



DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER

2) LA FORME. (TAOLU)

Page 1

EDITO

Bonjour,
L'été, correspond à l'élément feu, et la force Yang est à son paroxysme. L'énergie sera en abondance mais évitez le surmenage. Ce mois-ci, je vous propose de découvrir le 2ème pilier du Taichi; la forme, et de faire un come-back sur le Showroom des jeunes pousses. Je vous attends le 12 juin au Centre Chiropratique de Louhans pour des ateliers bien-être: Taichi, yoga, sophrologie, et chant kirtan. **Les places sont limitées à 8 personnes.** Le 18 juin, je serai au Festival de la joie à Cuisery. Je vous proposerai des initiations, et des démonstrations. Dans la canon du Taichi, il est dit que : *les techniques efficaces viennent du cœur.* Pour avoir le cœur en pleine forme, pratiquer l'exercice que je vous offre en fin de page.

Patrick Grondin.



Après avoir vu les bases du Taichi dans le numéro précédent, avançons dans « la forme » aujourd'hui. La forme (*synonyme: kata, chorégraphie*) c'est l'enchaînement des mouvements de Taichi.

Ex: *J'enseigne la forme 13 (13 mouvements) du style Wu.*

LA FORME.

La forme est composée de mouvements qui se suivent dans un ordre bien défini. Chaque style de Taichi possède ses propres formes.

Apprendre la forme est comparable à l'apprentissage de l'écriture chez les enfants. Après l'étape du bâton l'un après l'autre, l'écriture se forme, et il devient facile d'écrire vite.

Il faut mémoriser ces mouvements progressivement avant de les approfondir.

Préciser chaque mouve-

ment, bien comprendre les règles de bases, leur sens, leur amplitude, le transfert du poids, etc.... permet d'avancer pas à pas dans la bonne direction.

Le proverbe chinois dit: *apprendre est facile, corriger est difficile.* Une fois les mauvaises habitudes prises, le mouvement devient difficile à corriger.

Le mouvement est source de toute transformation. Par lui le vide devient le plein et le plein se transforme en vide.

RALENTIR.

Les gestes doivent être appliqués avec lenteur pour unir le ciel et la terre au moyen de la respiration. Le ciel est l'intention (Yi), l'état d'esprit, la terre est le corps, l'action.

Pratiquer la lenteur développe la fluidité dans les mouvements, et permet de vivre vraiment l'instant présent.

AGENDA

Ateliers bien-être



Dimanche 12 juin 2016
De 9h à 12h30

Accueil dès 8h45 pour ceux et celles qui souhaitent une boisson chaude !

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Participation 18€ adhérents / 25€ non adhérents
- à régler lors de l'inscription
(Nombres de places limitées à 8 personnes)

Programme de la matinée :

● Sophrologie :

comment se revitaliser avec la sophrologie ? avec Fatima Di Franco

● Yoga / Chiropractie :

intégrer la colonne vertébrale dans la pratique du yoga avec Patricia Steinberger et Cédric Derenne

● Yoga doux avec Guilène Nassibou

● Tai Chi avec Patrick Grondin

● chant de Kirtan avec Mélissa Donguy

Festival de la joie



« Pratiquer la lenteur développe la fluidité dans les mouvements ».



J'étais présent au showroom du 28 mai 2016 à Chalon-sur-Saône pour faire découvrir mon savoir-faire dans le domaine du bien-être. J'ai proposé trois démonstrations où j'ai présenté mes différentes techniques qui permettent de maintenir la santé, l'équilibre mental et physique. Le public a découvert différentes approches du Tai-chi: à mains nues, avec l'éventail, l'épée, et la balle. La balle est tombé dans l'oubli, sa pratique est rarissime en Europe, je suis son ambassadeur !!!



En duo avec Jean-Marc, nous avons proposé une démonstration de la balle. Cette pratique permet d'assouplir la taille, et de fluidifier les gestes.

En solo, j'ai proposé du Tai-chi à l'éventail qui développe l'aisance corporelle, active les méridiens, et favorise une respiration constante et ample.

Enfin, en duo avec Josette, nous avons clôturé la journée avec le style Wu. Ce style de Tai-chi à mains nues est très relâché, vive et fluide. Sa lenteur apporte le calme interne, et évacue les tensions du corps.

TAIJI GONG

EXERCICE : PRÉSERVEZ VOTRE CŒUR.

L'été, c'est la saison qui correspond au cœur.

Le cœur domine l'esprit (shen), la circulation de l'énergie, et du sang.

Pour éviter les maladies liées au cœur, il faut calmer l'esprit.

Pratiquer cet exercice vous aidera à préserver votre cœur pendant cette période estivale.

LA POSTURE.

1) Les pieds sont écartés de la largeur des épaules.

2) Le poids est réparti équitablement sur les deux pieds.

3) Monter les bras tendus à la hauteur de la

poitrine.

4) Reculer légèrement les coudes en arrière.

5) Placez les mains à la hauteur du cœur, les paumes vers le sol, et les doigts diriger vers l'avant.

LES MOUVEMENTS.

A) Poussez les mains vers l'avant lentement.

B) Le corps se retire en arrière légèrement au même moment.

LES POINTS CLÉS.

- Pendant l'avancée des mains en avant, gardez bien les bras en courbe.

- C'est le corps en

reculant qui fait avancer les mains.

- En avançant il fait reculer les mains.

Pratiquer : 5 minutes.

LES BIENFAITS.

Cet exercice améliore la circulation sanguine, et énergétique. Il apaise l'esprit, préserve des débordements émotifs, et agit sur la concentration, et la mémoire.

Favoriser la circulation énergétique du cœur permet de mieux gérer son émotivité, son anxiété.

BONNE PRATIQUE !!

« Cette exercice favorise la circulation énergétique du cœur permet de mieux gérer son émotivité, son anxiété ».

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies

