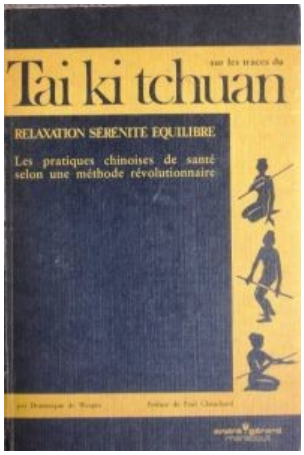
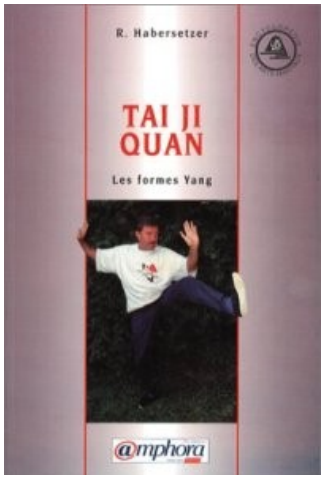
BIBLIO TOUM GUYANE

1. SUR LES TRACES DU TAIKI TCHUAN *Dominique de Wespin* Marabout



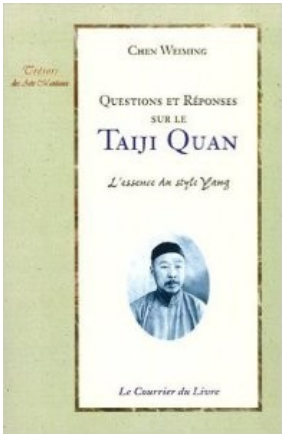
Un ouvrage de référence sur le sujet, précurseur (1974), plein de bons conseils pour s'initier à cet art de la relaxation. Rédigé par une spécialiste européenne du sujet. Nombreux schémas et dessins pour bien cerner les bonnes postures à avoir. Idéal pour rester bien zen !

2. TAI CHI QUAN, LES FORMES YANG *Habersetzer* *Ed.* @mphorka



Il redécouvre une forme d'expression corporelle qui est un retour au naturel et à la spontanéité, un apprentissage des vertus du » non-agir » : le Tai Ji Quan. * Le Tai Ji Quan, qui plonge ses racines dans la culture millénaire chinoise, est un retour à l'Être en soi.

3. QUESTIONS ET REPONSES SUR LE TAIJI QUAN *Chen Weiming Ed.* Le courrier du Livre



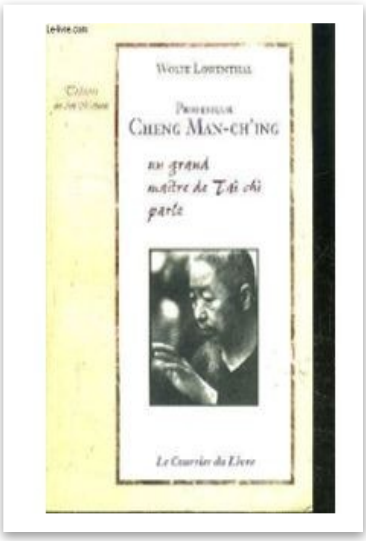
Questions et réponses sur le Taiji Quan présente l'étude la plus complète sur les différents aspects de la pratique originelle du style Yang de Taiji quan. Il est l'unique texte à recueillir l'enseignement oral de son fondateur, Yang Chengfu. L'auteur, Chen Weiming, fut l'un des plus brillants disciples de ce grand maître ainsi que l'un des principaux artisans de la diffusion de son école en Chine. Publié à Shanghai en 1929, Questions et réponses sur le Taiji Quan expose les principes énergétiques régissant l'enchaînement ainsi que les poussées des mains, sans négliger certains aspects supérieurs de la pratique relatifs au combat ou à la méditation. Ce texte inédit a été traduit directement du chinois et complété par une étude historique retraçant l'apparition et l'évolution du Taiji Quan. En annexe figurent les listes des enchaînements lents et rapides de l'école Yang ainsi qu'une présentation de la méthode d'enseignement de Chen Weiming. Idéale pour tout néophyte.

4. TAI JIQUAN *Jean Gortais* *Ed. Le courrier du livre*



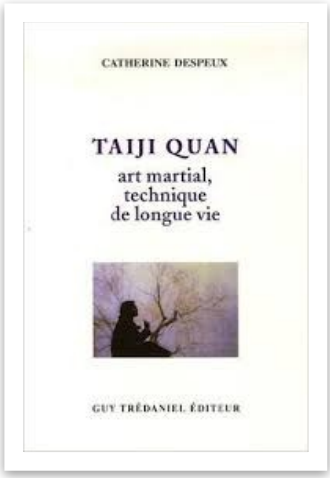
Cristallisé par le temps et les maîtres, le Tàijiquân est devenu pour beaucoup d'Occidentaux et pour les Chinois eux-mêmes, la voie d'un équilibre retrouvé et un chemin vers soi-même et les autres. Avec la pratique, la confiance se fortifie, l'énergie augmente et s'affine, la présence s'allie à la joie, le vide et la plénitude se manifestent.

5. PROFESSEUR CHENG MAN-CH'ING, UN GRAND MAITRE DE TAI CHI PARLE
Wolfe Lowentha Ed. Le courrier du livre



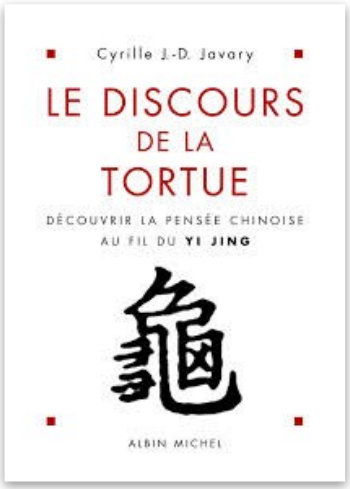
Ouvrage qui nous fait pénétrer dans l'atmosphère de Cheng Man-ch'ing, ce maître célèbre qui, en introduisant le Tai chi quan aux Etats-Unis, favorisa sa diffusion dans tout l'Occident. A la fois plein d'humour et de vie, c'est un livre de sagesse authentique, sans affectation ni long discours théorique. On le lira sans se lasser, en s'émerveillant d'en apprendre toujours davantage sur l'art et l'esprit du Tai chi au travers de la personnalité du « Maître des cinq excellences ».

6. TAIJI QUAN ART MARTIAL, TECHNIQUE DE LONGUE VIE *Catherine Despeux*
Ed. Guy Trédaniel



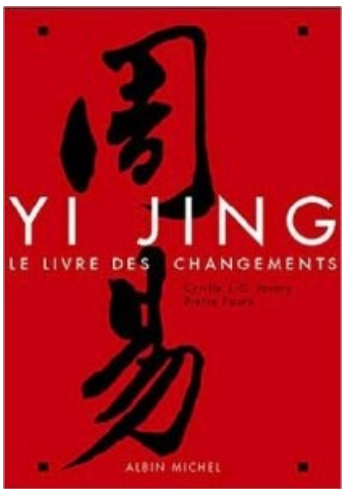
Il s'agit de l'ouvrage le plus complet consacré à ce jour au Taiji quan. L'auteur, qui est sinologue, en explique la dimension martiale tout en évoquant ses liens avec le taoïsme et en particulier les techniques de longévité. Ce livre donne la traduction des principaux textes classiques et décrit les pratiques à mains nues de l'école Yang, l'enchaînement et les exercices à deux.

7. DISCOURS DE LA TORTUE *Cyrille J-D. Javary* *Ed.* Albin Michel



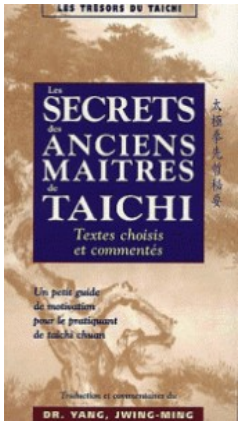
Texte fondateur de la civilisation chinoise et maître d'oeuvre de sa philosophie, le Yi Jing est devenu aujourd'hui patrimoine de l'humanité. Le Livre (Jing) des Changements (Yi) a longtemps été pris pour ouvrage de divination, mais, en réalité, il ne révèle rien qui doive être l'objet d'une croyance irrationnelle. Ses 64 hexagrammes ne sont aucunement censés « prédire l'avenir ». La traduction de Cyrille J.-D. Javary, précise, concrète, débarrassée des interprétations fantaisistes qui ont longtemps faussé l'image du Yi Jing en Occident, est enrichie de mille informations inédites et passionnantes sur les subtilités des idéogrammes chinois.

8. YIJING LE LIVRE DES CHANGEMENTS *Cyrille J-D. Javary, P.Faure* *Ed.Albin Michel*



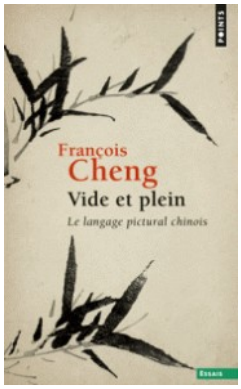
L'auteur nous fait remonter jusqu'à la source première du Yi Jing.
En suivant l'évolution du Yi Jing et de ses diverses interprétations au cours des siècles, Cyrille J.-D. Javary nous ouvre à une perception de l'intérieur du mode de pensée chinois. Univers saisissant où s'entrecroisent des pratiques oraculaires ancestrales, les structures de l'écriture idéographique, les entretiens de Confucius, l'héritage des grandes dynasties...

9. LES SECRETS DES ANCIENS MAITRES DE TAICHI (TEXTES CHOISIS ET COMMENTES) Traduction et commentaires du Dr. Yang Jwing-Ming Budo éditions



Au fil d'une pratique et d'une réflexion qui se sont étendues sur plusieurs siècles, les maîtres de l'Antiquité sont parvenus à sonder le mystère du taïchi-chuan, consignant leurs pénétrantes intuitions sous forme de chants et de poèmes. Longtemps tenus secrets, ces chants et ces poèmes étaient aussi bien gardés que des pierres précieuses et n'ont été révélés au grand public qu'au cours du XXe siècle. Ils permettront d'approfondir et d'affiner votre compréhension du taïchi-chuan.
Le Dr Yang Jwing-Ming a non seulement traduit ces poèmes à partir du chinois d'origine, mais, surtout, il a rajouté des commentaires qui les rendent plus accessibles aux esprits d'aujourd'hui.

10. VIDE ET PLEIN, LE LANGAGE PICTURAL CHINOIS *François Cheng*
Points éd. Seuil



Ce petit ouvrage de François Cheng, de sa voix douce et pondérée, apporte à l'esprit et à la sensibilité du lecteur : savoir profond et apaisant bien-être.
En effet, il y est question essentiellement du Vide – et du rapport au vide. La peinture chinoise (c'est l'objet de ce livre) se fonde sur le Vide. Le Vide et le Souffle primordial.

11. LES ENTRETIENS DE CONFUCIUS *Traduits du chinois par Anne Cheng*
Points-Sagesses Éd. du Seuil, 1981.



Voici une traduction nouvelle, intégrale, des vingt livres des Entretiens de Confucius, tels qu'ils nous sont parvenus d'âge en âge. Elle est précédée d'une introduction qui dit qui était Confucius, que sont ces textes qui lui sont attribués et la Chine de son temps. Puis vient un résumé de son enseignement. Tantôt il est question de Confucius, tantôt du confucianisme, comme on voudra puisqu'il n'est pas toujours facile de distinguer le «vrai» Confucius des divers confucianismes successifs de l'histoire. Au cours de cette introduction, maints caractères chinois sont cités et expliqués. A ce propos, soulignons que le texte original chinois est donné en annexe, ainsi que des cartes et une chronologie. Quant à la traduction, elle est sobrement annotée, elle est concise, claire, même élégante. Jean-Pierre Deschepper.

12. HISTOIRE DE LA PENSEE CHINOISE *Anne Cheng* Points Ed.Seuil



L'évolution de la pensée chinoise y est retracée depuis la dynastie des Shang au deuxième millénaire avant notre ère jusqu'au mouvement du 4 mai 1919, qui marque à la fois la rupture avec le passé et le renouveau d'une pensée qui n'a pas dit son dernier mot.

