

Arnaud Detivaud

Pratiquer le qi gong

Vivre la confiance en se connectant à l'intelligence du corps

COMPLÉMENTS
ICONOGRAPHIQUES
À L'OUVRAGE

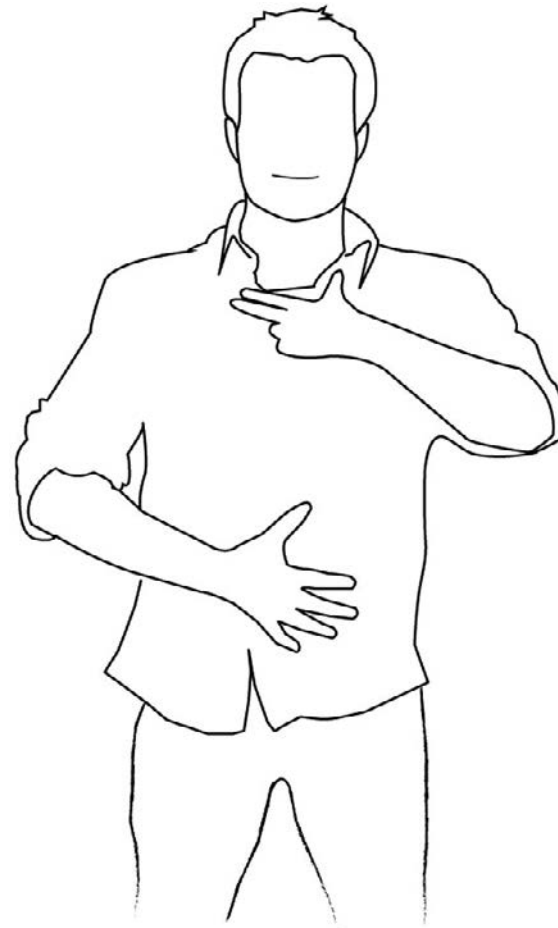
CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Le qi gong expliqué en quelques mouvements

S'ancrer et se centrer

Unifiez votre corps



CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Le qi gong expliqué en quelques mouvements

S'ancrer et se centrer

Unifiez votre corps



CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Le qi gong expliqué en quelques mouvements

S'ancrer et se centrer

Unifiez votre corps



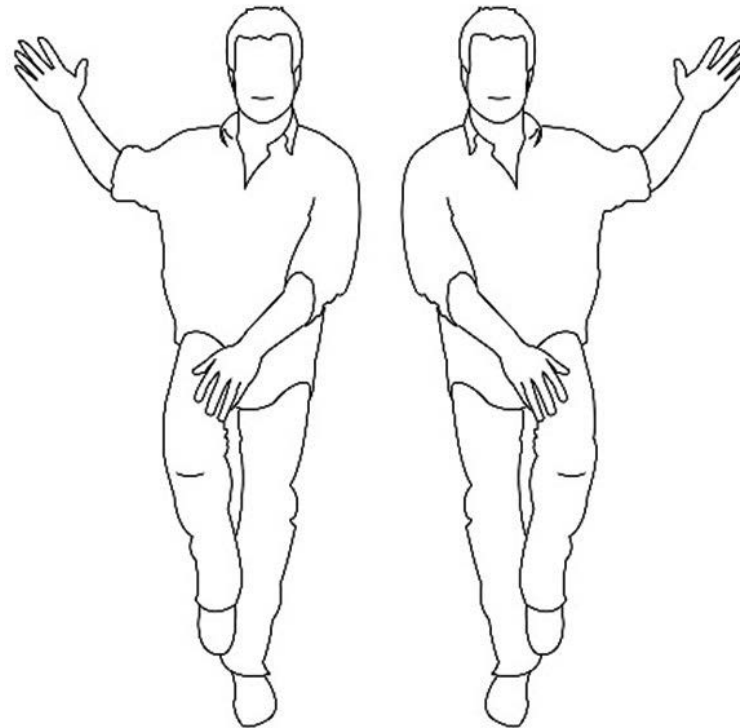
CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Le qi gong expliqué en quelques mouvements

S'ancrer et se centrer

Unifiez votre corps



CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Le qi gong expliqué en quelques mouvements

Faire le salut du qi gong



CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Le qi gong expliqué en quelques mouvements

Faire le salut du qi gong

Un exercice vertueux

↓ n° 6



CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Le qi gong expliqué en quelques mouvements

