



Les z@ctus de février 2026



Ce qu'il faut retenir : l'année 2026 signe le retour du Cheval de Feu, un phénomène astrologique rare revenant tous les 60 ans. Cette période promet une énergie explosive propice aux changements radicaux et aux prises de risques. Pour tirer profit de ce dynamisme sans s'épuiser, il sera crucial de canaliser cette fougue vers des projets constructifs plutôt que l'impulsivité.

2026, l'année du Cheval de Feu décryptée

Une énergie explosive à l'horizon

Le cycle du cheval feu 2026 démarre officiellement le 17 février. C'est une configuration rare qui ne se produit que tous les soixante ans. Préparez-vous, car cette combinaison n'a rien d'anodin.

L'ambiance sera survoltée, marquée par un dynamisme brut et une vitesse folle. On vivra littéralement une année sur les chapeaux de roues. L'élément Feu vient surcharger l'instinct de liberté du Cheval. Tout ira vite, parfois trop vite.

C'est le moment idéal pour lancer de nouvelles initiatives audacieuses. Il faut oser prendre des risques calculés maintenant.

Les thèmes qui marqueront l'année:

Un mélange d'enthousiasme et de spontanéité dominera vos actions. Cette atmosphère électrique pousse à rompre brutalement avec les situations stagnantes. Fini l'ennui, place à la créativité débridée.

Mais attention, cette puissance brute exige un équilibre constant. L'énergie du Feu est un moteur incroyable, pourtant elle peut devenir dévorante. Sans canalisation, on risque le burnout.

Les vieilles marmites

HADJADJ FABRICE, romancier, essayiste et dramaturge
Quel bel éloge des anciens !

Ces derniers temps, on a beaucoup fait l'éloge de la vulnérabilité, sans doute pour réagir à la fascination du contrôle et de la performance. C'est néanmoins le plus souvent sans interroger l'emploi de cette notion, de sorte qu'au final, on ne critique pas en profondeur les préjugés technologiques, on contribue même à leur expansion compassionnelle. Dans la catégorie des vulnérables, par exemple, on range spontanément les « personnes âgées » : il faut en prendre soin, les pauvres, parce qu'elles ne sont plus jeunes, parce qu'elles ne peuvent plus suivre la mode, parce que leur futur est derrière elles... Ainsi, par ricochet, on ne fait que renforcer le culte du jeunisme et de l'innovation, ou, pour l'exprimer plus radicalement, on favorise la réduction des générations humaines à la génération des produits.

Dans la génération des produits technologiques, le plus récent rend obsolète ce qui le précède : le vieux y est toujours un déchet. Dans la génération humaine, en principe, il en va autrement. D'une part, le plus récent, c'est-à-dire le bébé, est le moins capable et le plus fragile, d'autre part, le vieux n'est pas périmé, bien au contraire : si l'on veut être un sage, bien vivre, ou simplement bien parler sa langue, il convient de solliciter les conseils des anciens. Cette supériorité de l'ancien se rencontre dans des objets intermédiaires, entre les générations humaines et les générations de produits, des objets qui portent l'empreinte de l'histoire, la patine du patrimoine, et qui se dénichent en brocante ou dans le grenier de grand-mère. Ici, il est facile de reconnaître qu'un vieux meuble est plus beau, plus présent, quoique moins fonctionnel, qu'un meuble de chez Conforama. Mais ce que j'appelle la réduction de la généalogie à la technologie nous le fait vite oublier. Elle aboutit à l'inversion du vulnérable et du vénérable, inversion qui se répercute dans le sens

aujourd'hui renversé du mot « expérience ». Hier, il s'agissait d'avoir de l'expérience, ce qui supposait la reconnaissance d'un savoir lié au temps, à des contingences irréductibles à tout mode d'emploi. Aujourd'hui, il s'agit plutôt de faire des expériences, c'est-à-dire de toujours chercher du neuf, sans maturation, sans approfondissement possible. Pourquoi cette inversion ? Pour nous dissimuler la précarité sans précédent dans laquelle se trouve la jeunesse.