13. ŒUVRE COMPLETE *Tchouang-Tseu* Gallimard/Unesco

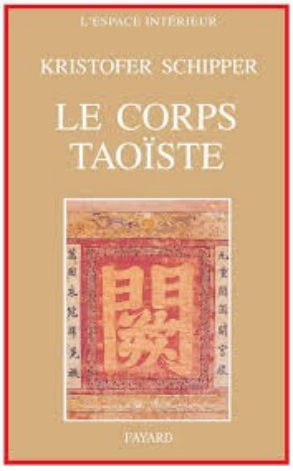


A tous ceux qui désirent en savoir plus long sur le tao que ce que nous en dit le Lao-tseu.
Ainsi pourvu des textes capitaux, tout lecteur de notre langue pourra s'initier à l'une des philosophies les plus riches de sens sous l'apparent non-sens.

14. DAO DE JING ENERGIE ORIGINELLE *Zhou Jing Hong* (version bilingue)

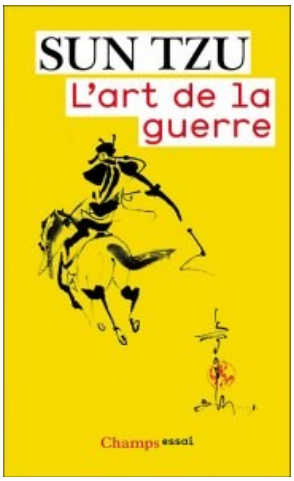


Depuis quelques années, de nombreux manuscrits anciens du Dao De Jing ont été retrouvés : en 1973, écrits sur soie, en 1993, sur des lamelles de bambou. Tout ceci provenant du tombeau d'un notable du royaume Chu – Hunan et Hubei. Texte originel de Lao Zi, le plus ancien aussi, qui est présenté dans une version calligraphiée et une version pinyin, traduite de façon claire et fidèle.



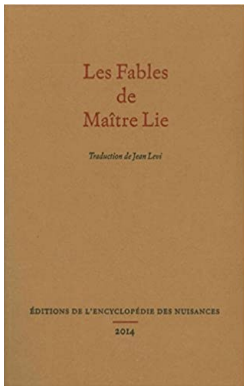
15. LE CORPS TAOÏSTE *Kristofer Schipper* Ed. FayardDes grandes religions du monde, le taoïsme reste le moins connue. La moins visible aussi, puisque le taoïsme a été condamné par tous les mouvements révolutionnaires qui ont secoué la Chine depuis un siècle. Il n'y avait pas de place, dans le monde moderne, pour ses temples, ses maîtres, sa liturgie, sa sagesse du corps et son amour de la nature.
Pourtant, le taoïsme revit. Les villageois reconstruisent leurs sanctuaires pour célébrer « le bonheur et la longévité »; les citadins cherchent, grâce aux méthodes qui permettent de « cultiver l'énergie vitale », l'équilibre du corps et de l'esprit. Ainsi la Chine retrouve, dans la religion qui lui est propre, l'identité profonde de son corps social comme de son corps physique.
Ce livre aborde le taoïsme, non tant à partir des textes anciens, mais avant tout par sa présence vécue.

16. L'ART DE LA GUERRE SELON SUNZI *Sun Zi* (version bilingue) Ed. You Feng



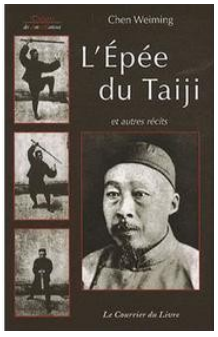
L'art de la guerre est le premier traité de stratégie au monde. Rédigé vers le Ve siècle avant J.-C., il développe des thèses originales, qui s'inspirent de la philosophie chinoise ancienne. Considérant la guerre comme une réalité inévitable, il montre comment la réflexion peut mener à la victoire, comment l'analyse des faiblesses de l'ennemi peut fonder une tactique, si l'on sait les exploiter, et même les aggraver ; il met l'accent sur la dimension psychologique du combat, sur le rôle de la ruse et de la fuite. Ses idées, ignorées dans les époques de guerre totale et de conflits frontaux, ont retrouvé une actualité en inspirant les grandes guérillas anti-coloniales chinoises et vietnamiennes, notamment, et sont aujourd'hui reprises par les stratèges asiatiques et américains de la guerre économique.

17. LES FABLES DE MAITRE LIE *Trad. De Jean Levi* Ed. de l'encyclopédie des nuisances



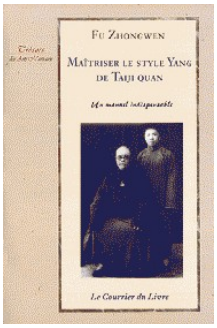
Composées entre le IVe et le IIIe siècle avant notre ère, Les Fables de Maître Lie, ou Lie-tseu, sont un des trois écrits primordiaux du taoïsme, avec le Lao-tseu (ou Tao-Tö-King) et le Tchouang-tseu. Ces fables sans morale, gonflées de remarques sans suite, de méditations sans logique, de bribes apparemment disparates, proposent un tableau aux songes d'une vie meilleure. La liberté de ton, l'audace critique et la dérision à l'endroit des préjugés les mieux établis nous fournissent par contraste la mesure de l'étroitesse de nos pensées et de nos mœurs.

18. L'EPEE DU TAIJI ET AUTRES RECITS *Chen Weiming* Le courrier du livre



l'Epée du Taiji de Chen Weiming (publié en 1928), l'un des premiers ouvrages à traiter du Taijiquan, célèbre art martial d'origine chinoise.
« Les postures du taijiquan restent le fondement des postures à l'épée. Les formes avec armes, telles que celles à l'épée, apprennent à l'étudiant comment développer le lien avec un objet inanimé. Chaque forme met en lumière certaines habiletés et les progrès dans l'une bénéficient nécessairement aux autres. »(Chen Weiming).

19. MAITRISER LE STYLE YANG DE TAIJI QUAN *Fu Zhongwen* Le courrier du livre



Fu Zhongwen, de son vivant chef de file de l'école Yang en Chine, fut l'élève de Yang Chengfu le codificateur de cette forme.
Le lecteur y trouvera également une description des exercices avec partenaire, la traduction des cinq principaux textes classiques qui fondent le style Yang ainsi qu'un essai consacré à son origine et son évolution par Gu Liuxin.

