



太極拳 TAI

ANATOMIE &



CHI

**Un manuel pratique
et détaillé pour profiter de
tous les bénéfices du tai
chi et améliorer sa santé**

**David Curto Secanella
Isabel Romero Albiol**



Telecharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

Éditions Médicis



ANATOMIE & TAI CHI

**Histoire et théorie • Échauffement • Chi kung
Zhan zhuang • Tai chi chuan
Les 24 formes Tui shous • Automassages**

Idéal pour préserver sa santé et atteindre un équilibre entre le corps et l'esprit, le tai chi est un art martial interne d'origine chinoise, accessible à tous, quels que soient l'âge ou la condition physique.

Bien plus qu'une gymnastique, il consiste en un enchaînement lent de mouvements et de postures qui permet d'étirer les muscles, de débloquer les articulations, d'améliorer l'équilibre, de réguler les énergies, et de détendre le corps et l'esprit, pour un bien-être profond et durable.

Grâce à cet ouvrage pratique et illustré, et aux nombreux conseils qu'il met à votre disposition, vous serez guidé pas à pas à travers une série complète d'exercices de style Yang : échauffement, chi kung, postures statiques et enchaînées, automassages... Les planches anatomiques vous aideront à mieux comprendre quels muscles entrent en œuvre dans la pratique des exercices, pour un entraînement optimal.

Inclus :
**De nombreux exercices
en réalité augmentée.**



Réalité
Augmentée
La créativité au delà du livre

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

