

Read ebook Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) EPUB All Chapters

Read ebook Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) by Par Yves Réquéna EPUB All Chapters

hcMkP.Read and download **Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus)** in PDF, EPub, Mobi, Kindle online. Free book **Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) by Par Yves Réquéna**

*Présentation de l'éditeur*Le Qi Gong anti-âge s'adresse à tous, même aux jeunes, car il vise l'état de suprasanté. C'est en optimisant la santé à chaque instant, en fortifiant ses énergies et sa vitalité que l'on peut faire reculer l'âge, ralentir les risques liés au vieillissement. Le Qi Gong est si puissant qu'il permet de récupérer des fonctions qui commencent à faiblir : flexibilité des articulations et disparition des douleurs articulaires, récupération d'états cardio-vasculaires, stimulation de l'immunité, renforcement de la mémoire et de la concentration, tonification des muscles des jambes et renforcement de l'équilibre... Pour ne citer que quelques exemples. *Biographie de l'auteur*Yves Réquéna, docteur en médecine, s'est spécialisé en médecine chinoise dès 1970. Il a consacré 40 années de sa vie à l'acupuncture, à la phytothérapie et au Qi Gong. En 1989, il crée l'Institut Européen de Qi Gong en France afin d'établir le standard de formation professionnelle de cette discipline. En même temps, il participe à la promotion de cette méthode ancestrale en Europe, aux Etats-Unis, au Canada et en Amérique latine, où ses livres sont traduits et diffusés. La plupart de ses ouvrages sont écrits en style simple à la portée de tous, et illustrés par des DVD permettant une compréhension facilitée des exercices qu'il propose et enseigne.

Par Yves Réquéna

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #50235 dans LivresPublié le: 2010-05-10Langue d'origine:Français 7.68 x .591 x 9.25L, Reliure: Broché223 pages | File size: 89.Mb

Description du produitLe Qi Gong anti-âge s'adresse à tous, même aux jeunes, car il vise l'état de suprasanté. C'est en optimisant la santé à chaque instant, en fortifiant ses énergies et sa vitalité que l'on peut faire reculer l'âge, ralentir les risques liés au vieillissement. Le Qi Gong est si puissant qu'il permet de récupérer des fonctions qui commencent à faiblir : flexibilité des articulations et disparition des douleurs articulaires, récupération d'états cardio-vasculaires, stimulation de l'immunité, renforcement de la mémoire et de la concentration, tonification des muscles des jambes et renforcement de l'équilibre... Pour ne citer que quelques exemples.