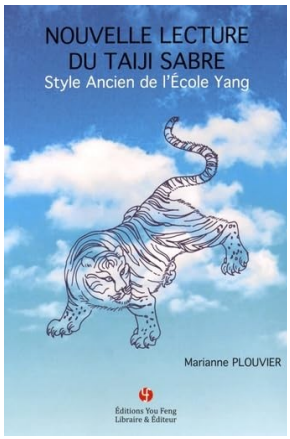
20. QI GONG POUR CHACUN, LA SANTE AU QUOTIDIEN *J.-P. Krasensky*

Ed. L'Originel



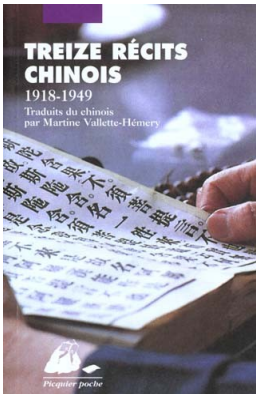
Le Qi Gong est cette gymnastique chinoise, vieille de plus de trois mille ans, que pratiquent des milliers de Chinois tous les matins dans les parcs, afin de conserver leur santé et prolonger leur vie. Le Qi Gong traditionnel a des vertus thérapeutiques, c'est pourquoi il fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise et est pratiqué dans les hôpitaux chinois pour soigner certaines maladies.Ce livre vous présente des techniques de Qi Gong que vous pouvez utiliser en famille pour guérir certains maux de la vie courante et entretenir votre santé, en augmentant vos capacités physiques et intellectuelles et en renforçant votre système immunitaire.

21. NOUVELLE LECTURE DU SABRE- STYLE ANCIEN DE L'ECOLE YANG *M.plouvier*



Dans son poème « Le Chant du Souffle de l'Épée Véritable de Taiji », le Grand-Maître et lettré Wang Zihe décrit l'énergie de l'épée, qui circule tout le long de la lame.
Par ses qualités de précision, de vivacité et de légèreté, cette énergie, nourrie du travail de l'artiste martial, évoque l'envol d'un Phoenix.
La description détaillée des 52 séquences et des 18 techniques du taiji épée du style Yangjialaojia – Style Ancien de l'École Yang, jointes aux nombreux dessins et séquences filmées, offrent aux pratiquants et aux enseignants, un support pédagogique appréciable.
Ce manuel se veut le reflet fidèle de l'enseignement de Maître Antoine Ly qu'il prodigue sans relâche depuis 1978, en France et en Europe.

22- TREIZE RECITS CHINOIS



Les récits présentés ici sont l'œuvre d'écrivains qui ont voulu, en créant une littérature nouvelle, contribuer à la transformation de la société en Chine. On peut parler, à leur propos, de véritable Révolution littéraire.
Ils ont marqué la vie intellectuelle de cette époque si riche, sont actuellement réédités et ceux qui ont survécu aux Cent Fleurs et à la Révolution culturelle sont aujourd'hui entourés de respect.
Voici treize récits, les plus célèbres de neuf " maîtres de la littérature chinoise ".

23- LES MOUVEMENTS DU SILENCE: VINGT ANS D'INITIATION AU TAI-CHI

Gregorio Manzur Ed. Albin Michel



Gregorio Manzur nous raconte, outre son cheminement spirituel et sa rencontre de maîtres hindous et tibétains, l'étonnant apprentissage, vingt ans durant, avec deux grands maîtres chinois du tai-chi et du Chigong. Une rencontre déterminante dans son itinéraire, le tai-chi étant bien plus qu'une gymnastique du bien-être ou un art martial, mais une véritable forme de méditation en mouvement.

24- L'ART DU COMBAT AVEC SON SOMBRE Gregorio Manzur



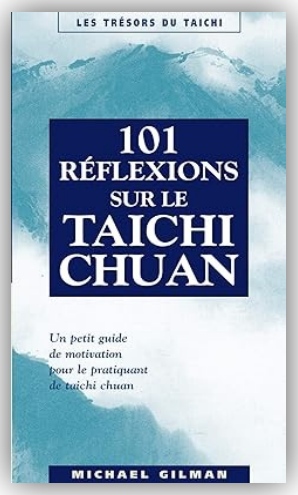
L'art du Combat avec son ombre est un livre sur la pratique et la philosophie du **Chi-gong** et du **Tai-chi**. Gregorio Manzur partage un demi-siècle de pratique et d'apprentissage.Il s'est formé à Shanghai auprès de grands maîtres chinois comme Gu Meisheng et Monsieur Sié.Le livre mêle son parcours de vie, ses voyages en Chine et en Inde, et son éveil spirituel.

25- TUI SHOU, LA VOIE DU MILIEU. *Denis FELUS*



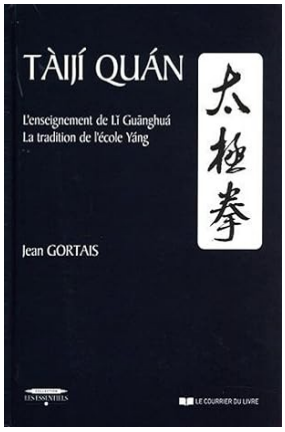
Partant du point de vue traditionnel chinois d'une part (textes « dits » de la famille Yang et autres documents) et des connaissances et recherches en travail relationnel (stratégies et systèmes), l'auteur décrit une démarche permettant à ceux qui le souhaitent une compréhension ouverte de ces techniques et des projets que chacun peut faire à travers la pratique.

26- 101 REFLEXIONS SUR LE TAICHI CHUAN, un petit guide de motivation pour pratiquant *Michaël GILMAN*



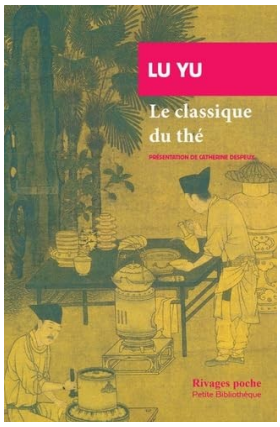
Recueil de préceptes, conseils et observations pertinentes d'un grand enseignant et pratiquant de taichi, cet ouvrage a été étudié pour vous aider à aller plus loin dans votre compréhension et dans votre exécution.
Quel que soit votre style de taichi, quel que soit votre art martial, quelle que soit votre voie spirituelle, 101 Réflexions sur le Taichi Chuan est un guide, abondant en grandes idées applicables immédiatement.

