

## BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer avant le 1<sup>er</sup> septembre 2011

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Date de Naissance \_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Je m'inscris pour :

stage de 3 jours de *daoyin* : 9 au 11 sept 2011

adhésion Ars Asiatica

je souhaite une facture

Je joins un chèque de \_\_\_\_\_ Euros à l'ordre de  
Ars Asiatica pour valider mon inscription

Date

Signature

-----  
à retourner accompagné de votre règlement  
avant le 1<sup>er</sup> septembre 2011, à  
Ars Asiatica  
7 rue Fernand Widal - 75013 Paris

## PROGRAMME

### Programme *Liu zi jue* 9 sept 2011

synthèse des deux séminaires précédents

1. la technique pour prononcer les 6 sons
2. la méthode de la respiration
3. le daoyin accompagné de sons
4. étude des méridiens
5. points importants de la pratique

### Programme Classique d'Or 10 et 11 sept

explication théorique et pratique

#### Horaires :

9h30 – 12h30 : pratique et explications

12h30 – 14h30 : repas

14h30 – 17h30 : pratique et explications

#### Lieu :

L'EMBRASURE

35, Av de Faidherbe

93100 Montreuil sous Bois

métro : mairie de Montreuil

#### Conditions :

- adhésion à Ars Asiatica : 25 Euros  
(incluant l'assurance MAIF)
- stage de 3 jours : 300 Euros  
les frais de documentation sont en supplément

#### Délais d'inscription :

Avant le 1<sup>er</sup> septembre 2011

(le nombre d'inscription est limité, votre  
inscription ne sera validée qu'après réception de  
votre règlement)



***LIU ZI JUE***  
***six sons soufflés***

*et*

***XI SUI JIN JING***  
***classique d'or***  
***pour laver les moelles***

*Avec Pr MA Xuzhou*

\_\_\_\_\_  
***9, 10, 11 SEPTEMBRE 2011***  
\_\_\_\_\_

**Ars Asiatica**  
**Tél 06 32 80 82 31**  
www.arsasiatica.asso.fr  
info@arsasiatica.asso.fr

**Liu zi jue et Xi sui jin jing**  
**les deux méthodes de base de Yang qi gong (le Dao yin pour nourrir le Qi)**  
**de maître MA Litang.**

**Liu zi jue (les six sons soufflés)** est une méthode très ancienne créée et développée par les taoïstes afin de maîtriser l'équilibre général du corps dans les relations qu'il entretient d'une part avec Zang fu (viscères) et d'autre part avec le monde.

L'un des fondements de la méthode repose sur les exercices de respiration profonde dite Zhong xi fa par combinaison de vibrations énergétiques particulières. Plus précisément de vibrations agissant en profondeur, sur les viscères « ciblées », afin d'en éliminer les impuretés. C'est-à-dire que Liu zi jue développe des exercices, situés à la frontière de l'hygiène corporelle et de la purification du corps et de l'esprit. Liu zi jue met l'accent sur la respiration, particulièrement sur l'expiration.

**Xi sui jin jing (le Classique d'Or pour laver les Moelles)** est complémentaire de Liu zi jue, en mettant l'accent sur le Dao yin, donc le mouvement et l'automassage sur les Points. Dans la respiration Xi sui jin jing met l'accent sur l'inspiration. Cette méthode se compose de 11 parties et 25 mouvements et avec l'automassage et des mouvements simples de Dao yin, en associant la respiration, a pour but d'éliminer les toxines qui se cachent profondément dans les tendons, les muscles et les moelles des os (d'où le nom de la méthode).

Pr MA Litang est un grand maître des arts martiaux et médecin acupuncteur renommé en Chine. Pr MA Litang a bien développé la méthode de Liu zi jue et Xi sui jin jing. Depuis son enfance, Pr MA Xuzhou suit son père Pr MA Litang. Elle est médecin de Médecine Chinoise en Chine, spécialisée en ophtalmologie. Elle a approfondi l'utilisation de ces deux méthodes et les enseigne en Chine et dans différents pays.

C'est avec grand plaisir que nous invitons Pr MA en France pour faire connaître la subtilité de Liu zi jue et de Xi sui jin jing.

手随心转  
法从手出

*de la main guidée  
par le cœur  
la méthode sortira  
naturellement*