

Journée nationale du *Qi Gong*

Les organisateurs nous partagent leur vision du Qi Gong

Cette 14^{ème} journée nationale du Qi Gong, célébrée dans huit villes de France, fut un nouveau succès. Pour illustrer cet événement fourni en démonstrations, ateliers, conférences, autres plaisirs et découvertes, nous avons voulu honorer les organisateurs des différentes villes en leur posant sous forme ludique quelques questions à propos de la pratique.

1. Quel mot utiliseriez-vous pour désigner le Qi Gong ?

Sophie Clémenceau : art énergétique ancestral d'origine chinoise.

Nadia Lhéraud : sérénité.

Philippe Aspe : la vibration de l'énergie cosmique.

Jean-Louis Pisano : un art (de vivre).

Christian Aubert : le souffle.

Frédérique Degaille : l'art de vivre et de nourrir la vie.

Didier Mène : énergie de la vie.

Jean-Claude Berthe : un art de vivre au quotidien.

Jean-Marc Lecacheur : « Reliance », car c'est activer et retrouver les noces avec les différents types d'énergie à travers la sensation du corps, de l'émotion et de l'esprit.

Laurence Cortadellas : Liberté.

2. Qu'est-ce que le Qi Gong n'est pas ?

S. C. : une gymnastique, un sport, un art martial.

N. L. : ennuyeux.

P. A. : un miracle !

J.-L. P. : une gymnastique, un sport.

C. A. : une force.

F. D. : une discipline sportive qui ne ferait travailler que le corps.

D. M. : un supermarché où il suffit de payer pour savoir.

J.-C. B. : une technique.

J.-M. L. : le Qi Gong est souvent associé à une discipline médicale et sportive mais ce n'est pas que cela. Les aspects martial, artistique et spirituel peuvent se manifester aux travers des différents types de Qi Gong.

L. C. : un dogme.

3. Si le Qi Gong était un son, un bruit ou une musique pour vous ?

S. C. : le son de la brise légère ou du cours d'un ruisseau parce qu'ils évoquent la fluidité du souffle Qi.

N. L. : le Silence qui laisse place à tous les possibles.

P. A. : le bruissement du vent dans les bambous ! Le ruissellement de l'eau tombant d'un rideau de pluie d'un monastère bouddhique par une chaude journée !

C'est ce qui me fait le plus penser à nos bruits intérieurs quand on est très calme !

J.-L. P. : un rythme doux et mélodieux, pour les gestes lents en rythme avec sa respiration et son Qi.

C. A. : le bruit du vent dans les arbres. Car le moindre « souffle » fait vibrer la Nature...

F. D. : ce serait le « ôm », son primordial qui résonne au « centre de l'être ».

J.-C. B. : le bruit léger et apaisant des vagues sur le rivage.

J.-M. L. : le silence parce que c'est la racine de toute expression, c'est à travers le silence que l'on écoute tout.

L. C. : le bruit de l'eau vive courant sur des galets. Le Qi Gong est synonyme de contact avec la nature et le vivant en nous, c'est un espace de joie et de profondeur où alternent harmonieusement mouvement et quiétude.

A TOULOUSE

Entre 500 et 600 personnes ont participé à cette journée à Toulouse...

Sophie Clémenceau (ci-contre) et Nadia Lhéraud en étaient les organisatrices. S. Clémenceau pratique le Qi Gong depuis 1984 et l'enseigne depuis 1993. N. Lhéraud pratique le Qi Gong depuis 11 ans et l'enseigne depuis 5 ans.



4. Si le Qi Gong était un arbre, ou une fleur, quel(le) serait-il (elle) ?

S. C. : un saule pleureur : pour l'axe vertical de son tronc et la souplesse de ses feuillages, un lys ou un iris... pour sa beauté et son ouverture.

N. L. : une fleur d'arbre fruitier au délicat parfum, à la fragile beauté et mère d'abondance.

P. A. : une orchidée dans son espace naturel, poussant n'importe où et se nourrissant de peu mais toujours vivante et si belle !

J.-L. P. : une fleur de nénuphar, pour sa forme, son volume, sa couleur tendre et son odeur subtile.

C. A. : l'érable. Car il est parmi ces arbres qui savent prendre les couleurs du temps qui passe.

F. D. : il serait des arbres millénaires qui auraient tout à nous transmettre.

J.-C. B. : le pin droit, puissant et serein.