27- TAIJI QUAN *Jean GORTAIS*



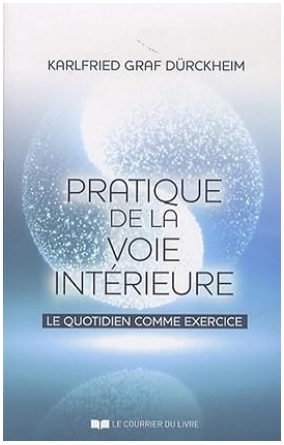
Cet ouvrage présente cette discipline qui développe l'unité de la personne : méditation, art martial, art du mouvement, pratique du souffle, thérapeutique, le Tàijí Quán est tout cela. Mais dans son essence, il demeure mystérieux. Aussi ce qui ne se voit pas est-il souvent plus important que ce qui se voit. Cristallisé par le temps et les maîtres, le Tàijí Quán est devenu pour beaucoup d'Occidentaux, et pour les Chinois eux-mêmes, la voie d'un équilibre retrouvé et un chemin vers soi-même et les autres. Avec la pratique, la confiance se fortifie, l'énergie augmente et s'affine, la présence s'allie à la joie, le vide et la plénitude se manifestent.

28- LE CLASSIQUE DU THE *présenté par Catherine DESPEUX*



Une petite feuille amère, sur un arbre qui pouvait atteindre plus de vingt mètres de haut, est devenue, un jour, l'origine de la boisson la plus recherchée dans le monde entier : le thé. En Chine, cette petite feuille doit aussi son succès à un homme dont le fabuleux destin l'a conduit à devenir le dieu du thé : Lu Yu (733-804). Il est le premier à avoir présenté une synthèse des différents aspects du thé et à avoir posé les bases de l'art de la dégustation dans son ouvrage élevé au rang de livre canonique : «Le» «classique du thé.»

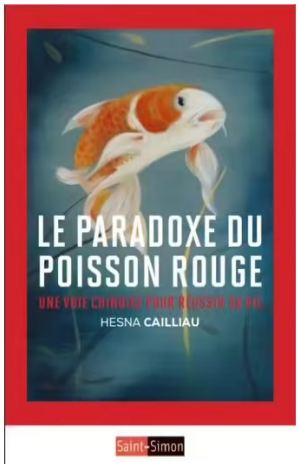
29- PRATIQUE DE LA VOIE INTERIEURE Karlfried GRAF DÜRCKHEIM



Le quotidien comme exercice
Tout ce qui est vivant doit se développer en vue d'une "réalisation", et il en va de même pour l'homme. Mais l'homme, lui, ne deviendra jamais ce qu'il doit devenir s'il n'y contribue par son effort.

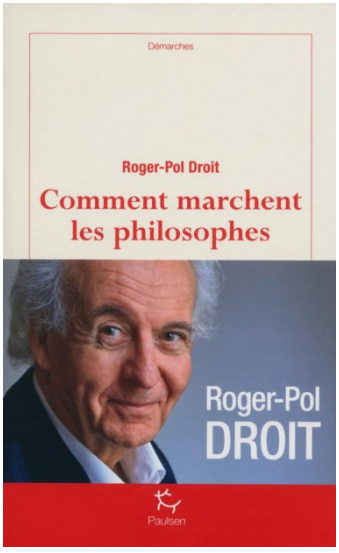
Il doit se prendre comme un "ouvrage", entre ses mains, s'exercer sans cesse en vue du plein accomplissement, c'est-à-dire lui-même, en tant qu'homme.

30- PARADOXE DU POISSON ROUGE *Hesna CAILLIAU*



Dans un monde agité de nombreux courants contraires, instable, l'heure est venue d'échanger non seulement nos marchandises mais aussi nos sagesses. Les Chinois vénèrent la carpe koï car elle vit en totale symbiose avec son environnement, toujours aux aguets pour mieux saisir les opportunités qui se présentent. Elle possède 8 vertus qui lui permettent d'avoir la bonne attitude pour faire face à la vie : ne se fixer à aucun port, ne viser aucun but, vivre dans l'instant présent, ignorer la ligne droite, se mouvoir avec aisance dans l'incertitude, vivre en réseau, rester calme et serein, remonter à la source.

31- COMMENT MARCHENT LES PHILOSOPHES Roger POL-DROIT



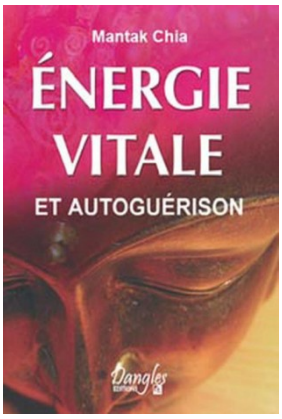
" Montre-moi comment tu marches, je te dirai comment tu penses !... "Il suffit de déambuler avec les philosophes en compagnie de Roger-Pol Droit — de la Grèce antique à nos jours, de Copenhague au Tibet — pour comprendre à quel point marcher debout définit notre humanité. Et pour saisir comment marcher, parler et penser ne forment qu'un seul et même mouvement : être sur le point de tomber, se rattraper et recommencer sans fin. Aristote arpentant le gymmase du Lycée avec ses disciples, Kant faisant sa promenade quotidienne dans Kônigsberg, Rousseau traversant la France à pied, Nietzsche cheminant sur les crêtes de Sils-Maria... chacun connaît ces silhouettes de philosophes en mouvement. Mais bien d'autres sont à découvrir qui, en changeant de continent ou de langue, ont élaboré leur pensée en marchant. En 27 récits allègres et virtuoses, Roger-Pol Droit dessine autour de la marche une petite histoire de la philosophie.

