



EDITO

## DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER

MES SÉJOURS CHEZ LES MOINES.

Page 1

Bonjour,

« La seule façon d'accomplir est d'être. » Lao Tseu.

Mes séjours chez les moines de Shaolin ont été décisifs pour la suite de mon parcours martial. Je pratiquais le Taïchi depuis deux ans, et j'étais sur le point d'arrêter. Ces stages m'ont permis de clarifier ma pratique, de booster mon cœur, et de planifier mon projet dans le long terme. Les choses n'ont pas toujours été faciles et simples mais la pratique m'a permis de faire tomber toutes les barrières, et de trouver petit à petit le sens de cet art interne. Tout cela pour vous dire qu'un chemin martial se construit et s'affine tout au long de sa vie. Si vous êtes déterminés dans votre pratique, vous ne serez jamais déçu. Vous allez développer un corps solide et souple synonyme d'une bonne santé. Je vous propose cet exercice de Qi Gong, facile à réaliser, et à pratiquer quotidiennement. Il améliorera votre posture du dos, et enlèvera la fatigue du corps. Enfin, je vous présente Danièle qui découvre la lenteur du mouvement souple du Taïchi style Wu. Taïchi Chuanement.

Patrick Grondin.



Après Londres, Berlin et Vienne, où ils ont ouvert trois Temples de Shaolin, les moines du célèbre monastère sont venus porter la bonne parole à Paris. Ces stages étaient organisés par le Magazine des pratiquants d'Arts Martiaux **Ceinture Noire** (je suis un fidèle lecteur), et la **FFKAMA. Rainer Deyhle**, représentant officiel du Temple de Shaolin pour l'Europe, était venu spécialement d'Allemagne afin d'assister à ce premier stage, ainsi que la remise des diplômes.

### Une première.

Pour la première fois en France on pouvait pratiquer directement avec de véritables moines de Shaolin. Nous étions une centaine à répondre présent à ces stages exceptionnels. Nous avons étudié le tao « **Tong Bei Quan** » à raison de 4 heures par jour, et en option, on pouvait découvrir le Qi Gong, la

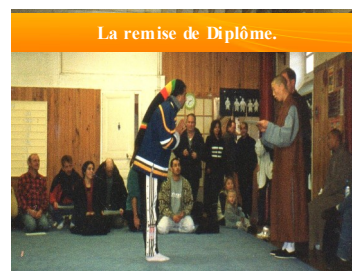
méditation Zen, et les armes.

### Au Shaolin Tao à Paris.

Mes séjours chez les moines se sont déroulés les 26/27 octobre et 23/24 novembre 2002. Pourquoi ai-je participé à ces stages ? Ça faisait deux ans que j'avais quitté le Karaté pour le Taïchi, et je ne voyais pas d'évolution dans ma pratique. Je pensais qu'avec ma ceinture noire de Karaté, j'allais maîtriser cette discipline facilement. Ralentir est un art, ça ne s'apprend pas en quelques semaines. Quand j'ai vu les moines pratiquer le Taïchi, j'ai immédiatement compris qu'il fallait que j'abandonne cette armure externe du Karaté pour habiter mon corps par le souffle de l'énergie.

### Qi Gong, méditation, armes.

Novice dans ce domaine, je découvrais les outils qui me permettraient de développer cet art de santé. Le Qi Gong, et la méditation sont deux pratiques intéressantes pour renforcer le



travail interne. L'apothéose du stage ? Le maniement des armes. *Démonstrations* : L'éventail m'a tout de suite conquis par sa grâce, sa fluidité dans le calme. L'épée m'a fasciné, impressionné par les techniques complexes en mouvement. Ces deux accessoires ont captivé mon cœur et mon esprit. Après ces stages, j'ai retrouvé à l'intérieur de moi cet envie de reprendre la voie avec ces trésors. J'étais déterminé de m'approcher au plus près de ce que j'avais découvert au niveau technique, mental et physique.

### Aujourd'hui ?

15 ans après ce stage, je suis devenu professeur de Taïchi en 2012. J'ai passé mon diplôme professionnel à l'institut du Quimétao à Paris. J'ai été formé par Maître et Docteur **Jian Liujun**. Depuis 2015, j'enseigne le Taïchi style Chen. Des formes à mains nues : 8, 23, 74 (Lao Jia), Xin Jia, et le maniement des armes : l'éventail, l'épée, et la balle. J'enseigne aussi la forme 13 du Taïchi style Wu de Maître **Ma Changxun**. J'approfondi la calligraphie, et la Médecine chinoise. Dans 15 ans je vous raconterai mon chemin.



Le Ba Duan Jin ou les 8 pièces de Brocart est un style de Qi Gong. C'est le Général Yue Fei qui au 12ème siècle créa ces 8 exercices pour entretenir la santé de ses soldats. Pour tonifier votre organisme, je vous offre cet exercice de santé qui

vous permettra de réguler vos organes, et d'accroître votre circulation énergétique dans votre corps. Cette pratique corrige les mauvaises postures du dos, et combat la fatigue.

### La posture.

La posture de l'arbre. Ecartez les pieds, la largeur des épaules. Le poids dans les pieds : 50/50. Les bras le long du corps. Relâchez toutes les articulations.

Fermez les yeux, calmez votre esprit, et respirez naturellement (15 secondes). Ouvrez les yeux, l'exercice commence.

### Le mouvement.

Ecartez les bras sur les côtés en montant jusqu'au dessus de la tête. Vos doigts s'entrecroisent. Tournez vos paumes vers le ciel, et poussez le ciel. Quand

vos bras sont étirés, poussez sur la pointe des pieds. Restez dans cette posture pendant 3 secondes. Déposez vos talons au sol délicatement. Les bras s'ouvrent sur les côtés et redescendent jusqu'au bas ventre. Les deux paumes de mains se retrouvent face à face, (comme on tient un ballon). Les deux mains montent dans l'axe du corps, les paumes vers le ciel. Arrivées vers le cœur, les mains redescendent les paumes vers le sol. Répétez cet exercice 12 fois.

Cette première pièce de Brocart permet de régulariser le Triple Réchauffeur ou Foyers.

1) Au dessus du diaphragme : **la respiration.** 2) Entre le diaphragme et le nombril : **la digestion.** 3) Entre le nombril et le pubis : **l'élimination.**

## AGENDA

### TOURNUS

#### - BIEN-ÊTRE -

77 vieille route d'Ozenay

Séances sur rendez-vous.

Du lundi au samedi : 9 h / 21h

06.83.57.40.27



### TOUS LES MARDIS

18H/30 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'ÉNERGIE DU TAIJI STYLE WU ET DE LA NATURE.



Danièle Bouillot m'a contacté en début d'année. À la retraite, elle recherchait une activité physique douce. Je lui ai proposé dans un premier temps de découvrir le Taiji Gong. Cette pratique permet de découvrir pas à pas, les éléments de bases des arts internes; respirations, postures, mouvements " Dès les premiers cours, j'ai su que j'avais fais le bon choix. Très vite, j'en ai ressenti les bienfaits sur ma santé. Les exercices que je pratique régulièrement chez moi sont pour beaucoup ".

### Le style Wu pour ralentir.

" Je me suis tournée vers le Taïchi avec une idée très vague de ce qu'était cette pratique, si ce n'est son origine asiatique car depuis longtemps les philosophies orientales m'intéressent ".

Apprendre le Taïchi style Wu, c'est apprendre à ralentir. Cette lenteur conscientisée est un outil efficace pour repérer les blocages, et les tensions dans le corps. Cette lenteur permet aussi de cultiver son jardin intérieur, pour mieux se connaître. Depuis, septembre 2017, j'enseigne à Danièle, le style Wu, et le Ba Duan Jin. Pour renforcer le corps, gainage, abdos, étirements, et pour apaiser l'esprit de la relaxation.

### En pleine nature.

" Dans un article j'ai découvert que Patrick était aussi « Guide Pays ». Mes enfants ne connaissant pas le Tournugeois, le 13 août dernier, il nous a organisé une ballade familiale. Très pédagogue et d'une manière ludique, il a su intéresser petits et grands. Des douceurs nous attendaient au départ, et un reportage photos nous a été offert gratuitement. Cette journée, c'est terminée sur le mot de mon petit fils : On recommence quand ? ".



« Mousseau ». ROYER.



« Grâce à Patrick, sa patience, son sens de l'écoute et sa bonne humeur communicatrice, pratiquer le Taïchi est un réel plaisir.

Très vite, j'ai ressenti les bienfaits de la pratique sur ma santé. De nature stressée, les angoisses et leurs effets désagréables ont disparus. Je suis beaucoup plus calme, et je reprends confiance en moi progressivement ».

### CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies

