



Le Bagua © Photosani - Fotolia.com

15e Journée Nationale du Qi Gong

8 villes célèbrent le Qi !

reportage proposé par la rédaction

Malgré la fête des mères, les élections européennes, une finale de tennis à Roland-Garros et un temps incertain, ils ont été nombreux cette année encore, initiés ou découvreurs, à venir assister à ces 15e Journées Nationales du Qi Gong. Tels les 8 trigrammes du Ba Gua, 8 villes avaient décidé de célébrer le Qi : Tours, Nancy, Paris, Marseille, Strasbourg, Lyon, Montauban et Nantes. Nous avons sollicité les responsables de chaque ville pour qu'ils nous confient leur méthode de Qi Gong fétiche...

NANCY

Pour la première fois, la cité lorraine, Nancy, accueillait la Journée Nationale du Qi Gong. Orchestrée par Anthony Fabie, celle-ci s'est déroulée dans le Gymnase Jacquet du parc de la Pépinière.

Les Huit Pièces de Brocard

Bien évidemment, il est inutile de trop présenter cette célèbre méthode. Les Huit Pièces de Brocard sont faciles à mémoriser et permettent une entrée simple et efficace dans la pratique du Qi Gong. Très vite, on connaît des sensations de détente et de relâchement des tensions. Ne nécessitant aucune aptitude physique particulière, les débutants prennent plaisir à la pratiquer et deviennent rapidement autonomes. Dans la méthode du Professeur Zhang Guang De que j'affectionne, les enchaînements ont été mis en musique afin d'aider la pratique et le rythme de la respiration. Sollicitant l'ensemble du corps énergétique, les huit pièces de soie sont une excellente entrée en matière. Je crois, de manière générale, qu'avant d'aborder des Qi Gong plus « internes », davantage « tournés » vers des états de calme profond où l'intention prend le pas sur le mouvement, il est souhaitable de travailler d'abord notre corps et d'aller, peu à peu, dans la profondeur.



crédit photos: Anthony Fabie

Anthony Fabie, responsable des JNQG à Nancy, débute le Qi Gong il y a quinze ans avec Mme Long Xiao Angles, élève du Professeur Zhang Guang De.

Diplômé de la FEQGAE, il a suivi de nombreux stages en France, en Italie, au Luxembourg et à Pékin. Il suit parallèlement des études de MTC et de philosophie taoïste auprès du Docteur Vinh Luu.

Nous sommes des Occidentaux empreints de rationalisme, nous avons besoin de comprendre ce que l'on fait et pourquoi on le fait: du moins au début... 📖

LYON

La journée s'est déroulée à la Halle des Sports de Meximieux dans l'Ain, orchestrée par Chantal Pinard Sourdeval. De nombreuses personnalités comme Gérard Edde ou Dominique Banizette s'étaient rendues sur place.

Tai Ji Qi Gong

Le Tai Ji Qi Gong est la méthode que je préfère et que je pratique le plus. C'est à son origine une forme en 13 mouvements composée par Xu Xuan Ping au 7e siècle après JC (618-907) sous la dynastie des Tang. Dans le courant du 20e siècle, Huang Xi Lin enseigna cette méthode à Jiao Guo Rui, qui l'a transmise à Minoru Hoshino qui l'a transmise à Dominique Banizette. Dominique explique que la pratique du Tai ji Qi Gong permet entre autres une meilleure répartition de l'énergie entre le haut et le bas et une dynamisation permanente de Chong Mai par un travail spécifique sur l'axe entre chaque geste; une amélioration de l'équilibre dans la circulation énergétique entre la droite et la gauche ainsi qu'une amélioration de la latéralisation par l'utilisation du « pas de l'arc »; un « nourrissage » efficace des énergies internes et en particulier de Jing par l'absorption dans chaque geste des différentes énergies externes et par leur mise en mouvement entre les gestes; une élasticité accrue des tendons et des muscles et une amélioration de la rythmicité des mouvements biologiques internes par

l'utilisation des forces dynamiques du corps alternées et symétriques (ouvertures- fermetures, extension- retour). Et puis, c'est un Qi Gong très esthétique à regarder ! 📖

Chantal Pinard Sourdeval pratique le Yoga et la gymnastique avant de rencontrer le Qi Gong. Elle commence alors sa pratique pour pallier aux échecs de la médecine occidentale conventionnelle. Voyant les possibilités qu'offrait pour elle cet enseignement, elle crée dans sa commune l'Association « Corps & Souffles » en 1992.



crédit photos: L'école du Qi



photo: Marie-Anne André • crédit photos: L'école du Qi

Dominique Banizette était à Lyon pour animer des ateliers.

