

Bonjour,

« **La vie est vraiment simple, mais nous insistons à la rendre compliquée** »
Confucius.

Le maître de l'hiver c'est les reins. Pour gagner en tonus, il faut les fortifier, et pour garder la flamme les consolider. Cela vous permettra de traverser l'hiver en pleine forme malgré le froid et la grippe. Les épreuves de la vie peuvent aussi mettre votre santé en danger. A force de ruminer vous pouvez blesser vos organes profondément. Si votre corps perd sa capacité d'équilibre, sa capacité d'auto-guérison, il s'autodétruit. Apprenez à gérer vos émotions destructrices. Ne les laissez pas vous empoisonner sournoisement. Il existe des solutions, des antidotes pour neutraliser efficacement ces émotions nocives. Je vous propose un exercice de Qi gong préventif pour stimuler votre corps, et lui apporter de la vitalité. Enfin je vous présente Clément, mon petit Dragon qui a déjà mené une sacré bataille face à un Titan. C'est sa joie, sa bonté, et son courage qui a mis KO ce monstre.

Taïchi Chuanement.

Patrick Grondin.



Les reins sont des organes maîtres qui gèrent l'énergie de l'hiver. Alors pendant cette période hivernale, aidez les, sinon vous risquez d'avoir de drôles de surprises. Je vous donne quelques pistes qui vous permettront de dépister les faiblesses de vos reins. Mieux comprendre vos symptômes, vous aideront à trouver la parade juste pour ne pas tomber malade.

La fonction des reins.

Les reins hydratent la peau, nourrissent la racine des cheveux, et fournissent l'énergie à la vessie pour qu'elle puisse stocker, et transférer l'urine. Il existe aussi une relation étroite entre les reins et le cerveau. Si vos reins sont solides, votre mémoire et votre concentration seront bonnes. Quand vous vous réveillez, si vous êtes dans le gaz ou que vous avez des poches de couleurs foncées sous les yeux, votre source énergétique est faible, vos reins sont épuisés. Enfin, l'utilisation des antibiotiques régulièrement provoquera un dysfonctionnement rénal et amènera son lot de problèmes.



La peur : l'émotion des reins.

Comme dans toute émotion, il existe la bonne et la mauvaise émotion, et l'émotion liée au rein est la peur. La peur saine tonifie l'énergie des reins. Elle stimule le courage, l'action, la réflexion par des petites décharges d'adrénaline. La peur qui paralyse peut se traduire par de l'énurésie chez l'enfant et par de l'incontinence urinaire chez l'adulte. Quand cette peur devient chronique, elle peut causer de l'anxiété, des phobies, pire vous risquez une descente d'organe (ptose). Comment traduisez-vous votre peur ? Si vous êtes à l'aise dans toutes les situations, votre peur est saine et bénéfique. Par contre si vous êtes paranoïaque votre peur est néfaste, et vos reins sont en danger.

Que faut-il faire ?

Pendant cette saison, certains animaux hibernent, la terre se repose, et la nature se prépare en secret à sa renaissance. C'est le moment idéal pour se plonger au plus profond de soi pour se régénérer. Recherchez le calme, la tranquillité loin du brouhaha. Déclinez les sollicitations qui vous disperseront dans tous les sens. Evitez de faire de multiple activité physique. Calez vous plutôt sur le rythme de la nature, en écoutant votre horloge interne. Coconez-vous dans la chaleur voluptueuse des bras de votre prince ou de votre princesse. Ces moments sont importants pour l'équilibre de votre couple. Qu'en pensez-vous ?

Exercices pratiques :

- 1) Le **Zhan Zhuang Gong**
La posture de l'arbre est l'un des meilleurs exercices pour fortifier les reins.
- 2) Le **Taïchi Chuan** permet aussi de renforcer l'énergie vitale des reins.
- 3) Tous les exercices de **Qi Gong** consolident les reins en période hivernale. Pratiquez « **Tirer à l'arc sur l'aigle** ».

AGENDA

TOURNUS

11 rue du Commandant Carré

TOUS LES LUNDIS

12h30 / 13h45 : Taichi style Chen



LOUHANS

* Centre Chiropratique, 30 montée St Claude *

TOUS LES MARDIS

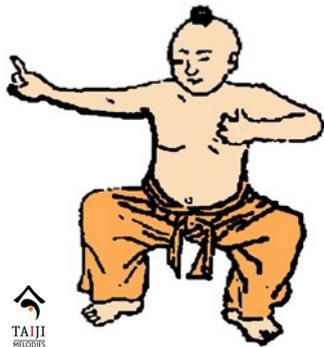
18h30 / 19h30 : Taïji Gong.

