

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).

Si, plus que simplement maintenir la glycémie à un taux le plus proche de la normale, ou réduire un poids excessif, vous aspirez au bien-être et à une meilleure qualité de vie pour prévenir le développement des complications liées au surpoids et au diabète de type 2, agissez pour mieux connaître votre corps, améliorer son fonctionnement et vivre en meilleure harmonie avec vous-même et ceux qui vous entourent.

RENSEIGNEMENTS

www.institut-wanxiang.com

Inscrivez-vous sur notre
liste de diffusion

« Diabésité »

06 77 90 08 79

5 avenue Victor Hugo
26100 ROMANS

Qi Gong

Des six Harmonies

Procédé pour nourrir la vie



上海市氣功研究所
SHANGHAI QIGONG RESEARCH INSTITUTE



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

Qi Gong

« s'entraîner avec l'énergie »

Clé de l'efficacité du Qi Gong

La pratique régulière et pérenne d'une activité physique sans risque ajouté pour la santé s'accompagne de bienfaits qui sont entre autres :

La réduction des conséquences du diabète et l'amélioration de l'équilibre glycémique.

La régulation du poids en entretenant la masse musculaire en synergie avec une adaptation nutritionnelle.

L'effet régulateur sur la cholestérolémie en modifiant son rapport et en favorisant le « bon » cholestérol.

Différence entre « sport » et Qi Gong

Le sport a un objectif externe, le Qi Gong est la connaissance de soi. Le Dao Yin des Six Harmonies est un ensemble de mouvements simples à partir duquel on développe le Qi auto-guérisseur.

La carrière d'un sportif est courte car elle ne dure que le temps de la jeunesse pour dépasser ses limites, son Qi est extérieur. Dès que la période est passée, il ne peut plus faire la même chose. Dans la pratique de qi gong, il y a Mouvement et Calme et il n'y a plus d'âge pour pratiquer. Cela s'appelle « Yang Sheng » nourrir le vivre, i.e. le mouvement.

Le **Qi Gong** (ou Dao Yin) désigne un ensemble de pratiques variées issues de la culture traditionnelle chinoise, visant à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière.

Qi Gong (prononcez « tchi kong ») associe deux idéogrammes chinois signifiant « souffle, énergie » (气 Qi) et « œuvre, travail » (Gong 功).

L'Institut Wanxiang propose :
Qi Gong spécial diabésité

En pratique régulière à l'Institut (1 heure)

**Lundi, mercredi, vendredi, samedi
de 10h30 à 11h30**

Qi Gong et maladies chroniques Diabète - Obésité

L'activité physique permet de lutter contre les troubles du métabolisme en entretenant des adaptations physiologiques et en régulant la glycémie si certaines précautions sont respectées.

L'attention que l'on donne à son corps est favorable à l'optimisation de la prise en charge. Il est toujours obligatoire de respecter son traitement, son suivi biologique et ses examens paracliniques mais l'amélioration de l'image de soi procurée par cet art permet de réduire stress et fatigue physique et mentale.

Attention : si elle se veut accessible au plus grand nombre, la pratique du Qi Gong doit se faire de manière relativement régulière pour offrir des résultats probants.

En pratique Liu He Dao Yin Gong

Qi Gong de relâchement « Fang Song »
Dao Yin des Six Harmonies...

Bai Hu Fa Gong

Travail spécifique par la méthode du Tigre Blanc développée à l'Institut.