



Chi-kung de méditation : La petite circulation

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Chi-kung de méditation : La petite circulation

Jwing-Ming Yang

Chi-kung de méditation : La petite circulation Jwing-Ming Yang

 [Télécharger Chi-kung de méditation : La petite circulation ...pdf](#)

 [Lire en ligne Chi-kung de méditation : La petite circulation ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Chi-kung de méditation : La petite circulation Jwing-Ming Yang

463 pages

Présentation de l'éditeur

Qu'est-ce que le chi-kung de méditation ? La grande famille des arts du chi-kung chinois peut se classer en deux catégories: les chi-kung de l'Elixir externe (Wai Dan) qui ont pour vocation d'accumuler le chi dans les membres et la peau, et ceux de l'Elixir interne (Nei Dan) dont l'objectif est de stocker l'énergie à l'intérieur du corps et des organes. Lorsque l'on pratique le chi-kung de l'Elixir interne, on commence par étudier le Petit Cycle Céleste (Petite Circulation ou Méditation microscopique) puis viendra l'étude du Grand Cycle Céleste (Grande Circulation ou Méditation macroscopique) dont l'objectif ultime est d'ouvrir le Troisième Œil pour unir l'esprit humain à celui de la nature dans le but d'accéder à l'illumination, voire à une forme d'immortalité. Ces sujets sont communs au taoïsme et au bouddhisme. Bien que ces méthodes de méditations soient largement répandues, peu d'ouvrages d'étude existent aussi ce livre, qui confronte une vision scientifique de la pratique aux traditions ancestrales, arrive à point nommé. Permet de conserver un corps sain et fort. Calme l'esprit et facilite la concentration. Traduction et commentaires des textes anciens. Analyse scientifique et présentation des méthodes. Méthode commune au taoïsme et au bouddhisme. Une voie claire et précise pour accéder à cet art. Biographie de l'auteur

Le docteur Yang Jwing-Ming est, parmi les spécialistes d'arts énergétiques chinois, l'un des auteurs les plus célébrés et respectés d'Occident. Il est expert en kung-fu des styles Shaolin de la Grue Blanche (Bai He) et du Long Poing (Changquan), en taïchi-chuan (Taijiquan), en chi-kung (Qigong) et en médecine traditionnelle chinoise. Natif de Taiwan, il a quarante-cinq années de pratique à son actif et a écrit plus de trente ouvrages qui font autorité. Installé près de Boston, aux États-Unis, il est le fondateur d'un centre de recherche où il enseigne ces disciplines à des étudiants venus du monde entier. Il est demandé dans tous les pays, notamment en France, pour animer des séminaires et des stages.

Download and Read Online Chi-kung de méditation : La petite circulation Jwing-Ming Yang

#G9KXO6M50DF

Lire Chi-kung de méditation : La petite circulation par Jwing-Ming Yang pour ebook en ligne
Chi-kung de méditation : La petite circulation par Jwing-Ming Yang Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Chi-kung de méditation : La petite circulation par Jwing-Ming Yang à lire en ligne.
Online Chi-kung de méditation : La petite circulation par Jwing-Ming Yang ebook
Téléchargement PDF
Chi-kung de méditation : La petite circulation par Jwing-Ming Yang Doc
Chi-kung de méditation : La petite circulation par Jwing-Ming Yang Mobipocket
Chi-kung de méditation : La petite circulation par Jwing-Ming Yang EPub

G9KXO6M50DFG9KXO6M50DFG9KXO6M50DF