

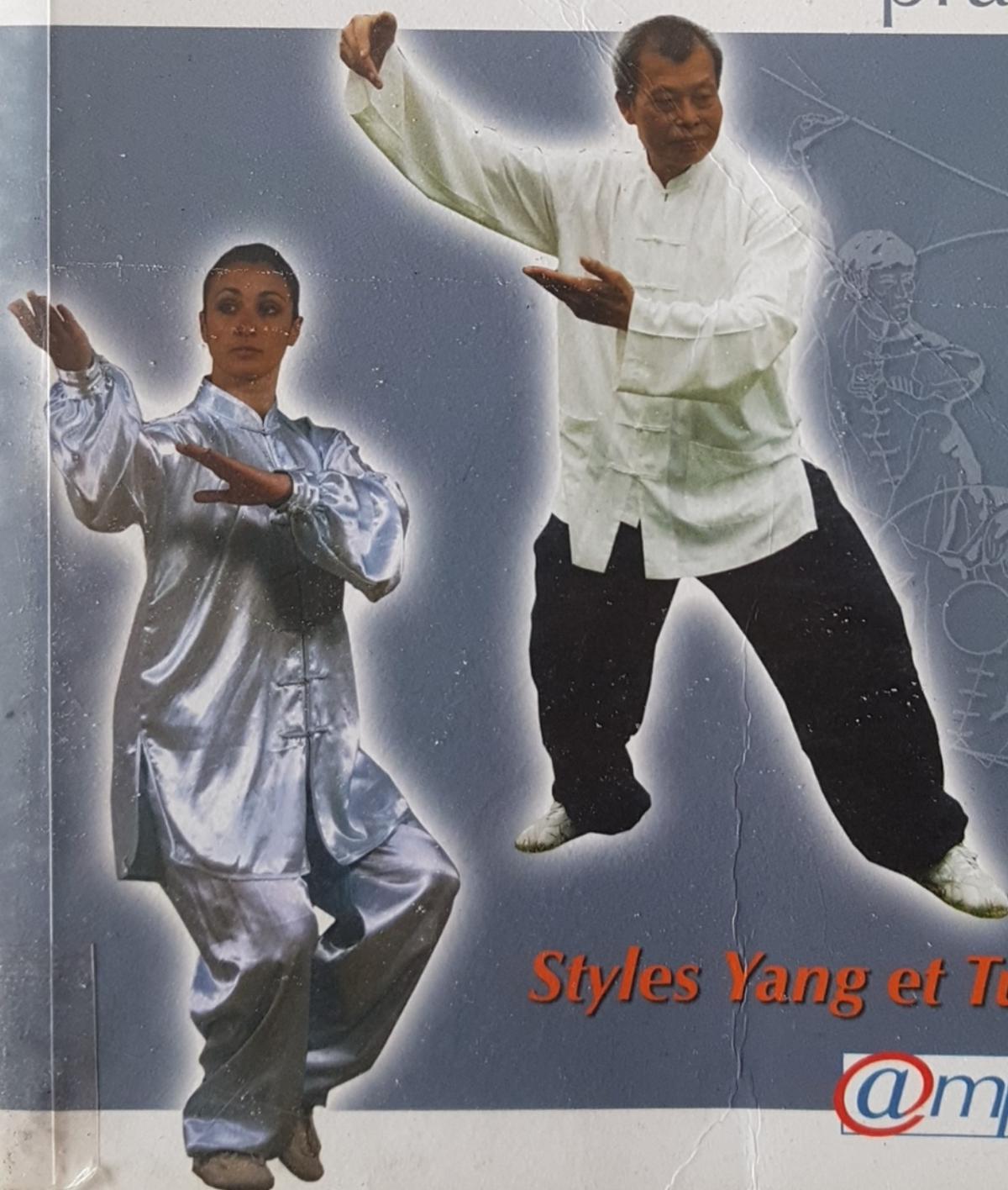


61

Roland HABERSETZER  
et Serge DREYER

# Tai ji quan

pratique



*Styles Yang et Tui shou*

@mphora

**Dans un univers social devenu très contraignant et oppressant, vous êtes très nombreux à rechercher des repères et un nouvel équilibre ; le Tai ji quan est fait pour vous !**

Plus qu'un art martial, c'est en effet un véritable art de vivre aux nombreuses vertus, une école de maîtrise de soi, une aventure intérieure.

La pratique du Tai ji quan consiste à rechercher une force qui ne s'appuie pas sur le développement musculaire, mais sur la concentration de sa propre énergie interne.

Cet ouvrage présente l'originalité d'associer enfin le style Yang, traité à partir des informations revues et complétées du précédent ouvrage de Roland Habersetzer sur le Tai ji quan, et le style Tui shou à travers une partie totalement inédite réalisée par l'un des plus grands experts, Serge Dreyer.

Parce qu'il doit être bien compris pour être pratiqué efficacement, les auteurs commencent par rappeler les principes fondamentaux et expliquer les origines historiques et philosophiques de cet art complexe.

Par la suite, ils détaillent clairement, grâce à de très nombreuses illustrations et des consignes simples, 108 mouvements du Yang et les exercices essentiels du Tui shou.

**Pour tous, un ouvrage unique, une référence incontournable !...**

27,50 €

[www.ed-omphros.fr](http://www.ed-omphros.fr)

