

LETTRE D'INFORMATION : MAI 2026

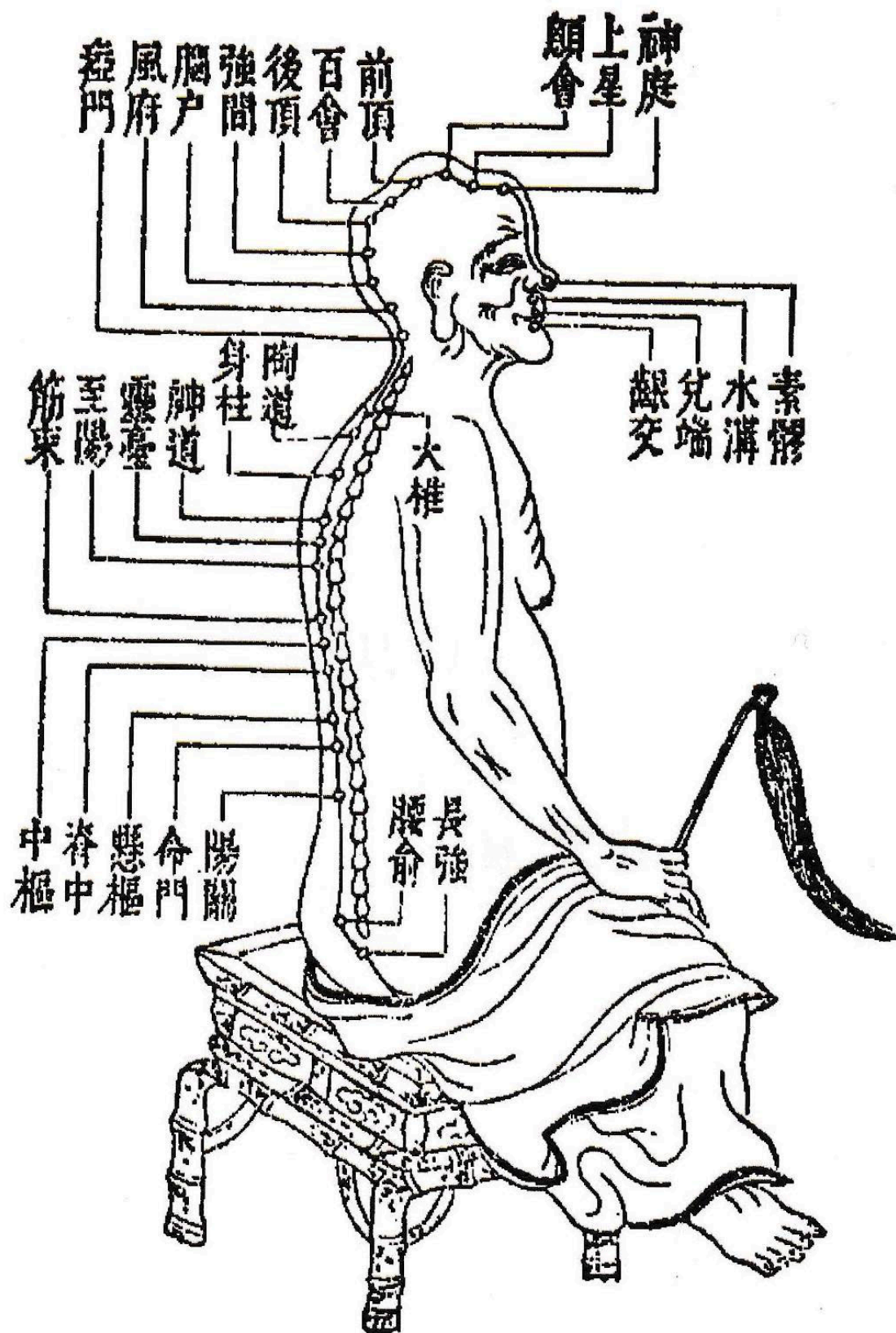


Yuan Source

脊柱

Jǐzhù

colonne vertébrale

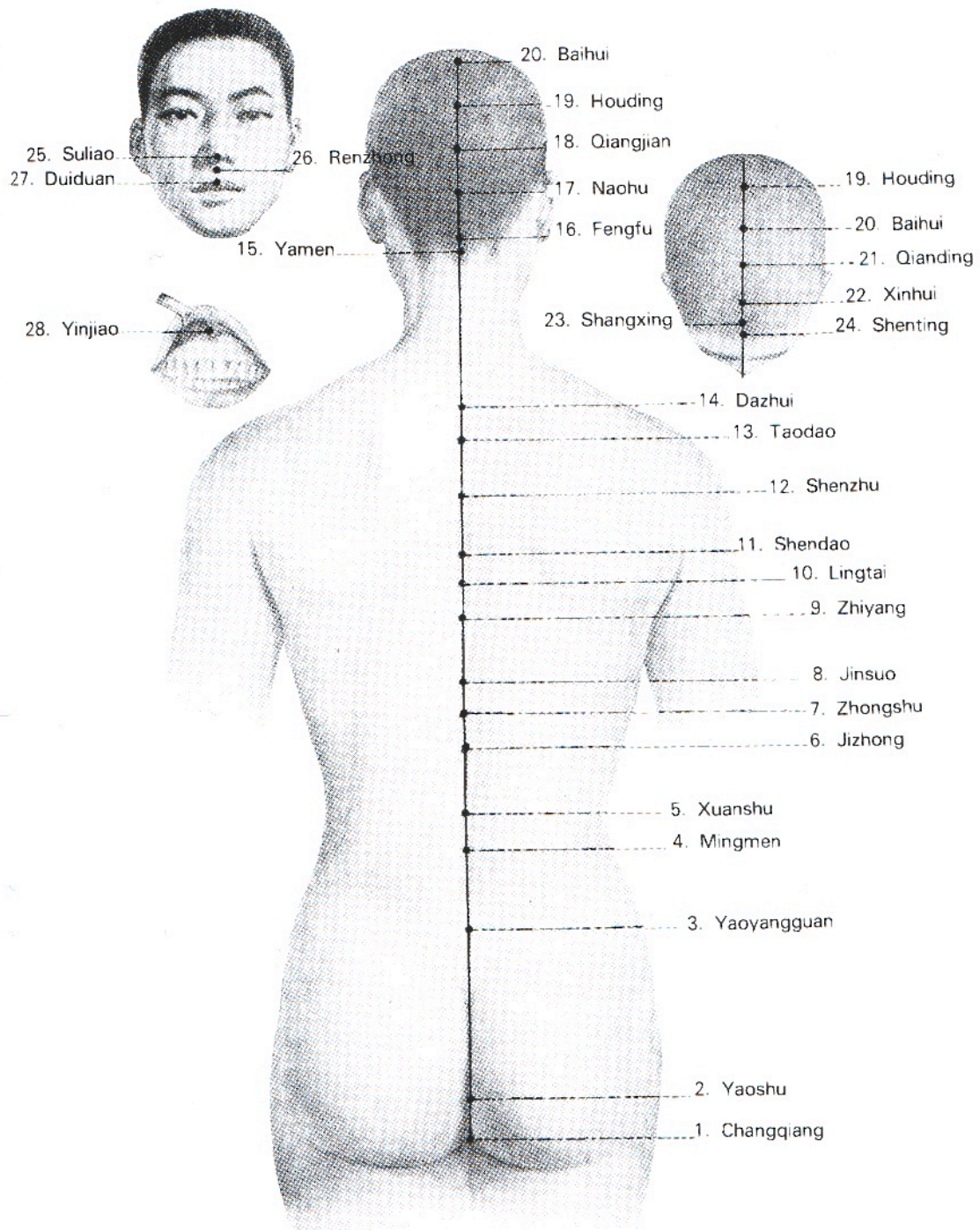


La **colonne** est un élément essentiel de l'architecture. Le terme est issu du latin "columna" qui désigne le support et l'axe de la construction et qui relie ses différents niveaux. Il est aussi employé pour évoquer des éléments tubulaires et le sommet "columen" pour culminer et à "cellere" exceller. La **colonne** donne vie à l'édifice qu'elle soutien, elle défini ses limites.

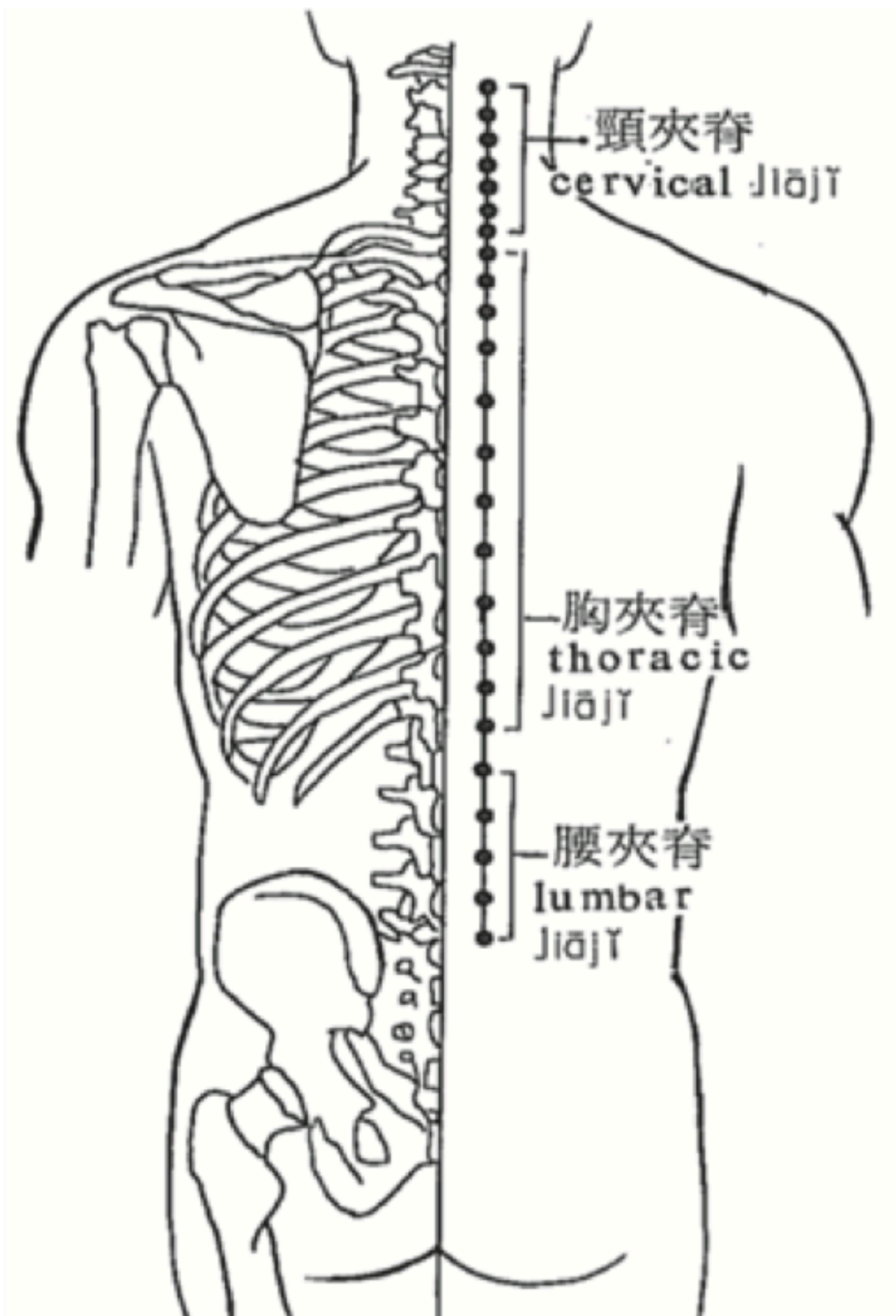
La **colonne vertébrale** n'est pas seulement une structure anatomique, un assemblage d'os parcouru où circule la moelle et est entouré de vaisseaux sanguins, de nerfs et de muscles. Elle est perçue comme un axe énergétique central majeur. Elle relie le haut et le bas, l'humain et le divin. C'est le support de vie, support du Monde.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, le "Du Mai" 督脉 (Vaisseau Gouverneur) longe la **colonne** et est la voie de circulation de l'énergie "Yang" qui a pour but de réchauffer et dynamiser l'organisme.

