



Les z@ctus de juin 2025



Dernière ligne droite !

La fin des cours approche, les séances seront assurées jusqu'au 24 juin.

Retenez la date du 19 juin 17h30 pour notre pique-nique de fin de saison au jardin du Luxembourg (*plus de détails page 5*)

La date de rentrée au jardin sera le mardi 16 et à Châtillon le lendemain mercredi 17 septembre 2025.

Le forum des associations se tiendra à la mairie du 6ème le 06 septembre et à Châtillon également, le même jour !

Merci à vous tous pour ces beaux moments de pratiques.

Réussite aux examens pédagogiques

Quatre nouvelles monitrices !

Catherine, Odile, Marie-Odile et Sandira ont réussi le passage pédagogique et obtenu le certificat de moniteur bénévole (CMB) samedi 30 juin !

Bravo à elles pour cet investissement sur la voie de l'enseignement.



Dictés par Yang Chengfu – Écrits par Chen Weiming

Pour votre entraînement estival, voici les 10 principes de Yang Chengfu, à laisser infuser !!

- 1- Être vide et agile et maintenir l'énergie au sinciput
- 2- Rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos
- 3- Relâcher la taille
- 4- Distinguer le "plein" et le "vide"
- 5- Baisser les épaules et laisser tomber les coudes
- 6- Employer la pensée créatrice et non la force musculaire
- 7- Relier le haut et le bas
- 8- Unir l'intérieur et l'extérieur
- 9- Lier les mouvements sans interruption
- 10- Rechercher le calme au sein du mouvement



Les stages de l'été



Information : lisa.collet@wanadoo.fr

Week end à Morlaix du
21 au 22 juin

Contact Lisa Collet



Stage estival à Dinard
Tous niveaux et avancés

Informations au 0668065722 ou par mail à loiseaubleu.taichi@gmail.com

Xioman 小满, Grains naissants, Vers sacrés Pluie bienfaitrice

Le 20 mai 2025, nous entrons dans le terme solaire Xiaoman (小满, Xiǎomǎn), littéralement « Petit remplissement ». C'est le deuxième terme solaire de l'été, une période charnière où la nature se prépare à la maturité, et où les champs et les corps doivent s'adapter à la chaleur montante. *



Climat et agriculture pendant Xiaoman

Durant cette période, les températures montent et les précipitations augmentent, notamment dans le sud de la Chine où les pluies deviennent abondantes.

Le terme « Xiaoman » fait référence au moment où les grains des cultures d'été commencent à se remplir, mais ne sont pas encore mûrs.

Comme le dit un ancien dicton :

« Les blés gonflent mais restent immatures »

Une signification double selon les régions

Dans le sud de la Chine

Le caractère 满 (mǎn) dérive de 水 (shuǐ), signifiant « débordement ». Cela fait écho aux fortes pluies : les rivières débordent, les réservoirs se remplissent.

C'est le moment stratégique pour stocker l'eau, afin de prévenir la sécheresse :

« Conserver l'eau comme on conserve le grain »

« Stocker l'eau pour éviter les pénuries »

Les premières récoltes de printemps approchent, le riz de mi-saison est planté, et le blé est prêt à être récolté dans le sud-est.

Dans le nord de la Chine

Ici, Xiaoman ne se réfère pas à la pluie, mais à la plénitude du blé. La région n'est pas encore entrée dans la saison des pluies. Les précipitations sont rares voire inexistantes, car les terres agricoles sont principalement sèches. La culture principale reste le blé, qui commence à se remplir.

Xiaoman et la sériciculture : Honorer les vers à soie

Une période sacrée pour les éleveurs de vers à soie

Pendant Xiaoman, les activités liées à la sériciculture (élevage du ver à soie) battent leur plein. Dans la culture traditionnelle, on rend hommage à des divinités protectrices des vers à soie :

Cánshén (蚕神) : Dieu des vers à soie

Cánwáng (蚕王) : Roi des vers à soie

Ces divinités étaient vénérées pour éviter les maladies, assurer la prospérité et protéger les élevages. Des sacrifices leur étaient offerts pendant cette période.

« Lorsque le blé a commencé à grossir, les vers à soie se nourrissent des feuilles de mûrier luxuriantes »

Culte et cérémonies

Dans les régions du Jiangsu et du Zhejiang, on célébrait l'anniversaire du dieu des vers à soie à Xiaoman. Des temples étaient construits pour l'honorer, et des rituels avaient lieu pour assurer une bonne récolte.

