



éco Livres

La Médecine énergétique de Gérard Edde

Qu'est-ce que l'énergie vitale ? Comment la stimuler et, surtout, de quelle manière la préserver ? Quels en sont les forces et processus subtils sous-jacents ? En quoi consistent « l'art de guérir » et la recherche de la longévité ? Depuis plusieurs millénaires, l'Extrême-Orient a répondu de façon empirique et précise à ces interrogations. Dans cet ouvrage abondamment illustré l'auteur, spécialiste français de l'Extrême-Orient, revient sur les origines de la médecine énergétique pour en exposer les applications contemporaines. Il présente les nombreuses facettes théoriques et pratiques d'une médecine énergétique actuellement en plein développement : bases philosophiques, textes fondateurs, découverte chinoise des réseaux d'énergie (méridiens), descriptions détaillées d'exercices de Qi Gong et de respiration, travail sur les organes et les nœuds émotionnels, activation des flux naturels du Qi, stimulation des points d'acupuncture fondamentaux (digitopuncture), tests d'évaluation des stagnations énergétiques, automassages...
Éditions **Grancher** - 22 €

