



武当功道
WUDANGGONGDAO
— 以道顯武 以武入道 —

ENSEIGNEMENTS 2022-2023

Programme & Agenda



SOMMAIRE

LES ENSEIGNEMENTS OUVERTS À TOUS	3
✓ Les 5 animaux du Wudang - Approfondissement.....	4
✓ Wudang taijiquan des 13 potentiels.....	5
✓ Wudang taijiquan des 36 mouvements.....	7
✓ Cycle épée du Wudang - les 6 lu	8
✓ Wudang baguazhang.....	10
LES CURSUS	11
✓ Présentation.....	12
✓ La Formation initiale.....	14
✓ Cycle d'approfondissement.....	16
✓ La Certification de professeurs.....	18
LES ESSENTIELS DE L'ENSEIGNEMENT	22
✓ Les cinq piliers.....	22
✓ Zoom sur les pratiques.....	23
✓ Que veut dire progresser ?.....	25
AGENDA 2022-2023	26
TARIFS	30
LE RÉSEAU	31

LES ENSEIGNEMENTS OUVERTS À TOUS

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



wu - les arts martiaux



dao - la Voie

QI GONG DES 5 ANIMAUX DU WUDANG 武当五形功 Wūdāng wǔ xíng gōng

Approfondissement




Le qigong 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 entre autres aux 5 organes du corps humain selon le système de correspondances de la médecine chinoise comme par exemple la tortue et les reins. 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 tels que l'enracinement, la fluidité, le vide et le plein, les spirales et ainsi que des dimensions psychiques ou symboliques.

**EN PRÉSENCE DE MAÎTRE YUAN
LIMIN***

Du 21 au 23 février 2023

À Paris ou région parisienne

*Soumis aux conditions sanitaires et de déplacement.

 Maître Yuan Limin transmet cette méthode depuis plus de 10 ans en France et en Europe. Ces trois jours d'approfondissement s'adressent donc à toutes celles et ceux qui veulent entrer dans une compréhension plus subtile des principes qui traversent ces mouvements.

WUDANG TAIJI DES 13 POTENTIELS 武当十三势太极拳 Wūdāng shísān shì tàijíquán



8+5=13... Les 13 potentiels 十三势, ce sont les 8 forces internes primordiales (jin 劲), dites 8 « portes » (ba men 八门) et les 5 déplacements (wu bu 五步). Ils sont expressément cités par Zhang Sanfeng dans le Traité du taiji comme étant à la base de la pratique et de la compréhension des transformations du Ciel-Terre, les 8 forces internes étant reliées aux 8 trigrammes (bā guà 八卦) et les 5 déplacements aux 5 mouvements (wǔ xíng 五行).

Le taiji des 13 potentiels est un taiji court, et comme son nom et l'idéogramme shi 势 l'indiquent*, uniquement centré sur l'apprentissage de ces 13 fondamentaux. Il est donc particulièrement utile, voire essentiel pour tout pratiquant qui souhaite avancer sur jindao la Voie de la force interne et sur la justesse de sa pratique du taijiquan.

Comme pour toute pratique, ce taiji peut être abordé sur plusieurs niveaux. Travailler la forme, c'est être en capacité de montrer aux autres des mouvements. Travailler la voie de la force interne ou jindao 劲道, c'est un travail pour et sur soi, pour développer les ressentis, en expérimenter les effets et ainsi être en mesure d'utiliser le jin. Au dernier niveau, c'est avoir totalement intégré les règles qui traversent le Ciel-Terre et ainsi commencer à raffiner la voie xiu dao 修道, but ultime de toute pratique.

**C'est en effet l'idéogramme shi - 势 soit « potentiel inscrit dans la situation » qui est utilisé alors que les autres formes ont en général l'idéogramme shi - 式 ou « mouvement » dans leur titre, beaucoup moins riche de sens pour la pratique.*

Les 8 portes ou forces internes primordiales

棚 peng: parer*

履 lǚ : tirer vers l'arrière

挤 jǐ : presser

按 àn : appuyer

採 cǎi: séparer (par torsion)

捌 liè : fendre

肘 zhǒu : donner un coup (de coude)

靠 kào : s'appuyer

Les 5 déplacements

进步 jìn bù : avancer

退步 tuì bù : reculer

左顾 zǒu gù : être attentif à gauche

右盼 yòu pàn : regarder à droite

中定 zhōng dìng : tenir fermement le centre

**Traductions communément admises mais néanmoins incomplètes que seule l'étude des forces internes (jin 劲) dans la pratique même du taijiquan permet de comprendre véritablement.*

EN PRÉSENCE DE MAÎTRE YUAN LIMIN*

Les 18 et 19 février 2023

Aix-les-bains

en partenariat avec Hosukwan

*Soumis aux conditions sanitaires et de déplacement.

Caractère Shi



WUDANG TAIJIQUAN DES 36 MOUVEMENTS 武当秘传 36 式太极拳 - Wūdāng mìchuán 36 shì tàijíquán



Le taijiquan des 36 mouvements réunit la quintessence des arts martiaux et du qigong. Dans le calme et la lenteur, il permet de trouver le mouvement. Bouger à la manière d'un nuage, s'écouler comme l'eau, pour un mouvement ininterrompu comme un fil de soie qui se déroule, unissant le pouvoir de la faiblesse et celui de la force.

