

TABLE DES MATIÈRES

Préface de Jian Liujun	5
Préface de l'auteur	7
Avant-propos	9
Remerciements	11
1. Face au cancer, l'épreuve et l'éveil	13
L'épreuve et l'éveil	13
2. Za Zen, la Posture du Bouddha, la pratique du zen	45
Zazen	45
Shikantaza	46
Description de la posture de zazen	47
Les vêtements	48
Les points essentiels de la posture de zazen	49
Sanran (esprit dispersé) et Kontin (esprit relâché)	50
La respiration	50
Hishiryô est la pensée pure du Zazen	52
La Voie du Zen	54
Le karma	55
Kin-Hin, la marche	56
Zheng Qi, « l'énergie droite » du corps et de l'esprit	57
Les « Trois Jovaux » du dojo	60
La Sagesse du cœur	61
Souffrance et bonheur	64
Les trois poisons de l'esprit	66
La libération de la souffrance	66
Le sutra de la grande sagesse	69
3. Zhan Zhuang, la Posture de l'Arbre	71
Commentaires	71
Origine historique de zhan zhuang	71

Lignée de transmission de la « Posture de L'Arbre » depuis le fondateur Maître Wang Xiangzhai en Chine, jusqu'au docteur Jian Liujun en France	72
Zhan Zhuang, description de la « Posture de l'Arbre » à travers les dix points essentiels	73
Commentaires sur la « Posture de l'Arbre »	73
L'Arbre dans la Forêt	76
Commentaires	77
Les six méthodes interdépendantes dans la pratique de la « Posture de l'Arbre » et dans les applications de combat de la boxe chinoise le « Da Cheng Quan »	77
Commentaires	78
En résumé	81
ZHAN ZHUANG ET MÉDECINE	81
Conclusion	88
En Résumé	88
« La posture de l'Arbre » Zhan Zhuang	88
Commentaires	93
Techniques en position assise	94
Techniques en position couchée	97
Conclusion	100
4. L'homme et l'univers	103
L'architecture de l'homme	103
Mouvement du bois au printemps	103
La vésicule biliaire contrôle la capacité à prendre des décisions	104
Le cœur est la résidence du SHEN, l'esprit	105
Mouvement du feu en été	106
Mouvement du métal en automne	108
Relation poumon-gros intestin	111
Mouvement de l'eau en hiver	111
Réflexion sur la loge énergétique Reins-Vessie	112
Relation particulière des reins et de l'eau	114
Manifestation du « feu de Ming Men »	114
Mouvement de la terre à l'intersaison	119
Réflexion sur la loge énergétique Rate-Estomac	121
LE JING INNE ET LE JING ACQUIS	121
La circulation de l'énergie Qi et du sang Xue	122
Les fonctions de l'énergie	123
Le Triple Réchauffeur San Jiao	124
Conclusion. Les aspects bénéfiques du Qi-Gong sur les principaux organes en relation avec les cinq saisons	127

5.Zheng Qi et Xie Qi, « l'énergie droite et l'énergie perverse »	131
Manifestations de l'Énergie	131
Petit lexique moderne des principales énergies abordées dans ce chapitre	133
Zheng Qi, l'énergie véritable ou énergie vitale	134
Les énergies pathogènes Xie Qi externes et internes	134
Causes extrêmes des maladies	135
La perversité du vent Feng Xie	136
Rhumatismes	136
La perversité du froid Han Xie	137
La perversité de la chaleur Shu Xie	138
La perversité de l'humidité Shi Xie	138
La perversité de la sécheresse Zao Nie	140
La perversité du feu Huo Xie n'est pas un climat	141
Causes internes des maladies	142
Les 5 Fatigues Wu Lao selon le Nei Jing Su Wen	143
Les 7 blessures Qi Shang ou les émotions Qi Qing	144
Le Shen selon le Nei Jing Su Wen	145
Les cinq ou sept émotions sont de même nature que les organes	146
Principes généraux d'hygiène de vie et d'entretien de la santé afin d'éviter les blessures internes Nei Shang des organes	147
La dépression nerveuse	148
Genèse du cancer	148
Les phases principales de la vie	149
Un cancer se construit sur plusieurs dizaines d'années	150
QU'EST-CE QU'UN CANCER	155
L'agressé	155
L'agresseur	156
6. La Voie de la santé	159
Comportement du système immunitaire	159
Première réaction du système de défense du corps: Zheng Qi > Xie Qi	159
Deuxième réaction du système de défense du corps: Zheng Qi = Xie Qi	160
Troisième réaction du système de défense du corps: Zheng Qi < Xie Qi	160
La Voie de la Santé	161

