <a href="mailto:buqifrance@buqi.net">buqifrance@buqi.net</a></p>	<p><b>Taiji Epée</b> Shen Zhengyu 24 – 25 mai 2008 Agde débutants et confirmés 04 67 89 63 34 <a href="mailto:buqifrance@buqi.net">buqifrance@buqi.net</a></p>
<p><b>*TaijiWuxigong I*</b> <b>Formation Professionnelle</b> 10 -14 juillet 2008 Dr Shen Hongxun Montpellier 04 67 89 63 34 ou <a href="mailto:buqifrance@buqi.net">buqifrance@buqi.net</a></p>	

\* Ce cours fait partie de la formation professionnelle de Taijiwuxigong, cette formation est destinée aux personnes qui veulent enseigner, à celles qui enseignent déjà (voir détails au verso) ;

mais également à toute personne qui souhaiterait approfondir ses connaissances même s'il ne souhaite pas enseigner.

**\*Formation professionnelle de Taijiwuxigong en France\***

* TaijiWuxigong II	*TaijiWuxigong III	* TaijiWuxigong IV	* TaijiWuxigong V
18 – 19 Octobre 2008	6 – 7 décembre 2008	7 -8 mars 2009	16 -17 mai 2009

<p align="center"><b>*TaijiWuxigong VI 11 15 juillet 2009</b></p> <p align="center"><b>Montpellier</b></p> <p align="center">04 67 89 63 34 ou <a href="mailto:buqifrance@buqi.net">buqifrance@buqi.net</a></p>
---

**COURS INTERNATIONAUX  
avec Dr Shen Hongxun**

<p align="center"><b>Daoyin des Animaux</b> 6 –10 Août 2008 cours avancé Pour le traitement des différents états de santé Gand, Belgique <a href="mailto:info@buqi.net">info@buqi.net</a></p>	<p align="center"><b>Maladies liées aux Esprits</b> 29 Octobre – 2 Novembre 2008 Traitement avancé  Gand, Belgique <a href="mailto:info@buqi.net">info@buqi.net</a></p>
<b>Cours Internationaux avec Maître Shen Jin</b>	
<p align="center"><b>TaijiWuxigong</b> 1-5 Août 2008 Gand, Belgique <a href="mailto:info@buqi.net">info@buqi.net</a></p>	<p align="center"><b>E-mei</b> 21-24 Août 2008 Anvers, Belgique <a href="mailto:info@buqi.net">info@buqi.net</a></p>

**Venez nous rejoindre au « deuxième printemps du Qigong »**

2008 sera une année spéciale pour le Qigong (pour le TaiJi également), année que le Dr.Shen Hongxun aime à qualifier de « second printemps du Qigong ».

Il ya huit ans, une « saison d'hiver chinois » pour le Qigong a commencé dû aux nombreux problèmes liés d'une manière ou d'une autre au mouvement Qigong en

Chine. D'une part, le gouvernement chinois s'opposait pour des raisons politiques au Qigong. D'autre part il y avait toutes ces pratiques qui se faisaient appelées Qigong mais qui n'étaient en fait que quelques tours de passe-passe. De plus, il y avait également beaucoup d'enseignants de Qigong mal informés, qui ne connaissaient ni ne comprenaient pas vraiment la notion de Qi dans le Qigong et qui par conséquent, ne savaient pas ce qu'ils enseignaient vraiment. Cet enseignement erroné mena en fait, dans de nombreux cas à des réactions anormales et contraires, causant des problèmes de santé aux pratiquants de Qigong. Il n'est donc pas surprenant que le gouvernement chinois a demandé l'arrêt de toutes les pratiques de Qigong, ce qui a naturellement influé sur le développement du Qigong dans le monde. Maintenant toutefois, avec un nouveau gouvernement et les Jeux Olympiques approchant, les vents sont en train de changer. Beaucoup d'Occidentaux se rendant en Chine sont intéressés par le Qigong et aimeraient en savoir plus à ce sujet. En prévision d'une forte demande d'information, le Ministère des Sports chinois a donné vie à un organisme qui fonctionne sous le nom de "Groupe de contrôle de la santé Qigong". Cette nouvelle organisation a publié quatre livres d'exercices de qigong et ils ont même envoyé une délégation dans différents pays occidentaux, dans le but de propager ce " Qigong du gouvernement chinois ". Cela en soi est une bonne nouvelle. La mauvaise nouvelle, c'est qu'ils ont complètement ignoré et omis le plus important des exercices de Qigong (ou de Qi), et c'est le concept du Qi lui-même.