J.-M. L. : un arbre ou une fleur recevant le soleil et l'eau, ayant de la terre, de l'espace pour respirer et en interrelation avec la nature.

L. C. : tous les arbres et toutes les fleurs. Le Qi Gong est une célébration et une possibilité d'entrer en communion avec la vie sous toutes ses formes.

5. Si le Qi Gong était un animal, quel serait-il ?

S. C. : un félin très agile à n'en pas douter ! Ou un grand oiseau gracieux : pour leurs qualités nommées.

P. A. : un chat, pour son comportement yin qui soudain jaillit yang, instinctivement.

J.-L. P. : un chat, pour sa souplesse sa douceur, son agilité.

C. A. : un oiseau. Animal qui voyage entre Terre et Ciel, libre comme l'air et comme le « souffle ».

F. D. : il serait dragon, animal mythique aux pouvoirs multiples.

J.-C. B. : la tortue pour sa longévité et sa vigueur dans la lenteur.



crédit photo : Sophie Clémenceau

J.-M. L. : le tigre, pour sa vitalité, sa clarté, sa fermeté et sa décision.

L. C. : les animaux sont une source d'inspiration très forte pour moi. Quand je les regarde vivre, j'apprends comment me détendre, me soigner, me reposer, respirer. Comme le dit si bien Gustave Flaubert : « Je suis le frère en dieu de tout ce qui vit, de la girafe et du crocodile, comme de l'homme et le concitoyen de tout ce qui habite le grand hôtel garni de l'univers. » !

6. Si le Qi Gong était une couleur, quelle serait-elle ?

S. C. : l'arc-en-ciel (multiple et toutes les couleurs à la fois) car le Qi Gong nous permet de nous ouvrir et nous relier à toutes les vibrations du monde.

N. L. : le blanc, comme une page blanche où chacun peut écrire son histoire.

P. A. : l'arc-en-ciel !

J.-L. P. : rose orangé, pour la tendresse des tons.

C. A. : le Vert, car c'est la couleur du centre du spectre et celle de la Nature.

F. D. : il serait toutes les couleurs de l'arc-en-ciel et exprimerait par là sa grande diversité.

D. M. : bleu, car c'est l'air, le vent.

A Toulouse, entre 500 et 600 personnes sont venues participer à cette journée.

A Paris, comme dans toutes les autres villes, les visiteurs sont venus participer !

A MARSEILLE

Entre 800 et 1000 personnes ont participé à cette journée qui a eu lieu au parc Borely de Marseille. Jean-Louis Pisano, à gauche, pratique le Qi Gong depuis 15 ans. Christian Aubert, à droite, pratique le Qi Gong depuis 1989 et l'enseigne depuis 1992 à Marseille.



photo : Frédéric Vilbrandt





crédit photo: Jean-Louis Pissano

Photo de groupe, à Marseille, des organisateurs et des enseignants.

J. -C. B. : le rouge de la vie et de l'énergie.

J.-M. L. : le jaune qui, dans la théorie des cinq éléments, représente le centre (estomac, rate) et symboliquement, lieu de transformation, de l'alimentation, de la respiration et de l'information.

L. C. : sans hésiter, le rouge de la passion et de la joie !

7. Si le Qi Gong était une matière ?

S. C. : une soie pour sa souplesse et sa douceur, inspirant la fluidité.

P. A. : la soie pour sa douceur, ses reflets chatoyants et sa résistance.

J.-L. P. : la soie, pour sa souplesse, son élégance.

C. A. : l'Eau, car elle épouse la forme qui la contient.

F. D. : ce pourrait être l'argile, matière malléable qui peut être travaillée sans cesse.

J. -C. B. : l'eau qui contourne les obstacles et cependant puissante.

J.-M. L. : l'eau, car elle fait partie intégrante de notre composition, elle a une capacité d'adaptation, elle lubrifie et adoucit.

L. C. : l'air, car, par la pratique, j'ai découvert que se mouvoir dans l'espace, c'est comme nager dans une eau sèche. C'est un des grands plaisirs sensoriels que m'offre le Qi Gong : nager dans l'air.

