

EDITO

DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER

CULTIVEZ LA LENTEUR.

Page 1

Bonjour,

« Il y a plus à faire de la vie, que d'augmenter sa vitesse » Le Mahatma Gandhi.

Tous les spécialistes de la santé sont unanimes pour dire que la vie moderne nous bouscule jusque dans nos cellules. Tout le monde se plaint de manquer de temps mais combien prennent le temps pour faire une pause ? Dans l'ivresse boulimique du zapping, et du surfing, on multiplie les expériences sans s'engager, pour privilégier la quantité au détriment de la qualité. Pour ceux qui souhaitent sortir de ce rythme infernal, je vous invite à découvrir la grâce et la tendresse de la lenteur. Vous apprendrez à prendre votre temps pour tracer votre nouvelle voie et retrouver le juste équilibre entre le travail et le temps libre. Pour expérimenter cette lenteur chez vous, je vous offre cette troisième pièce de Brocart « Séparer les mains », qui régularisera votre rate et votre estomac, et vous procurera un bien-être profond. Enfin, Michel, lui a apprivoisé la lenteur pour progresser dans sa vie de tous les jours. Taijichi Chuanement.

Patrick Grondin.



La lenteur est à contre courant de l'état d'esprit ambiant de notre société. Le leitmotiv de ce siècle; la vitesse. Tout le monde se connecte à cette matrice pour être dans la course. La cadence est tellement intense que personne n'a plus le temps d'observer, de ressentir ou d'être juste présent dans sa vie. Mais qu'apporte cette accélération, cette précipitation ? Du mal-être, de la souffrance, et des maladies. Oui, toute cette agitation, cette frénésie créer une force centrifuge comme le manège d'enfant, et vous excentre de votre axe. Plus vous vous éloignez de ce centre, plus la vitesse augmente. Résultat ? Vous êtes propulsé à l'extérieur de vous-même, vous vous videz de votre énergie vitale.

Le Taïchi style Wu pour apprendre à ralentir.

Souhaitez-vous faire une pause pour goûter à l'art de la lenteur ? Le Taïchi style Wu est un excellent outil pour apprendre à ralentir, et un moyen idéal pour lever le pied. Pourquoi ? Parce qu'il est doux, parce que ses pas sont courts, ses positions sont

hautes, ses mouvements sont lents et son rythme régulier. Vous aurez le temps d'observer, de réfléchir et d'aligner correctement les différentes parties de votre corps. Pratiquer avec de bons alignements corporels vous permettra de tirer le maximum de bénéfices pour votre santé, et dans votre vie quotidienne.

Pratiquez la lenteur sans modération.

La première caractéristique du Taïchi est sa lenteur. Vous aurez mille avantages en pratiquant cette méditation en mouvement. Sa lenteur vous permettra d'être à l'écoute de votre corps, de développer votre attention, et de fluidifier votre souffle. Cette clef est à votre disposition pour ouvrir les portes de votre jardin intérieur, pour faire taire le bavarage incessant de « l'esprit singe » et de vivre dans le calme et la sérénité.

Accessible à tout le monde.

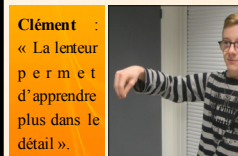
Le Taïchi est accessible à tous quels que soient l'âge et la condition physique. Cette discipline énergétique s'adresse plus particulièrement aux personnes souffrant de différentes pathologies chroniques : l'anxiété, la dépression, l'hypertension...

Le Taïchi ne s'apprend pas en « deux temps trois mouvements ». Pour bénéficier des effets positifs de cet art de santé, il faut être persévérant, rigoureux, constant, et suivre la voie de la lenteur.

Que dit mes élèves du style Wu à propos de la lenteur ?



Josette : « La lenteur aide à la concentration et à la relaxation ».



Clément : « La lenteur permet d'apprendre plus dans le détail ».



Marie-Christine : « La lenteur est l'harmonie du corps dans l'espace ».



Gilles : « La lenteur est une technique permettant d'approfondir une technique ».



Danièle : « La lenteur apporte l'apaisement, la maîtrise de son esprit, et de son corps. Permet aussi de prendre plus conscience du temps ».



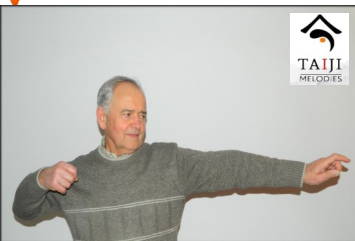
Christophe : « La lenteur apporte plus d'assurance, de sécurité interne, de confiance, et de stabilité ».



« Séparer les mains » ou « Soulever la montagne avec une main » est la troisième pièce de Brocart. Cet exercice permet de régulariser la rate et l'estomac. Pratiquez le régulièrement, cela facilitera votre digestion, apaisera vos douleurs épigastriques, votre flatulence, et votre aérophagie.

LA VOIX DES ÉLÈVES

J'AI GAGNÉ EN ÉQUILIBRE.



« J'ai moins de douleur, plus de force, et je me sens mieux dans mon corps »

Michel Buatois à 75 ans et depuis deux ans avec son épouse Bernadette, ils prennent des cours de Taiji Gong avec moi. Michel a été maraicher tout sa vie, et son métier lui a apporté beaucoup de joie. A la retraite, il apporte son énergie aux autres. Il célèbre des obsèques en tant que laïc dans l'église catholique. « Avant je n'étais pas à l'aise devant un micro, maintenant j'arrive mieux à gérer mes émotions devant le public, j'ai plus d'assurance grâce au

La posture.

En posture de garde à vous, les bras le long du corps, les paumes tournées vers les cuisses. Faites le vide pendant 15 secondes, connectez-vous à votre respiration pour trouver le calme interne. Ensuite écarter les pieds, la largeur des épaules, et soyez souple dans vos articulations.

Le mouvement.

La main gauche se place au niveau du bas ventre, paume vers le ciel. La main droite se place au niveau du plexus solaire, paume vers la terre. Imaginez que vous tenez un gros ballon. La main gauche monte

vers la main droite. Les deux mains se croisent au plexus solaire, les paumes sont tournées vers le corps. La main gauche continue à monter pour terminer paume vers le ciel et les doigts dirigés vers l'arrière. La main droite descend, et se positionne vers la hanche droite, paume vers la terre, et les doigts dirigés vers l'avant. Ensuite c'est la main droite qui monte, et la main gauche qui descend. Les mains doivent bien rester dans l'axe pendant le mouvement. Les mains arrivent chacune à leur emplacement en même temps. Le regard suit la main qui monte pour apaiser le foie.

travail sur la respiration, et cette technique je l'ai découverte avec toi ».

Je sens que j'ai évolué.

Avec les années, le corps s'use, les articulations se fragilisent, et les douleurs s'installent. Pratiquer régulièrement une activité physique permet de lutter efficacement contre l'enraidissement, l'arthrose, les courbatures, les douleurs...et cette activité régulière est un anti-inflammatoire naturel mieux qu'un médicament. « Avant de venir ici, je ne connaissais pas le Taiji Gong. Je me plaignais d'avoir des douleurs et ma petite fille m'a conseillé cette activité. J'ai gagné en équilibre, et je fais plus attention à mes postures quand je bricole. J'ai fais

des progrès physiquement mais aussi dans l'effort ».

Le Taiji Gong.

Le Taiji Gong est une discipline souple et douce qui se compose de mouvements de Taiji et de Qi Gong. Je l'utilise comme pratique d'apprentissage pour aider les débutants à mieux comprendre les mouvements et d'apprendre les bases des arts internes ; la détente, la respiration, l'enracinement, la coordination motrice... Le Taiji Gong permet d'entretenir et de renforcer avec douceur la santé et la vitalité. C'est un outil efficace adapté et adaptable pour les seniors. « aujourd'hui, j'ai moins de douleur, plus de force, et je me sens mieux dans mon corps ».

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 : **Taiji Gong.**

TOUS LES VENDREDIS

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

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

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

« C'est une chance, qu'on a eu de te rencontrer. Ce contact qu'on a avec toi, j'appellerai ça de la sagesse. On retrouve avec toi toute l'humanité qu'on est en train de perdre dans notre société. Tu nous écoutes avec attention, tu apportes des solutions à nos problèmes.



CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

taijimelodies@free.fr

