



# Les z@ctus de décembre 2025



Toute l'équipe de l'Oiseau Bleu vous souhaite de belles fêtes de fin d'année

## Lexique

### Noms communs

nǐ hǎo: bonjour  
你好

lǎoshī: professeur  
老师

xuéshēng: élève  
学生

shīfu: professeur  
de wushu  
师傅

zàijiàn: au revoir  
再见

xièxie: merci  
谢谢

Tàolù:  
enchaînement  
套路

### Les postures

Jìng lǐ : saluer, 敬礼

Wújí : installation, 無極

Yù bèi shì : préparation, 預備勢

Qǐ shì : ouverture, 起勢

Mǎ bù : position du cavalier, 马步

Gōng bù : position de l'arc, 弓步

Shōu shì : fermeture, 合太極

### Les chiffres:

yī: un, 一

èr: deux, 二

sān: trois, 三

sì: quatre, 四

### Les 4 premiers potentiels

Péng : parer, 棚

Lǚ : tirer, 掙

Jǐ : presser, 挤

àn : repousser, 按

Lexique de mots  
souvent utilisés  
en qi gong et taichi



# Honorer notre nature cyclique

## Honorer notre nature cyclique

Nourris des splendeurs de l'automne, nous voici doucement tournés vers l'hiver, saison du repos et du retour à l'essentiel.

Selon le calendrier chinois, il a débuté le 7 novembre : un moment idéal pour ralentir, écouter et se régénérer.

Cependant, nous oublions trop souvent ce rythme naturel, au détriment de notre vitalité. À vouloir vivre en hiver au rythme de l'été, nous voilà tout étonnés d'être fatigués !

La vie, pourtant, est rythme et respiration...

Bois, Feu, Terre, Métal et Eau : les cinq mouvements de l'énergie orchestrent cette danse cosmique en résonance avec notre propre Qi.

Quand notre rythme interne est en harmonie avec les lois naturelles, tout "coule de source". Mais si le cycle s'emballe ou se bloque, bien aidé par notre mode de vie moderne, alors quelque chose "ne tourne plus rond".

## Comprendre pour mieux pratiquer

Pratiquer le Qi Gong, c'est apprendre à retrouver cette harmonie cyclique.

Vibrer au tempo du vivant – celui du corps, des saisons, de la respiration.

Cela demande de l'effort, de la conscience et de la régularité, illustrés par le principe de "Gong", omniprésent dans la culture chinoise.

Comment cultiver votre propre "Gong", en développant conscience et motivation pour transformer votre pratique et votre vie tout entière.

## Pratiquer pour mieux comprendre

Venez cultiver votre "Gong" avec "La posture de l'arbre, entre Ciel et Terre".

Fondement du Qi Gong et du Yi Quan, cette pratique ancestrale vous ouvre les portes de l'énergie interne, du mouvement dans l'immobilité.



# CHINE, Empreintes du passé au musée Cernuschi

Découverte de l'antiquité et renouveau des arts. 1786-1955

DU 7 NOVEMBRE 2025 AU 15 MARS 2026

Cette exposition, à découvrir actuellement, est une invitation à placer ses pas dans ceux des lettrés et moines archéologues qui parcouraient montagnes et sanctuaires en quête d'inscriptions antiques gravées sur la pierre ou coulées dans le bronze. Ces signes et formes archaïques inspirent des œuvres dont la modernité naît de l'association inédite entre calligraphie, peinture et estampage : une rencontre qui témoigne de la révolution visuelle en cours dans la Chine du XIXe siècle.



## Stage fin novembre à Morlaix



Le stage de novembre à Morlaix rassemblait une trentaine de personnes entre les clubs de Morlaix Taichi, mais aussi des clubs de Chateaulin, Brest, Locmiquélic, Pouénan/Plouescat ou Lorient. L'ambiance studieuse a inspiré Magali qui a proposé un travail sur l'unité, Être ensemble et la continuité du geste, sa compréhension martiale et le tuishou. Remerciements à Taichi Morlaix pour l'accueil et l'organisation de ce stage de week-end. Merci à tous pour votre enthousiasme.

## Stage du dimanche 07 décembre à Châtillon

Pour vous inscrire, veuillez cliquer sur le lien ci-dessous et noter vos préférences :

<https://doodle.com/sign-up-sheet/participate/1cbb6524-e88a-4e2e-a7d2-bf907c5doabc/select>



### STAGE DE TAICHI CHUAN du dimanche

|                      |            |                 |
|----------------------|------------|-----------------|
| Samedi 11 octobre    | 9h30 à 18h | lieu à préciser |
| Dimanche 07 décembre | 9h30 à 18h | Châtillon       |
| Dimanche 15 février  | 9h30 à 18h | Châtillon       |

**Qi gong et Taichi chuan de 9h45 à 17h30**

Ce stage est ouvert à tous.

