



DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER
3) LE TRAVAIL INTERNE.

Page 1

AGENDA

Bonjour,
"Prenez soin de votre corps pour que votre âme ait envie de l'habiter".

Pendant la période estival, je propose des initiations de Taichi. Cette pratique procure relaxation, énergie et bien-être. Le **9 juillet**, je vous attends à Tournus (71) "**Aux saveurs du Monde**". Initiations, et démonstrations de Taichi, mais aussi saveurs de l'île de la Réunion en dégustation. Le vendredi **22 juillet**, je serai dans le Gard à **Mialet (30)**, et le 28 juillet à **Gap (05)**.

Si vous souhaitez organiser "**Un weekend bien-être**" en famille, entre amis ou seul, contactez moi pour mettre en place votre projet de vie et avancer dans votre voie sans attendre.

Bonnes vacances !!!
Patrick Grondin.



Après avoir vu le travail *des bases, de la forme*, aujourd'hui nous allons voir *le travail interne* (Nei Gong), qui permet au Taichi d'être une technique de longue vie.

Le travail interne est fondamentale dans les pratiques dites internes: *Taichi, Xingyi Quan, Bagua Zhang ou le Yi Quan...* car il est efficace pour prévenir des maladies, nourrir les organes clefs, et améliorer la santé.

Ce travail interne regroupe un ensemble d'exercices sur lequel repose la pratique du Taichi Chuan, tels que « **le sourire interne** », « **l'intention** », « **la petite circulation céleste** », « **sensibiliser les 9 Palais** » (9 points du corps qu'il faut débloquer pour que l'énergie circule correctement). Dans cette pratique la performance n'est pas l'objectif. A la portée de tous, l'accent est mis sur le dé-

veloppement personnel, le bien-être et la paix intérieure.

ALCHIMIE INTERNE.

Par cet alchimie interne, on devient de plus en plus sensible aux mouvements énergétiques. L'esprit s'apaise et peut s'orienter pleinement vers la conscience des gestes réalisés. Être dans l'esprit du geste permet d'équilibrer les différents plans de notre personne ; physique, émotionnel, et mental.

L'ELIXIR DE LONGÉVITÉ.

Le travail interne est un véritable trésor pour notre santé. Ce travail apporte une augmentation de la force des ligaments, des tendons, et des muscles. Mais aussi un meilleur fonctionnement du métabolisme, et une meilleure solidité et flexibilité des jambes. Quand l'énergie circule, le sang s'active, les douleurs et les maladies disparaissent.

Saveurs du Monde

Initiations TAIJI MELODIES Démonstrations

" Harmoniser son corps et son esprit "

18 H
22 h

TAI CHI CHUAN

SAMEDI 9 JUILLET 2016
 CCAS - Centre Social
" SAVEURS DU MONDE "
 Quartier des 7 Fontaines
 71700 Tournus
 06.83.57.40.27
 taijmelodies@free.fr

« **Quand l'énergie circule, le sang s'active, les douleurs et les maladies disparaissent** ».

AFO : La Zen Zone

Initiations TAIJI MELODIES Démonstrations

" Harmoniser son corps et son esprit "

TAI CHI CHUAN

VENDREDI 22 JUILLET 2016
 ASSOCIATION AFO
" La Zen Zone "
 30140 Mialet
 06.83.57.40.27
 taijmelodies@free.fr

Le Festival de la joie se déroule dans un cadre bucolique, idéal pour retrouver l'énergie vivifiante de notre Mère nature. Dans ce lieu paisible, j'ai proposé quatre ateliers pour découvrir le Taïchi. Installés sous les arbres, nous avons commencé la pratique par « **L'arbre du bonheur** ». Cette posture est la matrice de tous les mouvements. Elle développe l'attention, et aide à s'entraîner à la présence. « **Ouvrir sa poitrine et son cœur** » est un exercice qui améliore la respiration, et débloque



les nœuds oppressifs dans la poitrine. Les corps relâchés, les respirations calmes, nous nous sommes laissés balancer par « **Les mains en nuage** » pour harmoniser le haut et le bas, le corps et l'esprit. Nous avons clôturé cet atelier par un exercice ludique « **Les mains collantes** » une découverte très appréciée des participants. « *Pour approfondir les mains collantes, la pratique de la balle est un outil incontournable. Elle donne aux mouvements de la rondeur, de la fluidité, et de la souplesse ce qui permet de neutraliser, de transformer, et de contre-attaquer en un seul geste.* »

TAIJI GONG

EXERCICE : JOUER AU BALLON.

Lors de cet exercice portez votre attention dans les mains (*Laogong*) qui parcourent l'espace autour de vous. Découvrez ce mouvement avec lenteur, fluidité, et présence. Conduisez vos mouvements par les hanches, les bras suivent comme le regard.

LA POSTURE.

- 1) Les pieds sont écartés de la largeur des épaules, les bras le long du corps.
- 2) Le poids est réparti équitablement sur les deux pieds.
- 3) Les genoux légèrement fléchis.

LES MOUVEMENTS.

Inspirez.

Le talon droit décolle progressivement de la terre, la jambe s'allonge et pousse la hanche à gauche.

Le bras droit monte vers la gauche la paume dirigée vers le ciel.

Quand la paume de la main droite arrive à la hauteur du visage, elle se tourne vers la terre.

Expirez.

Le talon droit se pose au sol, entraîne la hanche, et la bras à droite.

Le bras droit termine sa descente vers la cuisse droite.

Inspirez.

Le talon gauche décolle progressivement de la terre, la jambe s'allonge et pousse la hanche à droite.

Le bras gauche monte vers la droite la paume dirigée vers le ciel.

Quand la paume de la main gauche arrive à la hauteur du visage, elle se tourne vers la terre.

Expirez.

Le talon gauche se pose au sol, entraîne la hanche, et la bras à gauche.

Le bras gauche termine sa descente vers la cuisse gauche.

LES BIENFAITS.

Les effets bénéfiques de ce mouvement s'applique à la neurasthénie, au stress, au sommeil agité, et calme l'esprit.

Durée : 5 minutes.

BONNE PRATIQUE !!!

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies

