

30
DR YANG JWING-MING

LES RACINES DU CHI-KUNG

(QIGONG)

氣功之本

LES SECRETS POUR ACQUÉRIR SANTÉ, LONGÉVITÉ ET MAÎTRISE MARTIALE

ARTS MARTIAUX

LONGÉVITÉ

RENFORCEMENT

SANTÉ

ÉVEIL

JING
ESSENCE

SHEN
ESPRIT

QI
ÉNERGIE



Vivre mieux, vivre plus longtemps grâce au chi-kung chinois

Quelles sont les fondements du chi-kung ?

Comment la science actuelle explique ce phénomène ?

Quels sont les vrais pouvoirs de cette pratique ?

C'est pour apporter une réponse à ces questions – et à bien d'autres – que l'auteur a écrit ce livre. Son objectif : faire comprendre d'où le chi-kung tire ses racines et vers quoi ses branches mènent le pratiquant.

Ce livre a pour ambition de faire le lien entre la tradition millénaire chinoise, et son cortège de représentations ésotériques mal comprises des Occidentaux, et le rationalisme sceptique de la science moderne. Entre ces deux extrêmes, il y a le docteur Yang Jwing-Ming et ses *Racines du Chi-kung* qui apportent une lumière neuve sur cet art souvent mal connu et toujours mal compris.

Ce livre est sans nul doute, l'ouvrage le plus précis sur le domaine.

Il a reçu en 1997 le Prix Bushido qui récompense le meilleur ouvrage de la sphère des arts martiaux.

- ❖ Améliorer sa santé par l'entraînement de l'énergie vitale.
- ❖ Chasser le stress par de simples techniques respiratoires.
- ❖ Acquérir les secrets qui propulseront votre compréhension.
- ❖ Comprendre les fondements de la médecine chinoise.
- ❖ Éliminer la tension musculaire avec la relaxation.

Nouvelle édition enrichie du célèbre ouvrage du Dr Yang

ISBN 2-84617-055-X



9 782846 170550

€ 34,50
www.budo.fr



BUDO
Éditions