

AUTREFOIS ART MARTIAL, À PRÉSENT
PRATIQUE QUI FORTIFIE LES ORGANES
INTERNES, ENRACINE SOLIDEMENT LES
PERSONNES & UNIFIE LA SANTÉ PHYSIQUE
MENTALE & SPIRITUELLE

65

CHI KUNG

LA

CHEMISE DE FER



MANTAK CHIA

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

A l'époque précédant l'invention de la poudre à canon, la *Chemise de Fer Chi Kung* était un des principaux arts martiaux qui édifiaient des corps puissants capables de résister au combat corps à corps. L'art martial n'était alors qu'un des aspects de la *Chemise de Fer* ; à présent ses autres aspects restent significatifs pour toutes les personnes à la recherche d'une meilleure santé, d'un esprit sain et d'un accomplissement spirituel. La dénomination *Chemise de Fer* fait référence à son système particulier d'exercices respiratoires, qui condensent en permanence de l'air dans les fascias (tissus conjonctifs) entourant les organes vitaux, les rendant presque impénétrables aux blessures produites par des accidents ou des coups.

Nous apprenons également comment nous enraciner dans la force de la Terre et diriger ainsi la force gravitationnelle terrestre et son pouvoir de guérison à travers notre structure osseuse.

La fortification des organes fournie par la *Chemise de Fer* est d'un grand intérêt pour les athlètes et les acteurs, parce qu'elle leur apprend comment augmenter la performance des organes en faisant du sport, en parlant, en chantant, en dansant et en jouant de la musique. Pour les maîtres taoïstes, c'est l'acheminement vers un travail spirituel plus élevé.

Chaque pas de cette voie est rendu clair grâce à des explications précises et de nombreuses illustrations.

ISBN 978-2-84445-589-5



26 €