



EDITO

DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER

PRENEZ SOINS DE VOUS !!!

Page 1

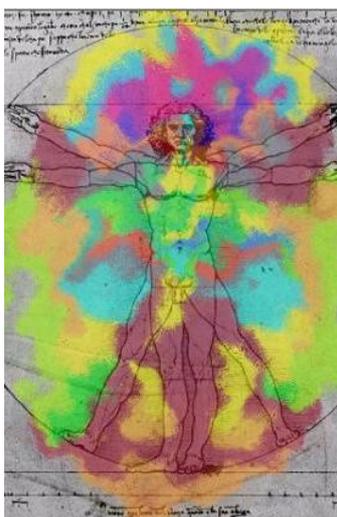
Bonjour,

« A ce maître intérieur, qui sait si bien nous inspirer quand nous laissons la Vie vivre et respirer en nous. »
Michel Odoul.

Je vous invite à faire un petit bilan énergétique, suivez votre guide interne. En observant votre peau, vos ongles, et vos cheveux, vous serez sur la piste d'une maladie qui sommeille peut être en vous. Quel genre de message votre corps vous lance ? Votre peau est l'énergie de vos poumons. Si elle est terne, dans quel état est votre respiration ? Si vos ongles présentent des anomalies, êtes-vous une personne colérique, anxieuse ? Si vos cheveux sont raplapla, raides, ou tombent, l'énergie de vos reins stagne. Peut être, vivez-vous une vie stressante, des moments de grandes émotions. Mieux comprendre ce langage permet d'avoir un chemin de vie plus serein, et sur ce chemin, nous faisons toujours des rencontres exceptionnelles. Depuis trois mois, je pratique le Taïchi avec Marie-Christine qui est non-voyante. Cette expérience est riche d'enseignement.

Taïchi Chuanement.

Patrick Grondin.



Faites votre bilan énergétique.

Vos ongles sont cassants ?
Votre peau est grasse ?
Vos cheveux tombent ?
Ces signes sont un langage de vos organes internes. Vos organes vous parlent, entendez-vous leurs messages ?

Votre peau : L'énergie du poumon.

La peau nous protège des agressions externes mais nous permet aussi d'éliminer nos toxines. Ce système subtil est lié à nos émotions, à notre humeur, et à notre hygiène de vie. L'épiderme d'une personne fatiguée perdra en tonicité, celui du fumeur sera terne, et celui du dépressif pâle. La pâleur de la peau

donne des informations sur l'équilibre du sang et de l'énergie. Si votre peau est épaisse et flasque, le Qi de la rate est perturbé. Si elle est rouge et chaude le cœur est en feu. Ex : *une furonculose témoigne soit d'une mauvaise hygiène de vie, soit d'un excès de chaleur et d'humidité dans les poumons.*

Vos ongles : La vigueur du foie.

Le foie transporte la qualité de l'énergie du sang dans tous les territoires du corps. En observant vos ongles vous aurez une mine d'information sur l'état de santé de votre foie. S'ils sont mous, et se déchirent, le Yin du foie est insuffisant. Conséquences ? fatigue générale, tendance dépressive..... S'ils sont secs et cassants, le Yang du foie est excessif, vous serez facilement irritable avec des colères explosives, et des régurgitations acides. La vérification des lunules (zone claire à la base de l'ongle) apporte des éléments complémentaires et précis. Elles indiquent si vous souffrez d'une certaine maladie, ou que vous êtes prédisposé à celle-ci. Une affection prise à temps permet de prendre des mesures adaptées pour se soigner efficacement.

Vos cheveux : La force des reins.

Que dit le mythe de Samson et Dalila ? Samson n'a-t-il pas perdu toute sa force après que Dalila lui ait coupé les cheveux ? En Médecine Chinoise les reins, c'est la force intérieure. L'épaisseur des cheveux, et leurs pigmentation représentent le Qi des reins. Une frayeur peut provoquer le blanchissement des cheveux en quelques heures. Un stress profond et violent peut être responsable d'une alopecie totale ou partielle. Quand le Qi des reins est suffisants, les cheveux sont bien colorés et brillants. Quand le Qi est insuffisant ils se dessèchent, se dédoublent et tombent. Quelques symptômes de déficience du Yang des reins : *extrémités des membres froides (surtout les pieds), urines fréquentes, douleur au talon.....* Déficience du Yin des reins : *Sommeil de courte durée avec beaucoup de rêves, perte de mémoire, selles sèches, urines foncées, transpiration nocturne.....* Pour tonifier vos reins, mangez de la crevettes, des huitres, des châtaignes, des noix, et de la pistache !!!!!





Après l'émission de Radio Bresse du 23 septembre dernier, où j'étais invité, Monsieur Gilles Sanchez m'a contacté pour avoir des informations sur mes activités Taïchi. Il recherche pour lui et sa compagne qui est malvoyante une activité relaxante.

Pour un enseignant être confronté à une nouvelle situation, se retrouver dans un contexte inhabituelle, naviguer dans un monde inconnu est toujours délicat. Cette expérience

unique m'enrichit personnellement et professionnellement.

Comment le Taïchi peut aider les personnes qui sont en situation d'handicap visuel ?

Le Taïchi est un outil par excellence, une discipline intéressante pour gagner en équilibre, pour gérer l'espace, pour maîtriser son schéma corporel, sa psychomotricité... Sentir ses sensibilités internes développent efficacement le kinesthésique, et le cognitif. Enfin pour pratiquer le Taïchi, il n'est pas nécessaire d'avoir une condition physique particulière, c'est l'écoute interne qui est fondamental dans cette méditation en mouvement.

Le Tuishou : L'art du toucher.

Le Tuishou est l'application des principes du Taïchi à deux.

L'art du toucher se pratique les yeux fermés, et améliore la proprioception. Il faut être en contact permanent avec son partenaire, le coller, le suivre avec douceur et fluidité. Il faut laisser aller sans pour autant laisser faire. Dans ce jeu de main, il n'y a ni victoire, ni défaite, on est dans l'école de la justesse pour soi et pour les autres. Ce Taïchi à deux permet d'être précis dans ses mouvements, et de prendre conscience de ses raideurs. Dans ce toucher la confiance est indispensable pour laisser la musique interne jouer parfaitement sa partition.

Le Taïchi Chuan a des outils adéquats et propose une voie douce et sereine aux personnes malvoyantes, en déficience visuelle, aveugles à s'épanouir harmonieusement dans leur corps et leur esprit.

AGENDA

TOURNUS

11 rue du Commandant Carré

TOUS LES LUNDIS

12h30 / 13h45 : Taïchi style Chen



LOUHANS

* Centre Chiropratique, 30 montée St Claude *

TOUS LES MARDIS

18h30 / 19h30 : Taïji Gong.

TOUS LES VENDREDIS

16h30 / 17h45 : Taïchi style Wu.

18h00 / 19h15 : Taïchi style Chen.

19h30 / 20h30 : Taïji Gong.

LA VOIX DES ÉLÈVES

LE TAICHI STYLE WU ET LE TUISHOU, DU BONHEUR.



« Dans un an, je serai au top !!! »

Marie-Christine a 58 ans, elle souffre d'une polyarthrite rhumatoïde, et elle est non-voyante. Elle recherchait une activité pour améliorer son état physique et psychique. Gilles son compagnon lui a proposé de découvrir le Taïchi chuan. Nous nous sommes rencontrés, pour une séance de découverte et l'informer sur les bienfaits du Taïchi sur le corps mais

aussi sur les avantages pour son handicap. Maintenant que Marie-Christine pratique depuis trois mois, pour elle c'est que du bonheur. Sa vie a déjà changé physiquement. « Mes douleurs articulaires sont moins fortes, je bouge mieux, je recouvre mon corps avec la respiration, et la souplesse revient ». Le plus important par rapport à son handicap « je me repère mieux dans l'espace, je suis à l'écoute de mon environnement, je ressens mieux les mouvements des personnes qui m'entourent, et mon analyse est plus fiable ». Elle a aussi trouvé une amélioration concernant l'équilibre « J'avais beaucoup de chutes avant de pratiquer le Taïchi, depuis trois mois aucune, mon équilibre

revient doucement ». Elle a aussi remarqué que le Taïchi lui apporte une plus grande sérénité à l'esprit « Mes peurs, mes angoisses ont disparues, j'ai appris à faire le vide dans ma tête et depuis ma concentration n'a jamais été aussi forte ». Le style Wu est l'art de la lenteur. Cette lenteur développe le kinesthésique et permet d'harmoniser les mouvements du corps. Le Tuishou pour apprendre à voir et entendre par le toucher. Grâce au contact une communication sans parole s'installe. Ce discours subtil supprime les raideurs, et augmente la fluidité. « Je suis très fière d'avoir fait ce parcours et je sais que le Taïchi m'apportera encore ce bien être dont j'ai besoin. Dans un an, je serai au top !!! ».

« Rencontre enrichissante avec Patrick.

Passionné dans l'art du Taïchi Chuan; à son contact on apprend l'histoire, les valeurs et les noms du Taïchi.

Patrick est posé, calme et toujours à l'écoute. Merci Patrick et ne changez rien ».

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

taijimelodies@free.fr

