



# *MÉDITATION CHINOISE ET LONGÉVITÉ*

**Nan HUIJIN**

Traduit et présenté par Catherine Despeux

**En librairie le 12 mai 2022**

## **LE LIVRE**

---

Le corps et l'esprit interagissent continûment. La méditation, attitude corporelle visant à la quiétude de l'esprit, rétroagit sur la santé du corps. Ici, la longévité ne doit pas être comprise comme un allongement du temps de la vie, mais plutôt comme une mise en évidence des effets physiologiques de la méditation.

**Nan Huaijin** (1918-2012) a voué sa vie à la défense de la culture lettrée traditionnelle, d'abord à Taïwan, puis à Washington et à Hong Kong, enfin en Chine continentale où il a été admis à enseigner.

Son langage, dynamique et moderne s'accompagne de nombreux schémas et dessins de postures qui renforcent la clarté de son propos.

## **L'AUTEUR ET LA TRADUCTRICE**

---

**Nan Huaijin** (1918-2012) est un penseur chinois qui a voué sa vie à la défense de la culture lettrée traditionnelle, d'abord à Taïwan, puis à Washington, à Hong Kong, et enfin en Chine continentale où il a été admis à enseigner.

**Catherine Despeux**, née en 1946, est une sinologue. Elle a longtemps enseigné à l'INALCO, connue pour ses nombreux livres sur le taoïsme, le taï chi chuan ou le bouddhisme chan.

**Frédérique Pons** ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)