

Fabrice Delage
Vincent Meunier



PETIT
ABC

Rustica

du

YOGA, TAI CHI
& QI GONG



230 DESSINS
geste par geste
pour dynamiser
votre énergie vitale

Rustica éditions

Remerciements à nos maîtres et professeurs

Pour le yoga :

Michèle Schummer

Robert Cottet / Srî Bola Sankarâchârya

Swami Satyananda Paramahansa Saraswati de Mongheer

Swami Srî Srî Srî Satchidananda Yogi de Madras

Mataji Yogamudrananda de Jabalpur

Pour le tai chi et le qi gong :

Maître Zheng Xu Dong

Samuel Sclavis

Pierre Beraud

Shen Zhen Jun

Patrick Shan

Les auteurs

Fabrice Delage est professeur de yoga traditionnel diplômé par la Fédération nationale du yoga traditionnel (FNYT) de Toulouse, par la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY) de Paris, et certifié par l'Union européenne de yoga (UEY).

Il est également masseur-rééducateur sportif certifié par ORTHOS (Institut espagnol de culture physique) agréé par le ministère de l'Éducation et des Sciences d'Espagne.

Vincent Meunier est praticien diplômé en médecine traditionnelle chinoise (CEDRE, Valence), professeur de tai chi chuan style Chen et de qi gong, disciple de Maître Zheng Xu Dong (18^e génération de tai chi chuan) style Chen traditionnel.

© 2018, Éditions Rustica, Paris

Dépôt légal : avril 2018

ISBN : 978-2-8153-1102-1

N° d'édition : 46491 (R18047)

www.rustica.fr

PETIT
ABC

Rustica

du

YOGA, TAI CHI
& QI GONG

Textes de Fabrice Delage et Vincent Meunier

Illustrations de Olivier Baudry

Rustica éditions

SOMMAIRE

● Introduction générale 6

Le bien-être aujourd'hui.....	6
Les facteurs de stress.....	7
L'importance de prendre en main son corps et son esprit.....	8
Présentation et histoire du yoga, du tai chi et du qi gong.....	9
L'impact sur l'énergie vitale.....	14
Les bienfaits sur le corps et sur le psychisme.....	14
Comment pratiquer seul.....	15
Avant de commencer.....	17



● Yoga 19

Les postures (âsanas)	20
L'arbre.....	21
Le chat.....	24
Le chien.....	27
Le cobra.....	30
L'étirement vers l'est.....	34
L'étirement vers l'ouest.....	36
Le geste inversé.....	39
La chandelle.....	44
Le grand héros.....	45
La libération des vents.....	47
La salutation au soleil.....	49
La sauterelle.....	56
La table à 2 pieds.....	59
La torsion assise.....	61
La torsion du ventre.....	65
Le triangle.....	69
Les techniques respiratoires (prânâyâmas)	72
Le bourdonnement de l'abeille.....	74
La percée du soleil.....	76
La purification des canaux d'énergie.....	79
Le rafraîchissant.....	81
La respiration lunaire.....	83
La concentration (dharana)	85

● Tai chi 89

Exercices du déroulé du fil de soie

(*chan si gong*) 90

Écarter la montagne et vider la mer 91

Le bateau porté par les flots 95

Le batelier rame 98

Mouvoir les mains comme
les nuages 101

Exercices de tai chi chuan 104

L'ouverture 105

Serrer le vêtement avec indolence 107

Le simple fouet 111

La grue blanche déploie ses ailes 115

Avancer en diagonale 119

Trois pas en avant 124



● Qi gong 129

Les qi gong statiques 130

La posture de l'arbre 131

Se dresser tout seul 134

Les qi gong dynamiques 136

Élever et baisser 137

Élever les mains 140

L'ouverture des 3 portes 142

Porter le ciel dans ses mains 145

Regarder derrière pour prévenir

les 5 maladies et les blessures 147

Renforcer les reins en saisissant

les pieds 149

Tourner les reins 151

Unir le ciel et la terre 153

● Glossaire 156

Introduction générale

Le bien-être aujourd'hui

Quels que soient les pays, les cultures, les situations sociales, les religions, nous sommes tous à la recherche du bien-être. Depuis la fin du ^{xx}e siècle, l'être humain en a fait une priorité.

