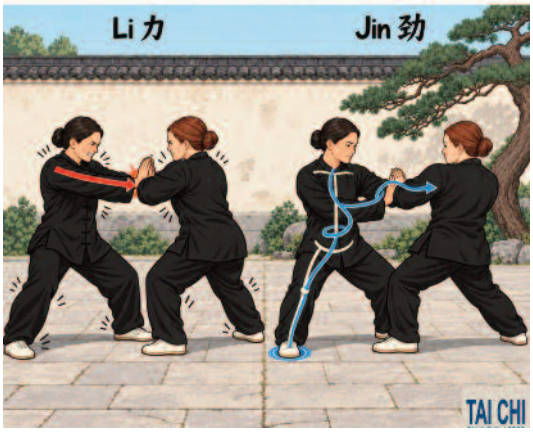
Les z@ctus de novembre 2026

À l'approche de l'hiver, la nature se retire peu à peu dans le silence. La médecine traditionnelle chinoise nous invite alors à ralentir, à nourrir notre énergie et à retrouver la chaleur des gestes simples pour traverser ce changement de saison en douceur. L'automne nous apprend à recueillir ce qui a mûri, à préserver l'essentiel et à laisser partir ce qui n'a plus lieu d'être. Un repas chaud, quelques minutes de marche dans l'air frais ou un coucher plus précoce sont autant d'invitations à s'harmoniser avec la saison.

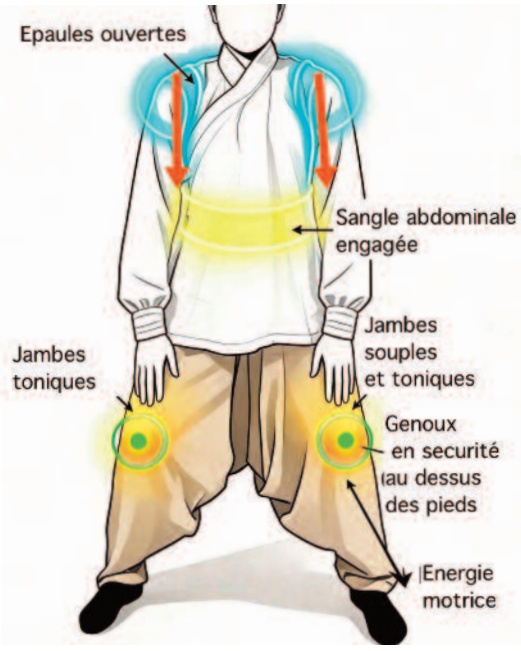
S'étirer comme une grue
Prendre le temps comme la tortue
Se mouvoir comme un serpent
Être stable comme une montagne
Être enraciné(e) comme un arbre
Être légèr(ère) comme une plume
Être comme un bois qui flotte
Être attentif (ive)
Éveillé(e) comme un tigre
Être calme comme l'eau de la rivière



Fa Jin 發勁 – "émettre l'explosion" Fa Jin est un cas particulier du Fa Li : l'émission brève, soudaine, irréversible de la force accumulée.

La posture

Détendez-vous pour vous épanouir. La véritable force provient de la relaxation. Il ne s'agit pas seulement d'une règle de posture, mais de ce qui permet de « canaliser votre énergie vers le Dantian » et d'harmoniser les mouvements de votre corps. En relâchant vos épaules et vos coudes, vous laissez l'énergie circuler de votre centre jusqu'au bout de vos doigts.



Votre pratique personnelle

Les fondamentaux en Qi gong, un investissement

Les exercices fondamentaux, comme la posture et les squats, reviennent à chaque cours. Ils sont simples, parfois rugueux, souvent monotones. On peut avoir l'impression de faire du sur-place.

C'est pourtant là que se construit l'essentiel. Ces exercices ouvrent les Kuas (胯), le centre et la posture. Ils relient l'ensemble des fascias, ce que nous appelons la peau du tambour, en un tout cohérent. Sans centre et sans périphérie, les différentes parties du corps ne peuvent pas communiquer entre elles.

Voyez-les comme un investissement. Ce que vous y placez aujourd'hui ne se voit pas tout de suite, mais c'est sur cette base que reposent tous les mouvements que vous apprendrez ensuite.

Vivre la répétition autrement

Ne cherchez pas la performance : ni la profondeur du squat, ni la durée de la posture.
Notez dans votre journal de bord ce que vous ressentez avant et après : vous pourrez comparer d'une semaine à l'autre.

Pour vivre la répétition sans vous lasser, la clé est l'écoute et la présence à ce qui se passe, aujourd'hui. Chaque jour, vous êtes différent : la répétition n'est donc jamais tout à fait la même, et l'ennui ne s'installe pas. Si vous pratiquez par obligation, comme un « devoir à faire », vous passez à côté de votre pratique. Dégustez ce moment précieux avec vous-même, chaque jour.

Le neuroscientifique Stanislas Dehaene décrit quatre conditions qui favorisent tout apprentissage : l'attention, l'engagement actif, le retour sur erreur et la consolidation.

Vous avez dit nerf vague ?

Le nerf vague (ou nerf pneumogastrique / 10e nerf crânien) est le plus long et l'un des plus importants nerfs du système nerveux autonome, plus précisément de la branche parasympathique (le système du repos et de la digestion).

Rôles principaux

Communication bidirectionnelle : Il relie le tronc cérébral à de nombreux organes (cœur, poumons, estomac, intestins). Il envoie des ordres aux organes (ralentir le rythme cardiaque, stimuler la digestion) et fait remonter des informations au cerveau.
Régulation du stress : Il agit comme un frein pour calmer l'organisme après un effort ou un épisode de stress, en diminuant le rythme cardiaque et la pression artérielle.
Fonctions ORL et digestives : Il innerve les muscles de la gorge, du larynx (voix) et de l'œsophage, jouant un rôle dans la déglutition et la phonation.
Action anti-inflammatoire : Il participe à la régulation du système immunitaire et des réponses inflammatoires.

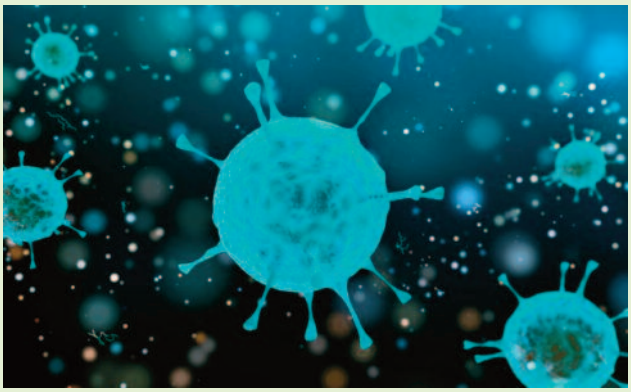
Le malaise vagal

Une suractivation brutale ou un réflexe excessif du nerf vague peut provoquer une chute soudaine de la tension artérielle et du rythme cardiaque : c'est le malaise vagal (ou syncope vasovagale).
Symptômes : Pâleur, sueurs froides, nausées, vertiges, « voile noir » et parfois perte de connaissance brève.
Déclencheurs : Chaleur, station debout prolongée, émotion forte, douleur ou fatigue.

Comment stimuler naturellement son tonus vagal ?

Un bon « tonus vagal » est associé à une meilleure récupération et à une gestion optimale du stress. Il peut être encouragé par des pratiques douces :
La cohérence cardiaque (exercices de respiration lente, environ 6 cycles par minute).
Le chant, le fredonnement ou la lecture à voix haute (qui font vibrer le larynx relié au nerf).
L'exposition modérée au froid (visage à l'eau froide).
Une activité physique régulière et un sommeil de qualité.

Le microbiote : Vos alliés au quotidien



Vous connaissez le microbiote intestinal, qu'on présente désormais partout comme votre "deuxième cerveau".
Vous l'imaginez comment : avec la tête d'Einstein ou de Pasteur ? C'est plutôt Shrek, le gentil ogre vert héros de dessin-animé, que vous avez dans le ventre : vorace, batailleur et même péteur ! Mais au final, c'est votre ami, comme dans le dessin-animé.

Votre microbiote c'est 1,5 kilo de bactéries, soit 30 000 milliards d'êtres unicellulaires qui prennent soin de vous pour une raison toute simple : si nous mourons, ils meurent. Nous leur assurons le gîte et le couvert, et en échange ils travaillent pour nous.

Des petits ogres qui vous protègent au quotidien
Vos bactéries ripaillent en permanence : elles vous nettoient en dévorant tous les intrus, que ce soit des parasites qui tentent de s'introduire dans notre corps ou des déchets générés par notre organisme.

Elles bataillent pour protéger leur espace vital contre tout nuisible. C'est ainsi qu'elles empêchent d'autres organismes, microbes ou virus de s'installer dans certaines zones de votre corps (nez, bouche, intestin, vagin, etc.).
Vos bactéries tentent aussi de s'étendre à l'intérieur de votre organisme, ce qui stimule en continu votre système immunitaire, et ce depuis la naissance.

Mieux encore, les bactéries de vos intestins ne sont pas difficiles. Elles mangent vos restes, c'est-à-dire tout ce que vous n'êtes pas capables de digérer.
C'est notamment le cas des **fibres.**
Sans bactéries pour digérer les fibres, nous serions privés de nombreux nutriments et vitamines indispensables à notre corps.
Les fibres sont notre seule source d'acides gras à chaîne courte (AGCC) : elles apportent de l'énergie aux cellules présentes dans le côlon.
elles entretiennent la couche protectrice de mucus de l'intestin
elles participent à la régulation de la prolifération des cellules - y compris les cellules cancéreuses.
Autre exemple : grâce aux bactéries, nous pouvons synthétiser de la vitamine K, responsable de la coagulation et de la croissance osseuse, ou de la vitamine B8 qui participe à des centaines de transformations moléculaires dans notre corps, du système immunitaire à la pousse des cheveux.
Figurez-vous que ces bactéries nous aideraient même à rire ! Elles participent à la production de la sérotonine, la fameuse hormone du bonheur. Entretenir votre microbiote est absolument capital pour votre santé.

Le kombucha

une boisson fermentée à base de thé qui offre de nombreux bienfaits.
Rafraîchissant et délicatement pétillant, il sera aussi l'allié de votre porte-monnaie !
Populaire depuis des millénaires en Mongolie et en Chine, le kombucha est un must de l'alimentation santé. Ce breuvage vous apporte des enzymes, des probiotiques, des vitamines (B, C), des acides aminés, des antioxydants (polyphénols) et, dans une moindre mesure, des minéraux (zinc, cuivre, manganèse, fer). De quoi augmenter et diversifier la population du microbiote, ce qui fait du bien aux intestins, aide à assimiler les nutriments et booste l'immunité.
Antioxydant et énergisant, le kombucha participe aussi à l'équilibre acido-basique, détoxifie le foie, améliore la digestion, harmonise le transit, réduit le stress et lutte contre l'oxydation. Il permettrait même de perdre du poids, de brûler les graisses et de réguler le cholestérol. Un bémol toutefois, si vous n'en avez jamais bu, commencez tout doux avec un petit verre par jour et augmentez selon votre tolérance pour ne pas perturber vos intestins peu habitués à cet afflux de probiotiques. Si vous êtes enceinte ou allaitante, immunodéprimé, ou si vous souffrez de problèmes de foie, rénaux ou cardiovasculaires, demandez l'avis d'un professionnel.

