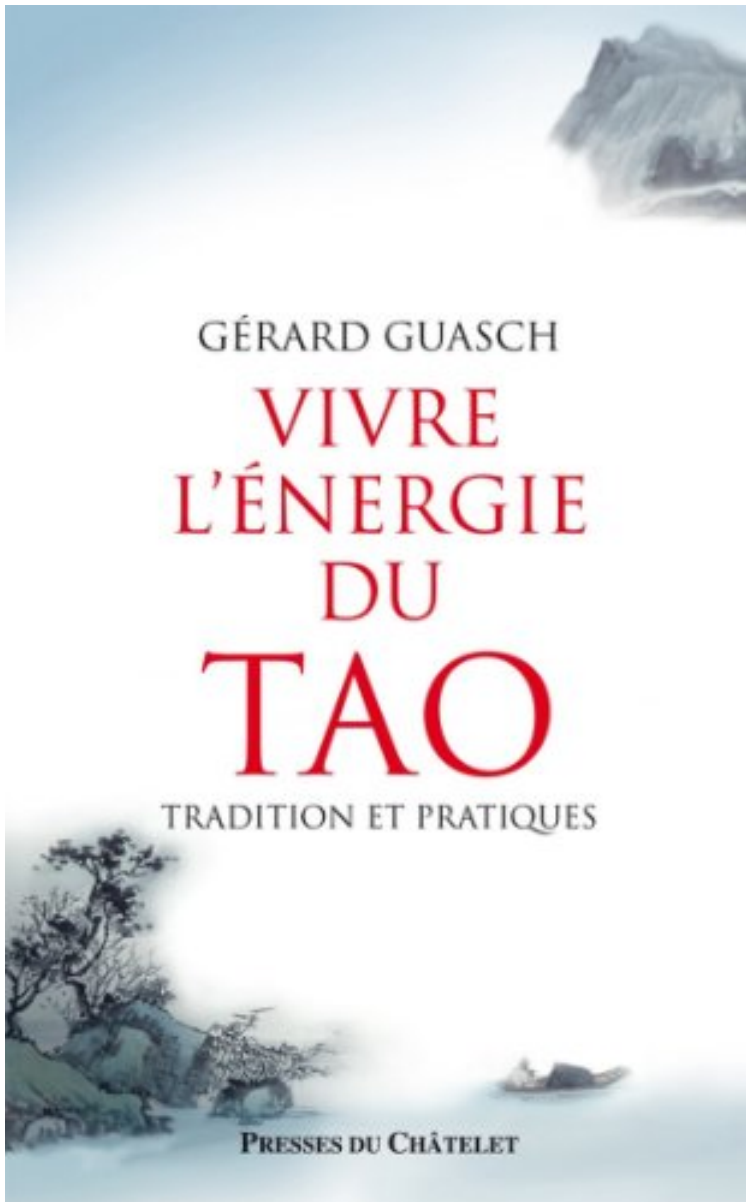


(Pdf free) File size: 44.Mb

Vivre l'nergie du Tao (Sant, bien-tre)



Par Grard Guasch
*audiobook | *ebooks | Download PDF |*
ePub | DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #72660 dans eBooksPubli le: 2010-11-03Sorti le: 2010-11-03Format: Ebook Kindle

(Pdf free) Vivre l'nergie du Tao (Sant, bien-tre)

Par Grard Guasch : Vivre l'nergie du Tao (Sant, bien-tre) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vivre l'nergie du Tao (Sant, bien-tre):

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurJe m'arrte et je souffle. Je cre un pont entre le haut et le bas de mon corps. Je concentre et diffuse le tchi dans tout mon corps. Je mdite en mouvement...Ce livre nous invite une dcouverte intime de la voie du Tao. Aprs une exposition des origines du taosme, de ses mythes fondateurs et de ses grandes figures, Grard Guasch nous montre en quoi cette voie, compatible avec n'importe quelle croyance, peut nous intrresser pour activer et ractiver notre nergie, et ce qu'elle peut apporter notre vie de chaque jour.Les pratiques simples que l'auteur propose - exercices de respiration, de concentration et de mditation - et dont certaines ont trois mille ans d'existence, ont une efficacit dmontre pour harmoniser corps, coeur et esprit.

Dans une société stressante et angoissée telle que la nôtre, elles se révèlent de précieuses ressources pour favoriser notre développement intérieur et nous maintenir en pleine santé.

Extrait du prologue

Peux-tu faire ton me
embrasser l'Un dans une union indissoluble ? Peux-tu, en concentrant ton souffle, redevenir aussi souple
qu'un nouveau-né ? Peux-tu purifier ta vision interne jusqu'à la rendre immaculée ? Peux-tu servir le peuple et
gouverner l'état sans devenir tyran ? Peux-tu ouvrir et fermer les portes du ciel en agissant au féminin ? Peux-tu
contempler et tout connaître en pratiquant le non-agir ? Engendrer et nourrir, avoir sans posséder, agir sans
rien attendre, être un guide et non un maître : Voilà la vertu mystérieuse. Daodejing (Tao-te-king), 10

Imaginez
que nous venions de nous rencontrer dans une cour d'auberge de l'ancienne Chine il y a plus de deux mille
ans. mon habit modeste et ma coiffe noire, vous reconnaissez en moi un de ces familiers du dao qui
cheminent sans contrainte et sans loi. En effet, je viens d'un ermitage de la montagne lointaine et me rends
au lieu solitaire où vit un maître lumineux et discret. Oui, tel que vous me voyez, avec ma robe lustrée et mes
talons cules, j'ai été le médecin d'un roi, le conseiller d'un prince. J'avais habits de soie, attelages, valets, table
servie ; je dormais dans un lit chaud. Maintenant, je mange ce que l'on me donne et m'arrête la nuit me
trouve. Souvent je n'ai que le ciel pour couverture et la terre pour oreiller. Oui, j'ai préféré renoncer la vie de la
cour, ses intrigues et ses tyrannies ; m'éloigner des bas-fonds du pouvoir, des cloaques de la politique. J'aime
mieux aujourd'hui me promener en compagnie du dao créateur sur des sommets où ciel et terre s'unissent,
écouter les oiseaux, boire même les sources, contempler une fleur, me recueillir en mon cœur. Je vais libre et
sans souci, abandonné au pouvoir de l'instant. Entre ciel et terre, la vie ne dure guère ; le temps d'un clair, c'est
tout ! Pour gagner mon pain, je raconte des choses ; des choses que l'on m'a enseignées, des choses que j'ai
apprises, des choses que j'ai vues. Et aussi des histoires, des légendes, des contes. Invitez-moi donc votre table.
Invitez-moi boire quelques coupes de ce vin de riz tigré qui fait si chaud au corps. Et puis commandez deux
ou trois petits pains la vapeur, quelque menue friture aussi. Oh, un peu de tout ça, oui, juste un peu, ce sera
bien.

Présentation de l'auteur

Je m'arrête et je souffle. Je crée un pont entre le haut et le bas de mon corps. Je
concentre et diffuse le tchi dans tout mon corps. Je médite en mouvement... Ce livre nous invite à une découverte
intime de la voie du Tao. Après une exposition des origines du taoïsme, de ses mythes fondateurs et de ses
grandes figures, Gérard Guasch nous montre en quoi cette voie, compatible avec n'importe quelle croyance,
peut nous intéresser pour activer et réactiver notre énergie, et ce qu'elle peut apporter notre vie de chaque
jour. Les pratiques simples que l'auteur propose - exercices de respiration, de concentration et de méditation -
et dont certaines ont trois mille ans d'existence, ont une efficacité démontrée pour harmoniser corps, cœur et
esprit. Dans une société stressante et angoissée telle que la nôtre, elles se révèlent de précieuses ressources pour
favoriser notre développement intérieur et nous maintenir en pleine santé.