

Chers amis,  
Voici un aperçu de nos cours d'été pour 2013.

## TAIJIWUXIGONG avec SHEN JIN, 31 juillet-4 août, Gand, Belgique



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.

Lieu : Le cours a lieu dans le gymnase de l'OC St Jozef, E. De Deynestraat 1, 9000 Gand, avec hébergement à l'internat St Paul, E. De Deynestraat 2.

Prix: 300 € pour le cours.

Hébergement : 190 € pour demi-pension (petit déjeuner et lunch)

Déjeuner et 2 pauses-café : ± 13 €/jour

Concernant l'hébergement : le nombre de chambres disponibles étant limité, il est conseillé de réserver à temps. Réservation au plus tard le 15 juillet. Réservation des repas : au moins une semaine avant le début du cours.

Horaire: jours 1-4: 10-17h (inscription premier jour entre 10-11h). Jour 5: 10-13h avec ensuite un lunch si réservé.

## TAIJI 37 avec SHEN JIN, 5-7 août, Gand, Belgique



Ce cours est ouvert à tous ceux qui veulent exercer les principes de base du Taiji37. Débutants et anciens sont les bienvenus pour pratiquer le système du Dr Shen. Le symbole du Taiji est le symbole du cosmos, qui est infiniment grand. Par les exercices nous ouvrirons nos articulations tout en détendant les muscles. En même temps la force de notre dantian s'accroît.

De cette façon notre énergie peut s'étendre jusqu'à l'ensemble du cosmos.

Nous pratiquerons différentes positions de taiji 37. Elles sont basées sur les principes de l'école NanPai (sud) du Taijiquan. L'essentiel dans le NanPai Taijiquan est l'utilisation de la force de la Terre, qui très vite active le dantian. Ensuite la force du dantian se développe et dans un stade suivant met le corps en mouvement.

Lieu : Le cours a lieu dans le gymnase de l'OC St Jozef, E. De Deynestraat 1, 9000 Gand, avec hébergement à l'internat St Paul,

E. De Deynestraat 2.

Prix: 180 € pour le cours.

Hébergement : 125 € pour demi-pension (petit déjeuner et lunch)

Déjeuner et 2 pauses-café : ± 13 €/jour

Concernant l'hébergement : le nombre de chambres disponibles étant limité, il est conseillé de réserver à temps. Réservation au plus tard le 15 juillet. Réservation des repas : au moins une semaine avant le début du cours.

Horaire: Jours 1-2: 10-17h (inscription premier jour entre 10-11h). Jour 3: 10-16h.

## DAOYIN E MEI avec SHEN JIN, 21-25 août, Mortsel, Belgique



La montagne E-Mei se situe dans la province de Sichuan, au centre de la Chine. Cette région est délimitée par de hautes montagnes et n'est pas facilement accessible. C'est pour cette raison que cette région était une cachette très prisée des révolutionnaires et rebelles des dynasties passées.

Des généraux espérant devenir les futurs empereurs, souvent connus sous l'appellation de "Tigres et Dragons", ont passé de longues périodes dans ces montagnes, préparant l'assaut du régime qu'ils voulaient renverser.

Les 12 Daoyin du E-Mei constituent un système d'exercices traditionnels du Bouddhisme. Il y a environ 1000 ans, un moine a conçu cette méthode particulièrement efficace d'exercices pour entraîner ceux qui voulaient lutter contre l'armée de l'empereur régnant; mais ces exercices étaient également utilisés pour soigner ceux qui ont été blessés au combat.

Les exercices sont une excellente façon de développer la force physique et l'équilibre, et sont donc appropriés aux arts martiaux. Mais l'aspect tonifiant de ces exercices fait qu'ils peuvent être utilisés pour améliorer la santé, et même pour traiter certaines maladies. La force puissante développée durant la pratique des daoyin E-Mai est également très utile pour le travail thérapeutique sur le corps, massage...

Le seul écrit sur les daoyin E-Mei existe sous la forme d'un ancien poème, rédigé de façon très complexe et dans un langage ancien, si bien que la connaissance de la langue actuelle n'est pas suffisante pour comprendre clairement ce texte. Seules quelques personnes sont actuellement capables de saisir la pleine signification de ces poèmes. Dans les années 1950, le docteur en MTC Zhou Qianchuan a publié un livre dans lequel il explique clairement certains poèmes sur le sujet. Il enseignait également le système E-Mei à Beijing et Shanghai.

Pour obtenir un résultat optimal, il faut développer les exercices un par un, et chaque exercice étape par étape. Il est alors possible d'ouvrir les canaux énergétiques et les méridiens de notre corps, permettant au pratiquant d'atteindre non seulement un haut niveau d'énergie physique mais également de se développer sur le plan mental.

Lieu : Koninklijk Atheneum Mortsel, Hof Van Riethlaan, 2640 Mortsel.

Prix: 300 €. Déjeuner : 13 €/jour.

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

Horaire: Jours 1-4: 10-17h (inscription premier jour entre 10-11h). Jour 5: 10-13h avec ensuite un lunch si réservé.

## COURS HEBDOMADAIRES

Avec Shen Jin :

- Mercredi : Sint Pietersinstituut, Meersstraat 131, 9000 Gand. A partir du mercredi 19 septembre.
- Jeudi : Koninklijk Atheneum Mortsel, entrée par le parking à côté de Molenlei 6, 2640 Mortsel. A partir du jeudi 13 septembre.

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. A partir du lundi 1 octobre.

Horaires: 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: [tajicentrum@skynet.be](mailto:tajicentrum@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 Rood, 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 Oude Bareel, Beelbroekstraat 33 9040 Sint-Amandsberg.

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

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

Info: lieenvandenberghe@hotmail.com

Pas de cours pendant les vacances scolaires. Prix: €12 euro/leçon ou €90/10 leçons.

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

Dates en Belgique: 5-6 octobre.

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

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

Dates aux Pays-Bas: 30 novembre-1 décembre

Lieu: Voorzieningenhart 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: €125/weekend.

Déjeuner : €13/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), Francoise Escobar

[buqilimoges@gmail.com](mailto:buqilimoges@gmail.com), Catherine Boutinaud

[buqi.perigord24@gmail.com](mailto:buqi.perigord24@gmail.com) ou [buqi-rhone@laposte.net](mailto:buqi-rhone@laposte.net), Catherine Bonhomme et Patrick Hervoir

[buqibristol@buqi.net](mailto:buqibristol@buqi.net) pour l' Angleterre.

[www.buqi.net](http://www.buqi.net) / [sofie@buqi.net](mailto:sofie@buqi.net) / +32 3 281 0532