



Formation

Tai Ji Quan style Wu Dang

太极武当三丰十三式

La FWDA - Fédération de Wushu et Disciplines Associées et l'École Xuan Men Wu Shu Yuan de Wu Dang (représentée par Jin Ling France) sont heureuses de vous présenter une formation dédiée aux treize postures du Taiji de Wu Dang (Tai Ji Quan Style Wu Dang San Feng 13 Shi).

Présentation de la formation :

Les Treize Postures du Taiji de Wudang.

Créées par Zhang Sanfeng à partir d'une synthèse approfondie des principes des arts martiaux internes, les Treize Postures du Taiji de Wu Dang représentent la forme originelle de cette discipline. D'une sobriété remarquable, elles allient harmonieusement travail interne et externe, souplesse et fermeté, dans un équilibre parfait entre complémentarité et dynamisme.

Cette discipline repose sur des principes essentiels : gouverner le mouvement par l'immobilité, surmonter la rigidité par la fluidité, dominer la vitesse par la lenteur, dépasser la maladresse par l'habileté, et faire face au nombre par la maîtrise de soi.

La séquence comprend treize enchaînements aux applications martiales prononcées, alliant défense et attaque : ouverture, enveloppement de la sphère, poussée simple, exploration, soutien, frappe, port, séparation, nuages, transformation, double poussée, posture basse et clôture.

En cultivant simultanément le Yi (l'intention mentale) et le Qi (l'énergie vitale), cette pratique harmonise mouvement et respiration avec précision. Elle renforce la régulation du système nerveux et stimule la circulation du Qi et du sang dans l'ensemble du corps : organes internes, membres et structure globale.



Modalités de formation :

Cette formation s'articule autour de 3 modules : deux sessions de 3 jours organisées en France, suivies d'un module intensif de 6 jours en Chine.

L'enseignement des Treize Postures du Taiji de Wu Dang est dispensé directement par les maîtres taoïstes Hu Weizhe et Luo Yinzhi.

Comme le rappelait le patriarche Zhang Sanfeng : « Ceux qui aspirent à la longévité et à la plénitude vitale ne doivent pas se limiter à la seule maîtrise technique. »

Contenu de la formation :

Transmission des principes théoriques du Taiji Quan et acquisition des fondamentaux de la pratique. Exploration des Treize Postures du Taiji de Wu Dang. Accompagnement personnalisé dans l'exécution de la forme complète, avec ajustements individuels pour favoriser la fluidité du mouvement et la continuité du souffle. Décryptage de la dimension symbolique, énergétique et martiale de chaque posture. Développement de la synchronisation corps-esprit pour atteindre l'équilibre entre dimensions interne et externe.

Un parcours progressif : des fondations vers l'excellence.

La formation commence par l'assimilation des principes de base du Taiji, notamment :

- *Les huit énergies fondamentales :*

Peng (soulever), Lü (dévier), Ji (presser), An (pousser), Cai (saisir), Lie (séparer), Zhou (coude), Kao (épaule).

- *Les cinq déplacements essentiels :*

Progresser, régresser, regarder à gauche, regarder à droite et maintenir l'ancrage central.

Les élèves découvrent aussi les postures caractéristiques du Taiji :

le pas du Taiji, broser le genou en pas diagonal, la grue blanche déploie ses ailes, ainsi que d'autres mouvements traditionnels.

Une transmission authentique, entre discipline martiale et cheminement spirituel.

Chaque posture transcende la simple technique pour révéler sa portée symbolique et son application martiale. L'enseignant accompagne les pratiquants dans l'approfondissement de la philosophie du geste, où chaque mouvement incarne l'alliance de la puissance, de la souplesse et de la présence.



Vers la fusion du corps, du souffle et de l'esprit.

Cette formation vise l'harmonie parfaite entre intériorité et extériorité, à travers l'unification de:

- La forme et l'intention,
- L'intention et le souffle,
- Le souffle et l'esprit.

Par cette pratique approfondie, le corps s'allège, l'esprit se pacifie et l'énergie circule librement. Les Treize Postures du Taiji de Wu Dang deviennent ainsi bien davantage qu'un art martial : une voie de métamorphose intérieure, une méditation active conduisant à l'harmonie du corps, de l'âme et de l'esprit.

Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux passionnés des arts énergétiques et martiaux chinois désireux d'apprendre le Tai Ji Quan style Wu Dang, ainsi qu'aux personnes en reconversion professionnelle souhaitant devenir enseignants de Tai Ji Quan style Wu Dang.

Pour ceux qui aspirent à l'enseignement, un examen théorique et pratique valide la formation en fin de cursus. La réussite à cet examen donne lieu à la délivrance d'un diplôme conjoint de la FWDA - Fédération de Wu Shu et Disciplines Associées et de l'École Xuan Men Wu Shu Yuan de Wu Dang.

Nos formateurs ?

Maître Hu Weizhe (胡玮哲)

Hu Weizhe représente la quinzième génération de la lignée orthodoxe de l'école Sanfeng de Wudang (武当三丰派第十五代传人). Il détient officiellement en Chine le titre de dépositaire représentatif du patrimoine culturel immatériel des arts martiaux de Wu Dang (武当武术非物质文化遗产代表性传承人). Il assume les responsabilités d'abbé du monastère Daoxian Jingshe (道贤精舍住持) au mont Wu Dang, de directeur de l'Institut du Qin Taihe de Wu Dang (武当太和琴院院长), ainsi que de fondateur de l'Académie taoïste des arts martiaux Wu Dang Xuanmen (武当玄门武术院创始人).