TOUS LES VENDREDIS

16h30 / 17h45: Taichi style Wu.

18h00 / 19h15: Taichi style Chen.

19h30 / 20h30 : Taïji Gong.



Les 8 pièces de Brocart sont 8 exercices pour la prévention des maladies. Après avoir vu la première pièce en octobre, ce mois-ci, je vous propose de découvrir le deuxième mouvement : « Tirer à l'arc sur un aigle ». Cet exercice renforce la taille et les reins, active la partie basse du corps, fortifie la musculature des épaules, des bras, libère le diaphragme des

tensions, et régule l'énergie des poumons, du cœur, et du foie.

La préparation.

On commence l'exercice les pieds joints, les bras le long du corps, la tête légère, étirée vers le ciel. La respiration est fluide sans forcée. Prenez 15 à 30 secondes pour faire le vide avant de commencer les mouvements.

Ouverture.

Ecartez le pied gauche dans la position du cavalier. Les genoux sont légèrement pliés, ils ne vont pas au-delà des doigts de pieds. Quand vous déplacez votre pied gauche, les deux bras se croisent au niveau de la poitrine. Les paumes des mains se tournent vers l'extérieur. Dans un mouvement circulaire, les deux bras descendent vers

l'abdomen, et se termine main gauche dans main droite, paumes vers le ciel. Les mains montent jusqu'à la hauteur de la poitrine. Les deux mains se séparent. Le bras gauche part à gauche. Le pouce et l'index de la main gauche restent ouverts, le majeur, l'annulaire, et l'auriculaire sont pliés. Ils symbolisent et miment l'arc. Le bras droit est plié à la hauteur des épaules. Tous les doigts de la main droite sont pliés. Ils symbolisent la corde de l'arc. Pendant la séparation des mains, expirez en descendant votre centre de gravité. A la fin de l'expiration, bloquez votre respiration pendant 3 secondes. Portez votre regard au dessus de l'index relevé. Ecartez votre bras droit, à droite. Les deux bras redescendent vers l'abdomen. Répétez le même mouvement à droite. A faire 12 fois.

LA VOIX DES ÉLÈVES

A LA DÉCOUVERTE DE L'ÉNERGIE INTERNE.



« La méditation, c'est vraiment bien »

Clément Fernandez a dix sept ans et demi. Il est au Lycée Gabriel Voisin à Tournus en 1er E.S.

Deux terribles épreuves.

Pour son jeune âge Clément a déjà mené deux sacrés combats contre la leucémie. En 2011 son premier traitement n'a pas éliminé toutes les cellules cancéreuses, c'est en 2014 avec un traitement plus lourd, une greffe et un esprit de guerrier qu'il retrouve sa santé. Après avoir

traversé ce chemin difficile, il intègre l'association « **A chacun son cap** » qui l'a aidé pendant sa maladie. Aujourd'hui il retourne en tant qu'animateur pour diffuser son humour, et sa joie aux enfants touchés par le cancer. Si vous souhaitez soutenir cette association : www.achacunsoncap.com.

Regarder devant.

« C'est Cédric Derenne chiropracteur à Louhans qui m'a conseillé de prendre contact avec vous pour pratiquer une activité relaxante ». Depuis septembre 2017, je propose à Clément des ateliers découvertes ; Nunchaku, Taichi style Wu, et méditation avec le bol chantant. « La méditation, c'est vraiment bien, c'est un peu

comme la phase avant de tomber dans le sommeil profond. J'ai la mémoire qui part en vrac, les séances m'apaisent ». Le bol chantant diffuse des arômes sonores qui permet d'harmoniser notre être et nous relie à nous même. « Je me sens plus en accord entre ma tête et mon corps, et je suis plus détendu. Je peux mieux me contrôler devant mes pulsions de jeux (consoles), et trouver l'équilibre dans mes choix ». Ce massage vibratoire pénètre dans notre corps jusqu'au cœur de nos cellules, et permet de lâcher prise. « Ça me berce comme des vagues apaisantes. Je sens mon cœur pousser le sang jusqu'au bout des doigts, et je savoure l'énergie réchauffer tout mon corps ».

« Quand je suis avec Patrick, je me sens à l'aise, je peux parler librement, et ça créer des liens. J'aime bien Patrick, et j'aime être avec lui. Son enseignement est top, et agréable. Il écoute et prend son temps pour m'apporter des explications calmes, douces comme le Taichi.

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

taijimelodies@free.fr