Faire le salut du qi gong

Un exercice vertueux

↓ n° 7

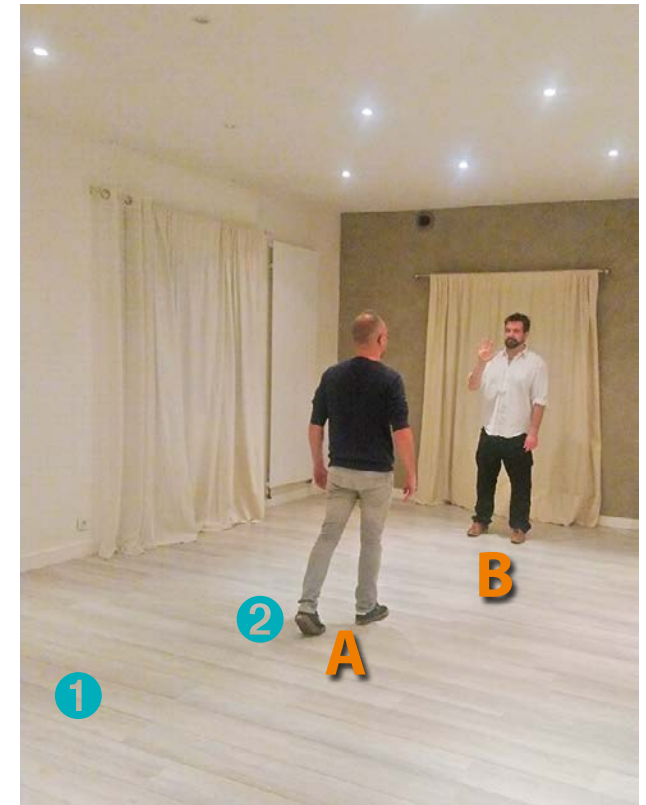


CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Retrouver de la vitalité

↓ n° 8

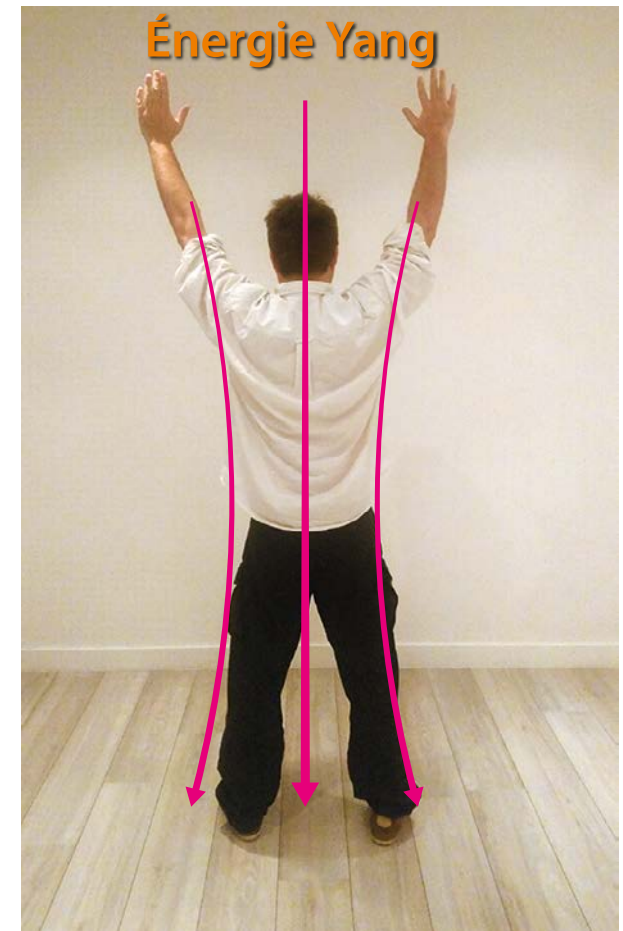
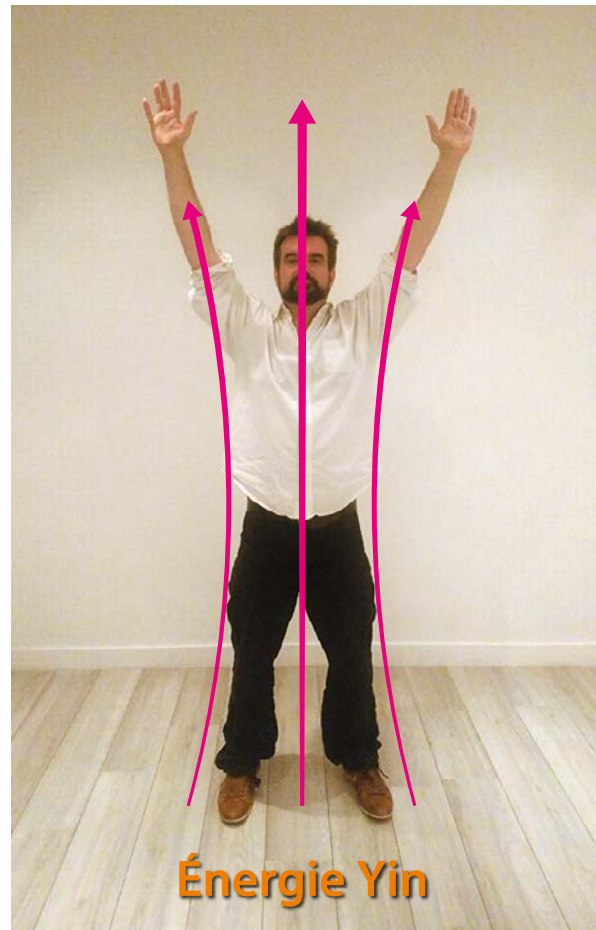


CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Retrouver de la vitalité

↓ n° 9



CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Retrouver de la vitalité

 n° 10



CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Retrouver de la vitalité

↓ n° 11



CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Retrouver de la vitalité

↓ n° 12



CHAPITRE 1

Le qi gong, pilier d'un quotidien équilibré

Retrouver de la vitalité

↓ n° 13



CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

Ressentir l'énergie de la terre et du ciel

 n° 14

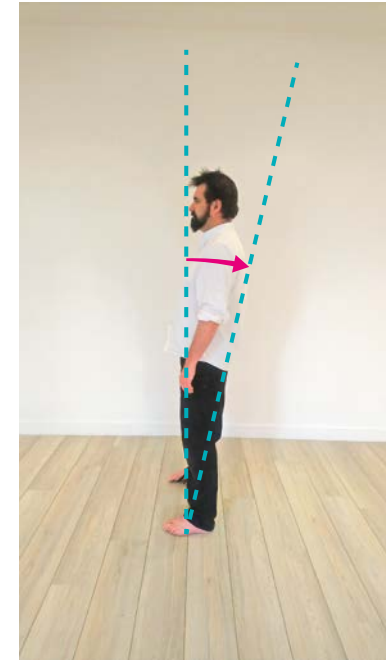
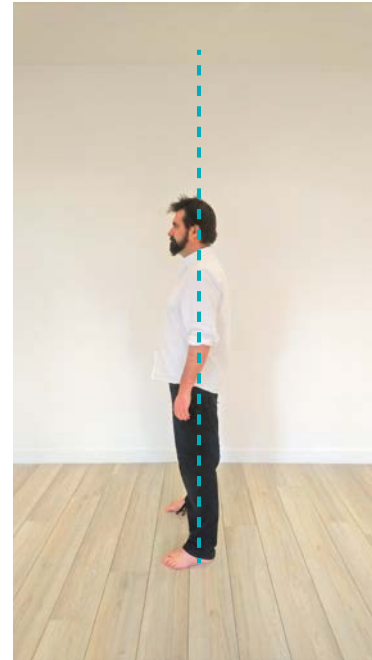
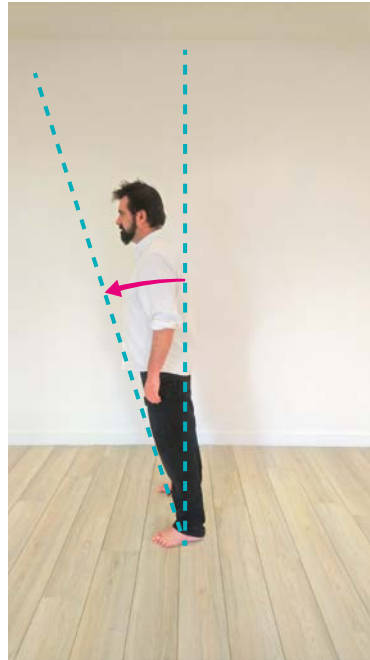


CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

Ressentir l'énergie de la terre et du ciel

↓ n° 15



CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

La lenteur et la douceur,
clés de votre progression

 n° 16

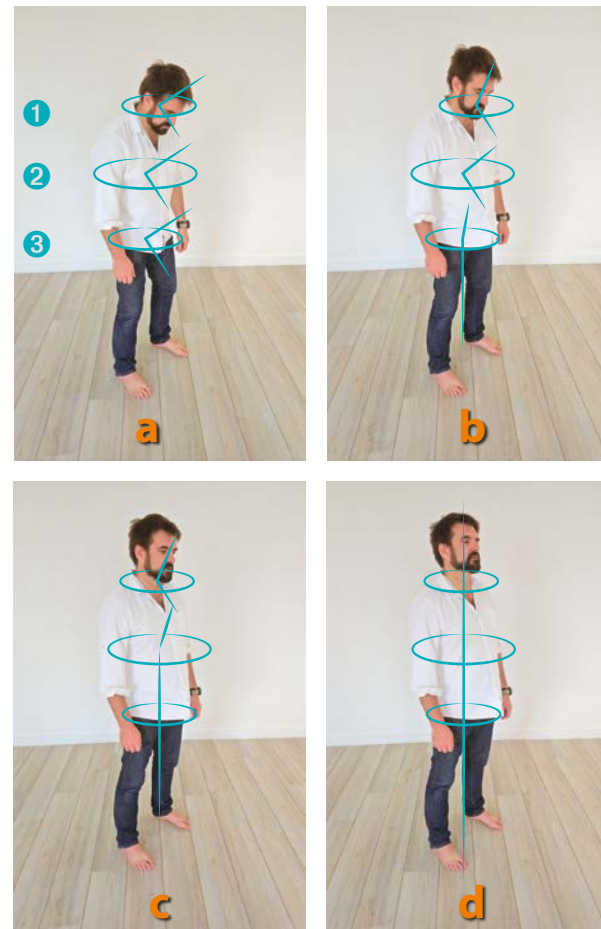


CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

L'espace, votre partenaire de confiance

 n° 17



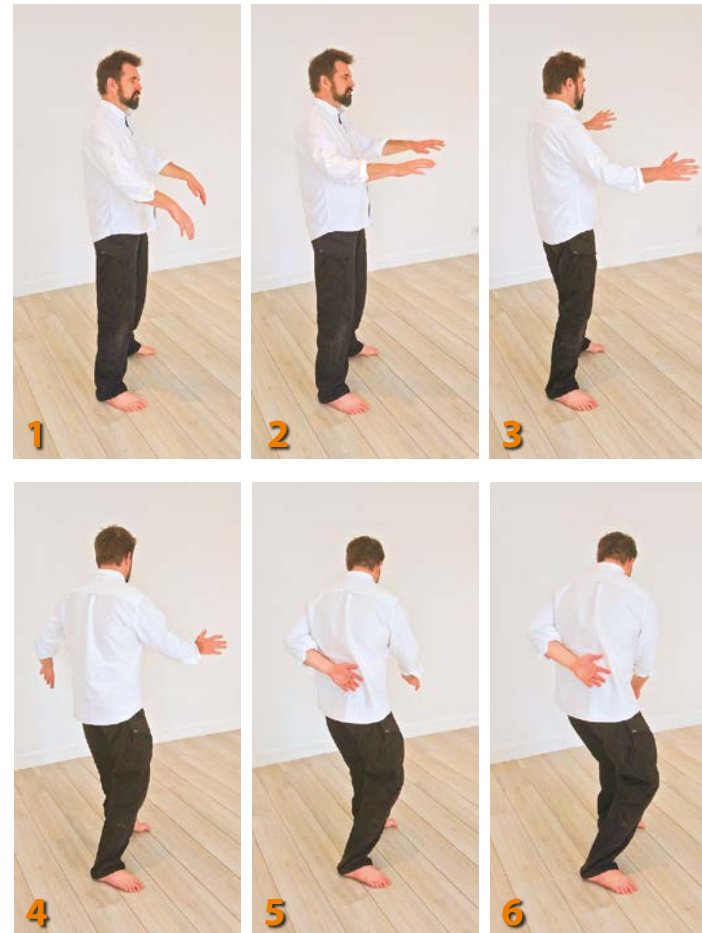
CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

L'espace, votre partenaire de confiance

Cueillir une étoile et la placer dans la constellation de la Grande Ourse

↓ n° 18



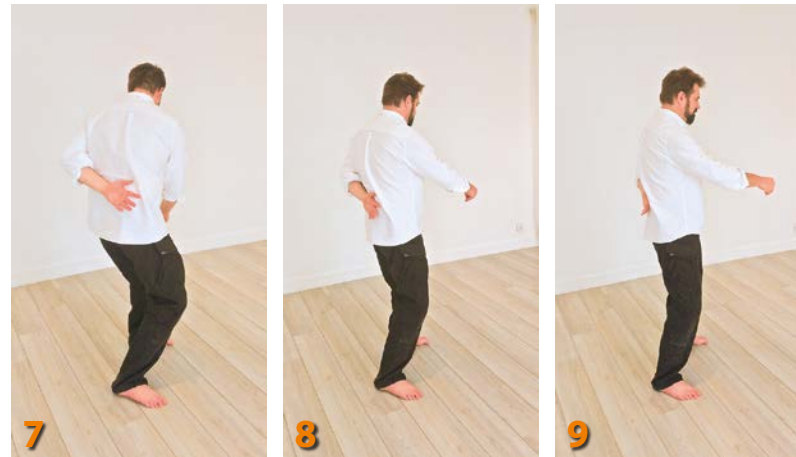
CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

L'espace, votre partenaire de confiance

Cueillir une étoile et la placer dans la constellation de la Grande Ourse

↓ n° 19



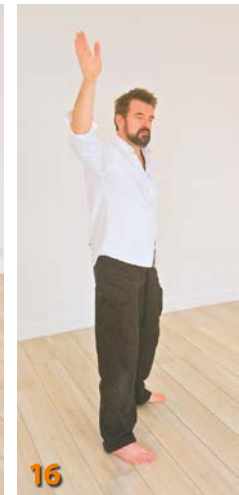
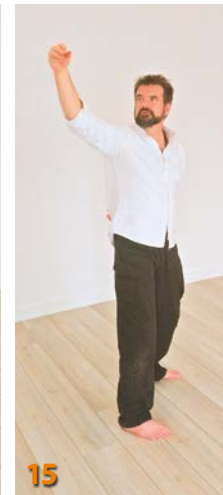
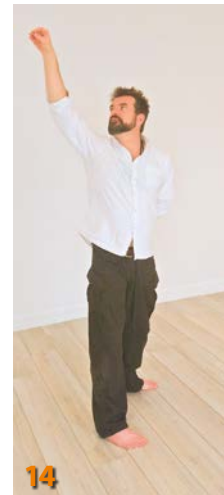
CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

L'espace, votre partenaire de confiance

Cueillir une étoile et la placer dans la constellation de la Grande Ourse

↓ n° 20



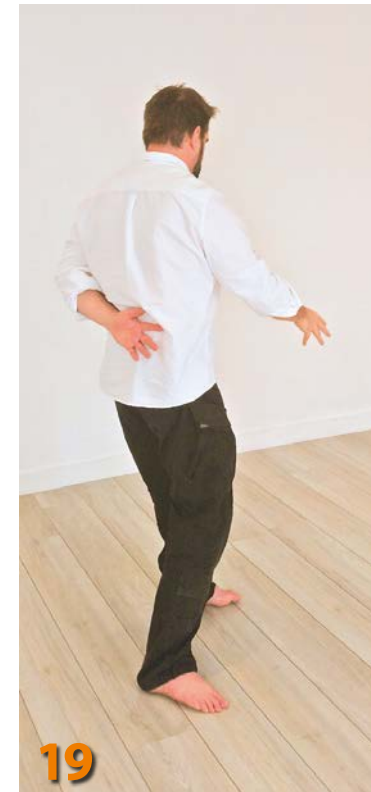
CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

L'espace, votre partenaire de confiance

Cueillir une étoile et la placer dans la constellation de la Grande Ourse

↓ n° 21



CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

Consolider ses acquis

La marche du coq



CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

Consolider ses acquis

La marche du coq

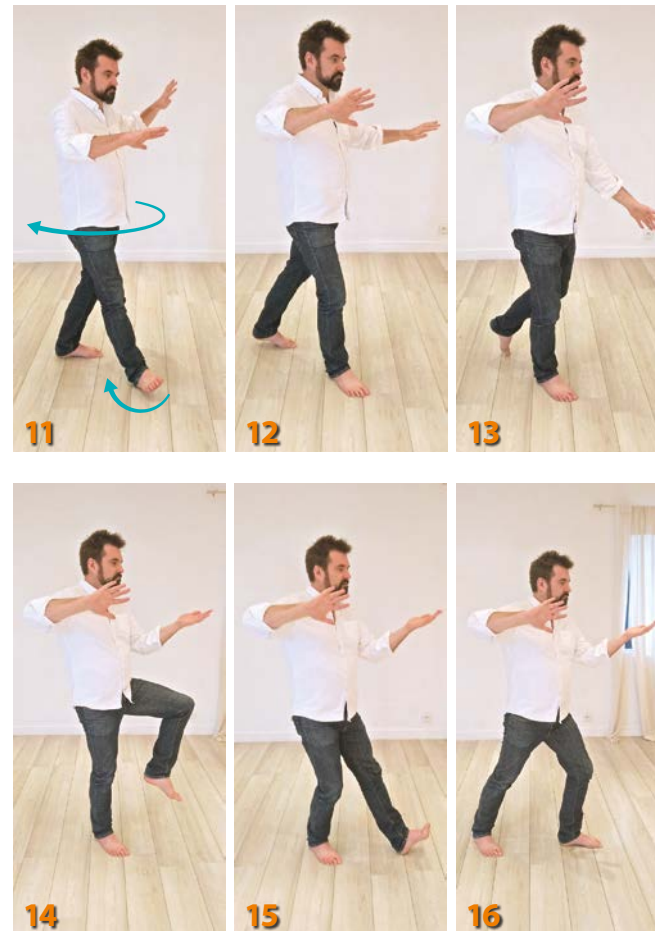


CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

Consolider ses acquis

La marche du coq

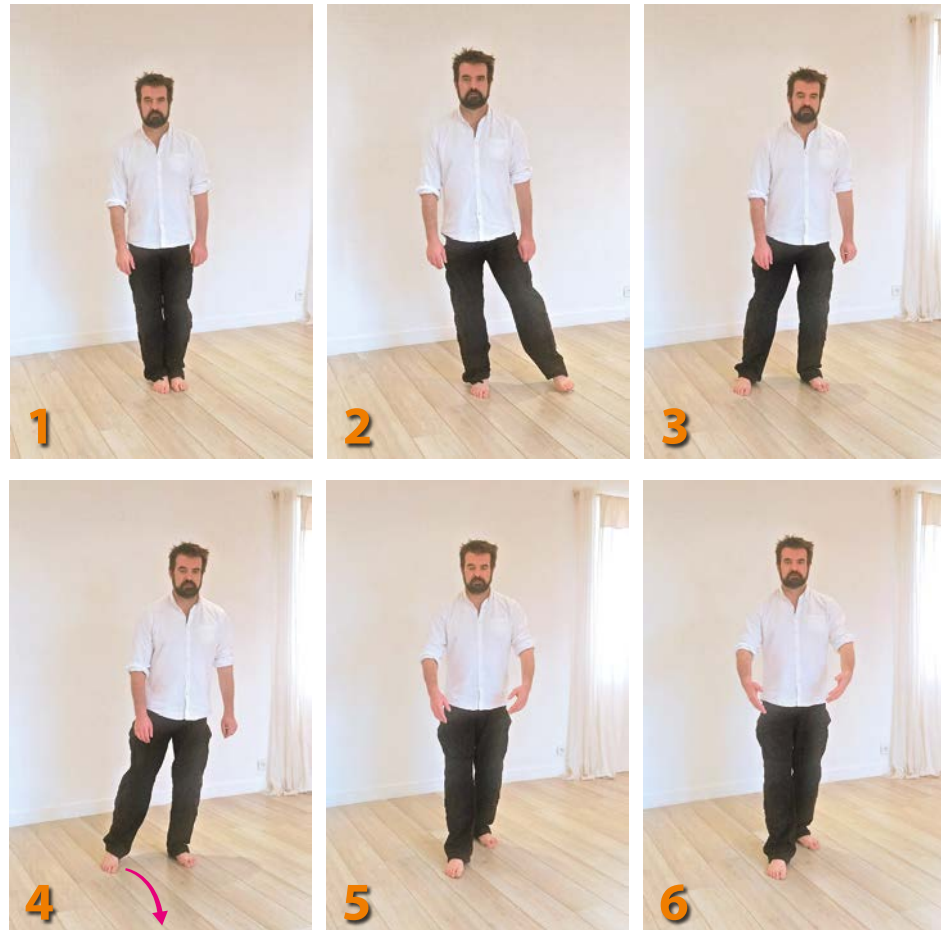


CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

Consolider ses acquis

Marche yin yang



CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

Consolider ses acquis

Marche yin yang



CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

Consolider ses acquis

Marche yin yang



CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

Consolider ses acquis

Marche yin yang



CHAPITRE 2

La verticalité intérieure, un espace entre terre et ciel

Consolider ses acquis

Marche yin yang



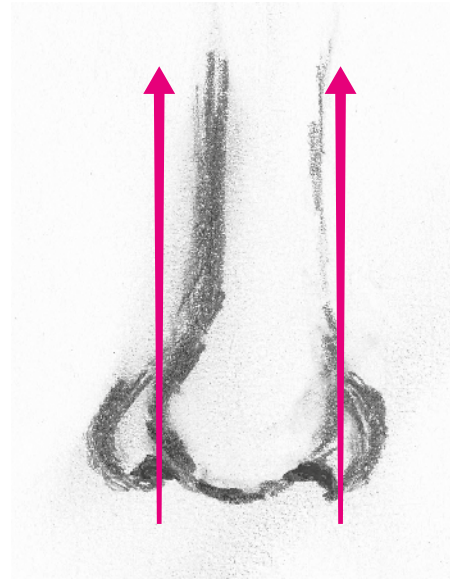
CHAPITRE 3

La respiration, pour se connecter à l'univers

Libérer les tensions



n° 30

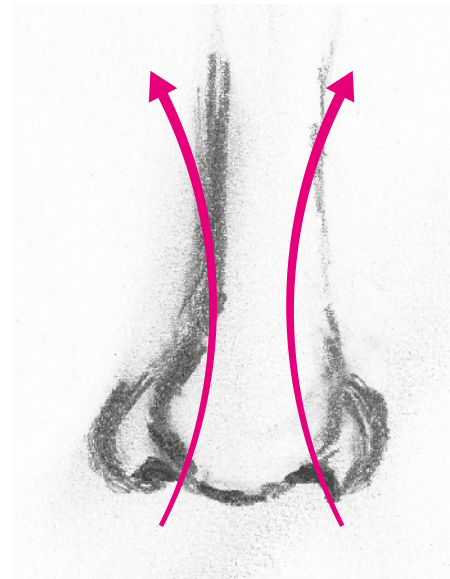


CHAPITRE 3

La respiration, pour se connecter à l'univers

Libérer les tensions

 n° 31



CHAPITRE 3

La respiration, pour se connecter à l'univers

Prendre sa place dans l'ici et maintenant

 n° 32



CHAPITRE 3

La respiration, pour se connecter à l'univers

Prendre sa place dans l'ici et maintenant

 n° 33



CHAPITRE 3

La respiration, pour se connecter à l'univers

Prendre sa place dans l'ici et maintenant

 n° 34

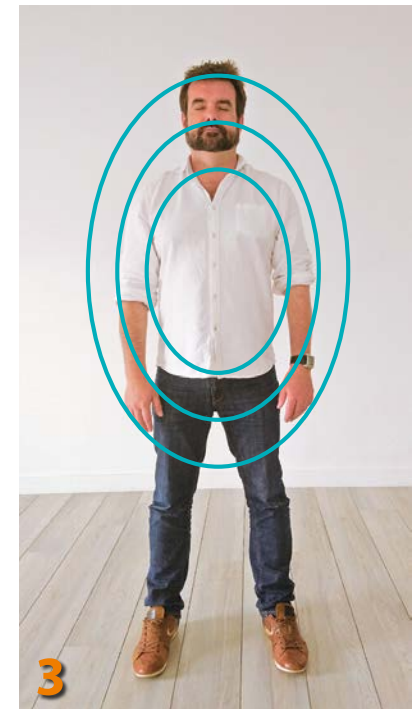
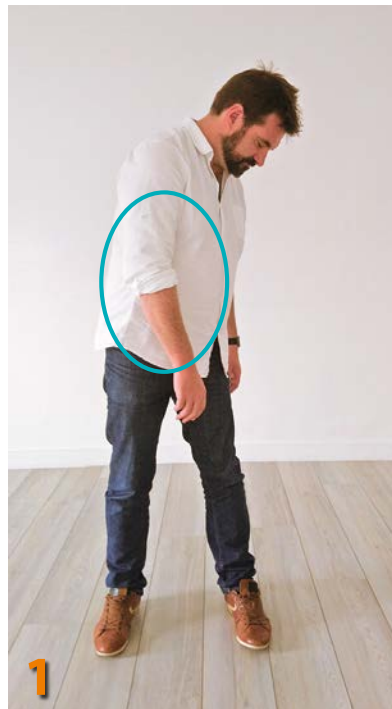


CHAPITRE 3

La respiration, pour se connecter à l'univers

Privilégier la fluidité de mouvement

↓ n° 35



CHAPITRE 4

L'attention pour se relier, l'unité pour se connecter

Apprendre à soutenir son attention

 n° 36



CHAPITRE 4

L'attention pour se relier, l'unité pour se connecter

Apprendre à soutenir son attention

↓ n° 37



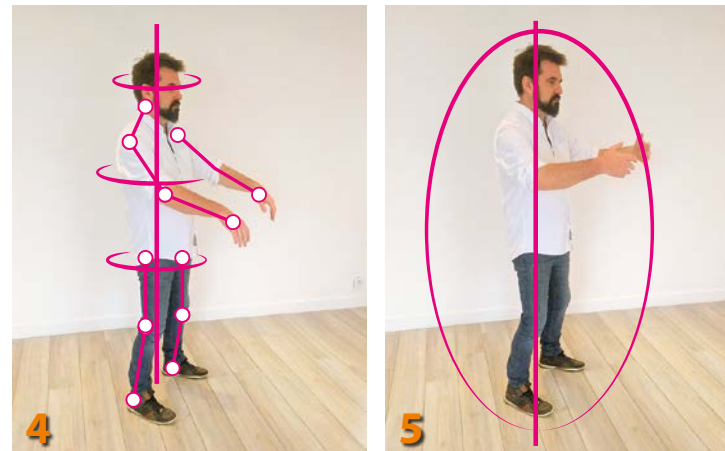
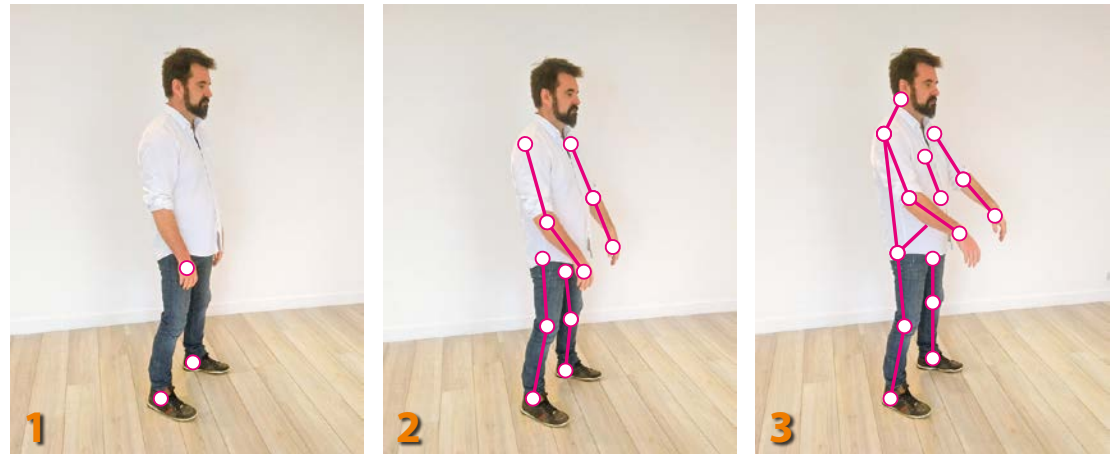
CHAPITRE 4

L'attention pour se relier, l'unité pour se connecter

Se connecter à l'unité

Connexion à soi-même

↓ n° 38



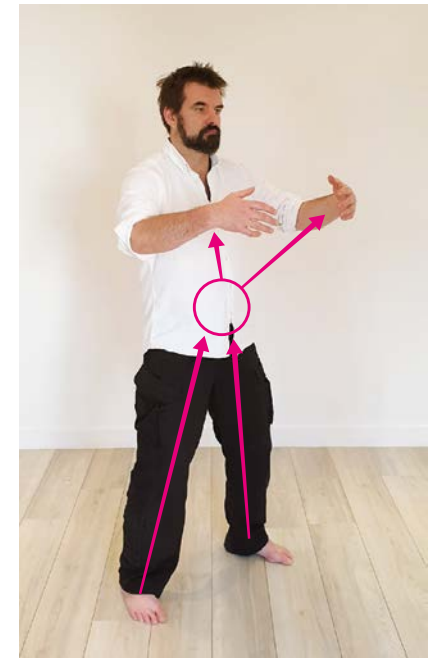
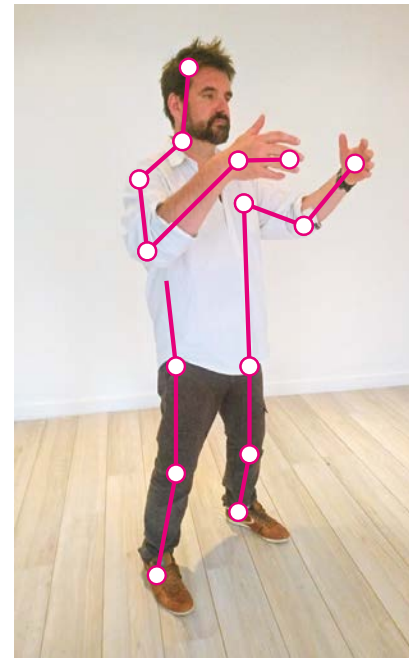
CHAPITRE 4

L'attention pour se relier, l'unité pour se connecter

Se connecter à l'unité

Connexion à l'extérieur

↓ n° 39



CHAPITRE 4

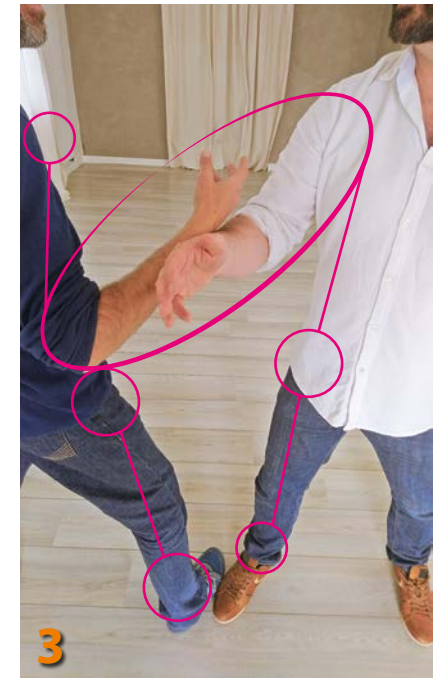
L'attention pour se relier, l'unité pour se connecter

Se connecter à l'unité

Connexion à l'extérieur

Exercice des mains poussantes
(issu du Tui Shou)

↓ n° 40



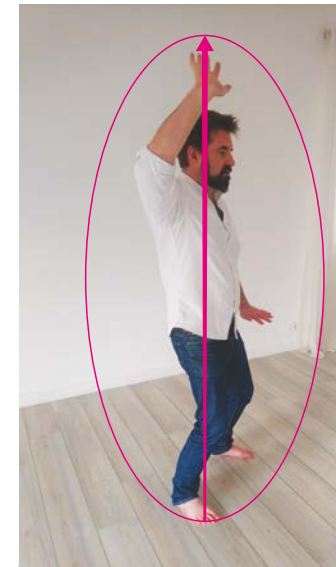
CHAPITRE 4

L'attention pour se relier, l'unité pour se connecter

Se connecter à l'unité

Séparez le ciel et la terre

↓ n° 41

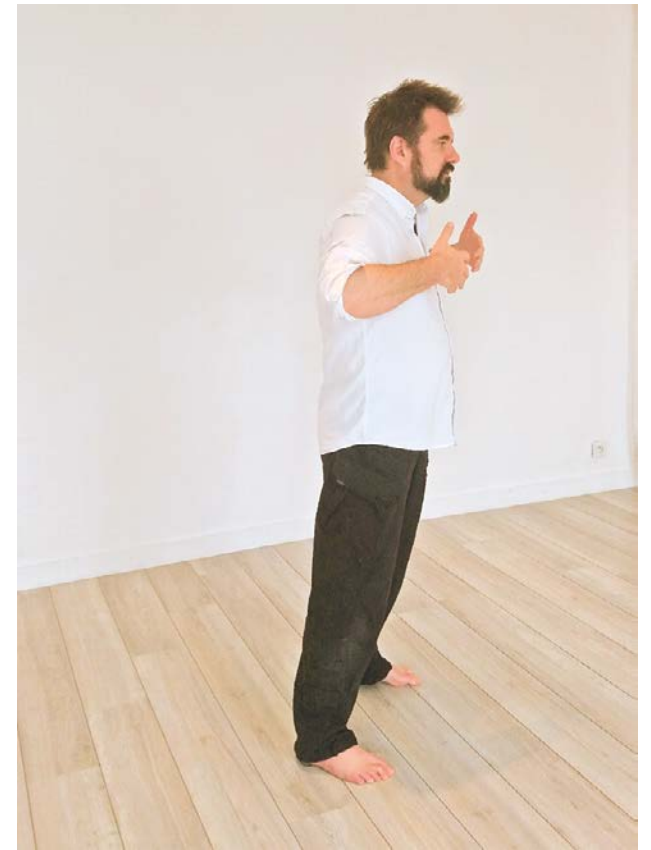


CHAPITRE 5

L'intention, pour transcender le temps et l'espace

La posture de l'arbre,
préalable au travail sur l'intention

↓ n° 42

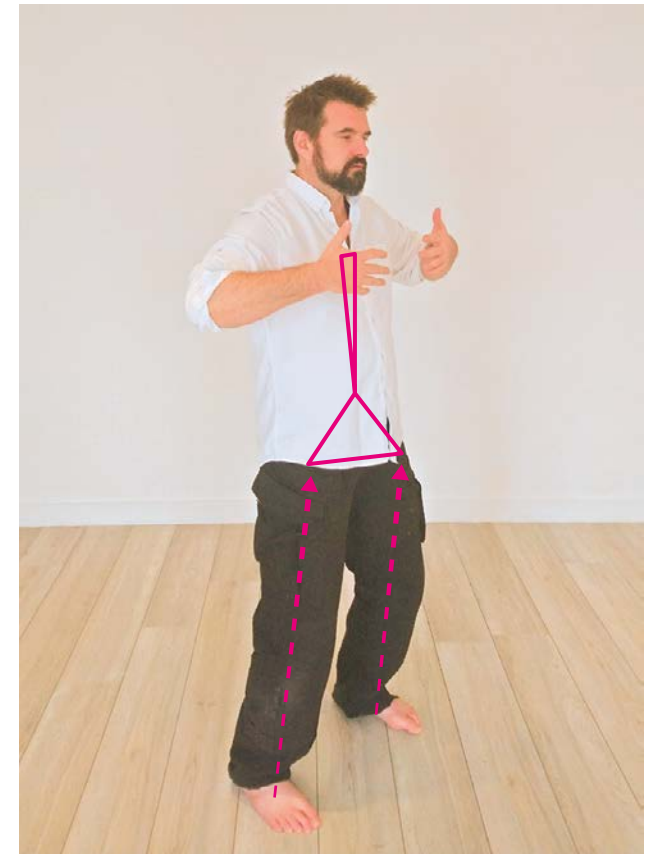
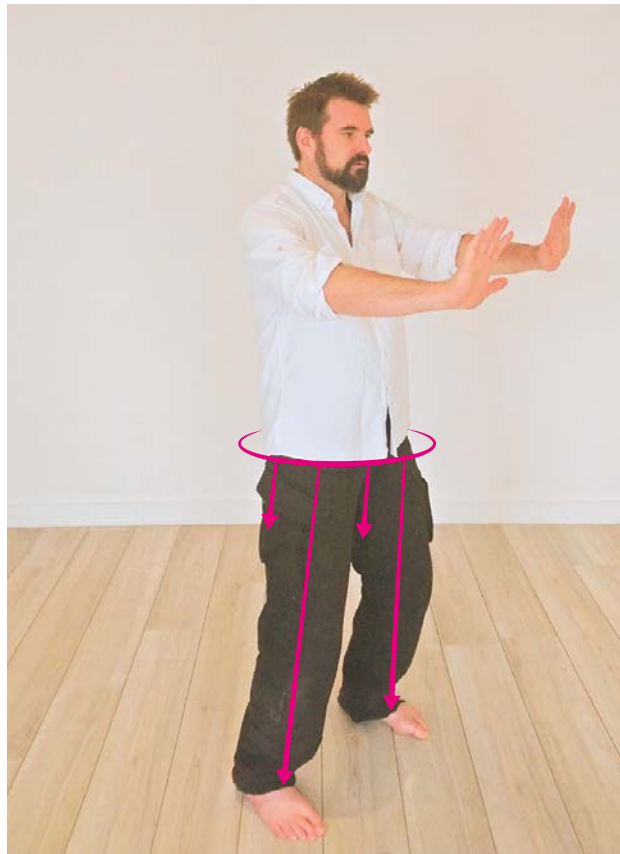


