



EDITO

DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER

TAIJI MELODIES SUR RADIO BRESSE.

Page 1

Bonjour,

« Pour maintenir sa vitalité, on doit respirer avec l'abdomen » Bruce Lee.

Je remercie Radio Bresse pour leur invitation dans leur émission « Libre Antenne » pour parler de Taïchi. J'étais accompagné de Daniel Josette à qui j'enseigne le Taïchi style Wu depuis 2015. Josette est enseignante de Taïchi style Yang, retrouvez son portrait dans le Mag # 16. Si vous souhaitez écoutez l'intégralité de l'interview, connectez vous sur le site de **Radio Bresse**, cliquez sur « les émissions » puis sur la date « **mercredi 13 septembre 2017** ». Je vous présente mon activité dynamique, le maniement du nunchaku. L'objectif de cette discipline, c'est d'être créatif. Il faut soigner l'esthétisme du mouvement, et développer ses qualités artistiques. La pratique fortifie le corps, améliore la concentration, et elle est sans danger. Au début de l'apprentissage, le maniement se fait avec des nunchaku en mousse. Enfin, je vous présente Jean-Marc un passionné de l'Asie, et des arts martiaux. Il a trouvé sa voie dans le Taïchi style Chen. Taïchi Chuanement.

Patrick Grondin.



Taïchi, le nom de cet art martial chinois, vous dit sans doute quelques chose. Dans un parc quelque part en Chine des hommes et des femmes effectuant lentement des gestes codifiés.

Interview : Yannick Briez.

Josette Daniel, vous avez une double casquette puisque élève mais aussi bonne connaisseuse de cette pratique.



« Le Taïchi fait travailler la mémoire, les articulations, la respiration, l'équilibre... »

Pourquoi vous êtes-vous tournée vers le Taïchi ?

Je recherchais une activité. J'ai rencontré un enseignant de Taïchi qui m'a proposé de faire des cours d'essais. La pratique m'a plu et donc depuis 2000 je continue.

Qu'est-ce que ça vous a apporté le Taïchi ?

Ça m'a apporté un équilibre physique et mental. Une dé-

tente nécessaire quand tout ne va pas très bien. Cela a été bénéfique pour tout le corps.

C'est une pratique qui convient aussi bien à des personnes âgées qu'à des personnes jeunes ?

Tout à fait. Il est possible de commencer à tout âge. Le Taïchi fait travailler la mémoire, les articulations, la respiration, l'équilibre....

On parle du Taïchi mais on devrait dire les Taïchi !!!

Oui. A une époque la transmission était familiale. Chacun apportait sa touche personnelle et parfois créait une nouvelle forme.

Patrick Grondin, professeur de Taïchi à Louhans et Tournus depuis 2015.



« L'objectif, c'est d'améliorer sa santé... »

Qu'est-ce que c'est le Taïchi ?

Le Taïchi est une méditation en mouvement, un art de santé, un art de combat, une expression

corporelle.

Quel est l'objectif de la pratique ?

L'objectif, c'est d'améliorer sa santé, et d'avoir une belle aisance corporelle.

Faut-il avoir un état d'esprit, un état d'être pour pratiquer le Taïchi ?

Il y a un processus à mettre en place sur la respiration, le relâchement musculaire, articulaire, pour que le mouvement reste fluide, et pas saccadé.

Comment s'est opérée la transition du Karaté vers le Taïchi ?

Le Karaté ne m'a pas guéri de mon mal de dos, de mes migraines. Mon professeur m'a dit que le Taïchi peut m'apporter ses bénéfices. J'ai essayé depuis 17 ans je suis dedans. J'ai plus mal au dos, j'ai plus de migraines, j'ai agrandi ma souplesse....

Branges : 13 septembre 2017.



Yannick Briez & Josette Daniel.

ACTIVITE DYNAMIQUE.

Le nunchaku free style.

C'est quoi un nunchaku ?

C'est deux morceaux de bois reliés par une corde ou une chaîne. Sa fonction première au Japon et en Chine était de battre le riz ou le blé. Aujourd'hui on l'utilise comme une arme de combat, comme un outil de développement personnelle, ou encore comme objet artistique. C'est Bruce Lee qui l'a popularisé à travers le monde dans son film « La fureur de vaincre » en 1972.

Quelles sont ses bienfaits ?

La pratique du nunchaku améliore la coordination, développe la mémoire, stimule la créativité, fortifie le corps..... Le Maître **Park Pil-Won** dit qu'en Corée du Sud « On utilise le

nunchaku pour lutter contre la maladie d'Alzheimer car cela permet d'entretenir la mémoire. Il faut mémoriser tous les mouvements » **Liberté Caen.** Janvier 2016.

Les petits dragons.



L'histoire de la Team a débuté en septembre 2017 avec Edwige (16 ans), Dimitri (14 ans) et Clément (17 ans). Trois jeunes pousses qui sont à la genèse de leur art. Cette pratique va les aider à aller de l'avant, dans tous les domaines. Pourquoi les

Petits Dragons ? Pour rendre hommage à Bruce Lee, sans lui le nunchaku ne serait pas arrivé jusqu'à nous. Son année et heure de naissance était le Dragon, et on le surnommait « le petit dragon ». Cet animal mythique symbolise la fluidité et l'intelligence martiale.

L'objectif de la Team.

Ils vont soigner l'esthétisme de leurs gestes, pour alimenter le flambeau de la tradition free style mondiale. Pour cela, ils vont renforcer leur qualité physique, et développer leur créativité. Nous préparons un spectacle. « Où un vieux maître de Taïchi va combattre avec ses armes face au nunchaku de trois animaux. L'agilité du singe avec la balle, la souplesse du serpent avec l'épée, et la puissance du tigre avec l'éventail ».

AGENDA

TOURNUS

- BIEN-ÊTRE -

77 vieille route d'Ozenay
Du lundi au samedi : 9h à 21h

Séances sur rendez-vous.

Pour plus d'informations :

06.83.57.40.27

TOUS LES MARDIS

18h30 / 19h30 : **Taiji Gong.**

TOUS LES VENDREDIS

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

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

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

* Centre Chiropratique, 30 montée St Claude *

LOUHANS

LA VOIX DES ÉLÈVES

L'ASIE ET LE TAIJI STYLE CHEN.



De l'Asie....

Jean-Marc Putin est un passionné de l'Asie. Il ne sait pas d'où lui vient cet intérêt particulier pour ce continent et ça depuis très longtemps. Il dit que « peut-être qu'une vie précédente passée là-bas pourrait expliquer cela ou tout simplement le hasard... ». En 2001, il s'envole pour le Vietnam, et depuis, il est retourné dans plusieurs pays asiatiques avec le même plaisir.

Aux arts martiaux.

Jean-Marc est également intéressé par les arts martiaux.

Quand, il m'a contacté pour se renseigner sur le contenu de mon enseignement, il avait une idée assez vague de ce qu'était le Taïchi. Il pensait plutôt à l'aspect bien-être, santé, relaxation et pas au côté martial du Taïchi. Il a commencé par quelques séances pour avoir le temps de découvrir mes activités. Ces premières séances ont été concluantes, et depuis 2015, on pratique ensemble. La première année pour connaître son potentiel, je lui ai enseigné les bases du Taïchi; l'enracinement, le relâchement, la respiration dans l'exercice de l'arbre. La coordination, l'équilibre avec le travail de la balle. Il s'est orienté vers le Taïchi style Chen, ou il étudie la forme 8. « L'aspect martial ne fait aucun

doute. Je suis doublement satisfait puisque j'ai trouvé ce que j'étais venu chercher avec le côté martial en plus ».

Le Taiji Tuishou & Tornado.

L'objectif de cette année c'est de corriger la forme 8 avec l'art du toucher. Le Tuishou est l'école de la justesse pour soi et son partenaire. Ce Taïchi à deux permet surtout de voir le travail acquis, et renforce la convivialité entre les pratiquants. Il n'est pas rare que la pratique déclenche des éclats de rire !!!!! Souple et habile, Jean-Marc applique de plus en plus les principes du Taïchi. En option, je lui ai proposé de découvrir le « tornado » coup de pied sauté, retourné, pour maîtriser le déplacement dans l'espace.



« Avec Patrick on commence la séance par une petite discussion informelle toujours intéressante. Il est très attentif et donne toujours de bons conseils. J'ai ainsi progressé et appris à me tenir relâché, sans tension musculaire. Grâce à son enseignement prodigué dans la bonne humeur mais avec précision et sérieux, j'ai gagné en souplesse et en équilibre ».

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies