



# LETAO




Automne 2003



ASSOCIATION KUNG-FU LIWUTAI DU QUÉBEC


## **Info - santé**

**Voici un petit guide des aliments qu'il faut manger pour être en harmonie avec la saison de l'hiver.**



**L'hiver est relié au mouvement de l'eau associé à la mise en réserve. Sa direction est l'écoulement vers le bas, l'accumulation. L'organe qui lui est associé est le rein (entrailles : vessie) qui gouverne la croissance, la reproduction, les oreilles. Son énergie est liée au froid, son émotion est la peur qui s'exprime par des plaintes, sa couleur le noir.**

**Les aliments suivants sont en relation avec cette saison:**



### **LEGUMES:**

**algue, avoine, orge, céleri, fenouil, patate douce, poireau, blé;**

### **CONDIMENTS:**

**aneth, fénugrec, sésame, cannelle, clou de girofle, cumin, persil;**

### **VIANDES:**

**salaisons, mouton, reins, canard, pigeon, foie de poulet, anguille, carpe, crevette, escargot, huître, jaune d'oeuf;**

### **FRUITS:**

**châtaigne, noix, raisin;**

### **INFUSIONS:**

**badiane, verveine;**

**A EVITER: trop salé, trop sucré;**

**L'important c'est de manger au moins deux aliments de chaque catégories.**

## **Les activités à : LAVAL**

Afin de souligner la fin de session été 2003, un pic-nique a eu lieu le 5 juillet sur le bord de la rivière, précédé d'une séance de CHI-KUNG.

Le 23 août dernier, afin de remercier ses instructeurs, Sifu Réjean a organisé chez lui une épluchette de blé d'Inde suivi d'un atelier de travail sur l'uniformisation d'une méthodologie d'enseignement. L'atelier a été poursuivi le 26 octobre.

## **EXAMENS DE CEINTURES**

Le 27 octobre dernier, a eu lieu une cérémonie de remise de ceintures noires 1<sup>er</sup> degré à : Jocelyn Giguère et Gabriel Pesant.

Félicitation à vous deux.

Sigung

## **Un nouveau cours à LAVAL**

Un cours d'autodéfense spécialisé pour femmes a été ouvert pour la session d'automne et se donne actuellement par Simo Sylvie Desjardins.

## **Stage à Laval**

Le 8 novembre dernier a eu lieu le stage sur la forme : Chan Quan # 2 donné par Sigung et Sifu Jean-Noël. Plus d'une douzaine de personnes y ont participé et tous ont été ravis d'apprendre cette forme qui a la particularité d'être exécutée à deux.

## **Nouvelles de Sherbrooke**

Nouveau local. Les cours de Kung-Fu liwutai se donnent présentement au Maxi-Club (Place Belvédère) et les élèves semblent apprécier cet endroit, la salle comprend en plus des miroirs, différentes cibles de frappes. Après un entraînement les élèves ont accès aux douches et sauna afin de se relaxer.

## EXAMENS DE CEINTURES

Lundi le 8 décembre des élèves de Sherbrooke se présenteront pour leur examen de ceinture orange. Bonne chance à tous et ne soyez pas trop nerveux.

Sigung

## STAGE

**À Montréal aura lieu au mois de MARS 2004, un stage d'une semaine de : KUNG-FU SHAOLIN. Ce stage sera dirigé par le Moine Shaolin Shi Xing Hong venu de la Hongrie. Plus d'informations vous seront transmises en début d'année 2004.**

## PHILOSOPHIE

*Le savoir que l'on ne complète pas chaque jour diminue tous les jours.*

*Prétendre contenter ses désirs par la possession, c'est compter que l'on étouffera le feu avec de la paille.*

*Celui qui sait qu'il ne sait pas, éduque-le. Celui qui sait qu'il sait, écoute-le. Celui qui ne sait pas qu'il sait, éveille-le. Celui qui ne sait pas qu'il ne sait pas, fuis-le.*

*Ne crains pas d'être lent mais crains seulement de t'arrêter.*

*Il faut faire vite ce qui ne presse pas, pour pouvoir faire lentement ce qui presse.*

**Le journal le TAO fut réalisé avec la collaboration de l'équipe de Sherbrooke.**

**L'équipe du TAO vous souhaite à tous...**