



武当功道

WUDANGGONGDAO

以道顯武 以武入道



**FORMATION
INITIALE
2023 - 2026**



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 vous 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.

À l'issue des ces 3 années, vous pourrez soit poursuivre les enseignements en suivant un cycle d'approfondissement, soit, si vous êtes enseignant, en intégrer la certification de professeurs Wudang Gong Dao.

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



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

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 <i>Une éthique du quotidien une pratique du cœur</i>
Formes statiques et dynamiques Développement des ressentis Jin dao : la voie de la force interne (jin 劲) Gong 功 pour raffiner sa pratique et développer son gonfu	Les règles qui traversent la pratique La Voie du rituel La culture taoïste et des arts martiaux internes du Wudang Les classiques taoïstes, les traités du taiji, de l'épée, du bagua (les connaître et raffiner leur contenu).	Elles sont utiles pour développer une capacité, comme le travail par les jibengong ou les applications martiales	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. 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.



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

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 et Wang Zongyue comme de grands Maîtres qui nous ont précédés et transmis leur héritage

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...). Ces documents seront disponibles sur un Drive Google dédié. Les enregistrements des enseignements en visioconférence vous seront envoyés pour consultation.





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 reliées 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.

Boxe des 18 mouvements de Wudang / 武当十八式拳 - Wǔdāng shíbā shì 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 :

15-16-17 sept 2023 : Résidentiel avec Maître Yuan Limin (lieu à déterminer)

25-26 nov 2023 : Visioconférence avec Maître Yuan Limin

20-21 janv 2024 : Visioconférence avec Maître Yuan Limin

27-28 avril 2024 : Visioconférence avec Maître Yuan Limin

15-16 juin 2024 : Visioconférence avec Maître Yuan Limin

juillet 2024 : Maître Yuan Limin conjointement avec les professeurs certifiés et/ou des disciples au Domaine de Lembrun (Lot-et-Garonne)

Soit 16 jours de formation pour la 1ère année.

TARIFS :

Week-end de trois jours en résidentiel : 290€

Week-end en visioconférence : 130€

Semaine à Lembrun : prix à déterminer

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.

ENSEIGNEMENTS

Sous la direction de Maître Yuan Limin assisté de ses professeurs certifiés

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 et a souhaité organiser ses enseignements en France avec la création de Wudang Gong Dao.

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 sauf sur justificatif.

Paiement à l'inscription : (par chèque, virement bancaire ou en ligne) :

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

Le règlement des enseignements se fait au fur et à mesure de la programmation via l'envoi d'un lien de paiement.

Pour la tenue de pratique merci de nous communiquer votre taille (hauteur) en cmet votre poidskg

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

J'autorise je n'autorise pas l'association Wudang Gong Dao à utiliser des photos et extraits de films me représentant réalisés pendant les stages pour valoriser et faire connaître ses activités.

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 du paiement et de tous les documents cités ci-dessus.



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
Honoré 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 01/09/2023 au 31/08/2024

Nom :

Prénom :

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

Fait à

Le

Signature