



Les z@ctus de mars 2026

Mars 2026



Hommage

Notre cher Apéléte s'en est allé !

Pour ceux qui ne le connaissaient pas, Apéléte pratiquait le taïchi depuis plus de 10 ans, il est décédé subitement à 41 ans. Il était un brillant ingénieur en informatique. Calme et dévoué, il a partagé beaucoup de moments de pratique aux stages de l'association et depuis septembre en cours, au jardin du Luxembourg.

Dong Hu Ling performs the Traditional Yang Long Form--Thailand 1960.

<https://youtu.be/o-YlkRZIXx8?si=ZV6-OBVWQy-s3Uu>



Le Dan Tian

Dāntián 丹田 est un mot si courant pour les pratiquants de Qi Gong ! Posez les mains sur le Dan tian fait partie de chaque cours de Qi Gong que vous avez suivi, n'est-ce pas ? Pour beaucoup de pratiquants, il s'agit tout simplement du ventre.

En plongeant dans ses racines daoïstes, vous allez découvrir que cette notion est beaucoup plus vaste et loin d'être juste un repère anatomique exotique !

Les trois trésors

Il nous faut tout d'abord vous rappeler la notion des Trois Trésors ou "San Bao", un aspect très spécifique de la philosophie daoïste, qui englobe tous les phénomènes du vivant. Chaque être est ainsi composé de trois couches énergétiques, aux fréquences vibratoires spécifiques :

Jing (corps)

Qi (souffle)

Shen (esprit)

Pour comprendre ce principe des trois trésors, on utilise souvent l'image de l'eau et les différents aspects qu'elle peut revêtir :

la glace, dense et solide (Jing)

l'eau, liquide (Qi)

la vapeur, son état le plus subtil (Shen)

Pourtant, ces 3 états sont toujours de l'eau et peuvent se générer et se transformer mutuellement. Par analogie, un être humain est ainsi constitué de 3 plans vibratoires :

Jing

Il est constitué d'une partie dense et solide, son corps physique. La vibration énergétique qui génère et gère le corps

physique s'appelle Jing. C'est une vibration assez lente, qui est reliée aux 8 vaisseaux merveilleux. Le Jing est donc à la base de la création corporelle et c'est pourquoi on le relie étroitement aux ovules et spermatozoïdes. Il soutient la reproduction, la gestation et la croissance. Il constitue aussi nos réserves de vitalité.

Qi

On traduit souvent cette notion par énergie vitale, souffle, respiration. Mais, dans la vision chinoise, c'est avant tout une substance subtile et mystérieuse, qui fait que vous êtes vivant ! Générant les mouvements internes, la chaleur, activant les organes... Ce qui nous met en mouvement, ce sont avant tout nos émotions, qui vont avoir une relation directe avec les mouvements de notre Qi. Ainsi, si vous êtes en colère, le Qi va monter ! Si vous êtes triste, le Qi va descendre.

Shen

À l'image d'une vapeur impalpable, ce 3^e niveau vibratoire, le plus subtil, est relié à l'esprit et à la conscience mais également à l'activité mentale. Nous fonctionnons donc grâce à une inter-relation de ces 3 niveaux vibratoires, du corps vers l'esprit et de l'esprit vers le corps. Le corps et l'esprit sont ainsi reliés par cette couche centrale qu'est le Qi.

Le Dan Tian

Qu'est-ce donc que le dantian ?

Dāntián 丹田 est composé de deux idéogrammes :

Dan 丹 se traduit par la couleur vermillon, couleur du cinabre. Les Chinois l'associent donc à la notion d'elixir d'immortalité, ou "médecine interne".

Tian 田 représente un espace organisé, un champ ou une zone de culture.

Film : Le maître du Kabuki

https://youtu.be/T-kP_YXuAc4?si=Wtoug1VbIMxd79dj

Nagasaki, 1964 - A la mort de son père, chef d'un gang de yakuza, Kikuo, 14 ans, est confié à un célèbre acteur de kabuki. Aux côtés de Shunsuke, le fils unique de ce dernier, il décide de se consacrer à ce théâtre traditionnel. Durant des décennies, les deux jeunes hommes évoluent côte à côte, de l'école du jeu aux plus belles salles de spectacle, entre scandales et gloire, fraternité et trahisons... L'un des deux deviendra le plus grand maître japonais de l'art du kabuki.