Cristallisation des arts martiaux internes, manifestation concrète de la philosophie taoïste, un des trésors de la culture du Wudang, les 36 mouvements représentent une des pratiques au cœur de l'enseignement du Maître.

Travaillant le qi (*lian qi* 炼气), il permet à chacun de développer son potentiel, d'enrichir son esprit et de fortifier son corps.

Facile d'accès pour les débutants, les mouvements, d'apparence simple, révèlent leur subtilité à celui qui avance dans sa pratique.

EN PRÉSENCE DE MAÎTRE YUAN LIMIN*

Du 24 au 26 février 2023

Paris ou région parisienne

*Soumis aux conditions sanitaires et de déplacement.

CYCLE ÉPÉE DU TAIJI DU WUDANG - LES 6 LU 六路*



L'épée fait partie de la pratique des armes. C'est un travail magnifique où le pratiquant apprend d'abord à faire corps avec son épée, avant de progressivement réunir l'épée au cœur (xin 心) et au cœur-conscience (shen 神). Le travail de l'épée est d'une telle finesse, élégance et puissance potentielle qu'on l'appelle le Prince ou l'Empereur des armes.

L'épée du taiji porte bien son nom : c'est avant tout un taiji pour lequel l'épée devient un prolongement indéfectible de soi. Un travail aussi exigeant - puisqu'il allie les fondamentaux du taijiquan à ceux de l'épée, qu'incontournable pour celles et ceux qui souhaitent ouvrir leurs horizons et/ou approfondir leur pratique.

Les 6 lu (六路) constituent 1 système complet d'enseignement décomposable en 6 groupes de mouvements dits « lu » (lu 路 de taolu 套路), facilitant de fait l'accès au travail de l'épée, chacun des groupes pouvant se pratiquer indépendamment.

Cette année sera consacrée à l'apprentissage des 2 ou 3 premiers groupes de mouvements (en fonction de l'avancement du groupe) et bien sûr des jibengong associés. L'étude du Classique de l'épée donnera également des clefs de compréhension particulière.

dimanche 16 octobre 9h-12h

dimanche 20 novembre 9h-12h

dimanche 29 janvier 13h-16h

samedi 22 avril 13h-16h

samedi 1er juillet 9h-12h

**Avec Maître Yuan Limin
en visioconférence**

→ Tout public. Avoir une pratique du taijiquan est un +.

Les professeurs certifiés peuvent vous accompagner dans l'apprentissage des fondamentaux.

**Forme différente de l'épée du taiji travaillée dans le cursus de certification.*

BON À SAVOIR

→ Oui je peux travailler en visioconférence et ce même si je n'ai pas de place chez moi !

Et oui, vous pouvez prendre n'importe quoi pour remplacer l'épée et commencer par habituer votre corps et raffiner votre structure énergétique, vous familiariser avec le travail, mémoriser la forme, aborder le travail de l'intention : un stylo, un bâton, voir vos propres doigts feront l'affaire. A savoir également que les épées ne se sont allongées que tardivement et les 1ères épées étaient de petite taille. Quand vous prendrez votre épée dans un lieu où vous êtes autorisés à pratiquer avec une arme, vous vous rendrez compte combien ce travail préparatoire est puissant indépendamment des conditions, voire vous ouvre des portes insoupçonnées !



épée ancienne de petite taille

→ Où puis-je acheter mon épée ?

Dans les magasins spécialisés ou sur le web. Choisir une épée **semi-flexible ou semi-rigide** avec fourreau, pompon et sacoche de transport. **La longueur de la lame** doit aller du hukou « bouche du tigre » (la garde dans la main) au sommet de l'oreille. Pour en savoir plus cliquez [ici](#)



Les 6 lu figureront au programme des enseignements d'été 2023. Nous y reprendrons l'ensemble des apprentissages de l'année. Ceux qui auront suivi le cycle pourront ainsi consolider leur pratique en présentiel. Pour les autres, cela permettra de débiter facilement. Il est prévu de continuer le cycle en 2023-2024 pour que ce ne soit pas « un coup d'épée dans l'eau ».

WUDANG BAGUAZHANG

武当八卦掌 - Wūdāng bāguà zhǎng



Le Bagua Zhang prend sa source dans le Classique des changements, le Yi Jing. Les mouvements sont exécutés dans les huit directions, les changements de paumes et de pieds suivent les transformations du Ying Yang selon le diagramme des huit trigrammes.

Evoluant dans un cercle, les mouvements spiralés travaillent la souplesse du corps, son agilité, sa mobilité ainsi que la coordination.

Cycle 2023 TOUT PUBLIC

Avec Maître Yuan Limin

 Pour un premier "contact"

Visioconférence

ouvert à toutes et tous

Changement de dates

vendredi 7 avril 7h-8h30

dimanche 14 mai - 8h30-11h30

vendredi 26 mai 7h-8h30

dimanche 11 juin - 8h30-11h30

Les séances du dimanche 15 janvier 8h30-11h30, samedi 4 février 8h30-11h30, vendredi 3 mars 7h-8h30, vendredi 17 mars 7h-8h30 et vendredi 31 mars 7h-8h30 sont reportées au dernier trimestre 2023 (sept-dec).

