

Chers amis,

Voici un aperçu de nos cours d'été pour 2011 :

**Qi Pushing hands avec le Dr Shen Hongxun et Shen Zhengyu**

**Buqi avec le Dr Shen Hongxun**

**Taijiwuxigong avec Shen Jin**

**Daoyin E Mei avec Shen Jin**

Il y aura un cours de base Buqi avec le Dr Shen Hongxun à Eindhoven, du 6 au 10 juillet. Comme il ne fait pas partie des cours internationaux, seule une traduction en néerlandais sera assurée. Si vous comprenez le Dr Shen, ou le néerlandais, vous êtes les bienvenus à ce cours. Vous pouvez contacter Sofie pour plus de renseignements (sofie@buqi.net).

## **COURS D'ÉTÉ**

**QI PUSHING HANDS, Dr Shen Hongxun et Shen Zhengyu,  
16-18 juillet, Zwalm (Belgique)**

Le Taiji a pour but de développer les possibilités et forces latentes qui sont présentes en chacun de nous. Tuishou constitue une des méthodes pour développer et maîtriser ces forces.

Pratiquer les exercices de "pushing hands", c'est bien plus que de s'entraîner à faire des mouvements spécifiques avec un partenaire. Tuishou a été conçu pour servir au combat à mains nues. Les exercices de taiji trouvent donc leurs origines dans les arts martiaux, mais il est orienté vers les arts corporels et thérapeutiques. Il n'y a pas d'adversaire, pas de gagnant ou de perdant, mais un développement mutuel de "complices" vers une meilleure compréhension et maîtrise des forces taiji.

Lors de pushing hands, le mouvement des forces taiji est plus difficile à cause du contact physique et de l'usage habituel de la force musculaire. La confrontation avec soi-même rendue possible par le taijiquan est étendue à la confrontation avec soi-même ainsi qu'à son partenaire.

Les connaissances acquises par la pratique du taijiquan sont enrichies par l'addition de celles du partenaire. Nous continuons à développer les forces taiji en nous-mêmes, ainsi que leur usage et leur maîtrise en nous entraînant avec le partenaire.

Le contact physique, énergétique, émotionnel et mental s'effectue de manière amicale, et dans le plus grand respect pour le caractère individuel de chacun. Le bien-être du partenaire est toujours prioritaire.

L'interaction entre partenaires mène permet de progresser vers une application libre de forme en partant de tuishou (pousser les mains sans déplacer les pieds), puis par sanshou (en se déplaçant) et bagua (sans contact physique). Une réaction adaptée aux forces reçues (défense) consiste à avoir la réaction adaptée, au juste moment, et de façon adaptée (attaque). Le Yin se transforme en yang, le yang devient yin.

Tuishou (pushing hands), c'est la première étape pour apprendre à gérer et adapter notre habileté en taijiquan pour en faire une technique d'autodéfense (applicable dans des domaines d'activité tels que les forces de police, la psychiatrie, les soins infirmiers, les situations violentes, entre autres ...).

Pushing hands est un type d'exercices avec partenaire par lequel nous apprenons à percevoir et évaluer où se trouvent les limites dans le mouvement en nous-mêmes et chez le partenaire. En réagissant de façon adaptée au juste moment, nous retrouvons notre liberté de mouvement et pouvons ainsi déséquilibrer notre partenaire. Coller, adhérer, suivre pousser, développer son attention, peng-lu-chi-an (liberté de mouvement), douceur contre

dureté, se libérer du but et la direction, ne pas gagner, ne pas perdre, respect pour le partenaire et son bien-être avant tout, sont quelques-uns des aspects de pushing hands.

*Infos pratiques*

*Lieu : Salle des sports communale de Zwalm*

*Sportlaan 1, 9630 Zwalm*

<http://www.zwalm.be/WWW/default/2.html>

*A seulement une minute de la gare de Zwalm.*

*Horaires : jour 1: inscriptions 10h à 11h, cours de 11h à 17h, jour 2: 10h à 17h, jour 3: 10h à 15h30*

*Coût : € 190,--*

*Inscriptions : 0475 / 810620, taijicentrum2000@skynet.be*

[www.taijicentrum.org](http://www.taijicentrum.org)

*Hebergement :*

*Une liste des bed and breakfast, hotels et terrains de camping des environs est disponible sur demande.*

## **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 : ± 40 €/jour pour demi-pension (petit déjeuner et lunch)*

*Déjeuner et 2 pauses-café : ± 13 €/jour*

*Il est nécessaire de réserver les repas au moins une semaine avant le début du cours, et l'hébergement au plus tard le 15 juillet.*

## **Cours avancé de BUQI® sur le double cercle vicieux, source de maladies Dr Shen Hongxun, 5-9 août, B – Gand**

La théorie du double cercle vicieux, source de maladies, est au cœur du système **BUQI®**. Les tensions physiques et émotionnelles forment deux cercles vicieux qui s'influencent et se renforcent mutuellement jusqu'à générer du binqi.

Le cours offre une étude en profondeur du double cercle vicieux, de son influence sur notre santé et de l'apparition de la maladie, avec quelques plaintes particulières en signes avant-coureurs. Le traitement des conséquences passe par l'élimination du binqi. Il est primordial de casser ces cercles vicieux pour traiter la cause. Il est ensuite possible de traiter efficacement les origines de la maladie et de restaurer la santé.

Le **BUQI**<sup>®</sup> Institut offre toutes sortes d'exercices pour casser le cercle vicieux dû à une mauvaise posture. Les habitudes posturales ne changent que lentement et demandent une pratique régulière des exercices.

Le contrôle des pensées et l'abandon des émotions nocives demandent un travail sur soi. L'observation critique de nos schémas de pensée et de nos émotions est d'une extrême importance : ils ont en effet une influence sur notre posture et sont à l'origine de binqi tenace. Il n'est pas facile de casser le cercle vicieux des pensées et des émotions, ou d'abandonner des schémas de pensées et d'émotions établis. Diverses techniques de méditation sont proposées par le **BUQI**<sup>®</sup> Institut comme soutien lors de ce processus.

Ce cours s'adresse à tous : professionnels de la santé et des soins, thérapeutes et patients, débutants ou étudiants confirmés, étudiants du système Buqi, en bref, toute personne désirant apprendre cette excellente méthode afin de préserver sa santé, son bien-être et sa joie de vivre.

**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 : ± 40 €/jour pour demi-pension (petit déjeuner et lunch)

Déjeuner et 2 pauses-café : ± 13 €/jour

Réservation des repas : au moins une semaine avant le début du cours. Réservation de l'hébergement : au plus tard le 15 juillet.

## **COURS de DAOYIN E MEI avec SHEN JIN, 19 – 23 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.

*Prière de réserver les repas au moins une semaine avant le début du cours.*

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.

[www.buqi.net](http://www.buqi.net) / [sofie@buqi.net](mailto:sofie@buqi.net) / **+32 3 281 0532**