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

Compétition

Les Championnats Nationaux des Arts Martiaux Chinois Traditionnels 2026 auront lieu les 04 et 05 avril à Eaubonne (95). Cet événement réunira les meilleurs pratiquants de toute la France autour de disciplines variées : Tai Chi et arts internes, Tui Shou, Kung Fu Taolu & Sanshou, ainsi que Wing Chun.

ATHLETICA (halle Luc Abalo)
64 Rue des Bouquinvilles
95600 Eaubonne



Photos de groupes



Stage de roli ball à Aubigny sur Nère
Week-end convivial de roliball fin janvier 2026



Stage de Tarbes
2ème stage de Maître Tung Chen Wei à Tarbes février 2026



Roli ball Bretagne
Week end à Locmiquélic organisé par le Cercle de Soie

Entretien avec PHILIPPE GUILLEMANT

Il est ingénieur physicien français du CNRS, diplômé de l'École Centrale Paris et habilité à diriger des recherches. Spécialiste du chaos et de l'intelligence artificielle, ses travaux ont débouché sur de nombreuses innovations.. Cliquez ci-dessous

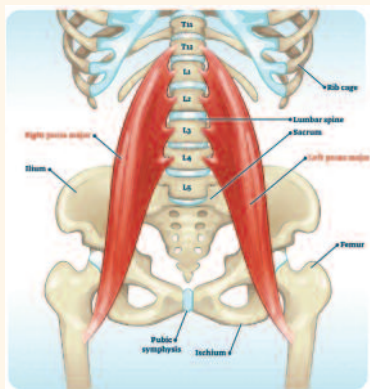
<https://youtu.be/zzTKh2umR7Q?si=S8Qmovc8TRwqAGGM>



VOTRE SANTÉ à BRAS LE CORPS

Un peu d'anatomie : l'importance des kuas et du psoas-iliaque pour le Tai Chi et la bonne santé :

https://youtu.be/7tGf8TIGTmA?si=gR0rKMP15PU5g_ev



parce qu'interne. Il est étonnant que des ouvrages très savants d'anatomie l'ignorent ou ne retiennent que son rôle de fléchisseur de la hanche. Blandine Calais-Germain décrit le psoas et l'iliaque comme des muscles profonds de la hanche (avec le piriforme, le carré crural ...), l'arrière du Dan Tien.

grand psoas, petit psoas et iliaque forme une chaîne musculaire reliée en haut à la 12^e vertèbre dorsale et aux lombaires et en bas au fémur. Le psoas est relié indirectement au sacrum via le muscle piriforme. Il est en contact avec les reins à l'arrière et avec la vessie. Il participe donc au maintien et soutien des organes du bas de l'abdomen dans le « bol pelvien » c'est à dire la zone du Dan Tien. La région de l'aîne, le kua a une importance énergétique extrême. Dans le mouvement du Tai Chi, le transfert du Qi, de l'énergie de la terre, des jambes jusqu'à la partie supérieure du corps et aux mains (et vice versa) passe par les kuas.

Jo Ann Stugaard-Jones lui a consacré un livre intitulé « Le psoas, muscle vital » (édition Sully).

C'est le seul muscle (ou la chaîne musculaire) reliant la partie supérieure et la partie inférieure du corps. L'éventail de ses fonctions est très vaste. Il a un rôle majeur dans certains mouvements comme la marche, le lancer ou le lever des bras et son rôle est crucial comme stabilisateur dans des mouvements entraînés par d'autres muscles.

Du fait de sa localisation et de sa proximité avec l'aorte, le psoas a un lien avec la circulation sanguine. Le psoas comme les organes est enveloppé de fascias. Ces organes sont stimulés ou massés par les contractions du psoas. Il a donc un effet sur la digestion, l'élimination et l'activité sexuelle.

Les chinois parlent de Kuas pour désigner la zone qui relie le bas et le haut du corps qui comprend en particulier le pli de l'aîne. Il est important de renforcer cette zone.

Dans cette zone se trouve l'un des muscles les plus importants et pourtant assez méconnu



Rattaché au diaphragme, il intervient aussi dans la respiration.

Rappelons que le bassin peut pivoter sur 3 plans. Mais dans la pratique du Tai Chi, il reste relativement horizontal en général parce que tant dans les déplacements que dans les pivots on veille à plier les deux kuas pour relâcher la taille



Le psoas intervient dans la torsion de la colonne vertébrale pratiquée en permanence dans le Tai Ji et le « tambourin tibétain »

Que Faire

Selon JA Staugaard-Jones, dans la civilisation sédentaire actuelle, les gens restent trop longtemps assis. Dans cette position, les hanches sont en flexion détendue, tout

le poids du torse est supporté par le plancher pelvien, cela inhibe la circulation, la condition musculaire et même la sensibilité nerveuse. C'est la cause de douleurs dans le bas du dos, de sciaticques et de problèmes de psoas.

Au début de chaque séance de Tai Chi, prendre le temps de trouver la bonne posture : pieds parallèles, avoir l'idée de s'asseoir donc plier à ce niveau et ressentir l'effet sous les pieds comment se répartit la pression ? Trouver (en pliant davantage) la position où celle-ci est répartie également ni seulement sur les talons (avec le risque de basculer en arrière), ni sur le seul avant du pied en soulevant les talons et en mettant la pression dans les genoux, ni sur le seul bord extérieur des pieds en jouant les cow-boys, ni en laissant les genoux se rapprocher ... ressentir aussi ce qui se passe dans le bas du dos avoir l'idée de relâcher, d'ouvrir le sacrum. Les genoux n'avancent pas !

Quand on fait des auto-massages, il ne faut pas oublier cette zone, on peut par exemple frapper avec le tranchant des mains 3 fois le pli de l'aîne et une fois sous les ischions. Cela nécessite d'écarter les pieds davantage

Travailler cette zone en tenant son genou soit en posant le pied sur une chaise soit debout avec le genou plus haut que le bassin (pour gonfler les reins et ne pas perdre l'équilibre). L'idée est de tirer le genou vers soi, donc le fémur, sans reculer le bassin avoir l'intention d'absorber.

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

III - SE CONSTRUIRE DES REPERES

LE QI GONG AU SERVICE DES ADOLESCENTS SOUFFRANT DE TROUBLES DE LA PERSONNALITE

Les adolescents pris en charge au Centre Technique Hôtelier en Savoie ont été placés dans cet établissement par mandat du Juge des enfants ou par les services sociaux du Conseil Général. Le psychologue et les éducateurs travaillent en synergie, afin de proposer à ces jeunes gens ou jeunes filles en difficultés relationnelles, toujours traumatisés ou en perte de repères, des « outils » susceptibles de les aider dans leur évolution.

Parmi les orientations possibles, l'indication est de proposer des séances où ces jeunes peuvent expérimenter de la détente, un autre regard sur leurs difficultés à partir de leurs perceptions corporelles et mettre un sens à ce qu'ils rencontrent à travers le lien entre éprouvé, images et pensées.

Cet établissement prépare aux métiers de la restauration, ce qui met en lumière les maladroises liées à un défaut d'accommodation tonique et de coordination, aux problèmes d'équilibre et d'orientation dans l'espace. Dans nos séances, les jeunes peuvent travailler très concrètement sur le lien entre leurs tensions internes et l'apprentissage des gestes pour la cuisine et le service.

L'enchaînement des étirements dans la détente m'a fourni de quoi puiser des exercices « éducatifs » pour développer la perception de leur axe, leur grandeur, leur déploiement possible.

Avec d'autres, je me suis servi d'automassages, de respirations pour faciliter une perception nouvelle du calme en eux, et les aider à ajuster leur tonus.

Dès que nous travaillons l'ancrage, et qu'ils s'aperçoivent du confort amené, leur regard change.

Julie est d'origine africaine. Accueillie en France à l'âge de 17 ans après avoir subi des violences et sévices, elle a bientôt 18 ans quand je la reçois. L'équipe cherche comment soulager ses douleurs récidivantes en haut et à gauche de son ventre. De nombreux examens ont été faits, des antalgiques n'ont pas vraiment amélioré, Julie reste rivée à cette douleur comme à son angoisse. Elle se sent « maudite », promise à du malheur à vie. Sa tristesse et sa dépression l'oppressent et toute sa chair se tend dans cette mémoire de souffrance.

