

Grand - Angle sur la CHINE

LITTERATURE

Poèmes de Chine de l'Époque dynastique des Tang

Guillaume Olive et He Zuihong

C'est sous les Tang qu'apparaît une forme « moderne » de poésie, aux règles très strictes en terme de syntaxe, de rimes et de tonalités, qui va rivaliser avec les poèmes de style « ancien ».

Dans ces poèmes, chaque mot est un petit univers en soi. Il s'en dégage une sorte de magie, une profondeur inénarrable.

Écrits il y a plus de mille ans, ces vers nous parviennent avec une singulière actualité et nous apparaissent aujourd'hui encore si proches.

Pointons l'exquise présentation illustrée de ce livre bilingue (chinois-français).

Ed. du Seuil, 2009, 43p - 13,5 euros

Dreaming Big in China 19 inspirational stories from foreigners who have made it

Lu Yang

Among the 19 foreign friends who study or work in China, interviewed by the authors, are a senior journalist, editors, translators, an ecologist, a diplomat, a descendant of foreign revolutionary friends born in China, foreign Olympic coaches, TV and Beijing Opera stars and new-born movie characters,...

You surely will be moved by their stories about their Chinese dreams, big and small.

Some of those dreams have been realized, while some are still in progress. Their stories show different experiences and life values, and reflect some of the realities of today's China.

New World Press, 2008, 296p - 21,95 euros

CULTURE - PHILO- SOCIÉTÉ

Tibet : Religion, Histoire et Actualité

E.Martens/ JP Desimpelaere

Après son *Histoire du Bouddhisme tibétain*, Elizabeth Martens s'est associé avec Jean-Paul Desimpelaere pour publier un livre clair et précis qui sera une réponse au beau "feu d'artifice" que prépare le Dalaï Lama et sa cour en l'honneur du cinquantième

anniversaire de l'exil de 'Sa Majesté', début mars 2009.

Le livre est une déconstruction systématique des stéréotypes que nous nous faisons du Bouddhisme Tibétain, à savoir "une philosophie de vie et pas une religion, une religion athée, sans dogme et non confessionnelle, prêchant le pacifisme, la tolérance et la compassion, non politisée et sans ambitions économiques". L'instrumentalisation à des fins politiques de cette philosophie religieuse est un des points central du livre.

Des thèmes comme "Grand Tibet", "Tibet historique" ou "Tibet culturel" seront décortiqués avec beaucoup d'attention.

Dans ce livre, il y sera aussi question d'histoire mais en se limitant essentiellement à l'histoire récente (surtout 20e et 21e siècles).

Il y est évidemment beaucoup question de l'attitude versatile du Dalaï Lama et de l'avenir incertain du Tibet.

Le livre se termine par un chapitre sociologique destiné à faire découvrir au public un Tibet réellement peu connu du public occidental et souvent ignoré par les médias.

Adem, 2009, - 10 euros.

L'Esprit des Nombres écrits en chinois (100 illustrations)

Cyrille J.-D. Javary

C'est à une joyeuse et savante pérégrination que nous convie Cyrille Javary, au cœur de l'univers étrange des nombres écrits en idéogrammes.

Omniprésents dans la vie quotidienne comme dans la culture lettrée, dans les allégories, les proverbes, les carrés magiques, les jeux, le calendrier, le Yi Jing, les palais de la Cité Interdite et les discours des dirigeants politiques, les nombres sont des emblèmes méconnus qui nous ouvrent les portes de la symbolique chinoise.

Une foule d'anecdotes, de détails historiques, étymologiques et socioculturels, livrés avec humour, ponctuent ce travail érudit pour le plus grand plaisir du lecteur.

Sinatura, 2008, 298p - 30,00euros

Les Rouages du Yi Jing

Cyrille Javary

Le Yi Jing ou « Classique des changements » en résumant soixante-quatre situations-types de la vie quotidienne sous forme de figures abstraites appelées hexagrammes, a pour ambition d'offrir un outil permettant de se repérer dans une réalité en perpétuel changement.

Cyrille Javary montre ici tous les rouages internes de ce livre fondateur de la civilisation chinoise, injustement relégué sous nos latitudes au rayon divinatoire des librairies et des bibliothèques. Rares sont ceux qui réalisent qu'ils ont entre les mains à la fois le socle de toute la pensée chinoise et l'une des plus fascinantes machines à connexions que l'esprit humain ait pu produire.

Ph. Picquier, 2001, 131p – 10,58 euros

Dao De Jing

Lao Zi

Lao Zi is considered the founder of early Daoism (Taoism) and studies worldwide.

It is commonly acknowledged that Lao Zi's philosophizing is one of the main sources underlying the structure or formation of the overall psychology of the Chinese people.

This book, the major Daoist classic, is composed of 81 chapters as arranged by Heshang Gong.

Lao Zi, as a Daoist philosopher, is attracting more and more attention and interest both in the East and the West.

« It is extremely difficult, says the author, to transfer the thought of a so lucid and poetic writer as Lao Zi from one language to another without some damage occurring in the process. The Dao De Jing was written in a style based on metaphors and an expressive form of aphorisms such that many of the ideas presented appear to be engagingly suggestive, polysemous and somewhat ambiguous rather than articulated.

The reader shall appreciate a very useful appendix : *A thematic reading Guide*, at the end of the book, speaking among others, of *The essence of the Dao*, *The features*, *The movement*, ... *The Dao of Heaven and the Dao of Man*, ... *The qualities of the Dao*, ...

Foreign Languages Press, 2008, 159p - 14,75 euros

The illustrated Book of the Analects

Zhou Chuncai

The *Analects*, a record of the important words and deeds of Confucius and his followers, was compiled by the latter and their disciples at the end of the Spring and Autumn Period (770-476 BC) and the beginning of the Warring States Period (475-221 BC). It is a classical and representative work that has had a tremendous influence throughout Chinese history and continue to have a huge influence on the thought and values of China and East Asia as a whole even today.

Nineteen chapters explaining Confucius' thoughts and philosophy in an easy way with the help of lavish illustrations, rich in imagery and details.

New World Press, 2008, 299p - 19,95 euros

Here are three books of the same Edition :
« China Folk Arts Series »

Chinese Cloth Art

The cloth art of China refers to handiworks made by Chinese people using traditional cloth and threads as raw materials.

Those products come in such forms as embroidery, Gesi tapestry, hand stitching, embroidery paste, barbola and batik.

Embroidering, which originated as silk embroidering, is done mostly by women. Very numerous are the different styles and schools.

Nature changed so quickly and mysteriously that the people imagined there was a supernatural force that existed behind the changes. This lent support to their imagination that « each figure or pattern had a meaning and the meaning must be auspicious ». So gradually the people created drawings of their ancestors, lucky animals, plants, geometric figures and other patterns to bring good luck and avoid evil.

Richly illustrated.

China Intercontinental Press, 2008, 101p - 24,5 euros

Chinese Ceramics

Beginning from the Neolithic Banpo Culture, China's ceramic industry has a history of over 6 000 years.

The earliest glazed pottery appeared during the Shang Dynasty (1600-1100 BC).

During the Wei, Jin, Northern and Southern Dynasties (220-589), the white glazed porcelain was successfully baked by controlling the firing duration and temperature, and reducing the iron content of the raw material.

The ceramic industry was booming in the Tang Dynasty (619-907). Particularly, the tri-coloured glazed porcelain and the transparent white porcelain had a name for excellent workmanship both at home and abroad.

China's ceramic industry met its heyday in the prosperous Song Dynasty (960-1279) with a quality that the artisans of the later ages could hardly expect to obtain.

The technology of baking blue-and-white and underglazed red chinaware, that appeared first in the Mongol-ruled Yuan Dynasty (1279-1368) acquired further development in the Ming Dynasty.