Car c'est bien la jeunesse qui est la plus vulnérable. Là où le vieux a traversé les épreuves de la vie, et, s'il est arrière-grand-père, été fécond, le jeune doit encore « faire ses preuves » : on se demande ce qu'il va devenir, on redoute que le mal ne le fauche dans sa fleur. Cicéron va jusqu'à souligner que ce ne sont pas les vieillards, au fond, qui sont les plus exposés à la violence de la mort, mais les jeunes gens : « La mort d'un adolescent me donne l'impression d'une flamme vigoureuse étouffée sous des flots d'eau, tandis que celle des vieux m'apparaît comme la lente consommation d'un feu qui s'éteint de lui-même, sans violence. » Mais comme les adolescents sont désormais dans l'angoisse extrême de ne pas s'insérer dans un monde de concurrence et de consommation, et, même s'ils y arrivent, de n'y trouver que la frénésie du vide, on les console en leur faisant croire que la jeunesse est une valeur absolue, et l'on y croit à son tour, puisque la sagesse antique ne peut que pâlir devant la science innovante.

L'adolescent est devenu le chef de famille : c'est lui qui montre aux vieux schnocks le fonctionnement du dernier gadget. Mais cette hauteur artificielle est pour lui voiler l'extrême inconsistance de son avenir. Elle ne lui confère aucune autorité vivante, et finit même par le condamner à ne jamais être mûr. Sans vieillard pour lui conter l'existence, il ne lui reste que l'esclavage sur le marché des machines.

10 janvier 2016

Film : Le temps des moissons

Chuang doit passer l'année de ses dix ans à la campagne, en famille mais sans ses parents, partis en ville chercher du travail. Le cycle des saisons, des mariages et des funérailles, le poids des traditions et l'attrait du progrès, rien n'échappe à l'enfant, notamment les silences de sa tante, une jeune femme qui aspire à une vie plus libre.

LE TEMPS DES MOISSONS, un film de Huo Meng, le 24 décembre au cinéma. Bande annonce :

<https://youtu.be/2tyWSIt9SI8?si=0M-FMB1Wkuif7rpf>



Un nouveau stage à la carte !



Stage tous niveaux Taichi et Qi gong

Dans la campagne Toscane à une heure de Turin, est l'occasion de pratiquer dans un autre cadre.

Au programme : Qi gong et taichi chuan

Pour plus d'information :

loiseableu.taichi@gmail.com



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

Stage du dimanche

15 février à Châtillon

Qi gong le matin et taichi chuan l'après midi

Qi gong et Taichi chuan de 9h45 à 17h30

Ce stage est ouvert à tous, y compris si vous avez commencé en septembre.

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

13h45 à 16h : Taichi débutants et tous niveaux

(Ji ben gong, Forme lente, travail à deux) tarif 25€

13h45 à 17h30 : Taichi tous niveaux puis avancés

(Forme lente, travail à deux, premier sabre) tarif 30€

Journée entière : tarif 45€

Pensez à votre pique-nique !

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.



VOTRE SANTÉ à BRAS LE CORPS

La Hanche, le bassin, taille

Plusieurs façons de travailler les mouvements de la taille selon l'avancement de chacun / Alix Helme Guizon

Les textes classiques du taijiquan insistent sur la mobilité de la « taille » Yao, qui correspond pour nous à la zone du bassin. « Pour atteindre l'objectif de l'agilité et de la légèreté, vous devez commencer par accorder de l'attention à la régulation de votre taille (Yao) et de vos aines (Kua) » (Cité et traduit par Yang Jwing-Ming « La théorie du taijiquan » Budo éditions)

腰 Yao : taille

Pourtant, nos habitudes sont généralement tout autres, quand on démarre l'apprentissage du taijiquan.

Il faut donc d'abord (re)découvrir que cette partie du corps est mobile, et apprendre à la bouger au départ sans trop comprendre comment.

Au bout de quelques années, quand cette mobilité est bien acquise, alors on peut approfondir et rechercher comment bouger finement le bassin, sans bouger les jambes.

Commencer chaque mouvement par le déplacement du bassin crée une nouvelle représentation du corps, où la zone la plus importante n'est plus le torse et la tête, **mais le bassin**. Dans notre culture occidentale, le bassin n'est souvent qu'une zone pleine de viscères et d'organes sexuels, une zone plutôt « honteuse ». Peu à peu cela devient le centre de Tètre, le Dan Tian, point de départ " de tout mouvement. C'est un bouleversement dans la représentation de soi, et cela prend du temps. Construire un nouveau schéma corporel où le Dan tian inférieur devient votre centre est l'étape la plus importante, et on y revient sans cesse.

