EYROLLES

Retrouvez énergie physique et harmonie spirituelle !

Ce guide de **Philippe Gouédard** propose une véritable **initiation pratique au Qi gong**, appelé également gymnastique chinoise, qui vise à harmoniser nos énergies.

Pour cela, l'auteur donne de nombreux conseils et des exercices commentés pour faciliter la compréhension des lecteurs. Semaine par semaine, mais également week-end par week-end, cet ouvrage illustré propose un programme d'exercices quotidiens, adressé au grand public.

L'auteur :
Philippe Gouédard est professeur de Taï chi chuan à Paris dans le XVIe arrondissement. Il est également spécialisé dans les arts martiaux de self-defense. Il est déjà l'auteur de deux livres dans la collection Eyrolles pratique : La méditation taoïste et Le Taï chi.

Partie 1. Le Qi gong, un mode de vie
Chapitre 1. Histoire et philosophie du Qi gong
Chapitre 2. Le Qi gong, une hygiène de vie
Chapitre 3. Présentation de la pratique

Partie 2. Programme sur deux semaines
Chapitre 4. Semaine 1 Préparation du physique
Chapitre 5. Semaine 2 Harmonisation du Qi

Partie 3. Programme sur 5 week-end
Chapitre 6. Premier week-end
Chapitre 7. Deuxième week-end
Chapitre 8. Troisième week-end
Chapitre 9. Quatrième week-end
Chapitre 10. Cinquième week-end

Partie 4. Techniques annexes
Chapitre 11. Les automassages.
Chapitre 12. Equilibre et enchaînements pour retrouver le tonus

Extrait :
« Déstressant, tonifiant, équilibrant, renforçant le système immunitaire… autant de qualificatifs pour définir le Qi gong. Prendre soin de soi est une donnée essentielle dans notre monde moderne. Nous devons donc préparer et renforcer notre organisme pour affronter le quotidien et en suivre le rythme souvent soutenu, dès le plus jeune âge, mais aussi tout au long de notre existence, notamment lorsque nous vieillissons, pour nous permettre de rester actifs physiquement et mentalement. »