



BIBLIOGRAPHIE

- 1. Yangjia Michuan TAICHI CHUAN de maître Wang Yen Nien : tome 1 (1980)**
Yangjia Michuan Taichi Chuan transmission secrète du Taichi Chuan par la famille Yang.
Les 3 duans. Traduction de Sabine Metzlé et Claudy Jeanmougin. Taipé, 1993
Après un historique rapide de l'école Yang, les classiques (écrits) sont présentés, puis les principes de la pratique, les postures, les exercices de base et l'intégralité des 3 duans sont présentés de façon simple mais très complète et détaillée au moyen de photos commentées, y compris quelques variantes.
(Commander à www.ymti.org/fr)
Débutant et avancé
- 2. Yangjia Michuan TAICHI CHUAN de maître Wang Yen Nien : tome 2**
Les applications martiales illustrées et commentées.
Traduction de Sabine Metzlé et Claudy Jeanmougin. Taipé 1997
Un court historique de notre style et les regards de quelques célébrités de l'école avec les témoignages d'élèves précèdent 1062 photos commentées des applications martiales des 3 duans.
(Commander à www.ymti.org/fr)
Avancé
- 3. Yangjia Michuan TAICHI CHUAN de maître Wang Yen Nien : tome 2**
Les applications martiales illustrées et commentées. (Commander à www.ymti.org/fr)
Avancé
- 4. Yangjia Michuan TAICHI CHUAN illustré et commenté : Vol 3**
L'éventail du Taiji de maître Wang Yen Nien (cop 2008) Ed : A Huang, Julia Fairchild et Anne Dourday.
Photos et descriptions de tous les mouvements de l'enchaînement d'éventail.
- 5. Le Petit Livre Rouge : des bases essentielles du Yangjia Michuan Tai chi Chuan**
Wang Yen-Nien.
Biographie de Maître Wang Yen-Nien. Les textes Classiques
Noms des gestes des 13 postures, des 3 duans, des exercices de base de Tuishou, de la perche, de l'épée Kunlun et Wudang, et de l'éventail. **(En vente au Club)**
Débutant et avancé (livre de poche indispensable à tout pratiquant)
- 6. TAICHI CHUAN : pratique et enseignement des 8 portes et des 13 postures**
(Ba Men - Shi Shan Shi) Christian Bernapel, Georges Charles. 2^e édition
Cet ouvrage pédagogique décrit très en détail cinq aspects de la pratique du Taichi Chuan: la méditation (Nei Gong), les exercices de base, les 13 postures, le Tuishou (la poussée des mains), les bases de la « dispersion des mains » (San Shou), les bases fondamentales de la pratique, travail interne, respiration, posture, mouvement, ..., sont étudiées ; un historique du Taichi Chuan complète cet ouvrage.
Débutant et avancé (En vente au Club)

7. TAICHI CHUAN : pratique et enseignement des 8 portes et des 13 postures (Ba Men - Shi Shan Shi) Christian Bernapel, Georges Charles. 2^e édition Débutant et avancé (En vente au Club)

8. Le Petit Manuel du Débutant. Hervé Marest. Hervé Marest, Martigné-Briand, 2005
L'enseignant Hervé Marest répond dans cet ouvrage aux questions qui lui sont régulièrement posées par les débutants en Tai chi Chuan: qu'est-ce que c'est, ses effets sur la santé, son histoire, des conseils de base pour la pratique, les mouvements des 13 postures, la bibliothèque de base du parfait pratiquant, ...
(En vente au Club)
Débutant

9. Yangjia Michuan TAICHI CHUAN : cours de l'association de Taichi Chuan de l'Anjou, à partir de l'enseignement de maître Wang Yen-Nien . Angers. **Claudy Jeanmougin . Vol 1,** Août 1995
Tome 1 d'une série de fascicules pédagogiques à l'attention des pratiquants, ce volume propose un historique de l'école Yang, une définition du Taichi Chuan et les bases de son enseignement ; sont détaillés les concepts de yin et de yang, et l'organigramme de Maître Wang Yen Nien est présenté. Enfin, la présentation de 3 exercices de base, les 13 postures et 2 exercices de base du tuishou sont illustrés de dessins détaillés. **(En vente au Club)**
Débutant et avancé

