



PAR LA VOIE, HABITER LA PRATIQUE. PAR LA PRATIQUE, ENTRER DANS LA VOIE

## **FORMATION INITIALE WUDANG GONG DAO**

**2019-2022**





PAR LA VOIE, HABITER LA PRATIQUE. PAR LA PRATIQUE, ENTRER DANS LA VOIE

***Exercer sa nature intime, celle du coeur et de l'authenticité de son être.  
Au travers de la pratique, affiner, raffiner sa vie.***

Nous avons le plaisir de vous proposer une formation en arts internes de Wudang ouverte à tous, donnée par Maître Yuan Limin et ses professeurs certifiés Wudang Gong Dao qui s'échelonne sur 3 ans et donnera accès à un « certificat de formation initiale ».

Cette formation, au-delà de l'apprentissage des formes, vous permettra d'entrer dans l'esprit et la culture taoïstes. Maître Yuan Limin vous accompagnera dans la compréhension de la pensée taoïste au travers de la pratique en lien avec l'approfondissement des textes. Elle permettra aux enseignants d'intégrer la certification de professeurs Wudang Gong Dao.

Des documents pédagogiques vous seront fournis régulièrement et comprendront des retranscriptions de conférences, des vidéos, des documents écrits sur les formes étudiées, l'esprit de la pratique et la culture taoïste (musique, études sur le Dao De Jing...).





PAR LA VOIE, HABITER LA PRATIQUE. PAR LA PRATIQUE, ENTRER DANS LA VOIE

## PRATIQUES

### Qi gong dit des cinq animaux de Wudang / 武当五形功 Wǔdāng wǔ xíng gōng

Le qi gong des 5 animaux de Wudang est une méthode traditionnelle constituée de 5 séries de mouvements : la tortue, le serpent, la grue, le tigre et le dragon, qui sont reliés aux 5 organes du corps humain selon l'ensemble du système de correspondances de la médecine chinoise comme par exemple les reins et l'eau pour la tortue. Ils permettent de les équilibrer, de vivifier l'esprit tout en fortifiant les tendons et les muscles. Chaque animal comporte une série de 9 mouvements qui travaillent différentes dimensions énergétiques, physiques comme psychiques tels que l'enracinement, la fluidité, le vide et le plein, les spirales ainsi que des dimensions symboliques.

### Les 13 principes pour faciliter l'apprentissage du taiji quan / 武当易行太极拳

Le travail des différentes méthodes de Wudang exige d'avoir une base solide. Ces « fondations » sont nécessaires pour développer de manière plus approfondie la pratique du taiji quan et du qi gong. Elles se construisent essentiellement à travers différents types de marche. En tant que méditation en mouvement, elles intègrent les grands principes du taiji quan, et permettent de travailler la coordination des gestes dans un état de profonde connexion entre intérieur et extérieur. Les « 13 principes fondamentaux », développés par Maître Yuan Limin, réunissent un certain nombre de marches et représentent le fondement de son enseignement, permettant de travailler plus en profondeur. Ces 13 principes améliorent la coordination, l'ancrage et l'équilibre et, comme leur nom l'indique, de faciliter l'apprentissage du taiji.

### Wǔdāng dān dào tàijí quán / 武当丹道太极拳

Le dan dao taiji quan est constitué de 13 mouvements. Dan dao, qui signifie littéralement « la voie (dao 道) de l'élixir de longévité (dan 丹) », est un taiji quan très subtil qui nous amène dans les profondeurs du travail interne. Par le jeu du yin et du yang, le dan transmute en shen (esprit) pour retourner vers le vide médian, l'espace permettant toutes les transformations. Cette forme nous apprend à relâcher sans disperser, réunir sans contracter et à atteindre progressivement le stade où nous sommes agis par les spirales internes. Le qi se propage alors dans tout notre corps, jusque dans ses moindres interstices. Accessible à toutes et tous, pouvant être pratiquée en tout lieu et toute circonstance, cette méthode peut être abordée selon 3 modalités différentes : de manière dynamique, de manière statique et enfin par la seule intention.

