



FORMATION WUDANG
Ecole de la culture taoïste et de TaiJi
de la montagne Wudang



FORMATION

ECOLE DE LA CULTURE TAOISTE ET DE TAI JI DE LA MONTAGNE WUDANG

ARTS MARTIAUX INTERNES

Les monts Wudang, berceau des arts martiaux internes et creuset du taoïsme, représentent un véritable trésor pour la santé et la spiritualité du corps humain, construit autour des pratiques énergétiques et d'une philosophie qui trouvent facilement à se concrétiser dans le monde d'aujourd'hui.

C'est un peu de ce trésor que nous allons partager tout au long de ces 3 années d'enseignement dans l'esprit des Temps du Corps, nous amenant à goûter l'esprit essentiel de la Montagne entre tradition et modernité, construisant une véritable « écologie du corps » dans un respect profond de la Nature, avec des Maîtres du Wudang, généreux dans la transmission de leur art et de la qualité du Cœur.

« Pourquoi parler d'écologie du corps ? » Car la théorie fondamentale du taoïsme se retrouve dans la résonance du corps avec le macrocosme et la nature. Elle se manifeste concrètement dans l'équilibre émotionnel de l'Etre et dans l'unité du corps-esprit. Alors, notre meilleur état d'être s'éveille et s'avère capable de s'harmoniser avec son entourage et de cheminer dans un esprit respectueux envers la nature foncière de l'être humain. Cette nature qui résonne avec l'univers vivant est nommée par le taoïsme *xing* - 性.

On parle ainsi de *xingming shuangxiu* - 性命双修, c'est-à-dire de « raffiner/affiner ensemble nature profonde et chemin de vie à la poursuite de son destin. Le chemin de pratique taoïste de l'alchimie interne est une recherche intérieure vers l'accomplissement de l'être et sa résonance avec la nature.



Cette formation s'articule autour de pratiques de taijiquan, de qigong et d'arts martiaux internes du Wudang. Elles sont là pour nous aider non seulement à trouver la santé, mais aussi à développer notre équilibre émotionnel, à nous (re) connecter avec notre nature profonde, dans une unité du corps et de l'esprit qui va s'exprimer dans la société. D'une profondeur et d'une exigence certaines, elles peuvent nous amener loin sur le chemin de notre propre vie.

Cette formation sera complétée d'apports sur la philosophie et la musique taoïste.

Nous pourrons ainsi sentir la richesse, la beauté et la pertinence de cette culture dans le monde d'aujourd'hui. Nous tâcherons de nous l'approprier pour qu'elle irrigue nos vies. Chaque pas sur cette route de mille *li*, partant du corps dans une relation étroite avec la *Montagne* et les Maîtres du Wudang, va éclairer notre chemin.

Nous aurons la chance de bénéficier de l'enseignement de Maître Yuan Limin, avec qui nous avons bâti dix belles années d'apprentissage et de transmission, et d'autres Maîtres du Wudang, notamment Maître Qing Fengzi avec lesquels nous pourrons toucher à la quintessence du travail énergétique.

En travaillant avec ces Maîtres du Wudang au faite de leur art, avec Ke Wen, qui œuvre depuis 2004 au développement du taijiquan et de la culture du Wudang en France et participe aux différents rassemblements internationaux, ainsi qu'avec Sophie Faure, élève de Yuan Limin depuis 10 ans et Liu Cui Fang, professeurs aux Temps du corps, nous construirons ce chemin interculturel en lien profond avec sa source, dans un esprit d'ouverture et de partage.



Zhang Sanfeng 张三丰 « Père du taiji »

Personnage taoïste légendaire, Zhang Sanfeng est supposé avoir vécu entre les Song et les Ming.

Il est reconnu comme étant le fondateur de l'école des arts martiaux internes du Wudang et le père du taijiquan. Il aurait été inspiré par un combat entre un oiseau et un serpent dont l'issue avait été favorable à ce dernier.

La technique défensive du serpent l'avait fasciné. Dans la fluidité et le calme, le serpent répondait aux mouvements de l'oiseau ; pouvant se montrer vif très soudainement, il portait alors des coups imparables.

Zhang Sanfeng élaborait le taiji des 72 mouvements à partir de ses observations.