Il y a aussi le "Chōng Mài" 冲脉 (Vaisseau d'assaut ou pénétrant) qui est comme une cheminée centrale qui traverse le centre du corps et longe en avant la **colonne** (par une de ses ramifications principales). Il est considéré comme la mer du Sang et des 12 méridiens.



De part et d'autres de l'axe de la **colonne vertébrale** cheminent une autre ligne de points placés à 0,5 cun des vertèbres que l'on nomme Jia Ji 夹脊 (découvert par Hua Tuo médecin de la dynastie Han).



Puis à 1 cun & 2 cun des vertèbres, se situent les 2 canaux du méridien de la Vessie, avec notamment les points "Shū" du dos (bèi shù xué 背俞穴) dont chacun sont des portes d'entrée ou des fenêtres d'observation des organes Yin et Yang du corps.

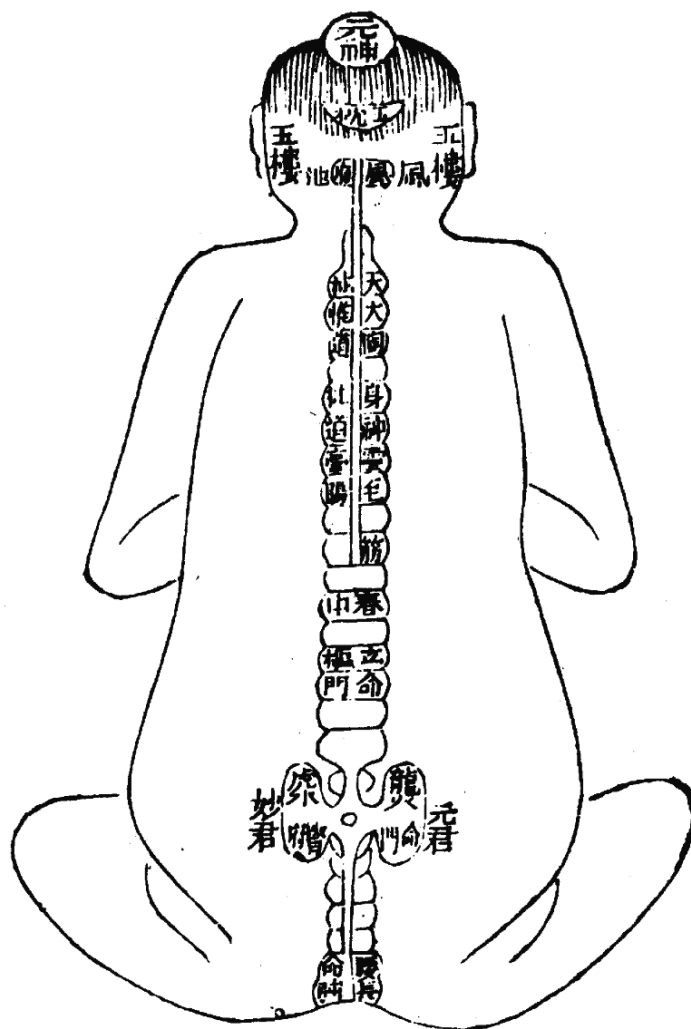
Dans la tradition taoïste, la **colonne vertébrale** est appelée la **colonne** céleste, car elle unit le Ciel et la Terre. Le corps est suspendu au ciel à partir d'un point situé au sommet du crâne, le point "Bai Hui" Les 100 réunions (20VG). Ce point est à mettre

en relation avec le point qui se situe, plus bas, au centre du muscle périnée, le point "Hui Yin" Croisement du Yin (1VC).

反照圖

崑崙頂 清虛閣 上天宮 交感宮 三摩地 最高峯 崆峒山 玄室 黃房 天際 真鳥 上天門 玄門 破岸 琉璃池 泥谷 天力 天堂 內院 紫府 製天 布乙 巽山 天符 祝都 祝臍 太微宮 摩尼珠 上丹 紫城 流珠宮 玉京山 紫清宮 太淵池

上土釜
威光團
般若岸
波羅密地
百靈之命宅
津液之山源



翠微宮
圓覺所
中一宮
陀羅尼門
腦血之瓊房
魂精之主室

天合發之匙
牛膝分胎之路
九華鐵鼓
太玄閣
尾闕穴
朝天氣
氣海門
曹溪路
三岔口
平易穴
咸池
陰端
禁陽
會強
長強
魄門
地軸
陰蹻
桃康
人門
鬼路
會陰
龍虎穴
三岔骨
虎色穴
河中路
上天梯
生死穴
藏金平
三化金蟾
陰陽變化之鄉
任督接交之處

Dans la vision médicale chinoise, une **colonne** souple et bien alignée favorise la circulation de l'énergie, l'équilibre des organes et le fonctionnement global du corps. À l'inverse, des tensions ou des blocages peuvent être interprétés comme un signe de déséquilibre énergétique, en particulier au niveau du dos et des lombes.

La **colonne** se doit d'être souple et ondulante comme "un roseau", elle peut devenir une "tige de bambou" rigide si l'énergie ne circule pas ou plus assez.

Elle a une image de stabilité, de verticalité et d'unification du corps. Cette dimension symbolique est fréquente dans les approches énergétiques chinoises et les pratiques comme le qi gong ou le taijiquan.

Dans l'antiquité, la **colonne vertébrale** est souvent perçue comme une ondulation, un S, une sorte de serpent tellurique en position verticale qui s'élève physiquement du sol et spirituellement vers le soleil en ondulant entre la Terre et le Ciel.

Le serpent est une ligne vivante, qui n'a ni commencement, ni fin et des possibles métamorphoses, rapide comme un éclair ou lent comme un long fleuve tranquille.

C'est un symbole alchimique que l'on retrouve dans de nombreuses civilisations et divers continents.



Le bâton d'Esculape ou bâton d'Asclépios est un attribut du dieu Asclépios (Esculape chez les romains) dans la mythologie grecque. Il est représenté comme un bâton le long duquel

s'enroule une couleuvre. Il est utilisé comme symbole médical dans de nombreux pays.

Asclépios est placé dans le ciel sous la forme de la constellation du Serpente.

Le bâton d'Esculape a le pouvoir de guérir toutes sortes de maladies. Selon les croyances, les malades fréquentant les temples d'Asclépios étaient visités en rêve par le médecin sous la forme d'un serpent.



Le symbolisme du serpent est lié à l'idée même de la vie; en arabe, le serpent se dit "el-hayyah" et la vie "el-hayat".

Les Chaldéens avaient un seul mot pour vie et serpent.

Les Chinois ont un héros civilisateur et créateur de la médecine chinoise qui se nomme "Fu Xi" et qui est parfois représenté avec un corps de serpent en compagnie de "Nu Wa".