### Taiji des 18 pas de Wudang / 武当十八式太极拳 - Wǔdāng shíbā shì tàijí quán

La spécificité et la beauté très particulière du taiji quan des 18 mouvements viennent du fait qu'il réunit au sein d'une même pratique la stabilité du taiji quan, les techniques du corps du bagua zhang, la force interne du xingyi quan, les manières de travailler et de conduire le qi du yangsheng qi gong. Les mouvements fluides se déroulent dans une lenteur harmonieuse, tout en laissant parfois éclater leur puissance dans une accélération soudaine. Il s'agit d'une forme particulièrement représentative des arts martiaux internes du Wudang.



PAR LA VOIE, HABITER LA PRATIQUE. PAR LA PRATIQUE, ENTRER DANS LA VOIE

## ORGANISATION

**DATES** : les 4 week-ends auront lieu à Paris ou proche banlieue.

31 janvier au 2 février 2020 – Maître Yuan Limin

3 au 5 avril 2020 – Professeurs certifiés

15 au 17 mai 2020 – Maître Yuan Limin

Ces trois premiers week-end auront lieu à l'espace Albatros - 52 Rue du Sergent Bobillot, 93100 Montreuil

12 au 14 juin 2020 – Professeurs certifiés (Lieu à définir)

13 au 17 juillet 2020 – Maître Yuan Limin conjointement avec les professeurs certifiés et/ou des disciples au Domaine de Lembrun (Lot-et-Garonne)

2 sessions de 3 jours sont assurées par Maître Yuan Limin.

2 sessions de 3 jours sont assurées par des professeurs certifiés pour consolider ce qui a été appris avec Maître Yuan.

1 session de 5 jours est assurée par Maître Yuan Limin conjointement avec ses professeurs certifiés et/ou ses disciples.

Soit 17 jours de formation par an pendant 3 ans.

### TARIFS :

Week-end de trois jours : 270€

Semaine à Lembrun : 450€

Adhésion à Wudang Gong Dao : 29€

Achat d'une tenue Wudang Gong Dao : 50€

Frais pédagogiques : 50€

Un exemplaire du Dao De Jing vous sera offert.

### PROGRAMME (sous réserve de modifications)

- 1ère année : 4 animaux / 13 principes.
- 2ème année : révision du programme de la 1ère année + dan dao taiji quan. Le travail est plus axé sur le qi.
- 3ème année : Consolidation des apprentissages + dragon et 18 pas. Intégration des trames et des règles de la pratique, travail de l'intention, applications martiales.
- Tout au long de la formation : enseignements taoïstes (pensée, textes, musiques...).

### ENSEIGNEMENTS

#### Sous la direction de Maître Yuan Limin

Fondateur de Wudang Gong Dao, Maître Yuan Limin est héritier de la 15ème génération de Wudang Pai. Il dirige l'école d'arts martiaux Wudang Sanfeng en Chine qu'il a fondée avec Maître Tian Lifang il y a plus de vingt ans. Cette école a formé un grand nombre de disciples de Wudang et de professeurs en arts martiaux en Chine et en Europe. Il dispense son enseignement en France depuis plus de 10 ans



PAR LA VOIE, HABITER LA PRATIQUE. PAR LA PRATIQUE, ENTRER DANS LA VOIE

## Professeurs certifiés

Maître Yuan Limin a souhaité que les professeurs certifiés puissent intervenir dans la formation initiale comme passeurs de l'état d'esprit et de l'enseignement qu'il leur a transmis. Les stages animés par les professeurs certifiés vous offrent la possibilité de consolider les apprentissages que vous aurez effectués auprès de Maître Yuan.





PAR LA VOIE, HABITER LA PRATIQUE. PAR LA PRATIQUE, ENTRER DANS LA VOIE

## BULLETIN D'INSCRIPTION – 1ère ANNÉE

Nom----- Prénom-----

Date de naissance-----

Association -----

Adresse-----

Ville-----code postal-----

Email-----

Tel Portable-----

Je m'inscris à la formation initiale Wudang Gong Dao selon les conditions décrites dont j'ai pris connaissance. Je reconnais que toute année commencée est due. En cas d'abandon de la formation ou d'absence à un stage, aucun remboursement ne sera effectué.

