



Stage avec Maître Yuan Li Min

23-24 janvier 2016

Les bases du système Wudang

Exercices de base, Qi Gong de 5 animaux et

18 Mouvements du Tai Ji Quan Wudang

Le mont Wudang est un lieu mythique, considéré comme le berceau des arts martiaux internes taoïstes (Tai Ji Quan, Xing Yi, Bagua). Ce stage est donc une occasion exceptionnelle de goûter à la base de ces arts. Lors de ce premier séminaire de base, nous aborderons différents éléments en fonction du temps à disposition et du public présent :

Les exercices de base sont des exercices simples servant de socle à la pratique du Qi Gong, du Tai Ji Quan, du Ba Gua et du Xing Yi. Ces exercices comprennent des postures de Qi Gong statique, une marche Qi Gong, ainsi que différents exercices visant à libérer la force du bassin et à mobiliser l'énergie interne.

Le Wudang Qi Gong des 5 éléments (5 animaux) est une méthode traditionnelle pratiquée depuis des siècles. Cette méthode est constituée de 5 séries de mouvements : la tortue, le serpent, le dragon, le tigre et la grue. Ce sont des symboles qui représentent l'intelligence, la longévité, le sacré et la puissance. Ces 5 mouvements sont reliés aux 5 organes du corps humain. Ce travail permet de faire circuler sang et énergie pour fortifier les tendons et les os, équilibrer les organes et vivifier l'esprit. Chaque animal est constitué d'une série de 9 mouvements travaillant différentes dimensions physiques comme : l'enracinement, la fluidité, la libération de bassin, le passage du vide au plein et du plein au vide, etc... ainsi que des dimensions plus symboliques ou psychiques.

Le Tai Ji des 18 mouvements de Wudang est un style de Tai Ji très renommé et représentatif de l'école des arts martiaux internes de l'école de Wudang. Il allie la rapidité et la lenteur dans une harmonie parfaite de relâchement profond.

Renseignements & Inscriptions :

Association Transverse, c/o Fabrice Jordan, Chemin des Sauges 8, 1405 Pomy
fabrijor @ gmail.com, +41 24 426 08 88

Maître Yuan Li Min est le représentant de la 15^{ème} génération de l'école Wudang Xuan Wu, l'une des deux grandes écoles actuelles de Wudang. Il est le responsable européen de la transmission de cette lignée. Il dirige des groupes en Angleterre, France, Allemagne et plusieurs autres pays européens. Il enseigne le Tai Ji, le Bagua et le Xing Yi. Il est spécialiste de la « Boxe du coton » ou « Boxe des cinq éléments ». Il consacre entièrement sa vie à la transmission de ces disciplines.

Modalités pratiques

Lieu: Grande salle, Espace des Vergers, Rue des Vergers 4, 1462 Yvonand

Horaires:

Samedi : 9h30-12h00 14h30-17h30 (débordement possible)

Dimanche : 9h30-12h et 14h-16h30

Prix: 240 CHF (Membres Transverse : 200 CHF), le paiement se fait sur CCP Transverse CCP 17-685753-6, IBAN CH32 0900 0000 1768 5753 6, BIC POFICHBEXXX, Dénomination: Transverse, 1405 Pomy, Suisse avant le 10 janvier 2016.

Matériel nécessaire: vêtements amples, chaussettes ou souliers d'intérieur, matériel pour prendre des notes, tapis de sol et coussin d'assise.

Inscriptions : L'inscription est validée après paiement du prix du séminaire sur le CCP de Transverse et inscription par mail à [fabrijor @ gmail.com](mailto:fabrijor@gmail.com) (enlever l'espace avant et après le @ si vous faites un copié-collé).

L'inscription totale est due pour tout désistement après le 15 janvier 2016.

Le stage est ouvert à tous et débutants bienvenus, mais limité à 20 personnes

Ce stage est organisé par l'association **Transverse - Spiritualité & Arts internes**.

« **Transverse** » **Spiritualité & Arts internes** a vu le jour en mai 2007. Un de ses buts est d'établir des liens entre pratiquants de différentes écoles et courants pour permettre le dialogue et enrichir les pratiques. **Transverse** est une association à but non lucratif et non religieuse. Site internet: www.transverse.ch

Renseignements & Inscriptions :

Association Transverse, c/o Fabrice Jordan, Chemin des Sauges 8, 1405 Pomy
[fabrijor @ gmail.com](mailto:fabrijor@gmail.com), +41 24 426 08 88