



Shaolin-Qigong (Shaolin Yijinjing)
Exercices pour renforcer le corps et l'esprit
avec Dr. Ansgar Gerstner



Séminaire du 03/11/2018

C'est une méthode ancienne de Qigong de la tradition Shaolin qui a principalement pour but d'entraîner l'appareil locomoteur.

Ces exercices renforcent et rendent plus souples les tendons.

Ils améliorent également, en même temps, la coordination du corps en général.

Simultanément, ce Qigong va régulariser les ressources d'énergie du corps et calmer l'esprit.

Ce séminaire donne l'occasion d'avoir un aperçu sur les exercices Shaolin - Qigong et de faire connaissance avec une tradition fortement différente de l'approche du Taijiquan, par exemple.

Dans la tradition des mouvements Shaolin, on arrive à la relaxation (un équilibre et une tranquillité interne) par la contraction (en contraire du Taijiquan). Ce séminaire donne une expérience individuelle et donne l'aperçu sur la profondeur du chemin des shaolins.

Le Dr. Ansgar Gerstner enseigne le Qigong de la tradition taoïste et bouddhiste ainsi que les aspects de guérison de l'art martial Wing Chun.

Entre 1985 – 89, il a appris de façon intensive le Wing Chun à Taïwan et il s'est penché sur les " backgrounds " de la tradition chinoise de mouvements.

Pendant les années qu' il a vécu à Shanghai (2006 à 2013), il a appris, entre autres, le Shaolin-Qigong à l'université de MTC de Shanghai, le Qigong Yin et Yang et le Qigong des 5 éléments par le taoïste Dafu Doren qui l'a accepté en tant qu'élève en 2010.

Ansgar Gerstner a également fait des études de sinologie et anglicisme . Il a été promu par le Tao Te King. Il est l'auteur du livre "Le Tao dans le management".

少
林
易
筋
经

Jour : 03/11/2018, 10h00 – 17h00 (Pause à midi de 1h)

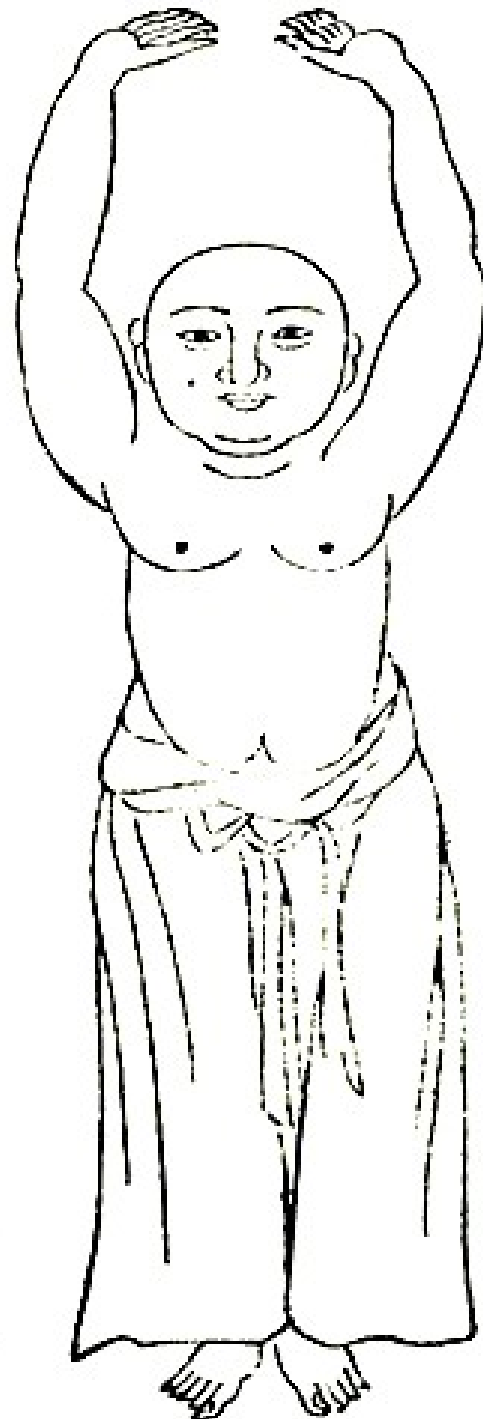
Où: Wuji-Zentrum-Saar, Schillerstraße 5, 66839 Schmelz (www.wuji-zentrum.de)

Prix: 60- EUR

S'adresser à Sifu Jan Pieper (info@wuji-zentrum.de, 0049 6887 / 9519988)

韋馱獻杵第三勢

掌托天門目上觀
足尖著地立身端
力周髀脇渾如植
咬緊牙關不放寬



舌可生津將腭抵
鼻能調息覺心安
兩拳緩緩收回處
用力還將挾重看