

SOMMAIRE

INTRODUCTION

- INTRODUCTION	9
----------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

- Immunologie	
. 1 Introduction	13

DEUXIÈME PARTIE

- Pédagogie	
. 1 Introduction	19

TROISIÈME PARTIE

- ÉNERGÉTIQUE (régulations saisonnières par la diététique et le qigong)	
- Introduction	25
- Principes généraux de la diététique chinoise	27
- Orbe du mouvement BOIS	35
- Régulation de la saison Bois en diététique chinoise	41
- Qigong du mouvement Bois de Zhang Guangde	49
- Orbe du mouvement MÉTAL	83
- Régulation de la saison Métal en diététique chinoise	95
- Qigong du mouvement Métal de Zhang Guangde	101

QUATRIÈME PARTIE

- PRINCIPES ESSENTIELS	
- Transfert du poids du corps (vide/plein et yin/yang	143

CINQUIÈME PARTIE

CHANG QUAN

1 . LÜ et ses transformations - suite	
Introduction	153
Étude de onze geste	
. Étude technique 30 : Zhuǎn shēn sān zhǎng 轉身三掌 (Taper trois fois avec la paume)	155
. Étude technique 31 : Yù nǚ chuān suō 玉女穿梭 (La Fille de Jade lance la navette)	164
. Étude technique 32 : Dǎo niǎn hóu 倒攆猴 (Le Singe bat en retraite)	182
. Étude technique 33 : Liāo bèi pū xīn zhǎng 撩臂撲心掌 (Lever un bras et pousser au niveau du coeur avec la paume...	188
. Étude technique 34 : Tiāo lián shì 挑簾式 (Soulever le rideau de bambou).....	194
. Étude technique 35 : Hǎi dǐ tàn zhēn 海底探針 (Chercher l'aiguille au fond de la mer).....	198
. Étude technique 36 : Qīng lóng chū shuǐ 青龍出水 (Le dragon vert surgit des eaux)	204
. Étude technique 37 : Zuǎn shēn piě shēn chuī 轉身撇身捶 (Se tourner, se rejeter sur le côté)	208
. Étude technique 38 : Tàng yún shǒu 趟雲手 (Les mains ondoient comme les nuages)	218
. Étude technique 39 : Gāo tàn mǎ 高探馬 (Caresser l'encolure du cheval)	232
. Étude technique 40 : Héng zhǒu 橫肘 (Coup de coude horizontal)	236
2 . Liaison de la deuxième séquence - IV -	
Introduction	243
Étude des liaisons de la 2^e séquence (suite)	
33. De dēng tuǐ 蹬腿 (coup de talon) à Tàn mǎ 探馬 (caresser le dos du cheval)	234
34. De Tàn mǎ 探馬 (caresser le dos du cheval) à Xià shì dǎ hǔ 下勢打虎 (Se baisser et frapper le Tigre).....	246
35. De Xià shì zuǒ dǎ hǔ 下勢左打虎 (Se baisser et frapper le Tigre à gauche) à Zhuǎn shēn yòu dǎ hǔ 轉身右打虎 (Tourner et frapper le Tigre à droite)	248
36. De Yòu dǎ hǔ 轉身右打虎 (frapper le Tigre à droite) à dēng tuǐ 蹬腿 (coup de talon)	252
37. Liaison entre les deux Shuāng fēng guàn ěr 雙風貫耳 (Le double vent perce les oreilles).....	254
38. De Dēng tuǐ 蹬腿 (coup de talon) à Zhuǎn shēn fú hǔ shì 轉身伏虎勢 (Pivoter à droite et terrasser le Tigre).....	255
39. De fú hǔ shì 伏虎勢 (Pivoter à droite et terrasser le Tigre) à Jìn bù yīn yáng tuǐ 進步陰陽腿 (Avancer, cycle yin-yang de coups de pied).....	258



40. De Rú fēng sì bì 如封似閉 (Fermeture apparente) à Péng lián chuí 棚連捶 (Parer et frapper).....	260
3. Tuishou	
- Tuishou et compétition.....	265

INDEX

- Index des termes chinois	271
- Index des noms de localités	276
- Index des noms de personnes	276
- Index des dynasties.....	278
- Noms des ouvrages chinois.....	279

