

Chers amis,

Avant toute chose, tous mes meilleurs voeux pour que la nouvelle année vous soit propice, tant dans le domaine de la santé que celui du coeur ; que vos projets, souhaits et rêves se réalisent, que le rire et la joie vous habitent et que le bonheur soit au rendez-vous !

Voici un aperçu de nos activités pour 2010 :

- 1. Formation Taiji**
- 2. Journées de Taiji (samedis) et weekends de Taijiwuxigong avec Shen Jin**
- 3. Cours de méditation du son de cinq jours à Pâques**
- 4. Cours d'été de Lingzhi**
- 5. Cours d'été de Taijiwuxigong**
- 6. Cours d'été des daoyin E Mei**

Nous commencerons en vous invitant à célébrer le **Nouvel An Chinois** avec nous. Cela se passe le **20 février à Mortsel**.

Lieu : Koninklijk Atheneum Mortsel, Hof Van Riethlaan.

à 19h

Participation : 30 euro pour la fondue chinoise (boissons comprises) et la soirée dansante.

**Merci de vous inscrire au plus tard le 15 février, ici [sofie@buqi.net](mailto:sofie@buqi.net) ou en appelant le 03 281 0532 !**

### **FORMATION PROFESSIONNELLE DE TAIJI, Shen Zhengyu, à Mortsel**

Tous ces weekends se déroulent au Koninklijk Atheneum de Mortsel. Nous continuons avec la forme du taiji37. En mars 2010 nous aborderons **pushing hands**. Ce second module de la formation taiji est ouvert à tous ceux qui ont déjà une bonne connaissance des concepts du taiji.

*Veillez noter que la date de mars est changée, et que celle de septembre doit encore être confirmée.*

Les dates pour 2010 sont:

23-24 janvier

20-21 février

13-14 mars: Tuishou (pushing hands) avec le Dr. Shen

24-25 avril: Tuishou (pushing hands)

8 -9 mai: Tuishou (pushing hands)

12-13 juin: Tuishou (pushing hands)

25-26 septembre: Sanshou (exercices à deux ) avec le Dr. Shen

23-24 octobre: Sanshou

20-21 novembre: Sanshou

### ***Le Tuishou, ou "pushing hands"***

*L'objectif du Taiji est de développer les possibilités ou les forces latentes présentes dans chacun de nous. Tuishou constitue une des méthodes au*

*moyen desquelles nous pouvons développer et utiliser les forces taiji.*

*“Pushing hands”, c'est bien plus que la pratique d'exercices définis avec un partenaire. Le Tuishou a été développé en tant que méthode de combat à mains nues. Les exercices de taiji ont donc leur origine dans les arts martiaux, mais ont ensuite bifurqué vers le travail corporel et thérapeutique. Il n'y a pas d'adversaire, pas de gagnant ou de perdant, mais un développement mutuel pour une meilleure compréhension et utilisation des forces taiji par les deux partenaires.*

*Avec cette approche, le mouvement généré par les forces taiji est plus complexe du fait du contact physique et de l'utilisation de la force musculaire. Le Tuishou élargit la confrontation avec soi-même pratiquée avec le taijiquan en introduisant la confrontation à un partenaire, La maîtrise acquise au moyen des exercices de taijiquan se trouve confrontée à celle du partenaire. Nous commençons par développer les forces taiji en nous-même, puis nous améliorons leur application et notre contrôle sur elles en travaillant avec le partenaire.*

*Le contact physique, énergétique, émotionnel et mental se produit de façon amicale et dans le plus grand respect de l'individualité de chacun. Le bien-être du partenaire reste toujours prioritaire.*

*L'interaction entre les deux partenaires permet une progression, qui va de **tuishou** (“pushing hands” sans déplacement des pieds) à **sanshou** (avec déplacement) et bagua (aucun contact physique) pour aboutir à une interaction libre de formes spécifiques. Une réaction adaptée aux forces reçues (défensive) se transforme en une réaction adaptée, au bon moment et de la juste manière (attaque). Le Yin se transforme en yang, et le yang se transforme en yin.*

Pour plus d'information et pour s'inscrire, contacter [sofie@buqi.net](mailto:sofie@buqi.net)

### **SAMEDIS DE TAIJI avec Shen Jin, à Louvain**

Cette série de samedis – qui peuvent aussi suivis indépendamment les uns des autres – s'adressent aussi bien à ceux qui suivent les cours hebdomadaires et veulent améliorer leurs connaissances qu'aux débutants.