Mais cette notion est récente à l'échelle de l'humanité, car il faut remonter à l'époque de la Grèce, de la Rome antique et du monde arabe avant notre ère pour retrouver les prémices d'une santé corporelle : bains, hammams, parfums, fards, onguents, huiles, etc.

Puis, avec l'évolution des hommes et des sociétés à travers les âges, chaque époque a évolué dans un contexte particulier :

- Le **Moyen Âge** est marqué par ses guerres interminables : les Croisades, la guerre de Cent Ans, les guerres civiles...
- Le **Siècle des lumières**, au ^{xviii}e siècle, connu pour son mouvement littéraire et culturel, a permis de passer de l'interdiction du savoir (réservé aux religieux) au rayonnement des écrivains ou des peintres.
- La **révolution industrielle**, de la fin du ^{xviii}e jusqu'au milieu du ^{xx}e siècle, a vu le développement du textile et de la métallurgie.
- Avec les **Trente Glorieuses**, au sortir de la Seconde Guerre mondiale, et son embellie

économique et sociale, débuta l'ère de la société de consommation...

À vouloir toujours plus de progrès et de confort, **cette débauche d'énergie a épuisé l'homme**. Nous souhaitons à présent retrouver un peu plus d'humanité avec nos semblables, notre terre et nous-même. D'où, cet engouement, depuis 40 ans, pour des pratiques anciennes (comme le yoga, le tai chi et le qi gong) ou récentes (comme la sophrologie, le Pilates), afin de se retrouver, se ressourcer, se recentrer.

Aujourd'hui, nos rythmes de vie, nos biorhythmes, sont complètement modifiés pour atteindre des objectifs toujours plus élevés, voire inaccessibles : nous recherchons toujours plus d'activités pour nous-mêmes et nos enfants ; nous voulons acquérir les biens vantés par les différents médias et déjà possédés par nos voisins.

Ainsi, nous trouvons un exutoire dans des pratiques qui peuvent parfois nous dépasser. Elles peuvent être ludiques (telle la randonnée familiale), plus complexes (l'organisation d'un mariage), ou plus physiques (l'ascension d'un sommet montagneux).

Tout cela vient simplement décharger notre esprit, comparable à un disque dur saturé. Heureusement, selon la plupart des pratiques asiatiques, notre esprit est indissociable de notre corps. D'où cette recherche, quasi



spirituelle, d'un mieux-être, certes physique, mais aussi mental.

Les facteurs de stress

Tout le monde connaît les facteurs de stress, mais sans vraiment les prendre en compte.

- **Le travail**, avec ses nombreux déplacements et ses horaires difficilement compatibles avec la vie privée.

Si le travail était plutôt local dans les années 1960, il s'est peu à peu éloigné du domicile, nécessitant un moyen de transport et, par conséquent, du temps supplémentaire pour le déplacement.

Les horaires de travail se sont modifiés pour devenir partiels, à mi-temps ou décalés. D'où une organisation du temps devenue de plus en plus compliquée, générant des angoisses sur la gestion de planning, le travail et, évidemment, l'avenir d'une telle situation.

- **Les obligations familiales**, et le besoin de partager des moments privilégiés avec son partenaire, ses enfants, sa famille.

Les occasions de se réunir, par exemple, se sont multipliées (anniversaires, mariages, cousinades...), avec le sentiment de vouloir être de plus en plus nombreux pour en profiter un maximum, sans compter la multiplication de ces festivités dans les familles recomposées.

Si, avant, nous faisons appel à des prestataires de services pour ces événements, c'est bien souvent grâce à Internet que nous passons des heures, voire des journées, à régler tous les aspects d'une telle organisation, avec la peur de ne pas y arriver. Les réunions et obligations familiales sont ainsi devenues source de stress.

- **L'hyperconnexion de notre vie personnelle.**

Nous éprouvons le besoin de partager nos activités avec des amis. Le courrier postal ou même un simple appel téléphonique ont été remplacés par des messages, des images, des vidéos que nous pouvons envoyer grâce à toute une panoplie d'objets de plus en plus sophistiqués, y compris les réseaux sociaux.

Que de temps passé à être connecté au monde, pour être informé de ce qui se passe autour de soi, et pour dire ce que l'on fait et ressent en ce moment au monde entier...

D'où la nécessité de prendre un temps pour nous retrouver un peu seul, réfléchir et faire le point sur notre situation, notre vie.