32- LE ZEN DANS L'ART CHEVALERESQUE DU TIR A L'ARC Eugen HERIGEL



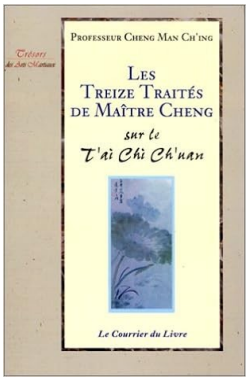
Le philosophe allemand Eugen Herrigel raconte son apprentissage du kyūdō (tir à l'arc traditionnel) au cours de son séjour au Japon.
Il montre comment cet art martial devient un outil d'initiation spirituelle pour dépasser l'ego, abandonner la volonté consciente et atteindre l'éveil du Zen par l'expérience corporelle.

33- ENERGIE VITALE ET AUTOGUERISON *Mantak CHIA*



La méthode présentée dans ce livre est à la fois simple et sûre. Elle est partie intégrante du système taoïste interne, tradition vieille de plusieurs millénaires à laquelle Mantak Chia a été initié.

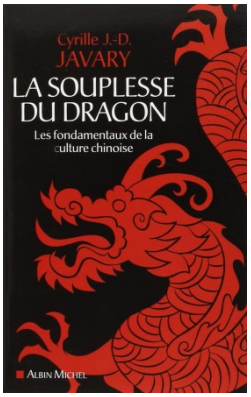
34- LES TREIZE TRAITES DE MAITRE CHENG *Cheng MAN CH'ING*



Dans cet ouvrage, le professeur Cheng Man Ching nous amène au cœur du tai chi chuan, nous le présentant comme un art martial, une thérapeutique, et un ensemble d'exercices pour le développement personnel. Avec une illustration s'appuyant sur l'anatomie et la physique, il présente un exposé précis des postures et des mouvements, leur travail interne en tant que principe énergétique, et externe en tant qu'application martiale.

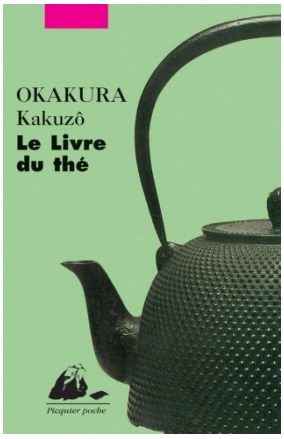
35- LA SOUPLESSE DU DRAGON - Les fondamentaux de la culture chinoise

Cyrille J.-D. JAVARY



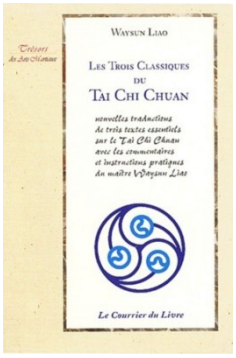
On ne pense pas, on n'imagine pas, on ne sent pas de la même façon en Chine et en Occident. Ce constat déroutant doit nous interpeller : notre vision du monde n'est pas universelle, elle est un héritage culturel qui imprègne notre quotidien autant que notre philosophie. Nous avons donc tout à apprendre d'un monde si différent et qui entend aujourd'hui jouer un rôle de premier plan.
Cyrille Javary nourrit son propos de mille anecdotes du quotidien, mais aussi de la grande Histoire de la Chine, pour nous faire découvrir de l'intérieur cette civilisation à la fois antique et ultra-moderne.

36- LIVRE DU THÉ *OKAKURA Kakuzo*



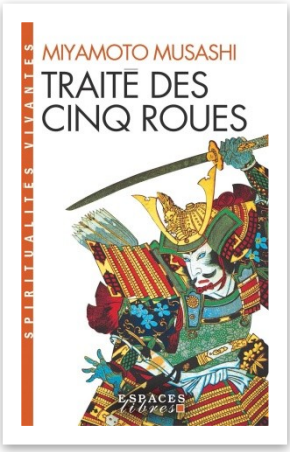
Grand classique, qui a permis naguère de jeter un pont entre l'Orient et l'Occident, n'a rien perdu de sa force et peut encore éclairer notre modernité. Le trait de génie d'Okakura fut de choisir le thé comme symbole de la vie et de la culture en Asie : le thé comme art de vivre, art de penser, art d'être au monde. Il nous parle d'harmonie, de respect, de pureté, de sérénité. Au fond, l'idéal du thé est l'aboutissement même de cette conception zen : la grandeur réside dans les plus menus faits de la vie. Qui cherche la perfection doit découvrir dans sa propre vie le reflet de sa lumière intérieure.
Aussi la voie du thé est-elle bien plus qu'une cérémonie : une façon de vivre en creusant aux racines de l'être pour revenir à l'essentiel et découvrir la beauté au cœur de la vie.

37- LES TROIS CLASSIQUES DU TAI CHI CHUAN *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,commentaire approfondi 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), explication détaillée avec dessins de la "Longue Boxe" aux 108 mouvements du maître Cheng Man-Ch'ing... etc.

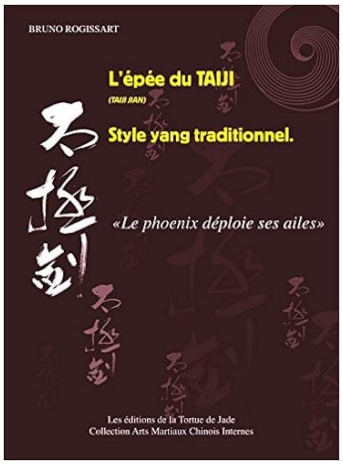
38- TRAITE DES CINQ ROUES Miyamoto MUSASHI



Au XVIe siècle, Miyamoto Musashi, samouraï invaincu par une vie de combats, maître ès armes et esprit de nombreux disciples, se retire dans une grotte quelques mois avant sa mort et rédige ce classique de la littérature universelle : Traité des Cinq Roues. Ce guerrier nous donne en un texte lumineux l'essence des arts martiaux et le secret d'une stratégie victorieuse qui transcende la violence et devient art de vivre et d'agir. Attitude qui explique aujourd'hui les raisons des succès japonais dans tous les domaines. Une leçon à méditer et à pratiquer : car l'esprit de l'art de l'épée peut s'appliquer à tous les gestes de la vie quotidienne.

