



# Tai Chi Poche pour les Nuls

Therèse IKNOIAN

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Tai Chi Poche pour les Nuls Therèse IKNOIAN

 [Telecharger Tai Chi Poche pour les Nuls ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Tai Chi Poche pour les Nuls ...pdf](#)

# **Tai Chi Poche pour les Nuls**

*Therèse IKNOIAN*

**Tai Chi Poche pour les Nuls** Therèse IKNOIAN

## Téléchargez et lisez en ligne Tai Chi Poche pour les Nuls Thérèse IKNOIAN

---

338 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Durant ces dernières décennies, les habitudes des Occidentaux en matière de loisirs, de sport et d'exercice physique ont considérablement changé. Il y a seulement une trentaine d'années, s'asseoir par terre jambes croisées, méditer ou faire des mouvements lents en se concentrant étaient des pratiques auxquelles seuls s'adonnaient certains hippies ou autres marginaux anticonformistes. Pourtant, aujourd'hui, ce genre d'activité peu traditionnelle se répand au sein des classes moyenne et supérieure de la société.

On peut, en effet, parler d'activité peu traditionnelle à propos du Tai Chi. Au contraire, en Extrême-Orient, chez les Chinois par exemple, les mouvements lents et la méditation dans un parc sont considérés comme des activités tout ce qu'il y a de plus traditionnelles ; tandis que dans ces mêmes cultures, bouger rapidement au son du disco, prendre son pouls ou courir autour des pâtés de maisons pour faire de l'exercice paraissent être des habitudes bien étranges.

Cependant, les temps changent. Les Occidentaux sont devenus plus tolérants et plus ouverts aux pratiques de l'Orient, et de même, les Orientaux accueillent mieux aujourd'hui les traditions occidentales. Les unes et les autres ont leurs bienfaits.

En pratiquant le Tai Chi ou d'autres arts martiaux internes, vous pouvez vous refaire une santé et trouver un nouvel équilibre physique, et ce, pour plusieurs raisons :

- Au lieu d'aller toujours plus vite et de vous démener toujours davantage, vous trouverez le moyen d'aller plus doucement.
- Vous pourrez saisir l'essentiel d'une autre culture et de ses traditions, et élargir ainsi vos propres horizons.
- Vous pourrez donner à votre organisme davantage de force et d'équilibre, là où la plupart des autres types d'activité physique ne vous le permettraient pas aussi bien.
- Votre esprit commencera à comprendre comment être avec lui-même et avec ses propres pensées.

À propos de ce livre

Faire passer l'essence du Tai Chi à travers du papier imprimé n'est pas une mince affaire. Dans les mouvements du Tai Chi, tout est affaire de flux et de connexion dans un espace à trois dimensions : or, la page n'a pas d'épaisseur et le texte est unidimensionnel. Faire comprendre l'essentiel de ces mouvements à partir de descriptions et avec quelques illustrations est un sacré défi. Aussi m'a-t-il fallu réfléchir longuement et intensément sur la meilleure manière de vous présenter l'information. Dans ce livre, la présentation se veut originale et enjouée, ce qui contraste avec ce que l'on considère comme le Tai Chi traditionnel ! Il s'agit, en effet, d'un art du mouvement qui repose sur le sérieux et sur la contemplation.

Je conçois donc ce livre comme un guide dans lequel je présente des définitions simples, ainsi que les principaux mouvements et les principales positions du Tai Chi. Le style enjoué et parfois humoristique de la série Pour les Nuls est le meilleur moyen de faire tomber les obstacles et de lever les inhibitions que peuvent éprouver des Occidentaux lorsqu'ils tentent de lire des ouvrages profonds et philosophiques sur le Tai Chi.

En fait, pour certains paragraphes, j'ai opté pour une présentation plutôt peu traditionnelle, et il m'a été parfois difficile de convaincre mon collaborateur Manny Fuentes de l'accepter ! Voyez-vous, je suis, en quelque sorte, une artiste et une athlète du mouvement complet, sans être aussi profondément marquée par les cultures de l'Asie et par les traditions du Tai Chi que pourrait l'être une personne qui ne ferait qu'enseigner ou étudier les arts martiaux. C'est peut-être ce qui me permet de penser plus librement et de rechercher des chemins qui peuvent être moins rebutants. J'espère avoir réussi. Présentation de l'éditeur  
Vous avez besoin de retrouver votre énergie et votre sérénité ? Mettez-vous au Tai Chi Chuan !

Cette discipline douce n'a pas son pareil pour apaiser le corps et l'esprit, améliorer la souplesse et la concentration, diminuer le stress et la fatigue. Avec le Tai Chi, pas de danger : cette discipline n'est pas un art martial comme les autres : fondée sur l'enchaînement fluide de mouvements harmonieux, cette gymnastique peut être pratiquée à tous les âges de la vie, et à tout moment : au bureau ou à la maison, dans un parc...

Grâce au *Tai Chi pour les Nuls*, profitez de tous les bienfaits de cette discipline ancestrale !

Biographie de l'auteur

**Therese Iknoian** est l'auteur de nombreux livres sur le fitness et le bien-être.

Download and Read Online Tai Chi Poche pour les Nuls Therèse IKNOIAN #Q2XP6IBV8ME

Lire Tai Chi Poche pour les Nuls par Therèse IKNOIAN pour ebook en ligne Tai Chi Poche pour les Nuls par Therèse IKNOIAN Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Tai Chi Poche pour les Nuls par Therèse IKNOIAN à lire en ligne. Online Tai Chi Poche pour les Nuls par Therèse IKNOIAN ebook Téléchargement PDF Tai Chi Poche pour les Nuls par Therèse IKNOIAN Doc Tai Chi Poche pour les Nuls par Therèse IKNOIAN Mobipocket Tai Chi Poche pour les Nuls par Therèse IKNOIAN Epub

**Q2XP6IBV8MEQ2XP6IBV8MEQ2XP6IBV8ME**