Commentaires clients Commentaires clients les plus utiles 0 internautes sur 0 ont trouvé ce commentaire utile. rendu car DVD ne fonctionne pas Par Meb92C'est un bel article mais ce qui m'intéressait surtout c'était le DVD pour pouvoir pratiquer quotidiennement et je trouve qu'un support DVD est mieux pour être accompagné dans la pratique. Malheureusement, j'ai dû le rendre car au bout de 20 minutes le DVD s'est mis à dysfonctionner, c'est vraiment frustrant. Vu le prix de l'article, j'ai préféré le rendre. Dommage ! 0 internautes sur 0 ont trouvé ce commentaire utile. Pas déçue Par Anne Laure charpentier Exactement ce qu'il fallait à ma mère pour découvrir le qi qong, les explications sont simples et permettent de mettre en pratique rapidement et seule 39 internautes sur 40 ont trouvé ce commentaire utile. Plus pour jeune athlète que pour personne âgée Par eJ'avais acheté ce livre pour m'initier au qigong, mais après avoir pratiqué "les huit pièces de soie" je m'étais déplacé un disque ou j'ai une fragilité qui pourtant ne m'empêche pas de faire du yoga. J'en avais conclu que le qigong n'était pas bon pour être commencé à mon âge et j'étais retournée au yoga. Depuis j'ai acheté Ba duan jin de l'association chinoise de santé, livre en anglais, ainsi que d'autres livres de Qigong, en anglais aussi. Et là les exercices de même nom sont assez différents d'ici et sont sans danger pour mon cas. J'ai vérifié et l'auteur dit dans la présentation des "huit pièces de soie", appelé usuellement "Les 8 pièces de brocard", traduction de Ba duan jin, que c'est dans ce livre une adaptation proposée par un prof occidental. Il me semble que les exercices traditionnellement anti âge ont été "durcis" dans un style art martial ou athlétique. Par exemple: "Le chien remue la queue" ou l'on fait ici des contorsions de la colonne, buste à l'horizontale qui m'a sans doute déplacé un disque. Cet exercice est très différent dans Ba duan jin, beaucoup plus doux et moins contorsionné, avec de meilleurs appuis des mains. De même l'exercice "Rebondir sur les talons" ou on se laisse tomber sur les talons depuis la posture sur la pointe des pieds aggrave le problème de disque. Également dans l'exercice "mélanger le ciel et la terre", ou l'on descend les paumes toucher le sol à plat, jambes tendues (drôle d'exercice pour personne âgée!) il n'est pas précisé comme en yoga la gestion des vertèbres: déroulées ou dos rigide... Bizarre pour un auteur médecin? Il est vrai qu'il dit dans l'introduction pratiquer depuis longtemps et n'avoir aucun problème de santé ce qui n'est pas mon cas. Donc si l'on est jeune et veut garder la santé, c'est sans doute un livre excellent, mais si l'on a des problèmes, il vaut sans doute mieux les exercices chinois originels et non cette adaptation. Je pense que c'est plutôt un livre informatif qu'un livre de pratique en l'absence de pratique avec un prof, la partie théorique qui fait la moitié du livre me semble bien. D'ailleurs la partie pratique est un peu partielle et lapidaire selon moi, après que j'ai lu d'autres livres de qigong comme ceux du dr Yang Jwing Ming (en anglais) ou ceux de Mantak Chia (en français). Cette difficulté des exercices est dommage car les dessins multiples sont mieux que dans les autres livres et le dvd aussi. Un regret quand même: que la présentatrice soit une jeune femme très souple et non une personne âgée pour qui ce livre semble destiné, j'aurais bien aimé voir comment elle descendrait les paumes au sol jambes tendues! Depuis j'ai acheté du même auteur: "A la découverte du qi gong" qui présente une autre version des 8 brocades et j'ai eu le plaisir de voir que tous les défauts posturaux que je signale sont corrigés, et c'est une séance très douce et agréable. Comme l'auteur a fait beaucoup (un peu trop?) de livres sur le qi gong qui abordent les mêmes thèmes, il a voulu varier sans doute. Mais s'agissant de qi gong pour personnes âgées, il aurait été meilleur de présenter la version assise et douce des huit brocades?

[Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\) EBOOK](#)

[Best books to read download Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\)](#)

[Free pdf downloads ebooks Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\)](#)

[Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\) pdf reader](#)

[Free mp3 books on tape download Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\) in English PDB ePub](#)

[Free book downloads torrents Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\) PDB PDF FB2](#)

[Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\) ebook deals](#)

[Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\) ebook kindle](#)

[Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\) ebook creator](#)

[Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\) E-BOOK Online](#)

[Free computer books download Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\)](#)

[Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\) PDF](#)

[English books for download Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\) English version](#)

[Free e-book download Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\) in English](#)

[Le qi gong anti-âge \(DVD-ROM inclus\) PDF Online](#)

Text books download pdf Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) PDB PDF FB2
Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) Ebook PDF
Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) PDF Download
Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) pdf document
Ebook download gratis Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) in English PDB ePub
Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) ebook library
Download books in french Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) in English
Top amazon book downloads Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) in English PDB ePub
Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) EPUB
Ebook kindle format download Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus)
Free download books isbn Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus).

Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) pdf
Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) ebook
Le qi gong anti-a?ge (DVD-ROM inclus) EBOOK EPUB KINDLE PDF