39- L'EPEE DU TAIJI, STYLE YANG TRADITIONNEL *B.ROGISSART*

Ed.La Tortue de Jade



L'enchainement codifié (taolu) à l'épée comporte traditionnellement 53 mouvements, les actions spécifiques étant « couper, effleurer, pointer, fouetter, intercepter, fendre, enrouler ».
Les caractéristiques des mouvements à l'épée sont souvent associées à la grâce d'un phoenix volant et à la fluidité d'un dragon nageant.

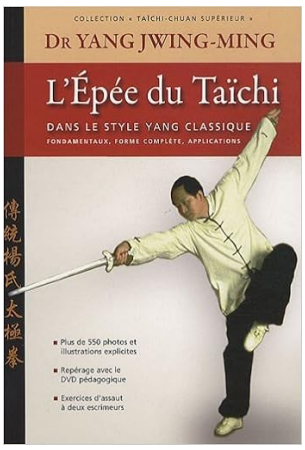
40- EPEE DU TAIJI YANG, ILLUSTRATION SYMBOLIQUE



Avec la première traduction en français des 51 postures de l'Épée du taiji Yang du maître Dong Yingjie par le sinologue Constantin Rissov, les 23 aquarelles de Marie-Thérèse Liron constituent un document unique sur cet art.
Exactitude des postures et originalité de leur présentation symbolique, sont réunies dans ce livre qui doit son point de départ à l'enseignement exigeant et amical de Dong Moli (Jasmine M.L.Tung), fille et disciple directe du maître Dong Yingjie.

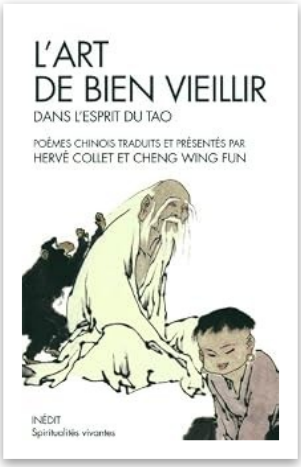
41-L'EPEE DU TAÏCHI DANS LE STYLE YANG CLASSIQUE *Dr. Yang Jwing-Ming*

Ed. Budo



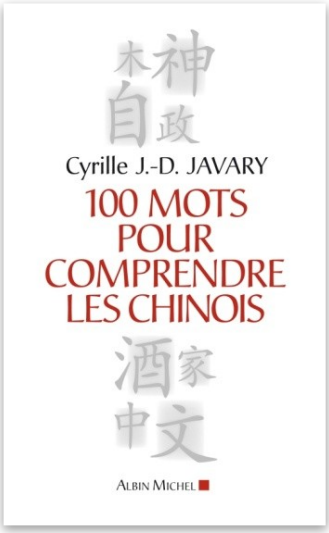
Après la forme à mains nues, après le chi-kung (qigong), la prochaine étape de l'étudiant en taïchi-chuan (taijiquan) est l'apprentissage de l'épée. Une nouvelle étape qui permet au pratiquant d'aller encore plus loin dans sa compréhension de l'art. Apprendre à projeter l'énergie (chi ou qi) dans l'arme, à raffiner les mouvements et à épurer l'être dans son entier est l'objectif de *L'Épée du Taïchi.* Cet ouvrage clair présente l'enchaînement (forme) complet de l'épée, le programme de chi-kung spécifique à l'épée, les applications en combat et les exercices d'assaut à deux. Cet ouvrage inclut aussi nombre de domaines profonds tels que la théorie, l'histoire et une explication complète des fondamentaux.

42- L'ART DE BIEN VIEILLIR DANS L'ESPRIT DU TAO



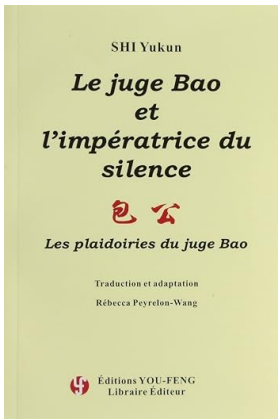
L'expérience joue un rôle fondamental dans la pensée chinoise. Le grand âge attire l'admiration respectueuse. Plus on vieillit, plus l'expérience s'enrichit, s'approfondit, plus la poésie implicite du monde s'explicite, plus on goûte sa saveur.
C'est cette expérience de l'âge, des années crépusculaires où se révèle une autre lumière, que nous fait partager ce recueil à travers les œuvres de sept poètes chinois.

43- 100 MOTS POUR COMPRENDRE LES CHINOIS *Cyrille J.D. JAVARY*



Pour nous ouvrir les portes de l'univers et du mode de penser chinois, Cyrille Javary s'est livré à une sorte d'inventaire à la Prévert en racontant les mille et une histoires que contiennent les idéogrammes. Conçus il y a trente-cinq siècles, restés inchangés dans leurs principes, ces signes, qui sont des dessins d'idées, véhiculent des valeurs tout en suivant une logique singulière. Comment font donc les Chinois pour écrire les produits de la modernité tels que Coca-Cola, e-mail ou laser ? Et quels caractères utilisent-ils pour désigner les idées nées en Occident comme « république », « jeux olympiques » ou « liberté » ?
C'est à ce jeu réjouissant et instructif que nous invite Cyrille Javary : découvrir les multiples facettes d'un pays par son idéographie, sans avoir besoin d'apprendre à parler, voire à écrire, la langue chinoise moderne.

44- LE JUGE BAO ET L'IMPERATRICE DU SILENCE



Fresque mi-historique mi-romanesque illustrant la tradition des conteurs et de la narration orale, Les Sept Héros et les Cinq Galants se compose d'une succession d'épisodes narrant la vie du juge de Paix Bao Zheng, qui vécut de 999 à 1072, sous la dynastie des Song.
Bao Zheng, sous des allures de Robin des bois de la Chine antique, s'entoure de vaillants chevaliers, qui, grâce à leur adresse aux arts martiaux et au maniement des armes blanches, l'épaulent dans une lutte sans merci contre l'injustice et la corruption.

