



Art martiaux

Format : 15 x 21

Nb pages : 160 – **Bichro**

Ean : 9782360470617 – **16 €**

TOUTE LA DIMENSION
SPIRITUELLE
DES ARTS MARTIAUX

GUIDE SUR LA VOIE INTERNE DE L'ART MARTIAL

MICHEL CHIAMBRETTO

De nos jours, les arts dit internes sont trop souvent devenus des « produits » destinés au plus grand nombre qui se doivent donc d'être faciles d'accès, promettant santé, force, puissance et quelquefois une dimension spirituelle à portée de tous. Le premier écueil, au regard de la Tradition dans sa pleine authenticité, est de croire que cette voie spirituelle est immédiatement offerte alors qu'elle est à découvrir en soi.

Michel Chiambretto nous livre ici un précieux guide qui ouvrira à tous les pratiquants la voie qui leur est propre. Dans un premier temps, les repères transmis par l'auteur concernent la dimension martiale des arts martiaux, qui, une fois cernée, permettra de mieux s'orienter dans la quête d'une approche « juste » de l'art interne. C'est ensuite la description des différentes étapes de l'apprentissage, en rapport avec le fonctionnement mental appliqué à ces disciplines, qui indiquera au lecteur les directions à prendre dans son cheminement.

Dans la seconde partie de l'ouvrage, Michel Chiambretto introduit, d'une part, la notion centrale qu'est le Qi, et, d'autre part, les notions complémentaires qui serviront d'outils. Enfin, dans la mesure où cet accomplissement sensible du pratiquant est inhérent à sa pratique même, l'auteur propose un ensemble d'exercices (méditation debout, conduite du souffle dans le mouvement ou encore principe des mains collantes) qui le conduiront naturellement sur son chemin spirituel.

En prévenant les erreurs à ne pas commettre, en insistant sur les points importants à ne pas omettre, ce livre deviendra un véritable guide, tant pour les pratiquants d'arts martiaux souhaitant découvrir ou approfondir l'aspect interne de leur pratique, que pour tous ceux qui s'intéressent aux questions d'énergie.

Michel Chiambretto pratique les arts martiaux depuis cinquante ans. Il est l'héritier d'une tradition authentique de l'art interne chinois et détenteur d'outils taoïstes ancestraux comme de certaines formes de travail du souffle du bouddhisme ésotérique. Disciple auprès de nombreux maîtres, il a également été assistant d'un champion de boxe thaï. Il a écrit plusieurs ouvrages aux éditions Chariot d'Or.

CONTACT PRESSE :

Caroline Calduch : 05 81 91 31 36

c.calduch@piktos.fr