Deux de ces livres ont été récemment publiés sous le titre « Wu Qing Xi » (que l'on retrouve en France sous le nom de : mouvements des cinq animaux ou qigong des cinq animaux) et « Lie Zi Jue » (que l'on retrouve en France sous le nom de : qigong des six sons ou les six sons sacrés). En Buqi, nous étudions ces deux méthodes, les Daoyin des animaux et les Daoyin des sons. Dr Shen nous enseigne de manière très claire *le mouvement interne* que ces deux méthodes doivent induire. En ce qui concerne le Daoyin des sons, c'est le Dr Shen Hongxun qui, le premier, comprit et corrigea de graves malentendus de la méthode telle qu'elle est généralement enseignée depuis les années 1980. La confusion vint du fait que quelqu'un traduit un texte écrit en ancien chinois en chinois moderne, mais pour ce faire, employa des caractères chinois et une prononciation de ceux-ci dans le contexte Mandarin contemporain, en toute bonne foi, mais totalement inconscient de la signification originale des caractères et de comment ils devaient être prononcés conformément à la langue de l'époque à laquelle ils ont été rédigés. Ainsi par exemple, l'ancien caractère pour l'un des exercices serait l'équivalent de nos jours au verbe: "siffler" - mais on ne le sait que si l'on comprend la langue ancienne. Ainsi, au lieu de faire l'action de : siffler, l'homme qui a enseigné ces exercices, enseigne à ses élèves de répéter à voix haute à maintes reprises le mot "siffler, siffler, siffler, etc ... La même erreur s'est produite dans d'autres parties des six sons sacrés, comme pour le verbe "souffler", et ainsi de suite. Bien sûr, pratiqués de cette manière, les daoyin des six sons ne peuvent avoir beaucoup d'effet et encore moins créer des mouvements internes.

Les thérapeutes et les étudiants Buqi ont eu la chance d'étudier les deux méthodes dans leur sens authentique - d'acquérir une compréhension plus approfondie, et donc plus d'effet - tout ce dont ils ont encore besoin, c'est de faire plus d'exercice. Il est important que beaucoup de ceux qui font partie de l'équipe Buqi continue d'approfondir leur étude, de sorte qu'ils puissent devenir enseignants eux-mêmes et transmettre dès que possible leurs connaissances à d'autres.

Un autre livre publié dans cette série de quatre est le "Yi Jin Jing". Les gens pensent souvent que les enseignements contenus dans ce livre proviennent du moine indien DaMu, mais on peut établir que la plus ancienne édition du "Yi Jin Jing" remonte à la dynastie Ming. La plupart des exercices du Yi Jin Jing sont semblables à certains exercices des 12 Daoyin E-Mei. 'Yi' signifie 'Chang', 'Jin' se

réfère aux "muscles" et "Jing" signifie "livre". Aussi, le « Yi Jin Jing » est un livre qui présente au lecteur/pratiquant une méthode d'exercices pour rendre le corps souple.

Il y a ensuite le quatrième livre, le "Ba Duan Jin" (Huit pièces de brocart). Il s'agit d'une introduction à une série d'exercices de gymnastique. La méthode originale nous vient de la dynastie Ming, chaque exercice étant dessiné sur une pièce de brocart (type particulier de soie épaisse ornée de dessins en relief). Il y a huit pièces de brocart en tout, c'est de là que vient le nom de la méthode.

*Nous invitons le Dr Shen Hongxun et Shen Jin à enseigner le «Yi Jin Daoyin» les 29 février, 1 & 2 mars 2008 à Mèze (34). Le 1<sup>e</sup> mars nous célébrerons le Nouvel An chinois, une occasion pour tous les amis Buqi de se rencontrer et de passer un bon moment ensemble.*

### **Daoyin YiJin**

Le YiJinjing est un livre d'exercices de force anciens. Le mot "Jing" signifie "Sutra", et "YiJin" se traduit par "Renforcer les Muscles". Il est dit que les exercices YiJin sont particulièrement utiles pour "purifier le corps énergétique, et par conséquent renforcer le corps physique". Nous appelons ces exercices Daoyin YiJin.

Au cours de son enseignement, le Dr Shen Hongxun respecte les anciens principes de la technique et cependant il enseigne les exercices de telle sorte qu'ils répondent aux besoins de l'époque moderne et de nos conditions de vie. Ainsi, les YiJin ne sont pas seulement de très bons exercices pour garder la forme physique, mais peuvent également être utilisés de façons très efficaces pour prévenir et même traiter divers problèmes de santé liés à la vie contemporaine.