TOURS

Jérôme Chaput fut l'organisateur heureux de cette journée qui a accueilli quelque 200 visiteurs.

Ba Gua Xing Gong ou « Qi Gong en forme de 8 trigrammes »

Ce Qi Gong est tiré de la série des 12 Trésors de longévité. Ces techniques étaient réservées aux nobles du milieu impérial et à l'Empereur. Globalement, ce sont des exercices qui renforcent et font circuler le Qi — et spécialement le Yuan Qi* et le Qi des Reins**. Pratiques régulièrement, ils favorisent les fonctions du cerveau, augmentent l'intelligence, tonifient le Qi, nourrissent le Xue (sang) et favorisent les fonctions des méridiens.

* Le Yuan Qi: le Yuan Qi s'enracine dans les Reins, il est diffusé par les Trois Réchauffeurs dans tout le corps pour activer et propulser les activités fonctionnelles des organes-entrailles. Il est formé et transformé à partir du Jing (la quintessence) inné. En renforçant le Yuan Qi, cette méthode allonge la vie et renforce les capacités sexuelles.

** Le Qi des Reins: dans la physiologie médicale chinoise, on dit que le Qi des Reins gouverne la croissance, le développement et la reproduction, produit la moelle, remplit le cerveau, contrôle les os et transforme le sang. D'exécution quelque peu complexe, ce Qi Gong représente le symbole du Yin-Yang. Il symbolise aussi bien l'opposition, l'interdépendance, la croissance/décroissance et la transfor-



crédit photos: Jérôme Chanuit

Jérôme Chaput a débuté la pratique du Qi Gong auprès de Maître Vang Ngoc Ha, avec lequel il étudia également l'art du Tai Ji Quan du style Yang, puis fut formé par l'Institut du Quimétao. Il reçut également un enseignement en Kung Fu Choy Lay Fut auprès de Maître Tai Lam. Il est également diplômé en MTC.

mation du Yin-Yang. Lorsque l'on connaît bien son principe, il fait partie des Qi Gong les plus agréables à pratiquer. ■

NANTES

Sous l'impulsion de Thierry Doctrinal, qui favorise depuis de nombreuses années le développement du Qi Gong dans la région, plus de 700 personnes se sont déplacées au gymnase de Doulon durant cette journée.

Siu Lohan Qi Gong

Le Siu Lohan Qi Gong est sans conteste, et pour l'instant, le Qi Gong que je pratique le plus avec délice. Cette forme particulière du Shaolin Luohan Qi Gong, issue de la branche originale du moine Choy Fook (Choy Lee Fut) m'a été transmise directement par Howard Choy.

Exécutés en respiration inversée, les mouvements manifestent de

manière fluide et lisible les expressions successives de l'énergie dans la pure tradition du Taiji: le Yin, le Yang et le passage de l'un à l'autre. De ce fait, au fil de l'exécution, chacun de ces différents mouvements permet de générer de manière très claire et perceptible des flux d'énergies internes puissants et agréables dans tout le corps, selon les 5 mouvements de l'énergie: vers le haut, vers le bas, en expansion, en condensation, et selon le mouvement, en mobilisant le centre (Dan Tian) de manière statique ou dynamique.

La grande circulation céleste est pratiquée en permanence, tous les méridiens sont inondés de puissants flux et reflux. Générateur d'ondes vitales et de plaisir, ce Qi Gong général pour la santé est constitué de mouvements particuliers ciblés sur certains méridiens/organes que l'on peut répéter à loisir selon nos besoins spécifiques du moment. ■

Thierry Doctrinal enseigne depuis 20 ans les arts énergétiques. Il est notamment certifié Instructeur Senior par Mantak Chia, en Tai Ji Quan et Luohan Qigong par Howard Choy et formé en sophrologie énergétique et en Shiatsu (FFST).