Ce qui est résumé ici en quelques phrases est, en fait, une longue exploration et chaque étape prend plusieurs années. À chacun selon son rythme, ne tentez pas de brûler les étapes, c'est contre-productif. Ce travail de mouvement du bassin demande de la persévérance car le bassin est généralement une zone dont on est peu conscient(e) et qu'on mobilise difficilement. Il faut essayer encore et encore, chaque jour durant plusieurs années avant de réussir. Chaque essai renforce notre sensibilité et notre coordination. Donc chaque échec prépare la réussite, selon le proverbe Shadock « **Plus on rate, plus ça réussit.** »

L'intention est aussi de montrer pourquoi un enseignant donne nécessairement des instructions « fausses », car « ce qui est simple est

faux ; ce qui ne l'est pas est inutilisable » dit Paul Valéry. L'enseignant doit donc s'adapter à ce qui est possible à ce moment-là, pour celui qui écoute. On peut donc donner deux consignes de travail différentes à deux élèves du même cours. Laissez votre (vos) enseignant(s) vous guider et vous indiquer quand changer d'objectif de travail.

1 - Bouger le bassin, peu importe comment !

Pour commencer, il faut découvrir qu'on peut bouger son bassin, et peu importe par quel moyen on y arrive. On réalise alors de grands mouvements, créés par de fortes contractions des muscles superficiels.

Notre forme ressemble alors peu à celle de nos enseignants, mais c'est une étape indispensable. Il ne faut pas tenter de copier la forme du corps de l'enseignant à ce stade.

Temps d'apprentissage moyen : il est assez rapide d'apprendre à tourner le bassin, mais il faut de nombreuses années pour que le genou ne suive plus le bassin dans cette rotation, et ne se torde plus vers l'intérieur. Il faut aussi bien connaître un enchaînement pour pouvoir porter son attention, non plus sur la mémorisation, mais sur le bassin lors de la pratique. C'est pour cette raison que le travail du bassin, dans la forme, ne peut vraiment s'effectuer qu'après au moins 1 ou 2 ans de pratique régulière. Quand en a-t-on fini avec ce premier niveau de travail ? Quand il n'y a plus besoin d'y penser pour que cela se fasse. On parle de « régulation sans régulation ». Par exemple, si lorsque vous apprenez un nouveau geste, alors que toute votre attention est portée sur la mémorisation, vous effectuez spontanément ce nouveau geste à partir du bassin ; ou si, dans votre vie quotidienne, votre façon de pousser les portes, vous tenir debout, vous déplacer, part du bassin.

Anatomie 3 D vous offre une vision de la hanche et sa mobilité

<https://anatomie3d.univ-lyon1.fr/ressources-peda/articulation-de-la-hanche>



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

Nadine Burdin Psychomotricienne, psychothérapeute, enseignante de Qi Gong.

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

II - LE CALME

QU'EST-CE QUE LE CALME ?

Dans leur livre « La voie du Calme », Ke Wen et Zhang Ming Liang nous permettent de remonter à l'ancienne écriture de Jing, le calme, composé de caractères chinois.

Jing signifie CALME et est composé de 2 mots, qing et zheng.

--

Qing, qui indique une couleur changeante, est lui-même composé de 2 parties :

Sheng : terre + herbe, grandir, pousser, la fertilité

Dan : le rouge cinabre, le feu à haute température, fusion. Le feu qui génère le Dan : c'est la pierre des alchimistes.

Qing propose des notions de croissance, de mobilité, de force de changement, de force, de rayonnement (à l'image du cœur)

Zheng signifie se battre : deux mains qui se battent pour arracher un bâton, lutte intérieure avec les pensées, les émotions avant d'arriver au calme.

UN CHEMIN D'APPRENTISSAGE

Sam a 7 ans quand je le reçois pour la première fois, accompagné par sa « nounou ». Sam est en famille d'accueil depuis qu'il a 18 mois. Petit, tout en muscles tendus, le visage fermé, cet enfant semble envahi de peur. Cette impression est renforcée encore par ces mouvements rapides et incontrôlés des yeux que l'on appelle nystagmus.

Quand nous nous retrouvons tous les deux, je comprends vite qu'il n'est pas envisageable pour lui de dessiner, de parler, de se laisser toucher, de mimer, de suivre une consigne facilement... et évidemment de se détendre.

Le gros ballon vient à mon aide, et Sam, soulagé d'être caché, montre son accord pour résister à la poussée du gros ballon. Le jeu de pousser-être poussé va créer le lien entre nous.