LES PRATIQUES

Le « Qi Gong secret des cinq animaux du Wudang »

wudang miqian wuxingong - 武当密传五形功

C'est une méthode traditionnelle de l'école Wudang. Elle associe le travail du yangsheng qigong aux arts martiaux internes. Cette méthode est constituée de 5 séries de mouvements : la tortue, le serpent, la grue, le tigre et le dragon. Ce sont les animaux sacrés de la longévité, de la sagesse et de la force.

Cette méthode :

- renforce les tendons, les muscles et les articulations,
- nourrit l'énergie vitale et développe une sensibilité subtile et une perception différente de l'énergie,
- approfondit la connaissance et la relation entre le Qi Gong, le taijiquan et les arts martiaux internes.

Les mouvements, vivants et puissants, comprennent beaucoup de travail interne. Les déplacements dans l'espace (la marche de la tortue, les pas du dragon), les changements de direction, les magnifiques spirales constituent une très belle symphonie de notre corps énergétique. Chaque animal entre dans le système de correspondance énergétique propre à la médecine chinoise et correspond à un système d'organes et d'entrailles que le travail énergétique contribue à renforcer. De plus, les Chinois croient aussi dans la puissance créatrice de l'imagination, qui mobilise les forces intérieures, jusqu'à la possible transformation de la réalité : **expérimenter dans son corps, capter dans son geste et vivre dans son être la symbolique de l'animal.**



Maître YUAN Li Min



« Les 6 harmonies et les 5 éléments » *liu he wu xing - 六合五行*

Avec cette méthode, nous amorçons un travail interne profond (*Wudang taiji neigong* – 武当太极内功) et entrons dans un autre niveau de pratique et de conscience énergétique.

Les 6 harmonies - haut bas dans la verticalité, droite gauche, devant derrière, représentent une notion taoïste clef de la réunion du microcosme et du macrocosme. Au travers de 6 mouvements, nous développons la connexion intérieure et extérieure.

Les 5 éléments, grand classique également de la culture chinoise (bois, feu, terre, métal, eau) se travaillent dans la pratique au travers des 5 marches fondamentales - devant, derrière, à gauche, à droite, revenir au centre. (cf. page suivante).

L'apprentissage se fait d'abord seul avant d'entamer un travail à deux, fondateur dans cette rencontre de soi et de l'autre qu'est intrinsèquement le taijiquan en tant qu'art martial et non plus seulement techniques ou art de bien-être, de santé et de longévité. C'est ainsi que nous allons développer notre capacité à ressentir, à apprivoiser le contact et la sensation, à écouter le *jin*, à réagir en résonance à l'écoute de la réaction de l'autre, que l'on peut anticiper.

« Quand le corps ressent, et le cœur s'ouvre à la conscience » 身有感知心有覺

« Dès qu'il y a sensation, il y a réaction » 有感必有應





« Comprendre les secrets des 8 techniques et des 5 pas » : les bases du Tai Ji

Les 8 techniques (ba fa 八法)

Peng 棚 - parer

Lü 捋 - tirer vers l'arrière

Ji 挤 - presser vers le bas

An 按 - appuyer

Cai 採 - cueillir (vers le bas)

Lie 捩 - tordre fendre séparer

Zhou 肘 - frapper avec le coude

Kao 靠 - frapper avec l'épaule

Les 5 pas (wu bu 五步)

Jin bu 进步 - avancer

Tui bu 退步 - reculer

Zou gu 左顾 - être attentif à gauche

You pan 右盼 - regarder à droite

Zhong ding 中定 - tenir fermement le centre.

Le taiji des 18 mouvements

wudang taiji shiba shi – 武当太极十八势

Il associe lenteur et rapidité, puissance et souplesse. Il nous permet dans un premier temps de mettre en application les apprentissages précédents dans un travail plus martial toujours basé sur la vitalité de l'énergie interne. Il représente surtout la quintessence des arts martiaux internes, du taiji et du qigong des monts Wudang. C'est un travail du souffle qui unifie le corps et l'esprit à travers des mouvements fluides et spiralés. Sa beauté vient de l'harmonie *yin yang*, manifestation du *dao*, légèreté et force exprimant la liberté et l'aisance intérieure de l'Être.

Le travail statique et les postures

Travail puissant et magnifique tant il peut apporter quand il est pratiqué dans la régularité, la constance dans la durée, à l'écoute des transformations internes et dans l'émerveillement de la découverte chaque fois qu'une porte se franchit.

