

5
ang

TAÏCHI-CHUAN SUPÉRIEUR
——(Taijiquan)——

Théorie et Énergie martiale

Pour tous les styles de taïchi



Dr. Yang Jwing-Ming

TAÏCHI-CHUAN SUPÉRIEUR

(*Taijiquan*)

Sports / Arts martiaux / Taïchi-chuan

La collection « TAÏCHI-CHUAN SUPÉRIEUR » du Dr Yang Jwing-Ming est l'outil idéal pour celui qui souhaite aller plus loin dans sa connaissance et sa maîtrise du taïchi-chuan. Chaque volume de cette collection traite d'un sujet complet et fondamental de l'art.

En taïchi-chuan, un des sujets les plus importants et pourtant les moins révélés est la manifestation de la puissance martiale (*Jin*). Sans cette manifestation, la pratique n'est qu'une gymnastique coupée de son sens profond.

Théorie et Énergie martiale développe l'essence martiale du taïchi-chuan. L'art secret du taïchi-chuan repose sur deux principes énergétiques majeurs : le chi (l'énergie) et le *Jin* (sa manifestation).

Le chi (*Qi*) est le carburant qui alimente le moteur corporel. Il existe naturellement mais peut être enrichi et développé par des exercices adaptés afin de fournir toute la puissance nécessaire.

Le *Jin* (*jing*) est la force engendrée par le *Shen* (l'esprit) à partir du chi (l'énergie). Sans cette manifestation les mouvements de peuvent être explosifs et puissants.

- **Théorie générale du Taïchi : historique, définition, sens, diversité de l'art.**
- **Explication, application et développement du chi (*Qi*).**
- **Exercices complets des différentes sortes de *Jin*.**
- **Comprendre la différence entre force musculaire (*Li*) et puissance interne (*Jin*).**
- **Comment utiliser le chi et le *Jin* dans les mouvements.**
- **Sélection de poèmes et chants du taïchi, traduits et commentés.**
- **Applicable à tous styles de taïchi-chuan, voire tous les arts de combat.**
- **Plus de 300 photos et illustrations explicites.**

ISBN 2-84617-042-8



€ 32,50
www.budo.fr



BUDO
Éditions