



Le bol chantant est aussi appelé; *bol tibétain, vaisselle sacrée, bol à méditer...* Depuis l'Antiquité dans l'Himalaya, on l'utilisait comme instrument de musique traditionnelle, de massage sonore, ou encore comme outil de méditation.

### Sa fabrication.

Selon la tradition tibétaine les bols sont fabriqués avec un alliage de sept métaux. Le forgeron doit doser avec précision les sept métaux pour que chaque bol trouve son propre timbre, et ses effets spécifiques. On raconte même que les bols les plus puissants contenaient du fer météorique.

### Son utilisation.

Les lamas médecins utilisaient les bols comme outils de diagnostics, et thérapeutiques. La recherche scientifique a mis en évidence le pouvoir thérapeutique des sons en générale, et des bols chantants en particulier. Je propose à mes élèves en méditation, ou en relaxation, d'utiliser le bol pour détendre le corps, pour nettoyer les tensions psychiques, et stimuler le cerveau. Les sons harmonieux du bol leur permet de se concentrer, de tourner leur attention vers un but unique, et d'arrêter de papillonner. Le cerveau gauche trouve son cal-

me, et permet au cerveau droit de développer son ressenti. Ses arômes sonores apportent une détente profonde au corps et à l'esprit.

### Les ondes magiques.

Les chercheurs ont découvert que nos différents états de conscience correspondent à des ondes cérébrales spécifiques, et la fréquence change en fonction de nos états mentaux. « *Nos journées sont composée de rythmes Bêta, lors d'une séances de relaxation les ondes Alpha prennent le contrôle de notre cerveau et l'emmène à l'état crépusculaire, et pendant une méditation profonde, les ondes Delta nous ouvrent la voie de la guérison.* »



Posture de méditation.



Faire chanter le bol.



## BRUCE LEE.



Bruce Lee & son père : *simple fouet, Taïchi style Wu.*

**Bruce Lee** de son vrai nom « **Lee Jun Fan** » est né le 27 novembre 1940 dans le quartier de Chinatown à San-Francisco aux Etats-Unis. Il est décédé d'un œdème cérébral à Hong-Kong le 20 juillet 1973.

### Le petit Dragon.

On surnomme Bruce Lee, « *le petit Dragon* » parce qu'il est né l'année et l'heure du dragon.

Grâce au petit Dragon, j'ai découvert les arts martiaux au début de mon adolescence. En voyant son film « **La fureur de vaincre** », j'étais enthousiasmé par son art de combat à mains nues, et intrigué par le manie- ment du nunchaku. Pour mes premiers pas dans ce domaine, j'ai fabriqué mon premier nunchaku maison, et je me suis mis au **Moringue** (*l'art martial des esclaves*), l'équivalent de la Capoeira brésilienne. Ensuite, au Karaté Shotokan (ceinture noire) où j'ai approfondi le manie- ment du nunchaku avec **Raphaël Schmitz**. Après ces nombreuses années de pratique dans les arts externes, je me suis tourné vers une activité de santé. Je souffrais de lombalgie et de migraines, et le Taïchi

correspondait bien à ma recherche. « *Utiliser son énergie sans aucun gaspillage* ». Depuis 18 ans, je le pratique avec assiduité, ce qui me permet d'entretenir mes années de pratique, et de fortifier ma santé.

### Taïchi chuan et nunchaku.

Après ce long chemin martial, aujourd'hui j'enseigne le Taïchi chuan et le nunchaku. Je suis heureux de transmettre ces arts asiatiques à qui veut les apprendre. Du Taïchi à mains nues style Chen et Wu, aux armes du Taïchi chuan; éventail, épée, ballon. Mais aussi le nunchaku héritage de mes années de Karaté. Bruce Lee disait : « *Absorbe ce qui est utile, rejette ce qui ne l'est pas, et ajoute ce qui t'est personnelle.* »

### Du Taiji Quan au Jeet Kune Do.

Bruce Lee a pratiqué de nombreux arts martiaux internes et externes. C'est son père **Lee Hoi Chuen** qui lui a enseigné le **Taïchi Chuan style Wu**. Plus tard, il fera une synthèse de tout ce qu'il avait appris pour créer son propre style, le **Jeet Kune Do**.



### CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

