



# Cinq villes en France célèbrent le Qi Gong

crédit photo : Dominique Banizette • création graphique : Frédéric Villbrandt.

## AIX-EN-PROVENCE, le FEZI

**D**ans le parc St Mitre arboré magnifiquement, et sous le chant des premières cigales, plus de 200 participants se sont regroupés autour des nombreux enseignants de Qi Gong et de l'art du Qi venus de toute la région. Après un échauffement / « déverrouillage » en commun, des ateliers ont été proposés par les nombreuses écoles représentées. Chacun a pu découvrir et pratiquer ces mouvements harmonieux orientés vers la santé et le bien-être. Un moment privilégié pour être dans son corps, écouter ses sensations et percevoir le Qi ! Instant magique de présence à soi, au monde, aux inconnus du parc, à la tortue d'eau dans le bassin, et à l'autre pratiquant qui demande : « Quel atelier est-ce ?! ».



crédit photo : J.-L. Pisano

Des démonstrations de qualité ont montré la richesse et la diversité des styles : Qi gong de l'oie sauvage, Tigre et dragon, Fille de Jade, Taiji de l'homme ivre, Taiji Chen, 24 mouvements, etc.

La journée s'est clôturée par une pratique en commun de l'art du Qi : réaliser ensemble un enchaînement... être mu par l'énergie du groupe et contribuer à cette énergie... faire, et se laisser faire... inspir... expir... et sourire intérieur !

Un atelier de calligraphie et des stands des différentes écoles complétaient cette manifestation ainsi qu'un stand librairie. Quant aux enseignants, ils ont su faire passer pendant toute la journée grâce à leurs prestations une bonne humeur dont tous les participants ont pu récolter les fruits. Parmi eux, Gérard Edde, Vincent, Pedro Marques, Guy Monnet, Laurence Bourreau, Carole Benx, Xu Boshen, Hélène Cocciovich, Catherine Aviel, Pascal Charasse, Philippe Masini.

Rendez-vous l'année prochaine ! Mais peut-être chaque jour dans notre corps n'est-il pas l'année prochaine !

J.-L. Pisano, L. Bourreau.



## La 12<sup>e</sup> Journée Nationale de Qi Gong

par Jean-Louis Pisano, Marie-Christine Sèvere,  
Sophie Clémenceau, Jean-Marc Lecacheur, Sandrine Toutard

Depuis maintenant 12 ans, chaque année se déroule la Journée Nationale du Qi Gong organisée par la Fédération Européenne du Qi Gong et des Arts Energétiques (FEQGAE). Pour la première fois, ce dimanche 18 juin, la fête eut lieu dans 5 villes en France: Aix-en-Provence, Chambéry, Toulouse, Rennes et Paris. Comme un hommage aux 5 éléments de la tradition chinoise.



### PARIS, la TERRE

La 12<sup>e</sup> journée nationale de Qi Gong eut lieu cette année encore à la Pagode du Bois de Vincennes: autant dire que pour un 18 juin, nombreux sont ceux qui n'ont pas résisté à l'appel...

Météo magnifique pour journée exceptionnelle: en effet, les démonstrations et les ateliers ont eu beaucoup de succès, en commençant par la « pratique collective » de mouvements énergétiques de M. Hu Xiao Fei. Plus ludique, la démonstration-atelier par Sun Fang de Hui Chung Gong, une méthode traditionnelle taoïste. Avec beaucoup de générosité, Sun Fang prit même le temps de réajuster certaines postures.

De grands moments spectaculaires aussi avec la Boxe du Sud de Tong Bei, l'énergie de Zhou Ling Xia et M. Zhang Fei Peng, invité de Chine, et quatre fois champion de Wushu. Ajoutons la démonstration de Yi Jin Jing, issu du moine Damo du Temple Shaolin, par Shi Heng Jun, lui-même moine guerrier de la 35<sup>e</sup> génération du Temple. Belles démonstrations des méthodes traditionnelles de l'Association

**« Tout est matière et le Qi est matière. »**

Nationale de Qi Gong de Pékin par M. Hu Xiao Fei, qui nous a montré le Qi Gong des 5 animaux et le Ba Duan Jin. Après les 127 postures par l'art du Chi Méthode Stévanovitch de Nicole Bernard, et la pause déjeuner, les démonstrations ont repris: au programme, Wutao, Da Cheng Quan, Wudang Qi Gong, Tai Ji Quan et Bagua Qi Gong, les 24 énergies et le Tai Ji Wu Xing Yi Quan.