Une boisson vivante
Visuellement proche d'un jus de pomme trouble, son goût rappelle le cidre doux. Pour le fabriquer, il faut du thé noir', du sucre et une mère (aussi appelée scoby'), une sorte de disque gélatineux translucide composé d'une colonie de bonnes bactéries et de levures. Vous pouvez acheter cette souche en magasin bio ou la recevoir en cadeau. Il existe sur Internet des groupes d'échange. Une fois votre première boisson réalisée, vous aurez votre propre « maman ». Vivante, elle vous servira pour vos prochaines productions. Si vous constatez la formation d'un « bébé » disque à la surface, c'est normal. Votre kombucha a donné naissance à une fille.

VOTRE SANTÉ à BRAS LE CORPS

🖐️ Baxie ,les huit pourfendeurs du mal cachés entre vos doigts

Entre vos doigts, dans ces petits creux qu'on remarque à peine quand on serre le poing, se cache un ensemble de points que la médecine traditionnelle chinoise a nommé avec une belle audace : Baxie, « les huit pourfendeurs du mal ». Quatre par main, huit au total, comme une petite garde rapprochée postée aux portes des doigts.

🌿 Ces points n'appartiennent à aucun des douze méridiens principaux. On les appelle extra-méridiens : ils se glissent à la jonction de plusieurs trajets de la main, là où le Qi et le sang ont parfois du mal à aller jusqu'au bout des doigts. On les sollicite justement pour accompagner cette circulation.

🤲 Leur usage le plus familier : les mains engourdies, les doigts qui fourmillent le matin, cette raideur qui s'installe après des heures d'écran, de couture, de jardinage ou de cuisine. Baxie accompagne le confort de la main, comme une petite pause offerte à tout ce que l'on demande à ses doigts.

La tradition les relie aussi à la tête : certains les utilisent pour détendre la nuque et alléger les maux de tête. Les textes classiques les évoquent encore pour les yeux irrités, les maux de dents, ou cette sensation de mains qui brûlent quand la fatigue s'installe. Une manière de rappeler que dans le corps, tout se tient.

💆 Pour les stimuler, on pince doucement chaque espace entre deux doigts avec le pouce et l'index de l'autre main, ou on y fait de petits cercles légers, environ 30 secondes à une minute par espace, puis on passe au suivant. Un joli rituel du soir, ou une pause après une longue activité des mains.

⚠️ La zone est sensible, toujours une pression douce, jamais appuyée ni prolongée. On évite en cas de douleur vive, de gonflement, de plaie ou de peau abîmée entre les doigts. En cas d'arthrose ou de tendinite, un contact très léger ou l'abstention, avec l'avis du médecin. Et des engourdissements fréquents méritent d'être signalés à un professionnel. La saignée parfois évoquée dans les textes anciens est réservée aux praticiens formés : on ne la tente jamais seul(e).

✨ Huit petits points, entre les doigts, qui rappellent que prendre soin de ses mains, c'est aussi prendre soin de tout ce qu'elles font pour nous.

Parfois, il suffit de dénouer le bout des doigts pour que tout le corps respire.

Ces informations relèvent de la médecine traditionnelle et du bien-être. Elles accompagnent le confort et ne remplacent ni un diagnostic ni un suivi médical.

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: Il reste 07 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**

Gelée Blanche 霜降 Shuāngjiàng

Traditions chinoises et douceur de vivre à l'approche de l'hiver.

1. Shuāngjiàng : La Gelée Blanche et le Retrait du Vivant

Shuāngjiàng (霜降) est la 18e des 24 périodes solaires du calendrier traditionnel chinois et la toute dernière de l'automne. Elle débute autour du 23–24 octobre (lorsque le Soleil atteint 210° sur l'écliptique) et s'étend sur quinze jours jusqu'à l'Entrée de l'Hiver (Lìdōng, vers le 7 novembre).

