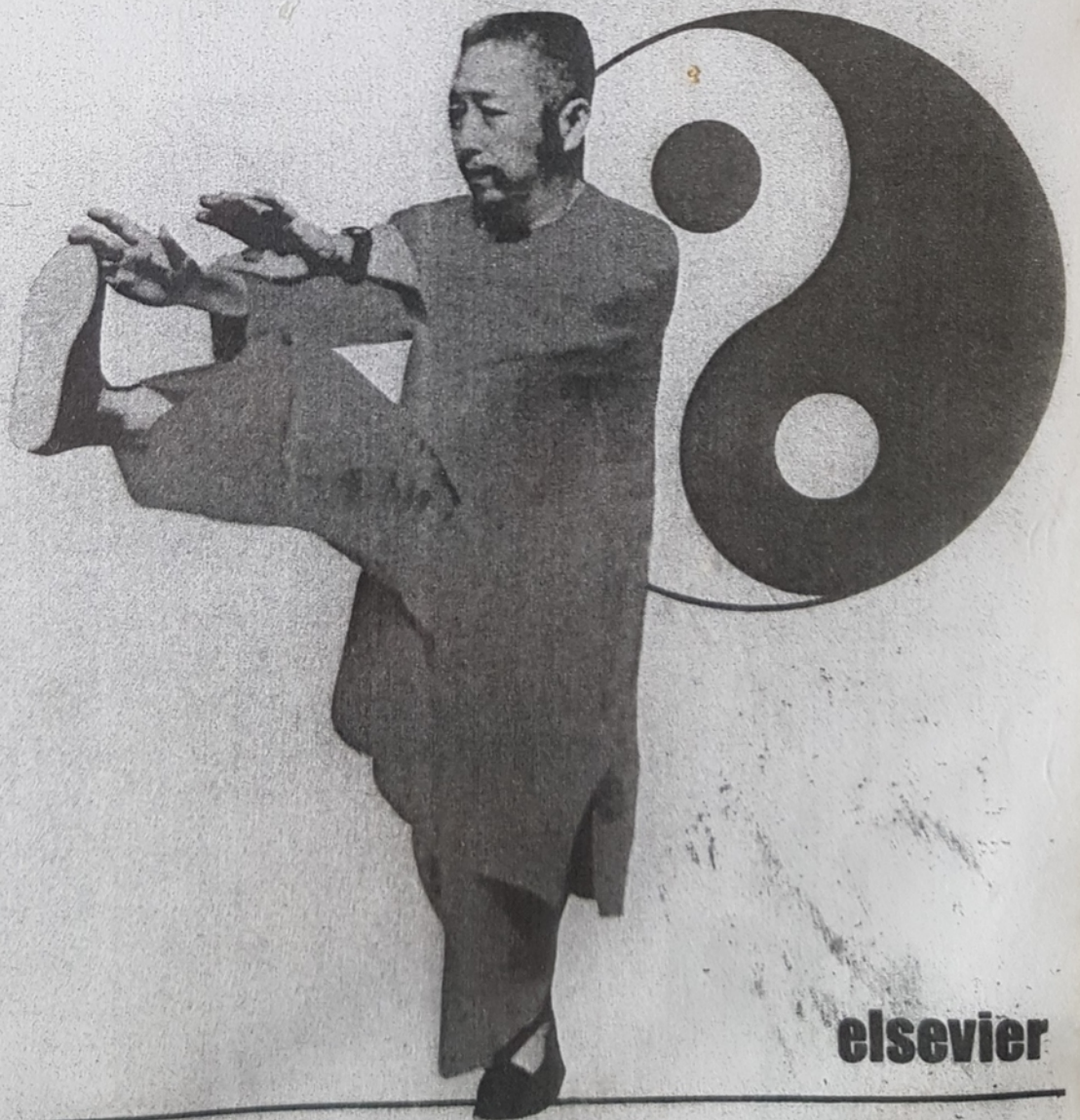


40
santé

Les secrets du véritable Tai Chi Chuan

J. Devondel / M. Werner



elsevier

Un art martial devenu exercice de santé
→ à pratiquer sans danger

Tai Chi Chuan • J. Devondel / M. Werner

elsevier





Joseph Devondel, journaliste d'entreprise, est l'auteur d'ouvrages et d'études consacrés au Yoga. Pendant de nombreuses années, il a pratiqué le Tai Chi Chuan sous les conseils de M. Huang et, depuis plus d'un an, il se perfectionne dans la "boxe d'ombres" grâce au maître Kuo Chi, ancien général de 72 ans formé à l'authentique école traditionnelle. Marc Werner, quant à lui, a dessiné très simplement, mais avec une précision scrupuleuse, les 108 attitudes du Tai Chi Chuan.



La pratique du Tai Chi Chuan exclut toute esbroufe. Les résultats exigent minutie, sérieux et constance. Ce livre vous apprend d'abord à vous décontracter, à respirer correctement, à travailler avec lenteur et pondération.



Il importe de comprendre ce que l'on fait. Vous découvrirez ici les origines du Tai Chi Chuan, la philosophie orientale et même des lumières sur l'étonnante écriture chinoise.



Les 108 attitudes du Tai Chi Chuan sont, au fil de nombreuses pages de dessins, décomposées en une foule de mouvements qui vous révèlent le détail de la gymnastique chinoise.



Un "miniguide" vous propose les traductions inédites des trois textes authentiques constituant, aux yeux des Chinois, la "bible" des adeptes du Tai Chi Chuan.