Ce jeu va être décliné sur un rythme, avec d'autres objets médiateurs, à genoux, avec l'épaule, ou différentes parties du corps. Certes, Sam restait assis, tout contre le sol, mais sa force commençait à partir de la région lombaire. Petit à petit, il prenait conscience de son centre de gravité, appelé Dan Tian inférieur, de ce lieu d'où la force peut émerger, de ses appuis et son geste gagnait en puissance. Un léger sourire arrivait parfois sur son visage.

Quand Sam, quelques séances après, peut se mettre debout, je le vois se dresser avec plaisir, arborer fièrement cette position, et continuer à chercher l'ancrage. Faire expérimenter à cet enfant sa capacité d'extérioriser, solliciter le contrôle possible de pousser-repousser a désinhibé son expression motrice gelée par la peur. Cette modification dans le rapport interiorisation-extériorisation active une autre façon d'être relationnelle. La famille témoigne alors d'une meilleure adaptation avec les autres enfants de l'école, et également des mouvements de tendresse à l'égard de sa nounou.

Sam fait l'expérience de l'élasticité possible de sa musculature, et d'une certaine « malléabilité tonique et affective » et d'un meilleur contact avec les autres. La perception de son ancrage lui permet de retrouver de la confiance et d'investir les séances. Il est prêt pour des gestes dynamiques. Par exemple, le lancer de balles. Ce jeu sera l'occasion d'essayer différentes manières de lancer, avec un son, un souffle fort, une contrainte de précision pour viser une cible... chercher le geste qui vient du centre, de Dan Tian. La colère teintée de plaisir va apparaître dans ces lancers, dans son regard, dans le souffle, animant le visage de Sam jusqu'à faire rosir ses joues. La fluidité affleure, renforcée par l'ancrage et la poussée des pieds sur le sol.

Un an après... Sam n'a presque plus de nystagmus, il a de bons résultats scolaires et il peut écrire !

Chez cet enfant, l'énergie était bloquée, comme figée par la frayeur et les terreurs de sa petite enfance. J'ai cherché à ce que son énergie circule mieux.

En médecine chinoise, le choix des mouvements corporels est important puisqu'ils se trouvent reliés aux émotions, sentiments et même aux organes dans leur fonction.

Par exemple, en travaillant l'énergie du Foie – sont associés muscles, tendons, yeux, colère, anxiété – et des Reins – structure osseuse, oreilles, enracinement, peur – Sam est entré dans sa chair, et a retrouvé de la vitalité. La répétition de son geste lui a permis de construire à son rythme son unité corporelle, d'expérimenter un sentiment de sécurité générateur de guérison, sa nature a fait le reste : ce problème neurologique s'est considérablement amélioré et de manière durable, malgré les périodes très difficiles qu'il a traversées

« On travaille les tendons, les os et les articulations à l'extérieur, on travaille Jing, Qi, Shen à l'intérieur. »

Jing : la vitalité

Qi : la coordination, la perception

Shen : la conscience, la pensée

A suivre...

Dàhán 大寒 "Le Grand Froid", L'hiver à son apogée, le printemps en gestation

Le Grand Froid (大寒, Dàhán), dernière étape des 24 termes solaires du calendrier traditionnel chinois, marque l'apogée de l'hiver. Cette année, il s'étend du 20 janvier au 3 février.

Si la glace atteint son épaisseur maximale et que la nature semble figée sous la neige, cette période est pourtant vibrante d'anticipation : elle est le prélude immédiat au Nouvel An Lunaire.

✳️ Traditions : Accueillir le Nouvel An (迎年, Yíngnián)

La période de Dàhán est rythmée par une effervescence joyeuse. On dit souvent qu'on "accueille le Nouvel An pendant le Grand Froid". Voici les coutumes incontournables qui transforment le quotidien en rituel :

1. Purification et Renouveau

Festoyer (纵饮 Zòngyǐn) : s'adonner à la boisson se livrer à des festins et à des libations.

Chasser la poussière (除尘, Chúchén) : Il est impératif de nettoyer la maison de fond en comble (souvent le 23e ou 24e jour du 12e mois lunaire), on chasse ainsi symboliquement la malchance et les vieux soucis pour faire place à la prospérité.

Le bain rituel (洗浴, Xǐyù) : "Qu'on ait de l'argent ou pas, on se lave pour le Nouvel An". Ce bain n'est pas seulement hygiénique, il lave l'esprit des fatigues de l'année écoulée.

2. Les Saveurs de la Fête

Les salaisons (腊味, Làwèi) : C'est le moment de préparer les viandes séchées et salées, une méthode ancestrale de conservation pour les festins à venir.

