

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Date de Naissance _____

Profession _____

Adresse _____

Tél _____

Email _____

Je m'inscris pour :

stage de 2 jours : 23, 24 mars 2024

adhésion Ars Asiatica

je souhaite une facture

Je joins un chèque de _____ € à l'ordre de Ars Asiatica pour valider mon inscription

Date

Signature

à retourner accompagné de votre règlement à :

Ars Asiatica

9 Av de Diane – 94100 ST MAUR

PROGRAMME

Samedi 23 mars

09:30 – 12:30 14:30 – 15h45

Six mouvements d'automassage *Anqiāo*
pour renforcer le Rein et éveiller *Nǎo*

1. Pivoter les chevilles et enraciner les talons pour renforcer le Rein
2. L'eau jaillit de *Yǒngquán* et remonte à son organe originel le Rein
3. Dégager *Wéizhōng* pour canaliser le *Qì*
4. Frapper le sacrum pour accroître l'Essence subtile
5. Par le Ciel antérieur, les oreilles, orifices du Rein, sont reliés au corps entier
6. Masser *Níwán* pour purifier *Yuánshén*

16:00 – 17:30

Révision : 24 périodes six mouvements de l'hiver

Dimanche 24 mars

09:30 – 12:30

14:30 – 15h45

Six mouvements de *Dǎoyīn*
pour renforcer le Rein et éveiller *Nǎo*

1. Le vent perce et ouvre les oreilles, orifices du Rein
2. La Tortue tourne le cou pour chercher sa grotte
3. Masser les lignes de la Terre et de l'Eau pour faciliter la montée et la descente du *Qì*
4. Le mouvement du coccyx crée une vague dynamique de *Qì*
5. Entrecroiser *Kān* l'Eau et *Lí* le Feu
6. Stabiliser la Racine et purifier la Source pour donner la paix à l'Esprit et à l'âme

16:00 – 17:30

Révision : 24 périodes six mouvements du printemps

Lieu

L'EMBRASURE

35, Av de Faidherbe

93100 Montreuil sous Bois

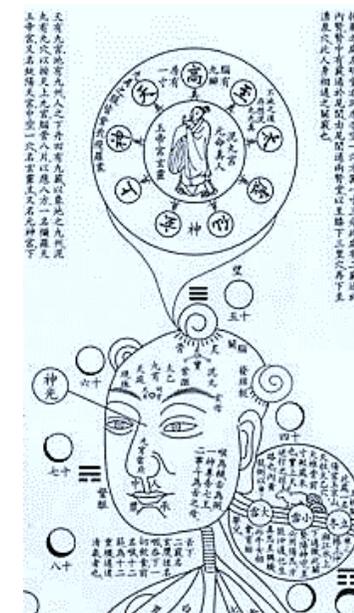
Métro : Mairie de Montreuil

Conditions

- stage de 2 jours : 200 € (une journée 100€)

ARS
Asiatica

ZANG QI FA SHI GONG



**Renforcer le Rein
Purifier et Eveiller Nao**

ZHU MIANSHENG
avec l'équipe de Ars Asiatica

23 et 24 mars 2023

Ars Asiatica
Tél 06 61 32 73 26
www.arsasiatica.fr
info@arsasiatica.fr



Concentrer l'esprit-cœur

Régulariser la respiration

Guider et harmoniser l'énergie

Assouplir le corps

Ce sont les clefs
de la longévité taoïste

La méthode « Zang qi fa shi gong » a été créée en 1995, pour répondre à une question posée par des médecins français : « qu'elle est la conception du corps humain dans la Médecine Chinoise ». Cette conception est en effet à la base de la pratique de toute la Médecine Chinoise.

Le nom de la méthode « Zang qi fa shi gong » vient du titre du chapitre 22 du Huang di nei jing : « l'étude sur l'énergie qi des organes liés aux saisons ». Ce titre présente essentiellement la théorie de l'homme en relation avec les changements du temps et de l'espace.

L'étude de la Médecine Chinoise commence par l'étude de l'homme vivant, debout, dans sa totalité, relié à son environnement. Pour créer cette méthode, je suis retournée à la source : le grand classique ancien Huang di nei jing. « L'homme naît sur terre, s'accroche au ciel. La combinaison des énergies céleste et terrestre forme l'homme. Il suit les règles des quatre saisons ».

En Chine l'espace et le temps sont unis. Le temps est régi par le ciel. Il y a dans le ciel 28 constellations regroupées en quatre saisons. Chaque saison a une orientation, une couleur, une saveur, une vibration, un son, une odeur, un nombre, un élément. La méthode Zang qi fa shi gong est une synthèse de pratiques corporelles qui montre à la fois la réalité du corps dans la Médecine Chinoise, ainsi que les différentes techniques pour stimuler la vitalité de l'homme, c'est-à-dire sa source d'autoguérison, dans la totalité de la santé, physique et psychique.

Nao appartient à *Qiheng zhifu* les Entrailles curieuses dans la théorie *Zangxiang* (Organes Entrailles) de la médecine traditionnelle chinoise. *Qiheng zhifu* comprend *Nao* (le cerveau), la moelle, les os, les *Mai* vaisseaux sanguins, la Vésicule Biliaire et l'utérus chez la femme. *Nao*, les os et la moelle sont tous liés au Rein, qui est leur racine commune.

Chez les taoïstes « *Nao* est la résidence de *Yuanshen*, qui dirige le *Shen* des cinq Organes ». Cultiver *Yuanshen* est l'état le plus élevé des techniques taoïstes de *Yangsheng shu* (l'art de préservation de la santé) pour cultiver les transformations entre les trois trésors, *Jing* l'Essence subtile, *Qi* et *Shen* l'Esprit. Cet exercice utilise *Daoyin Anqiao* comme base simple pour comprendre la relation entre *Yuanshen* et le Rein, et est une préparation pour travailler sur *Yuanshen*, l'Esprit originel.

Pr ZHU Miansheng

bao 抱

pu 樸

shou 守

yi 一

*embrasser la simplicité
et se concentrer sur l'un*