



Qi Gong
Format : 15 x 21
Nb pages : 432 - **Illustré**
Ean : 9782360470587 - **25 €**

ANCIENNEMENT ÉDITÉ
CHEZ DANGLES :
20 000 EXEMPLAIRES VENDUS !
EXERCICES ET EXPLICATIONS
TRÈS DÉTAILLÉS

QI GONG

EXERCICES ÉNERGÉTIQUES DE SANTÉ

DR JOSEPHINE ZÖLLER

Le Qi Gong (ou Chi Kong, ou Jigong) fait partie du patrimoine de la médecine traditionnelle chinoise. On désigne par ce terme l'ensemble des exercices connus pour leur efficacité dans le maintien de la santé (thérapeutique préventive) et pour leur action favorable sur les maladies, même chroniques.

Le Qi Gong consiste à accomplir des mouvements déterminés dans un corps relâché, l'esprit détendu et entièrement rassemblé sur la respiration, de manière à ce que la circulation du Qi (énergie vitale) s'accélère et que les méridiens soient drainés. **Le Qi est en effet le moteur de la vie**, d'où l'importance de le maintenir abondant et puissant.

Grâce à un choix judicieux d'exercices, ce guide nous apprend à ressentir le Qi, à le multiplier et à le répartir harmonieusement dans le corps, le conduisant d'endroits où il est en excès vers d'autres endroits où il est insuffisant. Au moyen d'un entraînement régulier et persévérant, ceux qui sont en bonne santé voient leur bien-être grandir ; et les malades peuvent retrouver la santé ou améliorer notablement leur état. **Le Qi Gong est une méthode de soins globale**, holistique, dans laquelle corps et esprit oeuvrent ensemble.

Il est **facile à pratiquer**, et peut l'être par tous, à n'importe quel âge.

Le Dr Joséphine Zöller est née en Allemagne où elle a étudié les mathématiques et la physique. Elle a entrepris ensuite des études de médecine pour se spécialiser dans la chirurgie complexe. Elle a également étudié la mythologie, la science religieuse et le chinois. C'est au cours d'un long séjour en Chine qu'elle a découvert et étudié intensément le Qi Gong, une thérapie appliquée ensuite sur ses patients avec de très bons résultats, y compris sur des pathologies lourdes.

CONTACT PRESSE : Florence Vaillant

f.vaillant@piktos.fr

05 61 000 986