Les offrandes vapeur (蒸供, Zhēng gòng) : On confectionne gâteaux et pains à la vapeur pour les rituels, symbolisant l'élévation et l'abondance.

Le "sacrifice aux dents" (做牙, Zuò yá) : Une façon imagée de dire que l'on s'offre un bon repas ("faire ses dents") pour honorer le dieu de la terre et se récompenser du travail accompli.

3. Vie Sociale et Décoration

Le marché (趁墟, Chèn xū) : Les marchés ruraux s'animent. On y achète les cadeaux, les décorations et les produits frais introuvables à la ferme.

Les mariages Éclair (赶婚, Gǎn hūn) : Une tradition amusante ! On raconte qu'en fin d'année, les dieux montaient au ciel faire leur rapport. Le monde humain étant « sans surveillance » C'était le moment idéal pour les mariages spontanés, profitant du repos agricole.

Le Rouge du Nouvel An (贴年红, Tiē nián hóng) : On décore les portes de papiers rouges découpés pour éloigner les mauvais esprits.



✳️ Diététique : Réchauffer le Corps et Ancrer l'Énergie

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), Dàhán est le moment critique pour protéger son **Yang (chaleur vitale)** et soutenir la **Rate et l'Estomac**. L'objectif est simple : manger chaud, cuit et nourrissant.

Les Principes Clés : Privilégier les cuissons longues : Mijotés, soupes et bouillons sont vos meilleurs alliés.

Épices réchauffantes : Gingembre, can-

nelle, poivre de Sichuan pour stimuler la circulation.

Stop au cru : Évitez les crudités et boissons froides qui éteignent le feu digestif.

Les 6 Légumes Racines "Stars" de Dàhán :

Véritables ancres énergétiques, ces légumes nourrissent la profondeur et stabilisent le corps :

Carotte (胡萝卜 húluóbo), **Radis blanc chinois (白萝卜 bái luóbo)**

Igname chinoise (山药 shānyào), **Pomme de terre (土豆 tǔdòu)**,

Racine de lotus (莲藕 lián'ǒu), **Oignon et ail (洋葱 yángcōng, 大蒜 dàsuàn)**

✳️ Conseils de préparation pendant Dàhán

Privilégier les cuissons longues (soupes, bouillons, mijotés)

✓ **Associer aux épices chaudes** : gingembre frais, cannelle, poivre

✓ **Éviter les légumes racines crus**

✓ **Manger chaud, lentement, de préférence le soir**

✳️ Bien-être : Préserver l'Étincelle de Vie

Au-delà de l'assiette, Dàhán invite au cocooning intelligent :

Mouvement doux : **Pratiquez le Qi Gong ou le Tai Chi** pour faire circuler l'énergie sans transpirer excessivement (ce qui épuiserait le Yang).

Chaleur thérapeutique : L'usage de la moxibustion ou simplement des bains de pieds chauds le soir aide à renforcer l'immunité.

Repos : Couchez-vous tôt et levez-vous un peu plus tard, en attendant le soleil.

Dàhán est un pont entre la fin et le commencement. En nettoyant nos maisons, en nourrissant nos corps avec des racines et des bouillons chauds, nous ne faisons pas que survivre à l'hiver : nous préparons le terrain fertile pour le printemps à venir.

✳️ Dàhán, un seuil avant le renouveau

Dans la tradition chinoise, **Dàhán (le Grand Froid)** marque la fin d'un cycle. C'est un temps de repos profond, de marmites fumantes, de gestes simples... mais aussi de **préparation silencieuse** à ce qui va renaître.

Ce moment invite moins à comprendre qu'à **vivre concrètement la saison** dans l'alimentation, le rythme, l'attention portée au corps.

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 :

loiseableu.taichi@gmail.com



31 janvier au 01 février 2026 :
Week end Roliball à Aubigny sur Nère (FRF)



15 février 2026 :
Stage du dimanche à Châtillon ;
Gymnase rue Gay Lussac (tous niveaux)



07 et 08 mars 2026 :
Stage taichi tous niveaux à Ouroux sur Saône :
inscription et information auprès
de laurence.chouabe@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)



14 au 19 mai 2026 : Séjour en Italie
En attente du tarif hébergement en pension complète + pédago.
510€ et 560 en chambre individuelle



20 et 21 juin 2026 : Week-end à Morlaix :
inscription et information auprès
de lisa.collet@wanadoo.fr



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