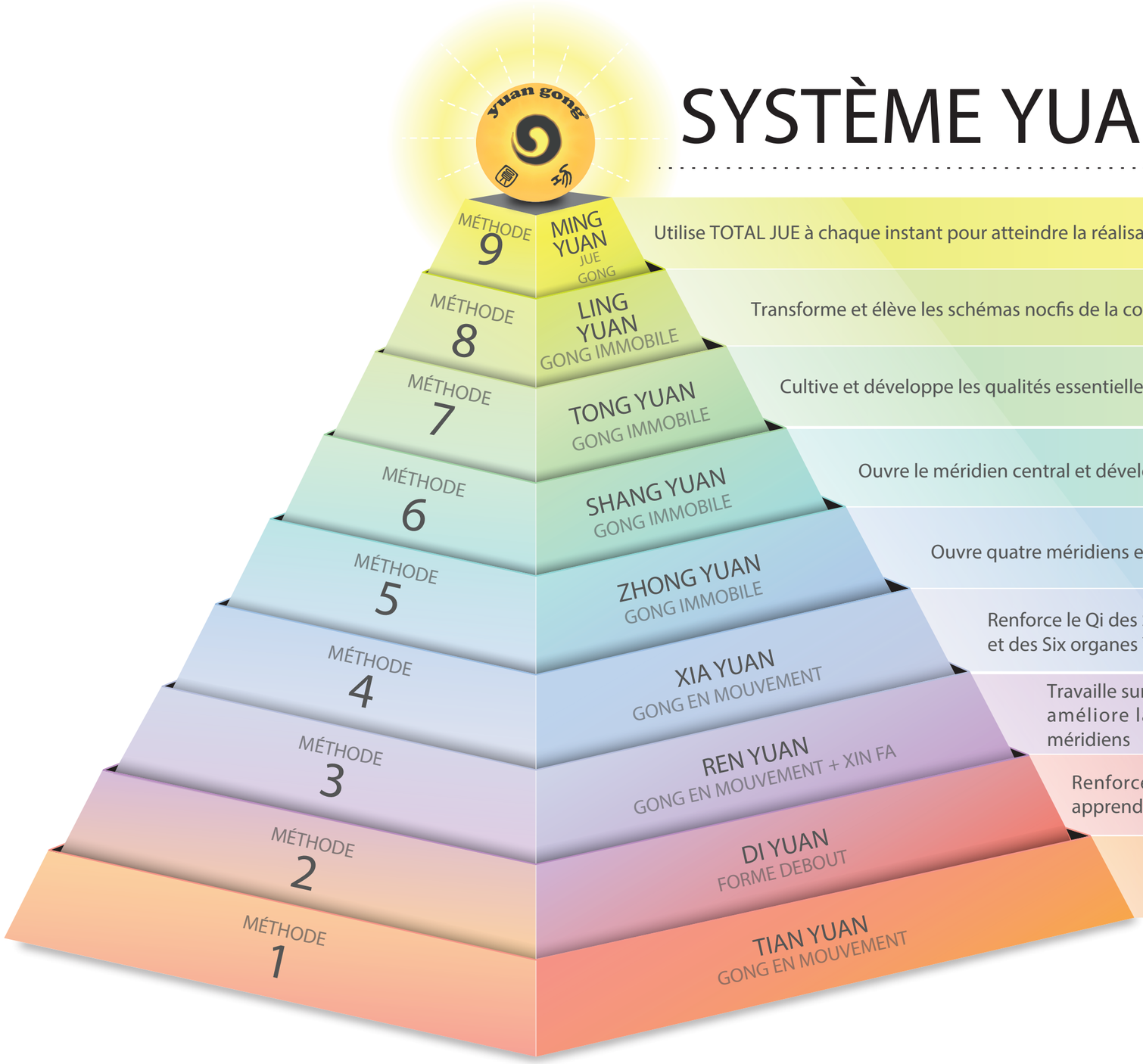
SYSTÈME YUAN GONG



Utilise TOTAL JUE à chaque instant pour atteindre la réalisation et la sagesse

Transforme et élève les schémas nocfis de la conscience

Cultive et développe les qualités essentielles du coeur (5 Xin)

Ouvre le méridien central et développe la ligne centrale

Ouvre quatre méridiens et connecte les six Qi Lun

Renforce le Qi des Six organes Yin
et des Six organes Yang

Travaille sur le corps à un profond niveau ; améliore la circulation du Qi dans les méridiens

Renforce le Qi dans les trois Dantians ; apprend à garder l'attention à l'intérieur

Recueille le Qi universel dans le corps ; améliore la qualité, la quantité et la circulation du Qi

TROISIÈME STADE :
TRANSFORMATION
XIN - SHEN

Pour transformer et élever Xin Ling, la Nature Humaine et les schémas de la conscience afin d'atteindre la réalisation et la sagesse.

DEUXIÈME STADE :
TRANSFORMATION
INTERNE

Pour apporter des changements internes à un niveau profond : renforcer et développer les organes, les méridiens, le Méridien Central et les Qi Lun.

PREMIER STADE :
TRANSFORMATION
EXTERNE

Pour améliorer et renforcer tout le corps en recueilllant, intégrant et transformant le Qi.