

Qu'est-ce que le Sheng Zhen Qi Gong ?

Il s'agit d'une combinaison de mouvements fluides associés à des techniques de respiration, de méditation et de visualisation dont l'objectif est d'ouvrir les méridiens, de capter et de faire circuler le Qi harmonieusement.

Le *Sheng Zhen Gong* étire et relâche les muscles et les tendons pour les renforcer et les structurer. De la même façon, il relâche la colonne vertébrale et les articulations. Il allège ainsi de nombreuses douleurs, ouvre la cage thoracique et permet de se tenir souverainement entre Ciel et Terre.

Une pratique régulière calme les émotions perturbatrices telles que le stress, la nervosité et la colère, et renforce le système immunitaire. Elle procure ainsi un bien-être physique et émotionnel. Le corps et l'esprit unifiés, en lien avec leur environnement, permettent de se retrouver, apaisé et confiant.

Une joie profonde, simple et sincère s'installe alors dans le cœur, stable.

**Les mouvements sont accessibles à tous et à tout âge.
Chacun pratique selon ses capacités.**

Il existe plusieurs enchaînements de mouvements dans le Sheng Zhen Gong.

Certains se pratiquent debout, assis sur chaise ou sur coussin, ou encore allongé.

La forme du *Healing Qi Gong* se pratique sur chaise. Elle soutient la fonction pulmonaire et soulage les tensions dorsales.

**Ce week-end, 1^{re} et 2^e partie de cette forme seront abordées.
Elles visent à capter le Qi, l'affiner et à le faire circuler.**

Qui est Karma Tsultim Nandak ?



K.T.N. est né au Sikkim, au nord de l'Inde. Il a vécu 18 ans au monastère bouddhiste de Rumtek sous la conduite du 16^{ème} Gyalwa Karmapa.

Durant 11 ans, il a étudié la philosophie bouddhiste à l'université Nalanda. Il est *Khenpo*, c'est-à-dire Docteur en philosophie bouddhiste. Il approfondit ensuite sa pratique de méditation, obtient le titre d'*Acharya* et devint Maître de conférence. En 1993, il s'installe en Allemagne. En 2001, dans l'espoir de remédier à d'importants problèmes de dos, il participe à un stage de Maître LI Jun Feng, fondateur du *Sheng Zhen*. La rencontre fut déterminante. Sa pratique assidue lui permit de recouvrer la santé. Il vit aujourd'hui en France et enseigne principalement à travers l'Europe, souvent dans des centres bouddhiques, pour transmettre les bienfaits de cette pratique.

Il donne avec humilité et générosité de précieux conseils pour pratiquer, progresser et se développer.

Informations sur : <http://www.qigong-training.com/>

Invité à Niort depuis plusieurs années par **Didier Le Stir**, un noyau de pratiquants s'est constitué. A la demande de Didier, c'est le **GERMTC** qui organise le stage cette année.

Qui est Maître LI Jun Feng ?

Né, en Chine en 1938, il accède à la renommée et au succès en tant que coach de *Wushu*, acteur et réalisateur de cinéma

Au sommet de sa carrière, il part aux Philippines avant de parcourir le monde pour enseigner le *Sheng Zhen Gong* dont il est le fondateur.

Informations sur : <http://www.shengzhen.org/>

Venez-vous familiariser ou approfondir cette forme de Qi Gong assis, par exemple, lundi salle de l'Albizzier / Niort avec C. Homo-Lechner.