PARIS

Comme chaque mois de juin, depuis maintenant 15 ans, cette Journée s'est déroulée à la Pagode de Vincennes, sous la houlette, notamment de Dominique Casays et de sa compagne Ke Wen. Plus de 1300 personnes se seront déplacées pour l'événement. Ke Wen nous présente la méthode qu'elle a choisie.

Le Wudang Qi Gong des 5 animaux

La montagne Wudang est un lieu sacré taoïste. C'est également la source des arts martiaux internes. Au cours des milliers d'années, ce Qi Gong des 5 animaux a constitué un système complet de la pratique interne qui regroupe l'esprit, la santé et la technique de combat. Cette méthode est constituée de 5 séries de mouvements : la tortue, le serpent, le dragon, le tigre et la grue. Ce sont les animaux qui représentent l'intelligence, la longévité, le sacré et la puissance. Ces 5 mouvements sont reliés aux 5 organes du corps humain. Chaque animal constitue une série de 9 mouvements qui regroupent les principes du Qi Gong : l'enracinement, la fluidité, la libération de bassin, la communication de l'énergie dans l'unité du corps; du Tai Ji Quan : le déplacement du vide au plein dans la stabilité, la mobilité du bassin

qui coordonne les mouvements entre le haut et le bas; et les arts martiaux internes : les mouvements libres et spiralés dirigés par le bassin. C'est une expression complète du corps énergétique qui lie le corps et l'esprit dans une seule manifestation. ■



crédit photos : Ke Wen - photo : Meng Wu

Après des études de médecine chinoise à l'Institut de médecine chinoise du Yunnan, Ke Wen se tourne vers la technique du Qi Gong qu'elle enseigne depuis plus de 20 ans. Elle a permis l'introduction et la diffusion des méthodes du Qi Gong en France, notamment au sein du centre de culture chinoise « Les Temps du Corps » qu'elle a créé avec son mari, Dominique Casays.

STRASBOURG

Organisée comme les deux années précédentes par l'Association Ginko, notamment par Jean-Marie et Malou Hamert, les fondateurs, ainsi que Didier Mène, le président, la manifestation a rassemblé près de 800 personnes. Françoise Laurent-Huck était l'une des intervenantes de cette journée.

Le Hui Chun Gong

Par ses techniques de préservation de la vie, le Hui Chun Gong représente l'esprit essentiel du Taoïsme. Hui Chun Gong signifie « méthode pour retourner au printemps ». Il s'agit d'une méthode de travail énergétique taoïste restée secrète pendant des siècles, jusqu'au début des années 1980. Dans l'imaginaire chinois, le printemps symbolise la jeunesse et la santé : « Retourner au printemps », c'est harmoniser son corps et son esprit, épanouir sa santé, dans la recherche de l'unité avec la nature (nature de chacun et nature extérieure). Actuellement, c'est maître Shen Xin Yang (Shanghai, Chine) qui est l'héritier de la 20e génération de cette méthode. Sa disciple, Madame Mok Zhuang Min (Singapour) est désignée comme la 21e héritière dans la lignée de transmission.

Le Hui Chun Gong reflète l'art du souffle taoïste et insiste sur le travail des trois trésors (Jing - Qi - Shen), où le Jing (l'essence vitale) produit le Qi (souffle ou énergie vitale), qui nourrit le Shen (esprit ou conscience vitale). Le Hui Chun Gong permet également un travail

intéressant sur les glandes endocrines (responsables des sécrétions hormonales), tout en renforçant le système immunitaire et en régénérant les fonctions physiologiques du corps. Cette méthode de travail énergétique avancée agit en profondeur pour nourrir et stimuler l'énergie vitale dans les reins. Les mouvements sont très lents et dirigés vers le bassin. L'énergie vitale libérée vient ainsi rajeunir les tissus à l'image de l'enfant rempli d'énergie.