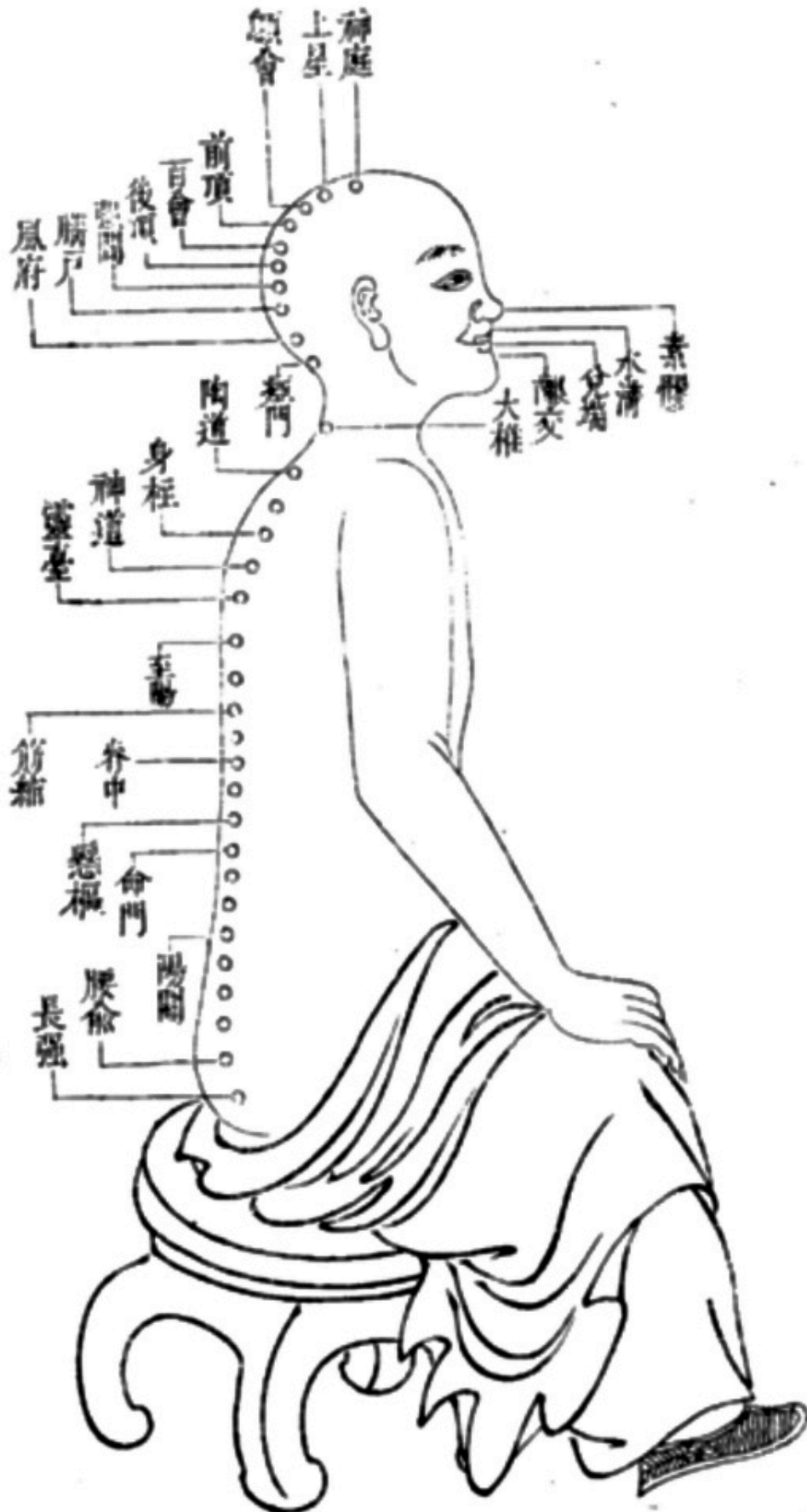
Dans le tantrisme, c'est la Kundalini, une puissante énergie spirituelle qui est lovée comme un serpent à la base de la **colonne vertébrale**.



Selon certains chercheurs ésotériques, un Grand Serpent Invisible, maître du principe vital et de toutes les forces de la nature, était un vieux dieu premier qui se retrouvait au départ de

toutes les cosmogénèses, avant que les religions de l'esprit ne le détrônent. Il est ce qui anime.

Laissons notre **colonne vertébrale**, danser, onduler, vibrer pour que notre serpent intérieur puisse sourire à la Vie.



督脈經諸穴之圖

Description des caractères chinois :

脊柱 jǐzhù :
colonne vertébrale, pilier

脊 jǐ : vertèbre, faîte, crête.

月 : yuè, chair, lune, mois

人 : rén, être humain

冫 : bīng, glace

柱 zhù : pilier, poteau, support.

木 mù : bois, arbre...

主 zhǔ : hôte, dieu, essentiel...



Pratique de santé :

La Médecine Traditionnelle Chinoise voit les problématiques du dos, de la **colonne vertébrale** à travers le prisme d'un déséquilibre dans l'énergie vitale du corps et de son flux à travers les canaux/méridiens. Pour tenter d'améliorer, de soulager, de soigner voici, ci-dessous, quelques chemins possibles.

1. **Acupuncture :**

L'acupuncture est l'une des pratiques de la MTC les plus connues pour soulager la douleur, y compris les maux de dos. Des aiguilles fines sont insérées dans des points d'acupuncture spécifiques pour stimuler le flux de Qi et de sang, favorisant ainsi la guérison naturelle.



1. Phytothérapie :

Les praticiens de la MTC prescrivent souvent des remèdes à base de plantes adaptés à l'état spécifique d'un individu pour traiter les maux de dos.



1. Thérapie par ventouses :

La méthode des ventouses consiste à placer des coupelles sur la peau pour créer une aspiration, ce qui aide à améliorer la circulation sanguine et à soulager la tension musculaire. Cette thérapie peut être bénéfique pour les maux de dos, surtout lorsqu'elle est combinée à l'acupuncture.



1. Tui Na Massage :

Tui Na est une forme de massage thérapeutique chinois qui se concentre sur la manipulation du Qi du corps pour soulager la douleur et améliorer les problèmes musculo-squelettiques.



1. Tai Chi Chuan & Qi Gong :

La pratique de ces 2 méthodes permet d'harmoniser le flux de l'énergie vitale et les déséquilibres des méridiens d'un individu pour améliorer les maux de dos. Posture de l'arbre ou forme lente de Tai Chi sont des possibles chemins de soin.



A venir, il y a plusieurs stages de Qi Gong, Tai Chi & Shiatsu qui sont disponible pour pratiquer en groupe et harmoniser votre **colonne vertébrale**.

N'hésitez pas à vous inscrire prochainement.

Il est important de noter que bien que la MTC puisse être une approche efficace à la gestion des maux de dos, les personnes devraient consulter des professionnels de la santé occidentale pour déterminer le plan de traitement le plus approprié pour leur condition spécifique.

Avec l'intégration de la MTC et de la médecine occidentale, une approche complète et personnalisée de la gestion des maux de dos peut être atteinte.



STAGE A VENIR

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

太 极 棍



STAGE TAICHI « **BÂTON** »
30 mai 2026 (TAICHI CHUAN - STYLE YANG)

stage de **TAI CHI CHUAN - Bâton**
le **samedi 30 mai 2026 de 14h à 17h à Nantes**

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.

Enseignant : **Frédéric Sourice**

cliquer ici 🖱️ information & réservation

指圧



STAGE SHIATSU

stage de **SHIATSU**
le **samedi 6 juin 2026 de 14h à 17h à Nantes**

L'art du **Shiatsu** est de placer correctement ses mains et presser de manière juste pour prendre soin. Apprendre à être à l'écoute de soi et de l'autre. Connaitre les fondamentaux de cette pratique. Savoir donner les bases du shiatsu sur le **dos**.

Enseignant : Frédéric SOURICE

cliquer ici [👉](#) information & réservation

JOURNÉE ANNUELLE DE DÉCOUVERTE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX D'ASIE



(TAI CHI CHUAN, QI GONG, BAGUA ...)
ET CÉLÉBRATION DES 30 ANS DE L'ASSOCIATION « **EVOLUTE** »

Dimanche 28 juin 2026

Journée annuelle de l'A.I.T
le dimanche **28 juin 2026 de 9h30 à 18h** à **Oudon**
Complexe sportif Jean Mathelier
213 Rue de la Loire, 44521 OUDON

PROGRAMME

- 9h30 : Accueil et présentation des ateliers et des enseignant(e)s
- 10h-11h : Qi Gong de purification des moelles
/ Taichi (style Yang Ancien) / Canne Wuji
- 11h-12h : Qi Gong (Respiration, Conscience & Mouvements)
/ Taichi (style Wu) / Sabre Taichi
- 12h-14h : pause pique-nique / passage des Etapes A.I.T (option)
- 14h-15h : Do In (Etirements) / Taichi (Petit San Shou)
/ Qi Gong des 5 animaux (Yi Quan)
- 15h-16h : Baguazhang / Qi Gong des 6 sons (Respiration)
/ Les spirales (Qi Gong & Taichi)
- 16h-17h : Tui Shou / Rou Gang Gong
- 17h : pratique en commun de la forme de Taiji Quan
en 108 mouvements de Yang Cheng Fu
- 17h30 : pot de l'amitié

Cette journée est l'occasion de rencontrer d'autres pratiquants et enseignants de l'école A.I.T (Arts Internes et Tradition) dont fait partie l'association oudonnaise « Evolute » qui fête cette année ses 30 ans de pratique.

Venez partager ou découvrir nos arts, seul, accompagné ou en famille !

Évènement gratuit et ouvert à tou.te.s

cliquer ici  information & réservation

气
功



太
極
拳

STAGE QI GONG & TAI CHI

Mercredi 1 juillet 2026 (Matin et/ou Après-midi)

stage de Qi Gong & TaiChi
le mercredi 1 juillet 2026 de 9h30 à 16h30 à Nantes

Découvrez la pratique du **Qi Gong & du Tai Chi dans la Nature**, un espace propice à l'écoute et au ressenti. Il s'agit de 2 méthodes asiatiques qui prônent le bien être du corps & de l'esprit.

Programme :

- Qi Gong dynamique & méditatif
- pause déjeuner (pique-nique)
- Tai Chi débutant & avancé

Possibilité de suivre le stage à la journée ou demi-journée

Le stage est ouvert à tou.te.s !

Enseignant : Frédéric SOURICE

cliquer ici ➡ information & réservation

太極拳



STAGE TAICHI - LOIRE

20-21 juillet 2026 (BIVOUAC EN BORD DE LOIRE)

stage de TAICHI & sur la Loire
du 20 au 21 juillet 2026

Ce stage inclus la pratique du TaiChi Chuan pendant 2 journées avec descente de la Loire en canoë et un bivouac dans la nature le temps d' 1 nuit. Une occasion exceptionnelle de découvrir le fleuve, sa faune & sa flore en approfondissant sa pratique du TaiChi Chuan (possible travail sur : respiration, équilibre, double poignards, Qi Gong Martial...).

Ce stage est animé par **Frédéric Sourice**.

Les places sont très restreintes, prenez contact

rapidement pour en savoir plus.

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.

yuansourcecontact@gmail.com
+33 (0)6 89 38 15 12