

Michel Martorell, ingénieur A&M, pratique la Médecine Traditionnelle Chinoise depuis 1999, Diplômé de l'école Amrita, Diplômé de l'Institut Chuzhen, Certifié de l'Hôpital Shuguang (Université de MTC de Shanghai), Diplômé en sinoncologie par Christophe Andreau (Sinobiologue®). Diplômé en Qigong thérapeutique et Yang Sheng Fa selon les enseignements de M^e Zhang Mingliang (14ième héritier de l'école de l'Alchimie Taoïste Emei Shan) au sein de l'Institut Français de Médecine Chinoise de l'Alchimie Interne. [Huang Ting Institute of Traditional Chinese Medicine] Certifié de l'enseignement spécifique sur le traitement du diabète par le qigong par le Pr Xu Feng, directeur de l'Institut de Recherches de Qigong de Shanghai.

Chercheur indépendant sur les maladies métaboliques (diabète, obésité)

Enseignant de pratiques de santé selon la Médecine Traditionnelle Chinoise (Yang Sheng Fa).



RENSEIGNEMENTS
www.institut-wanxiang.com
 06 77 90 08 79
 5 avenue Victor Hugo
 26100 ROMANS

La voie du calme

Méditation taoïste
 峨眉山学

*Raffiner le corps et l'esprit pour
 atteindre la liberté intérieure*



www.institut-wanxiang.com
 04 75 02 56 46

Calme et Taoïsme

La voie du calme et du non-agir est l'élément principal du taoïsme. C'est dans l'état de calme profond, de vide originel, que l'homme trouve le vrai lien avec l'Univers et la nature.

Le taoïsme considère que le corps humain — le microcosme — fait partie de l'Univers — le macrocosme — et qu'il contient tout l'Univers en lui. Le ciel, la terre, le soleil, la lune, le monde naturel, la végétation, les animaux trouvent leur correspondance dans le corps humain, ils s'influencent mutuellement. On recherche l'harmonie parfaite entre le corps, le monde naturel et l'être.

Dans sa quête de longévité, de l'alchimie externe vers l'alchimie interne, le taoïsme a développé une connaissance exceptionnellement riche et profonde du corps humain pour trouver les secrets de la santé, le lien entre le corps humain et le monde naturel, ainsi que la voie de la spiritualité.

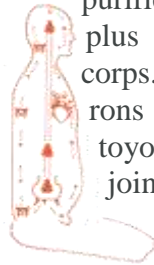
La pratique taoïste commence par la connaissance de son corps. Quand on découvre sa vraie nature, on apprend à se connaître soi-même. Quand on se connaît soi-même, on peut connaître les principes qui régissent la nature et le monde. On trouve ainsi la clef de l'harmonie et de l'adaptation entre soi et les circonstances extérieures. Pour parcourir cette voie, il faut suivre le processus nommé Xiūliàn (raffiner et perfectionner notre être), un chemin d'approfondissement et de recherche à travers le corps, en cultivant l'esprit pour atteindre un meilleur épanouissement de l'être.

LA MÉDITATION TAOÏSTE

La méditation taoïste **zhōutiān bānyùn fǎ** - le déplacement de la circulation du cercle céleste - est une méthode qui appartient à la voie de l'alchimie interne, un chemin de transformation du corps et de la conscience.

La notion du corps taoïste rejoint beaucoup de recherches de la conscience du corps en Occident: comment faire évoluer le corps en tant qu'empreinte sociale et culturelle et s'épanouir pleinement en s'harmonisant avec les éléments de la vie extérieure.

Cette transformation vient d'un travail concret des canaux du Qi, étape par étape. A chaque étape, le Qi se construit, s'enrichit, se renforce et se purifie pour que la conscience s'ancre de plus en plus profondément dans notre corps. En suivant ce travail, nous améliorons et renforçons notre santé, nous nettoyons nos émotions excessives pour rejoindre notre nature profonde et trouver un vrai sens à l'existence.



**En pratique régulière à l'Institut
de 18h00 à 19h00**

**Le mercredi : Qīngjìng guīyī fǎ &
Éméi ànqiào dǎoyīn shù
ou zhōutiān bānyùn fǎ**

**Il est souhaitable de s'inscrire à l'année
pour un suivi optimal.**

Pratiquer la méditation taoïste

Qīngjìng guīyī fǎ est une méthode de clarification et de calme. Qing, la pureté, purifie la source du cœur; Jing, le calme, calme la mer du Qi. Quand la source du cœur est pure, on n'est plus dérangé par les éléments extérieurs, on trouve ainsi la clarté de l'esprit et la stabilité de la nature profonde. Quand la mer du Qi est calme, les désirs pervers ne se produisent plus, le corps est rempli pleinement de l'essence. Purifier le cœur, c'est comme décanter l'eau, dans laquelle chaque chose retrouve sa vraie nature. Nourrir le Qi c'est comme prendre soin d'un bébé, il faut être délicat sans le déranger. La pureté du Qi rend la conscience plus subtile, la subtilité de la conscience fait transformer le Qi. C'est le vrai esprit de Qing Jing. Qing Jing est l'objectif qui s'obtient par Guiyi (retour à l'origine, au Un.)

Cette méditation s'accompagne des mouvements de massage daoyin de l'école Emei (Éméi ànqiào dǎoyīn shù), méthode complète de Qi Gong à elle-seule.



Choisir l'une ou l'autre méditation

Du point de vue thérapeutique, Zhoutian Banyun Fa concerne les syndromes de fatigue (Qi Xu) ou de froid (Yang Xu). Ban Yun fa régularise le Qi par son déplacement, et est adapté en cas de faiblesse des fonctions i.e. que le Qi circule moins vite ou ne réchauffe pas assez, mais non à un effondrement du Qi (en ce cas que peut-on faire circuler ?) ou par ex. en cas d'hémorragie. En ce cas, on utilise Qing Jing fa qui peut à la fois traiter la déficience du sang ou du Yin (Xue Xu et Yin Xu), mais encore Qi Xu et Yang Xu, surtout en cas de défaillance de Qi.