

# Sommaire

<b>Avant-propos .....</b>	<b>11</b>
<b>1. Introduction à l'esprit Shaolin .....</b>	<b>15</b>
<i>Méthode n° 1 – Réguler sa respiration .....</i>	<b>29</b>
<b>2. Histoire de l'art du combat Shaolin .....</b>	<b>31</b>
<i>Méthode n° 2 – Développer ses capacités mentales....</i>	<b>41</b>
<b>3. Bouddhisme et tradition Shaolin.....</b>	<b>43</b>
<i>Méthode n° 3 – Développer sa sensibilité .....</i>	<b>62</b>
<b>4. Mon chemin personnel .....</b>	<b>65</b>
<i>Méthode n° 4 – Renforcer sa volonté par des postures debout .....</i>	<b>87</b>
<b>5. Le zhan zhuang ou la posture de l'arbre .....</b>	<b>91</b>
<i>Méthode n° 5 – Trouver son alignement intérieur....</i>	<b>108</b>
<b>6. L'attitude mentale .....</b>	<b>111</b>
<i>Méthode n° 6 – Ouvrir les canaux de circulation du qi.....</i>	<b>130</b>
<b>7. Le wu de ou les vertus martiales .....</b>	<b>133</b>
<i>Méthode n° 7 – Étirer son corps .....</i>	<b>150</b>
<b>8. Deux erreurs : ne pas commencer et ne pas aller jusqu'au bout.....</b>	<b>153</b>
<i>Méthode n° 8 – Renforcer son centre .....</i>	<b>174</b>
<b>9. Les Cinq Obstacles .....</b>	<b>177</b>
<i>Méthode n° 9 – Développer la flexibilité du tronc....</i>	<b>208</b>

10. Harmoniser son corps, son esprit et son <i>qi</i> .....	211
<i>Méthode n° 10 – Yan qi san shi – Nourrir le qi de trois façons</i> .....	216
11. Reconnaître sa vraie nature .....	227
<i>Méthode n° 11 – Stimuler ses canaux énergétiques</i> ....	248
12. La Voie du milieu.....	251
<i>Méthode n° 12 – Le petit cycle céleste</i> .....	265
13. La voie du thé.....	273
 Remerciements.....	281
Pour aller plus loin : liens Internet et cours en ligne .....	283