Je lui fais sentir avec quelques automassages un confort tout simple. J'écoute cette jeune fille parler et l'interroge régulièrement sur les tensions manifestées. M'inspirant de la relaxation, je lui fais sentir comment ex-

pirer dans ses tensions. Elle s'aperçoit qu'une part d'elle, dans ses tentatives de maîtrise, tient à ses « durcissements musculaires ».

Julie, en tant qu'Africaine, devait passer en commission au ministère des Affaires étrangères avec un grand risque d'avoir à retourner au Mali. Elle a pu faire face à l'ensemble des situations « inenvisageables » pour elle : raconter son histoire, affronter la peur d'avoir à quitter l'équipe soutenant, passer avec succès son examen et trouver un stage pour l'été. Sa douleur récidivante sur le côté avait disparu, et il semble qu'en même temps, la vie s'est montrée plus clément.

« Quels soins non médicamenteux ? », me direz-vous

Le corps humain a la capacité de retrouver son équilibre. J'ai proposé à ces jeunes de se sentir guidés, canalisés, mais aussi de faire l'expérience qu'eux-mêmes pouvaient guider leurs gestes et canaliser leur énergie.

Tous ont passé leurs examens de pratique avec succès – alors que certains sont venus avec un grand doute de la part de l'équipe encadrante sur leurs capacités à faire ce métier.

– Une baisse spectaculaire pour certains des phénomènes anxieux, des douleurs « bizarres » liées à des traumatismes.

Amélioration de l'endormissement, moins de peurs.

Gain de motivation.

Meilleure prise de responsabilité dans la vie collective.

Une concentration scolaire facilitée.

APPRENDRE A SE CONNAITRE : UN BAUME POUR APAISER

Un partenariat avec La CRAM, le Conseil Général et l'association de professionnels de la santé et du service social a permis la création de deux groupes pour des personnes en rupture de lien social du fait de longues maladies, d'invalidité partielle après des accidents, de maladie mentale, de symptômes post-traumatiques...

Malgré des contextes dramatiques, ces rencontres sont une source d'inspiration, comme une cocréation à partir d'un état de « non-savoir », dans un état de disponibilité ouvert : goûter à la saveur d'un toujours en train d'être.

Apprendre ensemble à écouter

Récit de ce qui émerge sur le moment : douleurs, émotions, souvenirs... ce temps d'accueil pour être à l'écoute du climat du groupe du jour.

– Schéma pour représenter ce récit dans la complexité du vivant : par exemple : trop de colères, boulimie, insomnie... Ce schéma au tableau permet de se distancier en se représentant cette émotion récurrente dans un cycle de phénomènes, de favoriser la fonction imageante, et d'orienter vers une représentation énergétique.

– Nous échangeons avec les participants et vérifions leur capacité d'accueil et leur attention. Nous veillons à ce que cela reste supportable. Ce temps plus théorique vise à apaiser l'esprit et l'état émotionnel afin de préparer le moment de pratique.

A suivre...

CHEVAL DE FEU

火马 2026 L'énergie du Renouveau

Quelles sont les caractéristiques du Cheval de Feu en 2026 ?

Le cheval dans la culture et la mythologie chinoise

Le Cheval de Feu (火马 – Huǒmǎ) occupe une place particulière dans l'imaginaire chinois. À la croisée de l'astrologie, des cinq éléments et des traditions du **Nouvel An asiatique**, il incarne l'énergie, la passion et le renouveau.

Pour comprendre sa richesse symbolique, il faut explorer à la fois la culture, la mythologie et les coutumes ancestrales liées à la Fête du Printemps.

Dans la civilisation chinoise, le cheval est un symbole ancien de :

- **Puissance et vitesse**
- **Succès et ascension sociale**
- **Liberté et détermination**

Sous les dynasties impériales, le cheval était associé aux conquêtes militaires et au prestige. Il symbolisait aussi la loyauté et la noblesse.

Le cheval dans la mythologie

Le cheval apparaît dans plusieurs récits légendaires :

Le Longma (龙马), ou "cheval-dragon", créature mythique sortie du fleuve Jaune, aurait apporté au sage Fu Xi les premiers trigrammes du Yi Jing.

