

*Mieux vivre son quotidien : apprendre à agir sur soi
Étude d'une démarche réflexive auprès de pratiquants de Tai Ji Quan*

Marie-Laure Humeau



*L'homme ne se réduit pas aux motions, ni
à l'intellect, ni à l'action.*

L'homme est une totalité.

*L'intellect, les sentiments, l'action, ces
trois éléments quand ils sont en harmonie font
l'homme.*

Svami Prajnanpad

Marie-Laure Humeau pratique le Tai Chi et donne des cours depuis 6 ans. Son parcours universitaire l'a amenée à réfléchir « les transformations silencieuses du Tai Ji Quan », dans un premier temps, puis l'accompagnement de ces pratiques, à la suite. Ce questionnement a fait émerger l'apprentissage d'une capacité à agir sur soi.

La transmission de cette capacité à agir est devenue l'objectif de toutes ses pratiques.