With the introduction of the enamel, the chinaware of the Qing Dynasty (1644-1911) has taken on an entirely new look, thus becoming the favourites of today's ceramic collectors.

Beautifully illustrated

China Intercontinental Press, 2008, 102p - 24,5 euros

Chinese Kite

Kite-flying is an age-old tradition in China. Its history can be traced back to the Spring and Autumn Period (770-476 BC) and the Warring States Period (475-221 BC).

Since then, accounts of kite-flying can be found in many pre-Tang (618-907) annals, telling us that mostly kites were used for military purposes, either carrying messages or exerting a deterrent effect on the enemy forces.

During the Tang and Song Dynasties, as the economy was booming and people lived a settled life, flying paper kites became a form of recreation, popular for both the court and the populace.

Traditionally, the kites of Beijing, in their imperial style, those of Tianjin, small and exquisite, Weifang in Shandong Province, and Nantong in Jiangsu Province, with their rich colours, all featuring a pronounced local flavour.

Illustrated with a delicate touch.

China Intercontinental Press, 2008, 102p - 24,5 euros

Voici trois livres d'un même éditeur :
Les Editions en Langues étrangères

Le Rouge en Chine

Le rouge est la couleur que les êtres humains ont nommée le plus tôt, ce qui fait du « rouge » l'un des mots les plus anciens. Pourquoi ?

Parce que les deux perceptions fondamentales que les hommes ont du rouge, sont issues de deux choses étroitement liées à leur vie : le sang et le feu. Avec l'évolution, le monde a connu de tels bouleversements que la signification symbolique originelle du rouge s'est affaiblie dans la pensée de nos contemporains.

Cependant, les Chinois gardent encore de nos jours un amour général et fidèle envers la couleur rouge.

Dans l'imagination collective comme dans la réalité, cette couleur reste le symbole du bonheur et de la chance.

Ce livre, à la très belle présentation, vous fera voyager dans le temps et dans l'histoire. Illustrations de très bon goût.

Ed. en Langues étrangères, 2008, 97p - 24,95 euros

Le Sceau, un Art chinois

Le caractère *Yin* (sceau) figurait déjà parmi les plus anciennes écritures chinoises, sur les carapaces de tortues et les os d'animaux. A l'origine, objet d'un genre pratique, il s'étend petit à petit, au cours des ans, vers le domaine personnel ou artistique

A l'époque des Song du Nord (960-1127), par exemple, un grand nombre de personnes apposaient leur sceau sur les tableaux et les livres qu'elles conservaient.

Petit à petit, les artisans de ces sceaux, parfois gens très « ordinaires », devinrent des calligraphes et des peintres exercés...et les sceaux, sorte de signe symbolique, devinrent des œuvres d'art à apprécier.

Belles illustrations.

Ed. en Langues étrangères, 2008, 109p - 24,95 euros 71190-41988

Les Fêtes chinoises

Les fêtes sont des repères dans le temps, qui ponctuent l'année et enrichissent la vie quotidienne.

A l'origine, elles sont étroitement liées à l'agriculture, du fait de la grande tradition agricole du pays.

De nos jours, ces fêtes restent fixées selon les dates du calendrier lunaire chinois, tout en incluant davantage d'éléments culturels.

Ainsi, certaines fêtes évoquent la mémoire des ancêtres, comme la fête des Barques-dragons, qui commémore le célèbre poète Qu Yuan (340-278 av. J.C.) ; certaines proviennent de mythes et légendes comme la fête du Double-sept, liée au mythe du Bouvier et de la Tisserande; d'autres sont d'origine spirituelle, par exemple, la fête des Esprits (le 15^e jour du 7^e mois lunaire) et le jour du Sacrifice d'hiver (le 8^e jour du 12^e mois lunaire) sont tous deux issus du bouddhisme.

Les Chinois d'aujourd'hui pratiquent toujours les rituels de ces fêtes.

Ed. en Langues étrangères, 2008, 109p - 24,95 euros

Le Pays de la Soie

Il y a 5 000 à 6 000 ans, le climat et la végétation dans les bassins du Changjiang et du Fleuve Jaune convenaient parfaitement à la croissance du mûrier qui y poussait en abondance, et des vers à soie sauvages qui se nourrissaient de ses feuilles.

A l'époque des Printemps et Automnes (770-476 av. J.C.), des documents historiques révèlent que la plantation de mûriers et la sériciculture sont des activités économiques d'importance. Une loi stipulait qu'un voleur de feuilles de mûrier était passible de 30 jours de corvée publique !

Les familles paysannes filaient et tissaient la soie pour leurs besoins personnels selon des techniques très simples, tandis qu'à la cour intérieure du Palais impérial, les tisserandes étaient pour la plupart des servantes., les impératrices participant parfois personnellement à cette activité, conformément à la tradition.

Sous les dynasties des Wei, des Jin et les dynasties du Sud et du Nord, soit de 220 à 589 apr. J.C., de nombreux centres textiles apparurent dans le Nord de la Chine

Sous les Tang, les familles paysannes payaient leurs contributions à l'Etat, en soieries.

Sous les Song du Nord, des documents anciens prouvent que la soie était vendue au-delà de la Grande Muraille.

Si vous voulez en savoir plus sur l'histoire de la soie, référez-vous au texte très détaillé dans ce petit livre, par ailleurs, très bien illustré.

Ed. en Langues étrangères, 2008, 109p - 14,75 euros

Mots clés pour comprendre la Chine

Xia Hewen

Ce livre rassemble plus de 200 mots clés qui reflètent la Chine d'aujourd'hui au niveau des domaines politique, économique, social, culturel, scientifique et technique ainsi que de protection de l'environnement..

Chaque mot clé constitue une information détaillée et sûre.

A travers ces mots clés et les textes qui s'y rapportent (193 textes), on peut mieux comprendre non seulement la société chinoise d'aujourd'hui, mais se renseigner aussi sur le développement futur de l'économie chinoise,...tout bénéfique pour celui qui veut entreprendre une œuvre en Chine !

Ed. en Langues étrangères, 2008, 325p - 24,5 euros

Ces Gens merveilleux du Ningxia

Lisa Carducci

Ce livre abonde en témoignages et anecdotes.

« Que de richesses humaines, que de belles et émouvantes histoires, les gens du Ningxia avaient à raconter ! », nous dit l'auteur. « Du vétéran de l'Armée Du Licheng, engagé à 16 ans dans la Guerre de Libération, à l'imam de la mosquée Nanguan où, le 1^{er} juillet 1997, des musulmans de Hongkong sont venus célébrer leur retour à la patrie ; du renommé écrivain Zhang Xianliang qui y a établi un plateau de tournage cinématographique (*Le Sorgho rouge* y a été tourné) aux quatre étudiants d'université Hui et Han, encore si jeunes mais auteurs de gestes mémorables ; de Bai Chunlan, une paysanne illettrée qui, en vingt-huit ans, a planté à elle seule cent mille

arbres...à Wang Youde qui, depuis 1985, dirige des équipes pour transformer le désert en vergers et forêts, améliorant par le fait même la vie de centaines de personnes ;...et combien d'autres encore sauront vous étonner, amuser, ou émouvoir !

Quelques belles photos agrémentent le texte.

Ed. en Langues étrangères, 2008, 268p - 24,5 euros

LANGUE

Business Chinese 500

Since 2001, when China achieved great development in the opening up to the outside world, the economic cooperation and trade between China and the outside world has been frequent, and more and more foreign businessmen have come or are going to come to our country.

This book is designed for foreigners who have progressed beyond the elementary level in Chinese. It is composed of twenty-two lessons, each one consisting of useful sentences, substitution drills, short dialogues, new words and notes.

The contents insist on the key links of trade and are arranged according to the general procedure in business transactions, based on practical experiences in international trade.

For those who study independently, we have put the useful sentences, new words and notes into English.

Bilingual book Chinese-English with DVD.

