

Les marches Thérapeutiques XI XI HU

Janvier 2015

Comme je les ai apprises et que je les propose dans mes cours je voulais écrire un article sur **les marches thérapeutiques XI XI HU**



C'est avec LIU DONG de l'école LING GUI sur Paris que j'ai eu le plaisir de les apprendre. Puis à Kunming de les voir mises en pratique avec les volontaires de la croix rouge dont la majorité est constituée de femmes qui ont eu un cancer.

Le parc où a lieu la pratique est magnifique. Sa beauté et son énergie participe au renforcement de l'énergie positive de guérison.



Madame BE la présidente de la croix rouge témoigne:

« Après la marche naturelle faire 20mn de méditation pour rassembler l'énergie Il faut pratiquer longtemps, régulièrement, persévérer si on veut soigner et guérir du cancer au minimum 3h par jours pendant 5 ans voir plus Opérer c'est comme arracher les mauvaises herbes du jardin.Faire du Qi Gong c'est comme changer la terre »

La bonne nouvelle vient d'arriver:

Le N°1 des cahiers de Ling Gui sur les marches thérapeutiques vient de paraître

Ne le cherchez pas dans les kiosques ou sur Amazon

Il vous suffit de suivre le lien: www.lingguiblog.tumblr.com

ATTENTION nous sommes le 14/11/2017 je découvre que le lien ne fonctionne plus

Ce document apporte son soutien à la manifestation « **un pas pour la santé** »

Vous y trouverez **tout sur le Xi Xi Hu**, les extraits des vidéos des marches pratiquées au stage d'été à Goutelas et même celles de Mme Guo Lin qui ont été apprises lors des voyages à Kunming.

Dans les marches on cale le rythme respiratoire sur la marche:

XI: correspond à l'inspiration

HU: correspond à l'expiration

La marche du POUMON	XIXI HU	Commencer pied gauche
La marche du COEUR	XIXI XIXI HUHU HU	Sur le dernier HU : Majeur sur LAOGONG
La marche de la RATE	XIXI XIXI HUHU HU	Sur le dernier HU : Majeur sur LAOGONG et « taper » le gros orteil sur 1Rte
La marche des REINS	XIXI XIXI HU	Sur HU: "Taper" le talon, racine du Rein et fermer les poings, mudra des Reins (pouce à l'intérieur)
La marche du FOIE	XIXI XIXI HU	Sur HU: Descendre les bras le long de la jambe puis les remonter pour évacuer le Qi