Le cheval céleste (Tianma) est parfois décrit comme un être volant, porteur d'énergie cosmique.

Ces figures relient le cheval à la sagesse, au ciel et au mouvement des forces universelles.

Énergie transformatrice

Son feu rappelle celui du phénix, oiseau de renaissance. Il brûle pour purifier, illuminer et élever.

Bravoure et détermination

Dans L'Investiture des Dieux, des chevaux de feu tirent le char du stratège Jiang Ziya, symbole de stratégie et de clairvoyance.

Ardeur à canaliser

Le Cheval de Feu incarne la fougue, mais aussi la nécessité de diriger cette force. L'énergie peut construire... ou disperser.

Le Cheval dans le zodiaque chinois

Le zodiaque chinois comprend 12 animaux, chacun gouvernant une année selon un cycle de 12 ans.

Le Cheval est le 7e signe du zodiaque.



Traits associés au cheval :

- Dynamisme
- Indépendance
- Charisme
- Ambition, Esprit aventurier

Les personnes nées sous le signe du Cheval sont réputées passionnées, communicatives et pleines d'initiatives.

Charisme naturel, Indépendance, Goût du mouvement, Leadership spontané, Défis possibles, Impulsivité, Fatigue nerveuse, Difficulté à ralentir

Le Cheval de Feu nous rappelle que la passion a besoin d'ancrage.

Le Nouvel An chinois : renaître avec le printemps

Appelé 春节 (Chūnjié), la Fête du Printemps marque le passage à la nouvelle année lunaire. Ses origines remontent à la dynastie Shang. Au-delà de la célébration, il s'agit d'un rituel de transformation :

Entrer symboliquement dans un nouveau cycle

C'est un moment de bascule. On quitte l'ancien pour accueillir l'élan du printemps.

Les coutumes du Nouvel An chinois

Le Nouvel An marque un moment de purification, de réunion familiale et d'espoir.

Avant le Nouvel An

- Nettoyer pour chasser les énergies stagnantes (la légende du monstre Nian)
- Accueillir la chance avec le rouge, les lanternes et les pétards
- Honorer les ancêtres et remercier pour les récoltes
- Achat de vêtements neufs
- Décorations rouges et calligraphies porte-bonheur

Cheval de Feu et énergie saisonnière

Le Cheval de Feu représente une montée d'énergie. Le Nouvel An marque le retour du Yang, la croissance, le mouvement vers l'extérieur.

Mais la tradition chinoise rappelle une chose essentielle : Toute énergie doit être équilibrée.

Trop de feu épuise. Un feu bien nourri éclaire et réchauffe.

C'est précisément cette logique que développe la diététique chinoise : adapter son alimentation aux cycles naturels pour soutenir l'organisme plutôt que le contraindre.

Feu et Renouveau

Le cheval de feu, archétype de vitalité, et le Nouvel An chinois, fête du recommencement, incarnent un même idéal : maîtriser l'énergie du changement. Dans les temples où brûle l'encens, comme dans les cœurs des natifs du huǒmǎ, cette période célèbre la résilience face à l'éphémère où chaque étincelle porte en germe une renaissance.

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 :
oiseaubleu.taichi@gmail.com



07 et 08 mars 2026 :

Stage taichi tous niveaux à Ouroux sur Saône :
inscription et information auprès
de laurence.chouabe@gmail.com



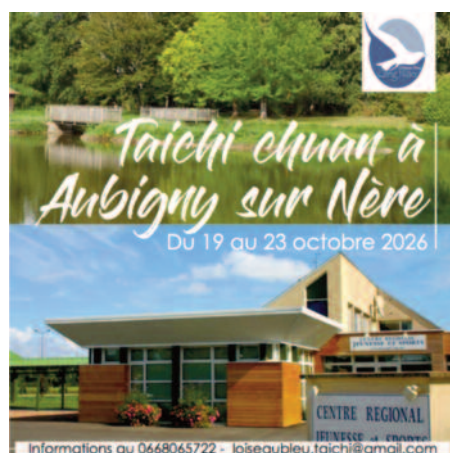
27 avril au 01 mai 2026 : Notre RDV au
jardin du Luxembourg : 160€ journée en-
tière (avancants et avancés)/90 € les matins
(tous niveaux)



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



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€