Sinolingua, 2008, 199p - 24,5 euros

Chinese 101 in Cartoons

(for CEOs)

This book is intended for foreign business persons or managers who basically have no command of Chinese.

102 commonly-used conversational expressions to get around for situations encountered in doing business in China.

Each sentence pattern is supplemented with multiple substitutive elements.

Lively cartoons as aids for learning

Tips on economic environment, cultural knowledge and local customs are included.

This bilingual book comes with an audio disc in mp3 format

Sinolingua, 2008, 118p - 17,95 euros

Le chinois de Pékin 2008 pour les Annésiqu.s

« Mémoriser et jouer » (Kiné de Chine) vous emmène à la découverte des bases du chinois mandarin par l'analyse des 35 sports olympiques : 220 cartes, 63 caractères, 200 mots, 10 clés.

- Amusez-vous !

- Faites travailler vos mémoires court terme et long terme

- Réactivez votre mémoire long terme en jouant avec des amis (2 à 8 joueurs)

- Disposez de cartes de qualité

Ce jeu s'adresse à des esprits curieux, pour vrais débutants ou intermédiaires.

Beau matériel en boîte cartonnée : Pinyin – Anglais – Français -

Ed. Exiongmao, 2008 - 22,9 euros

Magical Chinese Characters Radicals for learning Chinese Characters

Compound characters are composed of two or more building blocks (core characters), implying that they can be separable. More than 90% of the Chinese characters are of this kind, among which most are pictophonetic in structure, with half of the character, namely the radical, expressing the meaning, and the other half indicating the sound.

You will also notice that there is much less character-writing practise because you've already mastered the building blocks – all you have to do now is to put them together into different combinations.

27 bilingual lessons. The book comes with a DVD.

Beijing Language and Culture, 2008, 172p - 19,5 euros

300 Phrases de chinois parlé

Ce manuel de chinois élémentaire convient aux étudiants connaissant moins de 1 000 caractères et désireux de trouver un moyen accéléré pour améliorer leurs facultés auditives et d'expression en langue chinoise.

A travers les 300 phrases clés, portant sur les activités de la vie courante, l'étudiant apprendra la construction des phrases et acquerra les règles fondamentales de la grammaire chinoise.

Le manuel, divisé en 30 leçons, traite des multiples aspects de la vie quotidienne d'un étranger en Chine.

Chaque leçon comprend 10 phrases clés, des exercices de substitution, des conversations, un vocabulaire et un lexique complémentaire, traduits en français.

Le livre bilingue s'accompagne d'un mp3

Sinolingua, 2008, 206p - 15,35 euros

Larousse Dictionnaire français-chinois

Cet ouvrage est destiné aux apprenants francophones qui, dans le cadre d'un parcours scolaire ou en auto apprentissage, veulent entreprendre l'étude de la langue chinoise.

- 40 000 mots et expressions

- 50 000 traductions

- En caractères chinois simplifiés suivis d'une transcription en pinyin

- Indication systématique des classificateurs

- Nombreux exemples d'emploi, constructions grammaticales et expressions idiomatiques

- 1000 noms propres : Personnages, faits historiques, noms géographiques

Larousse Maxipoche Plus, 2007 - 19,65 euros

Larousse Grammaire active du chinois

Philippe Roche

Ce n'est qu'à la veille du XXe siècle, en 1898, que la première grammaire du chinois, rédigée par un Chinois, vit le jour. On la doit à un sujet de l'Empire

céleste du nom de Ma Tianzhong, qui vint en France étudier le droit international.

De retour en Chine, il n'hésita pas à passer des lois juridiques à celles de la langue et dressa un état de la langue chinoise à partir des connaissances qu'il avait des grammaires latine et française.

