



# Les z@ctus d'avril 2026



Une invitation à renaître, l'équilibre est un état fragile, vivant, à cultiver chaque jour.  
Que ce soit en faisant tenir un œuf en équilibre en laissant s'envoler un cerf-volant,  
en marchant en forêt ou en adaptant son alimentation, chaque geste devient une façon de :  
se reconnecter à la nature, accueillir la lumière, semer les graines d'un renouveau harmonieux

## Le Tai Chi Chuan inscrit au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO



Première Journée Internationale du Taichi Chuan  
À l'occasion de la première Journée Internationale du Taichi Chuan, la Fédération souhaite mettre à l'honneur cet art martial riche et accessible, véritable symbole d'équilibre, de vitalité et de partage.

Cette journée se veut avant tout collective et décentralisée. La Fédération encourage vivement les comités régionaux, les clubs et l'ensemble des acteurs du taichi chuan à s'approprier cette initiative en organisant des démonstrations, des pratiques collectives ou des événements dans leurs villes et leurs villages.  
Ensemble, faisons de cette première édition un moment fort de partage, de visibilité et de rayonnement pour le taichi chuan en France !



## Les vacances de Pâques du 18 avril au 3 mai

Il n'y aura pas cours pendant cette période, en revanche le stage au Jardin du Luxembourg du 27 au 1er mai est proposé même aux plus débutants : )

Un atelier de mémorisation est prévu le matin. Pour vous inscrire envoyez un mail à Jacqueline Manilève : [jmanileve@hotmail.fr](mailto:jmanileve@hotmail.fr)

### Horaires & tarifs

Lundi 27 : 10h à 17h30

Mardi 28 : 10h à 17h30

Mercredi 29 : 10h à 13h

Judi 30 : 10h à 17h30

Vendredi 01 : 10h à 13h

### Pause repas de 2h

### Tarifs :

160€ stage entier (avancés)

90€ le matin (tous niveaux)



# Cours avec des enfants au Blanc Mesnil (vacances de février)

L'association L'Oiseau Bleu a été contactée en janvier par la Chargée de développement de la direction de l'éducation de la ville du Blanc Mesnil pour une mission d'encadrement d'enfants pendant les vacances scolaires de février 2026.

Canaliser l'énergie pour développer la concentration, la souplesse ou encore améliorer le sommeil : telles sont les promesses du tai-chi !

Les enfants blanc-mesnilois ont pu s'essayer à la pratique de cet art martial chinois,

lundi 23 février, au centre de loisirs de la Ferme du Petit-Groslay.

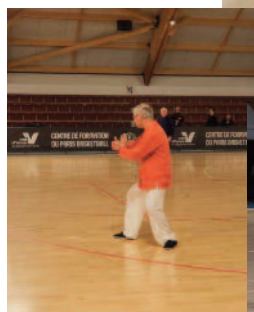
Agnès Besnier a réalisé 2 semaines d'initiation Taïchi chuan au sein de 5 centres de loisirs au blanc mesnil (93).



**Compétition**  
Du 04 Avril au 05 Avril 2026  
**Championnat de France**  
**Traditionnels AMCI**  
**(Taolu - Tuishou)**

## Championnat National

Les Championnats Nationaux des Arts Martiaux Chinois Traditionnels 2026 ont eu lieu les 04 et 05 avril à Eau-bonne (95). BRAVO aux compétiteurs.. :)



## Le vieux du Luxembourg

Le vieux me fait suer. Carrement. Oui, bon, c'est pour rester poli, d'accord...

Je vous situe le contexte : je me pointe à l'ouverture du jardin, quel que soit le temps, sauf s'il est fermé pour causes climatiques diverses, bien sur.

Et je ne sais pas comment, mais le vieux est toujours là avant moi. On dirait qu'il se fiche de moi ; enfin, je suis bien sûr qu'il se fiche de moi.