**9h45 - 12h : Qi gong (Petit bâton) tarif 20€**

**13h45 - 16h : Taichi débutants et tous niveaux**  
(Ji ben gong, Forme lente, travail à deux) **tarif 25€**

**13h45 - 17h30 : Taichi tous niveaux puis avancés**  
(Forme lente, travail à deux, premier sabre) **tarif 30€**

Journée entière : **tarif 45€**

Le stage se déroule dans une grande salle, sol en parquet.

**Adresse :** Salle d'activité du stade de Châtillon,  
35, avenue Clément Perrière, 92320 Châtillon.

Métro L13 station Châtillon-Montrouge  
puis bus L194 arrêt Stade de Châtillon  
ou marche à pied

ou Tram T6 arrêt Vauban puis marche à pied.

# Philippe Guillemant : Science & spiritualité

<https://youtu.be/5nTs0nh5qu8?si=E0w8cse4rJWjQCmE>

Ingénieur physicien au CNRS, auteur et chercheur en physique de l'information et de la conscience, Philippe Guillemant explore les liens entre science et spiritualité, causalité et intuition. Ses travaux l'amènent à revisiter la nature du temps, de la conscience et des synchronicités, avec une approche accessible et captivante. La science moderne et la spiritualité semblent, à première vue, appartenir à deux mondes distincts. Pourtant, de plus en plus de découvertes scientifiques ouvrent des perspectives qui rejoignent des intuitions spirituelles anciennes.

À travers cette conférence passionnante, Philippe Guillemant, explorera les passerelles entre ces deux univers. Il démontrera comment la conscience, loin d'être un simple produit du cerveau, pourrait jouer un rôle central dans notre existence et dans l'évolution du monde.

Un voyage intellectuel et inspirant, qui nous invite à repenser notre rapport au réel et à nous interroger sur la place de l'humain dans l'univers.

## VOTRE SANTÉ à BRAS LE CORPS



### Prendre soin des genoux :

**Ci-dessous regard sur l'anatomie en 3 D du genou**

[https://youtu.be/aJNjU8SI8b0?si=nQBz6DBGjOYk\\_7cN](https://youtu.be/aJNjU8SI8b0?si=nQBz6DBGjOYk_7cN)

**1. Le Taijiquan (Tai Chi Chuan)** est un système d'art martial chinois renommé et de préservation de la santé, largement célébré pour ses bienfaits pour le bien-être physique et mental. Grâce à des mouvements lents, doux et continus, les praticiens éprouvent souvent une profonde relaxation, un meilleur équilibre et une meilleure coordination musculaire.

Cependant, un paradoxe commun existe - douleurs au genou. L'articulation du genou est en fait l'une des zones les plus fréquemment touchées chez les praticiens. Une enquête réalisée en 1996 par l'association chinoise Wushu a révélé que plus de 61 % des instructeurs de Tai Chi avaient vécu ou observé des problèmes liés au genou pendant leur enseignement ou leur pratique.

La cause profonde ne réside pas dans les formes elles-mêmes, mais dans un malentendu de la mécanique corporelle et des habitudes de pratique incorrectes. De nombreux praticiens transforment par inadvertance les mouvements doux et circulaires du Tai Chi en forces de torsion ou maintiennent des postures mal alignées (姿势, zīshì), ce qui met un stress excessif sur les genoux.

### 2 Pourquoi l'articulation du genou est vulnérable

Structurellement, l'articulation du genou (膝关节, xī guānjié) fonctionne principalement comme une articulation de charnière, conçue pour la flexion et l'extension, et non pour la rotation latérale. En revanche, l'articulation de la hanche (髋关节, kuān guānjié) est une articulation à balle et à prise, naturellement capable de mouvement rotationnel.

Une erreur classique se produit lorsque les praticiens forcent le genou à tourner. Lors de la pratique de la forme (拳套, quán tào), lorsque le corps change lentement de direction tandis que le poids reste sur une jambe plantée, un couple de torsion est appliqué à l'articulation du genou. Au fil du temps, cela peut entraîner une ten-

sion, une inflammation, voire des dommages aux ligaments (韧带, rèndài).

