

Formation initiale

2026-2029



武當功道

WUDANGGONGDAO

— 道顯武 武入道 —

Présentation

Nous sommes heureux de vous proposer de rejoindre cette rentrée notre troisième promotion de formation initiale en arts internes de Wudang. Ouverte à tous les passionnés de cette culture, elle 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

La pensée taoïste se dévoile à travers la pratique, en lien avec l'étude des textes.

Des supports pédagogiques variés (retranscriptions, vidéos, écrits sur les formes, l'esprit de la pratique, culture taoïste incluant musique et études du Dao De Jing...) vous sont proposés durant les trois années pour intégrer les enseignements à votre rythme.

Ouverture à partir de 12 personnes

Enseignements en visioconférence et résidentiel

Date de démarrage : septembre 2026

Fin de formation : août 2029

Rythme annuel : 3 Week-end en visioconférence + 3 jours en résidentiel + une semaine en été (et/ou en dernière année voyage possible sous réserve)

Exercer sa nature intime, celle du coeur et de l'authenticité de son être.

Au travers de la pratique, affiner, raffiner sa vie.

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 20 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 y organiser ses enseignements avec la création de Wudang Gong Dao en 2018.

Maître Yuan Limin a souhaité que les professeurs certifiés puissent l'assister 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 également la possibilité de consolider vos apprentissages tout au long de la formation.

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

Programme des enseignements selon les 5 piliers

1ère 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

La boxe des 18 mouvements

Tout au long du cursus :

Statique : hunyuan zhuang (l'arbre)

Marche : tang ni bu (pas dans la boue)

Lectures 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.

Focus sur les pratiques



Qi gong 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.



Rythme de travail, dates & tarifs

Le rythme des enseignements se répète sur les 3 ans de formation sauf la dernière année ou vous aurez le choix en la semaine à Lembrun et/ou le voyage en Chine

Dates 1ère année

- **26-27 septembre 2026, 28-29 novembre 2026, 10-11 avril 2027** : week-ends d'enseignements en visioconférence
- **Du 26 au 28 février 2027 (dates à confirmer)** : résidentiel de 3 jours au centre d'arts martiaux Ten no mon
- **Du 5 au 9 juillet 2027 (dates à confirmer)** : Enseignements d'été au Domaine de Lembrun

Tarifs 1ère année

Il comprennent l'organisation, la traduction et la mise à disposition des rediffusions des week-ends d'enseignement en visioconférence. Ils ne comprennent pas les frais d'hébergement. Possibilité de régler en une, deux ou trois fois.

- Enseignements : 680€
- Lembrun été 27 : 400€
- Frais pédagogiques* : 100€
- Adhésion : 29€
- Tenue : 60€
- Un exemplaire du Dao De Jing vous sera offert.

**Ils comprennent la structuration, la valorisation et la mise à disposition des documents pédagogiques qui 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 consultables sur notre plateforme de cours en ligne. Un groupe WhatsApp par l'intermédiaire duquel vous pourrez poser vos questions au Maître qui seront transmises par Wudang Gong Dao pour les réponses.*

Esprit de l'enseignement

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



Notre devise

Yi wu ru dao, yi dao xian wu

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