YOGA

LES POSTURES (ÂSANAS)

Voici une série de postures (*âsanas*), classées par ordre alphabétique de noms en français (avec leur équivalent en sanskrit). Chaque *âsana* est détaillée pas-à-pas pour l'aborder correctement, sans préjudice corporel, avec des adaptations possibles en cas de problème physique. Sans oublier le placement de la respiration (*prânâyâma*) et le maintien de l'attention (la concentration) pour compléter la pratique.

L'ARBRE

Vrikshâsana



Par son travail réchauffant, privilégiez cette posture en hiver.

Catégorie :
équilibre.

Durée :
faire 7 à 8 respirations sur chaque
jambe.

Bénéfices :

- améliore la stabilité sur un pied,
- fortifie les muscles fessiers,
- favorise l'élimination de la graisse sur les jambes.

Contre-indications :
à éviter en cas de douleurs aux
hanches, genoux et chevilles.



Position de départ

Tenez-vous debout, les pieds joints, en alignant la tête, le dos et le bassin.

Déroulement

Déplacez le poids du corps sur la jambe droite.

Remontez la jambe gauche et placez le pied gauche en appui sur l'intérieur de la cuisse droite, les orteils pointant vers le bas, le genou bien ouvert vers l'extérieur.



MOT-CLÉ

Namasté : salut indien, mains jointes devant la poitrine, la tête étant souvent inclinée sur l'avant.

La jambe droite est porteuse et doit rester tendue, sans toutefois verrouiller le genou à l'excès.

Joignez vos mains devant la poitrine, en **namasté**, et fixez un point devant vous pour faciliter l'équilibre.

Prânâyâma

Restez dans la position, le plus calmement possible, tout en plaçant 7 à 8 respirations lentes et abdominales.

Pause d'observation

Après avoir tenu la posture sur une jambe, prenez un temps de détente sur vos deux pieds légèrement séparés pour ressentir les effets de cette posture : une jambe est plus lourde et plus chaude que l'autre, le travail des fessiers engendre également de la chaleur, des douleurs articulaires peuvent se réveiller, etc.

POINTS D'ATTENTION

- Si vous arrivez à remonter le talon jusqu'au pubis, essayez de tourner légèrement celui-là vers l'avant pour qu'il prenne appui sur le quadriceps (le muscle devant la cuisse). Évitez de planter le talon à l'intérieur, car vous écraseriez l'artère fémorale et différents nerfs.
- Pour éviter de provoquer d'éventuelles douleurs lombaires, il est nécessaire de compenser cette inclinaison par la contraction des muscles fessiers correspondants : fessiers gauches si jambe gauche relevée.
- De même, l'appui prolongé sur une seule jambe peut réveiller d'éventuelles douleurs au niveau de la cheville, du genou ou de la hanche.

Symétrie

Effectuez la posture de l'arbre sur la jambe gauche.

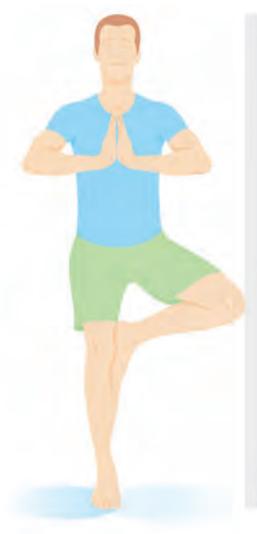
Adaptations

1. En cas de difficulté pour cet équilibre, placez-vous perpendiculairement à un mur et approchez votre genou levé près de celui-ci.

Il n'est pas nécessaire de vous appuyer lourdement sur ce genou, car même en restant à 1 centimètre du mur, l'effet psychologique de sécurité vous fera tenir en équilibre sans problème.

2. Vous pouvez également poser le pied en appui sur le bord interne du genou opposé.

3. En cas de grande difficulté d'équilibre, posez le talon levé en appui sur la cheville opposée, avec un ou plusieurs orteils au sol.



Niveau supérieur

Vous pouvez essayer la posture en fermant les yeux...
Comment réussir ? En portant toute votre attention sur tous les points de contact de votre pied sur le sol. Cela garantira votre stabilité.

LE CHAT

Marjariâsana



Catégorie :
équilibre et synchronisation.

Durée :
à répéter 5 fois en alternant de chaque côté.

Bénéfices :

- favorise le travail d'équilibre, tout en combinant une synchronisation dans le mouvement et la respiration,
- améliore l'amplitude respiratoire.

Contre-indications :
à éviter en cas de problèmes de poignets ou d'épaules.

Cette posture combine un âsana, une technique respiratoire et un équilibre.



Position de départ

À quatre pattes, bras tendus, la tête dans le prolongement du dos, le regard vers le sol.

MOT-CLÉ

Synchronisation : capacité à coordonner des mouvements bras-jambes asymétriques avec la respiration.

Déroulement

Commencez par une longue expiration ; rentrez le ventre pour bien vider les poumons ; poussez sur les bras pour arrondir le haut du dos, et ainsi creuser la poitrine.

Dans ce mouvement le bassin bascule en **rétroversion** (voir p. 60) : le pubis se rapproche du nombril.

Commencez l'inspiration et tendez la jambe gauche en poussant le talon (donc, en ramenant les orteils vers la tête).

Simultanément, remontez le cou, menton rentré, et tendez le bras droit dans le prolongement du buste.

Dans cette posture, cherchez l'alignement du bras droit, de la tête, du buste et de la jambe gauche.



Sur l'expiration, reposez la main droite et le genou gauche au sol, en arrondissant le dos, ventre rentré et poitrine creuse.

Sur l'inspiration suivante, alternez le mouvement en étirant la jambe droite et le bras gauche.

Prânâyâma

Pensez simplement à synchroniser le souffle en fonction du mouvement.

POINTS D'ATTENTION

- Ne tirer pas la tête en arrière.
- Pour éviter de lever le bassin plus haut du côté de la jambe en l'air, pensez à contracter le fessier correspondant.

Adaptations

1. En cas de soucis aux poignets, mettez-vous en appui sur les avant-bras (bras parallèles aux cuisses).
2. Si vous avez des problèmes d'épaules, ne montez pas les bras.



Détente

Depuis la position du chat, descendez les fesses sur les talons, le front au sol ou posé sur les mains.

Vous êtes dans la posture de l'enfant : *Balâsana*.



En cas de difficulté aux genoux, ou pour respirer, couchez-vous sur le dos, jambes repliées sur le ventre.

L'ÉTIREMENT VERS L'OUEST

Pashimôtanâsana

L'une des postures traditionnelles du yoga, car elle est apparue au tout début de la pratique.



Catégorie :
flexion avant.

Durée :
8 à 10 respirations dans la posture.

Bénéfices :

- tonifie complètement la colonne vertébrale,
- étire les muscles ischio-jambiers,
- excellent massage abdominal et pelvien.

Contre-indications :
à éviter dans les cas de lumbago, de hernie discale, de sciatique aiguë.



Position de départ



Asseyez-vous sur le sol, le dos bien droit, les jambes resserrées et allongées devant vous, les pieds réunis, les mains jointes en *namasté*.

MOT-CLÉ

Articulation coxo-fémorale : articulation composée de la tête du fémur et de son logement dans l'os iliaque du bassin.

Déroulement

Expirez en relâchant les épaules et les coudes.
Inspirez lentement tout en montant les bras au-dessus de la tête, pouces croisés pour avoir plus de force.

Expirez lentement en essayant d'incliner l'ensemble tronc-tête-bras à partir du bassin, pour allonger le buste sur les jambes.

Dans ce mouvement, le dos va inexorablement s'arrondir, plus ou moins en fonction de sa souplesse et de sa morphologie.

Dans l'ordre : votre ventre se pose sur les cuisses, la poitrine se place juste au-dessus des genoux, votre tête au-delà de ceux-ci, et les mains viennent enlacer les pieds. Vous pouvez également attraper les gros orteils avec les pouces, index et majeurs ou encore poser les mains à plat contre le sol de chaque côté des pieds.



Prânâyâma

La respiration est lente et diaphragmatique (voir p. 73). Toutefois, si vous êtes assez souple pour amener votre ventre en appui sur vos cuisses, le mouvement de votre diaphragme ne pourra pas pousser votre ventre, mais viendra repousser la région lombaire. Vous pouvez très bien ressentir ce mouvement respiratoire qui peut vous servir de support de concentration.