Elles font partie du travail spécifique des arts martiaux chinois qui permet de nourrir sa racine, de trouver son centre, d'entrer dans la matière et de renforcer le système des *jin* (les tendino-musculaires reliés aux os, aux fascias et aux liquides organiques). Elles favorisent une densification du corps énergétique autant qu'une ouverture intérieure, sans forcer, comme naturelle, des articulations et une plus grande élasticité des tendons et muscles. Selon un adage taoïste, « *quand les jin s'étirent d'un cun, la vie s'allonge de dix ans* » 筋長一寸壽高十. Plus largement, se développe ainsi notre conscience d'un corps dans son unité et ses connexions internes.

13 postures

Nous en travaillerons quelques-unes parmi les plus emblématiques avec leurs spécificités : l'arbre et le *wuji* certes, mais aussi *hubuzhuang* (posture du tigre, accumulation d'un potentiel prêt à s'exprimer, capacité d'écouter par l'ensemble du corps), *xubuzhuang* (pied vide, le poids à l'arrière) *pingheng zhuang* (sur une jambe travail de l'équilibre).



L'alchimie interne taoïste ou la « voie du dan »

dandao - 丹道

Les écoles de méditation taoïste, comme celle de l'alchimie interne, ont pour objectif de travailler le corps au travers d'un processus de raffinage de l'énergie qui correspond à quatre transformations de l'être :

Raffiner le JING et le transformer en Qi
Raffiner le Qi et le transformer en SHEN
Raffiner le SHEN pour rejoindre l'état de Vide
Raffiner l'état du vide et s'unir au Dao

炼精化气
炼气化神
炼神还虚
炼虚合道

A chaque étape, nous construisons, renforçons et purifions le Qi, en développons une perception plus subtile que nous pouvons alors mettre au service du mouvement dynamique. Nous nettoyons nos émotions excessives. La méditation représente le niveau le plus profond du qigong. Dans ce cheminement intérieur, nous contactons notre nature profonde pour une prise de conscience progressive de l'unité corps-cœur-âme. Alors cette phrase taoïste sur les trois « Immobilités » et leurs bénéfices – prend toute sa consistance et peut transformer notre pratique.

« Quand le corps est immobile, le jing s'affermir ;
quand l'intention est immobile, le shen devient souple et agile ; quand le cœur est immobile, le qi se renforce ».

Ainsi, quand nous touchons au calme nous éveillons notre potentiel de création dans la vie.



« Raffiner vers l'homme véritable, pratiquer la Voie »

Dans l'alchimie interne ou *neidan* (*nei* 内 – intérieur + *dan* 丹 - pilule de longévité), le corps humain sert de chaudron et devient le creuset du processus de transformation.

Quant aux ingrédients indispensables à l'obtention du *dan*, ce sont ceux là même qui, dans la tradition chinoise, manifestent la vie dans le corps : les *jing*, *qi* et *shen*, appelés communément les « trois trésors ».

Le terme employé alors est *xiulian* - 修炼 : de *xiu* - 修 = affiner, raffiner + *lian* - 炼 = pratiquer, l'idéogramme ayant la clef du feu 火, par analogie au processus de transmutation alchimique.





LA MUSIQUE POUR LA QUALITÉ DE L'ÊTRE

« Les Anciens, pour juger de la qualité d'un homme devait contempler la qualité de la musique ; pour regarder son comportement, il écoutait son jeu à la cithare. Le timbre illustre la manifestation de l'écoulement de la conscience du cœur [...] l'attaque de la corde évoque le pivot tournant du mécanisme secret. »

古者之观政也 必先观乐。
 视人之品节也 必先听其琴
 盖以声为心之流露 其发也如机之转枢



LES TEXTES TAOÏSTES A INCARNER PAR LE GESTE ET DANS LA VIE



« Le classique du calme et de la pureté »
qingjing jing - 清静经

Trouver, au travers de la pratique et des transformations qui s'opèrent, calme et pureté ; dans la profondeur de l'Etre, transformer la Nature.



LE PROGRAMME

Construction des 3 ans en progression à la fois dans la maîtrise de la forme et la structuration du corps énergétique. Entrer dans la profondeur du *qi* et éveiller la vitalité du *shen*.

