

**DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER****1) LES BASES DU TAICHI.****Page 1**

Bonjour,

Je vous remercie pour vos soutiens, vos mots réconfortants, et vos questions.

Ce mois-ci, je vous propose de découvrir les bases du taïchi, afin de mieux comprendre cette discipline. Je vous invite aussi au « **Show Room des jeunes pousses** » qui se déroulera les 27/28 mai 2016 à la salle Marcel Sembat à Chalon-sur-Saône.

Je vous attends à mon stand le samedi 28 mai toutes la journée. Je proposerai des initiations gratuites dans une ambiance conviviale, autour d'un pot et de petits gâteaux.

Je vous offre cet exercice de Tai Qi Gong qui vous permettra d'améliorer votre respiration et d'activer toute l'énergie du corps.

Patrick Grondin.



Le taïchi reste encore une pratique de santé et martiale méconnue. On me pose souvent ces questions récurrentes: *c'est quoi le taïchi ?, quels sont les principes de cette pratique?, ect...*

Je vous invite à découvrir les 5 piliers fondamentaux du taïchi chuan traditionnel que j'enseigne, afin d'éclairer vos questionnements.

LES 5 PILIERS.

- 1)Le travail des bases, des fondamentaux. (Ji Ben Gong).
- 2)Les enchaînements des mouvements, la forme. (Tao Lu).
- 3)Le renforcement interne.(Nei Gong).
- 4)L'explosivité, la sortie de la force. (Fajing ou Fa Li).
- 5)Nourrir la force de l'autre, le partenaire.(Wei Jin).

Je ferai une série d'articles (5 au total) pour décrypter ces 5 piliers.

1) Le travail des bases, des fondamentaux. (Ji Ben Gong).

Avant de bâtir une maison, on dépose les fondations. Dans l'apprentissage du taïchi, c'est identique. On doit couler les fondations pour disposer des éléments essentiels qui permettent d'avoir une solide santé.

Le travail des bases, des fondamentaux forment les racines de l'arbre par lesquelles le tronc tirera toute sa force d'expansion.

Ces fondamentaux sont: l'ancrage, la posture, l'axe, la respiration, l'intention, le regard, ect....

Quelle efficacité sur notre santé, si les mouvements sont vides de sens ? Non coordonnés à un centre, à un axe ?

Que seraient ces mouvements sans la force d'Intention (Yi) qui donne le sens et la direction de l'énergie (Qi)?.

Ces bases garantissent aux pratiquants une meilleure maîtrise des gestes, et de la circulation de l'énergie.

Au début de l'apprentissage, les mouvements sont creux, vides, désynchronisés. Ces exercices répétés en boucle permettent de développer et de renforcer la conscience des micros mouvements qui se produisent au sein des macros gestes. Avec l'expérience, on intègre de plus en plus ces subtilités dans notre pratique.

Le Taïchi apporte un état de détente propice à calmer le système nerveux, à évacuer les tensions, relaxer le corps, et retrouver le dynamisme.

Pratiquer les fondamentaux consciencieusement, et régulièrement suffisent à cultiver son terrain interne et prendre soin de sa santé.

Les résultats sont prouvés par de nombreuses études cliniques réalisées dans de nombreux pays.

« La pratique du Taïchi apporte un état de détente propice à calmer le système nerveux, à évacuer les tensions, à relaxer le corps, et retrouver le dynamisme ».

À l'initiative des entrepreneurs portés par la couveuse d'entreprises Potentiel, dirigée par **Thuy-An Montcharmont** et secondée par **Lucie Moncharmont-Vion**, le Showroom des jeunes pousses se tiendra les vendredi 27 et samedi 28 mai 2016 à la salle Marcel-Sembat de Chalon-sur-Saône.

OBJECTIF: Permettre aux créateurs (40) de faire connaître leurs compétences auprès du grand public et des professionnels en exposant leurs savoir-faire.



Organisé par la couveuse d'entreprises **potentiel**
27 | 28 MAI 2016 Entrée Gratuite
CHALON SUR SAÛNE Carton Lounge Bar
 Salle Marcel Sembat
 Vendredi de 14h à 20h - Samedi de 10h à 19h
LE SHOWROOM
 des jeunes pousses
 Les entrepreneurs locaux exposent leur savoir-faire
ATELIERS | VENTE | CONFÉRENCES
 Taichi Chuan Relaxation Tai Qi Gong Respiration L'éventail, l'épée, et le du Taichi Chuan
 Nouvelles technologies
TAIJI MELODIES
 potentiel.com/showroom

MES INITIATIONS

10h45 / 11h15 : L'arbre du bonheur.

14h30 / 15h : Tai Qi Gong .

15h30 / 16h : Les 3 trésors du Taichi.

MES DEMONSTRATIONS

TAICHI DE L'ÉVENTAIL

11H50 / 12H

EN SOLO

L'art de l'éventail permet de développer une aisance corporelle.

LA BALLE DE TAICHI

13H45 / 14H

DUO AVEC JEAN-MARC

Gagnez en fluidité, souplesse, élasticité de la colonne vertébrale avec la balle.

TAICHI STYLE WU À MAINS NUES

17H50 / 18H

DUO AVEC JOSETTE

Évacuez le stress avec des mouvements doux pour atteindre la sérénité.

TAI QI GONG

EXERCICE : OUVRIR LA POITRINE ET SON CŒUR

LA POSTURE.

- 1) Les pieds sont écartés de la largeur des épaules.
- 2) Les bras tombent le long du corps.
- 3) À l'inspiration, les bras se lèvent en avant jusqu'à la hauteur des épaules avec les paumes des mains vers le sol.
- 4) Ouvrez les bras (sans exagérer) avec les paumes de mains face à face comme reliée à un fil élastique entre elles. Les épaules sont relâchées.
- 5) Ramener vos mains dans l'axe du corps paumes des mains face à face.

5) Quand les mains arrivent dans l'axe, les paumes se trouvent tournées vers le ciel. Ramenez les paumes vers la poitrine, en continuant cette rotation vers le sol.

6) Les bras descendent vers le sol avec légèreté comme posés sur un nuage, paumes vers le sol.

7) Les bras reviennent le long du corps comme au début du mouvement.

Répéter cet exercice 9 fois.

L'ATTENTION.

L'attention est portée sur les « Lao gong » le

méridien du péricarde (CS 8) au creux de chaque main, au milieu de la paume, entre le majeur et l'annulaire.

LES BIENFAITS.

Ce mouvement traite du sentiment de l'oppression, régule la respiration et augmente l'oxygénation du sang. Les 5 organes vitaux sont irrigués, et leurs fonctions sont stimulées. La poitrine se détend, et le centre des émotions se débloque parallèlement. Il tonifie les Méridiens du poumon, et du gros intestin, mais aussi le Qi des reins. Toutes l'énergie du corps est activée.

« Ce mouvement améliore la respiration, et traite du sentiment de l'oppression ».

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies

