



BULLETIN DU QUIMETAO

UNE NOUVELLE ANNÉE DE PRATIQUE AU QUIMETAO

De la pratique à la compréhension, de la technique à la Voie

Pourquoi pratiquons-nous le Qi Gong, le Tai Ji Quan ou les arts internes pendant des années ?

Pour apprendre davantage de mouvements ?

Pour mémoriser de nouveaux enchaînements ?

Pour accumuler des techniques ?

Tout cela peut faire partie de l'apprentissage. Mais ce n'est pas encore, pour nous, l'essentiel de la pratique.

On peut connaître de nombreux mouvements sans savoir réellement comment le corps doit fonctionner. On peut reproduire une forme avec précision sans comprendre comment naît le mouvement intérieur. On peut pratiquer pendant longtemps sans avoir clairement saisi ce que signifient le relâchement, le centre, le vide et le plein, le Qi, le Yi ou le Shen, ni comment ces principes doivent se manifester concrètement dans le corps.

C'est précisément là que commence le travail que nous cherchons à transmettre au Quimetao.

Nous ne souhaitons pas seulement enseigner **ce qu'il faut pratiquer**, mais aider chacun à comprendre progressivement **pourquoi et comment pratiquer**.

Car derrière la diversité des formes demeure une question essentielle :

Qu'est-ce qui transforme un mouvement extérieur en véritable travail intérieur ?

LE DAO COMME RACINE COMMUNE

Le Tai Ji Quan n'est pas le seul art à relever des principes du Tai Ji.

Le Qi Gong, le Da Cheng Quan, le Tui Shou, la méditation taoïste, le Nei Dan, la calligraphie et, plus largement, de nombreux arts traditionnels chinois reposent sur des principes qui dépassent la technique particulière de chaque discipline.

Ces principes ne sont la propriété d'aucun art en particulier.

Ils procèdent d'un ordre plus fondamental : **le Dao**.

Le Yin et le Yang, le vide et le plein, le mouvement et l'immobilité, l'ouverture et la fermeture, le centre, la continuité, le changement, le moment juste, l'accord entre l'être humain et la nature : leurs manifestations diffèrent selon les disciplines, mais leur racine demeure la même.

Ainsi :

le **Tai Ji Quan** manifeste ces principes à travers le mouvement et l'art martial ;

le **Qi Gong**, à travers le travail du corps, du souffle, du Qi et de l'esprit ;

le **Da Cheng Quan**, à travers la structure, l'intention, la perception et la transformation de la force ;

le **Tui Shou**, à travers la relation à l'autre, l'écoute et l'adaptation ;



la **méditation taoïste**, à travers le calme, le vide et le non-agir ;

le **Nei Dan**, à travers le processus de transformation intérieure ;

la **calligraphie**, enfin, à travers le geste, le souffle, le centre, le vide et le plein, la continuité du trait.

Les formes diffèrent ; le principe demeure.

C'est pourquoi, au Quimétao, nous ne considérons pas ces disciplines comme une collection de techniques indépendantes.

Nous cherchons à retrouver ce qui les relie et ce qui se trouve derrière leur forme extérieure.

Cette conception rejoint directement l'orientation développée dans *La Voie du Tai Ji* : le Tai Ji n'y est pas réduit à une théorie particulière du Tai Ji Quan, mais envisagé comme un modèle permettant de comprendre la transformation, l'être humain et sa relation avec l'ordre naturel.

DU TAI JI QUAN AU PRINCIPE DU TAI JI

Le Tai Ji Quan constitue l'une des manifestations les plus complètes de ces principes, mais il n'en détient pas l'exclusivité.

Le **Tai Ji** est d'abord un principe de transformation.

Le Tai Ji Quan le rend visible par le corps.

Dans le mouvement du corps apparaissent alors des lois qui peuvent être retrouvées ailleurs : dans la respiration, dans la circulation du Qi, dans le rapport entre tension et relâchement, dans l'alternance du mouvement et de l'immobilité, dans la relation avec un partenaire, dans l'écriture au pinceau et jusque dans la manière de répondre aux changements de la vie.

Apprendre un art traditionnel ne consiste donc pas seulement à mémoriser une forme.

Il faut progressivement apprendre à reconnaître le **Li — le principe — derrière la forme**, puis comprendre le **Dao** dont procèdent ces principes.

La pratique cesse alors d'être une accumulation de techniques.

Elle devient une voie de compréhension.

Dans *La Voie du Tai Ji*, cette progression conduit précisément du Dao de la nature aux principes de la pratique, puis des principes de la pratique à ceux de la vie, du cœur-esprit et de la conduite humaine.



PLUSIEURS ARTS, UNE MÊME RACINE

C'est l'une des caractéristiques essentielles de l'enseignement du Quimétao.

Un élève peut entrer par le Qi Gong, pour préserver sa santé.

Un autre peut commencer par le Tai Ji Quan.

Un autre encore par le Da Cheng Quan, la méditation, le Nei Dan ou la calligraphie.

Les portes sont différentes.

Mais lorsque la pratique s'approfondit, les mêmes questions finissent par apparaître :

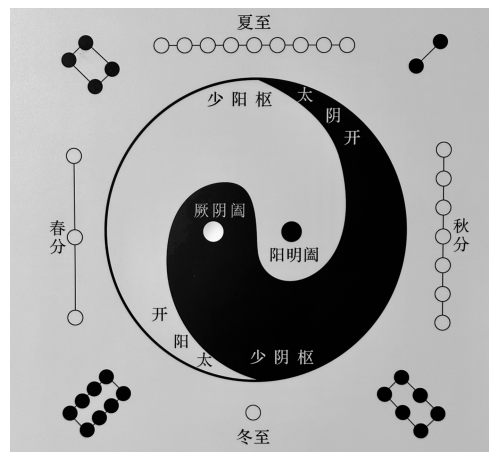
Comment le corps retrouve-t-il son unité ?

Comment le mouvement naît-il du centre ?

Comment le plein devient-il vide et le vide devient-il plein ?

Comment utiliser l'intention sans créer de tension ?

Comment être relâché sans perdre la structure ?



Comment employer la force sans devenir rigide ?

Comment percevoir le changement et répondre au moment juste ?

Comment agir avec moins de contrainte et davantage de justesse ?

Ces questions n'appartiennent plus seulement à une technique.

Elles appartiennent au **Dao de la pratique**.

C'est pourquoi un principe compris dans le Qi Gong peut éclairer le Tai Ji Quan ; le Tui Shou peut révéler ce que l'on n'avait pas encore compris dans un enchaînement ; le Zhan Zhuang peut transformer toute la manière de se mouvoir ; la méditation peut modifier la relation entre intention et action ; et la calligraphie peut, à travers le pinceau, faire ressentir autrement le centre, le vide, le plein et la continuité.

La diversité des disciplines ne devient plus une dispersion.

Elle devient plusieurs chemins permettant d'éclairer une même réalité.

LE DAO N'EST PAS UNE ABSTRACTION

Parler du Dao ne signifie pas ajouter artificiellement de la philosophie à une pratique corporelle.

Pour nous, le Dao doit pouvoir se manifester dans la pratique et être vérifié par l'expérience.

Dans un appui juste.

Dans un centre stable sans rigidité.

Dans un mouvement qui engage l'ensemble du corps.

Dans une force qui ne se durcit pas.

Dans une respiration qui ne se bloque pas.

Dans une intention qui guide sans contraindre.

Dans la capacité à transformer plutôt qu'à résister.

Dans une réponse qui apparaît au moment juste.

Lorsque le principe devient expérience, la philosophie cesse d'être abstraite.

Le Dao n'est alors plus seulement quelque chose dont on parle : il commence à prendre corps dans la pratique.

C'est dans ce sens que *La Voie du Tai Ji* présente le Tai Ji non plus seulement comme un symbole ou un concept, mais comme une voie que l'on peut suivre, expérimenter et vérifier.

DE LA FORME AU TRAVAIL INTÉRIEUR

Au commencement, l'apprentissage passe nécessairement par ce qui est visible :



une posture,
un mouvement,
un déplacement,
une respiration,
une coordination.

Mais la forme est une porte d'entrée, non une finalité.

Avec la pratique, l'attention doit progressivement passer de ce qui est visible à ce qui l'organise de l'intérieur : la structure, le centre, le relâchement, la densité, la respiration, le Qi, l'intention et le *Shen*.

C'est le passage d'une pratique principalement extérieure vers un véritable **travail interne — Nei Gong**.

Le *Nei Gong* n'est pas, dans cette perspective, une technique mystérieuse ajoutée au mouvement. Il désigne un processus de transformation par lequel **le corps, le**

souffle et l'esprit cessent progressivement de fonctionner séparément.

C'est pourquoi notre enseignement ne cherche pas seulement à corriger la forme d'un geste.

Il cherche à faire comprendre **ce qui produit le geste.**

À un certain niveau, la question n'est plus seulement :

« Mon mouvement est-il correct ? »

mais :

« D'où vient ce mouvement ?

Qu'est-ce qui le dirige ?

Qu'est-ce qui se transforme à l'intérieur lorsque je bouge ? »

C'est à partir de là que la pratique change véritablement de nature.



COMPRENDRE AVANT D'ACCUMULER

Dans les arts traditionnels, davantage ne signifie pas nécessairement mieux.

Connaître dix enchaînements ne signifie pas forcément avoir compris davantage que celui qui en approfondit un seul.

Nous accordons donc une place essentielle à la compréhension des principes.

Pourquoi se relâcher ?

Pourquoi rechercher le centre ?

Pourquoi distinguer le vide du plein ?

Pourquoi le lent est-il utile à certaines étapes de l'apprentissage ?

Comment l'intention peut-elle guider sans provoquer de tension ?

Comment les différentes parties du corps peuvent-elles cesser d'agir isolément ?

Comment la force physique peut-elle progressivement se transformer en une force plus globale, plus disponible et plus subtile ?

Notre objectif n'est pas de donner aux élèves des réponses qu'ils devront simplement retenir.

Il est de leur permettre progressivement de sentir, comprendre, expérimenter puis vérifier par eux-mêmes.

C'est aussi pour cette raison que nos enseignements associent, selon les disciplines, pratique corporelle, théorie traditionnelle, philosophie chinoise et Médecine Traditionnelle Chinoise.

La culture n'est pas ajoutée comme un décor autour de la technique.

Elle permet de retrouver la logique dont la technique est issue.

UNE PROGRESSION : DU CORPS AU QI, DU QI AU SHEN

L'une des orientations constantes de notre pédagogie consiste à respecter l'ordre naturel de l'apprentissage.

Il ne suffit pas de parler du Qi pour savoir le travailler.

Il ne suffit pas non plus de parler d'intention pour que l'intention soit juste.

Le corps doit d'abord être préparé, réorganisé et progressivement unifié.

Lorsque la structure devient plus juste et que les tensions inutiles diminuent, la respiration et le Qi trouvent davantage d'espace pour se déployer.

Lorsque le corps et le Qi commencent à fonctionner ensemble, l'intention peut alors intervenir de manière plus juste.

L'approfondissement suit ainsi progressivement un chemin :

**du corps au souffle,
du souffle au Qi,**

**du Qi à l'intention,
de l'intention au Shen,
du Shen à une action de plus en plus naturelle.**

Le *Shen* n'est pas ici une abstraction. Il représente la dimension consciente et régulatrice qui oriente l'action sans contrainte et guide le Qi.

Le but n'est donc pas d'ajouter toujours davantage de volonté et de force.

Il est au contraire d'aller vers une pratique où moins d'effort inutile permet davantage de disponibilité, de précision et de justesse.

DE LA TECHNIQUE À LA CULTIVATION

À un niveau plus profond, pratiquer ne signifie plus seulement améliorer une technique.

La tradition chinoise parle de **Xiu-Lian** — 修煉.

Lian concerne le travail : entraîner, répéter, transformer le corps et développer le *Gong*.

Xiu concerne la cultivation : le cœur-esprit, la conduite et le *De*.

L'un sans l'autre demeure incomplet. *La Voie du Tai Ji* insiste précisément sur cette unité du *Xiu* et du *Lian*.

La pratique authentique ne s'arrête donc pas à la porte de la salle.

La manière de respirer, de se tenir, d'écouter, de réagir, de rencontrer une difficulté, d'entrer en relation avec l'autre, de reconnaître une tension et de retrouver son centre fait elle aussi partie du chemin.

La technique peut alors progressivement devenir connaissance de soi.

Et la pratique, une manière d'être, de percevoir et de répondre.

SANTÉ, ART MARTIAL ET CONNAISSANCE DE SOI

On oppose parfois le Tai Ji de santé au Tai Ji martial, le Qi Gong de santé au travail interne, ou encore la méditation aux arts martiaux.

Nous cherchons au contraire à retrouver leur racine commune.

Un corps mieux organisé sert la santé comme l'art martial.

Une perception plus fine améliore le Tui Shou tout en développant la connaissance de soi.

Le relâchement permet à la fois de réduire des tensions inutiles et de transformer la qualité de la force.

L'intention intervient aussi bien dans le Qi Gong que dans le Tai Ji Quan, le Da Cheng Quan ou la méditation.

Les applications peuvent être différentes.

Les principes fondamentaux restent les mêmes.

C'est pourquoi santé, travail interne, culture traditionnelle et applications martiales peuvent être étudiés ensemble, sans contradiction.

UNE TRANSMISSION DIRECTE

L'organisation pédagogique du Quimétao présente enfin une particularité à laquelle nous sommes attachés :

les cours, formations et séminaires présentés dans ce Bulletin sont enseignés directement par Maître JIAN Liujun.

Il ne s'agit pas de déléguer l'essentiel de l'enseignement à de jeunes instructeurs ou à des élèves formés récemment, mais d'assurer une continuité directe entre la transmission, la compréhension des principes et leur mise en pratique.

Maître JIAN pratique le Tai Ji Quan, le Qi Gong et les arts internes depuis plus d'un demi-siècle et enseigne en France depuis près de quarante ans.

Son parcours réunit plusieurs domaines qui sont habituellement séparés : arts internes, Qi Gong, Médecine Traditionnelle Chinoise, médecine occidentale, philosophie et culture chinoises.

Cette longue expérience ne constitue pas, à elle seule, une garantie de qualité. Mais elle permet aujourd'hui de proposer un enseignement fondé non seulement sur les formes reçues, mais sur des décennies de pratique, d'observation, d'enseignement, de comparaison entre différentes traditions et de réflexion sur leurs principes communs.

L'enseignement reste ainsi adapté au niveau réel de chacun : débutant, pratiquant confirmé, futur enseignant ou élève avancé.

Notre objectif n'est pas que tous pratiquent de la même manière, mais que chacun puisse **comprendre ce qu'il fait, reconnaître ses difficultés et trouver une progression juste.**

DE L'HOMME À LA NATURE

Lorsque les arts traditionnels chinois sont réduits à des exercices de bien-être ou à des techniques martiales, une dimension essentielle disparaît.

Dans la pensée traditionnelle chinoise, l'être humain ne se situe pas en dehors de la nature.

Il vit entre le Ciel et la Terre et participe à leurs transformations.

Comprendre le Yin et le Yang, le mouvement et l'immobilité, le vide et le plein, le changement et le moment juste, c'est donc aussi apprendre à observer la manière dont la vie se transforme.

La pratique devient ainsi une forme d'expérience vivante :

nous observons les principes dans notre propre corps pour mieux comprendre la nature ;

et nous observons la nature pour mieux comprendre notre propre fonctionnement.

Il ne s'agit finalement pas de lutter contre les lois naturelles, mais d'apprendre progressivement à s'y accorder.

Suivre plutôt que forcer.

Percevoir plutôt qu'imposer.

Transformer plutôt que résister inutilement.

Agir au moment juste.

POURQUOI CHOISIR LE QUIMETAO ?

Parce que nous ne voulons pas seulement transmettre **des formes**, mais aider à en comprendre **les principes**.

Parce que nous ne voulons pas seulement enseigner **des techniques**, mais donner à chacun les moyens de poursuivre sa pratique avec davantage d'autonomie.

Parce que Qi Gong, Tai Ji Quan, Dao de l'Harmonie, Da Cheng Quan, méditation taoïste, Nei Dan et calligraphie ne sont pas pour nous des disciplines isolées, mais **différentes manifestations d'une même recherche**.

Parce que la philosophie, la culture chinoise et la Médecine Traditionnelle Chinoise ne sont pas ajoutées à la pratique comme des connaissances périphériques : elles contribuent à éclairer ses fondements.

Parce que l'enseignement proposé dans ce Bulletin est **assuré directement par Maître JIAN**, de l'initiation aux formations les plus avancées.

Enfin, parce que nous considérons que transmettre une tradition ne consiste ni à reproduire mécaniquement le passé, ni à le transformer au gré des modes.

Transmettre, c'est préserver la racine, comprendre le principe et permettre à la tradition de rester vivante dans l'expérience présente.

Que l'on commence par la santé, le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le travail martial, la méditation ou la culture chinoise, la porte d'entrée peut être différente.

Mais à mesure que la pratique s'approfondit, les chemins se rapprochent.

De la forme au principe.
 Du principe au Dao.
 Du corps au Qi.
 Du Qi au Shen.
 De la pratique à la vie.

Plusieurs arts, un même principe. Plusieurs portes, une même racine : le Dao.

C'est cette voie d'étude, de pratique et de transmission que l'Institut du Quimétao propose de partager.

I. FORMATIONS PROFESSIONNELLES

FORMATION PROFESSIONNELLE DE QI GONG

Formation sur deux ans · Promotion 2026–2028

La formation professionnelle de Qi Gong s'adresse aussi bien aux personnes qui souhaitent acquérir les compétences nécessaires à l'enseignement qu'aux pratiquants désireux d'étudier le Qi Gong de manière systématique et approfondie.

Elle associe théorie et pratique : principes fondamentaux du Qi Gong, bases de Médecine Traditionnelle Chinoise, méridiens et points d'acupuncture, méthodes de respiration, travail du corps et de l'esprit, ainsi qu'un ensemble de méthodes traditionnelles de Qi Gong.

Parmi les pratiques étudiées figurent notamment le **Zhan Zhuang**, la **Petite Circulation Céleste**, le **Yi Jin Jing**, les **Huit Pièces de Brocart**, les **Six Sons Thérapeutiques**, le **Hui Gong** et différentes méthodes de Qi Gong traditionnel.

Pour qui ?

- futurs enseignants de Qi Gong ;
- pratiquants souhaitant structurer et approfondir leurs connaissances ;
- professionnels ou personnes intéressées par les arts énergétiques et la culture traditionnelle chinoise ;
- élèves souhaitant dépasser l'apprentissage de simples enchaînements pour comprendre les principes de la pratique.

Les études se déroulent en session de cinq séminaires par an dont quatre séminaires de trois jours et un séminaire d'été de cinq jours.

Premier séminaire : 9, 10, 11 octobre 2026.

FORMATION PROFESSIONNELLE DE TAI JI QUAN

Formation sur deux ans · Promotion 2026–2028

Cette formation propose une étude structurée du Tai Ji Quan, depuis ses fondements théoriques jusqu'à ses dimensions internes, martiales et pédagogiques.

L'enseignement comprend la théorie du Yin et du Yang, les principes essentiels du Tai Ji Quan, le relâchement, la respiration, le vide et le plein, le rôle de la taille et du centre, la coordination du corps entier, ainsi que l'étude des textes traditionnels.

La pratique comprend notamment Wu Ji Zhuang, Hun Yuan Zhuang, les principes des styles Li, Wu et Chen, l'Épée du Tai Ji et le Tui Shou. Le travail du Tui Shou conduit progressivement à l'étude de *Ting Jing* — écouter la force — ainsi qu'aux principes *Zhan*, *Nian*, *Lian*, *Sui* et *Bu Diu Bu Ding*.

La première année comprend cinq séminaires de trois jours répartis entre novembre 2026 et juin 2027.

Premier séminaire : 6, 7 et 8 novembre 2026.



La promotion **2025–2027** poursuit parallèlement sa deuxième année d'études.

FORMATION PROFESSIONNELLE DE DAO DE L'HARMONIE

Formation sur deux ans · Promotion 2026–2028

Le **Dao de l'Harmonie** part d'une constatation simple : malgré leurs formes différentes, le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang, le Da Cheng Quan et d'autres arts traditionnels reposent sur des fondements communs.

Le corps, l'esprit et la respiration doivent progressivement cesser de fonctionner séparément pour retrouver une organisation globale et harmonieuse.

Le Dao de l'Harmonie cherche ainsi à harmoniser les différentes parties du corps, le corps et l'esprit, l'individu et son environnement, et plus largement l'être humain et la nature. Il constitue à la fois une méthode de pratique et une approche concrète de la philosophie traditionnelle chinoise.

La formation comprend notamment :

- théorie du Yin et du Yang ;
- huit points essentiels de la pratique ;
- techniques de l'Arbre : Wu Ji, Hun Yuan et Qian Kun ;
- mouvements et déplacements fondamentaux ;
- pratiques en duo ;
- principes de santé et applications martiales ;
- textes choisis du *Dao De Jing*, du *Yi Jing* et des classiques du Tai Ji Quan ;
- application du Dao de l'Harmonie au Qi Gong, au Tai Ji Quan et aux autres arts internes.

Séminaires d'automne 2026

2, 3 et 4 octobre 2026

Huit points essentiels · Processus de l'apprentissage · Fonctions pour la santé · Application au Qi Gong du Foie.

4, 5 et 6 décembre 2026

Huit points essentiels · Huit habitudes à assimiler · Hun Yuan Zhuang · Application au Qi Gong du Cœur.

II. FORMATIONS AVANCÉES & PERFECTIONNEMENT

QI GONG TAOÏSTE SECRET

Séminaires professionnels avancés

Premier séminaire : **25, 26 et 27 septembre 2026** ;

Deuxième séminaire : **29, 30, 31 janvier 2027**.

Au-delà de l'apprentissage des formes, la tradition taoïste a développé différentes méthodes visant à nourrir la vie, régulariser le corps, la respiration et l'esprit, et approfondir le travail intérieur.

Ce séminaire aborde différents niveaux de pratiques taoïstes, leurs principes, leurs règles, les difficultés rencontrées au cours de la pratique ainsi que leur application.

Pour qui ?

Pratiquants ayant déjà une expérience du Qi Gong et souhaitant entrer plus profondément dans les méthodes internes et la tradition taoïste.

FORMATION CONTINUE AVANCÉE

Tai Ji Quan & Dao de l'Harmonie

Cette formation est destinée aux pratiquants ayant déjà suivi au moins deux années de formation au Tai Ji Quan ou au Dao de l'Harmonie au sein du Quimétao.

Il ne s'agit plus seulement d'apprendre de nouvelles techniques, mais d'examiner chaque mouvement à partir de ses principes internes.

Le programme associe philosophie chinoise, lectures choisies du *Huang Di Nei Jing* et du *Dao De Jing*, apprentissage d'un enchaînement complet de l'École Li, Tui Shou, analyse détaillée des mouvements, fonctions martiales, huit points fondamentaux, intention, visualisation, concentration et introduction au travail interne du Dan.

Séminaires :

13–15 novembre 2026 · 15–17 janvier 2027 · 19–21 mars 2027 · 4–6 juin 2027.

TAI JI QUAN – PERFECTIONNEMENT

Destiné aux pratiquants ayant déjà parcouru plusieurs années d'étude, ce programme poursuit le travail sur la philosophie chinoise, le *Huang Di Nei Jing*, le *Dao De Jing*, le *Yi Jing*, la Médecine Traditionnelle Chinoise, le perfectionnement de l'Arbre, le Tai Ji Ru Yi Quan et le Tui Shou.

Séminaires : 20, 21 et 22 novembre 2026 et 21, 22, 23 mai 2027.

III. STAGES — AUTOMNE & HIVER 2026

DÉCOUVRIR LE DAO DE L'HARMONIE

2 octobre 2026

Une journée pour découvrir les principes fondamentaux qui relient le Qi Gong, le Tai Ji Quan et les arts internes chinois.

À travers le mouvement, la respiration et l'attention, les participants apprennent à rechercher une organisation corporelle plus unifiée, plus souple et plus naturelle.

Pour tous niveaux, y compris les débutants.

QI GONG POUR LE FOIE

3 octobre 2026

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Foie joue un rôle essentiel dans la libre circulation du Qi.

Ce stage associe mouvements souples et harmonieux, respiration et travail de l'esprit afin d'explorer les principes du Dao de l'Harmonie appliqués au Qi Gong du Foie.

Pour tous ceux qui souhaitent découvrir le lien entre Qi Gong et principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

HUI CHUN GONG

Qi Gong taoïste du Rajeunissement

10 octobre 2026

Le Hui Chun Gong appartient à la tradition des méthodes taoïstes destinées à nourrir la vie. Son travail accorde une importance particulière aux Reins, au Dantian et à la préservation de l'énergie vitale.

Une pratique accessible qui associe mouvement, respiration et travail intérieur.

YIN YANG XING GONG

La Forme du Yin-Yang

11 octobre 2026

Cette méthode met particulièrement en jeu la taille, les hanches, le Dantian et la colonne vertébrale.

Les mouvements circulaires et coordonnés permettent d'explorer concrètement les transformations du Yin et du Yang, l'ouverture et la fermeture, ainsi que la relation entre le centre et l'ensemble du corps.

L'ÉCOLE LI DE TAI JI QUAN

Lao San Tui

Séminaires : 6, 7 et 8 novembre 2026 et 8, 9 et 10 janvier 2027.

Fondée par **Maître Li Ruidong (1851–1917)**, l'École Li accorde une place importante au relâchement, à la souplesse, à la stabilité, au *Shen* et au *Yi*.

Son travail cherche une pratique à la fois ample, naturelle et intérieure, dans laquelle le mouvement ne se réduit pas à sa forme extérieure.

Pour qui ?

Débutants comme pratiquants confirmés. Ce stage peut être particulièrement intéressant pour ceux qui connaissent déjà d'autres écoles de Tai Ji Quan et souhaitent découvrir les caractéristiques propres à l'École Li.

DA CHENG QUAN

Stage exceptionnel

27, 28 et 29 novembre 2026

Le **Da Cheng Quan — la Voie du Grand Accomplissement** — est un art interne dans lequel l'entraînement ne repose pas sur l'apprentissage de longs enchaînements.

Son cœur est constitué de méthodes fondamentales : Zhan Zhuang, Shi Li, déplacements, mains collantes, Fa Li et travail martial. La pratique associe *Shen*, *Yi* et corps et progresse sans rechercher la force par la contraction.

Pour qui ?

Pour les personnes intéressées par le travail interne, la structure corporelle, la perception et les applications martiales, qu'elles viennent ou non d'un autre art interne.

HUN YUAN ZHUANG

4 décembre 2026

Le Hun Yuan Zhuang approfondit le travail de l'Arbre. Le pratiquant recherche progressivement une organisation du corps dans laquelle les différentes parties cessent d'agir isolément.

Le travail porte sur la stabilité, le relâchement, la perception interne et l'unification du corps.

QI GONG POUR LE CŒUR

5 décembre 2026

Dans la pensée médicale chinoise, le Cœur entretient une relation particulière avec le Shen.