7. Le sommeil, le réveil et la sieste	163
LE SOMMEIL	163
Mécanisme de l'endormissement	163
Le « sommeil paradoxal »	164
Personnalisation de l'insomnie	165
Troubles du sommeil	165
Dormir avec la tête et le ventre	166
Immunité	166
La respiration abdominale	168
La méditation abdominale	169
Le rugissement du tigre entre la vie et la mort, vivre ou mourir par le ventre	170
Le sommeil selon la médecine chinoise	176
Durée du sommeil	177
Interprétation des rêves	178
Choix de la position dans le sommeil réparateur	178
LE REVEIL	179
Auto-massage pour réveiller les organes et les méridiens	180
Qi Gong d'éveil du corps et de l'esprit	181
Place des Qi Gong dans la vie de l'homme	181
Définition et finalité des Qi Gong	182
Postures lors des exercices de Qi Gong	183
La respiration du Qi Gong:	
exigences de régularisation respiratoire	184
Fréquence des exercices respiratoires	185
Actions de la respiration diaphragmatique	185
Résumé des principaux effets du travail du Qi et de la respiration abdomino-diaphragmatique	186
Qi Gong: « Le rugissement du tigre », enseigné au Centre Likan par le Docteur Kunlin Zhang	187
Qi Gong de dispersion de l'énergie pathogène ou « énergie perverse » Xie Qi	190
1 ^{er} Trésor Taoïste: « Rajeunissement »	190
Qi Gong: « Le balancement de la taille et des bras » disperse l'énergie perverse	193
Qi Gong: « Tendre, retenir et détendre la colonne vertébrale » disperse l'énergie perverse	193
Conclusion	195
LA SIESTE	195
L'engrassement du côlon-rectum	196
Nuits blanches et nuits noires	198

La « sieste relax » ou de détente et « la sieste royale »	201
Position allongée de la « sieste royale »	203
La sieste royale	204
La sieste relax	205
La respiration pendant la sieste	205
L'heure de la sieste	206
La sieste méditative: position allongée de zazen	207
8.Alimentation et immunité	211
Témoignage de l'auteur	211
Alimentation et Immunité	212
Le régime sans résidu (sans fibres), aliments autorisés uniquement	212
Commentaires sur la suppression des produits laitiers	214
Commentaires de l'association d'une viande et d'un féculent ou farineux aux deux repas	216
Cas contraire: allégement des viandes et suppression des féculents et des farineux	218
Commentaires sur le petit déjeuner	220
L'eau	221
La qualité de l'eau	222
L'eau pure favorise les échanges cellulaires	224
Relation particulière de l'eau et des reins	225
La quantité d'eau absorbée quotidiennement	226
La saveur salée appartient aux reins	228
Mode d'utilisation des boissons	229
Approvisionnement des eaux pures peu minéralisées	229
Lachlorelle	231
Témoignage de l'auteur	235
Les thés chinois	238
Quelques indications	238
Quelques actions des thés chinois	239
Propriétés antimorales des thés	239
Capacité de filtration des reins	241
Témoignage de l'auteur	241
La vitamine C « C-Salts »	243
La Vitamine C « C-Salts »	245
Témoignage de l'auteur	245
Constatations fondamentales	247
Les pollens qui nous soignent	248
Témoignage de l'auteur	253
Les huiles oméga-3 qui nous soignent	253
Ces huiles oméga qui soignent le corps et l'esprit	254
Les huiles oméga	255

La souplesse des acides gras	256
Les membranes cellulaires	256
La révolution alimentaire et spirituelle des oméga-3	257
Témoignage concret de l'auteur	258
Remarque	261
Commentaires	263
Le réglage alimentaire individualise et la mono diète au veloute de légumes et pommes de terre une fois par quinzaine de Robert Masson, Naturopathe	263
Commentaires	265
Commentaires sur la prise régulière d'une protéine animale aux repas de midi et du soir	268
La monodiète au velouté de légumes et pommes de terre une fois par quinzaine	270
Message au lecteur	272
9. Prévenir et vaincre le cancer par le Qi Gong	273
Méthode de prévention du cancer, Kang Ai Gong	273
Séminaire: <<combattre le cancer par le Qi Gong>>	277
Technique: Sheng Jiang Kai He Song Jing Gong	279
Commentaires	279
Changement d'orientation	283
Les trois respirations de la forme initiale et de la forme finale	284
Technique: Zhong Du Feng Man Bu Xing Gong, appelée marche normale a pas lent	286
Généralités sur le déroulement de la marche	288
Commentaires	288
Vitesse de la marche	290
Technique: Ding Bu Gong, appelée marche sur place	293
10. Sexualité et immunité	301
YIN ET YANG, KAN (L'EAU) ET LI (LE FEU), LES ENERGIES FEMELLE ET MALE	301
Jing, l'énergie sexuelle	302
La fonction des hormones	303
La circulation du Qi et du Jing	307
L'affaiblissement du Jing et du Qi dans le cancer	309
L'échappement du Yang des reins dans le cancer	310
Trois facteurs favorables au retour a la santé	311
Approche préventive dans le traitement du cancer	312
Jing, l'énergie sexuelle de santé	312

L'impermanence du Jing et du Qi du corps	314
La Voie dans le cancer	315
Témoignage	318
La « Respiration Cosmique »	319
Les mouvements du muscle pubococcygéal autour de la prostate, du périnée et de l'anus	320
Le renforcement du nouveau rectum	322
Le renforcement de la prostate	325
Tonifier le Yin des reins	327
Technique de l'arbre assis Zhan Zhuang	328
Commentaires	330
La circulation du Qi dans « l'Orbite Microcosmique »	331
La circulation du Jing dans « l'Orbite Microcosmique » au cours de l'acte sexuel	334
La jonction des deux orbites microcosmiques	335
Commentaires	337
La Sagesse du Coeur	340
Exercer l'esprit au bonheur	343
Les trois poisons de l'esprit	346
Plénitude du coeur et vacuité de l'esprit	347
Le sutra de la grande sagesse	351
Bibliographie	353