Avec son physique de brindille rhumatisante, son regard sans expression parfois, ou si lointain qu'on le dirait en train de contempler un paysage intérieur de son ailleurs personnel; avec sa canne sans laquelle il donne l'impression de ne pas pouvoir se déplacer, je ne comprends toujours pas comment il peut se muer en nuée légère et vibrante, dans un continuum de mouvements d'une simplicité apparente qu'il m'est impossible de réaliser.

Le vieux est un Maître : identique à lui-même depuis toutes ces années, toujours vêtu des mêmes oripeaux de paysan des rizières, été comme hiver, peut-être un peu matelassés en hiver ?

Le vieux a au moins un demi-siècle de plus que moi, j'en suis certain !

Je me souviens de notre première rencontre. Nous ne nous sommes jamais vraiment parlé depuis tout ce temps mais cette rencontre, faite du partage de quelque chose d'indicible, de respect, de ma part du moins, et je crois d'une bien-



veillance à la fois amusée et critique de la sienne, cette rencontre a changé ma vie.

J'étais très déprimé cet automne-là après le décès de mon jeune frère et je regardais sans comprendre des arbres se déplacer d'un endroit à l'autre du jardin, sans me rendre compte que des larmes coulaient sur mes joues, en silence. (Je vous expliquerai les arbres baladeurs un peu plus tard).

J'étais là, prostré sur une de ces chaises métalliques vertes agrémentées du mot "Sénat" en emporte-pièce sur le dossier, le regard dans le vide, vaguement surpris par le passage des arbres devant mes yeux, en contrebas de la balustrade qui entoure le bassin.

Et tout à coup, il était là, devant moi, déposant tranquillement sa canne contre le dossier d'une chaise, puis se postant, me tournant le dos, dans une immobilité dynamique qui m'irrita, sans que je sache pourquoi.

Maintenant, avec le recul, je dirais qu'il voulait simplement attirer mon attention.

Et puis il bougea, très lentement, s'inclina, avant de commencer une série de pas, de mouvements, de déplacements ... je ne sais pas vraiment comment dire. Mais d'une grâce, d'une légèreté et d'une puissance qui me scotchèrent sur ma chaise pour les dizaines de minutes que dura le spectacle. Car pour moi, à cet instant-là, ce fut un spectacle.

À suivre...

Danielle Deslandes



## L'Abécédaire de la sagesse, 2020

« L'émerveillement nous invite en notre paysage intérieur des états mentaux sereins, vastes et ouverts qui engendrent un sentiment d'adéquation avec le monde. Il nous fait sortir de nous-mêmes, immensifie l'esprit et dilate le cœur. Il nous emplit de la vaste et émouvante interdépendance des êtres et de la nature. En tout cela, l'émerveillement nous guide vers la sagesse.

Les sources d'émerveillement sont multiples : le regard d'un enfant qui vient de naître, un acte d'une grande bonté, les moments où on laisse son esprit reposer au sein de la paix intérieure. Émerveillons-nous de la nature sauvage ou d'un visage qui reflète les profondeurs de la sagesse et de la compassion. Émerveillons-nous à la lecture d'un poème, en écoutant un prélude de Bach ou un enseignement dont les lumières inspirent l'esprit.

Se fondre dans l'immensité du ciel, se perdre dans le dédale d'une écorce, disparaître dans l'intimité d'une fleur, savourer l'appel mélodieux d'une grive, la légèreté d'un flocon de neige qui se pose au creux de la main, la fraîcheur de l'instant présent sans s'égarer dans les mille et un ailleurs de la distraction. »

# VOTRE SANTÉ à BRAS LE CORPS

## Le Tai Chi ou qi gong fait bouger votre lymphe, détoxifie et fait circuler l'énergie dans votre corps

Votre corps dispose d'un système d'élimination naturel et puissant : le système lymphatique.