Le Hui Chun Gong est constitué de neuf méthodes de travail, notamment dynamique, statique, allongé, assis, accroupi, à genoux... l'exécution complète du Taolu dynamique du Hui Chun Gong demandant environ trois quarts d'heures. ■

Françoise Laurent-Huck est Dr es Sciences, ancien chercheur en Sciences de la Vie au CNRS, formée à l'Ecole des Temps du Corps, diplômée de la FEQGAE, elle a été également formée à de nombreuses méthodes et à la culture du YangSheng avec Me Zhang Ming Liang.



crédit photos : Françoise Laurent-Huck



MARSEILLE

Jean-Pierre Cotugno découvre le Qi Gong il y a une quinzaine d'années. Elève de Yves Réquena et diplômé de l'IEQG, il a fait de nombreux stages. Spécialisé en Qi-Gong anti-âge, il s'occupe de l'association 04 Alzheimer à Manosque. Il est également Président de l'Union Régionale PACA-Corse pour la promotion du Qi Gong et des arts énergétiques.



crédit photos: Jean-Pierre Cotugno

Cette journée, organisée de main de maître, par Jean-Pierre Cotugno, s'est déroulée à la campagne Pastré, une propriété merveilleuse située face à la mer, aux îles du Frioul et du château d'If.

Le Wu Dang Qi Gong

Je pratique le Wu Dang Qi Gong depuis une douzaine d'années, et je l'enseigne maintenant, notamment à des personnes en début de

maladie d'Alzheimer, et à des personnes âgées. Cette technique permet de rétablir la santé lorsqu'elle est défaillante, à l'embellir, améliorer la souplesse de notre corps, et éveille notre esprit à une autre façon de voir les choses; elle nous permet de nous recentrer et de développer calme et sérénité. Elle renforce également notre immunité.

Le Wu Dang convient aussi bien aux adolescents, aux adultes, aux sportifs, qu'aux personnes âgées; il donne la possibilité de restituer la souplesse, de réhabiliter le corps, d'améliorer les rhumatismes, les raideurs, et cela sans effort et sans danger.

Le Wu Dang peut être enseigné aux personnes de constitution faible, peu résistantes ou malhabiles, aux convalescents et aux malades. Constitué de 15 mouvements, il a la particularité de pouvoir être « panaché » avec d'autres Qi Gong suivant la personne à qui il est destiné — je pense aux personnes en fauteuil roulant ou une personne ayant la maladie d'Alzheimer (en début de maladie). Ses effets thérapeutiques sont largement expérimentés en Chine dans les hôpitaux et font l'objet de publications médicales internationales. ▣

MONTAUBAN



crédit photos: Anne Egron

Orchestrée par Anne Egron, qui œuvre pour le Qi Gong et le Taiji depuis de nombreuses années dans la région, la journée s'est déroulée au centre de loisirs du Ramierou.

Le seul et l'unique

Je ne me suis jamais posée la question de savoir quel était mon Qi Gong préféré! Au moment de la pratique, chaque Qi Gong est à son tour, le seul et l'unique, à chaque fois renouvelé. L'essence même de cette discipline n'est-elle pas de retrouver l'état du petit enfant, l'émerveillement de la première fois. Enfermée dans le passé et ses culpabilités, dans l'avenir et ses peurs, l'instant présent étouffe. La pratique du Qi Gong le libère et rend la communion et l'amour possibles, comme un jeu où l'on ne cherche pas à gagner,

mais simplement à jouer. Comme l'archet sur la corde du violon n'offre qu'une note à la fois sans se soucier des autres, l'harmonie arrive car les autres sont là, et la pratique du Qi Gong devient un acte mélodieux. Elle peut nous apprendre aux détours de nos mûrissements, à prendre le temps de revenir sur nos pas, d'errer pour nier l'urgence, à persévérer sans entêtement, ni irrésolution, à résister sans découragement. Son but dépasse la réussite du présent car son chemin conduit ailleurs; son ambition n'est pas de gagner mais d'être gagnant, à l'intérieur, dans la région du cœur. Alors je joue le jeu: mon Qi Gong préféré? C'est l'un des premiers que j'ai pratiqué, enseigné par Maître Yuan Hong Hai: le Zhi Neng Qi Gong de Pang He Ming. ▣

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

Anne Egron débute la pratique du Taiji et du Qi Gong en 1993 et crée en 1998 l'Association « La fille de Jade ». Elle s'initie auprès de différents maîtres comme Yuan Hong Hai, Wang Xian (style Chen), Kunlin Zhang... Elle est également formée en MTC.