Les ateliers aussi ont eu du succès, et les enseignants ont été généreux en paroles, en explications, et en sourires: Wang Yan li, Serge Maïret, Sun Fang, Pol Charoy, Mélanie Jackson, Philippe Thirirot, Yves Réquena, Sun Gen Fa, Shi Heng Jun, Zhang Ai Junh, Jian Liu Jun et Kunlin Zhang. Sous les arbres, à l'ombre, à côté de l'éléphant, de la Pagode, un véritable travail d'enracinement entre ciel et terre, où le maître mot était, rappelé entre autre par Kunlin Zhang: détendre le corps, pour faire monter l'énergie. « Tout est matière et le Qi est matière » Notons comme chaque année la belle présence de nombreux enfants, ici pratiquant, là jouant, ou



photo: Frédéric Villbrandt





photo: Frédéric Villbrandt



photo: Frédéric Villbrandt

encore, dessinant et recopiant les motifs de fleurs qui ornent la Pagode. Que serait cette journée sans eux ?

Le thème de cette journée était « souffle et énergie », et les conférences se sont succédé sur ce sujet autour du grand Bouddha de la Pagode : « La voix, le souffle et la respiration » par Mélanie Jackson, « Les différentes respirations et leurs rôles dans le Qi Gong » par Dominique Casaÿs, « La notion du souffle-

énergie dans la culture chinoise » par Ke Wen et « Souffle et respiration au sein de différentes traditions orientales et occidentales » par Pol Charoy : « Il faut ouvrir les portes et les fenêtres avant d'aller chercher le tigre dans la maison » ! Un bel exemple de respiration, la méditation Chan, où plus d'une centaine de personnes assises dans l'herbe ont remercié profondément Shi Heng Jun pour ce beau moment sous le regard bienveillant de l'éléphant de pierre. Et comme chaque année, les stands ont été très fréquentés : la calligraphie animée par Mme Liu Hsiang Lan ou le Yi King par Cyrille Javary. Toute l'équipe de Génération Tao était aussi sur place ! A 18 heures, la journée s'est finie comme elle avait débuté, avec la pratique collective de M. Hu Xiao Fei. Grâce à l'organisation, l'ambiance et à la bonne humeur générale, cette journée reste unique dans l'échange, le partage et les belles rencontres.

Sandrine Toutard

## CHAMBERY, le METAL



photo: Marie-Anne André

« Merci d'avoir organisé cette formidable journée, c'était vraiment super ! ».

En fin d'après-midi, à plusieurs reprises, cette phrase retentit agréablement à mes oreilles... et à mon grand soulagement. La veille, nous avions installé le podium et les tentes abritant les stands sous un ciel menaçant, couvert de nuages noirs, et la météo était des plus pessimistes. Mais, c'est un ciel bleu dégagé qui accueille les participants dimanche matin, dans ce magnifique espace des Charmilles à La Ravoire, aux portes de Chambéry.

A 10 heures, avant le début de la pratique collective animée par Dominique Banizette, 150 personnes étaient déjà présentes. A 10h30, une journaliste de la radio France Bleue Pays-de-Savoie, venue en reportage, était en train de m'interviewer au stand de la Fédération, quand Bernard George-Batier, notre vice-Président, m'annonça que nous avions déjà rassemblé 200 personnes.

A 11 heures, sous l'œil attentif des spectateurs assis sur la pelouse, le dos chauffé par le soleil, les démonstrations commencèrent dans un silence recueilli. Très différentes les unes des autres, elles s'enchaînèrent jusqu'à 12h30, accompagnées par une musique d'ambiance

chinoise alternant avec le seul bruissement léger du vent et le chant des oiseaux.