Année 1

Les bases fondamentales

Qi Gong 5 animaux du Wudang (tortue, grue, tigre, serpent) – 6 harmonies et 5 éléments - méditation

3 week-end de 3 jours

3 week-end de 2 jours

1 semaine de 6 jours

Année 2

Approfondissement du programme de 1^{ère} année et travail du dragon

3 week-end de 3 jours

3 week-end de 2 jours

1 semaine de 6 jours

Année 3

Approfondissement et Tai Ji des 18 pas

3 week-end de 3 jours

3 week-end de 2 jours

1 voyage de 3 semaines à Wudangshan

La formation bénéficie d'apports complémentaires dans les arts taoïstes et la culture du Tai Ji.

OCTOBRE 2016 FESTIVAL DU WUDANG AUX TEMPS DU CORPS

Programme disponible auprès du secrétariat

LES PROFESSEURS



KE Wen

Fondatrice et directrice pédagogique des Temps du Corps, elle est très impliquée dans le développement de la culture taoïste et des arts martiaux du Wudang en France depuis 2004 et participe à de nombreux regroupements internationaux.



Maître YUAN Li Min

Directeur de l'école d'arts martiaux Sanfeng, héritier de la 16^{ème} génération, il est un des maîtres les plus fameux du Wudang. Il enseigne le Tai Ji, le Ba Gua et le Xin Yi. Il est spécialiste de la « *Boxe du coton* » ou « *Boxe des cinq éléments* ». Il dirige également l'équipe de Kung Fu de Wudang.



Maître QING Feng Zi

Héritier de la 16^{ème} génération de l'école Xuanwu, il dirige l'école Wudao ainsi que le monastère taoïste de la Pureté suprême de Yidu au Sichuan. Entraîné aux arts de Shaolin dès son plus jeune âge, il a perfectionné sa maîtrise du Tai Ji à Wudang. Il a participé à de nombreuses émissions TV en Chine, ainsi qu'à plusieurs concours internationaux.



Sophie FAURE

Diplômée des Temps du Corps et élève de YUAN Li Min, elle est son interprète depuis plusieurs années. Elle transmet dans ses livres l'actualité de la culture chinoise.



LIU Cui Fang

Formée depuis 16 ans et enseignante dans le Qi Gong Santé, le Tai Ji Quan et les arts martiaux à l'hôpital de la Croix Rouge de Pékin spécialisé en MTC, diplômée de la FEQGAE.

KE Wen et les Arts du Wudang

En 2004, c'est par le Département des Affaires étrangères de l'Université d'Éducation physique de Pékin que se sont noués les premiers contacts des Temps du Corps avec les grands Maîtres des Monts Wudang. C'est alors qu'a eu lieu la très belle rencontre avec Maître YUAN Li Min. La qualité de son enseignement et, au-delà, la qualité de son être intérieur nous ont d'abord séduits. Quant à la variété des méthodes qu'il était possible d'enseigner, les Temps du Corps ont privilégié, dans un premier temps celle des Cinq animaux.

Depuis 2005, les liens n'ont cessé de se resserrer au travers de cours réguliers, de stages ainsi que des voyages culturels et de pratique aux monts Wudang. Quant au cycle de formation lancé en 2007, il a permis de former des professeurs qui, dans plusieurs régions de France comme à Paris, contribuent à leur tour à promouvoir ces pratiques dans le respect des enseignements reçus.

En parallèle, cette contribution trouve un écho en Chine également, puisque les Temps du Corps ont été invités à participer à plusieurs émissions culturelles chinoises d'importance. Quant à Ke Wen, elle a reçu en 2011 la médaille du Bureau des Arts martiaux du Wudang en reconnaissance de ses actions. Depuis, elle continue à s'impliquer très fortement dans la construction d'un pont culturel entre Wudang et la France au travers des Temps du Corps.





Le 26 avril 2016 le Bureau des Arts Martiaux du Wudang a invité des maîtres renommés et des héritiers des lignées des arts martiaux internes du Wudang pour travailler ensemble au développement dans le monde de la pratique de Wudang et échanger sur les critères d'évaluation.

Ici, Xu Yaojing le Directeur du Bureau des Arts Martiaux de Wudang, entre Ke Wen et Maître Yuan Limin. On y reconnaît également Maître Chen Lisheng et Maître Tian Liyang (2^{ème} et 3^{ème} à gauche).





Les Temps du Corps
Centre de Culture Chinoise



10, rue de l'Échiquier 75010 Paris

Tél : 01 48 01 68 28

secretariat@tempsducorps.org

www.tempsducorps.org

No Siret 398 631 432 000 34

No organisme formateur 11 753709575



**Bonne nouvelle
Strasbourg Saint Denis**