

**DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER****LA SAISON DU FOIE.****Page 1**

Bonjour,

**« Le corps n'a pas été construit pour tomber malade. Il possède tout en lui pour s'auto-guérir, mais encore faut-il lui en redonner cette capacité. »**

Au printemps, nous sentons naturellement un désir de purifier notre corps et d'éliminer les toxines accumulées en hiver. Le foie moteur de la régulation du sang, de la bonne marche de l'organisme, et de la transformation de l'énergie va faire son ménage printanier. En cette période le gingembre nettoiera le mucus et les liquides en excès dans le corps et le purifieront en douceur. Ces qualités toniques et énergisantes vous redonnera force et vitalité. Enfin au mois de mars, je vous propose des cours d'épée du Taichi à Louhans.

Taichi Chuanement.

**Patrick Grondin.**



**Le souffle du printemps transporte cette énergie vitale que nous ressentons au plus profond de nous, dans nos cellules, et dans notre corps physique. C'est le réveil de la nature, le renouveau de l'Etre. Le foie gouverne cette saison variable et foisonnante, et nous réserve des surprises et des désillusions.**

**Etes-vous prêt pour le grand nettoyage du printemps ?**

Le printemps commence le 20 mars, et c'est l'équinoxe du printemps. La durée du jour est égale à la durée de la nuit. Quand arrive cette saison, nous avons spontanément envie d'embellir notre cadre de vie. Notre foie est comme nous, à la belle

saison, il va augmenter son potentiel de filtration pour nettoyer notre sang. C'est le grand nettoyage de printemps pour l'organisme. Nettoyer, renouveler, et drainer pour lutter contre les maladies.

**Le revers de la médaille.**

Avec cette augmentation physiologique du métabolisme du foie au printemps, si nous surajoutons nos émotions interiorisées comme la colère, ou encore nous l'obstruons par les déchets alimentaires, médicamenteux, nous risquons une belle germination de pathologies liées au dysfonctionnement de l'énergie du foie et de la vésicule biliaire.

**La symbiose.**

N'oublions pas que le mental, les émotions, et

le fonctionnement des organes doivent être en parfaite symbiose. Si vous êtes une personne nerveuse, tendue, vous, vous exposez à cette saison plus facilement au problème d'hypertension artérielle. Je vous pose cette question. Pourquoi est-ce en cette saison que le carême a été institutionnalisé ? Nous ne sommes pas obligés de faire un jeûne. Mettons-nous au vert, au calme, et ne surchargeons pas trop notre foie.

**Fonction du foie.**

Le foie stock, et draine le sang. Quand la fonction de drainage et de dispersion est optimale, notre énergie est abondante. En cas de dysfonctionnement, les activités mentales et émotionnelles peuvent facilement être déséquilibrées, et se transformer en dépression.

Dans la cuisine réunionnaise, le gingembre est un condiment omniprésent dans quasiment tous les plats. Le gingembre (*Zingiber officinale*) est connu pour ces propriétés aphrodisiaques, ce rhizome à bien d'autres trésors.

### Les vertus du gingembre.

Au quotidien, il apporte du goût à vos plats, et stimule votre appétit. Cette consommation régulière aide à maintenir en forme la flore intestinale, permet de digérer les graisses. Ce brûle graisse vous fera perdre quelques kilos.

Il soulage les douleurs d'origine inflammatoire :

- *Menstruelles, musculaires, arthritiques.*

Il soulage les spasmes du tube digestif:

- *Coliques, les gaz intestinaux, les ballonnements...*

Pour bénéficier de ses vertus, ayez de bonnes habitudes de vie, et souciez-vous de votre santé au quotidien.



Posologie : 5 à 10 g par jour.

### Ses propriétés.

- Antioxydant.
- Anti-bactérienne.
- Antivirale.

### Ses minéraux.

- Le manganèse.
- Le phosphore.
- Le magnésium.

Sa teneur en calcium, en fer, et en sodium protège les organes du corps.

### Les vitamines.

- B1.
- B2.
- B3.
- C. (uniquement frais)

## AGENDA

### TOURNUS

Dojo Chanay

TOUS LES LUNDIS

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

TOUS LES MARDIS

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

### LOUHANS

TOUS LES LUNDIS

16H15 / 17H30 : **L'épée du Taichi.**

TOUS LES VENDREDIS

16h30 / 17h45: **Taichi style Wu**

18h00 / 19h15: **Taichi style Chen**

19h30 / 20h30 : **Taij Gong.**

## NOUVEAUTÉ

## L'ÉPÉE DE LA PAIX.



Tous les lundis à partir du 6 mars 2017 à 16h15 au Centre Chiropratique de Louhans, je vous propose de vous initier à l'art de l'épée.

L'escrime utilise le fleu-

ret, et le Taichi l'épée. Cette arme blanche a toujours été un objet de fascination dans différentes cultures, et périodes de l'histoire. De nos jours en Chine l'épée a une place importante dans les rituels religieux, il organise les émotions.

### Les caractéristiques de l'épée.

- Une lame flexible.
- Une garde.
- Une poignée.
- Un pompon.

### La pratique.

Je ne vous propose pas de jouer à la guerre, mais de jouer de l'épée comme un dragon gracieux pour trouver la paix intérieure. L'épée est une discipline idéal

pour améliorer sa santé. Pratiquer l'épée du Taichi développe le travail en amplitude, l'habileté du geste, et l'agilité des déplacements. Les enchainements sont lents et rapides avec des positions hautes et basses, agrémentées de sauts. L'art de l'épée est extrêmement subtil et éluif.

### Les bienfaits.

L'épée du Taichi apporte les mêmes bénéfices sur la santé que la pratique du Taichi à mains nues. Avec l'épée, on va plus stimuler la concentration, et la mémoire.

La vigilance doit être permanente, l'épée n'est pas un jouet mais une arme.

## La philosophie taoïste

### Signification de l'épée.

1-L'épée coupe l'illusion.

2-L'épée élimine l'envie.

3-L'épée tranche la convoitise.

Élément : **Feu.**

Symbole : **Puissance, sagesse.**

### CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies