

Les perles du Qi Gong



Auteurs d'ouvrages consacrés à l'explication de la base énergétique et théorique du Qi gong sibérien, Victor et Marina Zaloznov proposent aujourd'hui à notre attention le troisième volume de ce feuilleton littéraire.

C'est sous le nom "Les perles du Qi Gong" que ce livre est paru en Russie en 1995. Il décrit et éclaire un des systèmes les plus développés au niveau énergétique et parmi les plus originaux, qui est issu de l'ancien art taoïste de l'auto - perfectionnement. Selon la légende, cette pratique complète aux multiples facettes, a été créée dans le monastère " Des Jeunes Pousses de Bambou " au cour de petits contreforts dissimulés dans le labyrinthe des montagnes du massif Wu dang. Elle était considérée comme la partie principale, déterminante, du perfectionnement physique, psychique et mental des moines taoïstes.

À la base de toute la diversité des mouvements et actions énergétiques présents dans les enchaînements, et décrits dans ce livre, se trouve l'idée de la réincarnation de l'aspect rituel du personnage mythique de la Chine ancienne : celle de l'oiseau Zhen. Cet élégant chasseur de serpents, au somptueux plumage vert - doré, plongeait les spectateurs - victimes potentielles - dans une transe hypnotique au moyen d'extraordinaires danses mystérieuses. Se servant de la torpeur physique et mentale de ses adversaires, l'oiseau les effleurait du bout de ses ailes imprégnées d'un très fort poison paralysant. L'état d'émerveillement agréable se changeait immédiatement en une chute dans le gouffre du néant.

Le principe d'une perfection esthétique alliée à une efficacité maximale a constitué la base du style taoïste des Arts Martiaux appelé Zhen Pai. C'est un des styles internes où le rôle du plumage empoisonné est joué par une projection d'énergie dirigée avec maîtrise, et qui va interrompre ou créer une difficulté dans les processus naturels de l'activité vitale de l'organisme de l'adversaire. C'est afin de posséder une telle habilité ou capacité qu'un système complet a été créé. Un système qui développe un savoir-faire dans la manipulation de l'énergie et dont Victor et Marina Zaloznov révèlent une grande partie dans ce livre.

Egalement disponible sur [amazon.fr](https://www.amazon.fr)

- A propos des auteurs
- Préface
- PREMIERE PARTIE. LE BOND DU LEOPARD
 - Chapitre 1. L'Orient vu de l'Occident. Trois principes de compréhension de l'Univers
 - Chapitre 2. L'énergie vitale du corps, les centres énergétiques, l'interaction extérieur - intérieur.
 - Chapitre 3. La voie vers soi. L'autorégulation, l'autoentraînement, le Pranayama, le Qi Gong
 - Chapitre 4. Pratique de l'autorégulation. Exercices pour la décontraction et la coordination des mouvements
 - Chapitre 5. L'Assouplissement du Dragon

- DEUXIÈME PARTIE. LES ANNEAUX DU SERPENT
 - Chapitre 6. Deuxième partie. Le Lotus TAI JI
 - Chapitre 6. Première partie. La rythmologie. L'escalier des rythmes.
 - Chapitre 6. Troisième partie. Wu Xin
 - Chapitre 7. Interaction avec la triade formée par le Soleil, la Lune et la Terre
 - Chapitre 8. Préparation de la conscience
 - Chapitre 9. Les Cercles Célestes
 - Chapitre 10. Accumulation d'énergie dans les organes Zang et Fu
 - Chapitre 11. Effleurement du Secret
- TROISIÈME PARTIE. Le vol plané de l'aigle
 - Chapitre 12. Le miracle des vibrations. Les bases acoustiques du Qi gong vibratoire
 - Chapitre 13/1. Le Qi gong vibratoire des douze organes. Partie préliminaire
 - Chapitre 13/2. Schémas des méridiens d'acupuncture.
 - Chapitre 13/3. Le Qi gong vibratoire des douze organes. Première partie.
 - Chapitre 13/4. Le Qi gong vibratoire des douze organes. Deuxième partie.
 - Chapitre 13/5. Le Qi gong vibratoire des douze organes. Troisième partie. Première cérémonie.
 - Chapitre 13/6. Le Qi gong vibratoire des douze organes. Deuxième cérémonie
 - Chapitre 13/7. Le Qi gong vibratoire des douze organes. Troisième cérémonie
 - Chapitre 13/8. Le Qi gong vibratoire des douze organes. Quatrième cérémonie
 - Chapitre 13/9. Le Qi gong vibratoire des douze organes. Cinquième cérémonie
 - Chapitre 13/10. Le Qi gong vibratoire des douze organes. Sixième cérémonie
 - Chapitre 14.1 Le Qi gong de Wu Dang. Premier sommet - le sommet de la Tortue
 - Chapitre 14.2 Le Qi gong de Wu Dang. Deuxième sommet ou sommet du Dragon
 - Chapitre 14.3 Le Qi gong de Wu Dang. Troisième sommet ou sommet du Tigre
 - Chapitre 14.4 Le Qi gong de Wu Dang. Quatrième sommet ou sommet du Phoenix
 - Chapitre 14.5 Le Qi gong de Wu Dang. Cinquième sommet ou sommet du Serpent
 - Chapitre 15. Tai ji quan
 - Chapitre 16. Systèmes simples de protection pendant le travail énergétique
 - Conclusion