A TOURS

Plus de 200 personnes ont participé à cette journée. Philippe Aspe et Jérôme Chaput en sont les organisateurs. P. Aspe a découvert la pratique du Qi Gong en 1977. En 1988, il débute des études de médecine chinoise, le Qi Gong fait alors partie du cursus. Puis il rencontre le Dr Jian à son arrivée en France. Il devient un de ses assistants. Il enseigne le Qi Gong depuis 1990 et a créé il y a 2 ans sa propre école.

8. Quels sont vos auteurs favoris pour parler du Qi Gong ?

S. C. : Georges Charles, Catherine Despeux et d'autres.

J.-L. P. : Yves Requena, Jean Pelissier, Mantak Chia, Gérard Edde et bien d'autres.

C. A. : Lao Tseu, Li Tseu, principalement.

F. D. : Yves Réquena et Liu Dong.

J.-C. B. : Yves Réquena.

J.-M. L. : les enseignements de mes deux maîtres taoïstes chinois, des amis enseignants, les élèves et ma propre expérience.

L. C. : Bruce Lee, dans son « Tao du Jeet Kun Do et ses pensées percutantes ». Bien que le thème ne soit pas le Qi Gong, son analyse de l'étude, du mouvement, de l'énergie sont une des choses les plus brillantes et les plus judicieuses que j'ai pu lire. Les livres de Jean-François Billeter sur les écrits de Tchouang Tseu m'ont enchantée également.

9. Quels sont vos maîtres, l'enseignant(e) ou l'enseignement qui vous a guidé ?

S. C. : en tout premier lieu, Jean Marc Eyssalet et son élève Marc Sokol, puis Ke Wen et Mme Liu Ya Fei, et surtout Maître Shen Xin Yan.

N. L. : l'enseignant qui m'a guidé : Yves Réquena.

P. A. : Maître He Zhenwei pour son humanisme et ses profonds conseils. Dr Jian pour son exemple et son amitié ! Maître Ma Changsun pour sa douceur, son humour et l'efficacité du « souple » (Jin et Rou). Et tant d'autres pour un détail, une attitude, une subtilité.

J.-L. P. : deux personnes que je remercie ici, Nicole Lenzini et Yves Requena, pour ce qu'ils m'ont apporté dans une période difficile de ma vie.

C. A. : Peter Moy, maître taoïste, Yves Réquena et Ke Wen.

F. D. : Mme Liu Ya Fei, le Dr Liu Dong et Maître Zhang Wenchun.

D. M. : Malou Hamert.

J.-C. B. : parmi les maîtres de Qi Gong, ceux qui m'ont beaucoup façonné : Zhang Guang De (Beijing), Madame Liu Ya Fei (Beidahe), Peter Moy (Chicago), les formations de Ke Wen et Yves Réquena.

J.-M. L. : j'ai démarré à Rennes avec Gérard Timon pendant 3 ans (acupuncteur). Ensuite j'ai suivi Xihing Wang (style Hua Gong) pendant 9 ans, entre Londres et la Bretagne, et depuis 9 ans je reçois les enseignements traditionnels du Wu Dang de KunLin Zhang à Paris.

L. C. : je souhaite rendre hommage à quelques-unes de mes rencontres : Mme Liu Ya Fei, grande source d'inspiration avec qui je travaille depuis qu'elle est venue en France dès 1994. Bruno Lazzari qui m'a accompagnée dans ma quête pendant plusieurs années. Jean-Michel Chomet, mon compagnon aujourd'hui, avec qui j'ai vraiment découvert les arts martiaux internes chinois, et d'autres que j'oublie.

10. Qu'est-ce que vous aimez dans la pratique par-dessus tout ?

S. C. : retrouver la sensation du souffle dans toute sa fluidité qui circule en moi et autour de moi.

N. L. : la légèreté de l'énergie, la sensation d'apesanteur.

P. A. : l'état de Qi Gong sans cesse différent et toujours frais, surprenant, et je dirai aussi aimant !

J.-L. P. : le bien-être que cela procure.

C. A. : l'unité du corps et de l'esprit.

F. D. : ce moment subtil où je me retrouve dans un autre univers, remplie de joie et de légèreté.

D. M. : la maîtrise de soi et du geste.

Se sentir entier.

J.-C. B. : tout.