10. Yangjia Michuan TAICHI CHUAN : cours de l'association de Taichi Chuan de l'Anjou, à partir de l'enseignement de maître Wang Yen-Nien . Angers. **Claudy Jeanmougin . Vol 2,** Août 1995
Après une introduction expliquant ce qu'est un maître de Taichi Chuan et la notion fondamentale d'équilibre, ce volume aborde les thèmes suivants : histoire du maître Zhang San Feng, fondateur du Taichi Chuan, description détaillée des cinq mouvements, présentation de l'organigramme des principes de maître Wang Yen-Nien qui donne l'ensemble des mouvements, description illustrée des exercices de base, des 13 postures et des exercices de tuishou. Un index des termes chinois complète cet ouvrage. **(En vente au Club)**
Débutant et avancé

11. Yangjia Michuan TAICHI CHUAN : cours de l'association de Taichi Chuan de l'Anjou, à partir de l'enseignement de maître Wang Yen-Nien . Angers, **Claudy Jeanmougin . Vol 3,** Oct.2002
Dans ce volume, introduction en forme d'explication du non dit, non agir et calligraphie. Importance de la respiration et introduction au Neigong (méditation). Histoire du Taichi Chuan abordée par l'évolution des styles. Les principes essentiels tels que décrits par maître Wang Yen-Nien ; suite des exercices de base, les mouvements de base, les transformations de tsai et les liaisons entre les mouvements.
Débutant et avancé. (En vente au Club)

12. Les Principes Essentiels du TAICHI CHUAN : traduction et commentaire du tableau de synthèse élaboré par maître Wang Yen-Nien. **Claudy Jeanmougin.** Ecurat, janvier 2003.
Maître Wang Yen-Nien a rassemblé dans un organigramme les principes de base du Taichi Chuan, communs à tous les styles et qui se réfèrent aux textes classiques fondateurs. Ce sont 9 études qui sont présentées, avec les explications de maître Wang Yen-Nien et des commentaires des traducteurs. L'application de ces principes permet la maîtrise de l'art du Taichi Chuan et de son enseignement.
Débutant et avancé. (En vente au Club)

13. Ji Ben Dong Zuo : Exercices de Base : Approche Biomécanique et Energétique

Claudy Jeanmougin. Ecurat, février 2004

Introduction à la pratique du Taichi Chuan, les exercices de base sont comme un rituel ici présentés en très grand détail technique : les paramètres de placement qui permettront de réaliser les exercices sans danger et en conscience, sont détaillés dans leurs dimensions énergétique et biomécanique des articulations ; en sus des exercices de maître Wang Yen Nien dans leur tradition, sont présentées quelques variantes, ainsi qu'une introduction à l'énergétique chinoise et aux textes classiques.

Avancé (En vente au Club)

14. Wen Wu, la plume et le poing. Vol 1, Angers,

Etude comparative du mouvement Peng dans le style Yang selon les écoles Cheng Man-Ch'ing et Wang Yen-Nien ; témoignage d'une enseignante du Taichi Chuan auprès d'enfants qui nécessitent une pédagogie adaptée ; approche des principes essentiels de la pratique du Dao Yin Fu (aspects pratique, énergétique et philosophique) ; tableau des principes fondamentaux du Taichi Chuan reproduits de l'ouvrage de maître Wang, dont l'application correcte permet de maîtriser l'art du Tai chi Chuan; réglementation française de l'enseignement du Taichi Chuan; symbolique et mécanique du genou à partir de l'exemple d'un mouvement du Taichi Chuan.

