

62

62

Gregorio  
Manzur

Préface de  
Catherine Despeux



L'art du  
combat  
avec son  
ombre

*L'esprit du chigong  
et du tai-chi*

Albin Michel ■

Journaliste, écrivain originaire d'Argentine, Gregorio Manzur s'est installé à Paris en 1965. Il a effectué de longs séjours en Inde et en Chine, s'éveillant à une expérience qui a changé sa vie : le tai-chi, véritable enseignement de l'antique tradition taoïste pour laquelle le corps et l'esprit sont mus par le *chi*, cette énergie qui imprègne l'univers. Après avoir raconté ses vingt ans d'apprentissage auprès de grands maîtres chinois dans son autobiographie *Les Mouvements du silence*, Gregorio Manzur nous révèle ici les fondements philosophiques et les techniques secrètes du tai-chi et du chigong, ces deux « arts du combat avec son ombre », pratiqués depuis des millénaires par les Chinois, et dont l'Occident commence à peine à découvrir les richesses.

61 3603 0  
ISBN 978-2-226-19143-4  
17 € TTC

Chi : énergie vitale.  
*Lao Tseu, La voie du tao.*  
Peintures et calligraphies  
de Feng Xiao Min.  
© Editions Alternatives.