J.- M. L. : la sensation physique de l'énergie, la relation au non substantiel, la sensation de bien-être et parfois des moments de grâce.

L. C. : il n'y a pas une chose que j'aime particulièrement, j'aime tout car la pratique est un tout.

11. Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans la pratique par-dessus tout ?

S. C. : répéter toujours la même chose (surtout dans ma posture de professeur).

P. A. : que certains ne considèrent que la technique !

J.-L. P. : rien n'est à jeter, tout est une expérience à vivre.

C. A. : rien. Sinon, ça ne serait pas du Qi Gong... Mais peut-être seulement une autre « technique ».



photo: André Laurent

A Strasbourg, un atelier de Wutao avec Cécile Bercegeay et Arnaud Mattlinger.

F. D. : être dérangée par un événement extérieur.

D. M. : la mémorisation des séquences.

J.-C. B. : rien.

J.-M. L. : oublier la pratique, mais je ne suis qu'un humain !

L. C. : même chose, j'aime tout, car la pratique est indivisible.

12. Quelle est la qualité que vous aimeriez le plus avoir intégré ?

S. C. : le vide/calme de l'Esprit.

P. A. : la capacité de transmettre l'essence de la pratique à mes élèves ! Et il y a encore du travail pour cela !

J.-L. P. : l'art de l'enseignement, la psychologie pour faire passer correctement les techniques, l'énergie.

C. A. : que ma « nature intérieure » devienne identique à la nature (extérieure) : ça serait donc, l'équilibre ! Comme disaient les anciens : « Fais en sorte que la Nature entre en Toi ».

F. D. : la bienveillance envers les autres et envers moi-même.

D. M. : la concentration nécessaire pour effectuer le mouvement juste.

A Strasbourg, une démonstration d'éventail.



photo: André Laurent

A MONTPELLIER

On estime le nombre de participants à 350 personnes. Frédérique Degaille, organisatrice de cette journée, pratique le Qi Gong depuis 10 ans et est diplômée de la FEQGAE.



A RENNES

Plus de 300 personnes sont venues participer à cette journée. Jean-Marc Lecacheur, son organisateur (avec Martine Jolivet), pratique le Qi Gong depuis une vingtaine d'années et l'enseigne depuis 13 ans.



J.-C. B. : la détente.
J.-M. L. : le lâcher-prise, c'est-à-dire ne plus avoir de tension physique, émotionnelle et mentale.
L. C. : une capacité à être totalement présente, sans filtre, sans préjugé, à être libre, totalement.

13. Quel est l'esprit de la pratique ?

S. C. : les philosophies taoïste et bouddhiste, la fluidité du mouvement par l'expression du Qi, la pratique s'adapte au pratiquant et non l'inverse.

N. L. : la présence.

P. A. : Mushotoku ! Terme Zen signifiant « sans but, ni attente ». Cela rejoint le terme Zuo Wang du Zhuang Zi. Juste s'asseoir et oublier ! Les bénéfices de la pratique n'apparaissent que si on lâche prise ! Dur pour les Occidentaux, mais pas impossible !

J.-L. P. : un esprit non critique, juste guidé vers le mieux être.

C. A. : le « non-agir ». Là où la force (simple) du geste devient « son » et « lumière », comme l'écrit Li Tseu.

A Rennes, de nombreux pratiquants réunis autour de Kunlin Zhang.



crédit photo: Jean-Marc Lecacheur

F. D. : la disponibilité au moment présent.

D. M. : le mouvement dans l'espace. Etre conscient du fait de n'être qu'un avec l'univers. Comme la goutte d'eau dans l'océan.

J.-C. B. : le Wu Wei.

J.-M. L. : de préserver sa santé, de s'ouvrir à soi et aux autres, de respecter les enseignements, de faire au mieux avec ses moyens.

L. C. : une ouverture totale, un embrassement total.

14. Quelles sont les fautes en Qi Gong qui vous inspirent le plus d'indulgence ?

S. C. : la difficulté de centrage et de trouver son axe car notre mode de société nous invite à beaucoup de dispersion.

P. A. : si on pratique en lâchant prise et en respectant son corps il n'y a pas de faute.

J.-L. P. : l'enracinement, l'axe. Avec un peu de pratique, ce sont des fautes qui disparaissent.

