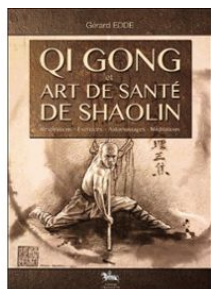


Date : 11/12/2013

Auteur : -

Qi Gong et art de santé de Shaolin aux éditions Trajectoire



Après vous avoir parlé du *Traité de Qi Gong Médical (T.2)* paru aux éditions Chariot d'or, ces dernières renouvent leur exploit littéraire avec le « **Qi Gong et Art de la santé de Shaolin** » (de Gérard Edde) qui saura être un complément au premier livre dont nous venons d'évoquer le nom.

Le nom de **Shaolin** est connu aussi bien en occident qu'en Chine. Selon une légende, il passa 9 ans enfermé dans une grotte au dessus d'un monastère, il est dit qu'il pratiquait une forme de yoga mêlant méditation, postures assises et respirations. Ce système, qui fait partie à présent du Qi Gong, serait alors un puissant outil de guérison naturelle.

Partez en préambule sur les traces du **Shaolin**, du secret de l'élixir et de quelques notions énergétiques. Vous apprendrez notamment que dans la médecine chinoise, les organes internes sont divisés en trois groupes principaux: les cinq viscères, les six entrailles et les six organes extraordinaires. Ainsi, chaque organe ou viscère correspond à une énergie propre qui communique avec les énergies extérieures et les méridiens de notre corps (dans la médecine chinoise, ils existent 12 méridiens). Les respecter c'est vous respecter vous-même. Soyez conscient de tout ce qui vous entoure.

Partez ensuite sur le chemin de la **respiration revitalisante** selon Shaolin. Ce chapitre vous apprendra à bien respirer correctement à travers plusieurs exercices simples, à guérir grâce à la respiration guérissante voire même à ouvrir le lotus abdominal.

Évaluation du site

Ce site, animé par une équipe de journalistes, diffuse des articles concernant l'actualité générale française.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 12

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Puis dans le second chapitre, vous pourrez vous exercer à différentes **postures** (la salutation de l'immortel, soutenir le ciel, le balancement vigoureux de Shaolin, le dragon de la Terre, l'éveil des quatre Dragons etc...). Les exercices sont bien détaillés et nous offre la possibilité de savoir quels sont les effets énergétiques une fois pratiqué la position. Il y a cependant quelques mises en garde qu'il serait de bon ton de lire avant la pratique de certaines postures (pas toutes heureusement).

Le troisième chapitre nous emmène cette fois à un niveau supérieur, un niveau un peu plus sonore où vous y découvrirez notamment les **neuf sons de guérison** Shaolin avec tout un amas d'exercices à pratiquer.

Dans le quatrième chapitre, vous pourrez découvrir les bienfaits d'**automassages** qui seront à réaliser très souvent après un exercice Shaolin qui vous aideront à alléger certains symptômes (asthme, constipation, vertiges, maux de tête, sinusite chronique etc.)

Dans le cinquième chapitre intitulé « **la main magique de Shaolin** » vous apprendrez à émettre le fameux Qi mais aussi de vous exercer avec la main magique qui sert à faire circuler l'énergie vitale dans les méridiens d'acupuncture entre autres, exercice à faire avec la main. Toute position, posture est importante et génère une énergie jusque là insoupçonnée. Le sixième chapitre vous parlera méditations car rien ne vaut après un exercice un peu physique une libération psychique par la méditation, pas moins de 5 types de méditations vous y attendent.

« Qi Gong et art de santé de Shaolin » est un livre complet qui vous amènera la sérénité à coup sûr et qui saura vous aider à retrouver la paix intérieur. Un livre à conseiller qui vous suivra certainement partout.