

Master LIU Deming

Maître LIU a commencé à étudier et à pratiquer les Arts Martiaux à l'âge de 8 ans sous la direction de Maître Hong Zheng Fu et du Grand Maître Wan Lai Shen. Il a maintenant 40 ans d'expérience. Maître Liu est diplômé de l'Université d'Éducation Physique de Pékin. Il a enseigné pendant 12 ans à l'Institut d'Education Physique



de Fujing où il était le Doyen du Département des Arts Martiaux. Il est également Entraîneur Principal Honoraire à l'Académie de Kung Fu du Temple de Shao Lin.

Programme du stage Zi Ran Men

8 et 9 octobre 2011 organisé par l'APEC à Redon

1er jour – 6 heures

- 1) Exposé de la philosophie du Ziran Men Qi Gong et des bénéfices de sa pratique. Cet exposé traitera de la philosophie du Taoïsme et du Bouddhisme Chen, de l'ancienne Cosmologie de Wuji et de la théorie du Yin Yang, en rapport avec le Ziran Qi Gong. Par la pratique du Ziran Men on peut harmoniser le corps, la respiration et l'esprit. Quand les blocages corporels sont éliminés et les tensions libérées, le Qi peut alors commencer à circuler librement, à renforcer l'essence du corps et à nourrir l'esprit (c'est comparable au nettoyage de la pièce dans laquelle on vit). Cela résulte en une meilleure harmonie du corps, de l'énergie et de l'esprit.
- 2) Méthode de nettoyage des tendons et des méridiens. Le but de la pratique du Ziran Qi Gong, niveau 1, est de parvenir à un état de relâchement méditatif par le mouvement, et de se mouvoir en ayant conscience de son unité corporelle. Ce faisant, le pratiquant apprendra à reconnaître les parties du corps où la circulation du Qi est entravée, du fait de la tension qui a pu les envahir. Prendre conscience des régions tendues, c'est permettre le début du processus de guérison et le réveil intérieur.



2e jour – 6 heures

1) Méditation debout du Ziran Wuji.

La méditation portera sur l'ouverture des 3 Dan Tians (le Dan Tian inférieur du Qi de l'eau, le DT moyen du Qi de l'émotion, le DT supérieur du Qi spirituel). Par cette ouverture nous chercherons à exprimer les émotions, à libérer les tensions, à faire que l'esprit et le corps reprennent contact avec la terre et le ciel, à tenter d'approcher un idéal de parfaite unification.

2) Qi Gong des 5 éléments

Ce Qi Gong est basé sur la philosophie taoïste des 5 éléments et sur la théorie de la médecine traditionnelle chinoise.

Les taoïstes pensent qu'il existe 5 énergies fondamentales qui constituent l'univers, à savoir: le métal, l'eau, le bois, le feu et la terre. Ces 5 éléments se retrouvent dans le corps humain et sont en relation avec des organes spécifiques. Par une pratique régulière – en se concentrant sur la respiration et des points de méridiens – le Qi Gong des 5 éléments apporte à notre corps équilibre et purification de ces éléments. Cet équilibre est déterminant en matière de santé et de vitalité.