Cycle d'approfondissement

Avec Maître Yuan Limin

 Pour celles-ceux ayant déjà suivi un cycle

Visioconférence

dimanche 23 octobre 22 7h-10h

samedi 19 novembre 9h30-12h30

dimanche 29 janvier 7h-10h

samedi 22 avril 7h-10h

 **Une pédagogie spécifique**

Il vous sera demandé de travailler en amont avec l'aide de vidéos qui vous seront envoyées 15 jours à 1 mois avant la date du cours et les replays.

Le bagua figurera au programme des enseignements d'été 2023. Nous y reprendrons l'ensemble des apprentissages de l'année. Ceux qui auront suivi le cycle pourront ainsi consolider leur pratique en présentiel. Pour les autres, cela permettra de débiter facilement.

LES CURSUS

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



PRÉSENTATION



En complément des stages ou cycles dits « Tout public » qui ont tous la signature Wudang Gong Dao (une manière de travailler, les 5 piliers etc..) mais ne demandent aucun pré-requis et peuvent être suivis à la carte, vous pouvez souhaiter vous engager dans un enseignement s'inscrivant dans une transmission par l'intermédiaire d'un Maître qui vous accompagne dans votre cheminement et votre progression.

C'est la mission qui a été assignée par Maître Yuan Limin à son association et l'esprit qui a présidé à la création de cette dernière et ne cesse de nous animer.

Vous avez donc la possibilité de :

- **suivre des cursus de formation initiale et d'approfondissement,**
- **d'intégrer si vous êtes enseignant, la certification de professeurs Wudang Gong Dao.**

Les cursus offrent cette possibilité de continuité, de cohérence et d'accompagnement, de partage d'une ambition commune. Ils intègrent les notions de temps et de termes plus long, tout en permettant de répondre dans la mesure du possible à des souhaits et objectifs différents.

Ce qui est commun :

Les 5 piliers - quan gong li fa de (cf p.22) - et une ambition xiu dao - raffiner la Voie, toujours en lien avec la pratique et l'amélioration de sa vie au quotidien.

Les 6 niveaux allant de "passer la porte", à un geste "porté par la qualité du coeur" en passant par "la connaissance des règles et des méthodes".

Ce qui différencie ces 2 voies :

Les objectifs : Les cursus d'approfondissement concernent une approche avant tout individuelle. L'implication est sans doute plus grande que dans un Tout public avec plus de travail personnel et de régularité demandés. Également cela permet de bénéficier de la richesse des 5 piliers qui se dévoilent au fur et à mesure.

La certification répond à un objectif de transmission des enseignements (zushi 祖师 depuis les ancêtres fondateurs tels que Zhang Sanfeng) par les professeurs eux-mêmes avec les exigences et responsabilités associées dans le respect de l'esprit de l'association. Il est demandé ainsi par exemple d'être en capacité à terme d'intégrer les 5 piliers dans son enseignement.

Les modalités et documents pédagogiques et modalités de mise à disposition :

Quel que soit le cursus, vous bénéficiez d'une base pédagogique conséquente. Celle-ci est mise à disposition soit sur un drive (non diffusable), soit en consultation sur une période de temps pré-définie.

Pour les professeurs, la base pédagogique est plus conséquente avec une mise à disposition de documents spécifiques sous logo WDGD qu'ils peuvent transmettre à leurs propres élèves.

La nature de l'accompagnement :

Pour tous : facilitation des contacts avec Maître Yuan Limin, contribution des professeurs certifiés pour fluidifier l'apprentissage.

Pour les professeurs : accompagnement spécifique par le Maître à partir du niveau 2.

Les modalités d'évaluation :

Pas d'évaluation pour les cursus de Formation Initiale.

Montrer sa pratique avec commentaires du Maître pour les cursus d'approfondissement.

Examen pour les professeurs. Contrairement aux différents systèmes que nous connaissons, « rater » un examen n'empêche pas de continuer à avancer avec le Groupe, sous réserve des compléments demandés par Maître Yuan Limin. Là encore en cohérence avec l'esprit de l'enseignement : accompagner et non sanctionner.

LA FORMATION INITIALE

Ouverte à partir septembre 2023



Nous proposons une formation en arts internes de Wudang ouverte à tous, donnée par Maître Yuan Limin et ses professeurs certifiés qui s'échelonne sur 3 ans et donne accès à un « certificat de formation initiale ».

Ce cursus, au-delà de l'apprentissage des formes permet d'entrer dans la compréhension de la pensée taoïste au travers de la pratique en lien avec l'approfondissement des textes.

Des documents pédagogiques (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...) vous sont fournis tout au long de ces trois années.

AVEC MAÎTRE YUAN LIMIN ASSISTÉ DES PROFESSEURS CERTIFIÉS

Ouverture à partir de 12 personnes

Visioconférence et présentiel

Date de démarrage : septembre 2023

Fin de formation : août 2026

Rythme : 4 Week-end par an + une semaine en été



Si vous souhaitez rejoindre la formation initiale en septembre 2023 nous vous invitons à vous préparer en suivant les enseignements tout public ou en contactant le réseau de professeurs et partenaires.

