

Chers amis,

Voici un aperçu de nos activités pour 2010 :

Formation Taiji avec Shen Zhengyu
Cours d'été de Lingzhi avec le Dr Shen
Cours d'été de Taijiwuxigong avec Shen Jin
Cours d'été des daoyin E Mei avec Shen Jin

FORMATION PROFESSIONELLE DE TAIJI avec Shen Zhengyu Mortsel

Les personnes désirant participer à un weekend de « pushing hands » pourront le faire les 12 et 13 juin. Venez découvrir d'une manière ingrijpende où se situent **vos blocages corporels et les habitudes qui les provoquent** par un **travail interactif** avec un partenaire, et comment **projeter votre force vers l'extérieur** pour **percevoir** une autre personne et **agir** sur elle en **étirant** vos ligaments et en **relaxant** vos muscles.

En septembre, nous aborderons sanshou. Des informations complémentaires seront bientôt disponibles.

Les dates pour 2010 sont les suivantes :

12-13 juin : Tuishou (pushing hands)

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

23-24 octobre : Sanshou

13-14 novembre : Sanshou (veuillez noter le changement de date !)

COURS D'ÉTÉ

**TAIJI JIAN (épée) avec SHEN ZHENGYU, 16-18 juillet
Mortsel, Belgique**

**Repos et mouvement, détente et vigilance, vide et contemplation,
Yin et Yang, Yang et Yin ; le Taiji Jian, saisir la nature du taiji**

*Taiji a pour but de développer les **forces** et possibilités latentes qui sont présentes en chacun de nous. Le TaijiJian (sabre droit à double tranchant) propose une méthode pour développer et pratiquer ces forces. La pratique du taiji trouve ses racines dans les arts martiaux, et donne la priorité au corps et à la guérison, sans toutefois perdre le contact avec la notion de lutte.*

*L'objectif de ce cours de trois jours est d'obtenir une **perception plus pointue** des **forces taiji** ("jin" en chinois) par le biais des techniques de base de la manipulation du sabre. Lors des exercices, le **corps se détend**. La **posture** s'améliore, nous sommes plus **stables** sur nos jambes et notre force se **développe**. Le sabre est dirigé par une **attention continue**, une concentration soutenue sur sa pointe ou son tranchant. Cela aide au développement des **capacités de concentration**. La concentration mentale continue sur la pointe du sabre crée une structure énergétique intense, orientée vers l'extérieur, qui croît et contrecarre l'abondance des impulsions venant de ce monde extérieur, et leur fait barrage. Cela permet **de se***

trouver soi-même. La concentration se transforme en observation contemplative. L'esprit atteint l'état de vide et connaît le repos.

*L'application du taijijin à la manière de tenir un objet peut être adapté **au quotidien** à l'utilisation des outils ménager ou de jardinage ; le corps se meut de façon harmonieuse, que ce soit pour visser ou forer, couper du bois, découper la nourriture ou ouvrir une bouteille, etc.*

*Le développement des forces taiji peut servir à améliorer **l'ouverture** du **corps**. De cette façon, les **résidus toxiques** qui stagnent sont **éliminés** plus facilement, ce qui permet la **disparition** de **symptômes** tels que douleurs, raideurs, tensions, infections, etc.*

Lieu : Koninklijk Atheneum Mortsel, Hof Van Riethlaan, 2640 Mortsel. Horaire: ven.-sam. 10h30-16h30, dim. 10h30-15h30.

Prix: 125 €.

