

# Le Ziran Qi Gong

**Croyance sans doute,  
Passion persistante et engagement total;  
Éveiller l'esprit et prendre conscience,  
Devenir concis et transcender l'illusion;  
Retournez à un état de vérités simples,  
de compassion et d'amour.  
C'est Wuji Dalai.**



## Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong est la discipline Chinoise consacrée au développement de la compréhension, de la prise de conscience et de l'harmonisation de ses pensées, du corps, du Qi (l'énergie) et de l'esprit.

Il joue un rôle important dans la philosophie du Bouddhisme Chan (Zen) et du Taoïsme, ainsi que dans la médecine traditionnelle Chinoise et dans les arts martiaux Chinois.

Le Qi Gong est largement utilisé dans le cadre de la médecine traditionnelle Chinoise et il est inclus dans les programmes des universités. Dans le monde entier, le Qi Gong est maintenant reconnu comme une forme de médecine complémentaire et alternative, avec des effets positifs sur diverses maladies.

La pratique du Qi Gong implique une respiration rythmée, coordonnée avec des répétitions lentes et stylisées de mouvements fluides et un état d'esprit calme. Du point de vue philosophique, on croit que le Qi Gong aide à développer le potentiel humain, permettant l'accès à des domaines de conscience plus élevés, éveillant la vraie nature.



## Qu'est-ce que le Ziran Qi Gong ?

Le Ziran Qi Gong est un ensemble d'exercices progressifs qui conserve tous les concepts et avantages d'origine associés au Qi Gong traditionnel tout en suivant un style de pratique qui utilise des termes et des expressions que les personnes modernes peuvent associer et comprendre. "Le but principal du Ziran Qi Gong est d'obtenir une compréhension de son esprit et de son corps et du lien entre les deux."

La pratique du Qi Gong a été transmise par la lignée Zi Ran Qigong et a été perfectionnée au cours de nombreuses générations. Maître Liu DeMing est l'héritier du système Ziran Qigong, en plus d'être un chercheur actif dans le Qigong.

L'école Ziran Qigong est située à Melbourne, en Australie et est dirigée par l'œil bienveillant de Maître Liu Deming, détenteur de la lignée Ziran Qigong.