Débutant et avancé

15. Wen Wu, la plume et le poing. Vol 2. Angers, juin 1997

Ce volume présente les actes du 1^{er} Congrès Européen du Taichi Chuan, tenu en juillet 1995 à Strasbourg. Les thèmes abordés comprennent l'évolution du Taichi Chuan et du Chi Qong en Europe, l'histoire du Taichi Chuan, les conditions d'apprentissage en Chine et à Taiwan, les problèmes relatifs à l'étude du Taichi Chuan et du Chi Qong.

Débutant et avancé

16. Wen Wu, la plume et le poing. Vol 3. Angers, octobre 1999

Les articles de ce volume sont centrés autour des thèmes et mythes fondateurs du Tai chi Chuan: histoire de Zhang Sanfeng, immortel taoïste à qui un dieu révéla la technique du Taichi Chuan, les relations du Taichi Chuan et du Qi Gong avec le Taoïsme ; la pratique d'arts internes permet-elle aux pratiquants de réguler leurs émotions : la question est analysée en fonction des 5 entités qui constituent le psychisme selon les chinois (Zhi, Hun, Po, Yi et Shen) ; une analyse d'expressions du Taichi Chuan et du vocabulaire ; une histoire de l'immortalité, concept central de la pensée chinoise (le Taichi Chuan est un art de longue vie) et son rôle dans le Tao ; enfin, un dernier article sur les principes essentiels du Tao Yin Ta, pratique du Zhang Kai (étendre et ouvrir)

Avancé

17. Wen Wu, la plume et le poing. Vol 4, juillet 2003. Angers, juillet 2003

Dans ce 4^e volume, les grands thèmes liés culturellement à la pratique du Taichi Chuan sont analysés : notion de Wu Wei, rapports avec le Taoïsme. Une série d'articles est consacrée à la pratique en tant qu'élément de santé, les différentes catégories de pratiquants (publics) du Taichi Chuan, les rapports entre enseignants et élèves. Les sculptures d'un artiste taiwanais consacrées au Taichi Chuan et un lexique de termes chinois utilisés en Taichi Chuan complètent ce volume.

Avancé

18. TAICHI CHUAN : art martial, technique de longévité

Catherine Despeux. Paris, Guy Trédaniel Editeur, 1981

Après une histoire des origines du Taichi Chuan et un inventaire descriptif de ses écoles, le Taichi Chuan est défini, explicité dans ses caractéristiques médicales et martiales ; les traités, les principes de base et leur déclinaison des pratiques des écoles Yang et Chen (description des enchaînements).

Débutant et avancé

19. 101 Réflexions sur le TAICHI CHUAN - Michael Gilman

Noisy, Budo Editions, 2002. Collection Trésors du Taïchi.

Recueil de préceptes, conseils et observations d'un enseignant. Cet ouvrage a pour objectif de vous aider à aller plus loin dans votre compréhension et votre pratique. Il s'agit d'un guide plein d'idées applicables immédiatement quel que soit votre style et votre niveau.

Débutant et avancé

20. Les 108 clés du TAICHI CHUAN - Michael Gilman.

Paris, Budo editions, 2004. Collection Trésors du Taïchi.

Recueil d'observations, de conseils et d'instructions susceptibles d'aider les débutants et pratiquants du Tai chi Chuan pour améliorer leur pratique. Chaque clé proposée est en relation avec un des éléments importants de l'étude du Taichi Chuan

(par ex. respirer mieux pour se porter mieux, visualiser pour améliorer la pratique, ...)

Débutant et avancé

21. Professeur Cheng Man Ch'ing : un Grand Maître de TAICHI CHUAN parle

Wolfe Lowenthal. Paris, le Courrier du Livre, 2001. 3^e édition revue et corrigée.