POINTS D'ATTENTION

- Contrairement à ce que l'on peut voir généralement, ne cherchez pas à descendre le nez entre vos genoux en tirant la tête en bas.
- Il faut bien comprendre qu'il s'agit de rapprocher deux segments l'un de l'autre, comme les deux branches d'un compas. La seule articulation à utiliser devrait être la coxo-fémorale. Vos jambes étant immobiles, c'est bien votre bassin qui va basculer vers l'avant en proposant à votre buste de s'allonger sur celles-ci.
- Ne tirez pas la tête en arrière, ni le nez en avant.
- Évitez surtout de donner des à-coups en tirant sur les bras, ce qui est préjudiciable aux lombaires.

Adaptations

1. En cas de problèmes lombaires (lumbago, hernie discale), vous pouvez replier les jambes et les saisir en croisant les bras dessous, puis chercher à allonger le plus possible votre colonne vertébrale, dos plat.



2. Vous pouvez également vous aider en passant une sangle sur la plante des pieds : les jambes restent tendues, le dos droit, et vous cherchez à incliner le buste à partir du bassin avec l'**articulation coxo-fémorale**.

Le problème de la flexion avant ne vient pas d'un dos plus ou moins souple, mais bien (encore) de la **chaîne musculaire postérieure** (voir p. 35).

Détente

Allongez-vous sur le dos, jambes repliées, et abandonnez votre dos sur le sol.





TAI CHI

EXERCICES DU DÉROULÉ DU FIL DE SOIE (CHAN SI GONG)

Les exercices du déroulé du fil de soie constituent une spécificité du tai chi chuan. Il s'agit souvent d'exercices préparatoires et/ou complémentaires à la « forme » enchaînée (*LaoJia Di Yi Lu*). Ils permettent de comprendre les grands principes corporels et structurels du tai chi par des mouvements simples aux effets prophylactiques relativement complets. Ils combinent les notions de centre et de mouvement continu, avec le renforcement des chaînes tendino-musculaires.

Pour les exercices suivants, chaque nom de mouvement est donné en français avec sa traduction en chinois.

ÉCARTER LA MONTAGNE ET VIDER LA MER

Chuánbò shānmài hé kōnghǎi



Durée :

à répéter 6 à 18 fois.

Bénéfices :

- nourrit l'énergie des poumons et des reins,
- renforce les jambes et l'enracinement.

Contre-indication :

veiller à ne pas effectuer les mouvements de bras avec les épaules.



Position de départ

Démarrez pieds écartés de la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis.

Le poids du corps est réparti de manière égale sur chaque pied.

Les bras sont relâchés, le long du corps.

Déroulement

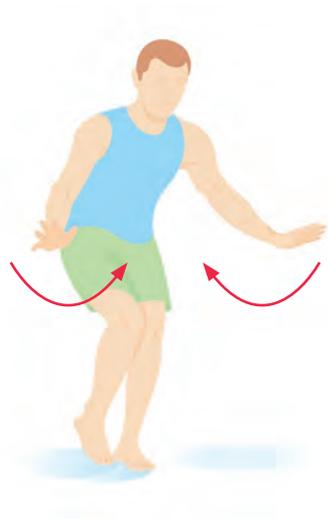
Transférez lentement le poids du corps sur votre jambe gauche. Dans ce même temps, écartez les mains du corps, paumes tournées vers l'extérieur.

Prenez appui intégralement sur la jambe gauche et fléchissez celle-ci tout en ramenant la jambe droite contre elle.

Tournez le corps vers la gauche, à 45° par rapport à l'orientation de départ.

Tournez les mains en effectuant un mouvement circulaire comme si vous alliez ramasser de l'eau.

Attention, veillez à conserver le dos droit pendant la flexion sur la jambe.



Tout en conservant le poids du corps sur la jambe gauche, reposez le pied droit, talon en premier, de manière à avoir les pieds largement écartés (idéalement deux fois plus écartés que la position de départ). Les pieds sont parallèles.

