

Bonjour,

« **Goûtez à l'énergie universelle avec la boxe de l'éternelle jeunesse** ».

Je remercie mes élèves, mes partenaires, les associations, les professionnelles, et vous lecteurs du Mag pour votre confiance. Pour ma première année d'activité, vous m'apportez cette force, et cette énergie de continuer, merci. Bonne année à vous tous, équilibre, énergie, et santé en 2017. Sans équilibre, pas de santé, pas d'énergie. L'équilibre du corps et de l'esprit apportent la santé. L'équilibre dans la combat conduit à la victoire. L'équilibre dans sa vie mène à l'épanouissement. L'équilibre est l'éclairer, la lanterne qu'on ne doit pas perdre de vue dans notre recherche du bien-être.

Taichi Chuanement.

**Patrick Grondin.**



Patrick est à l'écoute des élèves, et donne envie d'en apprendre plus. Thierry.

**Thierry Lebault est Président du Karaté Club de Tournus, coach de l'équipe de Karaté brésilienne.**

Thierry pratique le karaté depuis l'âge de 15 ans. Après des années d'entraînements, de compétitions, et de récoltes de médailles, il part à Kagoshima au Japon en 2003/2004 pour intégrer l'école universitaire de Maître Nichimura. Il va mettre son expérience au service de l'équipe de Karaté Kata et Kumi-té du Brésil, et finira 5ème au championnat du Mon-

de en 2009 au Mexique.

**Taichi style Chen.**

Tous les arts martiaux sont frères, et c'est dans cet état d'esprit que cette première séance a eu lieu, le 13 décembre 2016 au Dojo de Tournus. L'objectif, harmoniser les trois trésors, souffle, corps, esprit. Après une prise de conscience de la posture du corps, de l'ancrage, et du relâchement, nous avons étudié les trois premiers mouvements de la forme 8. *Comment synchroniser son souffle et ses mouvements ? Comment apporter de la fluidité dans ses gestes ? Comment le souffle équilibre le corps ?* Nous avons terminé par « un jeu de mains, je te soutien ». Un corps à corps souple pour développer l'intuition, augmenter la coordination motrice, et mieux comprendre l'esprit du Taichi. Je remercie tous les élèves de leur attention et de leur soif d'apprendre.

**TÉMOIGNAGES**



Jacques Tavernier

« J'ai découvert l'importance de la respiration et de l'écoute de son corps. Il m'a apporté un sentiment de plénitude et l'envie d'aller plus loin dans cette voie. Le temps, donnez moi du temps..... ».



Thierry Lebault

« Après 1h30 de Taichi le lendemain, je me suis retrouvé avec des courbatures preuve que mon corps a travaillé, et je pense avoir travaillé des parties de mon corps que l'on ne travaille pas au Karaté ».



Dimitri Bielak

« Après avoir pris le temps nécessaire pour se déconnecter du monde extérieur, on trouve un calme intérieur qui permet de se concentrer uniquement sur ses gestes, de ressentir chaque mouvement avant même de le faire. L'aspect martial de cette discipline est également présent ».

**Mot du Président :** « Un cours de très grande importance pour nous karatéka, pour augmenter notre vitesse et notre précision des mouvements souvent mal compris par nos élèves débutants. Un cours très explicite et très apprécié par le groupe de karatéka qui a retrouvé une élégance de cet art de vivre avec peu de différence entre le Taichi et le Karaté original ».



Karaté Club de Tournus : 06.21.11.62.53

Le mot « équilibre » vient du latin « aequus » qui signifie « égal » et de « libra » qui veut dire « balance ».

L'équilibre du corps fait référence à une position stable, l'équilibre mental est synonyme de calme, d'un bon fonctionnement de l'activité mentale.

### L'ÉQUILIBRE DU TAIJI.

Le Taichi représente l'être humain en équilibre entre le



ciel et la terre. L'harmonie entre les deux forces de la nature, yin et yang est un « TAIJI ». Cette unité parfaite est dynamique et changeante. Les bouleversements constants de notre existence nous demandent en permanence d'ajuster notre balance pour nous adapter aux changements que la vie nous impose.

### LES 3 ÉQUILIBRES.

- 1) L'équilibre externe du corps. (La structure).
- 2) L'équilibre interne du corps. (L'équilibre énergétique).
- 3) L'équilibre mental et émotionnel. (Effets de l'équilibre externe et interne du corps).

### L'ÉQUILIBRE DU CORPS.

L'équilibre que je vous parle permet de développer l'art du Taichi mais aussi de vous apporter dans votre vie quotidienne une stabilité harmonieuse, une posture parfaite. La position qu'on utilise tous les jours est essentiellement la position debout. Se tenir debout dans une bonne posture n'est pas si simple. Observez votre posture dans votre vie de tous les jours ! Apprendre à se tenir debout, trouver son équilibre permet d'optimiser notre énergie, de moins nous fatiguer, et éviter des tensions inutiles. La sérénité, c'est l'équilibre du corps et de l'esprit pour une vie harmonieuse.

## AGENDA

### TOURNUS

Dojo Chanay

TOUS LES LUNDIS

10H/11H: **Taiji Gong.**

TOUS LES MARDIS

17H30 / 18H45 : **Taichi Chuan**

### LOUHANS

TOUS LES VENDREDIS



TAIJI  
MELODIES

#### TAICHI STYLE WU

Evacue les tensions du corps.  
16H30 / 17H45

#### TAICHI STYLE CHEN

Renforce les organes clefs.  
18H00 / 19H15

#### TAI QI GONG

Stimule l'énergie.  
19H30 / 20H30

Centre chiropratique  
30 montée saint Claude  
71700 Louhans  
06.83.57.40.27  
484 802 616 00025

## MES VOEUX

## BONNE ANNÉE 2017!!!

Je vous souhaite une année de respiration consciente, pour que l'énergie circule harmonieusement dans votre corps, et vous apporte une bonne santé.

Taichi Chuanement.

Patrick

**BONNE ANNÉE !!!**

Je vous souhaite le meilleur du bonheur. Que la tendresse et la sagesse soient votre âmes sœurs. Que cette nouvelle année vous guide vers la voie lumineuse de l'amour. Meilleurs Vœux à vous, lecteurs du Mag.

### A mes élèves :

Josette, Jean-Marc, Caroline, Alain, Sigrid, Floriane, Ariane, Michel, Bernadette, Clarisse, Paul, et Julie.

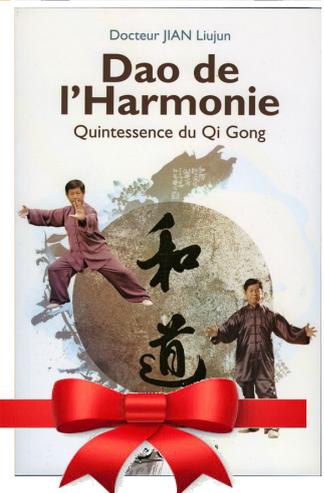
### Aux partenaires & soutiens :

Potentiel, BGE, Les voies du Zen, le Centre Chiropratique de Louhans, Potomitan, le Judo Club de Tournus, le Karaté Club de Tournus, le centre social de Tournus, le Festival de la Joie, l'Association AFO, les Samba Diarra, ma famille, et mon Maître : Jian Liujun.

<http://www.dailymotion.com/taijimelodies>

Le "Dao de l'Harmonie" est présenté pour la première fois aux lecteurs. C'est un livre facile à lire, riche, simple et précis. Il explique les principes du Dao de l'Harmonie ainsi que ses rapports avec le Qi Gong. Non seulement il est complet au niveau de la théorie, mais il présente aussi les techniques utiles et efficaces sur le plan de l'application pratique. Ce présent ouvrage va donc changer la façon de voir des pratiquants des arts énergétiques. Il va influencer aussi leur vie quotidienne. A ce titre, c'est une œuvre indispensable. 29€.

wushustore.com



### CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR