

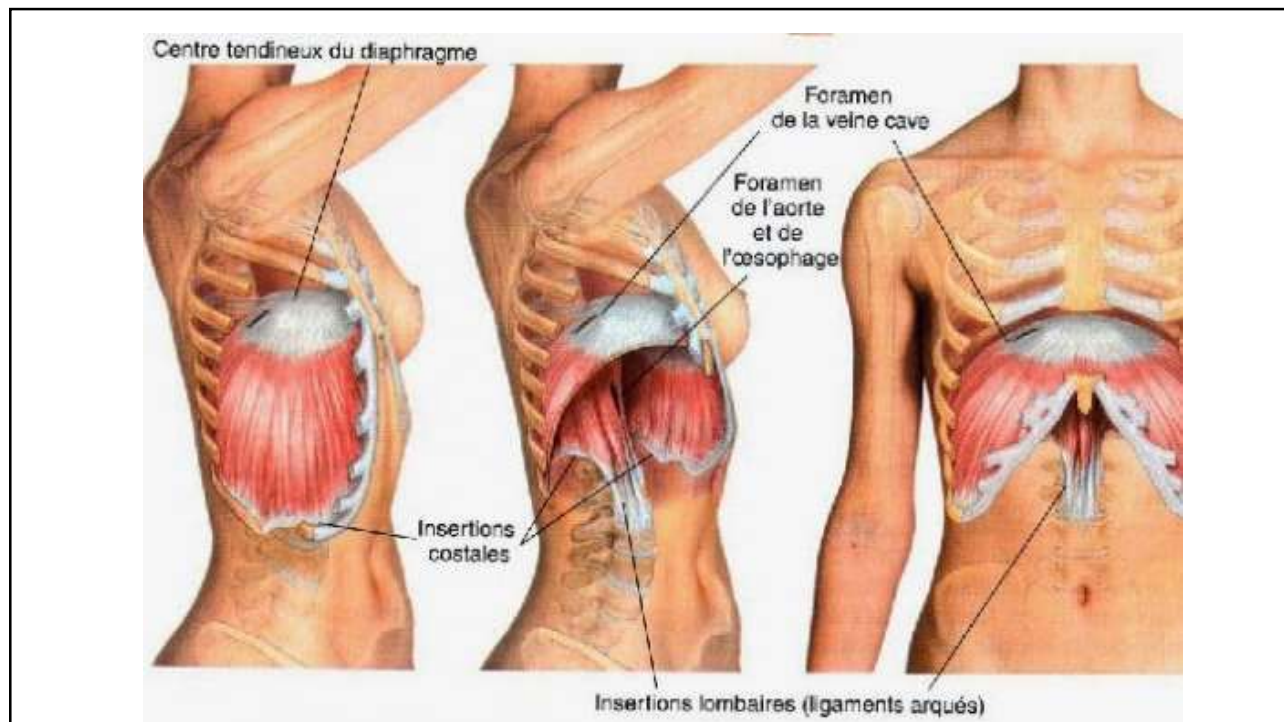
## VAJRASATTVA QI GONG



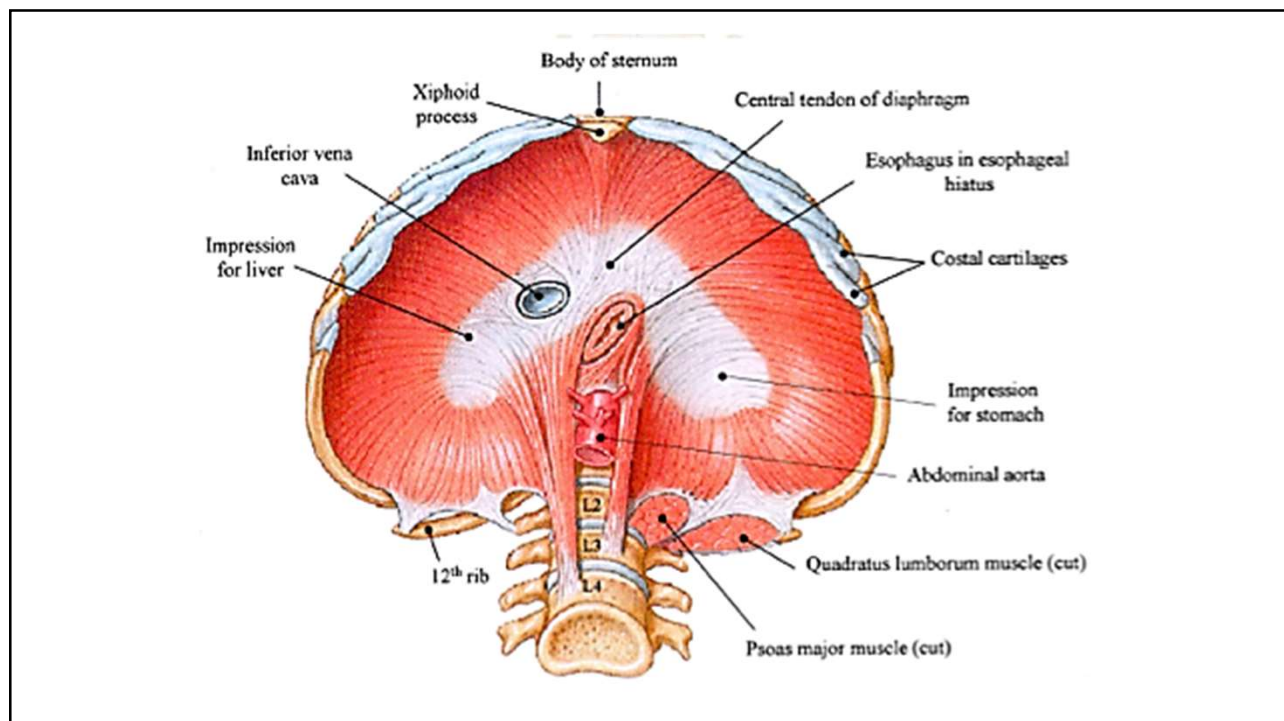
1

- Vajrasattva est une divinité bouddhiste du courant Vajrayana, signifiant « l'Être Diamant ».
- Il est la personnification de la pureté, il incarne la sagesse et la compassion, souvent représenté tenant le vajra (sceptre) et la cloche.
- La pratique de Vajrasattva, qui implique la récitation de son mantra, est une technique de purification karmique puissante.