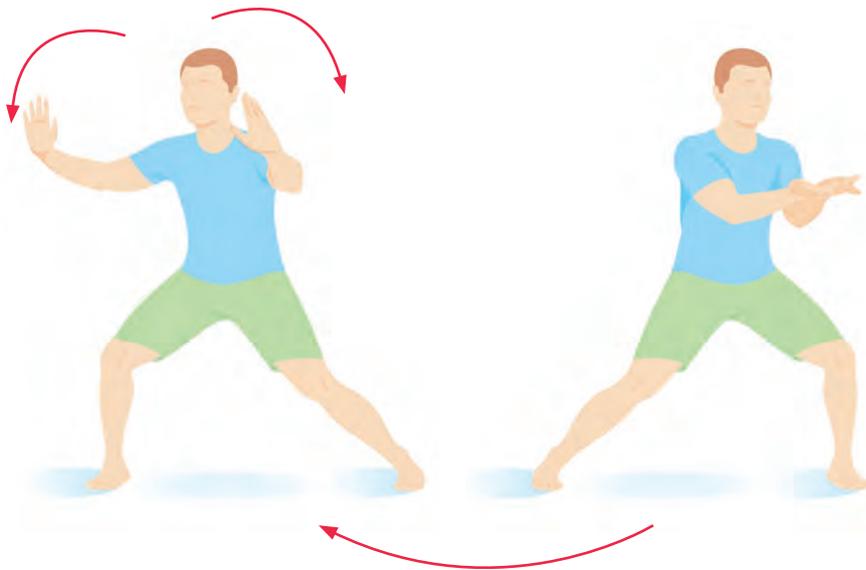
Les mains sont rapprochées, collées, paumes tournées vers le ciel.

La jambe droite est presque tendue, mais les genoux toujours relâchés. Relâchez la taille, le dos et les épaules.

Prenez le temps de sentir les différentes parties du corps se détendre. Seules les mains portent les bras.

Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.

Cette position finale se nomme «Vider la mer».



Transférez progressivement le poids du corps sur la jambe droite en tournant le bassin vers la droite, à 45°.

Dans le même temps, tournez et séparez les mains dans un mouvement circulaire, comme si vous dessiniez un arc-en-ciel devant vous.

Les paumes sont tournées vers l'avant, mains alignées horizontalement avec les épaules.

Pendant le mouvement, veillez à conserver les épaules et les hanches alignées verticalement et détendues.

Cette position finale se nomme «Écarter la montagne».



QI GONG

LES QI GONG STATIQUES

Parmi les méthodes de classification des différentes formes de qi gong, l'une d'entre elles consiste à les répertorier selon leur dynamique : statiques pour les postures immobiles, sans mouvements, de nature yin ; dynamiques pour les qi gong impliquant davantage d'activité physique, plus de mouvements, de nature yang.

Les qi gong statiques ont tendances à favoriser le travail spirituel, méditatif ainsi que les processus d'accumulation d'énergie, de renforcement d'organes.

Pour les exercices suivants, chaque nom de posture ou mouvement est donné en français avec sa traduction en chinois.

LA POSTURE DE L'ARBRE

Zhan zhuang



Durée :

entre 5 minutes et 1 heure.

Bénéfices :

- améliore la fonction cardio-pulmonaire,
- fortifie les organes (*yuan qi*, « énergie originelle », *zhen qi* « vitalité / immunité »...),
- détend profondément le système nerveux,
- stimule la circulation des fluides et des liquides organiques (énergie « *qi* »), sang, lymphe, liquide synovial et cérébro-spinal),
- active la petite circulation céleste.

Contre-indications :

en cas de problèmes cardiaques ou d'hypertension, pratiquez avec les mains basses à hauteur du nombril.



Le principe général de cette posture est de faire circuler l'énergie dans le vaisseau gouverneur *du mai* (du périnée jusqu'à la pointe du palais en passant par le dos) et le vaisseau conception *ren mai* (du palais au périnée) dans une boucle sans fin. Ces deux méridiens ont pour fonction de régulariser le yin et le yang du corps et de véhiculer le *jing* (essence vitale).

Le *Zhan zhuang* a des racines très anciennes. Il est à la fois simple et complexe, comme tous les arts de haut niveau. Il permet à chacun de trouver les choses essentielles comme la méditation, le bien-être, le calme, la sensation de soi,

MOTS-CLÉS

Petit circulation céleste : pratique méditative ancienne de *qi gong* chez les taoïstes, pratiqué comme exercice initial de transformation de l'énergie *jing* (« l'essence »).

la vitalité, l'équilibre, le renforcement interne. L'exactitude de la posture est essentielle.

