

pour l'ambiance et pour montrer au public que le Qi Gong n'est pas réservé qu'à des experts, mais peut être pratiqué par tout le monde. C'est une expérience enrichissante qui permet de prendre confiance en soi.

### Quelle impression en garderez-vous ?

S. V. : Je garde l'impression d'un grand nombre de personnes qui pratiquent le Qi Gong !

### Qu'est-ce qui vous a le plus intéressée ?

S. V. : L'après-midi, après la conférence très intéressante du Dr Yves Réquéna, je me suis consacrée exclusivement aux ateliers pour mieux découvrir d'autres styles de Qi Gong et d'autres façons d'enseigner.

### Que vous apporte la pratique du Qi Gong ?

S. V. : Moi qui doute toujours, ce qui est sûr, c'est qu'avec le Qi Gong, j'ai fait le bon choix ! C'est une pratique qui me recentre et me détend, m'apporte plus de souplesse et un bien-être général. Je suis plus présente à moi-même, je vis mieux le moment présent, « ici et maintenant ».

*Michel, 55 ans, vit en banlieue parisienne. Débutant en Qi Gong, il en est à son 6<sup>e</sup> cours.*

J'ai découvert le Qi Gong par hasard dans un livre. Je viens du Yoga que j'ai pratiqué pendant 10 ans. Le Yoga avait déjà pas mal influencé ma vie, et là, je sens que le Qi Gong en est le prolongement. J'ai actuellement plus envie de le pratiquer car je trouve le Qi Gong plus ludique que le Yoga. Je sens aussi que c'est plus adapté à mon âge car les mouvements sont plus doux. Et puis, le Qi Gong est plus proche de la nature. Pour moi, c'est un plus.

### Comment définiriez-vous le Qi Gong à partir de votre expérience ?

S. V. : Le Qi Gong est l'art d'enchaîner des mouvements fluides sans interrompre le flux du souffle, en restant à la fois centré, détendu et concentré, enraciné avec la conscience d'avoir « les pieds sur terre » et bien dans son axe, la tête suspendue à son « fil céleste ». C'est une discipline du long terme. La première année, j'ai dû me forcer pour continuer à venir aux cours ; je n'arrivais pas à me détendre et je ne ressentais rien. Alors que maintenant, si je reste trois semaines sans pratiquer, je sens un manque. Le Qi Gong m'a appris qu'on peut apprendre et progresser toute sa vie.

### Qu'est-ce que le Qi pour vous ?

S. V. : C'est ce qui circule entre la Terre et le Ciel et qui fait que la vie est là. C'est ce qui nous rend vivant... Le « Qi », c'est la vie !

*Sylvie, 31 ans, vit en banlieue parisienne. Elle a fait un stage de Qi Gong.*

Je suis kinésithérapeute et j'ai découvert le Qi Gong dans le cadre de ma formation. C'était un stage de découverte. J'ai aujourd'hui envie de continuer à titre personnel. Que ce soit en kiné ou en Qi Gong, on travaille sur le souffle, sur l'équilibre, mais les approches sont différentes. En kiné, la conception est analytique, alors qu'en Qi Gong, j'ai trouvé une approche globale du mouvement. Il y a une autre perception du corps, et du mouvement associé au souffle. Il y est aussi question d'esprit.

J'ai très envie de poursuivre ce travail de l'énergie, notamment à travers le Qi Gong de la femme. J'aime cette énergie qui nous anime, nous éveille, nous libère et nous fait nous sentir heureux.

*Alain Borredon, 55 ans, enseignant. Il enseigne bénévolement le Qi Gong dans le cadre de l'Association Grenobloise de Qi Gong et de l'Association « Arts du Tao » à Pontcharra (Isère). Il a proposé une démonstration et un atelier sur le Hui Chun Gong dans le cadre de cette Journée.*

### Alain, pouvez-vous nous parler de votre parcours dans le Qi Gong ?

A. B. : J'ai découvert le Qi Gong en 1984 avec un maître d'arts martiaux qui m'a initié au Ba Duan Jin. A l'époque, je pratiquais cette méthode une fois ou deux par semaine. Puis, en

Kunlin Zhang en train d'animer un atelier à la Pagode de Vincennes à Paris.



photo : Jean-Marc Lefèvre - INOG Paris

progressant, j'ai eu envie d'aller plus loin, de faire d'autres stages, jusqu'à ma décision d'entreprendre une formation d'enseignant. Cela s'est fait tout naturellement, comme une suite logique dans ma progression: il y a un moment où on a envie de transmettre. Actuellement, je pratique le Qi Gong plus de 10 heures par semaine et, bien sûr, je suis toujours régulièrement des stages pour progresser encore.