45- HAIKUS JAPONAIS ET POESIE CHINOISE *Liliane BORODINE*



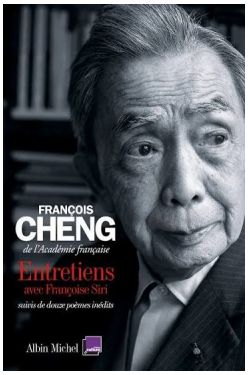
Avec ce 4ème ouvrage, Liliane Borodine, Présidente de l'Association ASIART (Association pour la connaissance de la culture asiatique en France) vous offre la possibilité de réaliser, en 28 thèmes, des œuvres de peinture traditionnelle asiatique, tant en monochrome à l'encre de Chine, qu'en couleurs, sur des papiers absorbants ou non. Tous les originaux de cet ouvrage sont visibles dans l'Atelier de peinture parisien de l'artiste.

46- QUAND REVIENNENT LES ÂMES ERRANTES *François CHENG*



Pour François Cheng, tracer un sinogramme n'est pas un simple acte graphique. C'est un dialogue vivant où le souffle intérieur du calligraphe s'incarne dans l'encre sur la feuille blanche.Le livre fait résonner les grands principes du taoïsme et du zen, notamment l'importance du vide d'où jaillit le souffle primordial et le mouvement du Yin et du Yang.

47- ENTRETIEN AVEC FRANCOIS SIRI *François CHENG*



Entretiens avec François Siri propose un témoignage chaleureux et personnel retraçant le parcours spirituel et poétique de l'académicien et écrivain François Cheng. L'ouvrage aborde des thèmes profonds allant de son enfance marquée par la guerre en Chine et son exil en France jusqu'à sa réflexion sur la souffrance, la joie, et la méditation.

48- DE l'AME *François CHENG*



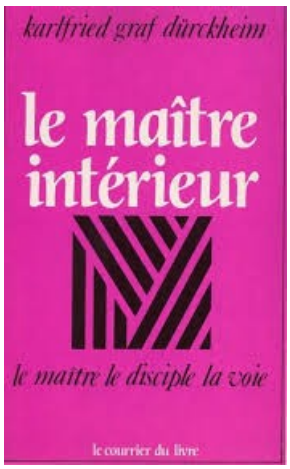
Essai philosophique publié en 2016, présenté sous la forme d'un échange épistolaire en sept lettres entre l'auteur et une amie. L'académicien y plaide pour réhabilitation de la notion d'âme, un mot selon lui trop souvent étouffé ou délaissé dans notre monde moderne. L'âme est définie non pas comme un concept mais comme un souffle vital universel qui unit le corps et l'esprit.

49- ET LE SOUFFLE DEVIENT SIGNE *François CHENG*



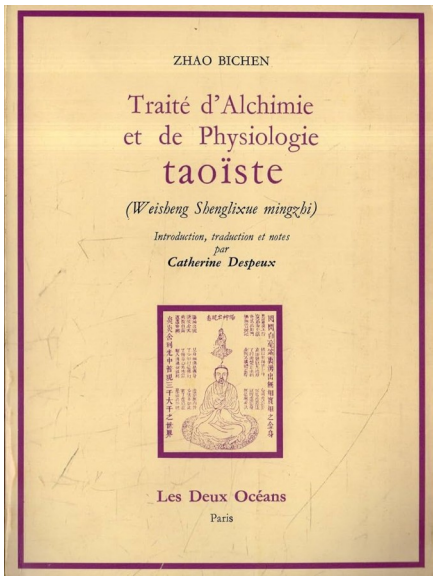
Ouvrage intime et méditatif publié en 2001, mêlant réflexions artistiques, souvenirs et calligraphies originales. Inspiré par la philosophie asiatique (taoïsme), François Cheng montre comment la feuille blanche (le vide) et le trait d'encre (le plein) dialoguent pour exprimer l'harmonie de l'univers.

50- LE MAÎTRE INTÉRIEUR Karlfried GRAF DÜRCKHEIM



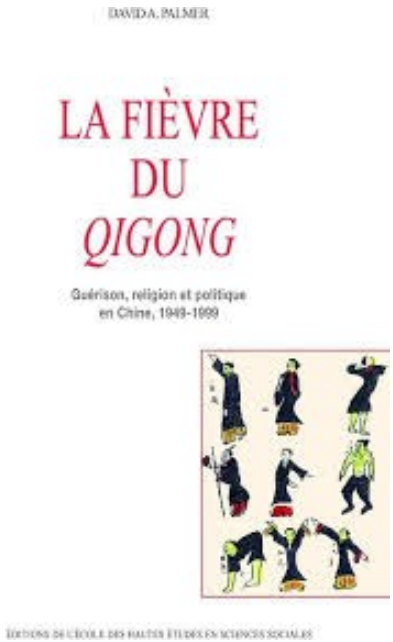
Karlfried Graf Dürckheim qui explore la transformation intérieure et la connexion entre l'être humain et sa dimension transcendante.

51- TRAITE D'ALCHIMIE et PHYSIOLOGIE TAOISTE *Z.BICHEN*



Ouvrage majeur qui expose de façon claire les techniques psychophysiologiques de l'alchimie interne chinoise.
Le texte vise à transformer l'essence (*jing*), le souffle (*qi*) et l'esprit (*shen*) pour cultiver la longévité et l'immortalité spirituelle. Il démystifie le langage ésotérique et symbolique traditionnellement utilisé par les alchimistes pour expliquer les processus corporels et méditatifs.

52- LA FIEVRE DU QI GONG *David A.PALMER*



Le livre analyse l'immense engouement de masse (« la fièvre ») pour le qigong (le « travail du souffle ») en Chine au cours des années 1980 et 1990. Il retrace l'évolution de cette pratique corporelle et mentale entre 1949 et 1999, montrant comment elle est passée d'une méthode de guérison laïque encouragée par le Parti communiste à une vaste explosion religieuse et à un enjeu de confrontation politique.

53- DECOUVRIR LE TAOISME *Marc LEBRANCHU*



Le livre **« Découvrir le taoïsme : Histoire, courants, fondements et pratiques »** de Marc Lebranchu (aux est une introduction claire et accessible à l'une des trois grandes traditions de la pensée chinoise, aux côtés du confucianisme et du bouddhisme.
Le livre retrace l'évolution du taoïsme depuis sa naissance en Chine il y a plus de deux millénaires jusqu'à son expansion en Occident. Il montre comment la tradition s'est transformée et enrichie au fil des siècles.