La première démonstration, les Huit Pièces de Soie, fut réalisée par un groupe d'élèves accompagnant leur enseignante (moi-même) afin de présenter le Qi Gong comme une discipline accessible à tous. Puis, de magnifiques gestuelles emplirent l'espace d'une énergie palpable par tous avec tour à tour : Dominique Banizette, Yves Deschamps, Thierry Chastaing et Anne-Marie Veyssilier et, enfin, Jean-Clau-  
de Berthe qui pratiqua le Qi Gong des Cinq Animaux.

**Plus de  
300 personnes  
ont arpenté  
les ateliers !**

Puis, ce fut l'heure du pique-nique !

Le groupe essaima sous les multiples espaces arborés. Malgré l'animation des conversations, le lieu conserva toute sa sérénité, comme enveloppé par une puissante énergie. A la fin du pique-nique, un violent orage avec rafales de vent éclata, nécessitant la mise à l'abri du public qui en profita pour s'engouffrer dans la salle de conférence où Bernard George-Batier s'appêtait à officier. Celui-ci n'aurait pu espérer autant de public !

Peu après, le beau temps revenait avec un soleil ardent ce qui permit (malgré un léger retard sur les horaires prévus) la bonne continuité du

programme : deux ateliers simultanés sur trois tranches horaires successives (avec même un troisième atelier « surprise » grâce à un enseignant de Grenoble!) et des démonstrations menées en parallèle pour satisfaire les différentes attentes du public. Les ateliers firent le plein (avec 70 à 80 personnes) par atelier! Les stands furent également bien sollicités, notamment le stand « calligraphie », où de jeunes chinoises de Chambéry proposaient au public une phrase porte-bonheur ou la trans-

cription d'un prénom en chinois ou le stand Yi Jing animé par le passionné et très créatif Anaël Assier de Grenoble.

La journée s'acheva ainsi en douceur, dans une ambiance détendue et conviviale. Au total, plus de 300 personnes ont arpenté les ateliers. Cette journée fut pour les enseignants de la Région Rhône-Alpes, un véritable succès. Et nous sommes prêts à recommencer l'année prochaine!

Marie-Christine Sévère



## TOULOUSE, L'EAU

C'est dans le cadre accueillant, fleuri et ressourçant du Jardin des Plantes de Toulouse que s'est déroulée cette première Journée Nationale du Qi Gong. Nous avons fait recette de Qi et de bonne humeur!

Prenez quelques professeurs compétents et désireux d'offrir en partage la qualité de leur pratique. Ajoutez un large public curieux et motivé pour découvrir et s'essayer à la pratique du Qi Gong. N'oubliez pas les ingrédients de base en alternant démonstrations et ateliers; le tout favorisé par la belle énergie d'arbres superbes et une météo clémente. Agrémentez l'ensemble avec un atelier de pratique de la calligraphie chinoise, animé par une talentueuse professionnelle chinoise. Et vous aurez une rencontre réussie qui, nous le souhaitons, aura éveillé les envies: pour les novices, de s'initier à ce bel art énergétique; pour les plus avancés, d'approfondir leur pratique ou de s'essayer à de nouvelles formes; et pourquoi pas, pour les professeurs, d'aller plus loin dans les échanges entre professionnels!

Et puis, ce fut une journée aux couleurs de la ville rose évocatrice de la fluidité, avec son canal du Midi et la Garonne qui traversent la ville de part en part! Il est vrai que le Jardin des Plantes se situe entre ces deux cours d'eau... c'était comme si la fluidité de l'eau s'exprimait là, évocatrice de celle du souffle qui se manifeste à travers les mouvements de Qi Gong! Cette fluidité se retrouvait à travers la succession sans difficulté aucune des différents ateliers et démonstrations; chaque enseignant choisissant selon son inspiration de pratiquer sur le podium, dans une allée ou sur la pelouse; ainsi qu'à travers la même ouverture du public qui, tout âge confondu, arrivait et repartait à son gré manifestant un réel plaisir de pratiquer, au-delà des appréhensions légitimes du débutant et du regard des autres. Aussi mon souhait le plus cher est-il que ce

partage aux couleurs de la simplicité et du professionnalisme soit une émulation favorable pour le développement du Qi Gong et pour l'accomplissement de la voie du Tao de chacun!