Cheng Man Ch'ing introduisit le Taichi Chuan aux USA et favorisa sa diffusion en Occident. Ecrit par un de ses élèves, ce livre tente de rendre compte de l'enseignement du maître au travers d'anecdotes. Les thèmes abordés sont la base de la pratique du Taichi Chuan : la détente, la poussée des mains, le Chi, l'humour, le jeu, ...

Débutant et avancé

22. Le Tao du Professeur Cheng : La Porte du Miracle - Wolfe Lowenthal.

Paris, Guy Tredaniel Editeur, 1997.

Cet ouvrage traite de l'art du Taichi Chuan de maître Cheng Man-Ch'ing et de l'expérience de l'auteur qui a été son élève. Le Professeur Cheng Man-Ch'ing disait que le Ta chi Chuan est utile pour se relaxer, pour se maintenir en bonne santé et pour se défendre. L'auteur explique comment il a compris qu'il s'agit surtout d'une " Manière d'Etre" (Tao).

Débutant et avancé

23. Les 13 Traités de Maître Cheng sur le TAICHI CHUAN - Cheng Man-Ch'ing.

Paris, le Courrier du Livre, 2004

Dans cet ouvrage érudit et pratique, le professeur Cheng Man-Ch'ing révèle les secrets de son école, qui pense le Taichi Chuan comme une thérapeutique et un ensemble d'exercices pour le développement personnel. Il présente un exposé illustré des postures et des mouvements, le travail interne en tant que principe énergétique et externe en tant qu'application martiale. Il explore aussi les relations entre les organes lors de pathologies et indique des traitements appropriés.

Débutant et avancé

24. Questions et réponses sur le TAICHI CHUAN : l'Essence du style Yang - Chen Weiming.

Paris, Courrier du Livre, 2005. Traduction par José Carmona.

Etude la plus complète sur les différents aspects de la pratique originelle du style Yang. Cet ouvrage recueille l'enseignement oral de son fondateur, Yang Chengfu, dont l'auteur a été le disciple. Publié à Shanghai en 1929, il expose les principes énergétiques qui régissent l'enchaînement (duan) et la poussée des mains (tuishou). Ce texte est complété par une rapide étude historique du Tai chi Chuan.

Débutant et avancé

25. Maîtriser le style Yang de TAICHI CHUAN / Fu Zhong Wen

Paris, le Courrier du Livre, 2003

Cet ouvrage est la traduction du plus célèbre manuel chinois expliquant et illustrant la pratique de la forme Yang, la plus répandue dans le monde. Avec près de 250 illustrations réalisées à partir de photographies du fondateur, cet ouvrage reprend pas à pas l'exécution de l'enchaînement, se référant pour chaque posture aux principes internes. Une description des exercices avec partenaire, la tradition des cinq principaux textes classiques qui fondent le style Yang et un essai sur son origine, complètent ce manuel.

Avancé

26. Histoire de la Pensée Chinoise - Anne Cheng.

Paris, Seuil, 2002. Collection Points Essais

Présentation de toutes les traditions intellectuelles chinoises dans une synthèse impressionnante : l'évolution de la pensée chinoise depuis la dynastie des Shang au 2^e millénaire avant notre ère jusqu'au mouvement du 4 mai 1919 et le renouveau d'une pensée.

Débutant et avancé

27. Lao Tseu et le Taoïsme - Max Kaltenmark. Paris, le Seuil, 1965.

Collection Maîtres spirituels

Présentation simple et accessible du Taoïsme, dont Lao Tseu et Tchouang Tseu sont les représentants les plus connus.

Débutant et avancé

28. Comprendre le Tao - Isabelle Robinet. Paris, Albin Michel, 2002.

Collection Spiritualités vivantes

Né il y a plus de 2000 ans, le Taoïsme fait partie des trois enseignements chinois, avec le Confucianisme et le Bouddhisme. Après en avoir présenté les origines historiques, cet ouvrage présente les grands thèmes du Tao : la nature, la liberté, le non agir, etc., au travers des textes et de ses développements (écoles et traditions).