Le traité classique Yuèlìng qīshí'èr hòu jíjiě résume ce phénomène : « Au neuvième mois, le Qi devient rigoureux et se condense ; la rosée se fige en givre. »

Les 3 phases du retrait de la nature (Hòu)

La tradition divise cette période en trois séquences de cinq jours (les hòu 候), qui illustrent le déclin de la lumière et le rassemblement de la vie vers l'intérieur :

Le prédateur stocke ses proies
(豺乃祭兽) : La prévoyance et la constitution des réserves.
La végétation jaunit et chute
(草木黄落) : Le dépouillement et le lâcher-prise.
Les insectes s'enfouissent
(蛰虫咸俯) : L'ancrage et le sommeil de la terre.

Prévoir, lâcher, s'enraciner. Ce que la nature accomplit sans effort nous rappelle que notre propre rythme n'a pas à rester au même niveau toute l'année : il gagne à se moduler.

2. Les Traditions de Shuāngjiàng : Gourmandise et Symboles

En Chine, plusieurs coutumes accompagnent cette période pour nourrir le corps et célébrer la beauté de l'automne tardif.

Le kaki, fruit de bon augure :
Un dicton populaire dit : « 霜降吃柿，事事如意 » (Manger des kakis à la Gelée Blanche, c'est l'assurance que tout se passe comme on le souhaite). Ce souhait repose sur un jeu de mots où shì signifie à la fois « kaki » et « affaire/chose ». Très mûr, ce fruit frais et riche en vitamines se déguste idéalement en collation.

La châtaigne, douceur et chaleur :
De nature tiède et de saveur douce, la châtaigne est traditionnellement associée au soutien de la Rate, de l'Estomac et des Reins. Rôtie ou en soupe, elle apporte une note réconfortante aux repas de saison.

Le canard et la table nourrissante :
Dans le Fujian et à Taïwan, déguster du canard le premier jour de la Gelée Blanche symbolise l'intention de s'offrir un repas profond et chaud. Dans une cuisine végétale, on retrouve le même esprit avec un ragoût de légumineuses ou un bouillon mijoté aux champignons et au gingembre.

Le chrysanthème, fleur de persévérance :
Symbole de noblesse d'âme car il fleurit malgré le froid.
le chrysanthème (júhuā) se déguste en infusion légère et apaisante, traditionnellement reconnue pour clarifier la chaleur du Foie et soulager les yeux fatigués.

Diététique Chinoise : Nourrir le Yin et Protéger le Yang

À la Gelée Blanche, l'air s'assèche et se refroidit. En médecine chinoise, cette période rattachée à l'élément Métal (Poumon / Gros Intestin) nécessite de « nourrir le Yin » pour éviter la sécheresse (gorge irritée, toux sèche, peau qui tiraille) tout en protégeant le Yang (la chaleur interne).

Le mot d'ordre dans l'assiette tient en trois mots : cuit, tiède et fondant.

3. Les Gestes de Saison pour Accueillir l'Hiver

Prendre soin de soi à la Gelée Blanche dépasse l'alimentation. Le repos et le rythme quotidien jouent un rôle essentiel :

Se coucher plus tôt : Pour préserver le Yin et emmagasiner l'énergie pour le lendemain.

Bouger sans s'épuiser : Privilégiez des marches en plein air, des étirements ou du Qi Gong doux, en veillant à bien vous couvrir.

Protéger les zones sensibles : Couvrez la nuque, le bas du dos et les extrémités pour faire barrage au vent froid.

Rituels du soir : Offrez-vous un bain de pieds chaud, un automassage doux du thorax ou quelques minutes de respiration lente avant de dormir.

Revenir à l'Essentiel

À la Gelée Blanche, la nature ne disparaît pas : elle change de rythme. Ce mouvement de retrait n'est pas une fin, mais une préparation nécessaire à l'éclosion du printemps futur.

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

Devinette ; Une personne a participé aux 3 stages, qui est ce ?

Stage d'automne à la campagne
19 au 23 octobre

Roli ball 23 au 26 octobre

Morlaix 31 oct et 1er nov 2026

Semaine taichi chuan à Paris
06 avril au 09 avril 2027
Attention changement de date

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)***