



**DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER**  
**LE J.S.L : 18 OCTOBRE 2016** **Page 1**

Bonjour,  
 « Notre corps est fait pour bouger, et le vieil adage dit : Ce qui ne sert pas s'atrophie ».  
 Après une année d'activité, je tiens à remercier les élèves qui continuent leurs pratiques en m'accordant leur confiance. Je souhaite aussi la bienvenue aux nouveaux pratiquants !!! Les activités que je propose jouent un rôle préventif sur les maladies, et permettent de se maintenir en bonne santé. Pour mesurer les bénéfices, un seul chemin, la pratique. Le Journal de Saône et Loire du 18 octobre parle de mes activités. L'asthénie touche plus de 60% de la population. Quel est votre solution pour vaincre votre fatigue ? La pratique du Zhan Zhuang Gong (la posture de l'arbre) permet d'harmoniser le corps et l'esprit. Action!  
**Patrick Grondin.**



**TOURNUS [ SPORTIFS DU TOURNUGEOIS ]**

**Le tai-chi prend un créneau au dojo**

Il est désormais possible de suivre des cours de tai-chi-chuan au dojo de Tournus. Ils sont dirigés par Patrick Grondin, originaire de l'île de la Réunion, diplômé de l'institut Quimetao à Paris et qui s'est installé depuis une quinzaine de jours à Tournus. Patrick Grondin a débuté en 1990 par le karaté et obtenu une ceinture noire. Puis, il a décidé de se tourner vers le tai-chi-chuan pour régler des problèmes au dos et de migraine.

Deux styles peuvent être étudiés. Le premier, doux, offre des mouvements légers et arrondis. Les pas sont courts, les positions hautes et efficaces pour apprendre à ralentir. Un deuxième style plus explosif allie la souplesse et la fermeté. Les mouvements sont fluides, comme chez les moines de Shaolin. La troisième discipline du tai-chi est le maniement des armes avec l'éventail, l'épée et la balle. Patrick Grondin exerce actuellement à Tournus et à Louhans où il prodigue des cours collectifs et personnels. Il organise également des stages.



■ Patrick Grondin a suivi les cours d'un maître chinois. Photo Jean-Marc BOISSELOT

**Respiration et souplesse**

Cet art martial va ainsi lui apporter la solution car cette discipline apporte la fluidité dans le fonctionnement général du corps. Il pratique le tai-chi-chuan grâce à un maître, le D' Jian liu Jun, qui lui a enseigné cette gymnastique douce chinoise. Le tai-chi-chuan est un outil de développement personnel qui agit sur le système respiratoire, apaise le système nerveux, assouplit les articulations et active la mémoire. C'est ainsi un art martial par le mouvement, l'encre et la détente.

Jean-Marc Boisselet (CLP)  
 CONTACT 06.83.57.40.27.  
 AGENDA Séances le lundi à 9 h 30 et 10 h 30 et le mardi à 17 h 45 et 19 h.

**LES LIEUX DE PRATIQUE.**



**LOUHANS**  
 Centre Chiropratique  
**TOUS LES VENDREDIS**  
 16H30 / 17H45 : Taichi Style Wu.  
 18H / 19H15 : Taichi Style Chen.  
 19H30 / 20H30 : Taiji Gong

**TOURNUS**  
 Dojo Chanay  
**TOUS LES LUNDIS**  
 9H30 / 10H30 : Taiji Gong.  
**TOUS LES MARDIS**  
 17H45 / 19H : Taichi chuan



**Plus de 60% des Français se sentent fatigués d'après une étude d'Ipsos. 1 sur 10 parle d'état d'extrême de fatigue.**

La fatigue est un signal d'alarme, un signe que l'organisme est déséquilibré, un mot qui décrit nos maux. Minimiser son mal, travailler de plus en plus, écouter ses nuits de sommeil, prendre des pilules dopantes pour tenir la cadence conduit à l'épuisement, au burn-out.

La Médecine Traditionnelle Chinoise dit que la vitalité, le dynamisme proviennent du Qi (énergie). La fatigue est une altération du flux énergétique dans le corps.

Quand ce système est perturbé la protection de la forteresse est fragile. Le corps manque de vitalité, et le risque de tomber malade est inévitable.

### Ecouter son corps.

Cette baisse de vitalité dans l'organisme informe que le corps a besoin de reconstituer ses réserves épuisées.

Pour s'occuper de sa vitalité, le corps doit avoir 3 qualités. Il doit être enraciné, fort, et détendu. Avoir une bonne hygiène de vie, pratiquer des



activités douces apportent au corps ces 3 éléments.

### Une solution en douceur pour retrouver sa vitalité.

La douceur des activités que je propose aide à ralentir, à dénouer les nœuds corporels et à retrouver son énergie. Le Taichi, et le Taiji Gong sont des activités souples qui soulagent le corps et apaisent l'esprit.

Vous n'êtes pas fan d'activités physiques ?

La relaxation par la pleine conscience de la respiration est une réponse pour éteindre les pensées perturbatrices, et d'allumer la lampe de la pleine présence. Arrêtez de penser, votre esprit souffre.

### Moringa Oléiféra.

J'ai découvert cette plante cet été, grâce à deux membres de l'ADAAE qui sont venus assister à mon stage dans le Gard.

Le **moringa oléiféra** est un arbre magique aux 300 bienfaits. Déclaré arbre de l'année 2014 par l'ONU, le **moringa** est le complément alimentaire naturel le plus riche au monde : 90 vitamines, de minéraux, antioxydants, anti-inflammatoires. Pour plus d'information:

► : [adaae.ase@laposte.net](mailto:adaae.ase@laposte.net)

## PRATIQUE

### L'ARBRE DU BONHEUR.

Cette pratique de santé a 4000 ans, et elle a été longtemps tenue secrète. Un philosophe taoïste inspiré par la croissance des arbres l'a développé, il y a 2000 ans. Le Qi Gong, le Taichi et quasiment tous les arts martiaux l'ont intégré dans leurs programmes d'entraînement. Enfin dans les années 50, elle est introduite dans les hôpitaux chinois comme thérapie pour traiter les problèmes chroniques du système nerveux, cardiovasculaire, digestif et respiratoire.

J'appelle cette posture "L'arbre du bonheur". Je l'enseigne dans mes cours, mes stages, et elle fait partie de mon entraînement quotidien.

### Comment l'immobilité engendre-t-elle le bien-être ?

Par l'entretien des 3 trésors

(corps, souffle, et esprit) qui sont au cœur de l'alchimie subtile, et qui permet au corps de se relâcher en profondeur.

L'immobilité facilite l'écoute du corps, développe notre sensibilité aux sensations internes, et construit le corps martial. Cette stabilité améliore conjointement la posture, et le mouvement. Elle libère tous les circuits énergé-

tiques, et met tous les fascias dans une tonicité appropriées. Ténacité et lâcher-prise doivent s'unir dans la recherche de la précision, de la stabilité, et du bien-être. L'arbre du bonheur est un monde à découvrir, son propre monde intérieur qu'on ne peut que découvrir seul.

Rien de plus naturel que de bien se tenir.



STAGE D'ÉTÉ : JUILLET 2016

LA ZEN ZONE.  
MIALET (GARD)



### La philosophie taoïste

" Il est possible à l'homme au courant de certain mystères :

- De transformer son monde intérieur.
- De désintégrer l'homme ordinaire pour faire éclore l'homme Vrai.

Une sorte de renaissance de l'être à l'intérieur de soi-même".

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