Avancé

29. La Voie et sa Vertu : Tao Te King de Lao Tseu. Paris, Seuil, 2000.

Traduction du texte chinois fondateur du Tao, attribué par la tradition au philosophe Lao Tseu, qui est composé d'un ensemble de poèmes ésotériques et qui a joué un rôle considérable dans la pensée chinoise dès le 4^e siècle avant JC.

Débutant et avancé (plutôt avancé)

30. Le Corps Taoïste - Kristofer Schipper. Paris, Fayard, 1997.

Collection l'espace intérieur

Ce livre aborde le Taoïsme par sa présence vécue plutôt que par les textes : il retrace l'itinéraire qui a conduit de la vie villageoise traditionnelle aux pratiques corporelles et visions mystiques pour aboutir à l'équilibre du corps et de l'esprit. Ce livre a l'ambition de donner un aperçu du Taoïsme à travers ses multiples aspects : religion, rites quotidiens et rituels, dieux et cosmologies chinois, maîtres du Tao, ...

Débutant et avancé

31. Eloge de la Fadeur à partir de la pensée et de l'esthétique de la Chine - François Jullien.

Paris, Philippe Piquier, 1991.

Cet ouvrage de philosophie et d'esthétique analyse ce qui semble aux occidentaux de la fadeur et qui est de la finesse et le goût de l'équilibre dans l'art chinois.

Avancé

32. Le Rêve du papillon - Tchouang Tseu.

Paris, Albin Michel, 2002. Collection spiritualités vivantes

Traduction des textes du philosophe et alchimiste du 4^e siècle avant JC, Tchouang Tseu. Le Zhuangzi est l'un des 3 textes fondateurs du taoïsme : y sont détaillés les thèmes majeurs du rêve, de la réalité, du non-agir, ... sous forme de dialogue paradoxal, de contes allégoriques, poèmes mystiques, toujours avec humour.

Débutant et avancé

33. Asie destination Tai Chi - Jacquet et Thérèse Lirou.

HongKong, Librairie You Feng, 1997

Ce livre raconte la quête pleine de surprises, d'amour et d'humour, jusqu'aux sources du TaiChi de la famille Dong (Tung) de ce couple occidental pratiquant et enseignant le Tai chi Chuan. Une histoire de la famille Dong et la relation privée des auteurs avec ses représentants toujours en activité tient une place importante de ce récit de voyage.

Débutant et avancé

34. Théorie du Taïchi-Chuan (La) : les racines du taïchi-chuan . Dr Yang Jwing-Ming.

(traduit de l'anglais par Marc Gengoux).

Comprendre la théorie, c'est comprendre l'art. Comprendre l'art, c'est pratiquer avec justesse.



Avec «La Théorie du Taïchi-chuan», le docteur Yang Jwing-Ming vous dévoile sa connaissance théorique de cet art. Se basant sur sa recherche, sur les écrits des maîtres anciens, sur le savoir transmis par ses propres maîtres et sur la connaissance qu'il tire de ses quarante-cinq années de pratique, il synthétise l'ensemble des connaissances du taïchi-chuan pour apporter au néophyte comme au spécialiste un éclairage sur les points importants de son art.

Le néophyte trouvera en ce livre les bases pour une pratique sérieuse ; le pratiquant confirmé y trouvera la connaissance indispensable pour aller encore plus loin.

Débutant et avancé.

35. ABC du t'chi . Jean-Claude Sapin. (photogr. de Michel Corbellini).

Paris : Michel Grancher, 2003. - 175 p

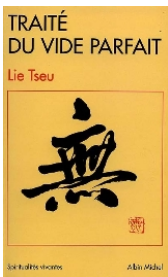


La Chine millénaire propose la pratique des T'Chi Gong comme la démarche énergétique du XXe siècle. Les principes de fonctionnement des T'Chi Gong, très éloignés des conceptions occidentales, reposent essentiellement sur le rapport à la Nature. Les battements du cœur et les rythmiques de la respiration sont étroitement liés au mouvement des saisons. L'objectif de ce livre est de donner les moyens à tous ceux qui le désirent de ressentir et d'utiliser ce que les chinois appellent le T'Chi et que nous traduisons approximativement par énergie. Les exercices proposés dans cet ouvrage sont

autant de moyens pour apprendre à apaiser le mental et à maîtriser la pensée afin d'être plus réceptif et plus actif envers tout ce qui vient à notre rencontre.