CHAPITRE 5

L'intention, pour transcender le temps et l'espace

La posture de l'arbre,
préalable au travail sur l'intention

↓ n° 43

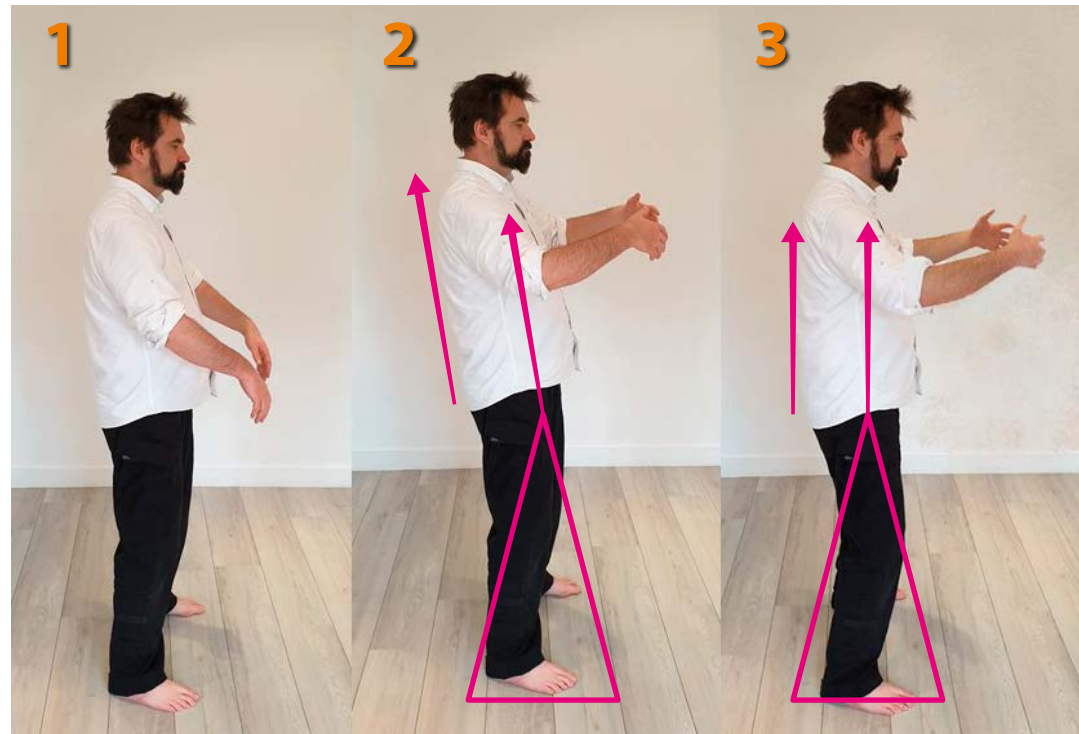


CHAPITRE 5

L'intention, pour transcender le temps et l'espace

La posture de l'arbre,
préalable au travail sur l'intention

↓ n° 44

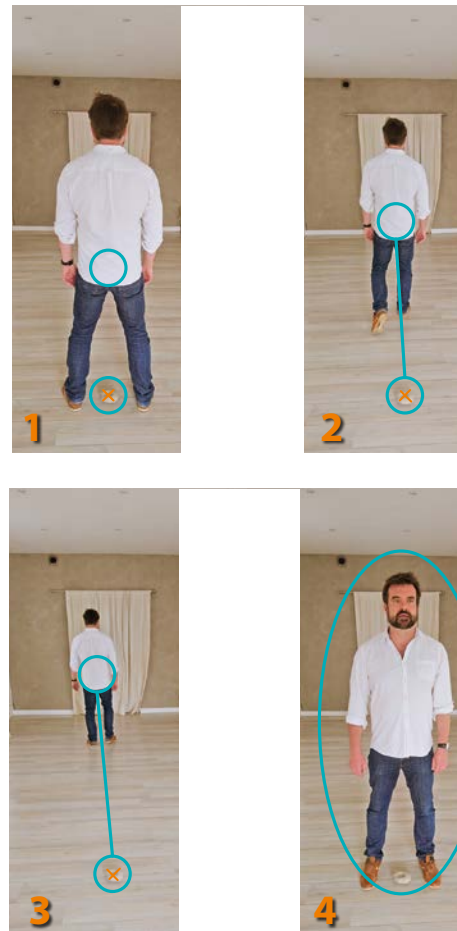


CHAPITRE 5

L'intention, pour transcender le temps et l'espace

Les pouvoirs de l'intention

 n° 45



CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Trois foyers énergétiques à découvrir

Le dan tian inférieur,
révélateur de l'essence de votre être

↓ n° 46



CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Trois foyers énergétiques à découvrir

Le dan tian inférieur,
révélateur de l'essence de votre être

↓ n° 47



A



B

CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Trois foyers énergétiques à découvrir

Le dan tian médian,
révélateur de votre présence

↓ n° 48



CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Trois foyers énergétiques à découvrir

Le dan tian supérieur,
révélateur de votre conscience

↓ n° 49



CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Les cercles yin yang,
aboutissement de votre apprentissage

↓ n° 50



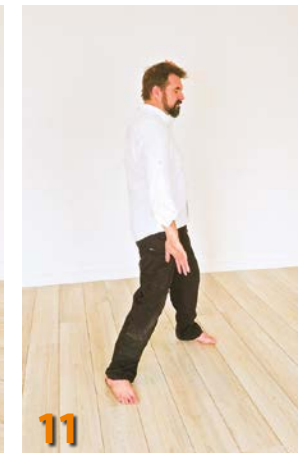
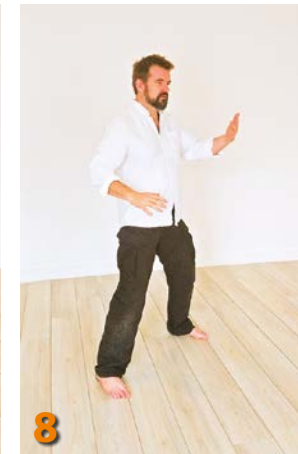
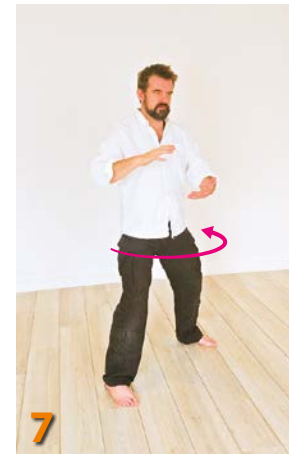
CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Les cercles yin yang,
aboutissement de votre apprentissage

Apprenez les bases du mouvement

 n° 51



CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Les cercles yin yang,
aboutissement de votre apprentissage

Apprenez les bases du mouvement

↓ n° 52



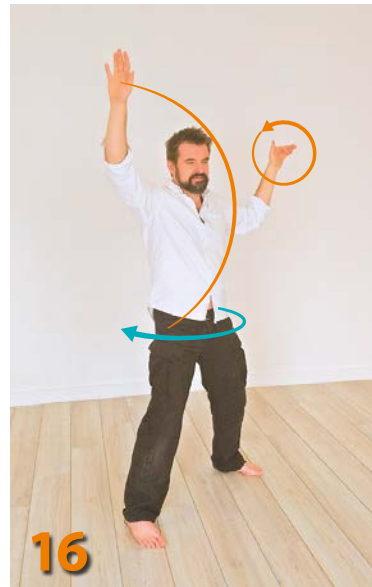
CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

**Les cercles yin yang,
aboutissement de votre apprentissage**

Apprenez les bases du mouvement

↓ n° 53



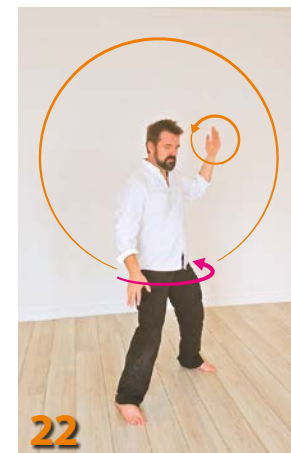
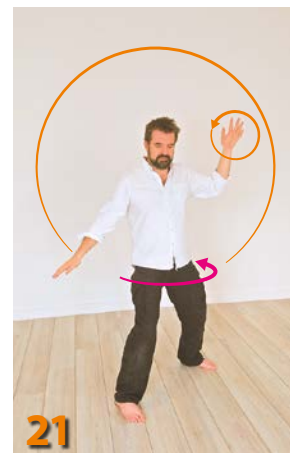
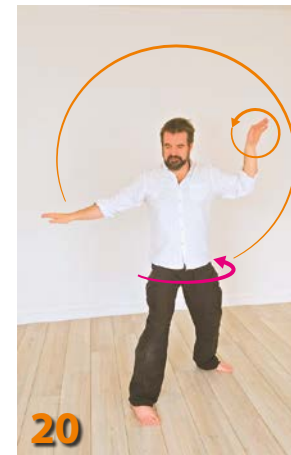
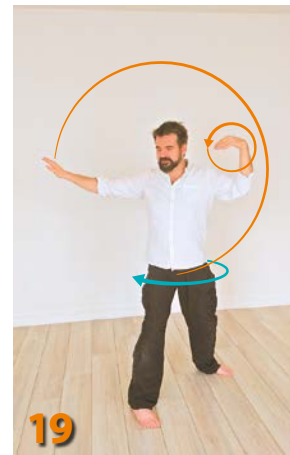
CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

