



Le Falun Gong est, à mon avis, le plus grand mouvement spirituel en Asie aujourd'hui. Il n'y a rien qui puisse se comparer à lui en terme de courage et d'importance.

Mark Palmer, ancien ambassadeur des États-Unis en Hongrie et vice-président de Freedom House

### Des millions de personnes persécutées à tort en Chine aujourd'hui même

- 100 millions de personnes pratiquaient le Falun Dafa quand la persécution a commencé en 1999.
- Des millions de Chinois ont depuis été enlevés, emprisonnés, torturés, licenciés, renvoyés de leurs écoles ou contraints à l'itinérance parce qu'ils pratiquent le Falun Dafa.
- Plus de 80 000 cas de torture ont été répertoriés.
- Des milliers de personnes ont été tuées.

### Deux petites choses que vous pouvez faire pour aider :

- Donner ce document à quelqu'un que vous connaissez.
- Signer les pétitions (pétition en ligne sur le site Internet : fofg.org).

Une ancienne pratique, pour une époque contemporaine.

### Ce que la pratique du Falun Dafa représente pour moi



*Le Falun Dafa me donne la connaissance et la sagesse pour être un meilleur fils, mari et ami. Il me permet de faire les bons choix, même dans des circonstances difficiles.*

*Nick, Phoenix*



*Le Falun Dafa a fait disparaître ma dépression de façon spectaculaire.*

*Tysan, New York*



*Je souffrais d'angine de poitrine chronique et de gastro-entérite, mais elles ont complètement disparu une fois que j'ai commencé la pratique du Falun Dafa.*

*Connie, Londres*



*Presque tout le monde à Pékin connaissait quelqu'un qui l'avait essayé et en avait bénéficié, physiquement ou psychologiquement.*

*Zhao Ming, ancien résident de Pékin*



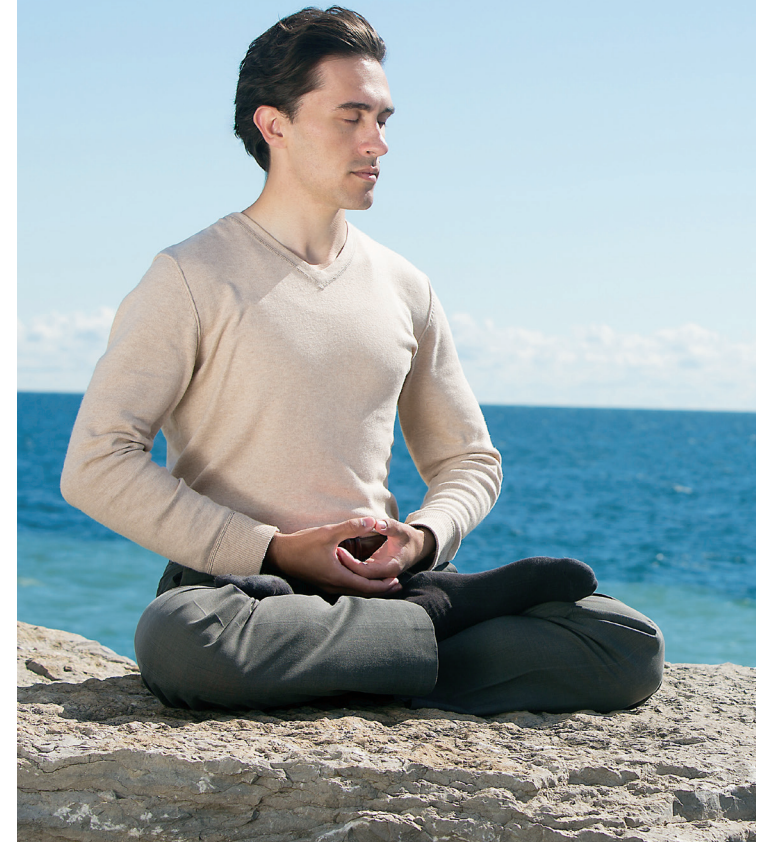
La véritable santé résulte de la cultivation conjointe du corps et de l'esprit.

© FalunDafa.org - Tous droits réservés

# Falun Dafa

## 法輪大法

Authenticité  
Bienveillance  
Tolérance



[www.FalunDafa.org](http://www.FalunDafa.org)

Le Falun Dafa est aussi connu sous le nom de Falun Gong. Le Falun Dafa est enseigné gratuitement et accueille des personnes de tous âges et de tous horizons.



## Deux façons simples d'apprendre

1. Assister à un atelier gratuit de Falun Dafa est le moyen le plus efficace et systématique pour commencer. Cette série de conférences et d'instructions pour les exercices comporte des sessions de deux heures chacune pendant neuf jours consécutifs.

2. Lire le livre *Zhuan Falun* et s'arrêter à un point de pratique local pour apprendre les exercices de Falun Gong. Les exercices sont enseignés gratuitement et le livre peut être acheté ou lu gratuitement en ligne.



## Les exercices de Falun Dafa

1



### Bouddha étend ses mille bras

Par de doux mouvements d'étirement, le premier exercice ouvre tous les canaux d'énergie du corps, créant un puissant champ d'énergie.

2



### Position debout du Falun

Composé de quatre positions immobiles devant être tenues chacune quelques minutes, le second exercice stimule les niveaux d'énergie et accroît la sagesse.

3



### Pénétrer les deux pôles cosmiques

Grâce à des mouvements tranquilles de va-et-vient des mains, le troisième exercice purifie le corps en utilisant l'énergie de l'univers.

4



### Le circuit céleste du Falun

En faisant passer doucement les mains tout autour du corps, devant et derrière, le quatrième exercice rectifie les situations anormales dans le corps et fait circuler l'énergie.

5



### Renforcer les pouvoirs divins

Une méditation qui incorpore un mudrâ spécifique et des positions des mains pour raffiner le corps et l'esprit, le cinquième exercice renforce les capacités plus élevées ainsi que l'énergie.

## Les enseignements du Falun Dafa



Les enseignements les plus essentiels et les plus complets de la pratique sont présentés dans le livre *Zhuan Falun (Tourner la Roue de la Loi)* de M. Li Hongzhi.

Le livre *Falun Gong* est un texte d'introduction recommandé aux débutants. Les enseignements du Falun Dafa ont été traduits en trente-huit langues.

Les livres et les écrits, ainsi que la musique des exercices et les vidéos d'explication peuvent être téléchargés gratuitement sur le site Internet :

[www.FalunDafa.org](http://www.FalunDafa.org)

Les livres imprimés peuvent être achetés sur ce site Internet ou par téléphone :

[www.TiantiBooks.org](http://www.TiantiBooks.org)

Tél. : +1-201-897-8788

