

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Date de Naissance _____

Profession _____

Adresse _____

Tél _____

Email _____

Je m'inscris pour :

stage de 2 jours : 23, 24 novembre 2024

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 novembre

09:30 – 12:30

mouvements de *Dǎoyǐn*

pour vivifier le Sang et apaiser le Cœur

1. Les fonctions d'Entrée et de Sortie du *Qi* par les points Puits rendent le mouvement du Sang subtil et efficace
2. Pivoter les poignets, pousser les chevilles pour faire circuler le *Qi* dans le corps entier
3. Pivoter les coudes pour libérer le diaphragme et éliminer les stases

14:30 – 15h45

Révision : mouvements des six périodes de l'été

16:00 – 17:30

Pratique des Moxas pour vivifier le Sang

Dimanche 24 novembre

09:30 – 12:30

mouvements de *Dǎoyǐn*

pour vivifier le Sang et apaiser le Cœur

4. Frapper les lombaires et frotter la colonne pour harmoniser *Shàoyǐn*
5. Le point *Xuèhài* Mer du Sang a une fonction spéciale
6. Dégager les Vaisseaux sanguins et les Méridiens pour tranquilliser le Cœur et l'Esprit

14:30 – 15h45

Révision : mouvements des six périodes de l'hiver

16:00 – 17:30

Pratique des Moxas pour consolider le Rein

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



Vivifier le Sang, apaiser le Cœur

ZHU MIANSHENG
avec l'équipe de Ars Asiatica

23 et 24 novembre 2024

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 Huangdi Neijing : « 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 Huangdi Neijing. « 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 ».

Quand on parle du Cœur, naturellement on pense à la relation entre le Cœur, le *Qi* et *Xue* (le Sang), ainsi qu'à la liaison entre le Cœur et l'Esprit.

La relation entre le Cœur et *Qi xue* (le *Qi* et le Sang) : dans le Huangdi Neijing on dit que le *Qi* et *Xue* le Sang ont des noms différents, mais que l'on peut les considérer comme une seule partie. Le Sang est le *Shen qi*, et la relation entre *Qi* et *Xue* implique les cinq Organes :

« le *Xue* (le Sang) naît par le Feu du Cœur. Il est stocké en bas dans le Foie.

Le *Qi* naît par l'Eau du Rein. Il est contrôlé en haut par le Poumon.

La Rate régularise le haut (le Cœur, le Poumon) et le bas (le Foie et le Rein). »

La relation entre le Cœur et l'Esprit : dans le Huangdi Neijing on dit que « le Cœur gouverne les Vaisseaux et les Vaisseaux sont le siège de l'Esprit ».

Dans la Médecine chinoise, les pathologies du Sang et du *Qi* sont en rapport avec les dysfonctions de tous les Organes. Dans la Médecine occidentale, les troubles de la microcirculation sanguine provoquent un large éventail de pathologies importantes.

En pratiquant ces mouvements de *Daoyin* « Vivifier le Sang, apaiser le Cœur », on peut prévenir et améliorer le traitement de ces pathologies.

Pr ZHU Miansheng

bao 抱

pu 樸

shou 守

yi 一

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