Débutant et avancé.

36. Traité du vide parfait . [attribué à] **Lie Tseu** (Liezi) ; trad. du chinois par **Jean-Jacques Lafitte**.

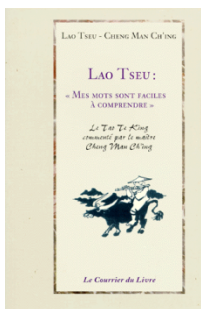


Troisième grand penseur du taoïsme après Lao Tseu (Laozi) et Tchouang Tseu (Zhuangzi), Lie Tseu (Liezi) vécut au Ve siècle avant J.C. Il écrivit le Traité du vide parfait après avoir étudié avec de nombreux maîtres taoïstes et aurait ensuite habité quarante ans dans le même village, inconnu de tous. Lui qui disait que son esprit s'était "intégré à l'absolu et son corps dissous en lui" nous a laissé une œuvre majeure où les concepts de Tao, de vide inhérent à toute chose, d'impermanence, d'immortalité de l'esprit et de voyage des âmes, se trouvent approfondis.

Ce livre illustre admirablement la philosophie chinoise du déroulement de la vie humaine et cosmique. Le lyrisme de l'auteur nous fait voyager à la racine des êtres et des choses, aux confins de l'existence. "Je ne sais même pas si c'est le vent qui me chevauche ou moi qui chevauche le vent", disait le vieux sage : le fruit de sa contemplation se trouve en ces pages, directement traduites du chinois. Ce traité est composé d'une trentaine d'histoires qui mettent en scène deux des fondateurs du taoïsme dialoguant avec des rois, des magiciens et d'autres personnages populaires de la Chine ancienne. Il présente les enseignements des maîtres et éclairent les principales méthodes - au sens de chemin - de cette sagesse antique : le vide parfait et la non-action.

Avancé.

37. Lao Tseu: "Mes mots sont faciles à comprendre" : conférences sur le Tao Te King par le professeur **Cheng Man-Ch'ing**. Trad. du chinois par Tam C. Gibbs. - Paris : le Courrier du livre, 2004 - 239 p.

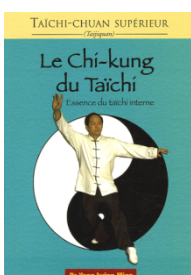


A la fin des années soixante, résidant et enseignant à New-York, le fameux maître de Taiji Quan et grand érudit Cheng Man Ch'ing donna un cycle de conférences pour ses élèves où il commentait les 81 chapitres du chef-d'œuvre de la littérature chinoise classique, le TAO TE KING. Les commentaires du maître Cheng Man Ch'ing nous font apparaître le Tao Te King sous un jour nouveau qui étonnera bien des lecteurs, admirateurs de la pensée du "vieux maître".

L'édition française reprend le texte chinois du Tao Te King, sa traduction et le commentaire de Cheng Man Ch'ing, avec une préface de maître Tong.

Débutant et avancé.