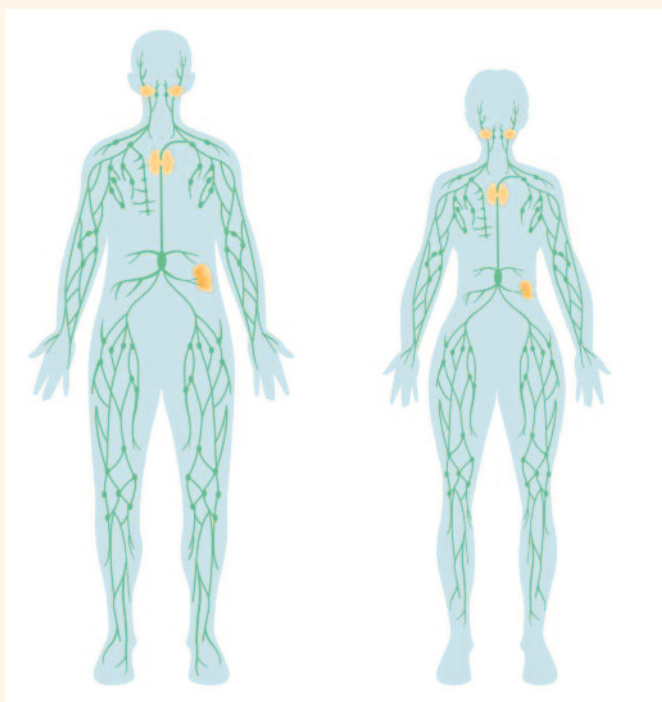
C'est un vaste réseau de vaisseaux, de ganglions et de capillaires qui transportent un liquide clair : la lymphe.

Cette lymphe est un véritable gardien de votre santé :

elle évacue les déchets et les toxines de votre corps.  
elle stimule votre système immunitaire ;  
elle maintient l'équilibre des fluides dans votre corps.

Un réseau de vaisseaux, ganglions et capillaires  
Mais contrairement au sang, la lymphe ne circule que si vous bougez.

Ce sont vos mouvements musculaires et votre respiration profonde qui la font circuler et traverser vos "stations de filtrage" (vos ganglions lymphatiques).



C'est là que le rôle du Tai Chi ou des mouvements de qi gong deviennent capital :

Les mouvements lents et circulaires stimulent en douceur votre circulation lymphatique.

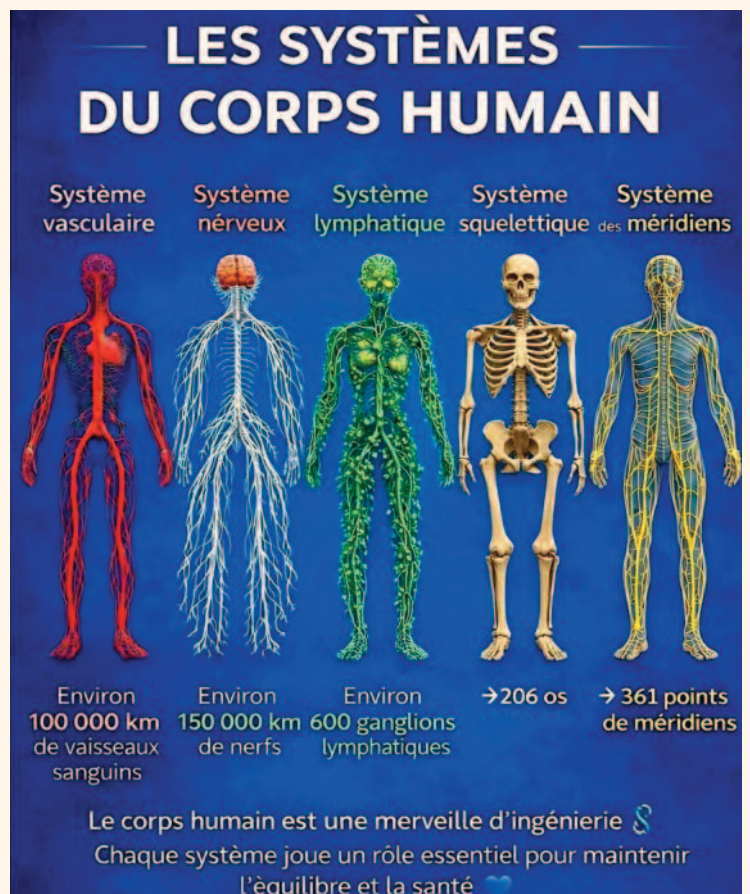
Il agit en particulier au niveau des aisselles, de l'aîne et de l'arrière des genoux : les 3 grandes zones de ganglions lymphatiques de votre corps.

Je découvre les bons gestes pour faire bouger ma lymphe. Plusieurs travaux de recherche confirment les bienfaits de ces arts du mouvement:

Avec les bons mouvements, quelques minutes par jour suffisent pour faire circuler la lymphe dans votre corps, réduire l'inflammation provoquée par la stagnation et relancer votre énergie.

Pour connaître les bons mouvements et commencer commencez par bouger en conscience.

Bonne pratique à tous.



## QI GONG : une approche non médicamenteuse dans les structures de soin et d'éducation

Suite de l'article du mois de janvier...

*Nadine Burdin Psychomotricienne, psychothérapeute,  
enseignante de Qi Gong.*

### IV - SE RECONSTRUIRE PAR LES SOINS ANTIDOULEURS

Quand le rapport à la maladie peut se penser et transformer le quotidien « Se contenter de la vie en nous – avoir le cœur paisible, joyeux – avoir le corps détendu, c'est ce que redoutent le plus les maladies. » Monsieur Li

Madame P (peut dire qu'elle) a mal depuis 25 ans de diverses manières.

- Algie vasculaire de la face : Une dilatation des vaisseaux du visage fait pression sur le nerf facial, qui s'enflamme, provoquant des douleurs terribles dans tout l'hémicorps, et surtout dans la moitié du visage concerné.

- Endométriose sévère.

- Enfant, adolescente, elle avait des difficultés psychomotrices importantes, non traitées, qui l'ont considérablement gênée dans ses apprentissages.

- Son parcours médical a été jalonné d'hospitalisations diverses y compris psychiatriques avec des traitements lourds. Tentatives de suicide, hémorragies, dérèglement thyroïdien, périodes de prostration en alternance avec des périodes d'hyperactivité et d'addictions diverses, dont une alcoolisation importante... tout aurait pu faire croire à une pathologie dont elle ne pouvait sortir.

Mais Madame P rencontre au centre antidouleur un médecin qui l'initie à l'autohypnose, un psychologue qui lui permet de nommer ce qu'elle ressent.

Puis, il y a 15 mois, elle demande à participer à la pratique de Qi Gong. Je lui propose de venir autant qu'elle le souhaite : très régulièrement, madame P pratique, quasi chaque jour, avec un programme essentiellement basé autour de : Étirements dans la détente et l'ouverture ; les 8 pièces de soie ; les 6 sons et un enchaînement taoïste.

Quand les douleurs sont trop vives, je la reçois en individuel pour un temps de statique ou une marche. Par ailleurs, elle est reçue pour des séances d'acupuncture ou de Tuina.

Je vois Madame P et son mari pour faire le point après 1 an de pratique.

- Pour Madame, l'amélioration est spectaculaire : non pas que les douleurs aient disparu, elles semblent même plus constantes, mais elles sont nettement plus supportables.

- Pour Monsieur aussi, à tel point que la bouteille d'oxygène est restée dans la cave depuis plusieurs mois – avant, une bouteille tous les 3 jours était utilisée.

- Madame : « je ne me fais plus d'injection, même si les crises sont fortes. »

- En accord avec le médecin, les traitements antalgiques ont tous été arrêtés ainsi que les médicaments pour troubles bipolaires. Même le régulateur de thyroïde a été stoppé.

Le couple a repris une vie satisfaisante pour les deux.

- Les déplacements sont maintenant possibles – avant la pratique de Qi Gong, madame entraînait dans des états comateux quand ils voyageaient

- Madame P peut utiliser ses compétences d'empathie, enrichie de son expérience de la maladie pour s'occuper d'une adulte âgée du quartier et mettre en lumière des talents de cuisinière avérée.

- Sa posture est maintenant équilibrée et redressée sans effort.

- Sa démarche est plus souple.

- Madame : « je peux m'habiller, me déshabiller sans effort, et je ne me cogne plus sans cesse. »

Avec une meilleure conscience du volume de son corps, elle s'adapte mieux à son environnement proche. Sa coordination est plus facile : elle chutait chaque fois qu'elle se baissait. Les chutes sont maintenant extrêmement rares.

Elle témoigne :

**« J'ai juste à penser à mon bassin, à mon ancrage dans mon bassin et ça me permet de retrouver mon corps. »**

### CONCLUSION EMPRUNTÉE À MADAME P

« Le Qi Gong me permet de me reconnaître. Je m'étais perdue. Je reconnecte mon cerveau à mon corps. Je ne me supportais pas. Maintenant, je m'assieds dans mon jardin avec mon chien, je regarde les oiseaux. Je suis bien. Naturelle. »

Dans le calme, on atteint l'état de non-agir pour tout faire.



# Chunfen (春分) ou l'art délicat de renaître

## Chunfen : le moment parfait où le monde retrouve son équilibre

Dans le calendrier solaire traditionnel chinois, le temps ne se limite pas à une succession de jours ou de mois. Il s'écoule en cycles subtils, rythmés par les 24 termes solaires (jìqì).

Parmi eux, Chunfen (春分), le quatrième terme, marque un instant rare : celui de l'équilibre parfait. Cette année, il s'étend du 20 mars au 4 avril.



## L'équinoxe de printemps : un équilibre cosmique

Chunfen correspond à un phénomène astronomique précis : partout sur la planète, le jour et la nuit ont exactement la même durée.

À partir de cet instant :

Dans l'hémisphère nord, les journées s'allongent et la lumière s'impose progressivement

Dans l'hémisphère sud, la nature amorce doucement son entrée dans l'automne. Chunfen célèbre cet instant fragile où tout est parfaitement équilibré, avant que le mouvement du monde ne reprenne.

## Chunfen : le cœur battant du printemps

L'étymologie de l'idéogramme Chunfen (春分) révèle toute sa richesse symbolique :

春 (Chūn) : le printemps, saison du renouveau, de la renaissance et de l'éveil de la nature

分 (Fēn) : la division, mais dans le sens d'un partage équitable

Le saviez-vous ? Dans la calligraphie chinoise, le caractère 分 est composé d'une lame (刀) qui sépare quelque chose en deux parts égales, ce qui renforce cette idée de justice et d'équilibre propre à l'équinoxe.

Littéralement interprété comme la "partition du printemps", Chunfen n'en signe pas le commencement – rôle dévolu à Lichun 立春 – mais en célèbre l'apogée. Il se déploie tel un point d'orgue, niché avec une précision parfaite à la lisière exacte entre l'éveil printanier et l'éclat de l'été. C'est le pivot énergétique de la saison, le moment où tout s'intensifie.

## Yin et Yang : l'harmonie parfaite en action

Chunfen incarne l'équilibre absolu entre les forces opposées et complémentaires : Le yin, Le yang

À cette période, tout s'harmonise :

La lumière et l'obscurité - Le froid et la douceur - Le repos et l'action

Dans la cosmologie chinoise, Chunfen est associé à l'élément Bois, symbole de croissance, de souplesse et d'expansion.

La nature entre alors dans une phase d'intense vitalité :

Les températures deviennent plus douces

La végétation explose

Les pluies nourrissent les cultures

## Traditions de Chunfen : quand l'homme dialogue avec la nature

Depuis des siècles, Chunfen s'accompagne de rituels destinés à s'accorder avec cette énergie d'équilibre.

### Faire tenir un œuf : un défi d'équilibre universel

Selon une croyance populaire, il serait plus facile, le jour de l'équinoxe, de faire tenir un

œuf debout grâce à l'équilibre des forces cosmiques.

Entre la part du mythe et la vertu de la patience, la frontière s'efface devant le symbole : parvenir à l'équilibre parfait de l'œuf annonce une année placée sous le signe de la stabilité pour l'année à venir.

### Lâcher les cerfs-volants : se libérer du poids du passé

Le printemps, saison des vents, est idéal pour faire voler des cerfs-volants.

Autrefois, cette pratique avait une portée symbolique forte : on y attachait des papiers portant maladies, peurs ou soucis puis on coupait le fil pour les laisser s'envoler.

Aujourd'hui encore, cette tradition invite à lâcher prise et à accueillir le renouveau.

### Honorer les animaux : une gratitude ancestrale

Dans certaines régions rurales, les agriculteurs remercient leurs animaux pour leur travail en leur offrant des mets spéciaux, comme des boulettes de riz gluant, des offrandes sont aussi faites aux oiseaux, dans l'espoir qu'ils protègent les cultures, une belle illustration d'un principe fondamental : vivre en harmonie avec son environnement.

## Se réaligner au printemps : les clés d'un équilibre intérieur

Chunfen ne concerne pas seulement la nature... il nous invite aussi à retrouver notre propre équilibre.

Adopter un rythme plus lumineux

Se lever plus tôt pour accompagner la montée du yang

Profiter de la lumière naturelle dès le matin

Synchroniser son rythme avec celui de la nature

### - Bouger sans brusquer son énergie

Le printemps appelle le mouvement, mais sans excès :

Marche rapide, Qi Gong et la pratique du Tai-chi, des étirements

L'objectif : faire circuler l'énergie, Ne pas l'épuiser.

### - Respirer pour apaiser le foie

Le foie est particulièrement sensible au stress au printemps.

Quelques minutes de respiration profonde par jour permettent de :

Relâcher les tensions; Fluidifier l'énergie; Calmer les émotions

## LES STAGES EN 2026

Cette année l'association vous propose plusieurs rendez-vous, journée, week-end ou semaine.

Des ateliers par niveaux sont prévus pour que chacun puisse progresser à son rythme.

Si vous êtes intéressés par l'un ou l'autre de ces stages, veuillez envoyer votre demande d'information ou d'inscription à cette adresse mail :

[oiseableu.taichi@gmail.com](mailto:oiseableu.taichi@gmail.com)



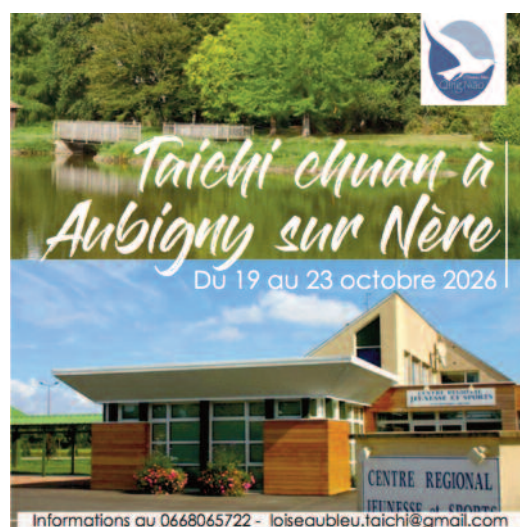
**27 avril au 01 mai 2026 :** Notre RDV au jardin du Luxembourg : 160€ journée entière (avançants et avancés)/90 € les matins (tous niveaux)



**20 et 21 juin 2026 :** Week-end à Morlaix : inscription et information auprès de [lisa.collet@wanadoo.fr](mailto:lisa.collet@wanadoo.fr)



**26 juin au 02 et/ou 04 juillet 2026 :**  
Stage à Dinard : Stage de 5 jours : 490€  
et stage de 8 jours : 760€



**Séjour d'automne à Aubigny sur Nère**  
**19 octobre au 23 octobre 2026**  
Stage tous niveaux : 430€