Selon les observations biomécaniques, les désalignements courants sont les suivants :

- Le genou s'étend au-delà des orteils – surtout dans les « positions d'arc » profondes (弓步, gōngbù).
  - Le genou s'effondre vers l'intérieur – entraînant une perte d'alignement de l'axe articulaire
  - Hanches raides ou verrouillées (胯, kuà) – obligeant le mouvement rotationnel à être absorbé par les genoux au lieu de la taille.
- Ces désalignements transforment progressivement un art de guérison en une habitude nocive, sapant la stabilité naturelle des genoux.

### 3. Aperçu de la recherche moderne

La science moderne a clarifié ce paradoxe : le Tai Chi peut soit guérir soit endommager les genoux, selon entièrement la façon dont il est pratiqué.

#### . Résultats positifs

Une méta-analyse publiée dans Healthcare (MDPI, 2025) a passé en revue 11 essais contrôlés randomisés (ECR). Comparés à un groupe témoin qui n'a reçu qu'une éducation sanitaire, les groupes de Tai Chi ont connu des améliorations importantes

Réduction de la douleur

Mobilité fonctionnelle

Cependant, comparé à d'autres interventions actives telles que la physiothérapie ou l'exercice structuré, le Tai Chi a montré des résultats comparables - mais pas supérieurs -, ce qui suggère qu'il s'agit d'une solution de rechange tout aussi efficace et à faible impact

#### . Facteurs de risque

Une étude de 2023 publiée dans BMJ Open a utilisé un modèle d'apprentissage automatique pour analyser les données longitudinales de 1 703 praticiens de Tai Chi à Shanghai. Le modèle a identifié quatre principaux prédicteurs de la douleur au genou : Historique de douleurs au genou – le plus fort prédicteur des problèmes futurs.

Échauffement inadéquat (热身, rèshēn) – échauffement pendant moins de 10 minutes a considérablement augmenté le risque.

Durée de la séance – ceux qui pratiquent 30-60 minutes par séance avaient un risque plus élevé que ceux qui dépassaient une heure, probablement en raison de leur expérience et de leur meilleure technique ( 技法, jìfǎ).

Présence d'un instructeur ( 教练, jiàoliàn) – la supervision professionnelle était le facteur le plus protecteur contre les douleurs graves au genou.

Fait intéressant, un léger inconfort (douleur de classe 1) apparaissait souvent chez les débutants mais disparaissait généralement une fois que la posture ( 姿势, zīshì) et les motifs de mouvement ont été corrigés.

Cela suggère que la qualité des compétences et la conscience corporelle, plutôt que la durée ou l'intensité, déterminent la sécurité et les avantages de la Posture.

#### 4. Cinq principes pour la protection des genoux au Tai Chi

Basé à la fois sur la sagesse traditionnelle et la biomécanique moderne, la protection des genoux devrait être au centre de chaque étape de l'entraînement au Tai Chi.

##### 1 Maintenir une posture élevée et stable

Évitez de forcer votre position ( 步, bù) trop bas. Les courbes profondes du genou sont souvent axées sur la performance (comme dans le Wushu moderne), pas sur la santé. Les débutants devraient adopter une position moyenne ou élevée. Certains styles ( 流派, liúpài), comme celui de Cheng Man-ch'ing ( 郑曼青, Zhèng Mǎnqīng), mettent l'accent sur des postures verticales à la fois élégantes et plus sûres pour les genoux.

**2 La règle d'or :** ne jamais faire tourner le corps sur un genou pesant. Les ligaments ( 韧带, rèndài) soutiennent le mouvement de la charnière, pas la rotation. Forcer le genou à se tordre tout en soutenant le poids corporel est l'une des sources de blessure les plus courantes. Ajustez toujours la direction de votre pied (pivotant sur le talon ou la balle) avant de déplacer votre poids ( 重量, zhòngliàng), ou déposez complètement le pied avant de tourner.

**3 Utilisez les hanches ( 胯, kuà) et la taille ( 腰, yāo) comme axe de conduite.** Dans le Taijiquan traditionnel – en particulier dans la lignée de la famille Yang ( 杨家太极拳) – le principe est clair :

« Le mouvement provient de la taille, le pouvoir passe à travers les hanches et atteint les mains. » Cela signifie que les genoux ne devraient jamais mener une rotation. Lorsque la taille et les hanches sont détendues et mobiles, les genoux suivent naturellement, restant stables et exempts de stress de torsion.

##### 4 Renforcer les cuisses et les mollets

Un genou stable repose sur les muscles environnants – quadriceps, ischio-jambiers, fessiers et mollets. Des exercices supplé-

mentaires tels que des positions statiques, une marche contrôlée et des squats lents aident à développer la stabilité et l'endurance articulaires.

##### 5 Adaptez la pratique à votre corps

Chaque pratiquant a une structure corporelle unique. Évitez de copier rigide un modèle ou un angle unique. Le Tai Chi est un art vivant, destiné à s'adapter à votre corps – pas l'inverse. En cas d'inconfort, ajustez l'angle de votre pied, la largeur de position ou la plage de mouvement ( 动作范围, dòngzuò fànwéi) jusqu'à ce que le mouvement se sente équilibré et juste.

#### 5. La fusion de la tradition et de la science

Les classiques traditionnels du Taijiquan nous rappellent :

( 虚 ) ( 虚 ) « Gardez la tête suspendue, enfoncez le Qi au Dantian, et laissez la taille gouverner le centre de gravité. »

La science moderne confirme maintenant cette sagesse intemporelle. La taille ( 腰, yāo) et les hanches ( 胯, kuà) agissent comme le centre de contrôle biomécanique, coordonnant des mouvements sûrs et efficaces et réduisant le stress inutile sur les articulations périphériques comme les genoux.

Comprendre l'anatomie ne diminue pas l'essence du Tai Chi – elle l'approfondit. En intégrant les principes traditionnels à la biomécanique moderne, les pratiquants peuvent s'entraîner à la fois en toute sécurité et significative, préservant l'âme de l'art.

#### 6. Conclusion

Le genou sert de pont entre force et équilibre. Lorsque nous apprenons à utiliser correctement la taille ( 腰, yāo) et les hanches ( 胯, kuà) – en gardant le corps détendu ( 放松, fāngsōng) mais structuralement aligné – nous protégeons non seulement nos genoux mais nous nous approchons aussi de l'esprit le plus élevé ( 精神, jīngshén) de Taijiquan : un mouvement unifié et complet du corps qui est doux mais rempli avec puissance intérieure ( 内力, nèilì).

Le Taijiquan n'est pas une question d'avoir la forme correcte ; il s'agit de comprendre comment le corps fonctionne vraiment. Lorsqu'il est pratiqué avec pleine conscience et compréhension, chaque mouvement devient une médecine – nourrissant non seulement les genoux, mais aussi l'harmonie et la vitalité de tout le corps.



# Rencontre interclubs de roliball à Aubigny sur Nère

Initiation - loisir - perfectionnement

Stage de week-end

# Roliball

Inscription au 0668065722

Rencontre  
Inter-clubs  
en Région  
Centre

Stage de  
Week-end

Tous niveaux

31 janvier au  
1er février 2026

CRJS  
Aubigny sur Nère

Le rolipall (柔力球 – RóuLìQiú en pinyin, qui signifie “la balle souple et forte” ou encore “la balle avec une énergie souple”) a été créé en Chine vers 1990 par le Pr. BAI Rong (Université de Jinzhong), ancien volleyeur, spécialisé dans la rééducation du geste sportif après trauma.

Cette discipline est arrivée en France vers 2010, après avoir traversé l'Europe (de l'Est surtout) dès 2005. Le rolipall a été officiellement reconnu par la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FAEMC) en 2019. La Fédération Roliball France (FRF) a été créée en 2020.

Les principes du rolipall puisent aux sources du taijiquan : l'alternance du yin et du yang (le vide et le plein, le fort et le souple, l'absorption et la poussée, etc.), ainsi que des mouvements circulaires et spiralés, permettent de jouer avec balles et raquettes selon des trajectoires fluides, sans frapper la balle, sans choc ni explosion d'énergie et donc sans agressivité, ni pour le corps des pratiquants ni dans la relation entre pratiquants – le plaisir ludique des jeux de raquettes, sans risque de tendinite !

Le rolipall est une discipline **artistique et sportive**, élégante et innovante, qui favorise une mixité multiple : des genres, des âges, des tailles et même des objectifs de pratique. A niveau technique équivalent, tout le monde peut jouer ensemble, y compris en compétition officielle. Tous les publics sont couverts, du sport-santé au haut-niveau compétitif, en passant par la pratique récréative familiale ou l'activité physique alliant douceur et tonicité.

## Horaires & tarifs

Samedi 31/01 : 9h30 à 12h et 14h30 à 18h  
Dimanche 01/02 : 9h30 à 12h et 14h30 à 17h

Tarifs :

- 125€ Licenciés et diplômés
- 140€ Licenciés non diplômés
- 180€ Ni licenciés ni diplômés

**CRJS 18700 Route d'Olzon Aubigny sur Nère**

En plein coeur de la nature, accueil, détente, rolipall et convivialité

Formulaire d'inscription

Nom ..... Prénom .....

Adresse.....

Courriel .....

Tél.....

Prof habituel : ..... Régime.....