Programme

1^{ère} année :

Les 5 animaux du Wudang : tortue, grue, tigre, serpent
Les 13 principes pour faciliter l'apprentissage du taiji

2^{ème} année :

Consolidation des apprentissages
Le dandao taijiquan

3^{ème} année :

Consolidation des apprentissages
Les 5 animaux du Wudang : dragon
Le taiji des 18 pas

Tout au long du Coursus :

Statique : hunyuan zhuang (l'arbre)
Marche : tang ni bu (pas dans la boue)

Lecture et commentaires :

- Daode jing ou comment comprendre le daodejing par la pratique et mieux aborder la pratique grâce à la compréhension des notions essentielles du taoïsme.
- Traités du taiji : pour nourrir notre pratique des enseignements des ancêtres fondateurs - Zhang Sanfeng comme de grands Maîtres qui nous ont précédés et transmis leur héritage - Wang Zongyue

Et après...

CYCLE D'APPROFONDISSEMENT

NOUVEAU CETTE ANNÉE

Notre première Formation initiale s'achevant en décembre, nous avons décidé de proposer un premier cycle d'approfondissement dont les objectifs sont de :

- ✓ consolider les apprentissages de la Formation initiale
- ✓ ouvrir le champ du taijiquan
- ✓ développer la maîtrise des fondamentaux de la pratique et l'intégration des règles dans le corps
- ✓ aborder jindao, la voie du jin (force interne) .
- ✓ approfondir le lien de la compréhension de la pratique par les Classiques et la vie quotidienne.



AVEC MAÎTRE YUAN LIMIN assisté des professeurs certifiés

Durée : 1 an + 1 an

Dates 2023

- ✓ 10-11-12 février en résidentiel (région parisienne)
- ✓ 17-18 juin visioconférence
- ✓ du 9 au 15 juillet au Domaine de Lembrun

Programme

(pratique)

1ère année :

- Taiji des 36 pas et travail du fil de soie
- Jibengong de l'épée
- Les 12 groupes de principes et la pratique

2ème année :

- Le taiji des 13 potentiels et jindao-la voie du jin
- L'épée du taiji fait partie du champ du taijiquan.

→ Possibilité de suivre le cours Tout public sur les "liu lu" pour se familiariser avec le travail de l'épée.

Tout au long du cycle :

Consolidation des apprentissages de la formation initiale

Statique : les 7 étoiles (qi xing bu)

Les marches

Travail des Classiques

→ Un travail personnel en amont des cours sera parfois demandé à partir de vidéos envoyées en amont.

→ Les cours tout public, les enseignements d'été avec Maître Yuan Limin et les professeurs certifiés, les cours dispensés avec les professeurs certifiés dans leur propre association ou au sein du réseau de partenaires sont autant de possibilités qui vous sont offertes de raffiner votre pratique.

Et après... la possibilité toujours, de continuer à être accompagnés dans votre progression sur les 6 niveaux (cf. p.25 « Ce que veut dire progresser »).

LA CERTIFICATION DE PROFESSEURS



Cette certification est destinée aux professeurs qui enseignent les Arts énergétiques du Wudang en France et souhaitent obtenir un certificat validé par Maître Yuan Limin via son association.

Les enseignements sont dispensés par Maître Yuan Limin éventuellement assisté par des professeurs déjà certifiés et concernent aussi bien l'approfondissement des formes, que la connaissance du taoïsme et de la culture chinoise. Cette certification valide bien plus que la simple connaissance des formes. Elle permet de se familiariser avec l'esprit, le sens et les méthodes de l'enseignement souhaités par Maître Yuan Limin et incite à les transmettre à son tour :

- **les 5 piliers** : 拳 quan, la forme; 功 gong, la capacité à augmenter notre potentiel vers le gongfu ; 理 li, les règles, les trames ; 法 fa, les méthodes, les applications et 德 de, un état d'être, des actes au quotidien.
- **les connaissances** sur la théorie de la pratique et des textes dont l'étude vous amène progressivement à raffiner votre coeur-conscience et votre pratique.
- les **fondamentaux** de l'enseignement pour un professeur certifié Wudang Gong Dao.

L'effectif réduit et l'évaluation d'entrée permettront à chacun de recevoir un enseignement personnalisé et un accompagnement pédagogique pour eux-mêmes et leurs élèves.

Programmes

Tous les programmes reposent sur les 5 piliers de l'enseignement.

La théorie de la pratique, du taoïsme et l'étude des Classiques y figurent. Vous êtes accompagnés par les professeurs déjà certifiés concernant la pratique et vous bénéficiez de l'envoi d'un fonds pédagogique important dont une partie seulement est communicable à vos élèves.

Certification niveau 1 Ouverture d'une nouvelle promotion en 2023

Pré-requis :

- Connaître les formes ci-dessous pour l'évaluation d'entrée
- Wudang Wuxing Gong (ou qi gong des 5 animaux du Wudang)
- Wudang Yixing taiji 13 lü (Les 13 principes fondamentaux pour une pratique aisée du taiji du Wudang) et au choix
- Wudang Dan Dao taijiquan (Forme du cinabre) ou
- Wudang shi ba shi taijiquan (Taiji des 18 pas du Wudang)

avec Maître Yuan Limin
Inscriptions ouvertes

Dates

1-2 avril 2023
20-21 mai 2023
Visioconférence
autres dates à venir

Zoom sur le programme de la pratique :

- Les formes demandées pour l'évaluation d'entrée
- Statique Hunyuan zhang
- Les marches

Modalités d'évaluation :

Pratique :

- Connaître les formes, justesse des mouvements
- Structure du corps énergétique : zheng-droit, song-relâché, yuanhuo-rond, vif, agile, lianguan-relié, xietiao-coordonné, harmonisé

Théorie :

- sur la pratique, sur la connaissance des Classiques taoïstes et le système d'enseignement Wudang Gong Dao
- Écriture d'une page A4 afin de mieux vous connaître avec réponse personnalisée de Maître Yuan Limin (ce n'est pas une évaluation mais un échange).

NB : À la fin de cette première année, nous vous offrons un sceau de professeur gravé à votre nom retranscrit en chinois. Vous aurez également la possibilité de commander une épée gravée à votre nom.

Certification niveau 2



Programme :

Taiji des 36 pas, taiji des 13 potentiels, weitaiji et épée du taiji.

Le + : une séance individuelle de 30 min avec le Maître pour montrer votre pratique (36 pas et épée) à partir de 6 mois avant l'examen afin de savoir où vous en êtes et bénéficier des conseils de Maître Yuan Limin.



Modalité d'évaluation :

Pratique :

- Wudang taijiquan des 36 pas en entier

Et selon la demande du Maître :

- Weitaiji ou taijiquan des 13 potentiels
- L'épée du taiji : 1^{ère} et 2^{ème} partie ou 3^{ème} et 4^{ème} partie.

Les critères d'évaluation de la pratique portent sur le respect et l'intégration dans votre corps de 4 à 6 des 12 groupes de principes.

Théorie : sur la base non seulement de tous les documents pédagogiques, mais aussi des enseignements de Maître Yuan Limin (hors documents pédagogiques). Par exemple : les Classiques, les principes de la pratique, les 8 trigrammes...il faut non seulement connaître la théorie comme pour le niveau 1 mais aussi en comprendre mieux le sens profond pour pouvoir les transmettre.

Certification niveau 3 en deux ans

Programme :

Wudang lao Baguazhang, épée des 7 étoiles, méditation avec l'épée.

NB : La demande de travail personnel pour ce niveau est plus exigeante. Une pédagogie spécifique est mise en place pour l'apprentissage du bagua avec l'envoi de supports de cours vidéo à travailler en amont des enseignements.

Modalité d'évaluation :

Pratique :

Les critères d'évaluation de la pratique portent sur le respect et l'intégration dans le corps de plus de 6 des 12 groupes de principes. L'attention est également portée sur Jindao la voie de la force interne et Yi l'intention.

Théorie :

Mêmes principes que pour les niveaux précédents avec une connaissance accrue des 5 piliers.

Ouverture d'un champ nouveau : Shi dao 师道 la voie de l'enseignement.

En tant que professeurs certifiés, comment incarner et transmettre les valeurs de Wudang Gong Dao, enseigner au-delà des techniques ? C'est une dimension qui vise nos connaissances, notre capacité à les expliciter avec clarté et précision, à voir dans la pratique d'un élève ses points forts et voies de progrès, notre manière de transmettre les enseignements et de donner du sens à la pratique bien au-delà des techniques, et enfin d'accompagner les élèves sur la "voie" de leur propre développement.

BON À SAVOIR

Les inscriptions sont ouvertes pour le Niveau 1 chaque Niveau étant un pré-requis pour le suivant.

Pour votre information les professeurs de Niveau 1 passent leur examen de Niveau 2 en mars 2023 et les niveaux 2 passent leur Niveau 3 en janvier 2024, la continuité de l'enseignement est ainsi assurée.

Il est possible de s'arrêter à un niveau sous réserve de continuer à participer aux enseignements pour conserver sa certification et la possibilité de continuer à se réclamer de Maître Yuan Limin pour enseigner.

Les essentiels de l'enseignement

Wudang Gong Dao, c'est l'enseignement du Gong - travail de l'énergie, développement de la capacité au ressenti et du Dao - la Voie. C'est le sens de l'enseignement dispensé par Maître Yuan Limin et ses professeurs. C'est ce que nous souhaitons transmettre dans l'authenticité de notre pratique et la sincérité de notre cœur

La structure des enseignements repose sur la pratique (méditation, statique, dynamique), la théorie et les textes classiques ainsi que sur le xiu xin 修心 - xiu de 修德, qui dépasse la simple éthique du quotidien, perspective ouverte par le chapitre X du Dao De Jing qui nous éclaire sur la vertu mystérieuse (xuan de 玄德).

Les cinq piliers de l'enseignement

Pratique - quan 拳	Connaissances théoriques li 理	Les méthodes fa 法	修心 修德 Xiu xin, xiu de
<p>Formes statiques et dynamiques Développement des ressentis Jin dao : la voie de la force interne (jin 劲)</p> <p>Gong 功 pour raffiner sa pratique et développer son gonfu</p>	<p>Les règles qui traversent la pratique</p> <p>La Voie du rituel</p> <p>La culture taoïste et des arts martiaux internes du Wudang</p> <p>Les classiques taoïstes, les traités du taiji, de l'épée, du bagua (les connaître et raffiner leur contenu).</p>	<p>Elles sont utiles pour développer une capacité, comme le travail par les jibengong ou les applications martiales</p>	<p><i>Une éthique du quotidien une pratique du cœur</i></p> <p>Ou comment le taoïsme et la pratique peuvent influencer notre vie et comment notre vie et notre pratique peuvent nous permettre d'approfondir notre compréhension du taoïsme.</p> <p>Un beau challenge que d'arriver à développer une cohérence entre ce que nous apprenons/enseignons, ce que nous sommes dans toutes nos forces et nos imperfections, donnons à voir, et... faisons. réellement.</p>

Zoom sur les pratiques quan 拳

Les cinq animaux du Wudang : ce sont des daoyin faisant partie des pratiques dites *yangsheng* (养生 nourrir le vivre). Outre les bénéfiques pour la santé et le développement de notre équilibre - chaque animal en cohérence avec le système psycho-physiologique de la médecine chinoise est, entre autres en relation avec un organe, une émotion, une saison, la pratique des cinq animaux favorise la structuration du corps énergétique (spirale du dragon, dantian du tigre, ancrage de la tortue...) et l'apprentissage des déplacements par l'intermédiaire des marches qui leur sont associées. En tant que débutant, nous abordons les fondamentaux. En tant qu'expérimenté, nous ne cesserons jamais d'en explorer les ressentis au fur et à mesure de notre propre progression (exemple : respiration tuna avec le 2nd mouvement de la tortue sans parler des spirales du dragon) qui peuvent être savourés quel que soit le niveau.

Le champ du taijiquan

En soi le taijiquan en général et du Wudang en particulier est tout un univers. Chacune des différentes formes enseignées met l'accent sur un travail spécifique particulièrement apprenant. La variété des formes permet de mettre à l'épreuve la justesse de notre pratique dans des situations différentes et ouvre des horizons insoupçonnés.

Les 36 pas : C'est un taiji qui se pratique dans l'extrême lenteur. Il est donc particulièrement propice pour prendre le temps de s'auto-scanner, à chaque instant sur chacun des principes de base tout en restant totalement connecté.e dans sa pratique. De plus, s'il est souvent dit que le taiji doit se dérouler comme un fil de soie, sans début ni fin, sans rupture ni aspérité, c'est sans doute LA forme qui permet le mieux d'en dépasser la difficulté et d'en expérimenter la finesse et la beauté. Devenons le ver à soie qui tisse le cocon autour de soi.

Le dandao taijiquan : là encore le nom de la forme indique le travail qu'il permet d'aborder : la Voie de l'élixir de longévité, avec tout le travail du dantian qu'il demande. Un taiji court facile à mémoriser.

Le wei taiji : 微 wei est le subtil, le micro, l'infime. C'est l'idéogramme clef des chapitres 14 et 36 du Daodejing et que la pratique permet d'éclairer. Avec ce taiji court, nous faisons l'expérience d'une légèreté très particulière, presque primesautière, dont l'effet se manifeste encore longtemps après la pratique.

Le taiji des 13 potentiels : le taijiquan le plus didactique, puisqu'il est élaboré exclusivement à partir des 8 forces internes primordiales (peng lü ji an cai lie

zhou kao), et des 5 déplacements en lien respectivement avec les trigrammes et les 5 mouvements. Il amène tout naturellement à avancer sur jindao la Voie de la force interne, un travail indispensable à tout pratiquant et qui éclairera les débutants sur les bases du taijiquan

Les 18 pas : on appelle « taiji des 18 pas » ce qui en fait n'en est pas tout à fait un mais un mélange de xingyi, bagua et taijiquan alliant la puissance, la vivacité et la stabilité de ces 3 pratiques. Une belle expérience pour un taiji à la dimension martiale prononcée. Si tout taiji peut être prétexte à l'apprentissage des applications martiales, celui-ci est particulièrement adapté. A noter néanmoins que pour Maître Yuan limin, l'apprentissage des applications martiales, bien qu'il aide à comprendre le sens d'un mouvement n'intervient pas en premier lieu, le premier travail étant de se construire soi en lien avec les énergies du Ciel Terre. De plus, une martialité taoïste s'envisage de manière particulièrement surprenante, de par la contradiction qui n'est qu'apparente de l'esprit qui l'anime : *wuwei bu zheng* 无为不争 c'est-à-dire par *l'agir sans agir et le sans combat*.

13 principes pour faciliter l'apprentissage du taijiquan : comme son nom l'indique, cette forme est composée des mouvements ou forces internes rencontrés couramment dans le taijiquan et qui permettent d'en améliorer sa pratique. En tant que débutant, leur pratique représente une bonne façon d'aborder le travail des fondamentaux. Expérimenté.e, vous aurez grand plaisir à raffiner encore votre maîtrise des règles pour les mettre en pratique par la suite dans votre taiji (ex : rotation autour de l'axe, connexion pieds - mains - tête). Ne pas hésiter à y revenir, encore et encore.

➔ *Tous les taijiquan peuvent se travailler de 3 manières différentes : en dynamique, en pratiquant la forme complète, en statique, sans déplacement et en méditation sans aucun mouvement uniquement par le travail de l'intention.*

L'épée du taiji : Quand on explore le champ du taiji, il est tout naturel d'aller jusqu'à pratiquer l'épée (du même nom, car il y a d'autres styles d'épée) avec laquelle nous apprenons progressivement à ne faire qu'un. Comme en calligraphie, celle-ci devient un prolongement du corps avant de fusionner avec notre cœur et notre shen.

Les « liu lu » ou 6 groupes de mouvements sont enseignés en Tout public et dans les cursus d'approfondissement. Un taolu est intégré dans le cursus des professeurs dès le niveau 2 avant d'apprendre à méditer avec l'épée.

Les armes : Aujourd'hui en France, seule l'épée est enseignée au sein de Wudang Gong Dao avec l'épée du taiji (cf. ci-dessus) et l'épée des 7 étoiles qui est un style plus tonique et vif.

Wudang lao baguazhang : la quintessence des torsions spiralées et du travail du cercle. 8 paumes pour 8 trigrammes et l'expression des transformations du Ciel Terre. Plus accessible à un pratiquant expérimenté car la spirale émerge de la structuration du corps énergétique et ne se décide pas, cette pratique et ses potentialités sont néanmoins belles à explorer.

Le kungfu « enfants » : certains de nos professeurs certifiés ont été formés (Thiêu Lâm et Terre d'Asie). De nouveaux cours pour enseignants peuvent être ouverts sous réserve d'un nombre suffisant de participants. Les enseignements sont dispensés par des disciples de Maître Yuan Limin.

Au fur et à mesure d'autres formes de taiji, la boxe de l'aisance, l'épée et la pratique des armes pourront être intégrées dans les enseignements. On rappelle néanmoins que l'objectif n'est pas l'accumulation des formes mais le raffinement d'une pratique qui témoigne d'une maîtrise des règles et va jusqu'à infuser notre quotidien.

Que veut dire progresser ?

Chacun peut avoir des pratiques de prédilection - travailler 20 ans sur la tortue est tout à fait possible - mais il est possible d'élargir son champ d'action.

Cela dépend de l'objectif de chacun. Néanmoins, la progression doit s'envisager toujours sur les 5 piliers vers un être un complet et relié. 6 niveaux ont également été définis pour donner des repères communs.

Le Maître regarde avant tout la maîtrise des règles avec au fil du temps un œil de plus en plus fin sur la manière dont notre cœur porte le geste.

La marche peut parfois paraître un peu haute mais ne l'est finalement pas tant, cela demande patience, persévérance et confiance en la méthode.

Pensez à consulter régulièrement notre site web pour vous tenir informés d'éventuels changements

AGENDA 2022-2023

SEPTEMBRE 2022		
Samedi 17 13h-15h	Enseignements bagua 2.1	Profs Niveau 2
Samedi 24 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Profs Niveau 1 (ouvert à Profs niveau 2)
Dimanche 25 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Profs Niveau 1 (ouvert à Profs niveau 2)
OCTOBRE 2022		
Samedi 8 (Horaires à préciser)	WE avec les professeur.e.s certifié.e.s en présentiel (lieu à déterminer)	Formation initiale 3ème année
Dimanche 9 (Horaires et lieu à préciser)	WE avec les professeur.e.s certifié.e.s en présentiel (lieu à déterminer)	Formation initiale 3ème année
Dimanche 16 7h-8h30	Enseignements bagua 2.2	Profs Niveau 2
Dimanche 16 9h-12h	Cycle épée #1	Tout public
Dimanche 23 7h-10h	Bagua approfondissement #1	Tout public
NOVEMBRE 2022		
Samedi 19 7h-8h30	Enseignements bagua 2.3	Profs Niveau 2
Samedi 19 9h30-12h30	Bagua approfondissement #2	Tout public
Dimanche 20 9h-12h	Cycle Épée #2	Tout public
Samedi 26 8h30-11h30/ 13h-15h	Fin des 3 années de Formation initiale Présentiel + visioconférence	Formation initiale 3ème année
Dimanche 27 8h30-11h30/ 13h-15h	Fin des 3 années de Formation initiale Présentiel + visioconférence	Formation initiale 3ème année
DÉCEMBRE 2022		
Samedi 10 8h30-11h30/13h-15h	Évaluation mi-parcours pour le niveau 3	Profs Niveau 2

Dimanche 11 8h30-11h30/13h-15h	Évaluation mi-parcours pour le niveau 3	Profs Niveau 2
JANVIER 2023		
Vendredi 6 7h-8h30	Enseignements bagua 3.1	Profs Niveau 2
Samedi 7 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Profs Niveau 1 (ouvert à Profs Niveau 2)
Dimanche 8 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Profs Niveau 1 (ouvert à Profs Niveau 2)
Dimanche 15 8h30-11h30	Cycle Bagua #1 REPORTÉ 3ème trimestre 2023	Tout public
Dimanche 29 7h-10h	Bagua approfondissement #3	Tout public
Dimanche 29 13h-16h	Cycle épée #3	Tout public
FÉVRIER 2023		
Vendredi 3 7h-8h30	Enseignements bagua 3.2	Profs Niveau 2
Samedi 4 8h30-11h30	Cycle bagua #2 REPORTÉ 3ème trimestre 2023	Tout public
Vendredi 10	Enseignements	Formation initiale avancés Présentiel
Samedi 11	Enseignements	Formation initiale avancés Présentiel
Dimanche 12	Enseignements	Formation initiale avancés Présentiel
Samedi 18 Aix les Bains	Wudang taiji des 13 potentiels	Tout public Présentiel
Dimanche 19 Aix les Bains	Wudang taiji des 13 potentiels	Tout public Présentiel
Mardi 21	Animaux du Wudang - Approfondissement	Tout public Présentiel
Mercredi 22	Animaux du Wudang - Approfondissement	Tout public Présentiel
Jeudi 23	Animaux du Wudang - Approfondissement	Tout public Présentiel

Vendredi 24	Wudang taijiquan des 36 mouvements	Tout public Présentiel
Samedi 25	Wudang taijiquan des 36 mouvements	Tout public Présentiel
Dimanche 26	Wudang taijiquan des 36 mouvements	Tout public Présentiel
MARS 2023		
Vendredi 3 7h-8h30	Cycle bagua #3 REPORTÉ 3ème trimestre 2023	Tout public
Vendredi 3 10h30	Enseignements	Profs Niveau 2 Présentiel
Samedi 4	Enseignements	Profs Niveau 2 Présentiel
Dimanche 5	Enseignements	Profs Niveau 2 Présentiel
Vendredi 10	Préparation examen de certification Niveau 2	Profs Niveau 1 Présentiel
Samedi 11	Examen de certification Niveau 2	Profs Niveau 1 Présentiel
Dimanche 12	Examen de certification Niveau 2	Profs Niveau 1 Présentiel
Vendredi 17 7h-8h30	Cycle bagua #4 REPORTÉ 3ème trimestre 2023	Tout Public
Jeudi 30 7h-8h30	Enseignements bagua 1.1	Profs Niveau 2
Vendredi 31 7h-8h30	Cycle bagua #5 REPORTÉ 3ème trimestre 2023	Tout public
AVRIL 2023		
Samedi 1er 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Certification de professeurs Nouvelle promo
Dimanche 2 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Certification de professeurs Nouvelle promo
Vendredi 7 avril	Cycle bagua #1	Tout pi-ublic

Samedi 22 7h-10h	Bagua approfondissement #4	Tout public
Samedi 22 13h-16h	Cycle épée #4	Tout public
Jeudi 27 7h-8h30	Enseignements bagua 1.2	Profs Niveau 2 nouvelle promo
MAI 2023		
Dimanche 14 8h30-11h30	Cycle bagua #2	Tout public
Samedi 20 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Certification de professeurs Nouvelle promo
Dimanche 21 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Certification de professeurs Nouvelle promo
Jeudi 25 7h-8h30	Enseignements bagua 1.3	Profs Niveau 2 nouvelle promo
Vendredi 26 7h-8h30	Cycle bagua #3	Tout public
JUIN 2023		
Samedi 3 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Profs Niveau 2 (promo 1)
Dimanche 4 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Profs Niveau 2 (promo 1)
Dimanche 11 8h30-11h30	Cycle bagua #4	Tout public
Samedi 17 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Formation initiale avancés
Dimanche 18 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Formation initiale avancés
Samedi 24 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Profs Niveau 2 nouvelle promo
Dimanche 25 8h30-11h30/13h-15h	Enseignements	Profs Niveau 2 nouvelle promo
JUILLET 2023		
Samedi 1er 9h-12h	Cycle épée #5	Tout public
Du 9 au 15	Enseignements d'été au Domaine de Lembrun	Tout public Formations initiales et

		approfondissement
Du 8 au 15	Enseignements d'été au Domaine de Lembrun	Professeurs et certification

TARIFS 2022-2023

Adhésion annuelle du 1er sept 22 au 31 aout 23 : 29€

TOUT PUBLIC

Visioconférences

(les inscriptions se font en ligne sur le site de l'association)

- ✓ Cycle Baguazhang : 8 sessions 270€
- ✓ Baguazhang approfondissement 4 sessions : 180€ + frais pédagogiques (vidéos et documents) : 40€
- ✓ Cycle Épée : 5 sessions 225€

Présentiel*

- ✓ 13 potentiels : Contacter HOSUKWAN
- ✓ 5 animaux approfondissement : adhérents 160€ /non-adhérents 195€
- ✓ 36 pas : adhérents 160€ /non-adhérents 195€
- ✓ Enseignements d'été : tarif à venir

**Sous réserve des conditions sanitaires et de déplacement. En cas d'impossibilité, nous transformerons le présentiel en visioconférence et adapterons les durées.*

CURSUS

Merci de prendre contact avec nous pour obtenir la brochure détaillée de nos différentes propositions.

LE RÉSEAU

Notre réseau de professeurs certifiés dans toute la France et en Italie

Vous pouvez retrouver nos professeurs sur le site internet de l'association ou en nous contactant par mail.

Un certain nombre professeurs certifiés invitent régulièrement Maître Yuan Limin au travers de leur structure ou association.

Le Centre Thiêu Lâm
Hosukwan
Terre d'Asie

Nos partenaires

Depuis la création de l'association, nous avons noué des liens avec d'autres organismes où Maître Yuan Limin est régulièrement invité à dispenser ses enseignements.

Le Centre Mingshan en Suisse
Le CNF-Wushu



武當功道

WUDANGGONGDAO

— 以道顯武 以武入道 —

NOUS CONTACTER

mail : contact@wudang-gong-dao.org
secretariat@wudang-gong-dao.org
Tel : 06.84.08.48.91

NOUS SUIVRE

web : www.wudang-gong-dao.org
fb : www.facebook.com/WudangGongDao