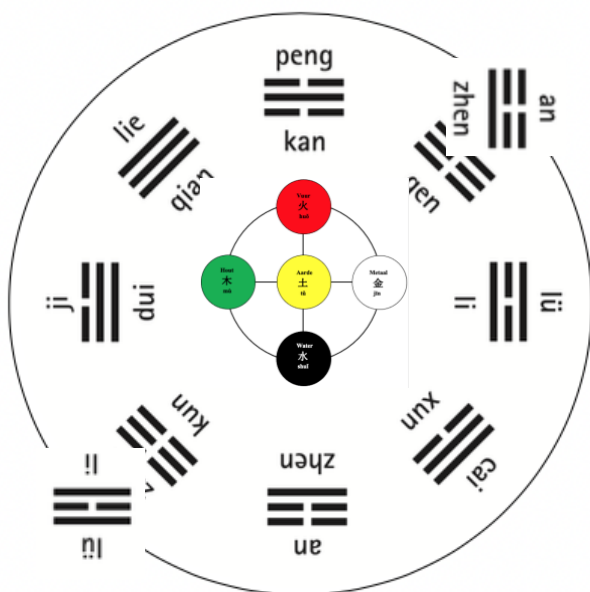


ShenBUQI® International

TàijíQuán 37

Stage du 15 au 16 Juillet 2026
Béziers, France



Sous la direction de
Shen Zhengyu

En collaboration avec ATCC34
Site : atcc34.com

Cours: Mercredi 15/07/2025 10:00-16:30
Jeudi 16/07/2025 09:30-15:30

Lieu: Gymnase Montimaran
Rue Salvador Allende Béziers France

Prix: 3 jours-220 € / 2jours-170 € / 1jour-90 €
Y compris café, thé

Renseignements et Inscriptions :
Associationtaichichuan34@gmail.com
Françoise Escobar 06 22 06 61 00

Lien pour vous inscrire : [Stages Shen Zhengyu](https://stages.shenzhengyu.com)

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, Italie et aux Pays-Bas.



*Shen*BUQI® International

TàijíQuán 37

Enraciné dans une tradition chinoise très ancienne, le TaijiQuan était à l'origine un art martial dans lequel on apprenait à utiliser le qi et les forces du taiji et pas seulement la force musculaire. Les forces taiji développées étaient utilisées au combat pour éliminer l'adversaire. L'avènement des armes à feu a entraîné un glissement des applications martiales vers des utilisations curatives. Le TaijiQuan est maintenant principalement enseigné en mettant l'accent sur l'aspect santé.

En pratiquant le TaijiQuan de manière correcte, les douleurs du dos dues à une mauvaise posture sont réduites, la circulation sanguine est stimulée sans sursolliciter le cœur, on acquiert un corps plus souple, un meilleur sens de l'équilibre et une concentration accrue.

En utilisant les forces taiji dans votre vie quotidienne, vous remettez votre énergie vitale (votre Qi) à niveau et vous vous sentez plus calme et confiant. Une bonne santé physique associée à un équilibre mental améliorent la qualité de vie.

Le Taiji NanPai commence par des postures debout. À l'origine, il n'y avait pas de forme, d'enchaînement.

Le mouvement naît du dantian activé et c'est une réaction spontanée et complète du corps et de l'esprit à ce qui est. Le mouvement intérieur émerge dans le mouvement extérieur. Cette réaction conduit à la posture suivante qui, à son tour, initie un nouveau mouvement spontané. Une forme indéfinie émerge de la succession de mouvements spontanés.

Cependant, pour le bénéfice des élèves, des formes fixes avec une séquence spécifique de mouvements bien définis sont utilisées comme outil d'enseignement. Pendant les leçons de TaijiQuan, on apprend à se connecter à la force terrestre ascendante, à activer le dantian, à utiliser la force respiratoire, à construire une structure énergétique externe, à amener la force à l'extérieur du corps, à utiliser la force mentale : à développer et à contrôler les forces taiji à partir d'un mouvement bien défini. Cela devient une recherche de détente maximale sans perdre la posture souhaitée dans le mouvement avec une efficacité maximale et une consommation d'énergie minimale.

En plus de l'apprentissage de la forme, une grande attention est accordée à la posture correcte car une mauvaise posture est à l'origine de nombreux désagréments physiques. Une grande attention est également accordée à l'application des forces dans la vie quotidienne : ouvrir une porte, monter les escaliers, s'asseoir, se lever, repasser, passer l'aspirateur, se coucher, faire du sport, chanter et danser, contrôler la voix et écrire, faire de la musique, creuser, couper, faire du vélo, marcher, visser, scier, percer, couper ; ... chaque mouvement du corps peut être exécuté à la manière taiji. De cette façon, les acquis de la pratique du TaijiQuan sont intégrés dans la vie quotidienne et le taiji devient un mode de vie.

ShenBUQI® International

TàìJíQuán 37

Dans l'école de Taiji de ShenBuqi International, on développe différents aspects du Taiji :

Formes ou Enchaînements

La forme courte TaiJi37 NanPai TaijiQuan est basée sur les principes de l'école NanPai (sud) de TaijiQuan et se compose des 37 postures de base. La forme a été élaborée sous la direction de mon père, le Dr Shen Hongxun. Cette forme courte ne contient presque pas de répétitions.

La forme longue du TaiJi Quan est basée sur le style de la famille Yang et se compose de 108 mouvements. Elle est réalisée selon l'interprétation du Dr Shen Hongxun / Prof. Yao Huanzi, combinée aux principes de l'école NanPai.

TuiShou - Poussée des Mains

TuiShou / Poussée des Mains est un exercice avec un partenaire grâce auquel vous apprenez à sentir et à observer où la liberté de mouvement fait défaut, en vous-même et chez votre partenaire. En réagissant de manière appropriée au moment opportun, vous obtenez une liberté de mouvement et le partenaire d'entraînement peut être déséquilibré. Le développement de sa propre force énergétique, son utilisation et son contrôle progressent davantage en pratiquant avec l'autre. Le passage de la force énergétique est beaucoup plus difficile en raison du contact physique et de l'utilisation habituelle de la force musculaire en réaction. Le Tui shou privilégie la force énergétique sur la force physique. Se toucher physiquement, énergétiquement, émotionnellement et mentalement se fait de manière amicale et dans le plus grand respect de l'individualité de chacun.

SanShou – Forme avec Partenaire

Les mouvements de la forme avec partenaire sont tirés du TaiJi NanPai. Pour obtenir la forme souhaitée, la force de sortie doit être dirigée très correctement. Une réaction appropriée aux forces entrantes est transformée en une réaction adaptée au moment approprié, de la manière appropriée et à l'endroit approprié. Il est essentiel d'observer et de suivre la force du partenaire d'entraînement. Les pas amènent le corps dans une position correcte par rapport au partenaire d'entraînement et permettent de conquérir et d'occuper le centre. Ce n'est qu'alors, que le mouvement peut être exécuté avec le plus grand impact, la plus grande efficacité et le plus grand effet. La formation se fait de manière conviviale dans le plus grand respect de l'individualité de chacun.

Il n'y a pas d'adversaire, pas de gagnant ou de perdant, mais seulement développement mutuel d'une meilleure compréhension de la force énergétique. Le bien-être du partenaire d'entraînement est toujours primordial.



ShenBUQI® International
source: www.buqifrance.fr
zhengyu1965@gmail.com
Tel. +32 (0) 475 810 620