Je m'inscris au stage du ..... au ..... 2026

# Xiǎoxuě 小雪 – Petite neige – Quand l’hiver s’éveille en douceur”

Dans le calendrier solaire chinois, l’année se divise en **24 périodes solaires** (节气 jiéqì), véritables marqueurs du rythme naturel ancien. Parmi elles, Xiǎoxuě – 小雪, littéralement Petite Neige, occupe une place à part.

Cette année, elle s’étend du **22 novembre au 6 décembre**, annonçant **les premiers flocons**, la **baisse des températures** et le début de la grande transition vers l’hiver profond. C’est une période délicate, subtile, où la nature change de souffle. Plongeons dans ses symboles, saveurs et traditions ancestrales.

## 1. Les Premiers flocons : Quand la neige éffleure la Terre

Un ancien texte chinois décrit Xiǎoxuě ainsi : « Lors des Petites Neiges, le froid s’installe et les premiers flocons tombent. Mais la terre, encore peu gelée, laisse à la neige sa légèreté. »

Au nord de la Chine, les températures passent régulièrement sous zéro. Les flocons tombent, gèlent la nuit, puis fondent doucement sous la lumière du matin.

Plus au sud – notamment le long du fleuve Jaune – cette période correspond à la première apparition timide des flocons.

## 2. Traditions ancestrales : Entre préservation et gourmandise

Xiǎoxuě est aussi une période culinaire très riche, héritée d’une sagesse agricole millénaire.

### • Le marinage des légumes

Les familles préparent leurs réserves d’hiver : chou, navets, radis, carottes, et parfois fruits. Dans les palais impériaux, on élaborait les célèbres “cinq saveurs” (五味), un mélange équilibré de : sucré, salé, acide, amer, piquant

**Proverbe :** « Légumes marinés pour la Petite Neige, viande marinée pour la Grande Neige. »

### • Galettes de riz gluant (糯米饼)

Des douceurs moelleuses, symbole de cohésion familiale et de chaleur hivernale.

### • Séchage du poisson

Au Fujian et à Taïwan, Xiǎoxuě correspond au passage des mulets dans le détroit, un signe d’abondance. Les pêcheurs profitent alors du climat parfait pour sécher poissons et fruits de mer.

## 3. Se protéger du vent du Nord-Est : Une sagesse corporelle

Le vent froid du nord-est signale l’arrivée du yang décroissant et du yin croissant. Porter un bonnet, une écharpe, couvrir sa nuque et ses oreilles : autant de gestes simples, essentiels pour préserver l’énergie vitale (气 qì) et prévenir les maux hivernaux.



## 4. Les soupes chaudes : Un trésor pour le corps et l’âme

L’air sec provoqué par le chauffage intérieur favorise la sécheresse du corps. La médecine traditionnelle chinoise (MTC) recommande des soupes réchauffantes et hydratantes :

– Soupe au chou et au tofu

– Soupe épinards-tofu, légère et nourrissante

– Soupe de mouton au radis, réputée revitalisante et idéale pour renforcer l’énergie (补气)

Ces soupes sont des remèdes symboliques, autant que des plats réconfortants.

## 5. Les Préparations de viande : L’art de préserver l’hiver

Xiǎoxuě est le moment parfait pour préparer :

porc salé, viande fumée, saucisses chinoises (腊肠 làcháng)

Le froid sec permet une conservation naturelle optimale. Ces saveurs, encore aujourd’hui, symbolisent la **prospérité** et la préparation aux grandes fêtes de l’hiver.

## 6. Nanjing et son art unique des légumes marinés

À Nanjing, cette période marque le rituel très attendu de la **préparation des pickles d’hiver** (冬酸菜). Chaque famille possède sa propre recette : chou chinois, piments, ail, gingembre, épices

C’est un héritage culinaire transmis depuis des siècles, un mélange d’art, de patience et de savoir-faire.

## 7. Une alimentation qui réchauffe : Les aliments noirs à l’honneur

La MTC recommande de soutenir les Reins (肾), organe associé à l’hiver. On privilégie donc : mouton, poisson, champignons noirs, sésame noir, anguille.

**Les aliments noirs**, associés à l’élément Eau, réchauffent l’organisme, renforcent la circulation et soutiennent l’énergie profonde.

## 8. Une transition subtile : Entre introspection, cuisine et tradition

Xiǎoxuě n’est pas seulement le début de la neige. C’est une période où : on prépare la maison, on entretient les réserves, on adapte le corps au froid, et on renoue avec les rythmes ancestraux de la nature.

Un moment doux, silencieux, nourri de petites attentions qui nous accompagnent vers l’hiver. ✨

Une invitation à la patience, à la préparation, et à la gratitude envers les ressources de la saison.