

QI GONG - MEDITATION -
MEDICINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Le Qi Gong, Art de santé, d'équilibre et de longévité est une discipline ancestrale fondée sur la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Il cultive le calme et la sérénité de l'esprit, la détente et la relaxation du corps, il diminue le stress.

Il est l'apprentissage de la voie de la fluidité : fluide du respir, fluide du mouvement, fluide de l'énergie.

Permet de trouver l'unité (son unité) du corps et la paix du cœur.

"Par une pratique régulière, vous obtiendrez de plus en plus d'harmonie, d'équilibre, de sérénité et de confiance en vous.

Cette pratique régulière vous amène à l'harmonie intérieure, tant mentale, qu'émotionnelle, physique et spirituelle.

Considérer le Qi Gong pas comme un but mais comme un moyen pour évoluer, se libérer et donner le meilleur de soi.

Nous touchons alors la pleine dimension méditative, contemplative du Qi Gong qui fait nous examiner en Conscience, et prendre note - avec étonnement - tant de nos défauts que de nos nombreuses qualités". (Song Arun)

Il nourri notre énergie et apaise nos émotions.

Il ouvre les portes du partage et de l'échange.

*L'individu qui pratique se recentre. Il valorise ses qualités.
Le sourire intérieur devient permanent et l'humain retrouve
sa juste place fondamentale au sein du microcosme, puis au
sein de l'univers.*

*C'est un outil merveilleux de prévention. Ouverture de
conscience ici et maintenant sans attendre de preuves
scientifiques, si tant est que cela soit possible un jour.*

C'est un Art de vivre, une philosophie de vie.

Un Art de calmer l'esprit et de purifier la pensée.

*"Savoir apprécier au quotidien, c'est savoir savourer la vie,
savoir se procurer du Bonheur, du Bien Être et de la
Sérénité" (Song Arun)*

"Qi", en langage courant, veut dire "souffle".

"Gong" veut dire travail.

*Le "Qi Gong", c'est le travail du souffle. C'est le travail sur et
avec l'énergie vitale.*

*L'objectif essentiel du Qi Gong est de nous aider à connaître
et à parcourir le processus pour vivre dans un état serein et
paisible jusqu'à ce que le néant cosmique anime toute notre
vie...(Liao Yi Lin)*

*"Être dans la suprême vacuité,
rester dans la Quiétude. (Lao ZI)*

Le Qi Gong, avec ces mouvements doux et décontractants, active le flux énergétique vital - le Chi (Qi)- dans notre corps, stimule notre immunité, améliore le fonctionnement et la résistance de nos 5 organes, évacue les douleurs physiques, soigne certaines maladies, fait circuler l'énergie dans les 12 méridiens principaux et les 8 méridiens curieux.

Il met en condition pour vivre plus intensément et redonne le sens et le plaisir du mouvement.

Grâce à des exercices praticables en position debout, assise, couchée, cette pratique est adaptée à tous et peut-être pratiquée partout, et par tous quelle que soit la condition physique.

Il élabore les bases d'une bonne santé, ne demande que 20 à 30 minutes d'attention quotidienne. Les exercices s'apprennent aisément. Il vous aide à conserver ou retrouver une bonne santé et l'équilibre mental mais aussi peut guérir nombre de maladies sans absorber de médicaments. Il a des visées préventives et thérapeutiques.

Une pratique régulière aide à vaincre la dépression, les angoisses, diminuer le stress, à trouver la paix intérieure, la sérénité et le véritable bonheur...

Votre esprit pourra graduellement se calmer, s'apaiser et se sentir en paix, puis ce sera alors à l'ensemble de votre corps de ressentir le retour à l'équilibre. Vous découvrirez votre monde intérieur, monde de l'énergie. Vous apprendrez à mieux vous connaître et ce, aussi bien physiquement que mentalement.

Les personnes âgées qui le pratiquent, constatent le maintien de leur santé ainsi que le ralentissement de leur processus de vieillissement. Les adultes en bonne santé, l'entretiennent et l'améliorent. Les plus jeunes, renforcent leur énergie interne, leur système immunitaire, leur bon équilibre corps-esprit-souffle. Les athlètes de haut-niveau augmentent les performances et favorisent la récupération.

Amener le Qi Gong dans l'entreprise, les résultats sont intéressants sur la gestion du stress, sur l'aspect de la communication, le regard des autres : échange d'information quand des personnes pratiquent ensemble, il y a comme un échange qui se fait, un champ d'énergie qui se crée.

Sa pratique fait appel à la méditation, qu'elle soit immobile ou en mouvement, pour réguler la circulation du chi dans le corps humain. On peut parler "d'acupuncture en mouvement".

Avec le calme et la paix de l'esprit que vous apporte cette pratique ancestrale, vous serez plus à même d'être détendu et d'apprécier la vie quotidienne, voir même de trouver le vrai bonheur.

Des notions de **Médecine Traditionnelle Chinoise** viennent compléter cette Belle Pratique.

La Méditation,

"Quand vous êtes détendus et heureux,

la méditation est en vous.

Quand un beau soleil vous pénètre et que la chaleur vous habite,

la méditation est là avec vous.

Quand vous êtes positif et dynamique et que vous dégager de l'énergie lumineuse,

la méditation est là dans vous.

Quand une brise souffle sur vous et que la fraîcheur vous enchante,

la méditation est là avec vous.

Quand vous êtes amoureux,

la méditation est là en vous.

Alors, lorsque vous vous sentez seul, que l'amour vous fuit depuis longtemps et que vous ressemblez à un désert où aucune fleur ne s'ouvre, méditez et vous allez retrouver l'amour en vous. L'amour est votre état d'être serein et tranquille.

Pour y arriver, vous devez aller au-delà de votre corps, de votre mental, pour atteindre le centre de votre Être."

Liao Yi Lin,

Son livre : **"L'Art de méditer"**,

la méditation en mouvement

Méthode Liao Ch'an Qi Gong

(Guy Trédaniel éditeur)

"C'est une chemin magnifique qui nous rempli de petits Bonheurs, je suis heureuse de le partager avec Vous à travers quelques mouvements, quelques paroles et avec mon coeur".

Toute mon admiration, ma reconnaissance et mon amitié vont à mes

Professeurs et Maîtres **Song ARUN** : taiji-song-arun.com

Liao Yi LIN : liaoqigong.over-blog.com

MERCI.