

SHENG ZHEN GONG Maître Li Jun Feng

HEALING GONG QI GONG DE GUÉRISON, DE SOIN

1ère étape LA COLLECTE DU QI GUÉRISSEUR DE L'UNIVERS

*Le pouvoir de l'intention est immense
Quand on appelle le Qi, l'Univers répond
Alors, on accepte le cadeau avec confiance
Inspirant, expirant
Le Qi pénètre, le Qi ressort,
Il circule dans les 4 directions
Soufflant sur la poussière du corps humain
Secouant le corps de son profond sommeil
Le Qi emplit le corps d'amour
Le corps répond en se souvenant
Le cœur danse avec le Qi joueur
Le cœur respire avec le Qi nourrissant
Le Qi comprend l'inconfort du corps
Le Qi masse l'âme fatiguée et lasse*

Toujours se souvenir de sourire et de savourer les mouvements.

Oubliez-vous. Pensez seulement au mouvement.

Expansez la poitrine et permettez au cœur de s'ouvrir afin que le corps, le cœur et l'esprit se fondent dans l'Univers.

1er mouvement S'ouvrir au Qi de l'Univers

Sentez votre cœur et votre poitrine ouverts à l'Univers. Pendant que vous inspirez, imaginez le Qi de votre poitrine comme de la lumière, brillant jusque loin dans l'Univers.

2ème mouvement Échanger le Qi avec l'Univers

Tandis qu'on expire et que les mains s'éloignent du corps, permettez au Qi de s'expanser en l'envoyant à tout l'Univers. Ensuite en inspirant et que les mains reviennent, ramenez le Qi de tout l'Univers dans votre corps.

C'est l'échange du Qi entre vous et l'Univers.

3ème mouvement Faire circuler le Qi en cercle

Dans ce mouvement, imaginez que les muscles et les articulations du corps tout entier sont détendus. La colonne est douce et souple, les mouvements sont fluides.

Pendant qu'on bouge, sentez votre corps, particulièrement vos organes internes de plus en plus desserrés. Cela permet au Qi circuler dans le corps. Faites attention au petit mouvement, dans lequel il est plus facile d'être relax. Plus tard, en faisant le mouvement plus grand, permettez au Qi de circuler dans l'Univers.

4ème mouvement Collecter le Qi sur les côtés

Le plus important dans ce mouvement est d'ouvrir les côtés du corps pour collecter le Qi. Il aide le Qi à travailler plus efficacement dans le corps et garde le corps fort et souple alors qu'on vieillit.

5ème mouvement Équilibrer le Qi (balancer les bras en avant)

C'est le haut des bras qui guide les avant-bras.

Souvenez-vous de rester relax : desserrer les épaules, les coudes et les mains. Imaginez que les bras flottent dans l'air quand ils bougent avec le corps. Les mouvements sont légers, détendus, lents et fluides, sans pause.

Relaxez plus le corps pour atteindre un plus haut niveau d'équilibre et de santé.

Ce mouvement renforce le Qi sain et l'aide à se stabiliser et à rester dans le corps. Calmez l'esprit. Permettez à l'esprit et au corps d'être connectés. Cela permet au Qi de rester équilibré plus longtemps dans le corps.

6ème mouvement Grands cercles : échange de Qi avec l'Univers

Le Qi du corps s'expande dans tout l'Univers et le Qi de l'Univers pénètre dans votre corps.

Relâchez votre corps et votre coeur. Ne faites pas trop attention à votre corps et au mouvement. Oubliez-vous, laissez aller, soyez naturel.

7ème mouvement Presser le Qi dans le Dan Tian et les organes en descendant les bras sur les côtés.

Faites sortir le Qi usagé, faites plus de place dans votre corps pour le Qi clair et guérissant. Ce mouvement permet d'emmagasiner le Qi positif dans votre corps. Il entraîne aussi votre système nerveux à se relaxer.

Quand vous êtes profondément détendu au moment de la pression, vous pouvez alors faire l'expérience de votre corps comme un tout. Ouvrez les yeux en faisant ce mouvement.

8ème mouvement Jouer du piano

Agiter les doigts pour stimuler le Qi afin qu'il se répande dans tout le corps, lui permettant d'atteindre l'extrémité des nerfs.

Soyez plein de joie et de jeux.

9ème mouvement (Plonger puis écarter bras et jambes et claquer les mains)

Ce mouvement éveille et revigore l'esprit. D'abord, relâchez l'abdomen.

Puis claquant les mains, vous renforcez la confiance en soi et le courage.

Vous pouvez vous rendre heureux vous-même. Vous n'avez pas à vous reposer sur les autres pour votre bonheur.

10ème mouvement Collecter le Qi assis au bord du siège

Collecter le Qi de tout l'Univers et faire Un avec le Ciel et la Terre