Les z@ctus d'octobre 2026

Une énergie collective qui fait plaisir à voir alors que l'automne ralentit la cadence. Du mouvement, de l'engagement et de la subtilité au programme cette année.

Entrer dans l'automne autrement : Dans les correspondances traditionnelles chinoises, l'automne est associé au Métal 金 jīn, au Poumon 肺 fèi, à la couleur blanche et à la sécheresse 燥 zào. Son mouvement est celui du retour vers l'intérieur. Après l'ouverture du printemps et l'expansion de l'été vient le temps de la récolte, de la conservation et du recentrement. C'est une saison qui peut inviter à modifier doucement nos habitudes :

⚠ **Les vacances de Toussaint :**
Du 19 octobre au 1er novembre.

Les cours au jardin du Luxembourg et de Châtillon seront suspendus. Ce qui laisse du temps pour assurer 3 stages , Taichi chuan à Aubigny sur Nère, week-end de Roliball et le stage de Taichi chuan de début de saison à Morlaix.

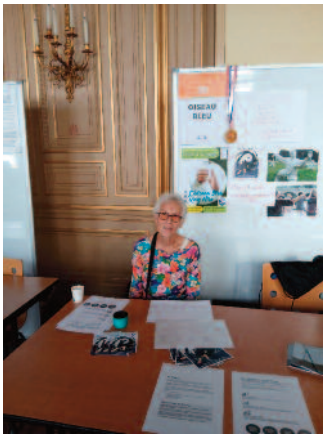
Les sweats Oiseau Bleu au prix de 15€

Taille L
XL

Les petits livrets 108 sont de retour !

Petit livret 108, Forme Yang style Tung au prix de 10€ l'unité
Dessins aquarelle de Magali , ce petit livre accompagne votre apprentissage pas à pas + une vidéo de Master Tung Kai Yin : https://youtu.be/QbJpdFg00ek?si=rF6P2XrsCSJax0Gx

Le temps des forums le 05 septembre



Le stand du forum des associations du 6ème arrondissement était tenu par Marie Jo, Daniele, Jean Jacques et Monique.
Pendant ce temps, Magali et Châu assuraient la présence au forum de Châtillon.

A Châtillon

Notre rdv hebdomadaire Taichi et Qi gong :
39 rue des pierrettes 92320 Châtillon tous les mercredis sauf vacances scolaires :

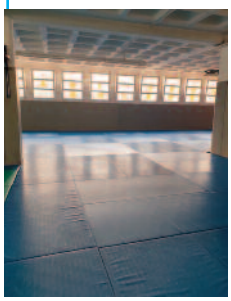
Horaires

17h Taichi
18h30 Qi gong

Le RDV est fixé à 16h50 pour entrer tous ensemble dans l'enceinte du collège puis soyez bien à l'heure à 18h20 pour le deuxième cours, quelqu'un viendra vous ouvrir.

NOUVEAU !
Ouverture d'un nouveau cours.
le vendredi 16 octobre juste avant les vacances afin de prendre nos marques !
Un nouveau créneau nous a été attribué par l'Omeps (Office municipale d'éducation physique et sportive):

Le vendredi de 10h à 11h, grande salle du 3ème étage de l'espace Maison Blanche (tout près du métro Châtillon Montrouge).
Ce cours est ouvert à tous, facile d'accès pour les personnes habitant à Châtillon, Montrouge, Malakoff, Vanves...



Attention ce sont des tatamis cependant ils sont assez fermes et permettent la pratique du taichi chuan et du Qi gong

Assemblée Générale ordinaire le 20 septembre

L'Assemblée Générale ordinaire a eu lieu le 20 septembre.
Réunion conviviale et studieuse.

Les cinq éléments et le Qi gong : une recherche subtile pour votre bien-être.

Vous êtes-vous déjà demandé comment les mouvements lents et gracieux du Qi Gong pouvaient avoir un impact si profond sur notre santé et notre vitalité ?
La réponse réside en grande partie dans la sagesse millénaire des Cinq Éléments (五行 - Wǔ Xíng) de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

En MTC, les Cinq Éléments – le Bois (木 Mù), le Feu (火 Huǒ), la Terre (土 Tǔ), le Métal (金 Jīn) et l'Eau (水 Shuǐ) – ne sont pas de simples substances, mais des forces dynamiques, des phases de transformation de l'énergie (Qi) qui régissent l'univers... et notre propre corps ! Chaque Élément est associé à :
Une ou plusieurs paires d'organes/entrailles (Zang Fu)
une saison, une émotion, une saveur, une direction
Et bien d'autres correspondances...