Il existe plusieurs postures d'entraînement suivant l'âge, le niveau de pratique et la condition physique. Le respect des placements articulaires de la posture de base est nécessaire pour obtenir la détente du corps et la concentration de l'esprit. Il faut l'aborder progressivement et augmenter la durée quand on sent une amélioration dans la détente et le bien-être. L'exactitude de la posture est essentielle.

Généralement, les Chinois considèrent qu'une durée de 20 minutes quotidiennes permet une transformation du corps de l'intérieur.

Position de départ

Les pieds sont écartés de la largeur des épaules, les genoux sont légèrement fléchis (ne dépassez pas l'aplomb du gros orteil lors de votre flexion).

Le poids du corps est réparti de manière égale sur chaque pied.

Déroulement

Relâchez et ouvrez les articulations : épaules, coudes, hanches (pli inguinal), genoux...

À l'image d'une sphère qui grandit du centre vers la périphérie, chaque articulation du corps doit grandir dans toutes les directions. On dit des muscles qu'ils descendent vers la terre et des os qu'ils remontent vers le ciel. Ce mouvement yin/yang permet de faire «grandir» les articulations et d'activer les tendons et les ligaments.

Basculer légèrement le bassin vers l'avant, de manière à relaxer les lombes (bas du dos).

Rentrez la poitrine. Laissez descendre la sternum vers le bas tout simplement, sans bomber le torse. Cela va permettre également d'ouvrir et d'étirer le dos dans toutes les directions.



Reculez le menton. Cet étirement de la nuque se fait dans deux directions en même temps : vers le haut et légèrement vers l'arrière. Cette méthode libère les tensions de la nuque.

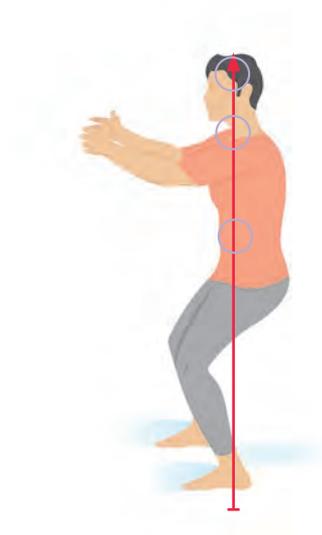
Suspendez le haut de la tête. Afin d'éviter de lutter avec la force de gravité, il faut, en contrepartie, créer une force d'étirement en sens opposé. Il vous faut donc «pousser» délicatement le sommet de la tête vers le ciel durant cette posture. Comme si vous étiez une marionnette suspendue par un fil.

Cette méthode active également le *shen* («esprit») pendant la pratique et évite la somnolence.

Appliquez la langue au palais supérieur. Cette action permet de saliver pendant la pratique de *Zhan zhuang*. La chaleur (yang) générée durant la posture sera ainsi rafraîchie par la salive (yin) : l'eau céleste. La langue sert également de connecteur entre les méridiens *ren mai* (méridien yin) et *du mai* (méridien yang) afin de créer un circuit d'énergie majeure : **la petite circulation céleste**.



Vue de face



Vue de profil



230

DESSINS

geste par geste

Combattre le stress, se défouler, se détendre, se ressourcer... aujourd'hui nos rythmes de vie effrénés nous poussent à trouver de nouvelles activités, sources de bien-être et d'apaisement, à nous reconnecter au monde et à nous-mêmes.

Arts ancestraux, le yoga, le tai chi et le qi gong sont des disciplines complètes, alliant mobilisation du corps, respiration, concentration, méditation et permettant, avec un peu de pratique, de dynamiser notre énergie vitale.

Cet ouvrage, illustré étape par étape, vous donne toutes les bases en yoga, tai chi et qi gong : vous y trouverez les consignes et les astuces pour trouver ou retrouver votre énergie positive.

Un guide visuel idéal pour débiter et se perfectionner en yoga, tai chi et qi gong !

Fabrice Delage est professeur de yoga traditionnel diplômé par la Fédération nationale du yoga traditionnel de Toulouse et certifié par l'Union européenne de yoga. Il est également masseur-rééducateur sportif.

Vincent Meunier est praticien diplômé en médecine traditionnelle chinoise, professeur de tai chi chuan style Chen et de qi gong.



www.rustica.fr



19,95 € TTC

9 782815 311021

MDS : 46491