

Zöller (Joséphine)

Qi Gong : Exercices énergétiques de santé.

Référence : 21035 | ISBN : 270303479

Editions Dangles, Collect° " Horizons Spirituels", 1990. Vort volume, broché, format 15 x 21 cm, 422 pp., 456 figures (dessins des postures au trait en noir) in text. Bel exemplaire (très peu fané).

Commentaire : 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 voies de transport énergétiques (appelées méridiens en acupuncture) soient drainées. 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, en tout cas, améliorer notablement leur état. Le Qi Gong est une méthode de soins globales, holistique, dans laquelle corps et esprit oeuvrent ensemble. Il est facile à pratiquer, et peut l'être par tous, à n'importe quel âge. Mise à jour du Samedi 27 Juin 2026. Paiement PayPal immédiat, Mondial Relay pour : France, Allemagne, Autriche, Belgique, Espagne, Italie, Portugal, Luxembourg, Pays-Bas, Pologne (Communiquer votre point ou locker si connu). Une participation supplémentaire peut être demandée pour les colis lourds hors France où les envois compris entre 5 et 25 kg sont dégressifs : 2 à 4 kilogrammes - 7.99 / 5 à 10 kg - 15.99 / 15 -25 kg - 25.99. Certaines de nos collections (Vian, Céline, Camus (...) peuvent être expédiées en Franco de port. Pour l'international hors Europe (Suisse, Canada, Japon, Etats-Unis, les frais d'expéditions peuvent varier selon le poids (mise à jour : 1 juin 2026).

Prix : **25,00 €**

Cet article vous est proposé par :

Artlink

librairie@gmail.com

Tél. +33 47 78 70 476

<https://v5.livre-rare-book.net/fr/livres/5472998-21035>