

Chers amis,

Voici un aperçu de nos cours en Belgique et Pays-Bas pour le reste de 2011 et début 2012, ainsi les dates des cours hebdomadaires en Belgique.

Pour les cours aux Pays-Bas: seule une traduction en néerlandais sera assurée. Si vous comprenez le Dr Shen ou Shen Jin, ou le néerlandais, vous êtes les bienvenus à ces cours.

Date	Quoi	Où	Avec qui
24-25 septembre	Taiji Epée	B - Mortsel	Shen Zhengyu
1-2 octobre	Daoyin des animaux	NL - Eindhoven	Dr Shen Hongxun
15-16 octobre	Taijiwuxigong®	B - Mortsel	Shen Jin
22-23 octobre	Taijiwuxigong®	NL - Lent	Shen Jin
22-23 octobre	Taiji Epée	B - Mortsel	Shen Zhengyu
5-6 novembre	Daoyin du dragon	NL - Eindhoven	Dr Shen Hongxun
11-13 novembre	Qi Pushing Hands	B - Zwalm	Dr Shen & Shen Zy
19-20 novembre	Taiji Epée	B - Mortsel	Shen Zhengyu
10-11 décembre	Daoyin allongés	NL - Lent	Shen Jin
10-11 décembre	Taiji Epée	B - Mortsel	Shen Zhengyu
11-12 février	Taijiwuxigong®	NL - Lent	Shen Jin
24-26 février	Daoyin des sons	NL - Eindhoven	Dr Shen Hongxun
3-4 mars	Taijiwuxigong®	B - Mortsel	Shen Jin
30 mars-1 avril	Double cercle vicieux	NL - ntb	Dr Shen Hongxun
11-15 avril	Méditation	B - Brussel	Dr Shen Hongxun
21-22 avril	Taijiwuxigong®	NL - Lent	Shen Jin
12-13 mai	Taijiwuxigong®	B - Mortsel	Shen Jin
2-3 juin	Taijiwuxigong®	NL - Lent	Shen Jin

Pour les cours aux Pays-Bas: seule une traduction en néerlandais sera assurée. Si vous comprenez le Dr Shen, ou le néerlandais, vous êtes les bienvenus à ces cours. Vous pouvez contacter Sofie pour plus de renseignements (sofie@buqi.net).

## COURS DU SOIR

Avec **Shen Jin** :

Pour les débutants il y a des **cours d'initiation**:

- lundi 12 sept à Gand
- mardi 13 sept à Mortsel
- mardi 20 sept à Bruxelles.

Chaque fois de 19.30h à 21h.

Après, les cours-mêmes se déroulent les jours suivants:

- Mercredi : Sint Pietersinstituut, Meersstraat 131, 9000 Gand.
- Jeudi : Koninklijk Atheneum Mortsel, entrée par le parking à côté de Molenlei 6, 2640 Mortsel.  
Horaires : le taiji de 19h15 - 20h15 , le taijiwuxigong de 20h15 – 21h30.

- Lundi : Institut St-Michel, Rue du Collège St-Michel (entrée en face du n° 67), 1150 Woluwe-St-Pierre  
Horaires: Pour Bruxelles il y a un **changement**: dorénavant il y aura plus de taiji, mais seulement du taijiwuxigong de 19h30 - 21h00.

Avec **Shen Zhengyu**:

Lundi : Sporthal KTA (salle polyvalente au 1er étage), entrée par la Martouginlei, 2930 Brasschaat.

Mercredi : De Djoelen, Steenweg op Mol 3, Oud-Turnhout.

Jeudi : M. Immaculata, Zilverenhoeklaan 2, 2950 Kapellen.

Horaires: 19h30 - 20h45.

Voir [www.taijicentrum.org](http://www.taijicentrum.org) - info : [taijicentrum@skynet.be](mailto:taijicentrum@skynet.be)

Avec **Sofie-Ann Bracke**:

- Lundi: 't Werkhuys, Zegelstraat 13, Borgerhout, 10h30-12h00.

- Jeudi: Dienstencentrum Van Schoonbeke, Van Schoonbekestraat 54, Antwerpen, 9h30-10h30.

- Vendredi: Sportcentrum Het Rooi, Berchemstadionstraat 73, Berchem (seulement via Rekanto, Foundation contre le cancer - [www.rekanto.be](http://www.rekanto.be)), 10h00-11h00.

Voir [www.chinesehealing.be](http://www.chinesehealing.be), aussi pour des consultations individuelles.

Avec **Lieven Van Den Berghe**:

- Lundi: Basisschool Pius X, Bredenakkerstraat 31, Destelbergen.

- Mardi: Sint Lodewijkscollege, Spoorwegstraat 250, 8200 St. Michiels - Brugge.

Horaires : le taiji de 19h15 - 20h15 , le taijiwuxigong de 20h15 - 21h30.

Info: [lievenvandenbergh@hotmail.com](mailto:lievenvandenbergh@hotmail.com)

**Pas cours pendant les vacances scolaires. Prix: €10 euro/leçon ou €85/10 leçons.**

### **TAIJI JIAN (épée) avec SHEN ZHENGYU, Mortsel**

Taiji a pour but de développer les **forces** et possibilités latentes qui sont présentes en chacun de nous. Le TaijiJian (sabre droit à double tranchant) propose une méthode pour développer et pratiquer ces forces. La pratique du taiji trouve ses racines dans les arts martiaux, et donne la priorité au corps et à la guérison, sans toutefois perdre le contact avec la notion de lutte.

L'objectif de ce cours de trois jours est d'obtenir une **perception plus pointue** des **forces taiji** ("jin" en chinois) par le biais des techniques de base de la manipulation du sabre. Lors des exercices, le **corps se détend**. La **posture** s'améliore, nous sommes plus **stables** sur nos jambes et notre force se **développe**. Le sabre est dirigé par une **attention continue**, une concentration soutenue sur sa pointe ou son tranchant.

Cela aide au développement des **capacités de concentration**.

La concentration mentale continue sur la pointe du sabre crée une structure énergétique intense, orientée vers l'extérieur, qui croît et contrecarre l'abondance des impulsions venant de ce monde extérieur, et leur fait barrage. Cela permet **de se trouver soi-même. La concentration se transforme en observation contemplative. L'esprit atteint l'état de vide et connaît le repos.**

L'application du taijijin à la manière de tenir un objet peut être adapté **au quotidien** à l'utilisation des outils ménager ou de jardinage ; le corps se meut de façon harmonieuse, que ce soit pour visser ou forer, couper du bois, découper la nourriture ou ouvrir une bouteille, etc.

Le développement des forces taiji peut servir à améliorer **l'ouverture du corps**. De cette façon, les **résidus toxiques** qui stagnent sont **éliminés** plus facilement, ce qui permet la **disparition** de **symptômes** tels que douleurs, raideurs, tensions, infections, etc.

**Dates:** 24-25 septembre, 22-23 octobre, 19-20 novembre, 10-11 décembre.

**Lieu :** Koninklijk Atheneum Mortsel, Hof Van Riethlaan, 2640 Mortsel. **Horaire:** ven.- sam.10h30-16h30, dim. 10h30-15h30.

**Prix:** €125.

**Déjeuner :** €12/jour.

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

### **WEEKENDS DE TAIJIWUXIGONG, Shen Jin, Mortsel (B) et Lent (Pays-Bas)**

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.

**Dates:** 15-16 octobre, 3-4 mars, 12-13 mai.

**Lieu:** Koninklijk Atheneum, Hof Van Riethlaan, Mortsel, Belgique

**Info et réservations:** [buqibelgium@buqi.net](mailto:buqibelgium@buqi.net), +32 3 281 0532.

**Dates:** 22-23 octobre, 11-12 février, 21-22 avril, 2-3 juin.

**Lieu:** Voorzieningshart De Ster, Queenstraat 37b, 6663 HA Lent/Nijmegen, Pays-Bas

**Info et réservations:** Krijn van der Velden, [krijnook@yahoo.com](mailto:krijnook@yahoo.com)

**Prix:** €120/weekend.

**Déjeuner :** €12/jour.

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

**QI PUSHING HANDS, Dr Shen Hongxun et Shen Zhengyu,**  
**11-13 novembre, Zwalm**

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*

*Dates: 11-13 novembre*

*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 15h00*

*Coût : € 190,--*

*Inscriptions : +32 (0)475 / 810620, taijicentrum2000@gmail.com*

[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.*

## **BUQI® DAOYIN, Dr SHEN HONGXUN et SHEN JIN**

!!! Pour les cours aux Pays-Bas: seule une traduction en néerlandais sera assurée. Si vous comprenez le Dr Shen et Shen Jin, ou le néerlandais, vous êtes les bienvenus à ces cours.

### **Les Daoyin des animaux, Dr Shen Hongxun**

Ils utilisent les caractéristiques des mouvements des animaux tels que l'étirement du chat, l'agilité du singe, la marche puissante de l'ours, le vol de l'aigle, la puissance du tigre... Ils ont été adaptés de façon à convenir à tous les âges, quelle que soit la capacité physique.

### **Les Daoyin du dragon, Dr Shen Hongxun**

Ils offrent une alternative efficace pour soulager le mal de dos. Les mouvements aident à retrouver une plus grande liberté de mouvement et de flexibilité.

### **Les Daoyin allongés, Shen Jin**

Convenant à ceux qui sont trop faibles ou trop malades pour rester longtemps debout ou assis, ils sont particulièrement utilisés pour renforcer la colonne vertébrale, en aidant à vaincre la faiblesse et à retrouver mobilité et force.

### **Les Daoyin des sons, Dr Shen Hongxun**

Avec les Daoyin du son, différentes techniques respiratoires sont explorées, permettant, par les vibrations produites, d'éliminer le binqi du corps, en nettoyant les organes, les canaux et les méridiens.

1. Daoyin des animaux	1-2 oct	Dr Shen Hongxun	TU, Eindhoven (1)
2. Daoyin du dragon	5-6 nov	Dr Shen Hongxun	De Blixems, Eindhoven (2)
3. Daoyin allongés	10-11 déc	Shen Jin	Voorzieningenhart De Ster, Lent (3)
4. Daoyin des sons	24-26 féb	Dr Shen Hongxun	jour 1: TU Eindhoven (1)/ jours 2 en 3: De Blixems, Eindhoven (2)

#### **Horaires:**

Week-end 1, 2 et 3: samedi 10.00-17.00h  
dimanche: 10.00-16.00h

Week-end 4: vendredi-samedi 10.00-17.00h  
dimanche: 10.00-16.00h

#### **Adresses:**

(1) Studentensportcentrum TUE, Onze Lieve Vrouwestraat 1,  
5612 AW Eindhoven. Itinéraire [http://venus.tue.nl/sci-cgi/sci\\_8210.opl](http://venus.tue.nl/sci-cgi/sci_8210.opl)  
(2) Wijkcentrum Blixems, Ouverture 2, 5629 PV Eindhoven.  
(3) Voorzieningenhart De Ster, Queenstraat 37b, 6663 HA Lent/Nijmegen.

#### **Prix des cours:**

Weekend 1, 2 en 3: € 130 par week-end  
Weekend 4: € 180

Apportez pour le week-end 3 un tapis et/ou une couverture pour les exercices allongés.

*Déjeuner possible - max €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.