**Dates:** 30 janvier, 20 février, 27 mars, 24 avril, 22 mai, de 13 h à 18 h.

**Lieu:** Ecole 'De Wijnpers', Mechelsevest 72, 3000 Leuven.

### **WEEKENDS DE TAIJIWUXIGONG avec Shen Jin, à Mortsels et La Haye**

**Dates :**

Mortsels : 13 -14 février, 29 - 30 mai.

La Haye : 27 - 28 février, 5 - 6 juin.

**Lieux :**

Mortsels : Koninklijk Atheneum Mortsels, Hof Van Riethlaan

La Haye : Sporthal Boswijk, Laan van Kans 11, 2496VB Den Haag

Le premier weekend sera consacré à l'activation du canal antérieur et du canal postérieur, tandis que le second portera sur l'activation des canaux droit et gauche.

Des weekends ont également lieu à Limoges, en France et à Oslo, en Norvège. Veuillez consulter notre site web pour plus d'informations ou contacter [buqibelgium@buqi.net](mailto:buqibelgium@buqi.net)

### **MÉDITATION SUR LES SONS avec le DR SHEN, Vaalbeek**

Ce cours de cinq jours a lieu du 3 au 7 avril à :

La Foresta Prosperdreef 4 B – 3054 Vaalbeek (près de Louvain), Belgique  
Vous trouverez un lien vers la brochure contenant tous les renseignements utiles sur le site [www.buqi.net](http://www.buqi.net).

Coût : 300 € pour le cours, 40 € par jour pour un séjour en pension complète (5 € de supplément pour une chambre simple).

Attention :

1. Pour réserver une chambre, vous devez régler le montant du séjour avant le 12 mars (non remboursable), par versement bancaire sur le compte Buqi Student Club, IBAN BE92 0688 8932 4723, BIC GKCCBEBB, avec la mention suivante : "hébergement La Foresta méditation 2010".
2. Les chambres sont toutes des chambres doubles et leur disponibilité comme chambres simples dépend du nombre de personnes nécessitant un hébergement. Ceci sera communiqué dans la semaine précédant le début du cours. Si vous souhaitez réserver une chambre simple, vous pouvez nous le signaler par e-mail, et régler le supplément sur place.

### **COURS D'ÉTÉ**

Pour le moment, trois cours sont au programme. Les deux premiers ont lieu à Gand, et le troisième à Mortsel.

#### **COURS DE TAIJIWUXIGONG, SHEN JIN, 30 JUILLET-3 AOÛT**

**Lieu** : Le cours a lieu dans le gymnase de l'OC St Jozef, E. De Deynestraat 1, 9000 Gand, avec hébergement à l'internat St Paul, E. De Deynestraat 2.

*Concernant l'hébergement : le nombre de chambres disponibles étant limité, il est conseillé de réserver à temps.*

#### **COURS DE LINGZI, Dr SHEN, 5 – 8 AOÛT**

**Lieu** : Le cours a lieu dans le gymnase de l'OC St Jozef, E. De Deynestraat 1, 9000 Gand, avec hébergement à l'internat St Paul, E. De Deynestraat 2.

*Concernant l'hébergement : le nombre de chambres disponibles étant limité, il est conseillé de réserver à temps.*

#### **LingZi ou Reiki ?**

*Le Reiki s'appelait au départ LingZi Su, ce qui signifie "vibration des plus petites particules". Il a été développé par Mikao Usui au Japon au début du 20ème siècle. La pratique du LingZi Su se rattache à une méthode de l'école*

*Taoïste de QianZheng LongMen Pai, qui existait déjà à l'époque de Genghis Khan.*

*Usui avait séjourné en Mandchourie à la fin du 19ème siècle, où il avait étudié avec l'ordre de QianZheng LongMen Pai. À son retour au Japon, il dût fuir à cause de l'instabilité politique et vécut pendant trois mois caché dans les bois. Il n'y trouva pas beaucoup de nourriture, et au bord du désespoir il adressa une prière aux ancêtres de QianZheng LongMen Pai. Alors qu'il prononçait le nom de QianZheng LongMen Pai, avec ses mains dans la position classique, au niveau de sa poitrine, il se produit quelque chose : il commença à sentir une forte vibration dans tout son corps, tandis que ses mains, toujours jointes, effectuaient spontanément un énergique mouvement vertical.*

