

63

DVD
80 min

KE WEN

ENTREZ DANS LA PRATIQUE DU QI GONG

DÉCOUVREZ LES BASES
ET LA PHILOSOPHIE DU QI GONG



LE COURRIER DU LIVRE



LE QI GONG FAIT PARTIE DES TRÉSORS DE LA CULTURE CHINOISE, FONDÉE ESSENTIELLEMENT SUR LA CONSCIENCE DU SOUFFLE (LE QI) ET L'HARMONIE ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT. Cette pratique ancestrale comprend de nombreuses méthodes issues des écoles taoïstes, bouddhistes et de la médecine chinoise. Toutes développent trois aspects essentiels : XING (le mouvement), QI (la respiration, le souffle) et SHEN (la concentration de l'esprit, la conscience).

Cet ouvrage, pratique et accessible, vous permet de progresser à votre rythme sur la voie de l'équilibre entre corps et esprit, quelle que soit votre condition physique. Accompagné d'un DVD d'exercices commentés, il est le fruit d'une longue expérience de l'enseignement du Qi Gong en Occident. Ke Wen y présente une méthode innovante, alliant la quintessence du Qi Gong traditionnel et une pédagogie claire. Nous sommes amenés progressivement dans la compréhension de la culture chinoise où le corps et la nature sont vivifiés par les souffles.

Trois parties permettent d'apprendre :

1. les mouvements de base du Qi Gong pour faire circuler l'énergie ;
2. les postures pour renforcer l'énergie ;
3. les bases théoriques pour comprendre le fonctionnement de l'énergie.

Le livre est accompagné
d'un **DVD** inédit de 80 minutes.

978-2-7029-0724-5 23,90 €



www.editions-tredaniel.com