



EDITO

## DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER

L'ORGANE DU PRINTEMPS: LE FOIE.

Page 1

Bonjour,

« Notre corps est le temple de l'âme et de l'esprit »  
Maître Mantak Chia.

Le Mag souffle sa deuxième bougie. Je remercie mes élèves, et vous lecteurs, lectrices de France, de Suisse, et de l'Île de la Réunion pour votre soutien indispensable. Dans ce numéro printanier, vous allez découvrir l'organe « phare » de cette saison foisonnante; le foie. Quels sont les pièges à éviter pour ne pas le blesser ? Je vous conseille de surveiller vos colères, vos frustrations... qui risque de beaucoup le perturber. Ayez aussi un équilibre alimentaire pour ne pas trop le surcharger. Mettez vous au vert et pratiquez « le sourire intérieur », il appréciera. En communiquant avec votre système endocrinien grâce à votre sourire interne, vous allez libérer des hormones de bien-être dans tout votre corps. Les taoïstes disent que notre conscience ne siège pas uniquement dans notre cerveau mais aussi dans nos organes et nos cellules. Laissez-vous sourire avec joie !!! Enfin, j'étais très heureux d'avoir initié Céline au Tai-chi pour son cadeau d'anniversaire. Tai-chi Chuanement.

Patrick Grondin.



Au printemps, l'organe foie s'éveille, et nos colères peuvent le détraquer. Quelles sont ses fonctions et comment le détoxifier ?

#### L'organe du printemps.

Au printemps, l'énergie yang monte, et l'énergie yin descend. C'est le renouveau, les plantes sortent de terre, la sève monte dans les arbres, et la nature s'anime. À cette période, en nous aussi un mouvement similaire s'opère. L'organe qui est concerné par cette montée d'énergie est le foie, et son activité printanière n'est pas sans danger pour notre équilibre et notre santé.

#### Les fonctions du foie.

Le foie stocke le sang, fait circuler le Qi dans le corps entier, contrôle les tendons, se manifeste dans les ongles, s'ouvre aux yeux, et abrite l'âme éthérée. La fonction la plus importante du foie, c'est d'assurer la libre circulation du Qi. Cette fonction permet de réguler la digestion, et les émotions, et aide aussi à sécréter de la bile. Cette libre circulation du Qi est toujours au centre des déséquilibres du foie.

#### La digestion.

Pour le bon fonctionnement du couple rate / estomac cette libre circulation du Qi est important. Si notre foie est déséquilibré par une alimentation trop riche ou trop grasse, le Qi du foie blesse la rate et l'estomac et notre digestion est contrarié par des troubles digestifs variés.

#### Les émotions.

Nous devons aussi gérer nos émotions avec plus de tempérance. Évitions de sortir de nos gongs pour un oui, pour un non. Ces états affectent le fonctionnement de notre foie, et blesse son énergie. Conséquences ? Dépression, grande fatigue....

#### La sécrétion de la bile.

La libre circulation du Qi permet la libération de la bile. Si notre foie est perturbé, nous aurons un goût amer dans la bouche, des reflux de liquide jaune, une perte d'appétit, et des flatulences.

#### Un foie en bonne santé.

On dit que quand le foie est en bonne santé, « il nous permet de prendre des décisions sereinement, et d'avoir une capacité d'organiser notre vie de façon sage et harmonieuse ».

#### CONTE POUR LES GRANDS !



#### Détoxifier votre foie.

Pour bien vivre cette saison en toute tranquillité, je vous propose ce petit programme. Faites des exercices de respiration, de relaxation. Promenez-vous en forêt avec lenteur. Sur le plan émotionnel, cultivez les vertus que sont la patience, et la gentillesse pour faire face aux états colériques qui bloqueraient l'énergie de votre foie.

#### Avec simplicité.

Chaque matin à jeun buvez un jus de citron (le citron stimule le foie pour produire de la bile). Pendant vos ballades ramassez du pissenlit, et faites-vous une bonne cure ! Et avant de vous coucher, faites-vous une tisane au gingembre.

#### Je vous donne ma recette :

Faites bouillir 4 tranches de gingembre dans 2 litres d'eau. Filtrez. Ajoutez du miel, un zeste de citron, et délectez-vous !!!

Dans le **Mag # 13** d'avril 2017, je vous ai proposé un premier article concernant le sourire interne. Ce nouveau billet vous permettra de mieux comprendre cette pratique. Les maîtres taoïstes affirment que « **ce nectar de fluidité** » apporte la santé, le bonheur et la longévité. Vous allez prendre contact avec votre monde intérieur pour développer votre énergie vitale, et apporter de la lumière dans vos cellules, dans vos organes, et dans tout votre corps.

**La méthode :** *L'alchimie interne des cinq organes.*

Installez-vous confortablement assis ou couché. Développez un sourire interne et déposez le sur vos lèvres. Régulez votre respiration pour apaiser votre esprit. Votre corps et votre mental doivent être liés. Visualiser vos cinq organes : **cœur, poumons, foie, reins, rate.** Souriez les et nourrissez les du miel de votre joie, et de votre bienveillance. Transformez les émotions négatives en émotion positive.

**1) LE CŒUR :** Laissez votre sourire intérieur imprégner votre cœur. Remerciez le ! *Laissez votre sourire dénicher la haine ou les impatiences qui pourraient se loger dans votre cœur. Changez les en amour.*

**2) LES POUMONS :** Laissez descendre votre sourire dans vos poumons. Remerciez les ! *Laissez votre sourire reconnaître avec beaucoup d'amour toutes les tristesses qui pourraient se loger dans vos poumons. Changez les en courage.*

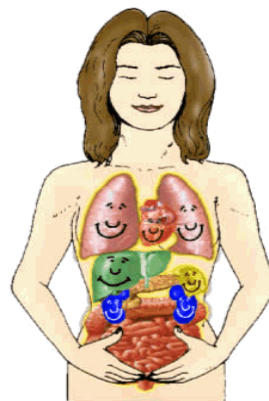
**3) LE FOIE :** Laissez votre sourire descendre dans votre foie. Remerciez le ! *Laissez votre sourire trouver les colères ou les frustrations qui pourraient se loger dans votre foie. Changez les en gentillesse.*

**4) LES REINS :** Laissez votre sourire se répandre dans vos reins. Remerciez les ! *Laissez votre sourire calmer les stress et les peurs qui pourraient se loger dans vos*

*reins. Changez les en volonté.*

**5) LA RATE :** Sentez votre sourire se diriger vers votre rate. Remerciez la ! *Invitez votre sourire à venir éliminer les ruminations, les hontes qui pourraient se loger dans votre rate. Changez les en sentiment d'équité.*

Maintenant, ressentez l'énergie de votre sourire porteur d'amour, de courage, de gentillesse, de volonté, et d'équité rayonner dans tout votre corps. Laissez-vous sourire !



### 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.**



« Un excellent complément à mes activités sportives »

Céline a eu comme surprise pour son cadeau d'anniversaire, un cours de Taïchi offert par sa mère (une élève). Habitant à Dijon, la séance s'est déroulée à mon cabinet le samedi 10 mars 2018 à Tournus. Céline est une jeune femme sportive. Chaque semaine elle pratique deux activités physiques; footing, et séance d'aquagym. Pour cette initiation, elle souhaite découvrir, le Taïchi style Chen qui allie mouvements lents et rapides.

**Séance découverte.**

Pour bien commencer une séance

### JE VIENDRAI À PRATIQUER CET ART.

de Taïchi, il faut faire le vide, se poser, trouver le calme. La posture idéal pour arriver à cette sérénité corporelle et mentale est la posture assise « **Zuo Gong** ». Après avoir stabiliser le corps et l'esprit dans le silence, nous avons fait un échauffement articulaire et deux échauffements dynamiques. Le premier un mouvement de Qi Gong : **Tirer à l'arc sur l'aigle**. « *Ce mouvement est super pour les jambes* ». Le second un mouvement de **Tuishou** qui se pratique à deux pour apprendre à voir et entendre par le toucher. Nous avons enchaîné par le **Taïchi (forme 8)** pour découvrir les bases de cet art. Prendre conscience du corps, du souffle, et de l'esprit apportent de la fluidité dans le fonctionnement général du corps. « *tout est en douceur, les mouvement sont précis, ce sont des gestes d'autodéfenses...* ». Il faut de la patience et de la persévérance

pour toucher le cœur du Taïchi. Nous avons terminé par une séance de relaxation avec le diffuseur d'arômes sonores « **le bol chantant** ». Cet accessoire permet une bonne détente grâce à son massage vibratoire. Il développe les harmonies de l'âme, et améliore la santé.

**Mot de la fin :** « *Très intéressant, bel aperçu de cet art, ça donne envie d'approfondir. C'est un besoin qui évolue au fur et à mesure que j'avance dans la vie. Je pense que d'ici quelques années ( quand mes enfants seront plus grands et que j'aurai un peu plus de temps) je viendrai à pratiquer cet art. Ce sera en effet un excellent complément à mes activités sportives aussi bien sur un plan physique que psychique. Le plus difficile pour moi serait je pense la coordination des gestes. Mais avec un peu d'entraînement ça doit être plus simple* ».

« *J'ai adoré cette découverte du Taïchi et de l'échange que j'ai eu avec vous !! Je pense que vous êtes une personne qui « fait du bien » et vu le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui, c'est très agréable !! Merci !!* »

**CONTACT :**

**PATRICK GRONDIN**

**06.83.57.40.27**

**taijimelodies@free.fr**