### Concrètement, que vous apporte la pratique du Qi Gong ?

A. B.: Des transformations sur plusieurs plans ! Des transformations énergétiques qui bousculent les habitudes, y compris alimentaires, avec une perception plus développée de ce qui est bon et moins bon pour moi ; des modifications importantes dans ma vie personnelle, surtout depuis ma pratique régulière de la méditation grâce à un grand lâcher-prise. J'ai plus de recul sur les choses, je relativise les problèmes, y compris sur le plan professionnel. Face à une situation difficile, je n'en fais pas une montagne. Je ne gaspille plus mon énergie dans un stress inutile.

Dominique Banizette en démonstration à Villefranche/Saône.



photo: Marie-Anne André - JNQG Villefranche/Saône.

### Dominique Banizette, fondatrice et responsable de l'école de formation de Qi Gong « L'École du Qi ».

Le Qi Gong s'est beaucoup développé, un vrai travail de fond a été réalisé. Par exemple, lorsqu'on pratique dehors, ça n'étonne plus personne: il y a une connaissance du Qi Gong. Mais il y a encore beaucoup à faire pour développer le Qi Gong auprès des enfants, des personnes âgées et dans les milieux professionnels (notamment chez les infirmières et chez les enseignants). Mon souhait serait de faire entrer le Qi Gong à l'Education Nationale... En ce qui concerne les pratiquants qui s'inscrivent à la formation professionnelle de Qi Gong, j'ai remarqué qu'ils ont une meilleure connaissance de ce qu'est la discipline et de ce qu'ils viennent chercher. Aux tous débuts de cette formation, les 2/3 d'entre eux venaient essentiellement pour pratiquer et seulement 1/3 pour enseigner. Actuellement cette répartition s'est inversée.

*Arnaud, 36 ans, vit en banlieue parisienne. Il pratique le Taiji et le Wutao, tous les jours, depuis 7 ans. Et enseigne ces deux disciplines depuis 3 ans.*

J'ai découvert le Taiji grâce à mon professeur d'aïkido qui l'enseignait aussi et en voyant des images à la télé de Chinois qui bougeaient dans un parc. L'envie m'est venue : la source de l'aïkido se trouvait dans le Taiji.

Pour moi l'énergie c'est un courant qui passe dans tout le corps, je peux en prendre conscience par mon attention. La pratique du Taiji et du Wutao a remis de la douceur et de l'écoute, que ce soit dans ma façon de vivre ou de me nourrir. Globalement, je me suis mis à davantage écouter mes envies, mes besoins, et mes limites aussi. Et le Wutao, particulièrement, m'a appris que l'on peut tout faire: pratiquer lentement et/ ou vite, pratiquer globalement et/ ou focalisé... Il n'y a pas une, mais des façons de pratiquer.

### Qu'est-ce que le « Qi » pour vous ?

A. B.: Le Qi est indissociable du Yi (NDLR: Yi signifie « intention »). Il n'y a pas de Qi sans Yi, et réciproquement.

### Avez-vous l'intention de revenir l'année prochaine ?

A. B.: Oui, bien sûr, si je peux, car c'est toujours une expérience positive !

Témoignages de Danièle M., Anaël Assier, Jocelyne V., Philippe et Chantal S., Jean G. Sylvie V., Alain Borredon recueillis par Marie-christine Sévère, Association Tao et Santé, coordinatrice régionale de la JNQG à Villefranche/Saône.

Témoignages de Regan, Christian, Christiane, recueillis par Sophie Clémenceau, Association « Etre son Tao », coordinatrice régionale de la JNQG à Toulouse.

Témoignages de Frédérique, Sylvie, Arnaud, Michel, Christine, Dominique Banizette recueillis par Marie Delaneau à Paris pour Génération Tao.

Nous remercions tous les coordinateurs de la FEQGAE qui se sont joints à nous pour rendre compte de cette journée Nationale du Qi Gong. Avec une mention spéciale pour Marie-Christine Sévère et Sophie Clémenceau. Merci à elles deux.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.