

Parmi la centaine de livres de Qi Gong, lequel choisir ?

Tout dépend ce qu'on recherche .A nalyse du contenu de quelques ouvrages Le tableau comparatif retient les ouvrages suffisamment généraux présentant plusieurs séries de Qi Gong reconnus

MA = Michel Angles avec Darakchan et Zhu : souffle et énergie : le Qi Gong (Rouergue)

EC = Edward Chang a traduit le Manuel officiel de santé de la RP de Chine chez Marabout

BF = Bruce Frantzis Qi Gong Ouvrir les portes énergétiques du corps Trédaniel

JPK = Jean Pierre Krasensky Qi Gong pour chacun, la santé au quotidien (L'originel)

BR = Bruno Rogissart Qi Gong Pratique des classiques originels (Tortue de Jade)

YQ = Yves Requena A la découverte du Qi Gong (Trédaniel)

JZ= Josephine Zöller : Qi Gong exercices énergétiques de santé (Dangles)

Auteur	MA	EC	BF	JPK	AP	YR	BR	JZ
Nb pages	222	256	360	180	286	190	264	422
Prix arrondi	20	16	23	18	22	18	27	27
photos	0	235	23	0	158		179	0
dessins	88		60	55		164		479
Lexique		index						
YinYang		X		x	x	x	X	
Méridiens	X		X	X	x	x	X	X
Effets santé	XX	XX	X	XX	XX	x		XX
auto-massages	x	X		X	X	X	X	X
Placement			XX		X	X	X	
Respiration	x	X	X			x	X	X
circulation	X		X	X	X			X
Arbre			X	X	X	X	X	
Rotation axe		X	XX					
articulations			X		X			
8 trésors	X	X		X	X	X	X	X
YJJ	X	X					X	
5 animaux	X	X			X		X	X
6 sons	X			X	X		X	X
18 ex								X
QG assis	XX	X			X		X	
marches					X			X
ZNQG								
DaoYin Yang Sheng	X							
Autre								cancer
Explications détail /sommaires		som	détail	som	som	illustré	illustré	

Ouvrages spécialisés : quelques pistes

Sur le *Zhi Neng Qi Gong* consulter le livre de Me Zhou et J. Becchio Editions You Feng et les vidéos de Me Yuan (Jing Wu)

Sur Le *Dao Yin Yang Sheng Gong* consulter les 2 volumes de Zhang Guangde aux éditions Lou Feng et les DVD de Pascal Perrault

Parmi les autres livres d'Yves Requena : Les mouvements du bonheur (Wu Dang Qi Gong)

Aspect théorique et médical voir le livre de Jerry Alan Johnson Editions Chariot d'or 560 pages 85 €

Ouvrages plus savants sur le Qi Gong traduit Chi Kung : ceux de Yang Jwing Ming avec des textes chinois

Ouvrages très ésotériques de Mantak Chia et 2 petits livres de vulgarisation (ed Poche Jouvence)

très simples Stimulez votre énergie vitale par l'auto-massage et Transformez votre stress en vitalité