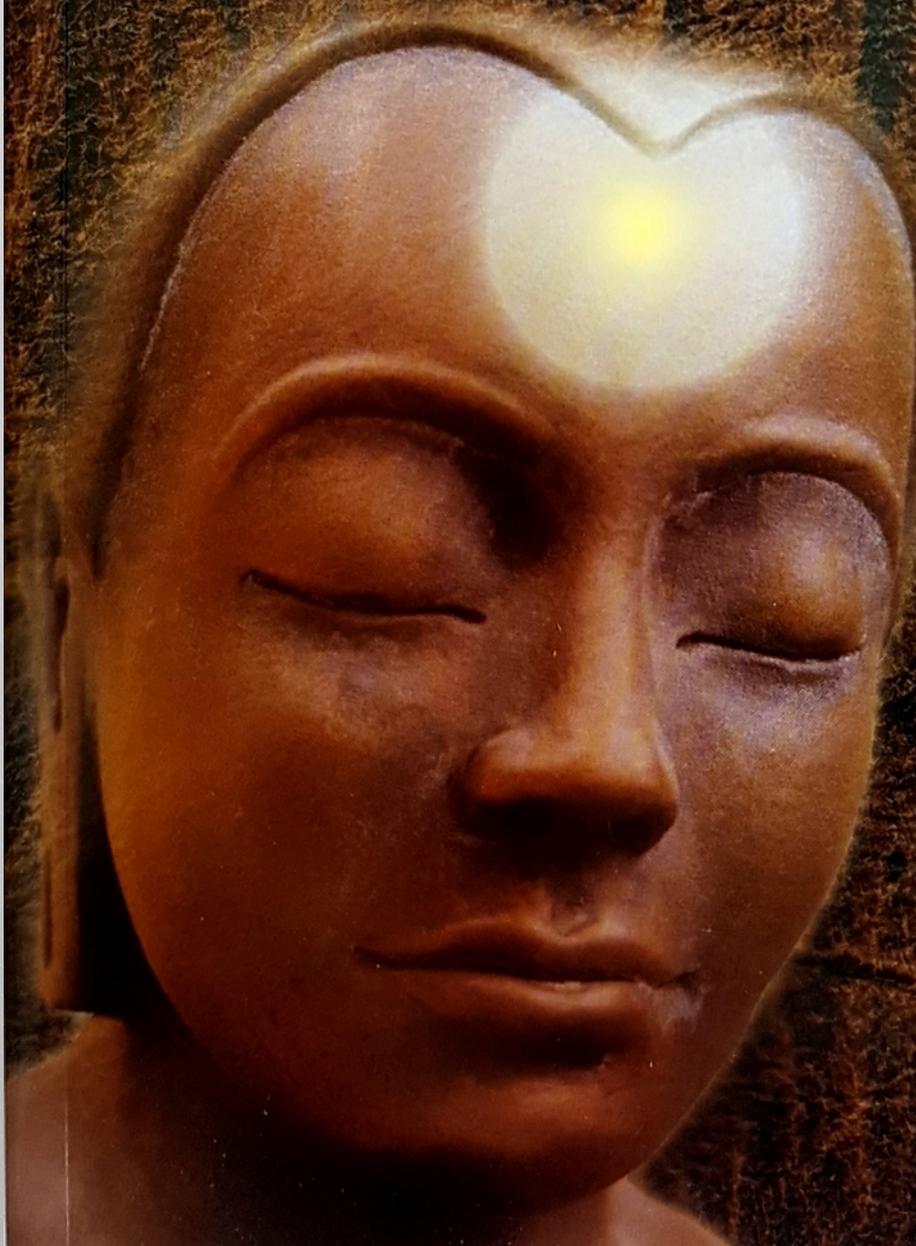


Dr Stephen T. Chang  
avec Richard C. Miller

# LE SYSTÈME COMPLET D'AUTOGUÉRISON

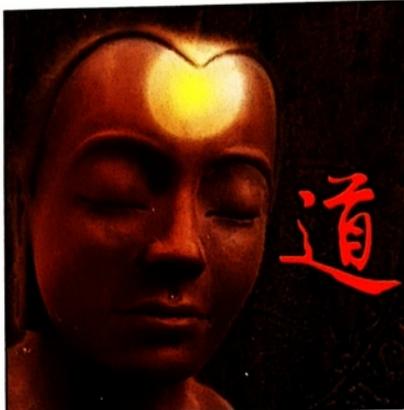
Les Exercices internes Taoïstes



道



Editions  
Chariot d'Or



# LE SYSTÈME COMPLET D'AUTOGUÉRISON

Les anciens maîtres chinois mirent au point, en plus des doctrines spirituelles de base et de la philosophie du Taoïsme, d'innombrables techniques dont le but final était de transformer et d'immortaliser le corps physique. Ces techniques sont connues et mises en pratique depuis 6000 ans en Orient, mais elles sont restées cachées à l'Occident jusqu'à notre époque.

Les quatre piliers du Taoïsme sont le I King, la Sexologie, le Régime et les **Exercices Internes**. Ce livre se concentre essentiellement sur ces Exercices Internes, replacés dans leur contexte pour une meilleure compréhension. Il propose **des conseils pratiques et d'un usage immédiat pour se guérir soi-même**. Les Exercices Internes auront pour effet de stimuler le corps tout entier, de maintenir l'équilibre énergétique et de favoriser un meilleur fonctionnement des organes internes.

L'auteur décrit dans le détail, au moyen de nombreux croquis, une série d'exercices destinés à **traiter ou soulager une trentaine de maux ou maladies courantes** (céphalées, rhumes, bronchites, maladies du cœur, arthrite, troubles de la sexualité, asthme, pneumonie, cellulite, constipation, diabète, troubles oculaires et de l'audition, insomnies, obésité, ulcères, sciatiques...).

**Des exercices réellement efficaces pour retrouver une excellente santé en harmonie avec les lois de la nature.**

Le Docteur **Stephen Thomas Chang** est un érudit de réputation internationale. Son arrière-grand-père était le professeur de l'empereur Hsien Feng et le premier ambassadeur chinois en Grande-Bretagne. Il a une formation en droit et en médecine et possède un doctorat en philosophie et médecine. Il enseigne dans les écoles supérieures de commerce depuis 1961 et a donné des conférences sur différents aspects du taoïsme dans le monde entier. Il a dirigé plusieurs sociétés étrangères et nationales.



19,25 €

Imprimé en France

[www.editions-chariot-dor.fr](http://www.editions-chariot-dor.fr)

