

Comment avez-vous découvert le Taoïsme et de quelle manière vous êtes-vous impliqué dans les Arts Taoïstes ?

Bien, mon père était un marin chinois et ma mère anglaise . Mon père est mort en mer quand j'étais très jeune et ma mère est tombée sérieusement malade, ainsi je fus pris en charge dans l'institution du docteur Barnado, un orphelinat, ma mère est par la suite morte dans le Norwich sans que je sois au courant ,par la suite j'ai grandi dans l'institution Barnado.

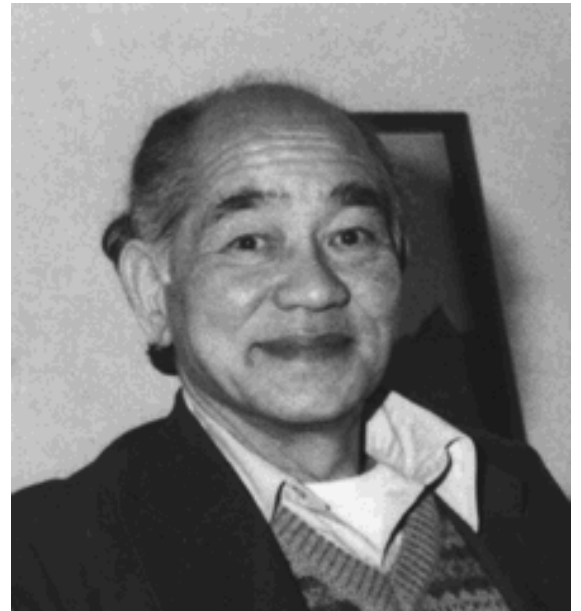


Un jour, en jouant au football dans Hyde Park, ma balle frappa un monsieur âgé dans le dos, en récupérant la balle , je remarquai qu'il était d'origine orientale et il remarqua que j'avais des particularités semblables. Rencontrer un autre "chinois" en Angleterre au début des années 1930 était une inhabituelle occurrence. Donc, nous avons commencé à parler et sommes devenus des vrais amis . Il s'est avéré qu'il était un exilé taoïste , ayant échappé à la guerre civile en Chine, en étant le seul membre survivant de sa famille. Il m'a finalement adopté et m'a appris toute la philosophie taoïste et les arts, par lesquels et pour lesquels j'ai vécu depuis.

De tous les Arts taoïstes , lequel considérez-vous comme le plus important ?

Sans doute, je considère les Arts de Santé d'importance primordiale - et j'ai été chanceux d'avoir cette possibilité d' aider et de guérir des milliers de gens au cours de ces nombreuses années . Bien que le Tai Chi et le Kung Fu soit les plus populaires des Arts Taoïstes, de plus en plus de gens s'intéressent aux Arts de Santé.

Je crois que c'était mon destin, qui m'a permis d'être au bon endroit au bon moment, me permettant de rencontrer mon maître, CHAN LEE, qui m' apprit les secrets du styles de la famille Lee et ses méthodes. C'est devenu mon devoir, quand il est mort, de conserver cette sagesse antique vivante, dont beaucoup a été perdu en Chine. Bien qu'il y ait beaucoup de styles familiaux, le style Lee remonte aux anciens taoïstes , il y a au moins 5000 ans. Cependant, on a à l'origine la transmission de ses informations au Taoïstes par "les Fils de Lumière Réfléchie" il y a 10000 ans et ont développé leurs Arts à partir de cela. là. En Chine antique toute maladie, déséquilibre et faiblesse pouvait être guérie par les des Arts de Santé taoïstes.



Comment débutez vous le traitement quelqu'un qui est malade ?

Après le diagnostic initial, qui est un Art en soi (CHEN TUAN), chaque maladie ou faiblesse est approchée avec 5 directions principales :

1. La diététique thérapeutique de longue vie taoïste , le régime alimentaire CH'ANG MING. Ce qui signifie apprendre à manger et boire d'une manière juste, en l'accord strict avec les Lois de la Nature pour réaliser un équilibre Yin /Yang dans le corps.
2. la thérapeutique taoïste par les plantes (TS'AO YAO) utilise 30.000 herbes dans des thés ou des mélanges avec le régime alimentaire pour reconstituer l'équilibre correct dans le corps.
3. la moxibustion (WEN CHIECH'U) qui utilise des herbes et des épices diverses en compresses , cataplasmes et bains pour améliorer la circulation et faciliter le processus de guérison.
4. les Massages Taoïstes Yin/Yang (ANMO et TUINA) Pour purifier les méridiens , stimuler ou bien calmer la circulation, selon le type de maladie.
5. la Thérapeutique Respiratoire Taoïste (TAO YIN) pour développer les manières correctes de respirer, selon le Yin/Yang, pour maintenir une bonne santé et améliorer les énergies du corps.