Pour paiement je joins les chèques suivants :

Frais pédagogiques (50€) +  Adhésion à Wudang Gong Dao (29€) +  Tenue de pratique Wudang Gong Dao (50€)

Règlement de la première année de formation en :

1 chèque (1530€) ou  5 chèques (quatre chèques de 270€ et un chèque de 450€)

Pour la tenue de pratique merci de nous communiquer votre taille (hauteur) en cm .....et votre poids .....kg

Je déclare être couvert(e) par une assurance responsabilité civile.

**Merci de joindre à votre dossier une photo d'identité, un certificat médical d'aptitude à la pratique du taiji quan et du qi gong, le bulletin d'inscription, le questionnaire, le bulletin d'adhésion et l'esprit de l'association signés. Votre inscription sera définitive uniquement à réception de tous les chèques et de tous les documents cités ci-dessus.**

Date

Signature



PAR LA VOIE, HABITER LA PRATIQUE. PAR LA PRATIQUE, ENTRER DANS LA VOIE

## INSCRIPTION À LA FORMATION INITIALE WUDANG GONG DAO

### Votre parcours dans les arts énergétiques

*Ce questionnaire est destiné à mieux vous connaître dans l'ensemble des dimensions de la formation que ce soit la pratique en général et les arts internes de Wudang en particulier ainsi que la culture taoïste.*

- **Votre formation/votre expérience dans les arts énergétiques** (Qi Gong, Taiji Quan...) en indiquant l'année, la structure, l'école, l'association, l'enseignant, les formes travaillées :

- **Votre expérience dans les arts énergétiques de Wudang en particulier** en indiquant l'année, la structure (école, association...), l'enseignant, les formes travaillées :

- **Connaissez-vous déjà la culture, la pensée chinoise et les textes taoïstes ? Oui- Non**

- si oui lesquels, dans quel contexte les avez vous appris, qu'est ce qu'est ce que cela représente pour vous ?
- si non , qu'est-ce que vous en attendez ?



PAR LA VOIE, HABITER LA PRATIQUE. PAR LA PRATIQUE, ENTRER DANS LA VOIE

## PRINCIPES DE L'ASSOCIATION

(Prénom, Nom).....déclare être en harmonie avec les principes de l'association Wudang Gong Dao énoncés ci-dessous et m'engage à avancer sur cette voie, à en intégrer au mieux le sens pour les appliquer pour moi-même dans ma pratique, dans mon enseignement, et dans mes relations avec les autres.

*Cœur calme et pur,*

*Par le non-agir, rien qui ne se fasse.*

*Quiétude et joie profonde dans le vide et l'indifférencié*

*En résonance avec la Nature*

清静无为  
恬淡虚无  
顺其自然

*Générosité et bienveillance, sans conflits*

*Persévérance sur le chemin*

*Apprendre sans cesse, pratiquer sans craindre la difficulté*

*Calme en toutes circonstances sans se perdre dans l'illusion, ni forcer*

包容不争  
克己坚定  
勤学苦练  
勿忘勿助

*Rassembler l'essence vitale, réunir le cœur-conscience*

聚精会神

*Humilité et respect pour l'enseignement des Maîtres*

*Honorer la Voie*

恭迁礼道  
尊师重道

Date

Signature





PAR LA VOIE, HABITER LA PRATIQUE. PAR LA PRATIQUE, ENTRER DANS LA VOIE



*Devise de Wudang Gong Dao*

*"Yi dao xian wu , yi wu ru dao"*

*Par la Voie, habiter la pratique,  
par la pratique entrer dans la Voie.*



PAR LA VOIE, HABITER LA PRATIQUE. PAR LA PRATIQUE, ENTRER DANS LA VOIE

## **Bulletin d'adhésion individuelle à l'association Wudang Gong Dao pour la période du 01/09/2019 au 31/08/2020**

Nom :

Prénom :

Je souhaite devenir membre adhérent de l'association Wudang Gong Dao et joins un chèque de 29€ constitutif de ma cotisation due pour l'année en cours.

Fait à

Le

Signature