Les exercices YiJin sont très différents de la pratique de la forme Taiji par exemple, ou de certains exercices de QiGong. En fait, plusieurs principes des YiJin proviennent des Daoyin E-Mei, mais également d'autres systèmes d'exercice. Cependant, les YiJin sont moins complexes et donc plus faciles à apprendre. Les exercices sont effectués les uns après les autres, chacun d'eux engageant fortement la force musculaire du pratiquant ; c'est pourquoi il est possible de parvenir à des résultats visibles tels que l'augmentation du tonus musculaire et de l'endurance, en peu de temps. Mais cela ne signifie pas que l'on doit avoir beaucoup de force musculaire pour faire les exercices. Les personnes sédentaires qui passent beaucoup de temps assises devant un ordinateur, la télévision ou en voiture peuvent particulièrement tirer un grand bénéfice des YiJin car sa pratique contrecarre les effets négatifs produits par un mode de vie sédentaire et physiquement inactif.

Les exercices peuvent être effectués selon ses propres capacités et le niveau de la pratique s'élève au fur et à mesure graduellement, ainsi les YiJin conviennent à toutes les personnes et sont un excellent moyen d'améliorer et corriger la posture corporelle ainsi que les problèmes qui y sont liés. En outre, et ceci est très important, lorsqu'ils sont enseignés et effectués correctement, ils peuvent servir à réparer les effets négatifs si souvent expérimentés après une pratique incorrecte de divers QiGong ou de techniques de méditation. Les YiJin sont un fortifiant pour le corps et l'esprit qui conduit à une amélioration de l'énergie, de la forme physique et de la force.

## **Formation des enseignants de YiJin**

Le cours est ouvert à tous et comprend deux week-ends qui peuvent être suivis indépendamment.

Ceux qui souhaitent enseigner les exercices YiJin devront suivre le cours dans sa totalité puis passer un examen, un certificat permettant d'enseigner cette technique au niveau "enseignant stagiaire" leur sera accordé.

Après une période de deux ans durant laquelle les enseignants stagiaires seront appelés à participer à des formations supplémentaires dans des disciplines enseignées par l'Institut Buqi International, en vue de favoriser leur propre développement et compréhension, il sera procédé à un deuxième examen avant d'obtenir le statut officiel d'enseignant, dans le respect des règlements de l'Institut Buqi International.

## **Formation professionnelle de Taijiwuxigong**

Ce deuxième printemps de Qigong offre une bonne occasion pour les aspirants enseignants de Qigong de faire leurs premiers pas. Beaucoup de gens dans le groupe Buqi ont une bonne et solide base et le moment est venu de passer à une étape supplémentaire et passer au niveau enseignant. L'Institut Buqi International offre la possibilité d'une formation professionnelle de Taijiwuxigong qui se déroulera sur un an et qui débutera par un cours de cinq jours au mois de juillet, cours enseigné par le Dr Shen Hongxun à Montpellier. Il sera suivi de quatre week-ends, probablement à Mèze, et se terminera par un autre séminaire de cinq jours en juillet 2009 (12 - 15 juillet 2009). Au cours de ce séminaire, il sera procédé à un examen théorique et pratique, en cas de réussite, le titre « d'enseignant stagiaire » sera accordé, conformément aux règles et règlements l'Institut Buqi International. Pour ceux qui souhaitent enseigner, la formation complète doit être suivie.

Les étudiants qui n'ont pas l'intention d'acquérir les capacités d'enseignant n'ont pas d'obligation et peuvent suivre un ou la totalité des séminaires.

Pour les nouveaux élèves dans le système, veuillez noter que, bien que cette formation soit intensive et donnera une profonde idée du Taijiwuxigong, il peut être nécessaire pour certains d'assister à une formation supplémentaire pour approfondir leur expérience du travail avant que le titre d'enseignant leur soit accordé. Toutefois, de futurs séminaires offriront l'opportunité de poursuivre l'étude et le développement de soi.

En plus de ces deux nouveaux projets ci-dessus, nous sommes heureux que le Dr Shen enseigne un cours de Taiji 37/Taiji Forces au mois d'avril à Valence.

*Avec mes meilleurs vœux pour une nouvelle et heureuse année 2008, nous attendons avec impatience de vous revoir très prochainement*

*Françoise Escobar*