

# ShenBUQI® International TaiJiWuXiGong

Cours 17 - 19 Avril 2020  
Montpellier, France



Sous la direction de  
**Shen Zhengyu**

Organisé par ATTC 34  
[atc34.com](http://atc34.com)

- Cours:           Vendredi           17/04/2020 10:00-16:30  
                  Samedi            18/04/2020 10:00-16:30  
                  Dimanche        19/04/2020 09:30-15:30
- Lieu:            CREPS 2 avenue Charles Flahault  
                  34000 Montpellier France
- Inscription:    Vendredi           17/04/2020 09:45-10:00
- S'inscrire:     Il est nécessaire de s'inscrire pour faciliter  
                  l'organisation.
- Prix:            3 jours-220 € / 2jours-150 € / 1jour-80 €  
                  Y compris café, thé
- Logement:      Bed & Breakfast et hôtels à proximité.  
                  Voir sur internet.  
                  Possibilité du repas de midi sur inscription  
                  avant le 07/04.Prix : 11.95€ par repas.
- Coordonnées:  Associationtaichichuan34@gmail.com  
                  Françoise Escobar 0622066100



Shen Zhengyu (Xinjiang ° 21-04-1965) est le fils de Dr. Shen Hongxun et Dr. Xia Tingyu. Très jeune, il a été l'assistant de son père et acquit une connaissance approfondie de la médecine traditionnelle chinoise. Il est le fondateur de Taiji Center vzw et de ShenBUQI® International. En plus des cours hebdomadaires de Taijiquan en Belgique, Shen Zhengyu donne également des cours de Taiji NanPai, de méditation, de Qi-Daoyin, de Taijiwuxigong et de ShenBuqi® en Belgique, en France, en Italie, aux Pays-Bas et en Norvège.

# TaiJiWuXiGong

Un mode de vie dans lequel on prend rarement le temps d'écouter et de regarder ce qui se passe 'en' et 'hors' de soi peut avoir à long terme un effet dévastateur sur le mécanisme d'autorégulation et de guérison du corps et du mental. Les fonctions spontanées du corps s'affaiblissent. L'équilibre entre corps et esprit, entre soi-même et l'environnement se perd.

Le TàijíWǔXīGōng propose un moyen de redécouvrir ce mécanisme, cette fonction spontanée et de prendre conscience de cet équilibre. En activant la force du dāntián et en utilisant la force ascendante de la terre, un "mouvement spontané induit" est possible. La posture "WǔXī" peut être pratiquée debout, assis, couché. Une relaxation maximale des muscles dans une posture correctement maintenue, une technique de respiration adaptée et une attitude méditative permet d'entrer en contact avec la force de croissance et d'expansion de la terre. Faire coïncider le centre de gravité avec le dāntián inférieur, associé à une attention dirigée, active ce dāntián. Un dāntián inférieur actif est la clé pour induire des mouvements spontanés.

Permettre au corps de se mouvoir spontanément crée la possibilité de rétablir le mécanisme d'autorégulation et de guérison. L'effet bénéfique est ressenti sur le corps et le mental, la santé et le bien-être. L'intégration du mouvement spontané au sein de la force énergétique donne une dimension supplémentaire au développement de cette force interne.

En plus du DǎoYīn-WǔXī en particulier, le TàijíWǔXīGōng utilise une série d'exercices sophistiqués pour traiter en détail des zones prédéterminées du corps. Les divers exercices (DǎoYīn de tête, épaule, poitrine, abdomen, talon, terre/ciel, son, final et secouement) ont pour fonction l'étirement en douceur de la colonne vertébrale, l'ouverture de toutes les articulations et des canaux énergétiques, le renforcement de la circulation du qì, l'élimination des facteurs pathogènes et des causes de perturbation de l'énergie (bìnqì). L'ouverture de ZhōngMài, le canal central, permet le développement spirituel. Huit étapes de développement sont différenciées. L'équilibre entre le corps et l'esprit peut être restauré.

*Shen*BUQI® International  
www.buqifrance.fr  
zhengyu1965@gmail.com  
Tel. +32 (0) 475 810 620