

Qigong Tuina Massage et automassage



Les éditions Chariot d'Or viennent de faire paraître **Qigong Tuina** d'Amaël Ferrando, un praticien qui vit à Vallauris et pratique et enseigne l'énergétique chinoise.

Visuel indisponible

QIGONG TUINA - Ce gros livre de 446 pages est un ouvrage qui propose 160 massages et automassages de **Qigong Tuina**, un art énergétique aux confluents de la médecine traditionnelle chinoise, de l'art martial et de la spiritualité. Ce livre est le fruit d'un long travail de synthèse et de codification entrepris par Amaël Ferrando suite à sa formation auprès du professeur Bai Yunqiao, fondateur du Qigong Tuina. Cette pratique s'inspire de la tradition chinoise du Yin et du Yang, des 5 éléments et aussi des cultures taoïste, confucianiste et du Chan (tradition méditative du bouddhisme chinois).

Dans son avant-propos, Amaël Ferrando rappelle que la pensée médicale chinoise est basée sur la prévention et l'autotraitement. C'est pourquoi ce livre a été écrit aussi bien pour les praticiens professionnels que pour le grand public.

Le Qigong Tuina est une méthode de massage énergétique et thérapeutique. Dans les pages introductives, l'auteur explique qu'il ne s'agit pas de simples massages mais que l'environnement, la confiance totale du patient et une synergie entre le praticien et le patient sont nécessaires pour la réussite des messages. L'automassage semble pertinent pour le grand public; en revanche, le massage d'autrui nécessite une formation préalable.

[Visualiser l'article](#)

Le livre est divisé en huit sections correspondant à diverses parties du corps ; tête, cou, thorax, abdomen, dos, membres supérieurs et inférieurs, pied. Une fiche numérotée est consacrée à chaque massage ou automassage, elle décrit le déroulé de la manipulation, donnant des consignes particulières selon les cas et mentionne les types de maladies concernées; chaque fiche est accompagnée d'une ou plusieurs photos pour guider la manipulation.

Cinq critères essentiels sont à respecter pour la réalisation des massages : la légèreté (pour éviter les tensions), la douceur (la douceur de la main du praticien vaincra la dureté des tensions), la stabilité (ou régularité, elle permet la détente du patient), la précision (localiser précisément le point pour un effet maximum), la pénétration (la manoeuvre doit agir en profondeur).

Amaël Ferrando a créé un centre de formation et de recherche en Qigong Tuina dans lequel il prodigue son enseignement.

Les personnes familiarisées avec la médecine traditionnelle chinoise ou les pratiquants d'arts martiaux internes retrouveront les notions de circulation d'énergie, de vide et de plein, de Yin et de Yang, de foyer inférieur, médian et supérieur ainsi que tout un vocabulaire commun utilisé dans l'ouvrage, les autres devront intégrer de nouvelles connaissances communes la médecine chinoise et aux arts martiaux qui sont tous les deux basés sur la libre circulation de l'énergie, la stagnation de celle-ci ouvrant la porte à toutes sortes de pathologies.

Bonne lecture et bonne pratique !

Qigong Tuina

Amaël Ferrando

Éditions Chariot d'Or

www.editions-chariot-dor.fr

480 pages

Bichromie

Format : 21 x 29,7

Prix : 35 €

À propos de l'auteur

Amaël Ferrando pratique et enseigne l'énergétique chinoise et le Qigong depuis 2004. Héritier de la lignée médicale du professeur Bai Yunqiao, il est fondateur et directeur de l'Institut Chun et du Centre de formation et recherche en Qigong Tuina, dont la vocation est de développer et transmettre cette tradition médicale hors des frontières de la Chine en l'intégrant aux particularités du monde occidental.

Copyright ©2017 NRV Nice Rendezvous. Tous droits réservés.