Que considérez-vous être une cause principale pour la majorité de maladies et s'il en est ainsi quelle est cette cause ?

Bien qu'il y ait beaucoup de causes de maladie, de beaucoup, la majorité la plus grande est causée par de mauvaises habitudes diététiques. Le problème consiste en ce que le régime habituel occidental , pour la plupart, est toxique et parce que certains produits alimentaires , mangés au fil des ans , accroissent les toxines dans le corps et causent ainsi la déficience des organes internes ou, du moins, une baisse de l'immunité vis-à-vis de l'infection.

Un des problèmes principaux est le repas avec les Viandes Rouges. Elles contiennent trop de graisses animales saturées et des acides gras, que les personnes ne devraient pas manger, on connaît maintenant cela plus largement. Cependant, que peu de personnes réalisent que les Pommes de terre, les Tomates et les Aubergines sont aussi fortement toxiques, étant de la même famille que la plante appelée Bella Donna. Elles contiennent tous une quantité diverse d'un même acide toxique (solanine), qui contribue aux maladie du cœur, des voies respiratoires et à l'arthrite.



Elle cause beaucoup de maladies aiguës et chroniques, que la médecine moderne est incapable de guérir. Beaucoup de végétariens ne mangent pas correctement, ils ne mangent pas d'aliments complets et ils mangent trop de fruit - tout les fruits contiennent des acides qui sont nuisibles pour le corps. Aussi, ils mangent ou boivent des produits alimentaires refroidis et glacés qui sont nuisibles. L'ennui est que beaucoup de personnes, bien que tout à fait malades, ne sont pas préparés à changer leur régime alimentaire parce qu'ils pensent qu'ils le trouveront trop difficile sans vraiment essayer et vous ne pouvez pas aider quelqu'un qui ne veut pas être aidé.

Pour revenir aux Arts Taoïstes dans l'ensemble, les disciplines sont différentes, existe-t- il différentes sortes de catégories ?

Oui! Il y en a trois, les catégories principales qui couvrent tous les Arts Taoïstes sont :

- 1. Les Arts de Santé dont nous avons déjà discuté.
- 2. Les Arts Culturels Taoïstes et,
- 3. Les Arts Martiaux Taoïstes.

Les Arts Culturels - contiennent parmi d'autres :

-**Tai Chi Ch'uan** (le Suprême Ultime taoïste) qui est le style de la famille LEE de Tai Chi ,c' est une authentique et vieille forme de Tai Chi pratiquée depuis des milliers d'années et consistant en 140 mouvements , c'est un style complètement Yin et Yang. Il est extrêmement thérapeutique et apporte une aide à la bonne santé, la paix intérieure et la tranquillité.

-**K'ai Men Nei Gong** (Yoga taoïste) est la forme la plus dynamique et rajeunissante de Yoga ,il précède le Yoga indien, qui s'en est inspiré.

-**Tai Chi Fei Shou** (Tai Chi Danse), le Tai Chi des Mains qui Volent , un Tai Chi rapide unique en son genre.

-**Tao Yin Chi Gong** (des Exercices de respiration) qui développent et maintiennent une bonne santé et des aptitudes à la santé.

Les Arts Martiaux taoïstes (Wu Shu) contiennent parmi d'autres :

- **Feng Shou Chuan Shu** (le Kung Fu de la Main du Vent) c'est un style extrêmement mobile, rapide avec une forces de frappe dynamiques, il nécessite une complète détente , permettant à des hommes, à des femmes et aux enfants de tout âge de le pratiquer.

-**Chi Shu** (l'Autodéfense Taoïste) semblable à l'Aïkido japonais, il peut permettre de se défendre contre beaucoup de formes d'attaque...

Plus d'autres formes d'autodéfense employant des épées, des bâtons, des fouets et - à l'intention des femmes - " San Paowei ", qui est une forme d'autodéfense employant des ombrelles - car les chinois ont employé des parapluies depuis bien longtemps , donc les Taoïstes ont appris à les utiliser pour se défendre et attaquer.



Pour de plus amples informations sur les Arts Taoïstes du style Li, contactez :

<https://www.taoistarts.org/fr/>

<https://style-li.fr/>

<https://style-lee.net>