Rendez-vous à tous en juin 2007, pour une journée complète cette fois, avec plus de professeurs et de nouvelles propositions! Ainsi que des surprises à la clé, car nous espérons bien cette fois pouvoir faire venir un ou plusieurs Maîtres chinois!

Sophie Clémenceau



crédit photo: Sophie Clémenceau.



## RENNES, le BOJS



crédit photo : Jean-Marc Lecacheur

Solstice d'été 2006: Rennes, porte et capitale de la Bretagne participait à la Journée Européenne de Qi Gong. Pour la première fois, l'occasion était donnée de fêter, de faire découvrir et de réunir tous ceux qui aiment cette discipline traditionnelle chinoise. La synchronicité s'est faite avec la tradition celtique autour du souffle, de la respiration, de la nature, du cœur et de l'indicible. Pour célébrer ce lien, mais aussi les ancêtres, les enseignements traditionnels, les enseignants, la journée a débuté par un exercice collectif de Qi Gong: le Wu Ji, faire le vide ou commencement.

Cet exercice permet, à travers des sensations internes de s'ancrer, de procéder à des ajustements physiques, psychiques et respiratoires, de se centrer, et ainsi devenir plus réceptif pour tendre vers un état de Qi Gong. Cette sensation d'accueil Yin-féminin, mise en place, le Yang, principe masculin, pouvait alors se manifester.

Une dizaine d'enseignants ont animé des ateliers. En salle, mais le plus souvent à l'ombre des chênes, car il faisait chaud, chacun a fait découvrir au public venu nombreux (300 personnes environ) des techniques et des styles différents: les bases, les marches, les respirations, la digestion, les sons, certains enchaînements. Des petits groupes se sont formés. Au retour des ateliers, le public a questionné les enseignants, a fait des commentaires, a manifesté son étonnement. L'ambiance était gaie et bon enfant. Les démonstrations pouvaient

commencer (six en tout effectuées par les enseignants et leurs élèves). Ingrid Malenfant arrive, la musique démarre douce cristalline, la démonstration commence, le silence se fait, puis suivent Jean-Pierre Cassonet avec des respirations inverses et Jean-Marc Lecacheur avec des marches. Les démonstrations reprendront l'après-midi avec Pascal Huchédé (invité) Erwann Le Moigne. Suivront 2 conférences sur la « médecine chinoise et le Qi Gong » et Batze Feng Shui. Dehors, il fait bon, on s'assoit sur l'herbe pour écouter les conférenciers

Jean-Claude Bienaimé et Gérard

Timon. Il s'agissait bien d'une fête du Qi Gong et en Bretagne pas de fête sans galettes et crêpes. Un artisan crêpier bio s'est chargé de satisfaire notre gourmandise.

Une buvette tenue par des bénévoles où l'eau de source était en abondance de même que le thé, permettait de se désaltérer. Le Qi

était présent, grâce à l'aide précieuse de Martine Jolivet, à l'organisation et aux bénévoles, au Conseil Général d'Ille et Vilaine pour la mise à disposition du Campus de Ker Lann. Ce fut une journée de découverte, de retrouvailles, avec Jean-Claude Bienaimé et Gérard Timon à Jean-Pierre Cassonet, Olivier Harmonic Pascal Huched, Françoise Lebeau, Lydie Le Dorze, Erwann Le Moigne, Ingrid Malenfant. Cette journée est une première étape, des améliorations dans l'organisation pourront se faire avec un travail d'équipe et de partenariat avec la Fédération Européenne de Qi Gong. La porte est ouverte, que le souffle continue vers l'ouest. Pour terminer, un des principes de création des peintres traditionnels chinois: « A l'extérieur, prendre pour modèle la nature; à l'intérieur capter la source du cœur ».

Jean-Marc Lecacheur

En tout, c'est plus de deux mille personnes rassemblées aux quatre coins de l'hexagone qui ont pu venir s'initier ou approfondir ensemble et en même temps, cet art ancestral. Un véritable succès pour une célébration gorgée de Qi que nous font partager nos cinq correspondants experts en la matière.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 66.

**Que le souffle continue vers l'ouest !**



© Marc RAPIILLIARD