

Le volume 2 propose d'approfondir la pratique et la connaissance du Qi Gong, gymnastique âgée de 4000 ans appartenant à l'arsenal thérapeutique chinois.

C'est aussi l'occasion d'aborder la philosophie et la Médecine Traditionnelle Chinoise. Auprès du Dr Jian LiuJun, médecin acupuncteur et cardiologue, fondateur de l'Institut Quinetao et d'Akli Hammadi, (moniteur fédéral affilié à la fédération de Tai Chi Chuan et Qi Gong) enseignant le Qi Gong depuis 14 ans, nous allons pouvoir étudier deux exercices :

Les 8 pièces de Brocart, méthode traditionnelle la plus répandue en Chine. Cet exercice allie contraction et relâchement musculaire et favorise la bonne circulation du sang et de l'énergie tout en massant les organes internes.

Les 5 animaux, technique taoïste très populaire en Chine. Elle est basée sur l'imitation des animaux tant par l'esprit que par les attitudes. Les chinois la préconisent pour les maladies chroniques comme l'arthrose et les rhumatismes. Chaque exercice détaillé comprend aussi les indications sur leurs effets sur la santé. Des images apaisantes de nature viennent enrichir ce film tourné dans les magnifiques parcs et Jardins des Bronzes de la Fondation de Coubertin à Saint-Rémy-les-Chevreuse.

avec :

Professeur : Akli HAMMADI

Conseiller technique : Dr Jian LIUJUN

Calligraphie : Pascale ELBAZ

Musique originale : Jean-Marie REBISCHUNG

Réalisation : Béatrice et Patrick REYNIER

Inclus un CD des Musiques Originales.

## SOMMAIRE

- INTRODUCTION
- PHILOSOPHIE
- LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE
- PÉAMBULE AU COURS
- PRÉPARATION ET ÉCHAUFFEMENT
- LES 8 PIÈCES DE BROCCART DÉTAILLÉES

Technique et effets sur la santé :

- 1) Porter le ciel dans ses mains
- 2) Tirer à l'Arc sur un aigle
- 3) Soulever la montagne d'un bras
- 4) Renforcer le corps en regardant vers l'arrière
- 5) Apaiser le cœur en tournant la tête
- 6) Renforcer les reins en saisissant les pieds
- 7) Augmenter la force en serrant les poings
- 8) Secouer le corps pour éliminer les maladies

- LES 5 ANIMAUX ENCHAÎNÉS

- 1) Avec le commentaire du professeur
- 2) Sans le commentaire du professeur

- LES 5 ANIMAUX DÉTAILLÉS  
Technique et effets sur la santé :

- 1) L'ours
- 2) Le tigre
- 3) Le cerf
- 4) Le singe
- 5) La grue

- LES 5 ANIMAUX ENCHAÎNÉS

- 1) Avec le commentaire du professeur
- 2) Sans le commentaire du professeur
- MASSAGE DE FIN D'EXERCICE.



DISPONIBLE :  
QI GONG VOL 1

Consultez notre catalogue sur internet: [www.epidif.com](http://www.epidif.com)

LANGUE	VERSION	FORMAT	AUDIO	DURÉE	IMAGE	ZONE
FRANÇAIS	PAL	4/3	STEREO	100MN ENV	COULEUR	

EDV 1217 - REF : GCB 274



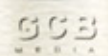
Ce vidéogramme est réservé à un usage exclusivement privé et non commercial. Tout échange, copie ou reproduction même partielle et projection publique sont formellement interdits sous peine de sanctions civiles et pénales.



氣功  
VOL 2

Approfondissement Volume 2:  
Les 8 Pièces de Brocart et les 5 Animaux

QI GONG



Ref : GCB 274

# QI GONG

Approfondissement Volume 2:  
Les 8 Pièces de Brocart et les 5 Animaux



CADEAU : un CD des  
Musiques Originales

氣功