Offrandes typiques : nourriture, encens, bougies, eau pure versée dans les champs pour invoquer une source abondante.

Une légende raconte que le « Dieu des charrettes », protégeait les sources d'eau. Avant de puiser l'eau, les agriculteurs lui déposaient des offrandes.

Alimentation et traditions culinaires

Avec la montée des températures et de l'humidité, il est recommandé d'adopter une alimentation légère et saine.

Légume de saison : Kǔcài (苦菜) – Ixeris chinois

Signifie littéralement « herbe amère »

Goût amer et légèrement acide

Utilisé en médecine traditionnelle chinoise pour réguler la chaleur interne

Peut être sauté, bouilli, ou intégré dans des soupes

Conseils diététiques : prévenir chaleur et humidité

Pendant Xiaoman, le corps entre dans une phase d'activité maximale. Il faut veiller à :

Avoir une alimentation modérée

Éviter les aliments gras, lourds, frits ou épicés

Éviter les produits trop sucrés, laitiers, charcuteries, viandes grasses

Limiter la consommation de fruits de mer, de piments, etc.

L'objectif : éviter les coups de chaleur et préserver l'équilibre intérieur du corps.

Xiaoman est une période de transition vers la maturité. Elle symbolise le début de la plénitude, tant dans la nature que dans la vie humaine.

Magali au stage de Master Tung du 11 au 15 juin 2025

Les séances du 11 au 15 seront maintenues sauf le mercredi et jeudi soir.

La dernière séance à Châtillon aura lieu le 18 juin et le 19 pour Paris, nous terminons la saison par un pique-nique, après la séance de Roliball au jardin du Luxembourg le 19 juin.

Chacun apporte un petit quelque chose et nous composons un grand festin !

Les châtillonnais sont bien sûr invités !

Pendant l'été des séances d'entraînement seront maintenues. (dates et lieu seront communiqués ultérieurement)



Un peu de poésie

Idée de livre ? Françoise Bercot du cours du jeudi soir vous présente son dernier ouvrage.

Elle sera présente au quartier du livre, mairie du 5^e, à deux pas du jardin du Luxembourg, avec mes ouvrages les plus récents, en prose et en poésie, au stand Unicité. Prix spécial pour les élèves de taïchi.

CALLIFRANN, poèmes en forme

« La plume de cette magicienne alchimiste de l'écriture a aussi ce pouvoir de créer des dessins sur ses mots. Au hasard des pages, la ballade de Frann nous fait découvrir des objets, animaux fantastiques, fou garou écrivain, en nous invitant à un jeu géométrique pour sculpter ses poèmes avec des lettres... »

Les souvenirs des jours lointains qui défilent dans ce voyage sont retranscrits comme dans un journal intime. Frann part faire un tour dans le passé toujours présent pour un voyage de l'autre côté du miroir ou de la porte.

« **Frann la voyageuse de l'âme poétique** », préface, **Pierre Meige**, chanteur, poète, compositeur.

« Ce recueil, qui relance et modernise le genre du calligramme, est composé comme un abécédaire ou une sorte de "Dictionnaire amoureux de la poésie et du calligramme". De A à Z... avec le soutien de son équipier **Laurent Desvoux-D'Yrek**, qui a apporté d'insolites photos avec des angles très originaux... »

Frann Bercot, auteure déjà de dix romans, est une artiste complète qui le prouve pleinement à nouveau avec ses remarquables **Callifrann**. Un livre d'art à ne pas manquer ! Surtout pour celles et ceux qui aiment Apollinaire et Cendrars, vous l'avez tous compris. »

Postface, **Bernard Delattre**, journaliste-écrivain-poète.



ISBN 978-2-38638-183-6

19 €

Éditions Unicité

CALLIFRANN

Frann Bercot



EN FORME

Éditions Unicité
Chantelange & Compagnie

Les mots

sont

des oiseaux

sauvages

que d'aucuns

veulent mettre en cage

derrière les carreaux

d'un cahier

Ouvrons- leur d'autres horizons avec des pleins

et des déliés

Libérons-les de *leur prison* en rangs sages bien alignés

comme de fiers soldats de plomb ou les cordes d'un violon

Il faut leur laisser libre cours

pour dessiner tous les contours

de bas en haut de haut en bas

avec son petit cœur qui bat

de l'image d'un colibri

sur la page modèle

d'un ex libris

à tire d'ailes

les mots

sont

libres

dans

la

tête

des

p

o

è

t

e

s