



# Questions courantes à propos de l'Universal Healing Tao

## Q'est-ce que l'Universal Healing Tao ?

Ce système pratique sert à cultiver un corps sain, à développer l'âme et à éduquer l'esprit. Ses principales branches couvrent la méditation, le Qi Gong, le Tao de l'Amour (Amour Guérissant) ainsi que les arts martiaux et de la guérison. Il donne aux individus le pouvoir de développer leur potentiel physique, mental, émotionnel et spirituel afin qu'ils deviennent leur propre maître et guérisseur. L'UHT est partagé sur les 6 continents par son fondateur, Grand maître Mantak Chia, ainsi que par la Faculté UHT qui compte plus de 900 instructeurs et praticiens certifiés. L'accessibilité de ce système convient au mode de vie occidental et permet aux individus de choisir librement une vie de santé, amour et abondance.

## Dois-je croire en quelque chose ou suivre quelqu'un?

Le Tao signifie la Voie de la Nature. En suivant ce qui en vous est le plus vivant, le plus spontané et le plus naturel, votre nature intérieure se dévoilera sans effort. Chacun se dévoile différemment. La seule personne à suivre est vous-même, exprimez votre essence! Beaucoup de bouddhistes, de chrétiens, de musulmans, étudient le Tao parce qu'il aide à enraciner l'esprit dans le corps. Les principes taoïstes de Qi, de force vitale, sont les mêmes pour tous. Ils sont basés sur l'équilibre du réceptif et de l'expansif, ou du yin et du yang, ces forces qui résonnent en chacun de nous, dans chaque société et dans chaque atome de la nature. Ces voies ont été tracées pendant des milliers d'années par les taoïstes et donnent une structure éducative claire au sein de l'Universal Healing Tao.

## Y-a-t-il une lignée de maîtres?

La lignée des précieuses Neuf Formules Alchimiques pour la Vie Eternelle de l'UHTS peut être retracée jusqu'à Maître Lu Dong Bin, connu en Chine pour être l'un des Huit Immortels. Grand maître Mantak Chia, fondateur du Système de l'Universal Universal Healing Tao System, est né en 1944 en Thaïlande, de parents chinois. Dès l'âge de six ans, il a étudié la méditation avec des moines bouddhistes. A vingt ans, il a rencontré l'Hermitte du Nuage Blanc, maître taoïste, ainsi que d'autres maîtres bouddhistes qui l'ont introduit au Tai Chi Chuan, à l'Aïkido, au Yoga Kundalini et autres pratiques spirituelles. Son principal maître a été maître Yi Eng, de qui il a reçu l'autorisation d'enseigner et de guérir.

## Pourquoi appelle-t'on le Qi Gong "Les exercices miracle de Chine"?

Le Qi Gong a des bénéfices profonds pour tous les âges. Une courte pratique quotidienne permet de perdre du poids, de guérir des maladies chroniques ou simplement de se sentir en état de félicité spirituelle. Plus simple que le Tai Chi, il combine des mouvements doux et méditatifs avec l'apprentissage d'une respiration corporelle complète. Il peut être pratiqué en marchant (Tai Chi), debout, assis ou allongé (Tao Yin). Les pratiques de Qi Gong ont fait leurs preuves depuis plus de 5000 ans et sont considérées en Chine comme le « grands-parents » du Tai Chi, Feng Shui, de l'acupuncture, des arts martiaux, des massages thérapeutiques, de la nutrition, de l'aromathérapie et de la sexologie. Toutes se reposent sur la force divine du Qi et sur le Gong, l'art de l'utiliser.

## Les bénéfices du Qi Gong sont-ils prouvés?

Le Qi Gong fait ses preuves depuis plus de 5000 ans. Aujourd'hui, la recherche scientifique moderne vient le confirmer : des études ont démontré qu'il peut être efficace pour traiter des maladies chroniques telles que les allergies, l'arthrite, l'asthme, les problèmes digestifs, les dépendances, les déséquilibres hormonaux, l'hypertension, les déficits immunitaires et les attaques, pour n'en nommer que quelques-unes. Vous trouverez sur [www.qigonginstitute.com](http://www.qigonginstitute.com) plus de 1600 études scientifiques démontrant la capacité du Qi Gong à guérir presque tous les désordres chroniques, sans effets secondaires.

## En quoi le Qi Gong peut-il aider les problèmes émotionnels et de stress?

Le Qi Gong s'est révélé être hautement efficace dans la réduction du stress, pour diminuer les apparitions d'angoisses, de dépression, de fatigue et de sautes d'humeur. Quelle que soit votre profession, une pratique régulière du Qi Gong vous permettra de rester centré et calme, même au cœur de la tempête. En fait, l'un de ses principes de base est que les réactions quotidiennes, négatives et épuisantes aux stress peuvent être transformées en sources d'énergie.

## Je ne suis pas malade, pourquoi devrais-je apprendre ces techniques?

Même si vous êtes en bonne forme, le Qi Gong vous permet d'atteindre des niveaux encore plus élevés de santé. En renforçant le système immunitaire, il met un frein aux maladies avant qu'elles n'aient commencé. Il augmente votre niveau d'énergie et vous permet de devenir plus efficace dans ce que vous faites. Il vous aide aussi à réduire votre dépendance aux stimulants artificiels comme le sucre, le café ou la nicotine.

## Qu'est-ce que la Tao enseigne à propos de la sexualité?

Les principes de flux d'énergie ne sont nulle part aussi agréables et amusants que dans la chambre à coucher. Célibataire ou marié, hétéro ou homosexuel, les arts taoïstes de la chambre à coucher permettent d'améliorer sa santé générale et sexuelle. Du renforcement des systèmes glandulaire et hormonaux à l'expérience d'orgasmes mystiques dans le corps entier, l'ancienne science Qi de la sexologie vous permettra de combiner spiritualité et sexualité.

## Comment cela va-t-il aider ma carrière?

Lorsque vous touchez le travail interne de la force de vie, vous pouvez canaliser votre sagesse retrouvée dans chaque secteur de votre vie. Laissez le Qi vous guider. Laissez le Qi libérer votre créativité. Il bougera le pinceau, écrira le roman, jouera la musique. Vous avez trouvé la Source et vous serez la Source.