COURS DE TAIJIWUXIGONG avec SHEN JIN, 30 juillet-3 août Gand, Belgique

*Le Taijiwuxigong a été développé directement à partir du **Taijiquan** par le Dr Shen Hongxun pour lutter contre les problèmes contemporains de santé et de stress. Facile à apprendre, c'est une **méthode d'auto guérison physique et émotionnelle** sûre et efficace et une bonne base pour guérir d'autres personnes.*

*Le Taijiwuxigong éveille l'énergie, le Qi, dans la pratique du Qigong, du Taijiquan mais également dans tout autre type de travail sur le corps énergétique. Il utilise à la fois des **exercices posturaux debout** et en **mouvement** afin de cultiver le **mouvement interne et spontané du Qi**.*

*Le **mouvement spontané** est la plus importante réaction à la pratique du Taijiwuxigong – ce n'est que lorsque le Qi circule que **stagnation et blocages peuvent être enlevés** - et ce n'est qu'alors que les exercices peuvent réellement améliorer la santé. Beaucoup de gens en parlent ou étudient le Qi pendant des années, mais peu expérimentent réellement dans leur propre corps le Qi vivant et en mouvement. Le Taijiwuxigong peut vous donner cette expérience directe. Le Taijiwuxigong peut traiter la maladie en optimisant les capacités d'auto-guérison de l'organisme et conduire à l'éveil des fonctions latentes innées en chacun de nous.*

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.

Prix: 300 € pour le cours.

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

Hébergement : ± 30 €/jour pour demi-pension (petit déjeuner et lunch)

Déjeuner : ± 11 €/jour

COURS de LINGZI avec le Dr SHEN, 5 – 8 août

Gand, Belgique

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 dû 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 **énergie** **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.

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.

Prix: 300 € pour le cours.

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

Hébergement : ± 30 €/jour pour demi-pension (petit déjeuner et lunch)

Déjeuner : ± 11 €/jour

COURS de DAOYIN E MEI avec SHEN JIN, 18 – 22 août

Mortsel, Belgique

La montagne E-Mai se situe dans la province de Sichuan, au centre de la Chine. Cette région est délimitée par de hautes montagnes et n'est pas facilement accessible. C'est pour cette raison que cette région était une cachette très prisée des révolutionnaires et rebelles des dynasties passées.

Des généraux espérant devenir les futurs empereurs, souvent connus sous

l'appellation de "Tigres et Dragons", ont passé de longues périodes dans ces montagnes, préparant l'assaut du régime qu'ils voulaient renverser.

*Les 12 Daoyin du E-Mai constituent un **système d'exercices traditionnels du Bouddhisme**. Il y a environ 1000 ans, un moine a conçu cette méthode particulièrement efficace d'exercices pour entraîner ceux qui voulaient lutter contre l'armée de l'empereur régnant; mais ces exercices étaient également utilisés pour soigner ceux qui ont été blessés au combat.*

*Les exercices sont une **excellente façon de développer la force physique et l'équilibre**, et sont donc appropriés aux arts martiaux. Mais l'aspect **tonifiant** de ces exercices fait qu'ils peuvent être utilisés pour **améliorer la santé**, et même pour **traiter** certaines **maladies**. La force **puissante** développée durant la pratique des daoyin E-Mai est également très utile pour le travail thérapeutique sur le corps, massage...*

Le seul écrit sur les daoyin E-Mai existe sous la forme d'un ancien poème, rédigé de façon très complexe et dans un langage ancien, si bien que la connaissance de la langue actuelle n'est pas suffisante pour comprendre clairement ce texte. Seules quelques personnes sont actuellement capables de saisir la pleine signification de ces poèmes. Dans les années 1950, le docteur en MTC Zhou Qianchuan a publié un livre dans lequel il explique clairement certains poèmes sur le sujet. Il enseignait également le système E-Mai à Beijing et Shanghai.

*Pour obtenir un résultat **optimal**, il faut développer les exercices un par un, et chaque exercice **étape par étape**. Il est alors possible d'**ouvrir les canaux énergétiques** et les méridiens de notre corps, permettant au pratiquant d'atteindre non seulement un **haut niveau d'énergie physique** mais également de **se développer sur le plan mental**.*

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

Prix: 300 €. Déjeuner : 12 €/jour

Pour les cours en France ou Angleterre, voir www.buqi.net, en français et en anglais. Ou bien contactez buqifrance@buqi.net pour la France ou buqibristol@buqi.net pour l'Angleterre.

www.buqi.net / sofie@buqi.net / **+32 3 281 0532**