

Sommaire

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

10. Harmoniser son corps, son esprit et son qi	211
<i>Méthode n° 10 – Yan qi san shi – Nourrir le qi</i>	
<i>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