



十八羅漢拳

LOHAN 18 HANDS

Qigong with

Sifu Howard Choy

**Association Le Fil De Soie,
Mulhouse France**

**26-27 November 2011 and
14-15 April 2012**



Lohan qi gong sont des exercices internes qui utilisent le mouvement et la respiration pour manipuler le flow de qi dans le corps. Ces formes sont physiques et mentales. Le côté interne travaille les 3 trésors (jing, qi et shen) et le côté externe est pratiqué pour rendre le corps fort et en bon santé.

Il y a 5 luohan qi gong forms en tout:

- 1) Sap Ba Lohan Kuen
- 2) Siu Lohan Kuen
- 3) Dai Lohan Kuen
- 4) Tai Git (Tai Chi) Kuen
- 4) Mo Git (Wu Chi) Kuen

Dans ces deux weekends (26/27 novembre et 14/15 avril), nous allons faire le Sap Ba Lohan Kuen ou bien le Lohan 18 paumes. Celui là met la concentration sur les postures et les mouvements pour activer la circulation du qi vital dans le corps.

Il est bien pour qui sont intéressés dans l'approche classique du qi gong traditionnel qui est enseigné dans le sud de la chine, l'école CHoy Le Fut Martial Arts School.

Voici le lien d'un clip de la forme sur youtube :

<http://www.shou-yi.org/photos-videos/18-hands-lohan-qigong>

ASSOCIATION LE FIL DE SOIE - TAI CHI CHUAN & CHI GONG

Elizabeth Sartia: info@lefildesoie.net

Salle Franklin, 48 rue Franklin 68200 Mulhouse France. Tél: 06 21 60 52 52