Cet ouvrage s'adresse à tous les apprenants du chinois. Il est préfacé par Joël Bellassen. Il propose :

- Une grammaire du chinois claire et complète
- Un bref énoncé des règles en début de chapitre
- Des exemples systématiques pour illustrer chaque point
- Un résumé en fin de chapitre pour retenir l'essentiel
- Des exercices d'application, avec corrigés
- La transcription en pinyin de tous les caractères chinois

Larousse, 2007, 309p - 17,4 euros

Learn Chinese through Music

Sixteen bilingual lessons with CD-ROM
Original method

Shijietushu, 2008, 179p - 24,95 euros

A hundred Questions on the Chinese Culture

The compilation of this book is to supply some useful materials for Chinese teaching with a view to spread Chinese culture. So in this book, we will give very brief explanations to those questions frequently popping up in our teaching.

To make it easier for foreigners to read, we also provide English translations.

The questions are about various subjects : Ancient Thinkers, Religion, Drama and Music, Painting, Calligraphy and Art, Folk Legend, Folk Customs, Names and Systems, Ancient Technology, Miscellaneous,...

Beijing Language and Culture, 2008, 279p - 13,5 euros

Practicing HSK Grammar

This book explains such grammatical items as Quantifier, Adverb, Preposition, Conjunction, Auxiliary Word, Optative Verb, Reduplication, Common Sentence Structures, Complement, Connective, Complex Sentence and Word Order. Simple language, concise formulas and sample sentences are used to explain the confusing and difficult points encountered by foreign students during their studies.

There are plenty of related exercises and also very detailed answers to the exercises, which enable the students to not only « know the hows », but also « know the whys ».

This bilingual book (Chinese-English) is intended for HSK (elementary-intermediate) examinees, with intensified and clear-aimed exercises.

Sinolingua, 2008, 252p - 24,5 euros

Talking about China

Lisa Carducci

What is the special interest of this bilingual collection of articles ?

On one hand, it may serve as a textbook for Chinese readers who want to improve their English, or for non-Chinese people studying Chinese language. The

content is varied, sometimes humorous, sometimes satirical, since we all know that learning through fun is an old pedagogical principle.

On the other hand, the reading of these articles provides a chance to see how rapidly China – a rather unpredictable country – has changed.

Foreign Languages press, 2008, 215p - 8,45 euros

ARTS MARTIAUX

8 Minutes Exercises for Computer Users

Guo Baowei and Tom Winiata

For many people mismatch of body and technology results in pain, discomfort or even crippling overuse injuries.

This book introduces us to a simple, convenient and economical way to deal with these problems through a program based on the Chinese health-promoting exercise of Qi Gong which is related to the more familiar Taiji.

Contents :The 8 Qi Gong exercises for computer users ; The special Qi Gong exercises for computer users and Arthritis Sufferers ; The special drinks for computer users and The secret ways to good health.

This work consists in fact to teach a self-guided exercising technique for healing of computer-related ailments and for prevention of future problems.

Foreign Languages Press, 2008, 139p - 24,95 euros

Here are three books compiled by the Chinese Health Qigong Association :

Ba Duan Jin

Ba Duan Jin, or Eight-section Exercises, dates back to the Song Dynasty (960-1279). With easy movements and impressive effects, it is a gem in China's health and fitness culture.

It is a part of the New Health Qigong Exercise Series. As a safe aerobic exercise, it features a movement intensity and format in line with the theories of kinetics and physiology. In addition to the traditional eight movements, are sections on the preparatory posture and closing form, making the exercises more complete, standardised and rational.

It has been proved that this practice improves the respiratory system, limb strength, and flexibility of the joints, and fortifies the nerves, as well as enhances the general balance.

Beautifully illustrated and complimentary DVD
Foreign Languages Press, 2007, 58p - 19,5 euros

Liu Zi Jue

Liu Zi Jue, or Six Sounds Approach to Breathing Exercises, is a traditional health and fitness practise focused on control of the breath.

It regulates and controls the rise of Qi inside the body and related inhalation and exhalation through different mouth forms – six in all – to breathe and pronounce the « Xu, He, Hu, Si, Chui » exercises. All these strengthen the liver, heart, spleen, lungs, kidneys and Sanjiao (the three portions of the body cavities housing the internal organs). So, this practise

helps to balance the energy and the functions of the inner organs.

