

LETTRE D'INFORMATION : FEVRIER 2026



Yuan Source



Zuò
s'asseoir



On **s'assoit** pour se poser, pour se reposer, pour réfléchir, pour s'affairer, pour méditer, pour discuter, pour se réunir, pour manger, pour ne plus être debout, pour se relever.

Selon le dictionnaire historique de la langue française, le mot "**asseoir**" est issu du latin populaire "assedere", altération du latin classique "assidere", "adsedere" «être **assis** auprès de..» avec ad (→ à), d'après le verbe simple "sedere" «être **assis**», qui signifie au figuré «être établi, fixé, décidé» → seoir).

S'asseoir est une action transitoire entre se tenir debout et être allongé.

On peut **s'asseoir** de multiples façons; qu'il s'agisse d'un fauteuil de voiture, d'un canapé de salon, d'une chaise de bureau, d'un tapis de méditation, d'un rocher de montagne, s'asseoir est un passage nécessaire dans nos vies et nous pouvons pratiquer cette posture en s'ajustant au mieux pour bénéficier d'une meilleure santé corporelle et mentale.

De nos jours, nous passons de plus en plus de temps de notre quotidien en posture **assise**. La colonne vertébrale, dont la mécanique repose sur l'alternance entre mouvement et station debout, fait alors face à des contraintes qu'elle ne subissaient pas autant dans les anciens temps. Rester trop longtemps **assis** fait grimper la pression sur les disques intervertébraux, surtout dans la région lombaire. Pour de plus en plus de personnes, le

dos finit par céder sous le poids, douleurs parfois lancinantes, raideurs, hernies discales à force d'accumuler les tensions. Pourtant, la position assise est riche de bienfaits et d'enseignement, depuis la nuit des temps.



坐
zuò

Le caractère chinoise nous montre deux 人 hommes

assis par 土 terre à l'antique et tournés l'un vers l'autre pour causer.

- **s'asseoir**
- prendre (un transport)
- se situer
- siège
- classificateur pour immeubles, ponts, montagnes (...)

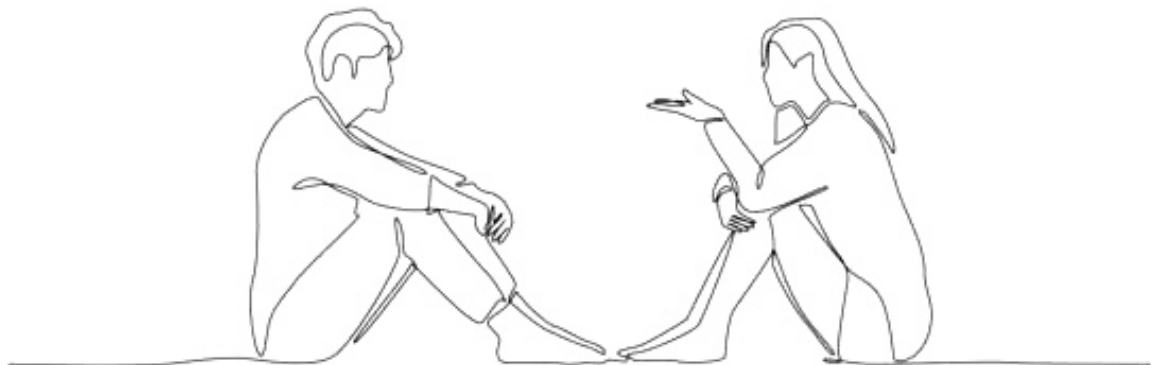
le caractère "zuò" est composé de :

土 tǔ

- terre
- sol
- terrain
- territoire
- poussière (...)

人 rén

- personne
- être humain
- homo sapiens





Dans les mouvements du Qi Gong, la posture "**assise**" entraîne moins d'effort que la posture "debout" mais un peu plus que celle "allongé". Elle permet donc de se recharger plus aisément. Elle est conseillée pour les personnes fragiles, âgées, handicapée ou ne pouvant pas rester longtemps debout par fatigue ou maladie ou bien pour ceux qui souhaitent méditer.

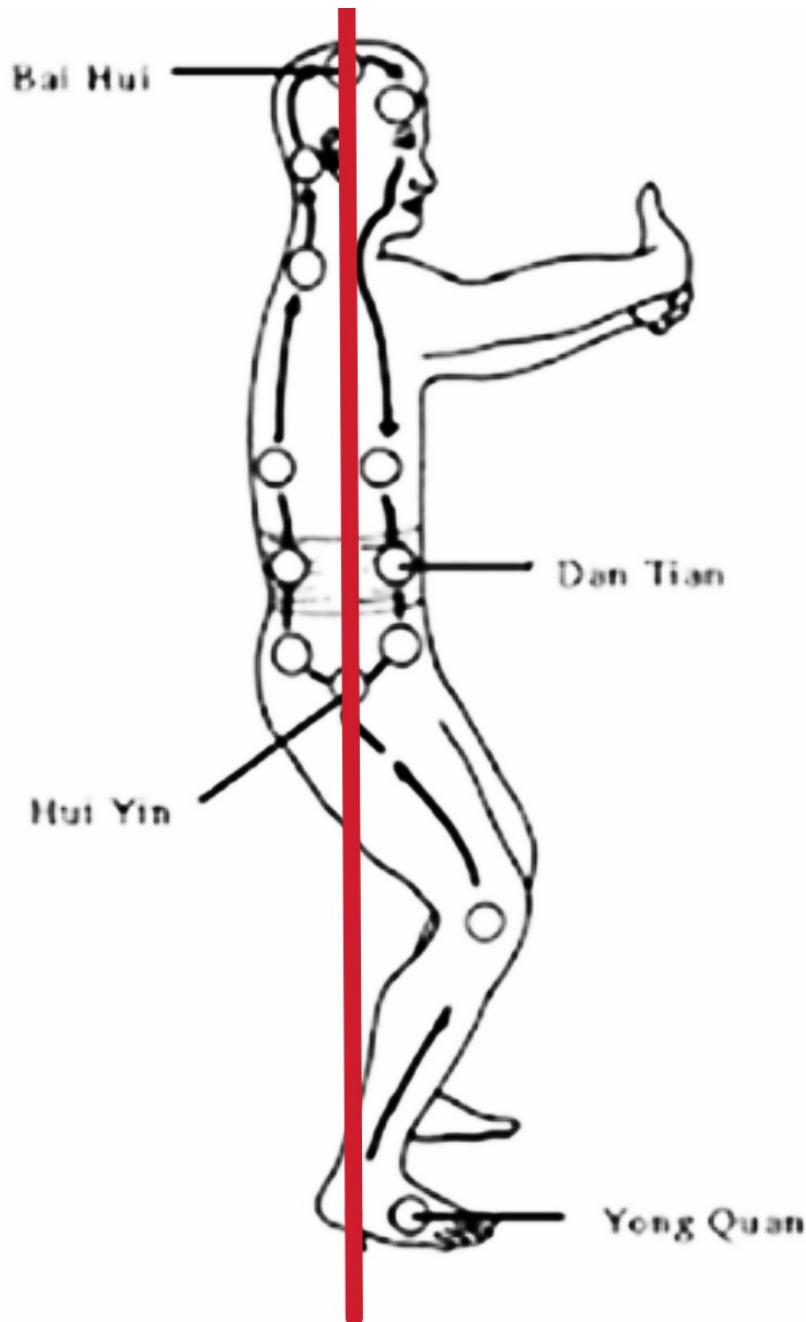
Dans cette position **assise**, la respiration abdominale se place plus facilement qu'en posture debout. Le ventre est libre, les tensions dans les jambes ou le haut du corps sont plus relâchés.

- Une respiration lente, profonde et rythmée,
- Un ancrage stable qui envoie au cerveau des signaux de sécurité,
- Une posture ouverte mais enracinée, qui évoque une confiance tranquille,
- L'état de présence, d'accueil et d'écoute intérieure.

En se posant dans cette posture, on crée les conditions pour que le système parasympathique — piloté en grande partie par le nerf vague — puisse rentrer en action : ralentissement du rythme cardiaque, digestion plus fluide, calme émotionnel, clarté mentale.

L'axe vertical énergétique est pleinement activé dans la posture **assise** :

- le point "Hui Yin" s'ancre profondément dans la Terre.
- Le Cœur est l'espace du centre, du souffle, de la clarté intérieure.
- le point "Bai Hui" s'ouvre vers le ciel.



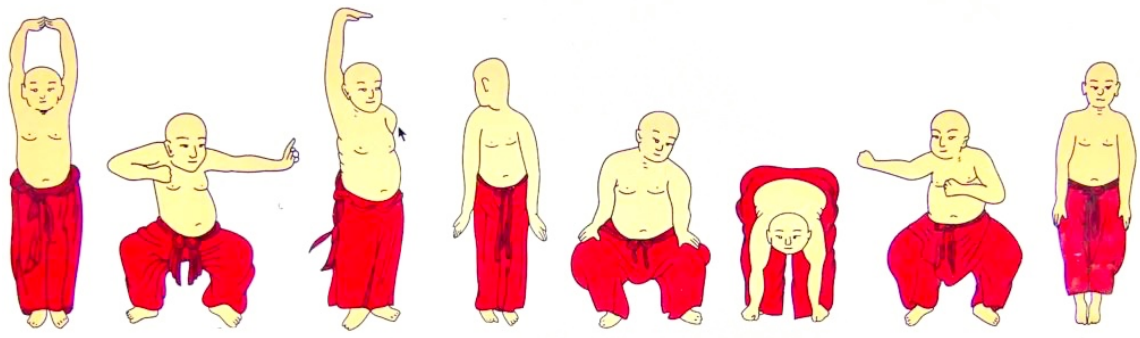
Il est possible d'être debout, tout en étant **assis** !