38. Le Chi-kung du Taïchi : essence du taïchi interne . **Dr Yang Jwing-Ming**. Traduit de l'anglais par Marc Gengoux.. - Trad. de : The essence of taiji qigong : the internal foundation of taijiquan



" Le Chi-Kung du Taïchi " présente un volet fondamental de l'art : le travail de l'interne ou chi (Qi). Parmi les nombreuses informations qu'il contient, ce livre propose trois exercices complets de Chi-Kung (Qigong) dont les acquis -assouplissements des articulations, échauffement des muscles, stimulation du flux énergétique (chi, Qi) et amélioration de la concentration - sont décisifs pour l'évolution de votre pratique du tai-chi-chuan, quelle que soit votre école (Yang, Chen, Sun, Wu...) la pratique régulière des exercices de Chi-Kung du taïchi est une source bénéfique pour la santé. Ils améliorent la coordination, développent l'efficacité du

système immunitaire, réduisent le stress et régulent la respiration. De plus, cette pratique révèle à l'adepte l'incroyable efficacité martiale que recèle le tai-chi-chuan.

Débutant et avancé.

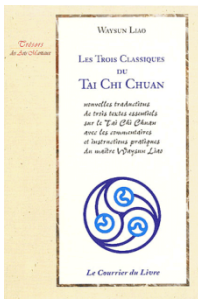
39. Les Secrets du style Yang de Taïchi-Chuan / (Yang Lu chan, Yang Ban hou, Yang Cheng fu) traduit du chinois et commenté par **Dr Yang Jwing-Ming** ; traduit de l'anglo-américain par Serge Mairet.



Le taïchi-chuan est pratiqué depuis les temps anciens comme système de santé holistique, apportant à ses adeptes de précieux avantages en termes de longévité, relaxation et concentration. Mais il était également pratiqué comme un art martial d'une efficacité redoutable. C'est précisément en raison de cette efficacité que les maîtres dévoilaient rarement leurs secrets ou les protégeaient comme de véritables secrets militaires. Le contenu de ce profond savoir était transmis sous la forme de chants, de poèmes ou de textes à l'abord hermétique, n'acceptant de le partager qu'avec ceux qu'ils considéraient comme dignes ou prêts à le recevoir. Et cette conception a prévalu jusqu'à... aujourd'hui ! La plupart des trésors enfermés dans ce livre ont été écrits directement par Yang Ban-Hou, un maître de la seconde génération de la famille Yang, célèbre pour sa compréhension en profondeur de la théorie de la manifestation de la puissance martial (Jin). De cette sagesse et de cette expérience pratique, maintenant accessibles, vous pourrez puiser de quoi nourrir votre propre connaissance du taïchi-chuan. Plongez au cœur des mystères du style le plus répandu dans le monde. Vous découvrirez dans Les secrets du style Yang de taïchi-chuan une source irremplaçable de compréhension de l'art.

Avancé.

40. Les Trois Classiques du Tai chi Chuan Waysun Liao, trad. de l'anglais par Serge Mairet. " Nouvelles traductions de trois textes essentiels sur le Tai chi Chuan avec les commentaires et instructions pratiques du maître Waysun Liao. "

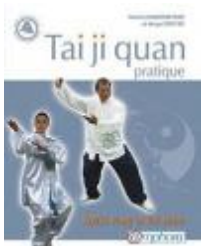


Le Tai Chi Chuan, la "Boxe de l'ombre" aux mille vertus, plonge ses racines dans l'Histoire légendaire et classique de la Chine. Le maître Waysun Liao nous livre dans cet ouvrage la quintessence de ses recherches, commentaires approfondis de l'historique du Tai Chi, traduction des manuscrits anciens retrouvés, description de toutes les techniques et méthodes pour conduire le souffle et développer l'énergie interne (Qi), explications détaillées avec dessins de la "Longue Boxe" aux 108 mouvements du maître Cheng ManCh'ing... etc. Un ouvrage précieux pour tous les pratiquants d'arts martiaux.

Maître Waysun Liao a étudié le Taichi Chuan à Taïwan avant de venir aux Etats-Unis où il enseigne depuis vingt ans.

Avancé.

41. Tai ji Quan pratique : styles Yang et Tui shou - **Roland Habersetzer, Serge Dreyer.** - Paris : Amphora,



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 style Yang et les exercices essentiels du Tui shou.

Avancé.