

**DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER**

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN.

Page 1

Bonjour,

« L'OMS recommande trente minutes d'activité physique par jour. Cela représente deux cours de Taichi par semaine ».

Comment trouver sa place, son calme dans ce monde agité ? Vos peurs sont régulièrement alimentées, résultat ? Stress, tension, mal-être. Je vous invite pour retrouver votre sérénité de pratiquer régulièrement une activité physique. Vous allez gagner en énergie et retrouver votre forme. Développez aussi votre sourire intérieur avec cette ancienne méthode d'auto guérison taoïste. Enfin jouer à méditer dans les files d'attente, où quand votre réseau téléphonique vous pousse à l'excès. Faites-vous du bien, en vous amusant !!!

Taichi Chuanement.

Patrick Grondin.



Vous prenez votre voiture pour faire 300 mètres, vous préférez certainement les ascenseurs, les tapis roulants qu'aux escaliers....? Bilan de vos choix : vous avez pris du poids, au moindre effort vous vous essouffez, votre cœur bat la chamade, et vous êtes stressé. La sédentarité est l'un des principaux facteurs de risque cardiovasculaire. Pourtant, il est facile de le combattre au quotidien. Il suffit de se bouger un peu pour retourner la situation.

La sédentarité.

Le mot sédentarité vient du latin "sedere" qui signifie "être assis". Elle est l'un des fléaux de notre époque. Combien de temps passons-nous devant les nombreux écrans, et combien consacrons-nous à l'activité physique ?

L'activité physique.

Identifiez tous les freins qui vous bloquent pour pratiquer quotidiennement. Ensuite réfléchissez comment allez-vous mettre en œuvre votre activité? Seul, dans un club, avec un coach ? Je vous conseille de ne pas débiter seul. Pour modifier durablement les habitudes de votre vie, la volonté seul ne suffit pas. Inscrivez-vous dans une association, un club, ou prenez un coach pour vous guider pas à pas dans votre pratique sous peine d'abandon rapide, et surtout pour exécuter correctement les mouvements, et pour ne pas vous blesser.

Les bienfaits tous azimuts.

C'est l'appareil cardiovasculaire qui est le premier à bénéficier de l'activité physique. Les muscles sont plus toniques. Les os voient leur capital en fibres et en calcium se maintenir. Les tendons sont moins fragiles, les articulations sont plus souples, plus mobiles moins douloureuses.

Sur le système immunitaire :

* Limite le déclin immunitaire. * Renforce les défenses naturelles. (*sauf en cas d'excès d'activités*).

Sur le bien-être et le moral:

* Améliore la qualité du sommeil. * Réduit l'anxiété. * Valorise l'estime de soi.

Sur l'espérance de vie.

Prévient du vieillissement neuromusculaire. * Limite les maladies neurodégénératives.

Conseil :

- Consultez votre médecin avant de vous lancer dans une pratique quotidienne.

- Soyez attentif à votre corps, toutes les douleurs ou tous les signes inhabituels sont des signaux d'alarme.

Vous avez besoin d'un coach, d'une structure pour vous aider ? Contactez-moi.

06.83.57.40.27



Les Anciens appelaient le sourire intérieur "**Le nectar de la fluidité**", "**L'alchimie interne**". Le sourire interne et la posture sont deux éléments essentiels dans la pratique du Taichi chuan, Qi Gong, Bagua Zhang, Yi Quan..... Dans ces pratiques le Qi (énergie) doit circuler parfaitement. Il faut que le corps et le mental soient calmes. L'apaisement intérieur ne doit pas s'arrêter qu'aux muscles et aux nerfs. Il faut aussi que les organes vitaux (cœur, poumons, foie, reins, rate), le système digestif, nerveux, et circulatoire soient détendus. Les maîtres taoïstes enseignaient que le sourire intérieur était garant de santé, de bonheur, et de

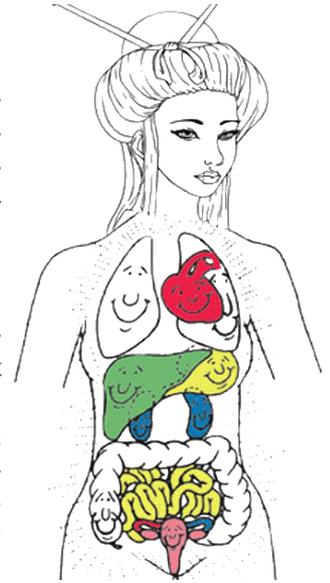
longévité. Se sourire à soi-même, c'est comme un bain d'amour qui émet des ondes énergétiques curatives à l'ensemble de l'organisme.

Comment cela fonctionne ?

Nos organes travaillent 24/24 pour nous, et les seuls contacts que nous avons avec eux, c'est quand la douleur s'y loge. Ce sourire est la meilleure méthode pour reprendre contact avec notre vie interne. Ce nectar de fluidité va nourrir notre bienveillance, nous entraîner à la joie, et nous enseigner comment prendre contact avec nous même. Il nous faudra diffuser tout le miel de notre joie, et de notre bienveillance pour déguster

les bienfaits sur notre santé. En souriant à nos organes, nous leurs apportons l'énergie de notre sourire qui donne naissance à un feu d'artifice hormonal : *endorphines, sérotonine, dopamine, l'ocytocine*, les maîtres d'œuvre de notre bien-être. Les personnes qui développent des ulcères ne croient pas au pouvoir de l'alchimie interne. A l'inverse ceux qui ont le sourire aux lèvres apportent de la joie à leur entourage, et ont une meilleur santé.

- Fermez les yeux,
- Remerciez vos organes,
- Et laissez-vous sourire !!!



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 : **Taiji Gong.**

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies

JEU

JOUER À MÉDITER.

Vous avez un emploi du temps surchargé ? Vous êtes toujours en retard ? Vous n'avez jamais le temps ? Je vous propose un petit jeu facile « **jouer à méditer** » une micro méditation que vous pouvez pratiquer n'importe où (*file d'attente, embouteillages, transport en commun, avant une réunion...*). Essayez !!!! Amusez-vous, il n'y a aucune contre indication mais mille bienfaits sont à votre portée dans ce jeu. Vous allez découvrir comment votre esprit est en permanence à la recherche de nourriture. Vous allez prendre conscience du grand bazar, qui se déroule dans ce lieu quand vous

l'observez consciemment pendant 5 secondes.

Jouer à méditer.

Une respiration = Une inspiration, et une expiration.

*** Faites 5 respirations sans vous disperser.**

Laissez l'énergie de votre joie vous guider. Soyez attentif, et présent. C'est un jeu prenez du plaisir à le réaliser et à vous dépasser.

Si à la deuxième respiration votre esprit part, des cours de relaxation vous

permettront de mieux gérer votre agitation, et vos émotions. Si vous arrivez facilement et régulièrement, chaque jour ajouter une respiration. Pour vous, la méditation sera un outil à découvrir. Ces expériences de micro-séance vous aideront à voir où vous en êtes. Vous pourrez juger par vous-même quels sont vos difficultés pour suivre 5 respirations en pleine conscience.

Je propose des cours de relaxation, et de méditation. Contactez-moi.