

**DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER****LA RESPIRATION.****Page 1**

Bonjour,

« Dans le Taichi, la respiration accompagne l'intention ».

Le début de l'année, c'est le moment des bonnes résolutions qui bien sur ne seront pas tenues. C'est normal. Elles sont souvent prises dans l'émotion. Pour ceux qui veulent conduire leurs vœux à bon port, je vous propose de faire connaissance avec votre respiration. Pourquoi ? Que vous souhaitez faire du Tai-chi, où de la relaxation. Que vous n'arrivez pas à dormir, ou à gérer vos angoisses. La respiration est le premier élément que vous devez maîtriser pour atteindre votre objectif. Soignez votre respiration quotidiennement, et vous récolterez avec joie et sérénité le fruit de votre respiration consciente.

Taichi Chuanement.

Patrick Grondin.



Le Taichi est comme un arbre et chaque pratiquant peut, à l'image d'un petit oiseau, se poser sur la branche qui l'intéresse le plus : santé, bien-être, méditation, expression artistique, respiration....

Quelles que soient vos motivations : maîtriser vos émotions avant une épreuve difficile, combattre votre stress, ou tout simplement apprendre à vous d'étendre, tout devient possible lorsqu'on maîtrise l'art du souffle. Accéder à une bonne respiration permet d'optimiser votre potentiel énergétique et d'améliorer sérieusement votre qualité de vie.

Son fonctionnement.

La respiration mobilise le tronc dans son ensemble dont le diaphragme est le muscle clef. Le mouvement respiratoire entraîne toute la masse abdominale dans un rythme de

va et vient continu de contraction et de relâchement.

Sa physiologie.

La respiration a pour fonction d'apporter de l'oxygène aux cellules de l'organisme, et de débarrasser le gaz carbonique en excès du corps. Elle régule le système nerveux, la circulation sanguine, et les fonctions digestives. Elle influence aussi notre état d'esprit, et nos émotions.

Respiration abdominale.

- A l'inspiration, l'abdomen se gonfle et le diaphragme s'abaisse.

- A l'expiration, l'abdomen se dégonfle, et le diaphragme remonte.

Cette respiration est la plus bénéfique pour apaiser notre corps et notre esprit.

Le diaphragme.

Ce muscle est essentiel, et joue un rôle principal dans la respiration. En lui donnant sa mobilité, vous augmentez votre ventilation pulmonaire, vous massez votre plexus solaire et vous tonifiez votre région abdominale.

A notre naissance.

A notre naissance la respiration était instinctive et automatique. Avec le temps, elle s'est transformée, s'est altérée. En observant la respiration d'un bébé, nous pouvons mieux comprendre le mécanisme naturel de la respiration. Inspirons nous de la respiration abdominale du nouveau-né pour retrouver un meilleur schéma respiratoire.

Les bienfaits.

Respirer comme un nourrisson nous apportera un outil antistress efficace. Cette respiration calme le système nerveux, apaise le mental, apporte une meilleure oxygénation, élimine les toxines du sang...

RESPIREZ !!!!

Pour se relaxer pleinement, et obtenir les bienfaits physiologiques de la relaxation, il faut apprendre à bien respirer. Prendre conscience de sa respiration, c'est faire son premier pas vers son bien-être.

On peut travailler sa respiration debout (posture de l'arbre), assis (chaise, en lotus...), en marchant, ou allongé. Je vous conseille la position allongé. Pourquoi ? Pour respecter les deux conditions indispensables dans la pratique de la respiration.

- 1) Avoir une bonne posture.
- 2) Avoir un relâchement général du corps.



Photo : Caroline élève Taiji Gong

La posture.

S'installer confortablement avec un coussin sous la tête.

Mettre un coussin sous les genoux. (pour éviter les cambrures lombaires, et relâcher le psoas).

Placer les mains sur la partie inférieure de l'abdomen, et les pouces à la hauteur du nombril.

Poser la colonne vertébrale au sol.

Relâcher tous les muscles, et les articulations de la tête aux pieds.

A) Réguler le corps.

Faire 5 respirations profondes.

B) Réguler la respiration.

Sa longueur, sa force, son rythme.

C) Réguler l'esprit.

Suivre et être présent dans sa respiration.

Faites 3 séries de 10 respirations par jours. Les effets bénéfiques se feront ressentir dès les toutes premières séances.

RENCONTRE

UN CHAMPION BRÉSILIEN À TOURNUS.



Le club de Karaté de Tournus dirigé par Thierry Lebault a proposé un stage de Karaté ce mardi 31 janvier 2017 au dojo de Tournus. Thierry m'a invité pour pratiquer avec un grand champion brésilien qu'il coach, de passage à Tournus. Le stage s'est déroulé sous l'expertise du Champion brésilien José Reinaldo Ferreira. Présentation : José est

Champion du Brésil, d'Amérique du Sud. Il a fini 2ème au Championnat d'Europe 2016, et 5ème au Championnat du Monde en 2009 au Mexique. Il vit à Arapiraca où il a son dojo, et enseigne l'art du self défense à la police locale.

La force tranquille.

Nous avons travaillé sur le Kata Sochin (force tranquille). Ensuite, nous avons

mis en pratique ces techniques à travers des bunkai (application martiale). Le stage s'est terminé par une brillante démonstration de ce Kata par José. Le Champion brésilien a proposé du beau Karaté; fluide, stable, et explosif.

Le Karaté shotokan.

J'ai débuté ma voie martiale par le Karaté Shotokan en 1990 jusqu'en 2000 avec ma ceinture noire. J'ai retrouvé les sensations de cette discipline : respiration, déplacements, et techniques.

Karaté et Taichi Chuan.

Ils découlent de la même source des Temples de Shaolin. La seule différence, c'est l'approche.

AGENDA

TOURNUS

Dojo Chanay

TOUS LES LUNDIS

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

TOUS LES MARDIS

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

LOUZHANS

TOUS LES VENDREDIS



TAIJI
MELODIES

TAI CHI STYLE WU

Evacue les tensions du corps.
16H30 / 17H45

TAI CHI STYLE CHEN

Renforce les organes clés.
18H00 / 19H15

TAI OI GONG

Stimule l'énergie.
19H30 / 20H30

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

Je remercie José pour son partage, l'échange convivial et professionnel : " Tu maîtrises ton art à la perfection, avec soin. L'énergie est explosive, ta pratique respire la quintessence du Karaté, Champion !!!"

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies



TAIJI
MELODIES