

## Parmi tous les livres sur le Taiji, lequel choisir ?

Titre	Taiji Quan art martial, technique de longue vie	Taiji Quan	Tai chi chuan	Tai Chi, la simplicité d'un art	Le Tai Chi Pour les nuls	Le Tai Chi Chuan Style Yang traditionnel	Tai Chi La forme Yang et ses applications	Le Tai chi Chuan, pour votre bien être physique et mental	Tai Ji Quan pratique
N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Auteur	Despeux Catherine	Gortais Jean	Kou James	Qu Lei Lei	Iknoian Thérèse	Rogissart Bruno	Cangelosi Paolo	Ragu Sylvain	Habersetzer Roland
Éditeur	Trédaniel	Le courrier du livre	Marabout	Le courrier du livre	First éditions	ITEQG	Budo	Lanore	Amphora
Année	1981	1990	2005	2005	2006	2006	2008	2009	2009
Prix	26	30	30	20	23	30	22	19	27,5
Nb pages	316	382	176	128	336	288	232	208	368
Couleur	Non	Non	Oui	Oui	Non	Non	Oui	Non	Non
Thème	Taiji	Taiji QiGong	Taiji	Taiji	Taiji Qigong	Taiji	Taiji	Taiji	Taiji
Nb photos	7	6	380	400	0	710	1170	280	165
Nb schémas	210	424	0	0	105	3	5	3	700
Qualité visuelle	Inégal	Moyen	Clair	Très clair	Moyen	Très clair	Clair	Moyen	Très clair
Style Taiji	Yang Chen	Yang	Yang	Yang	Yang	Yang	Yang	Yang	Yang
Forme longue	105	Oui	85	Non	Non	108	95	135	108
Autres formes	Chen			24	24 et 18		Non		24 et 40
Armes	Non	Sabre	Non	Non	Un peu	Non	Peu	Non	Non
Indications martiales	Oui	San Shou	Non	Non	Non	peu	Beaucoup	Non	Un peu
TuiShu	Oui	Oui	Non	Non	très peu	Oui	Non	Non	Beaucoup
8 trésors	Non	Oui	non	Non	Oui	Non	Non	Non	Oui
Autres Qi Gong	Microcosme	Oui	non	Echauffement	Arbre	24 exos taoistes	Non	Oui	Non
Effet santé thérapeutique	Oui	Oui	Non	Non	Oui	Non	Peu	Non	Peu
	Non	Non	Non	Pour les yeux	Non	Non	Non	Non	Non
Philo taoïste	Oui	Oui	non	peu	un peu	non	un peu	peu	Oui
Méridiens	un peu	Non	non	Non	Très peu	Non	Non	non	Peu
Massages	Non	Non	Non	Peu	Non	Non	Non	Non	Non
Pinyin	Oui	Oui	Peu	Non	Non	Oui	Oui	Non	Oui
Calligraphie	Oui	Oui	Non	Très peu	Non	ex	Non	très peu	très peu
Diététique	Non	Non	non	Non	Peu	Non	Non	non	Non
Commentaires	Oui	Oui	peu	Un peu	beaucoup	peu	Peu	peu	un peu
Niveau	Avancé	Avancé	intermédiaire	débutant	débutant	Intermédiaire	Intermédiaire	intermédiaire	Interm et avancé
Histoire Taiji	Oui	Oui	Peu	Peu	Peu	Peu	Un peu	Peu	Oui

**Conclusion** : parmi ces 9 livres qui présentent le Tai Chi Chuan principalement de style Yang, certains affichent sérieux, respect de la tradition chinoise surtout les 1, 2 et 9. Certains font un effort de présentation et d'adaptation pour un lecteur occidental comme le 4 et le 5 (on peut citer aussi le livre de Lam Kam Chuen). Dans la présentation, certains privilégient les photos surtout le 7 et le 6, d'autres les dessins et schémas comme le 9 et le 2. Certains privilégient les explications par des textes. Certains n'oublient pas l'aspect martial : le 1, le 2 le 7 et le 9 alors que les autres le négligent voire le suppriment. Un seul présente une forme avec sabre. Ces manuels de Taiji ne remplacent pas les ouvrages sur les Qi Gong, même si trois n'oublient pas le sujet.

**Que cherche-t-on ?** un livre pour réviser les postures ? Les photos ou les dessins de préférence accompagnés d'explications sont préférables. Veut-on comprendre la philosophie taoïste, l'histoire et les grands principes du Tai Chi ? Les textes sont préférables. On peut alors aussi utiliser le petit livre de Gilman « Les 108 clés » chez Budo Il y a aussi beaucoup de livres qui apportent des témoignages sur un parcours personnel. Méfions nous des modes « New age ». Signalons aussi les nombreux livres d'apparence plus scientifiques (mais très épais et difficiles d'accès) du docteur Yang Jwing Ming. Pour les formes modernes (24 et 48) avec les applications martiales : le livre de Liang Shou Yu est à recommander.