

67

MANTAK CHIA  
& JUAN LI

**DYNAMIQUE  
INTERNE  
DU  
TAI CHI**



**Circulation  
de l'énergie  
dans le corps  
en mouvement**

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

Cet ouvrage fournit des instructions claires, progressives, très précises et bien illustrées –par de nombreux dessins– sur la manière d'apprendre le Tai-Chi Chi-Kung, une ancienne forme très simple mais puissante, de Tai-Chi de style Yang. Il dévoile aussi les principes taoïstes ancestraux selon lesquels *un profond travail interne* est essentiel pour que toute forme de Tai-Chi devienne efficace.

En Occident, cette discipline est souvent assimilée à une gymnastique douce pratiquée par des personnes d'un certain âge... mais par son contenu elle est également un art martial à part entière. Comment se peut-il que ses enchaînements élégants et délicats recèlent un tel potentiel d'énergie, donnant accès à un niveau supérieur d'épanouissement, de santé et de bien-être ?

C'est ce que Maître MANTAK CHIA et Maître JUAN LI nous révèlent magistralement ici : les principes taoïstes du travail intérieur d'absorption, de transformation et de redistribution des énergies du Ciel et de la Terre doivent être les bases fondamentales de *tout* Tai-Chi, si l'on veut que la forme pratiquée ne devienne pas une coquille –belle et relaxante, peut-être– mais vide de puissance, dépourvue d'un réel effet.

Ils expliquent comment attirer vers nous le Chi ou Energie universelle, afin de revitaliser et dynamiser pas à pas l'ensemble de notre organisme. Avec le temps, le pratiquant qui applique ces principes voit son corps se transformer et se raffermir, ses émotions se stabiliser et gagner en sérénité et en harmonie, sa capacité à accéder à d'inépuisables sources extérieures d'énergie augmenter de façon extraordinaire. Sa compréhension du monde et des choses devient, aussi et surtout, plus riche et plus profonde.

Toutes ces acquisitions résultent d'un Enseignement sans paroles : *c'est la structure correcte du corps en mouvement et la circulation de l'Energie consciemment dirigée* qui –littéralement– nous remodelent et nous renouvellent de l'intérieur. Pour la première fois les pratiques internes du Tai-Chi, maintenues secrètes jusqu'à nos jours, sont décrites dans cet ouvrage sous tous leurs aspects.

DYNAMIQUE INTERNE DU TAI CHI CHUAN est, sans nul doute, un livre profondément innovateur, indispensable pour tous ceux qui pratiquent déjà cet Art millénaire ou pour ceux qui souhaitent l'aborder nouvellement. Ils rencontreront une forme de Tai-Chi éblouissante de simplicité et de beauté, qui est peut-être –avec ses 13 x 12 postures– plus accessible que toute autre, car facile à mémoriser et aisée à pratiquer en toutes circonstances et en tous lieux.

21,30 €

ISBN : 978-2-85707-925-5



9 782857 079255