

L'association Etre Dao fait sa rentrée, à Beauregard et à Terrasson avec, autour de son activité centrale, le Taï Chi, tout un florilège d'ateliers et de formations.

Cette année l'association innove et propose un cours de Do-in, idéal pour ceux et celles qui veulent une pratique ponctuelle ou régulière, à la séance, et l'assurance de prendre soin de sa santé. Alors n'hésitez pas à venir essayer cette technique issue de la médecine chinoise, auto-massage étirements, points d'acupuncture..., très utile pour prévenir, soulager ou traiter certains dysfonctionnements de l'organisme.

L'intervenante, Raphaële Cronier, formée par de grands maîtres, comme maître Jian Liujun pour le Taï Chi et maître S. Seikou pour le Shodo (art de la calligraphie japonaise), est diplômée de l'institut du Quimetao et de la Health Chinese association. Elle pratique également le Shiatsu pour lequel elle est formée dans la lignée de maître Masunaga.

Le Taï Chi, parmi les arts martiaux, l'un des plus subtils et équilibrants, est pratiqué ici dans une perspective de bien-être qui appelle un apprentissage tout en souplesse et douceur, sans heurter le corps. Avec des mouvements continus et circulaires, parfois des applications martiales et du travail à deux, cette discipline aux effets reconnus pour l'harmonie du corps et de l'esprit, est un véritable art de vivre. Pour y progresser, chacun à son rythme, il faut seulement de l'attention et de la persévérance, « une volonté tranquille et durable», selon les mots de Raphaële Cronier. Le Qi Gong, directement issu de la médecine chinoise, et

aujourd'hui encore largement pratiqué en Chine comme exercice quotidien de santé, vient en complément du Taï Chi, apporter une meilleure compréhension des indications énergétiques des gestes en lien avec les méridiens.

Le Qi-Zen est le nom japonais d'exercices de méditation qui s'adaptent au fil des saisons, en relation avec les éléments, les méridiens et les organes qui leur sont liés selon la médecine chinoise. C'est un atelier idéal pour les personnes qui souhaitent un dimanche par mois se retrouver dans le but de garder une santé optimale sous les variations des saisons (froid, humidité, chaleur ou sécheresse...)

Le Shodo, art de la calligraphie, n'est pas séparé de ces pratiques car c'est une expression du Zen. Dans les ateliers proposés une à deux fois par mois le mercredi après-midi, les participants sont amenés à travailler la respiration, la concentration et la posture. Il s'agit de découvrir, comme le dit Raphaële -elle-même artiste calligraphe-, "cet élan qui naît de l'immobilité". **S.D.**

**Programme des cours pour la saison 2017-2018:**

**Lundi** 18h30 - 19h30 **Qi Gong/Taï Chi (**débutants), salle polyvalente place de la mairie à Beauregard de Terrasson

**Mardi** 9h - 10h **Do-In** ouvert à tous, Maison des Arts martiaux 1-3 rue du Dr Dupart Terrasson-Lavilledieu

**Mercredi** 14h30 - 16h30 **Shodo** 2 fois par mois Terrasson

**Jeudi** 18h30 - 19h30 **Qi Gong/Taï Chi** (avancés), salle polyvalente Beauregard de Terrasson

**Vendredi** 12h30 - 13h30 **Qi Gong /Taï Chi** (Tous) Maison des arts martiaux Terrasson

**Dimanche** 10H00 - 11h 30 **Qi Zen** 1 fois par mois salle polyvalente de Condat sur Vézère

Inscriptions et renseignements au 06 75 18 09 83, Raphaële Cronier.

www.taichidordogne.com

**Article 2016.** Raphaële Crônier propose plusieurs activités à la rentrée (à la rentrée 2016, le lundi, le jeudi et le vendredi) sur le Terrassonnais : taï-chi, qi-gong et shiatsu. Bien être et médecine douce naturelle autour de la culture japonaise... (
Lire Interview sur Ewanews
)

**site internet de Raphaële Crônier et de l'association Etre Dao** : cliquez ici .

- Une boutique Shodo-Zen se met en place où elle propose des objets utilitaires pour la calligraphie et pour la méditation, ainsi que de belles créations issues de ces pratiques : http://shodo-zen.com/fr/

- **cours le lundi et le jeudi à Beauregard de Terrasson** salle polyvalente, de 18h30 à 19h30

- **cours le vendredi à Terrasson**, centre culturel, de 12h30 à 13h30

- **pour le shiatsu sur RV**

- **R. Crônier - Etre Dao** : Tél. : 06.75.18.09.83 ou etredao@yahoo.fr ou site internet

**Article 2015.**



Bien être et médecine douce naturelle autour de la culture japonaise, Raphaële Crônier propose plusieurs activités à la rentrée sur le Terrassonnais : taï-chi, qi-gong et shiatsu. Son parcours explique pourquoi elle s'est lancée dans de telles activités...
**Interview.**

**Ewanews : Quelle est votre formation et d'où vient ce goût pour l'Asie ?**

**Raphaële Crônier :** "J'ai commencé mon parcours en Chine, puis au Japon. J'ai été formée aux école de Taikyoken de Tokyo. Et aujourd'hui je continue à travailler avec Maître Jian Liujun à l'institut du Quimetao à Paris. Je suis en partie intéressée par tout ce qui vient d'Asie. Peut-être que j'y trouve une identité. Et les activités que je fais découlent en fait les unes des autres. C'est comme un chemin de vie où l'on n'a jamais fini de travailler pour soi, d'apprendre, de continuer".

**Qu'est ce que le Taï chi, le Qi-gong ? Qu'est-ce que ces activités peuvent apporter ? Le bien-être, la sérénité...?**

**R.C. :** "Oui, il y a de multiples façons de pratiquer le Taï chi, et il y a beaucoup de variantes aussi pour ce qui est du Qi-gong. C'est vrai que je les pratique dans le sens du bien-être et de la santé. Le Taï chi est plus un art martial, à la base c'est un art de défense. On travaille souvent à deux, avec un partenaire, mais toujours dans la volonté de s'équilibrer, de chercher la relaxation, la souplesse. Et puis, c'est un moment où l'on vide son esprit pour être complètement dans l'instant et dans ce que l'on fait. Avec le Qi-gong, on travaille plus les méridiens, en rapport avec la médecine chinoise."

**Les mouvements au Ta**



**ï chi, ce sont des mouvements continus, circulaires, lents et précis ?**

**R.C. :** "C'est ça. C'est lent, circulaire, et ça doit être absolument précis."

**C'est un peu comme les arts martiaux, il faut les répéter beaucoup de fois, pourquoi ?**

**R.C. :** "La répétition sert surtout à intégrer le mouvement. Plus on intègre le mouvement, plus il nous appartient, on laisse aller. C'est un peu comme si le subconscient avait intégré ce mouvement-là. A partir de là, on travaille véritablement ce qu'on appelle l'énergie qui circule dans le corps et qui fait que l'on va se sentir mieux. On va se rééquilibrer. C'est vraiment un retour à la nature. La respiration aussi nous relie à la nature, à l'univers. Comme si l'on était un petit point entre la terre et le ciel. Tous les mouvements que l'on fait travaillent à cette unité-là".

**Est-ce que c'est un bon complément à la méditation ?**

**R.C. :** "Oui. Alors c'est vrai que je pratique pour ma part la méditation. Mais ce qui est méditatif dans le Taï Chi reste totalement libre et laïque. Chacun a ses convictions et on ne pratique pas ces activités en voulant y mettre une religion. C'est surtout la volonté d'un mieux-être. Donc, la méditation c'est aussi cela, c'est laisser reposer son esprit, un peu comme un verre d'eau très agité et où l'eau, petit à petit, stagne, se détend. Le Taï chi c'est une méditation en mouvement. Dans l'année, on fait d'ailleurs des stages où l'on peut faire justement une méditation pour reposer son esprit, bien se recentrer, et aborder encore mieux l'exercice de Taï-chi."

**Vous pratiquez également le Shiatsu, qu'est-ce que c'est ?**

**R.C. :** "Le shiatsu découle de la même énergie. Là par contre, c'est japonais. Et, c'est un travail avec un receveur et un donneur. On va donner ce qu'on pourrait appeler un massage en occident, mais du côté de l'orient, il s'agit plus de pressions sur le corps pour rééquilibrer ses énergies, pour qu'il retrouve une bonne santé, ou qu'il entretienne sa bonne santé. C'est la même chose que l'acupuncture sans aiguilles. C'est une sorte d'acupuncture puisque l'on travaille sur les méridiens ou les points d'entrée. A la place des aiguilles, ce sont des pressions sur le corps avec la force de l'énergie, pour le bien-être. Cela détend le corps, ça fait du bien aux muscles aussi, un petit peu comme si cela touchait toutes les couches de l'épiderme".

**Y-a-t-il des exemples concrets où le shiatsu peut apporter vraiment un réconfort ?**

**R.C. :** "Cela fait énormément de bien dans beaucoup de maladies. En accompagnement des traitements, par exemple pour des personnes qui ont eu un cancer, à la suite de leur *chi mio*
, cela permet de faire un peu un nettoyage, on va dire. Cela soulage aussi les douleurs de dos, de rhumatismes... Cela renforce l'organisme. Mais attention, ce n'est pas présenté comme un soin unique. Cela ne remplace en aucune manière la médecine. Ces activités font partie de la médecine chinoise. Au Japon, on retrouve le shiatsu dans la pratique quotidienne des gens. Je propose des consultations individuelles, mais en ce qui me concerne, le travail est de la même essence."

**Vous êtes professeur d'arts plastiques par ailleurs, et vous pratiquez la calligraphie ?**

**R.C. :** "Oui, la calligraphie japonaise. On peut avoir l'impression que cela fait beaucoup de choses mais c'est la même déclinaison parce que, lorsque l'on pratique la calligraphie japonaise lors de stages, c'est une méditation en mouvement également. On pratique cet art graphique comme un mouvement de Qi-gong ou comme un mouvement de Taï-chi. C'est-à-dire que le corps se déplace lentement, suit son pinceau, on est dans l'unité entre le ciel et la terre."

**On sent bien chez vous cette passion forte de la culture japonaise, partirez-vous peut-être un jour en vacances au Japon ? Mais avez-vous la pratique de la langue ?**

**R.C. :** "J'ai promis à mes enfants que l'on irait au Japon l'an prochain. C'est vrai que c'est un voyage coûteux mais tellement riche par ailleurs. J'ai appris le japonais parce que j'ai habité au Japon et j'ai aussi été mariée avec un Japonais avant que la vie ne prenne d'autres tournants. Donc oui, il y avait la pratique d e la langue japonaise. Mais à l'époque, il y a une quinzaine d'années, c'était beaucoup plus fluide. Comme toute pratique et comme le Taï chi, une langue ça se perd si on ne pratique pas. Oui, j'espère me remettre dans le bain de la langue *(sourires)*".

**- site internet de Raphaële Crônier et de l'association Etre Dao** : cliquez ici .

- Une boutique Shodo-Zen se met en place où elle propose des objets utilitaires pour la calligraphie et pour la méditation, ainsi que de belles créations issues de ces pratiques : http://shodo-zen.com/fr/

- **cours le lundi et le jeudi à Beauregard de Terrasson** salle polyvalente, de 18h30 à 19h30

- **cours le vendredi à Terrasson**, centre culturel, de 12h30 à 13h30

- **pour le shiatsu sur RV**

- **R. Crônier - Etre Dao** : Tél. : 06.75.18.09.83 ou etredao@yahoo.fr ou site internet