Alors, quel est le lien avec le Qi Gong ?
Le Qi Gong, cet art millénaire du mouvement et du souffle, s'inspire profondément de cette sagesse. Chaque mouvement spécifique de Qi Gong peut être conçu pour évoquer, stimuler ou harmoniser l'énergie d'un Élément particulier et de ses organes et méridiens associés.

Imaginez le mouvement comme une clé ouvrant la porte d'un Élément :

🌳 Le Bois (Foie / Vésicule Biliaire) : Pensez aux mouvements d'expansion, d'étirement vers le ciel, amples et souples, comme un jeune arbre qui déploie ses branches au printemps. Ces gestes libèrent le Qi du Foie, favorisant la fluidité de l'énergie, la souplesse du corps et de l'esprit, la vision claire et la capacité à planifier. Ils aident à apaiser la colère ou la frustration.

🔥 Le Feu (Cœur / Intestin Grêle, Péricarde / Triple Réchauffeur) : Les mouvements vivaces, ascendants, qui ouvrent la poitrine et les bras, évoquent la chaleur, la joie et l'animation de l'été. Ils nourrissent le Qi du Cœur, siège de l'Esprit (神 Shén), favorisant la clarté mentale, l'enthousiasme, l'amour et la communication.

⛰️ La Terre (Rate / Estomac) : Des mouvements centrés, stables, circulaires, comme ceux qui massent doucement l'abdomen ou qui imitent le fait de porter et de transformer, nous ancrent. Ils renforcent le Qi de la Rate, notre "centre" énergétique, améliorant la digestion, la transformation des aliments et des pensées, la concentration et la compassion. Ils aident à dissiper les soucis.

🌬️ Le Métal (Poumon / Gros Intestin) : Les mouvements qui rassemblent l'énergie vers l'intérieur puis la diffusent avec contrôle, comme la respiration profonde et consciente, sont liés au Métal. Ils tonifient le Qi du Poumon, renforcent notre énergie défensive (卫气 Wèi Qì) et nous aident à lâcher prise, à nous défaire du superflu, comme les feuilles d'automne. Ils aident à gérer la tristesse.

💧 L'Eau (Reins / Vessie) : Des mouvements fluides, ondulants, qui descendent et s'accumulent en douceur, évoquent la puissance tranquille de l'Eau en hiver. Ils fortifient le Qi des Reins, gardiens de notre énergie vitale essentielle (精 Jīng), cultivant le calme intérieur, la volonté, le courage et la sagesse profonde. Ils aident à surmonter la peur.

Comme le souligne le Classique de l'Empereur Jaune (Huangdi Neijing 素問 Suwen), "L'homme vit au sein du Qi du ciel et de la terre, et les lois de la nature sont les lois de sa vie." Le Qi Gong est une voie pour incarner cette harmonie, pour danser avec les cycles de la nature en soi.

Pratiquer le Qi Gong en conscience des Cinq Éléments, c'est comme peindre un paysage intérieur magnifique, où chaque touche de couleur (chaque mouvement) contribue à l'équilibre et à la vitalité de l'ensemble. Cela permet non seulement de travailler sur le plan physique, mais aussi d'harmoniser nos émotions et notre esprit.

Stage à l'Île d'Oléron

Colo&co 12 Grande Rue au Bourg 17550 Dolus-d'Oléron – Île d'Oléron

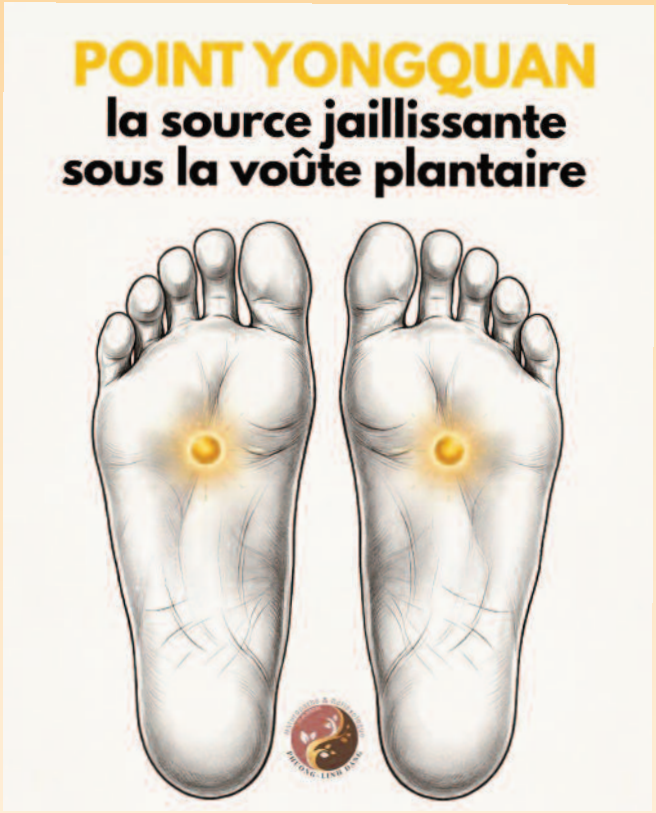
La Colo&Co – Restaurant à Dolus-d'Oléron
Plus qu'un restaurant, un lieu de rencontres et de création.

Horaires :
Qi gong : 9h30 à 12h
Taichi : 15h à 18h

Île d'Oléron, 15 places

Du 24 mai au 29 mai 2027

665€ total 5 jours en demi pension, hébergement en chambre individuelle
565€ total 5 jours en demi pension, hébergement en chambre double
Ajoutez 20€ option draps et serviettes
Les studios avec kitchenettes permettent de cuisiner et de dîner "comme à la maison"
Petits commerces du village de Dolus à proximité. Inscription et informations : **loiseaubleu.taichi@gmail.com**



VOTRE SANTÉ à BRAS LE CORPS

🦶 Yongquan , la source jaillissante sous la voûte plantaire

Sous la plante du pied, juste derrière la base des orteils, là où le pied se creuse naturellement quand on le replie, se cache un point que la médecine traditionnelle chinoise considère comme l'une des portes d'entrée les plus puissantes de l'énergie vitale : le Yongquan, littéralement "la source jaillissante".

🌿 Ce point porte bien son nom : c'est le premier point du méridien des Reins, celui qui gouverne l'essence vitale (Jing), la vitalité profonde et les racines mêmes de l'énergie du corps. On dit qu'il est le lieu où l'énergie du Ciel et de la Terre "jaillit" pour nourrir tout l'organisme, un peu comme une source qui remonte des profondeurs.

⚡ Son action la plus recherchée est justement d'ancrer et de recentrer l'énergie. Quand l'esprit part dans tous les sens, quand l'agitation ou l'insomnie s'installent, quand on se sent "coupé" de son corps, Yongquan aide à ramener l'énergie vers le bas, à retrouver un enracinement profond – un peu à l'opposé de Baihui, qui lui fait remonter l'énergie vers le haut.

😴 On le sollicite traditionnellement pour apaiser l'insomnie, calmer les vertiges et les bourdonnements d'oreille, faire baisser une tension artérielle trop élevée, et soutenir les Reins en cas de fatigue profonde ou de vieillissement prématuré.

🦵 Il joue aussi un rôle dans le soutien de la circulation vers les jambes et les pieds, souvent froids ou lourds chez les personnes en vide d'énergie.

💆 Pour le stimuler, une pression ferme et régulière avec le pouce, en mouvements circulaires, suffit – idéalement le soir, avant de dormir, pour aider le corps à se poser et l'esprit à se calmer. On peut aussi le stimuler simplement en marchant pieds nus sur un sol naturel, terre, sable ou herbe.

⚠️ Chez la femme enceinte, ce point est traditionnellement à éviter en pression appuyée, en raison de son lien fort avec la circulation d'énergie profonde.

✨ Un point discret, caché sous nos pas, mais qui nous relie littéralement à la terre – un rappel que parfois, pour retrouver son calme, il suffit de redescendre.

Parfois, il suffit de sentir la terre sous ses pieds pour se retrouver. 🌸

LES PROCHAINS STAGES EN 2026/2027

Des ateliers par niveau 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 :
loiseaubleu.taichi@gmail.com

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

Week-end Roli ball à Aubigny sur Nère
Du 23 au 26 ocobre
165€

Week-end à Morlaix
31 octobre au 1er novembree 2026

Semaine taichi chuan à Paris
05 avril au 09 avril 2027

Île d'Oléron
Du 24 mai au 29 mai 2027

Week-end à Morlaix
19 juin au 20 juin 2027

Stage estival à Dinard, 2 stages :
26 juin au 1er juillet 2027 *(stage court)*
26 juin au 05 juillet 2027 *(stage long)*