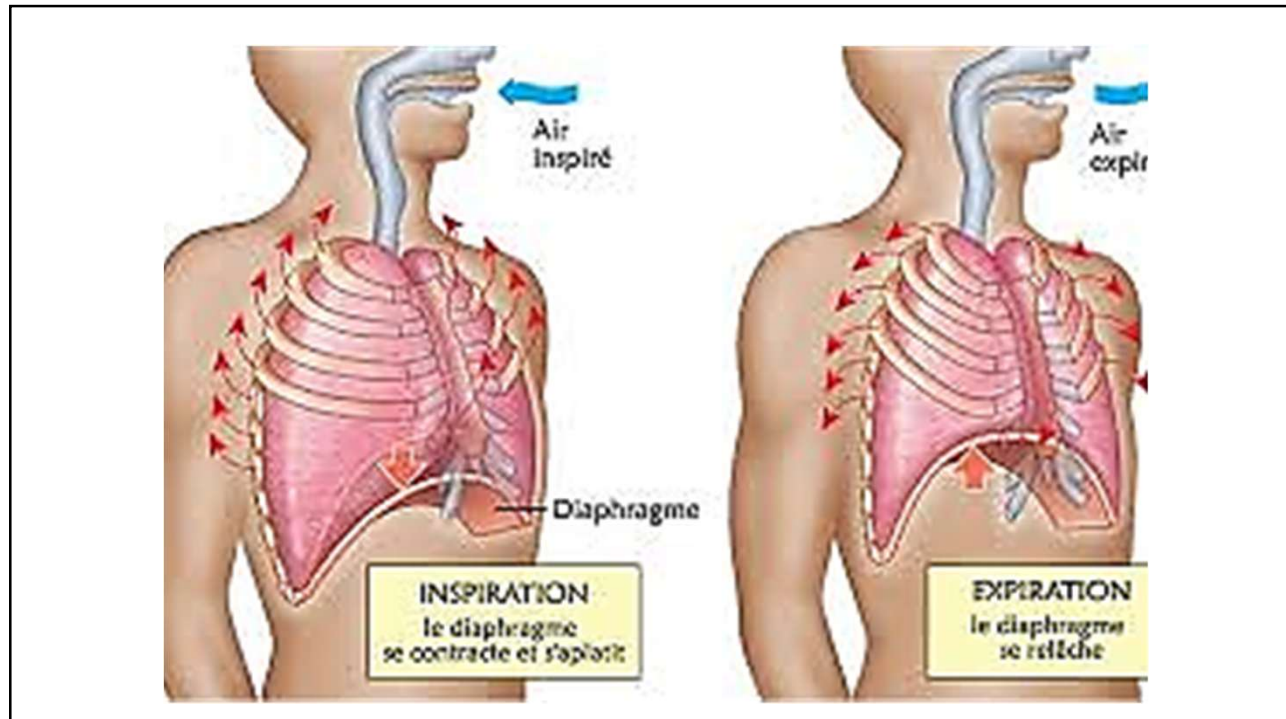
2



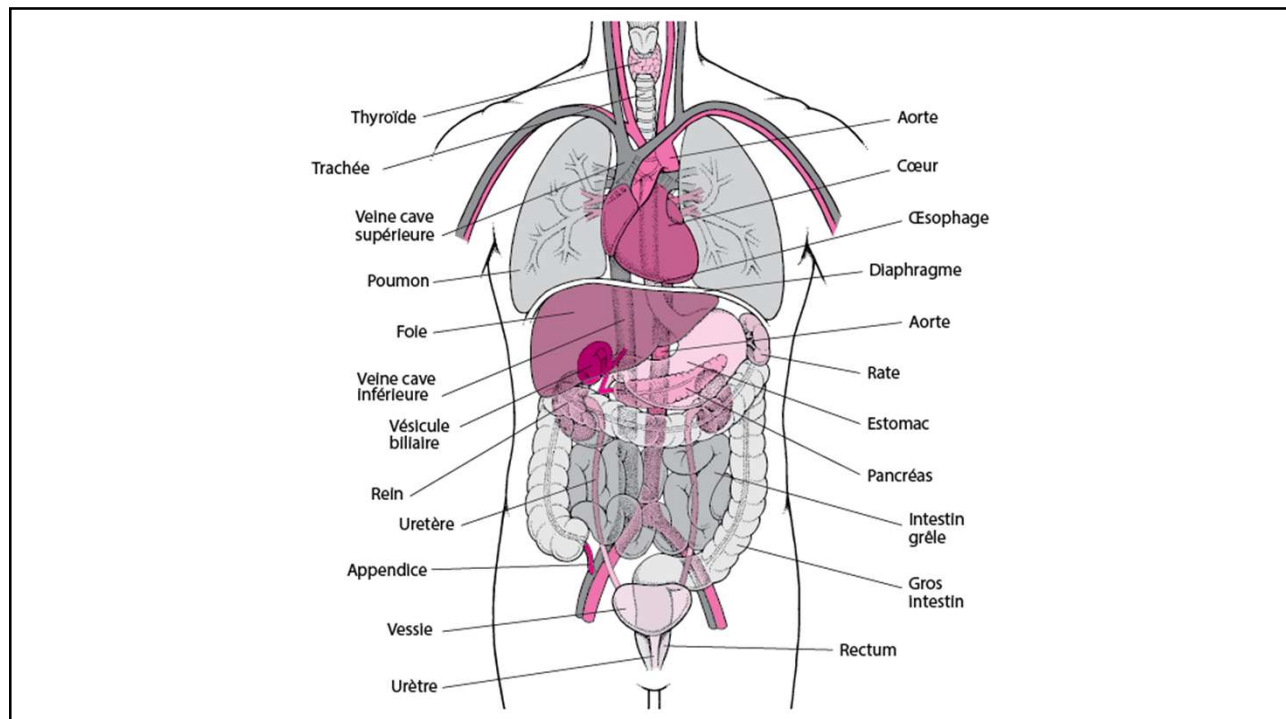
3



4



5



6

## Séquences de la série

### • Pratiques préliminaires

- Par le massage stimuler les points fenêtres du Ciel
- Relâcher les piliers célestes
- Nezha scrute l'océan
- Relâcher les piliers de la respiration

### Techniques respiratoires :

- Respiration abdominale normale
- Respiration abdominale inversée
- Respiration en trois temps
- Respiration en quatre temps

### • Série

1. L'éclosion de la graine de lotus
2. L'ouverture de la fleur de lotus
3. La respiration en trois niveaux
4. Vol horizontal de la grue
5. Respiration adaptée ( 5/5; 6/5; 5/6)
6. Survoler l'horizon

7

## Les 6 sons tibétains

1. Heng → comportement à éliminer
2. Ha → erreur matériel à éliminer
3. Lu → Tristesse
4. Mi → colère
5. Ba → Conscience des cycle de la vie
6. Hiii → conscience du cycle de l'incarnation

8