Durant son enfance, Hu Weizhe reçut l'enseignement du maître taoïste Zhong Yunlong (钟云龙道长), disciple majeur de la lignée Sanfeng. Il excella notamment dans l'art de l'épée de Wu Dang (武当剑术, Wu Dang jianshu) et le Taiji Quan (太极拳). Il poursuivit ensuite l'étude approfondie des classiques taoïstes et de la cithare chinoise (琴, qin), forgeant une vision intégrée des principes du Dao, de la pratique martiale et de la musique sacrée.



Après plus de vingt années de retraite et d'immersion au mont Wu Dang, il s'est affirmé comme une figure centrale du renouveau culturel taoïste contemporain, conduisant des travaux au confluent de la philosophie taoïste, des arts martiaux internes (neijia quan) et de la tradition musicale du qin taoïste.

Demeurant fidèle à l'idéal taoïste de liberté spirituelle et d'harmonie avec la nature

(逍遥之境), maître Hu réside actuellement dans une demeure monastique au pied du pavillon Qiongtai (琼台), sur le mont Wu Dang. Il y cultive une existence contemplative et dépouillée : pratique quotidienne du Taiji et de l'épée, étude des textes anciens et interprétation du qin. Son existence, comparable à celle des "nuages errants et grues solitaires" de la symbolique taoïste, témoigne d'une recherche de fusion entre l'être humain, la nature et le Dao.

Maître Luo Yingzhi

Natif du Guangxi, Maître Luo Yingzhi exerce actuellement les fonctions d'instructeur principal à l'Institut taoïste de culture et de santé de Wu Dang (Wu Dang Xuanmen Yangshengyuan). Dès l'enfance, il manifesta une double passion pour les études littéraires et les disciplines martiales. Initié d'abord au Shaolin, il s'orienta ensuite vers le Wu Dang, enrichissant sa pratique des apports de multiples écoles martiales.

Enfant, il entama son apprentissage du kung-fu au monastère de Shaolin, où il consacra plusieurs années à perfectionner son art. À quinze ans, animé par une quête spirituelle profonde, il entreprit seul un périple vers le mont Wu Dang dans l'espoir d'y rencontrer un authentique Maître et de rejoindre les origines du Kung Fu interne.

Il s'y engagea dans un entraînement rigoureux et continu pendant plus d'une décennie, explorant simultanément la dimension martiale et spirituelle du taoïsme, jusqu'à recevoir la transmission véritable du kung-fu de Wu Dang.

Dépositaire intégral de la tradition interne du Wu Dang, Maître Luo Yingzhi rayonne par son excellence dans le Taiji Quan et l'art du sabre (jian). Aujourd'hui reconnu parmi les héritiers prestigieux du patrimoine immatériel des arts martiaux de Wu Dang, il personnifie la synthèse équilibrée entre discipline martiale et sagesse taoïste, qu'il partage avec authenticité, rigueur et générosité.

Informations pratiques :

Calendrier de la formation

Pendant les vacances scolaires zone C

Modules	Dates	Nbre de jours
1	17-18-19 Avril 2026, Paris	3
2	Vacances d'Avril 2027 (3 jours), Paris	3
3	16 au 21 aout 2026 ou aout 2027 Mont Wu Dang, Chine	6

Les lieux et programmes peuvent faire l'objet de modifications.



BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation Tai Ji Quan style Wu Dang

Un art millénaire chinois est au service de votre bien être, de votre santé !

Nom :	Prénom :
Tel :	Date de naissance et lieu de naissance :
Profession :	
Email :	
Adresse :	
Informations complémentaires ou contre-indication médicale :	
Personne à prévenir en cas d'accident : Nom : Tel :	



DÉTAIL DES COUTS ET MODALITÉS DE PAIEMENT :

Pour confirmer votre inscription, des arrhes d'un montant de **420 €** ou **425 €** seront requis selon le mode de paiement.

Le coût total de la formation se décompose comme suit :

Formation : 1 600 €

Frais d'inscription : 80 €

Total général : 1 680 €

MODE DE REGLEMENT :

➡ Paiement par virement :

FWDA

IBAN : **FR76 1820 6000 5965 0252 9488 793**

Montant total de **1 680 €** (des arrhes de 420 € seront déduit).

Jusqu'à 4 virements échelonnés sur 4 mois.

Le 1er virement devra être supérieur ou égale à 420 €.

Idéalement 4 virements de 420 €.

➡ Paiement par chèque à l'ordre de la FWDA :

Montant total de **1 700 €**, incluant des frais de traitement de 20 €.

(Les arrhes 425 € seront déduit).

Jusqu'à 4 chèques de **425 €** dans la même enveloppe indiquant les dates d'encaissement souhaitées au dos.

À noter que le 1er chèque sera encaissé dès réception.

Les chèques devront être adressés au siège de la FWDA au :

**4, Avenue Danielle CASANOVA
94 500 CHAMPIGNY SUR MARNE**

Renseignements :

Maître Hui Xu : 06 88 63 85 23

Email : jinlingfrance@gmail.com ou info.fwda@gmail.com