**LE SYSTEME BUQI®**

Il est issu de la médecine traditionnelle chinoise, et a été mis au point par le Docteur Shen HongXun, pour lutter contre les problèmes contemporains de santé et de stress. Les exercices de ce système sont issus de la tradition bouddhiste chinoise, du taoïsme, du Taijiquan et des recherches de Docteur Shen Hongxun, fondateur du système BuQi®.

Il part de la théorie selon laquelle des facteurs pathogènes, appelés Binqi par les Chinois, s'accumulent dans le corps et particulièrement dans les espaces articulaires et intervertébraux, affectent la circulation dans les canaux énergétiques et atteignent les organes, provoquant à la longue des maladies.

Le système BuQi® va donc s´intéresser à la fois à la correction de la posture et à l´élimination du Binqi, sur le plan corporel et émotionnel, grâce à un travail sur le Dantian (centre de l´énergie vitale, Qi, chez les Chinois) et l'activation des mouvements spontanés du corps, qui aident à ouvrir les zones bloquées et à éliminer le Binqi.

***L’origine des recherches:***

A l’origine, ce système a été fondé par Docteur Shen Hongxun pour aider des personnes âgées auxquelles il était chargé de faire pratiquer le Taijiquan en Chine où il exerçait comme médecin. S’apercevant que leur condition physique ne leur permettait pas d’exécuter l’ensemble des mouvements de la forme, il leur a proposé de travailler sur les postures de base.
Au cours de ces exercices, il a aussi pu constater que les manifestations extérieures de la circulation de l’énergie étaient plus visibles et que leur état s’améliorait quand ils associaient allongement de la colonne vertébrale et détente avec la circulation de l’énergie.
Ces observations confirmaient aussi des réflexions que l’enseignement de ses maîtres, son expérience personnelle et ses recherches dans les livres anciens avaient déjà fait germer.

***Le concept de Qi et BinQi***
Le concept du Qi a été présenté par Docteur Shen dans un opuscule : « Qi and Qi Gong » édité en 1994. Il y expose la définition traditionnelle du Qi, qui a 2300 ans. Cette théorie met en évidence les processus physiologiques du corps humain, et particulièrement l’importance des processus de respiration et digestion, ainsi que les concepts d’hérédité et d’immunité. Il explique comment comprendre les termes essentiels de la biochimie ancestrale chinoise et particulièrement le terme de SHENGQI. Celui-ci désigne le Qi de santé, ordinairement traduit par énergie. Les textes chinois anciens parlent également d’une autre forme de Qi, XieQi, que l’on peut traduite par Qi malade. Ce sont aussi les fondements de la Médecine traditionnelle chinoise. On trouve un autre terme pour désigner le XieQi, utilisé par Zhang Chongjing : BingQi. Docteur Shen reprendra ce terme, sans le « G », **BinQi**, pour désigner les facteurs pathogènes qui s’accumulent dans le corps et provoquent des blocages énergétiques, causes de maladies à la longue.
Le rôle du Sheng Qi est de combattre les maladies et de permettre au corps de retrouver la santé, conçue comme un équilibre des énergies. L’acuponcture est un moyen traditionnel pour mettre en mouvement ces énergies, mais il existe d’autres pratiques que chacun peut mettre en œuvre (toutes les pratiques du Système BuQi® y concourent : Taijiwuxigong, Taiji 37, Taiji 13, Daoyin de la Montagne E-Mei…).

***- Le double cercle vicieux de la posture et des émotions***Docteur Shen Hongxun comprend aussi que les blocages ne sont pas seulement physiques, mais affectifs, émotionnels. Il complète son approche en concevant la théorie du double cercle vicieux qui considère les blocages physiques et émotionnels comme des conséquences de la mauvaise circulation de l’énergie, due à une mauvaise posture et/ou à des stress.
Pour Docteur Shen, un facteur des maladies est la contraction et le rétrécissement des espaces intervertébraux, nuisant à la circulation des fluides et provoquant des blocages énergétiques, atteignant le fonctionnement des organes. C’est le cercle vicieux de la posture physique.
L’autre facteur est émotionnel, et dans ce sens, Docteur Shen prend en compte les émotions, sentiments de tristesse, de colère, de stress, qui affectent aussi bien le mental que le corporel. C’est le cercle vicieux des émotions.
Il faut donc rompre ce double cercle.

**- Le mouvement spontané**est un outil au service de chacun pour casser le double cercle vicieux. En effet, Docteur Shen constatant les résultats positifs obtenus auprès de ses patients par les exercices de mouvement spontané, développe son approche de cette pratique. Il se sert d’une posture particulière pour mettre le corps en contact avec la force de la Terre et activer le dantian. Le dantian inférieur est le centre de l’énergie vitale de chacun dans la tradition chinoise. La force de la Terre se transmet au Dantian, des vibrations se produisent. On parle de mouvement spontané induit, ce qui le distingue des mouvements spontanés du corps

humain tels que le battement de paupières par exemple. Ils ont pour fonction d’activer le dantian (centre de l’énergie du corps), d’expulser le BinQi, mais aussi de permettre au corps et au mental de se détendre.

* ***Une force vibratoire :***

L’énergie étant une force vibratoire, le but est donc de la développer, et de lui donner une direction. Ainsi, le second principe de la tradition chinoise de santé appliqué dans le système BUQI® est celui de l’ouverture des méridiens et des canaux. Grâce à la circulation de l’énergie dans les méridiens et les canaux, le corps peut se libérer du BinQi. Car une autre conséquence de la pratique des exercices de ce système est d’ouvrir les espaces intervertébraux et les différentes articulations du corps, où le BinQi vient se bloquer, en provoquant douleurs et, à la longue, maladies.

***Docteur Shen développe ainsi un système complet, et se sert de son expérience dans le domaine de la santé pour aider des patients atteints de différentes pathologies. Le BuQi® a pour but de trouver les causes au niveau du double cercle vicieux, d’éliminer les blocages, et de remettre l’énergie en circulation. Il met au point des exercices (daoyin) ayant pour fonction de faire sortir le BinQi tout en développant l’énergie interne des pratiquants. Ces exercices ont pour objectif de mettre en ordre et équilibrer (BU) l’énergie (QI) des élèves.***

Docteur Shen Hongxun a développé le système de soin BuQI ® et BuQi ®Tuina, et créé ou transmis les différents types d’exercices BUQI® pour permettre à tous de mettre en pratique ces principes : Taijiwuxigong, Taiji 37, daoyin YiJinJIng. Il a repris la tradition des arts énergétiques internes au service de son système. (Taijiquan de la Montagne sacrée, E-Mei…) . Aujourd’hui, sa fille, Maître Shen Jin, qui l’a secondé dans ce travail de réflexion et de mise au point des pratiques, poursuit la transmission de l’ensemble du Système et la complète (Taiji 13).