*Il continua à s'exercer chaque jour, et les vibrations et leur fréquence en devinrent plus fortes. Lorsqu'il put rentrer chez lui, il commença à enseigner ces exercices.*

*Mikao Usui prit comme hypothèse que tout dans l'univers peut être décomposé en particules plus petites. Le LingZin décrit les vibrations des particules infiniment petites. Usui proposa donc déjà au début du 20ème siècle que l'univers et tout ce qu'il contient provient d'une vibration.*

*De nos jours, les techniques du LingZi ne sont pratiquées que par quelques personnes. Le Dr Shen Hongxun a appris ces techniques auprès de Maître Ge QiTong, qui lui-même a étudié au Centre TaiLing Dao Centrum à Shanghai. La haute fréquence et la vibration du LingZi d'origine forment la base du système d'exercices et de guérison Buqi. Les exercices au cours desquels les mains sont jointes devant la poitrine font partie de la formation Buqi, et permettent d'apprendre à développer la force vibratoire rapidement et en toute sécurité.*

Pendant ce cours, l'accent sera mis sur les différents exercices LingZi concernant la vibration. Ces exercices seront accompagnés d'explications sur la technique et la fonction des différents exercices, ainsi que sur leur origine et leur histoire.

**Ce cours est la première partie de la nouvelle formation Buqi qui va débiter dans le courant de l'année. Il constitue également un cours autonome qui s'adresse à tous ceux qui veulent apprendre ces exercices.**

### **COURS DE DAOYIN E MEI, SHEN JIN, 18 – 22 AOÛT**

**Lieu :** Koninklijk Atheneum Mortsel, Hof Van Riethlaan, 2640 Mortsel.

### **COURS DU SOIR**

Les cours hebdomadaires de Shen Jin reprennent la deuxième semaine de janvier, ceux de Shen Zhengyu la première semaine.

**Shen Jin** donne cours les jours suivants :

– Lundi : Sint-Michielscollege, Rue du Collège St-Michel, 1150 Woluwe-St-

Pierre (entrée en face du n° 67)

- Mardi : Koninklijk Atheneum Anvers, F. Rooseveltplaats 11 (entrée par la Osystr.), 2060 Anvers.
- Mercredi : Sint Pietersinstituut, Meersstraat 131, 9000 Gand.
- Jeudi : Koninklijk Atheneum Mortsel, entrée par le parking à côté de Molenlei 6, 2640 Mortsel.

Les cours ont lieu aux horaires habituels : le taiji à 19h15, le taijiwuxigong à 20h15.

**Shen Zhengyu** donne cours les jours suivants :

- Lundi : Sporthal KTA (salle polyvalente au 1er étage), entrée par la Martouginlei, 2930 Brasschaat.
- Mercredi : De Djoelen, Steenweg op Mol 3, Oud-Turnhout.
- Jeudi : M. Immaculata, Zilverenhoeklaan 2, 2950 Kapellen.

Les cours se déroulent entre 19h30 et 20h45. Voir [HYPERLINK](#)

"<http://www.taijicentrum.org/>"[www.taijicentrum.org](http://www.taijicentrum.org/) - info : [HYPERLINK](#)  
"mailto:taijicentrum@skynet.be"[taijicentrum@skynet.be](mailto:taijicentrum@skynet.be)

[HYPERLINK](#)

Pour les cours en France ou Angleterre, voir [www.buqi.net](http://www.buqi.net), en français et en anglais. Ou bien contactez [buqifrance@buqi.net](mailto:buqifrance@buqi.net) pour la France ou [buqibristol@buqi.net](mailto:buqibristol@buqi.net) pour l' Angleterre.

Si vous avez des questions supplémentaires, vous pouvez nous les poser par mail à l'adresse ci-dessus, ou par téléphone au +32 (0)3 281 0532.

**Si vous ne souhaitez plus recevoir de mails de notre part, faites-nous le savoir dès réception de ce message.**

Cordiales salutations,  
Sofie-Ann  
Buqi Institute