



## DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER

LA CHINE AU PRÉSENT PARLE DE MES ACTIVITÉS.

Page 1

Bonjour,

« Rire, c'est une poussière de joie qui fait éternuer le cœur » Proverbe chinois.

Le cœur est l'organe maître de l'été. Son émotion est la joie. Pendant la période estivale évitons le grand écart avec nos émotions, et faisons attention au feu qui détruit ; longue exposition au soleil, l'agitation, les insomnies... Notre cœur est très sensible aux excès émotionnels. Du calme lui fera passer des vacances de santé.

Je vous présente Edwige, mon élève en taïchi, nunchaku et musicienne talentueuse. Enfin, je remercie **Christophe Trontin** du Magazine « La Chine au Présent » pour son super article paru dans le numéro de juin.

Taichi Chuanement.

**Patrick Grondin.**



« Le tai chi fonctionne à tous les âges, mais différemment ».

Depuis 2015, Patrick Grondin est professeur de tai chi dans la petite ville bressane de Louhans. « On sent chez les gens un réel besoin de reprendre contact avec soi-même pour retrouver la tranquillité », affirme-t-il. « D'ailleurs il suffit d'observer l'explosion du nombre d'activités proposées dans le domaine énergétique, entre le yoga, le qi gong, la réflexologie, la sophrologie, les différentes versions de taïchi... En 2000, lorsque j'ai commencé à m'initier au taï chi, il n'y avait pas plus de quatre professeurs dans la région, maintenant on en compte une bonne vingtaine. » En arrivant au Centre chiropratique, je me suis glis-

sé silencieusement dans la salle où le cours se terminait. Une musique méditative planait sur l'assistance silencieuse d'une demi-douzaine d'élèves allongés sur des tapis mousse, dans une lumière tamisée. Patrick, assis en tailleur, en costume traditionnel chinois brodé au logo du club, murmurait d'une voix douce ses instructions pour sortir en douceur de la relaxation. « Aujourd'hui on a commencé à étudier le sourire intérieur... Lorsque vous avez des soucis, posez-vous, essayez de vous relaxer, souriez à vos reins. Lorsque vous êtes sous l'emprise de la colère, souriez à votre foie... c'est une discipline que l'on acquiert à force d'exercices, c'est ça, le sourire intérieur. » Les élèves rouvrent les yeux, s'étirent, s'asseyent. Patrick les in-

terroge : « Comment vous sentez-vous ? Comment ça s'est passé ? » La première à se lancer évoque la fatigue qui lui tombe sur les épaules. « C'est normal ! S'exclame Patrick, la méditation n'est pas un simple repos. L'esprit est un peu sauvage; les Chinois disent qu'il est toujours tenté, comme un singe, de sauter de branche en branche. C'est difficile de le garder assis et concentré. Il faut l'appivoiser. Coordonner la méditation avec la respiration, c'est un effort. ». Une autre adepte du tai chi évoque....

**Christophe Trontin. (France)**

La suite de l'article ici :

LA CHINE AU PRESENT.

Rubrique : Société : Le taichi fonctionne à tous les âges....





Edwige Berger : 1er Prix d'excellence  
Clavier & Piano 2017

Edwige est venue me voir pour que je lui enseigne les arts martiaux. Elle souhaite découvrir le **Taichi style Chen** pour son côté explosif, et le **nunchaku artistique** pour son côté spectaculaire. Passionnée par la culture asiatique de Bruce Lee au Manga, elle recherche sa voie martiale. Agée de 15 ans, elle possède déjà toutes les armes pour devenir une pratiquante efficace. Entraînement quotidien, souplesse, et rigueur.

### La musique.

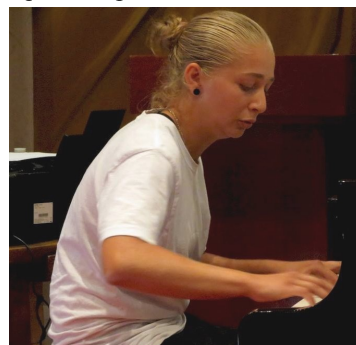
La musique a toujours fascinée Edwige. Attirée par les touches noires et blanches du piano, à 6 ans elle se lance dans l'apprentissage de cet instrument. Consciencieuse et disciplinée, elle va franchir toutes les étapes pour vivre ses rêves. Concours après concours, elle collectionne les trophées. Son secret ? **Passer beaucoup de temps avec son instrument !!!**

### Joe Hisaishi.

Pendant toute son enfance, elle était bercée par les mélodies de **Joe Hisaishi**. C'est « *Mon voisin Totoro* » qui la conduit vers ce compositeur japonais qui a écrit plusieurs musiques pour les films d'animations. Elle trouve la musique de Joe Hisaishi, calme, reposante et amusante.

### La finale nationale.

Le dimanche 18 juin 2017 au château de Pierre-de-Bresse a eu lieu les éliminatoires régionales du concours EMA. Une cinquantaine de candidats se sont retrouvés, avec pour objectif de se qualifier pour la finale nationale qui se déroulera le 29 octobre 2017 à Paris. Edwige a été récompensé par le premier prix d'excellence au clavier et au piano. Elle est qualifiée pour Paris. Bravo !!!



## 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 JEUDIS

16h30 / 17h30 : **Taiji Gong.**

TOUS LES VENDREDIS

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

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

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

## MTC

### AU CŒUR DE L'ÉTÉ.

Summer time ! L'été est là, c'est le temps des vacances, des projets, du beau temps où tout semble plus facile. Si l'été est la saison des coups de cœur, il est aussi la saison des coups au cœur, le temps des affections cardiaques.

### Macrocosme et microcosme.

La pensée chinoise dit que les mêmes lois régissent à la fois le « macrocosme » qui nous entoure, et le « microcosme » dont nous sommes constitués. Le but n'est pas seulement de comprendre intellectuellement toutes ces relations, mais plutôt, d'une manière très simple, d'harmoniser notre fonctionnement intérieur, physique et psychique avec les saisons.

### Le cœur est l'empereur.

Il dirige les autres organes, surveille que votre empereur ne se transforme pas en une dictature interne. Pour éviter cela mettez l'empereur au calme. Le cœur distribue le sang dans tout l'organisme. Quand cette distribution est perturbée, les organes non irrigués peuvent subir des dégâts; infarctus, hémiplegie... Quand la circulation sanguine est efficace; le teint est rosé, brillant, les extrémités des pieds et des mains sont chaudes.

### Émotion de bonne santé.

L'émotion qui correspond à l'été, c'est la joie. C'est l'émotion de la bonne santé, de l'équilibre, du dynamisme naturel

du cœur. La joie favorise la détente, la circulation du Qi (énergie), et facilite l'activité humaine sous tous ses aspects.



### Le cœur en feu.

Quand la victoire déclenche une crise cardiaque, quand aimer à la folie pousse au crime passionnel, cette joie Yang perverse créer un feu dévastateur pour le cœur. Trouvez la juste place pour vos émotions, et offrez-vous la joie rayonnante de l'astre du jour. Le sourire interne est la joie la plus bénéfique pour l'organisme.

### Le cœur au calme.

Comme le cœur est lié à l'esprit, il faut réguler l'esprit. C'est pourquoi dans le Taichi, la méditation... on porte une très grande attention à la régulation de l'esprit. Ce calme va régler l'activité cérébrale, et renforcer la fonction du cœur.

### CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies