



ENSEIGNEMENTS TAOÏSTES  
LES ARTS DU MOUVEMENTS

自然气功

ZIRAN QI GONG



OU COMMENT TRANSFORMER LE *QI* EN *SHEN*...

DU 02 AU 04 OCTOBRE 2020

**LIU DEMING**

NOUS AVONS LE PLAISIR D'ACCUEILLIR MAÎTRE LIU DEMING, QUI NOUS PROPOSERA UNE DÉCOUVERTE DU ZIRAN QIGONG (QI GONG SPONTANÉ). CETTE PRATIQUE PERMET DE DÉVELOPPER LA CONSCIENCE DU CORPS ET DE DÉPLOYER LA PAIX INTÉRIEURE ET LA FORCE NÉCESSAIRES POUR FAIRE FACE À LA VIE QUOTIDIENNE.

CENTRE MING SHAN  
CHEMIN DE L'ÉTOILE POLAIRE 3  
1453 BULLETT

+41 24 552 21 11  
INFO@MINGSHAN.CH  
WWW.MINGSHAN.CH

# Poser les fondations

Zhu Ji 筑基

Apprentissage de mouvements de Qi Gong généraux et de quelques méthodes respiratoires spécifiques visant à réguler l'alignement du corps, des tendons et des méridiens afin d'**éveiller la conscience corporelle** et d'affiner la perception du Qi :

**« Remodeler notre corps, tel du métal dans un four. Le devant du corps devient un abîme, le dos une montagne, de telle sorte que l'énergie Yang puisse embrasser le Yin »**

Cette pratique vise à éveiller la conscience de notre corps physique et le lien entre pensée, corps et esprit. Grâce à la reconnaissance (prise de conscience) des blocages et nœuds intérieurs, le processus d'affinage, de création d'espace et de métamorphose du jing (Essence) en qi peut commencer et progressivement s'amplifier et s'affiner.

**« Lorsque le lit de la rivière est encrassé par les sédiments et l'eau perturbée par la boue et les salissures, notre esprit devient flou et confus »**

Après des exercices de régularisation des fonctions organiques, permettant de ressentir de qi et de retrouver sa juste place entre microcosme et macrocosme, la pratique nous amènera à libérer les stagnations (provoquées notamment par des émotions refoulées) et à faire circuler le qi du corps, pour que l'esprit s'éveille.

Maître Liu Deming interviendra deux fois par an à Ming Shan (en octobre et en avril), ce qui permettra un suivi et un approfondissement de ces pratiques, pour que le qi se transforme en esprit. Les weekends peuvent être suivis indépendamment les uns des autres.