These exercises feature slow, gentle, extended and graceful movements.

Easy to learn and practise, safe and reliable, they are suitable for people of all ages and conditions of health.

Beautifully illustrated and complimentary DVD

Foreign Languages Press, 2007, 73p - 19,75 euros

Yi Jin Jing

Yi Jin Jing is based on the traditional 12 routines of Yi Jin Jing, Health Qigong. It features the same names and key points of the original exercises while putting the theory, skills and effects on the same solid foundation as knowledge of health and fitness Qigong, traditional Chinese medicine and other related fields.

It puts focus on the turning and flexing of the spine, thus invigorating the limbs and internal organs.

Practice of these exercises has very impressive effects on the respiratory system, flexibility, balance and muscular strength.

It can also prevent and cure diseases of the joints, digestive system, cardiovascular system and nervous system.

Beautifully illustrated and complimentary DVD.

Foreign Languages Press, 2007, 95p - 19,95 euros

Wu Qin Xi

Chinese Health Qigong

Wu Qin Xi or Five-Animal Exercises imitating the characteristic behaviour and activities of animals (tigers, deer, bears, monkeys and birds) is a group of physical and breathing exercises for health care with a unique Chinese national flavour.

The system was designed by Hua Tuo, a leading physician of the Eastern Han Dynasty (25-220 AD).

During practice of the exercises, the students are asked to coordinate the mind with the movements, and combine internal exercises with external exercises.

The postures and movements are elegant, comparatively simple, and easy to remember.. The technical requirements are not very complicated and so, can be exercised by people of different age groups and stages of practice. Many illustrations and complementary DVD in this book.

Foreign Languages Press, 2008, 101p - 19,95 euros

Les Secrets du Style Yang de Taïchi-chuan

Dr. Yang Jwing-Ming

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 est 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.

En acquérant cette sagesse et cette expérience pratique, maintenant toutes deux accessibles, vous pourrez puiser de quoi nourrir votre propre connaissance du taïchi-chuan.

Budo Ed., 2006, 223p - 26,82 euros.

Les Secrets du Style Wu de Taïchi-chuan

Dr Yang Jwing-Ming

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.

Un des cinq styles primitifs du taïchi, le style Wu se caractérise par des mouvements compacts, doux et fluides.

Bien que moins répandu en Occident que les styles Yang et Chen, il recèle, dans ses textes fondateurs, une source de savoir pour comprendre et maîtriser des formes de travail telles que les Poussées de mains.

Plongez au cœur des secrets d'un des styles les plus mystérieux au monde.

Budo Ed., 2007, 125p - 26,82 euros

MEDECINE-SANTE

Guérir le Mal de Dos par le Chi-kung

Dr Yang Ming-Ming

Jeune ou âgé, sédentaire ou sportif, il est fort probable que vous connaissiez, à un moment ou à un autre de votre vie, des douleurs de dos. Parce que la colonne vertébrale est à l'origine de tout mouvement, un dos en parfaite santé est primordial pour le bien-être physique.

Bien que la médecine occidentale ait fait des progrès remarquables dans le traitement des pathologies rachidiennes et des douleurs lombaires, elle n'obtient toutefois qu'un succès relatif pour guérir de manière définitive ces maux et les douleurs qu'ils entraînent.

La médecine chinoise, sur une période de quelque quatre mille ans, a développé ses propres méthodes de traitement de la colonne vertébrale, faisant appel aux exercices de chi-kung (Qigong), à l'acupuncture, au massage et aux plantes médicinales. Ainsi, en pratiquant les exercices de chi-kung, il vous est tout à fait possible d'éliminer un grand nombre de pathologies du dos et reconstituer la force et la vitalité de votre tronc, force qui est l'essence même d'une rémission complète.

Ed. Budo, 2006, 281p - 31,11 euros

Voulez-vous insérer une publicité ?

Par parution :

Page entière 75 € + TVA 21 %

Demi-page 50 € + TVA 21 %