À travers des mouvements souples et harmonieux, la respiration et le travail de l'intention, ce stage propose une approche du Qi Gong centrée sur le Cœur et sur la relation entre énergie, corps et esprit.

LA TORTUE SACRÉE

12 décembre 2026

Inspirée de l'image traditionnelle de la tortue, symbole de longévité, cette pratique associe respiration, Dantian et mouvements circulaires de la colonne vertébrale.

Elle appartient aux méthodes taoïstes de préservation et de développement de la vitalité.

LA DANSE DU DRAGON

13 décembre 2026

La Danse du Dragon met en jeu le Dantian et les mouvements ondulatoires de la colonne vertébrale.

Le corps apprend progressivement à se mouvoir comme un ensemble continu, dans lequel les différentes parties répondent au mouvement du centre.

IV. À VENIR EN 2027

MÉDITATION TAOÏSTE

Immobile et en mouvement

Séminaire professionnel avancé

22, 23 et 24 janvier 2027

Dans la tradition taoïste, la méditation ne se réduit pas à rester immobile.

À travers l'ajustement du corps, de la respiration et de l'esprit, elle recherche progressivement une unité intérieure qui peut être maintenue aussi bien dans l'immobilité que dans le mouvement.

Cette formation conduit de la régulation consciente vers une pratique plus naturelle, jusqu'à l'approche du *Wu Wei* — le non-agir.

ART DE LA PERCEPTION

Clé pour approfondir le Tui Shou

Premier séminaire : **16–17 janvier 2027** ;

Deuxième séminaire : **21–22 mars 2027**.

Le Tui Shou n'est pas une confrontation de force.

À travers le contact, le pratiquant apprend à percevoir la direction, l'intention et les transformations de la force de l'autre, tout en affinant la perception de son propre corps.

L'« Art de la Perception » constitue ainsi une voie essentielle pour approfondir le Tui Shou et comprendre les principes du Tai Ji Quan.

L'ÉPÉE DU TAI JI — ÉCOLE LI

Séminaires : 12–14 mars 2027 et 7–9 mai 2027.

L'Épée du Tai Ji de l'École Li comprend **49 mouvements**.

Légèreté, continuité, fluidité et transformation caractérisent cette pratique où l'arme devient progressivement le prolongement du corps et de l'intention.

NEI DAN XIU LIAN FA

Pratique interne taoïste

14, 15 et 16 mai 2027

Le Nei Dan représente une étape plus intérieure de la pratique taoïste. Cette formation s'adresse aux pratiquants souhaitant approfondir la relation entre Jing, Qi, Shen, respiration, intention et travail interne.

CALLIGRAPHIE CHINOISE

Prendre le corps pour pinceau, prendre le souffle pour encre

28, 29 et 30 mai 2027

Deux chemins, une seule origine.

Le Tai Ji Quan est le souffle qui circule dans le corps ; la calligraphie, le souffle qui circule dans le pinceau.

L'un est mouvement, l'autre immobilité. Pourtant, tous deux reposent sur des principes communs : **justesse centrale, relâchement enraciné, continuité et naturel.**

Ce séminaire ne cherche pas à juxtaposer deux disciplines. À travers le corps et l'encre, il propose de retrouver une perception plus authentique du souffle et de l'ordre intérieur.

Dans le poing, l'ossature du trait ; dans le trait, le souffle du poing.

Quand le corps et l'esprit ne font plus qu'un, le pinceau qui se pose devient la Voie.

V. COURS HEBDOMADAIRES

Du 7 septembre 2026 au 24 juin 2027

Les cours hebdomadaires constituent la base d'une pratique régulière.

Ils accueillent différents niveaux. Débutants et pratiquants plus expérimentés peuvent travailler ensemble, les enseignants adaptant les indications et les exigences à l'expérience de chacun.

QI GONG

Travail du corps, de la respiration et de l'esprit à travers des méthodes traditionnelles statiques et dynamiques.

Le cours vise à développer progressivement détente, coordination, respiration, perception du corps et qualité de la pratique.

Mardi : 10h15–11h30 et 18h30–20h00

Jeudi : 19h30–21h00 ; 12:30–13:45 (Nei Gong)

TAI JI QUAN

Le Tai Ji Quan puise ses principes dans la pensée traditionnelle chinoise et particulièrement dans la transformation du Yin et du Yang.

La pratique associe postures, mouvements fondamentaux, enchaînements, méthodes internes et Tui Shou. Elle recherche la coordination du corps, de la respiration et de l'esprit, le relâchement, la stabilité et la continuité.

Mardi : 10h15–11h30 et 20h05–21h30

Jeudi : 10h15–11h30

DAO DE L'HARMONIE

Une pratique destinée à retrouver les principes communs aux arts énergétiques et internes : unité du corps, relation entre mouvement et intention, respiration calme, Dantian et harmonie globale.

Lundi : 19h15–20h45

DA CHENG QUAN

Le Da Cheng Quan privilégie les méthodes fondamentales plutôt que les enchaînements : travail de l'Arbre, Shi Li, déplacements, perception, Fa Li et principes martiaux.

Lundi : 19h15–20h45.

VI. CALENDRIER 2026–2027**SEPTEMBRE 2026**

7 septembre — Reprise des cours hebdomadaires

11–12 septembre — Portes ouvertes

25–27 septembre — Qi Gong taoïste secret

OCTOBRE

2 octobre — Découvrir le Dao de l'Harmonie

2–4 octobre — Formation professionnelle Dao de l'Harmonie

3 octobre — Qi Gong pour le Foie

9–11 octobre — Formation professionnelle de Qi Gong

10 octobre — Hui Chun Gong

11 octobre — Yin Yang Xing Gong

NOVEMBRE

6–8 novembre — Tai Ji Quan, École Li · Lao San Tui

6–8 novembre — Formation professionnelle de Tai Ji Quan

13–15 novembre — Formation continue avancée Tai Ji Quan & Dao de l'Harmonie

20–22 novembre — Tai Ji Quan · Perfectionnement

27–29 novembre — Da Cheng Quan

DÉCEMBRE

4–6 décembre — Formation professionnelle de Dao de l'Harmonie

4 décembre — Hun Yuan Zhuang

5 décembre — Qi Gong pour le Cœur

11–13 décembre — Formation professionnelle de Qi Gong

12 décembre — La Tortue Sacrée

13 décembre — La Danse du Dragon

JANVIER 2027

8–10 janvier — Tai Ji Quan · École Li

8–10 janvier — Formation professionnelle de Tai Ji Quan

15–17 janvier — Formation continue avancée Tai Ji Quan & Dao de l'Harmonie

16–17 janvier — Art de la Perception · Tui Shou

22–24 janvier — Méditation taoïste

29–31 janvier — Qi Gong taoïste secret

FÉVRIER

5–7 février — Fa Qi Liao Fa

26–28 février — Formation professionnelle de Dao de l'Harmonie

28 février — Qi Gong pour le Foie

MARS

5–7 mars — Formation professionnelle de Qi Gong

6 mars — Longévité Taoïste

7 mars — Le Phénix déploie ses ailes

12–14 mars — Formation professionnelle de Tai Ji Quan



12-14 mars — Épée du Tai Ji

19-21 mars — Formation continue avancée Tai Ji Quan & Dao de l'Harmonie

20-21 mars — Art de la Perception · Tui Shou

AVRIL

23-25 avril — Formation professionnelle de Dao de l'Harmonie

24 avril — Qi Gong des Poumons

25 avril — Qi Gong pour le Triple-Réchauffeur

MAI

30/4-1,2 mai — Formation professionnelle de Qi Gong

1 mai — Yi Jin Jing - Renforcement des tendons et des muscles

2 mai — Qi Gong pour le Cancer (I)

7-9 mai — Formation professionnelle de Tai Ji Quan

7-9 mai — Épée du Tai Ji

14-16 mai — Nei Dan Xiu Lian Fa

21-23 mai — Tai Ji Quan · Perfectionnement

28-30 mai — Calligraphie chinoise

JUIN

4-6 juin — Formation continue avancée Tai Ji Quan & Dao de l'Harmonie

11-13 juin — Formation professionnelle de Dao de l'Harmonie

12 juin — Qi Gong pour les Reins

18-20 juin — Formation professionnelle de Tai Ji Quan

24 juin — Fin des cours hebdomadaires

25-29 juin — Formation professionnelle de Qi Gong

25 juin — Qi Gong pour le Cancer (II)

26-27 juin — Hui Gong - Qi Gong pour améliorer les fonctions du cerveau

VII. INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Les cours, stages et formations ont lieu principalement à :

Institut du Quimétao

57, avenue du Maine

75014 Paris

Métro : Gaîté

Tél. : 01 43 20 70 66

Courriel : quimetao@gmail.com

L'adhésion annuelle scolaire à l'**Association Quimétao** est de **37 €**.

Les places étant limitées pour certaines formations et certains stages, il est recommandé de s'inscrire suffisamment à l'avance.

Pour connaître les modalités d'inscription et les conditions propres à chaque formation, stage ou cours, merci de prendre contact avec le secrétariat.

Pour les renseignements complémentaires:

Pour les vidéos ou les cours en ligne :

<https://quimetao.kneo.me>

Pour les livres et les DVD :

<https://www.wushustore.com>