Dans la pratique du Qi Gong, à travers par exemple :

"la posture de l'arbre" ou le mouvement de "bander l'arc et viser l'aigle" nous effectuons un mouvement du bassin comme si l'on s'apprêtait à **s'asseoir**.

Les Qi Gong qui se pratiquent **assis** permettent :

- Une stabilité et un alignement intérieur.
- Plus de facilité à se concentrer sur sa respiration
- La pratique de mouvements simples sans gestion de pas
- La recherche d'un plus grand relâchement et une détente musculaire
- Une régulation du système nerveux central



Les postures **assises** favorisent le calme et la paix, à condition de placer correctement son corps et son esprit.

静坐

Jing Zuò

s'asseoir tranquillement

坐忘

Zuòwàng

s'asseoir dans l'oubli



STAGE A VENIR

(Réservez votre place dès que possible,
certains stages sont en jauge réduite)



stage de **QI GONG ASSIS**
le **samedi 21 février 2026 de 14h à 17h à Nantes**

Ce Qi Gong a été créé il y a près de mille ans.
Les 8 pièces de Brocard (version assise)
est une méthode de santé qui développe l'énergie
dans les membres et organes.
Ce Qi Gong est accessible à tout le monde
et est adapté aux personnes
dont la posture debout est compliquée.

cliquer ici 👉 [information & réservation](#)

太 极 棍



stage de **TAI CHI CHUAN - Bâton**
le **samedi 21 mars 2026 de 19h à 22h à Nozay**

Venez découvrir la pratique du bâton (Gùn, 棍)
dans le TaiChi Chuan.

Son maniement permet notamment d'étendre la perception
corporelle, de délier son corps et de se protéger.

Ce stage est organisé par le Club **TaiChi Chuan**
du pays de la Pierre Bleue et animé par **Frédéric**
Sourice, Enseignant de Tai Chi Chuan & Qi Gong
(diplômé FAEMC).

*(un autre stage de Tai Chi Bâton aura lieu à Nantes
fin Mai 2026. Plus d'information prochainement)*

cliquer ici 🖱️ *information & réservation*

小 散 手



stage de **TAI CHI CHUAN - Petit San Shou**
le **samedi 28 mars 2026 de 14h à 17h à Oudon**

Le petit San Shou (xiǎo sānshǒu)
est une forme courte & codifiée de Taichi Chuan
créée par maître Yang Shao Hou.
Elle permet de développer de nombreuses qualités :
rythme, dynamisme, esquive...
avec des exercices en solo & en duo,
proche d'une danse rituelle ancestrale.
Ce stage est organisé par l'association Yuan Source
et animé par Frédéric Sourice,
Enseignant de Tai Chi Chuan & Qi Gong (diplômé FAEMC).
En collaboration avec l'association EVOLUTE.

cliquer ici 👉 information & réservation

Prenez soin de vous, prenez un rendez-vous



A chaque changement de saison, nouveaux cycles de vie,
périodes difficiles, pour entretenir votre santé,
faites vous du bien en prenant rendez-vous
pour des séances

d'énergétique chinoise

(acupuncture, ventouses, moxibustion, guasha ...)

ou **d'énergétique japonaise** (shiatsu, amma)

Contact & Informations :

Praticien : Frédéric Sourice

Lieu : Cabinet situé au centre ville de Nantes
(possible déplacement à domicile)

tel : 06 89 38 15 12



Frédéric Sourice et sa trentaine d'années de pratiques en arts martiaux proposent un apprentissage sur le corps et sur l'esprit autour du Tai Chi Chuan, du Qi Gong, du Shiatsu et de l'Energétique Chinoise pour prôner un bien-être au service d'un mieux-être.

D'abord, connaître ce qui nous constitue :
les racines qui nous dessinent.

Ensuite, s'harmoniser avec ce qui nous entoure :
pour mieux se renforcer et rayonner.

Prenez soin de vous.

.f.

Yuan Source

Se désinscrire

www.yuansource.fr

yuansourcecontact@gmail.com

+33 (0)6 89 38 15 12