



UNIVERSAL HEALING TAO
Energy Meditation Branch
Switzerland

info@universal-healing-tao.ch • www.universal-healing-tao.ch

LE SYSTÈME de L'UNIVERSAL HEALING TAO (UHT)

Le UHT est une Université de l'Énergie dérivée de la Sagesse Taoïste Chinoise. Ses pratiques visent à atteindre en conscience le niveau de santé le plus élevé possible dans toutes nos dimensions - **physique**, **mentale**, **émotionnelle** et **spirituelle** - pour nourrir notre âme et notre esprit, et vivre dans la fluidité et la joie - **flowjoy**®.

Le Système de l'UHT est structuré en

3 étapes d'évolution

6 différentes branches d'études: **Méditation Énergétique**, Alchimie Sexuelle, Alchimie avancée, Arts Martiaux Internes, Arts de Guérison, le Tao Immortel

9 Formules d'Alchimie Interne.

Les Branches représentent des manières d'étudier et de pratiquer le Tao. Chaque branche se compose des formules de différents niveaux et est apprise à travers un ensemble de modules, d'éléments et de techniques spécifiques. Il est possible d'accomplir et de maîtriser chaque branche et son programme complet. Cette structure claire permet à chaque individu d'évoluer étape par étape et d'intégrer facilement ces techniques simples et concrètes à son propre style de vie.

La branche de la méditation énergétique et du Qi Gong

La branche de méditation énergétique et de Qi Gong est la branche d'étude initiale entrant dans la pratique et la théorie de l'Alchimie intérieure qui peut être considérée comme une forme d'auto-thérapie individuelle revenant à l'unité et à la plénitude suivant la stratégie du flux et de la joie.

Toutes les pratiques de l'Alchimie Intérieure sont impliquées dans l'activation et la restauration de la Force Primordiale à une qualité et à des quantités suffisantes d'énergie pour notre santé et notre développement spirituel.

Les pratiques fondamentales de cette branche visent à conserver l'énergie pour pouvoir suivre la lumière, à arrêter les fuites d'énergie par la conservation et le recyclage, à transformer l'énergie négative en vertus et à ouvrir le cœur et à gérer soi-même sa propre force de vie. Il s'agit de reconstruire notre fondement de la vraie santé et de la vraie force. Il s'agit de guérir le corps physique et de créer la FONDATION.

Le fondement de base de la pratique taoïste enseigne comment conserver l'énergie physique dans notre corps afin qu'elle ne se disperse plus et ne s'affaiblisse plus à la suite de nos interactions mondaines. Cela commence par faire le premier pas dans l'examen de notre propre vie et de prendre conscience de nos deux ressources les plus importantes dans cette vie: **le temps et l'énergie**. C'est à chaque individu de savoir combien de temps et d'énergie sont dépensés. De même, c'est à chaque individu de décider combien on peut gagner en retour. C'est aussi prendre conscience du genre d'énergies que nous aimons avoir autour de nous et voir où et comment nous perdons exactement notre temps et notre énergie. Par conséquent, la branche de méditation énergétique regarde sa propre énergie et se demande où puis-je obtenir plus d'énergie de l'intérieur.

S'engager dans cette branche d'étude consiste à intégrer dans notre journée de 24 heures une autogestion énergétique pratique et efficace, les pratiques de qi gong de base pour activer et générer de l'énergie créative et pour commencer dans un entraînement mental puissant. La pratique et l'étude de cette branche développent pour nous une solide pratique

énergétique FOUNDATION par laquelle on peut attirer l'énergie universelle et les forces naturelles en soi, se soutenant ainsi avec beaucoup d'énergie.

Le Qi Gong et l'Alchimie Sexuelle pour la Santé peuvent être pratiqués à tout âge, bien que plus un corps est physiquement fort, plus il peut produire de Qi. Tous les principaux ensembles de pratiques de Qi Kung au sein de cette branche vous rendent en meilleure santé et plus fort, quel que soit votre âge. L'autogestion énergétique vous reconnecte à vous-même, active vos potentiels énergétiques et génère une énergie de haute qualité et quantité. De cette façon, votre système énergétique déborde d'énergie et on peut profiter et circuler 24h sur 24 avec un carburant à haute énergie positive. Enraciné, aligné et plein d'énergie positive est ce qui vous met en charge de vous-même et vous soutient avec les outils intérieurs pour être en harmonie et en paix profonde en vous-même. Vous ferez l'expérience de la vie et de vos activités quotidiennes 24h sur 24 dans le flux et la joie, qui sont les deux facteurs de santé et de longévité les plus importants.

Par le voyage de la pratique et de l'étude des modules, des éléments et des techniques au sein de cette branche, on expérimente et on apprend à savoir de l'intérieur non seulement ce que signifie cultiver notre corps, notre âme et notre esprit, mais aussi comment nourrir nos corps, nos âmes et nos esprits avec la nourriture énergétique appropriée. Étudier ce premier niveau d'alchimie intérieure de base et de Qi Gong peut nous aider à déterminer davantage nos objectifs et à recevoir la nourriture physique, mentale et spirituelle dont nous avons besoin de manière naturelle. Il s'agit d'expérimenter et de comprendre les premières étapes dans la façon de retourner à notre Source, le Wu Chi, le Tao, et ainsi atteindre l'indépendance spirituelle alors que nous apprenons à vivre en harmonie avec la nature et l'univers. L'indépendance spirituelle complète exige que nous évitions d'être vidés de notre énergie par les yeux, les oreilles, le nez et la bouche, ou par une activité sexuelle excessive. Par conséquent, le novice commence dans cette branche avec un large éventail d'exercices qui développent le corps physique en un organisme efficace et sain, capable de vivre dans le monde tout en restant libre des tensions et du stress de la vie quotidienne. On aspire à revenir à un état enfantin d'innocence et de vitalité et à retrouver la Force Originelle qui est notre droit de naissance. Les objectifs spécifiques de ce niveau sont d'apprendre à se guérir, à s'aimer soi-même et à aimer les autres. Une fois que cette FONDATION est établie et que nous sommes en paix en nous-mêmes et dans notre environnement, nous pouvons alors commencer à nous efforcer d'atteindre des niveaux ou des pratiques plus élevés tels que l'immortalité à travers le Tao (voir le niveau supérieur du Tao de Guérison Universelle connu sous le nom de Branche Tao Immortelle).

Modules dans la branche de méditation énergétique

- 1 Autogestion de base de l'énergie
- 2 Chemise de fer Chi Kung 1
- 3 Tan Tien Chi Kung
- 4 Tao Yin (Yoga taoïste)