



Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être)

Gérard Guasch

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être) Gérard Guasch

 [Telecharger Vivre l'énergie du Tao \(Santé, bien-être\) ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Vivre l'énergie du Tao \(Santé, bien-être\) ...pdf](#)

Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être)

Gérard Guasch

Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être) Gérard Guasch

Téléchargez et lisez en ligne **Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être) Gérard Guasch**

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

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 à 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, 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

Extrait du prologue

«Peux-tu faire à ton âme 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 chérir le peuple et gouverner l'État sans devenir tyran ?

Peux-tu ouvrir et clore 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. À 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 éculés, 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 là où la nuit me trouve. Souvent je n'ai que «le ciel pour couverture et la terre pour oreiller».

Oui, j'ai préféré renoncer à la vie de la cour, à ses intrigues et à 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 à même les sources, contempler une fleur, me recueillir en mon coeur.

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 éclair, c'est tout !

Pour gagner mon pain, je raconte des choses ; des choses que l'on m'a enseignées, des choses que j'ai méditées, des choses que j'ai vues. Et aussi des histoires, des légendes, des contes.

Invitez-moi donc à votre table. Invitez-moi à boire quelques coupes de ce vin de riz tiède qui fait si chaud au corps. Et puis commandez deux ou trois petits pains à la vapeur, quelque menue friture aussi. Oh, un peu de

tout ça, oui, juste un peu, ce sera bien. Présentation de l'éditeur

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 à 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, 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.

Download and Read Online Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être) Gérard Guasch #0ZXYSN78IP1

Lire Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être) par Gérard Guasch pour ebook en ligne Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être) par Gérard Guasch 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 Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être) par Gérard Guasch à lire en ligne. Online Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être) par Gérard Guasch ebook Téléchargement PDF Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être) par Gérard Guasch Doc Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être) par Gérard Guasch Mobipocket Vivre l'énergie du Tao (Santé, bien-être) par Gérard Guasch EPub
0ZXYSN78IP10ZXYSN78IP10ZXYSN78IP1