



Qigong de méditation: la petite circulation

Yang Jwing-Ming

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Qigong de méditation: la petite circulation Yang Jwing-Ming

 [Telecharger Qigong de méditation: la petite circulation ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Qigong de méditation: la petite circulation ...pdf](#)

Qigong de méditation: la petite circulation

Yang Jwing-Ming

Qigong de méditation: la petite circulation Yang Jwing-Ming

Téléchargez et lisez en ligne Qigong de méditation: la petite circulation Yang Jwing-Ming

464 pages

Présentation de l'éditeur

L'objectif de bien des pratiquants de chi-kung est d'améliorer leur longévité et de trouver l'éveil spirituel. À la base de leur pratique se trouve, d'une part, la méthode dite de la Petite circulation qui régule la circulation du qi (chi) dans les douze méridiens de qi primaires et la rend disponible et, d'autre part, celle de la Respiration embryonnaire qui développe le système énergétique central, concentre l'énergie et la maintient à un niveau élevé (voir le livre consacré à ce sujet). Cette méthode qui apporte santé et longévité est connue depuis des siècles par les Anciens de la Chine mais est souvent ignorée de nos jours. Ce livre contient à la fois la traduction et l'analyse de nombreux documents qui servaient aux Anciens à transmettre leur savoir, et une étude scientifique apportant les explications modernes pour apprendre facilement et en toute sécurité. La pratique de cet exercice à la fois bouddhiste et taoïste est grandement bénéfique à la pratique du yoga et du taïchi-chuan. Il existe un dvd (vendu séparément) qui complète cet ouvrage et présentant les mouvements en dynamique). Biographie de l'auteur

Dr YANG Jwing-Ming est, parmi les enseignants de médecine traditionnelle chinoise, l'un des auteurs les plus respectés d'Occident. Il est expert en qigong (chi-kung) et en médecine traditionnelle chinoise mais aussi en kung-fu des styles de la Grue Blanche (Bai He) et du Long Poing (Changquan) et en taijiquan (taïchi-chuan). Il est demandé dans tous les pays, notamment en France, pour animer des séminaires et des stages. Il a publié plus de 20 livres en français et plus de 40 en anglais, ainsi que d'innombrables dvd sur les arts de santé et de combat chinois.

Download and Read Online Qigong de méditation: la petite circulation Yang Jwing-Ming #PQGFUA74N1Z

Lire Qigong de méditation: la petite circulation par Yang Jwing-Ming pour ebook en ligne Qigong de méditation: la petite circulation par Yang Jwing-Ming Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Qigong de méditation: la petite circulation par Yang Jwing-Ming à lire en ligne. Online Qigong de méditation: la petite circulation par Yang Jwing-Ming ebook Téléchargement PDF Qigong de méditation: la petite circulation par Yang Jwing-Ming Doc Qigong de méditation: la petite circulation par Yang Jwing-Ming Mobipocket Qigong de méditation: la petite circulation par Yang Jwing-Ming EPub

PQGFUA74N1ZPQGFUA74N1ZPQGFUA74N1Z