

Découverte de la pratique du Qi Gong, gymnastique âgée de 4000 ans appartenant à l'arsenal thérapeutique chinois.

Dans les magnifiques parcs et le jardin des Bronzes de la Fondation De Coubertin à Saint-Rémy-les-Chevreuses, nous retrouvons le Dr Jian LiuJun, médecin acupuncteur et cardiologue, fondateur de l'Institut Qui-mético, nous invitant à admirer ses splendides démonstrations.

Auprès d'Aki Hammadi, enseignant le Qi Gong depuis 14 ans, moniteur fédéral affilié à la Fédération de Tai Chi Chuan et Qi Gong, nous allons pouvoir suivre ses conseils pour pratiquer.

Le volume 1 propose de s'initier aux concepts chinois et à la pratique des 18 mouvements du Tai Ji Qi Gong. Cet exercice offre une approche globale et agréable permettant de développer la concentration et de bien oxygéner son corps pour une plus grande harmonie de la circulation de l'énergie.

Chaque technique détaillée comprend les indications sur leurs effets sur la santé.
De magnifiques images apaisantes de nature viennent enrichir ce film.

avec :
Aki Hammadi - Dr Jian LiuJun
Calligraphie : Pascal Elbaz
Musique originale : Jean-Marie Robischung
Réalisation : Béatrice et Patrick Reynter

Inclus un CD des Musiques Originales.

SOMMAIRE

- **L'ESPRIT DU QI GONG**
- **LES FONDEMENTS DU QI GONG**
 - généralités
 - le Yin et le Yang
 - les trois centres vitaux
 - les méridiens
 - les cinq organes vitaux
- **PRÉPARATION ET ÉCHAUFFEMENT**
- **LES 18 EXERCICES DU TAI JI QI GONG ENCHAÎNÉS**
- **LES 18 EXERCICES DU TAI JI QI GONG DÉTAILLÉS, TECHNIQUE ET EFFETS SUR LA SANTÉ :**
 - 1) Ouverture
 - 2) Ouvrir la poitrine et son cœur
 - 3) Balayer l'arc-en-ciel
 - 4) Ecarter les nuages
 - 5) Rouler les bras vers l'arrière
 - 6) Jouer au bateau sur le lac
 - 7) Jouer au ballon
 - 8) Tourner le corps et contempler la lune
 - 9) Pousser les mains en pivotant le corps
 - 10) Agiter les mains comme des nuages
 - 11) Pêcher en observant le ciel
 - 12) Pousser la vague
 - 13) Le pigeon déploie ses ailes
 - 14) Coup de poing vers l'avant
 - 15) L'oise sauvage prend son envol
 - 16) La grande roue tourne
 - 17) Détacher les arbres
 - 18) Appuyer les mains pour apaiser l'énergie
- **MESSAGE DE FIN D'EXERCICE**

Retrouvez tous nos DVD sur internet : www.passionsport.com

Consultez notre catalogue sur internet : www.epidit.com

© Claude Berlier Vidéo Films - Screen Systems Tous droits réservés.
116, Avenue de la République, 92120 Nanterre Cedex France Tél : +33 01 89 74 82 20

Durée : **EDV 4217**
95 minutes **REF : 618 231**



Version Française et Coeur.



Cet indigogramme est destiné à un usage exclusivement privé et non commercial. Toute réimpression, copie ou reproduction sans autorisation écrite de l'éditeur est formellement interdite sous peine de sanctions civiles et pénales.	
Simple	Format original respecté 1:33
STEREO	Format original respecté 1:33
PAI	FRANÇAIS



太极拳功 VOL.1

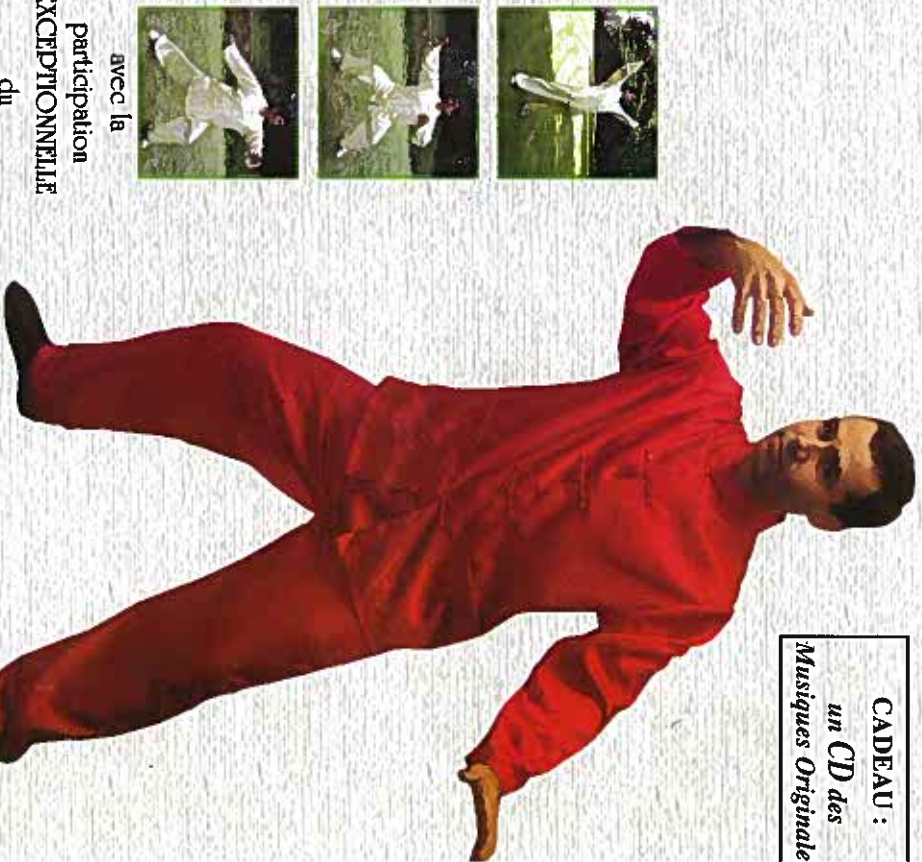
Découverte : Les 18 Exercices du TAI JI QI GONG

QI GONG

QI GONG

Découverte : Les 18 Exercices du TAI JI QI GONG

CADEAU :
un CD des
Musiques Originale



avec la participation EXCEPTIONNELLE du

Dr JIAN LiuJun

太极拳功

Ref : 618 231