**Les cercles yin yang,
aboutissement de votre apprentissage**

Apprenez les bases du mouvement

 n° 54



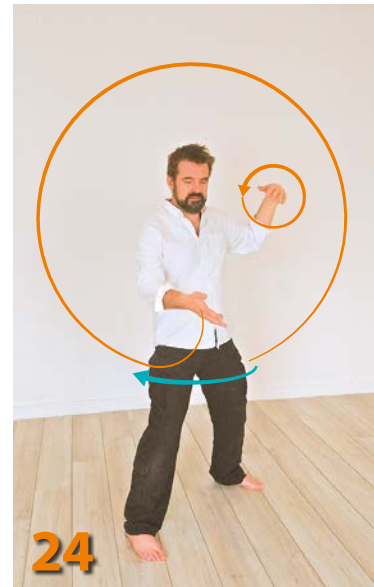
CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Les cercles yin yang,
aboutissement de votre apprentissage

Apprenez les bases du mouvement

↓ n° 55



CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Les cercles yin yang, aboutissement de votre apprentissage

Apprenez les bases du mouvement



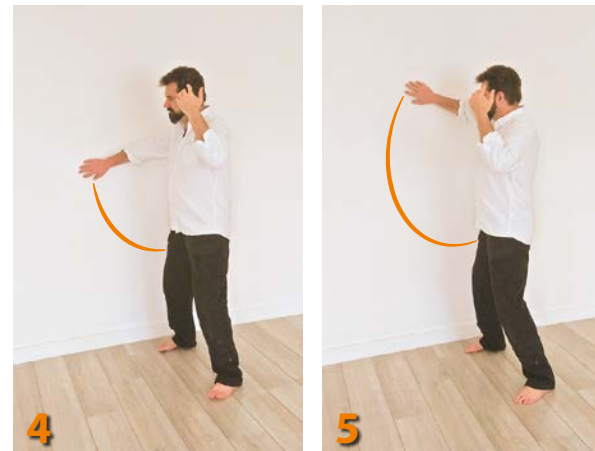
CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Les cercles yin yang, aboutissement de votre apprentissage

Apprenez les bases du mouvement

 n° 57

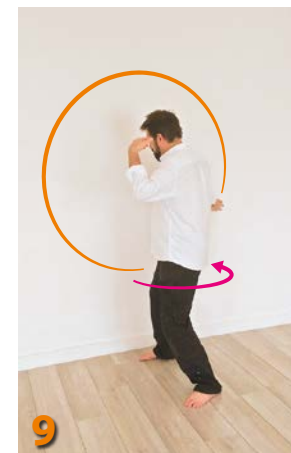
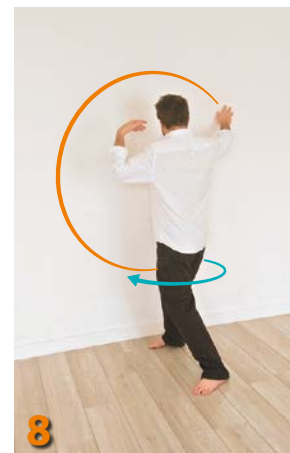


CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Les cercles yin yang,
aboutissement de votre apprentissage

Le grand cercle de l'unité



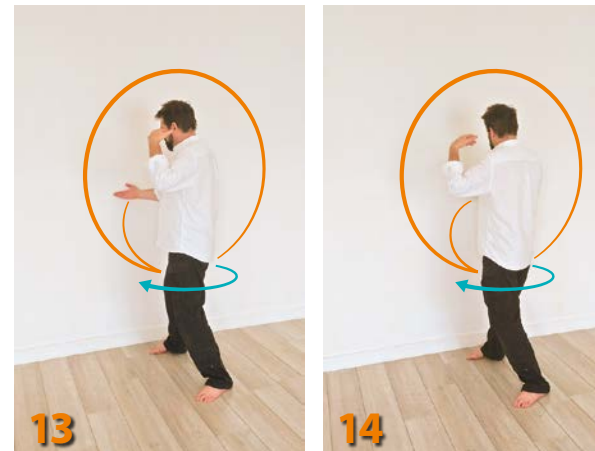
CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Les cercles yin yang,
aboutissement de votre apprentissage

Le grand cercle de l'unité

↓ n° 59



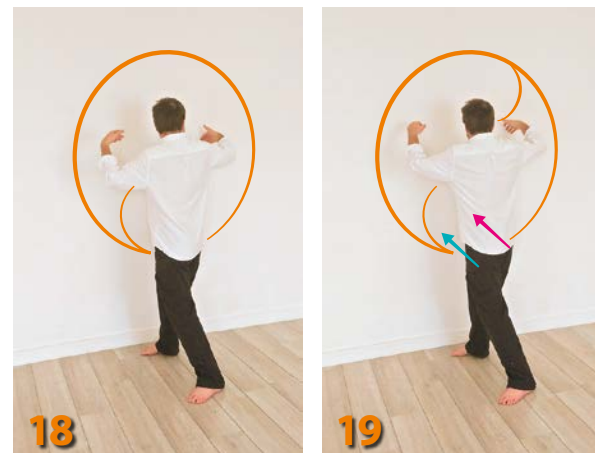
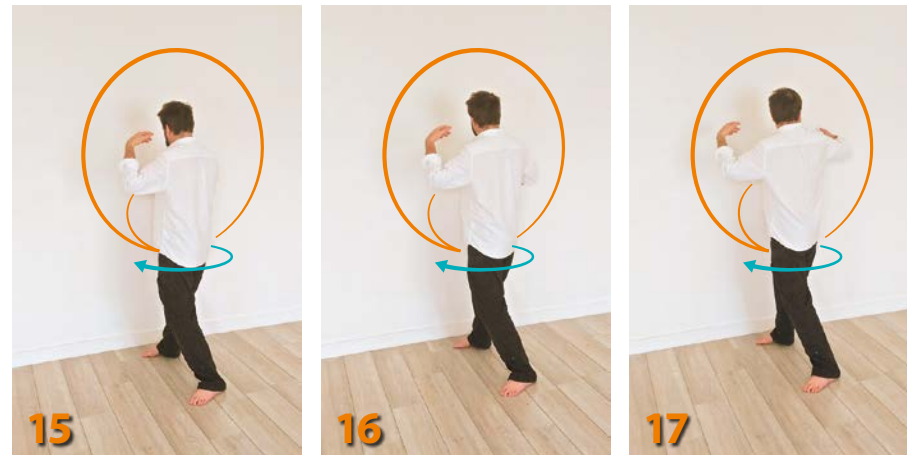
CHAPITRE 6

Trois foyers pour révéler trois trésors : l'Essence, la Présence et la Conscience

Les cercles yin yang,
aboutissement de votre apprentissage

Le grand cercle de l'unité

↓ n° 60



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

© Illustrations : Arnaud Detivaud

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN: 978-2-212-57340-4