C. A. : le geste imparfait, qui fait que l'énergie peut avoir des difficultés à suivre son cours.

F. D. : le manque de souplesse.

D. M. : la coordination chez les débutants.

J.-C. B. : aucune.

J.-M. L. : les défauts techniques de la pratique.

L. C. : je ne crois pas qu'il y ait de fautes en Qi Gong. Le travail du professeur est de créer des obstacles qui vont permettre à chacun d'apprendre sur soi, alors tout est bon.

15. Comment voyez-vous l'avenir du Qi Gong ? Votre idéal ? Votre rêve ?

S. C. : je pense que cet art va continuer à se développer, j'espère grandement aussi que sa dimension bénéfique pour la santé sera prise en compte et que cela deviendra une discipline à part entière de soins préventifs dans les systèmes et structures de santé... Qu'il y ait une prise en charge par la sécu comme cela se fait en Allemagne... Qu'il s'insère dans toutes

A PARIS

Plus de 1500 personnes sont venues à la Pagode de Vincennes.

Dominique Casaÿs, l'un des principaux acteurs dans la création de cette JNQG, est Président de la FEQGAE. Pour répondre à ce questionnaire, il a demandé à une spécialiste en Qi Gong de se prêter au jeu : Laurence Cortadellas, de l'école Zhi Rou Jia.



sortes de secteurs : modules gestion du stress en entreprises, formations pour éducateurs, infirmières, enseignants, aides aux personnes âgées, aux détenus.

P. A. : le Qi Gong est avant tout une expérience personnelle, une révolution intérieure ! Structurer le Qi Gong est une nécessité de notre époque rationaliste, mais fondamentalement, le Qi Gong est libre comme un animal sauvage, indomptable. Je souhaite qu'il se répande dans tous les milieux car il est source de paix, de sérénité. Toute la société peut en bénéficier. Chacun peut y trouver ce qu'il recherche et bien plus encore !

N. L. : vivre en justesse avec soi-même et donc avec son environnement.

J.-L. P. : un avenir florissant avec la prise de conscience du monde occidental que nous devons modifier nos comportements vis-à-vis de notre santé. Mon idéal : que plus de monde pratique cet art. Mon rêve : que la Terre entière pratique...

C. A. : bons nombres de personnes trouvent dans cet art un outil véritable de développement intérieur. C'est vraiment parfait ; alors, puisse le plus grand nombre y avoir accès. En ce qui concerne le Qi Gong, je n'ai ni idéal, ni rêve... Il a été, il est et il sera. Il est un moyen de relier la terre et le ciel. Il est comme le Tao, il n'a pas d'âge. Il est de tout Temps.

F. D. : j'imagine le Qi Gong se marier à d'autres disciplines et créer des espaces d'expression totalement nouveaux.

D. M. : mon idéal serait encore plus de pratiquants. Pourquoi pas un enseignement pour les étudiants dans les facultés, cela permettrait une société plus sereine, plus équilibrée.

J.-C. B. : un développement important pour contrebalancer les stress de la société actuelle.

J.-M. L. : je vois un avenir radieux !... Pour les



crédit photo : Jean-Louis Pisano

personnes qui pratiquent. Mon idéal serait un monde avec plus de personnes conscientes de cette richesse de l'interne. Mon rêve serait d'être connecté 24h/24 avec le souffle de la vie.

L. C. : je ne sais pas quel sera l'avenir du Qi Gong en France car il subit en ce moment de fortes pressions. Sa vocation première est la libre circulation de l'énergie, source de vie, de prospérité et de joie car la nature est généreuse et ne se laisse pas circonscire par les ambitions et les vellétés humaines.

16. Quelle serait votre devise pour le Qi Gong ?

S. C. : que cet art du souffle vous aide à exprimer votre propre souffle et à vous ouvrir à votre propre voie.

P. A. : fluide comme l'eau, souple et fort comme le nouveau né, infini comme l'univers.

J.-L. P. : qui ne pratique pas ne ressent rien, osez entrer dans la danse !

C. A. : sois comme de la soie : naturel(le) et vrai(e), résistant(e) et utile, prenant la forme du souffle du vent. Prêt(e) à recevoir les mille couleurs et mouvements d'un créateur qui laisserait en toi... un « message ».

F. D. : « à l'écoute de soi, l'énergie se révèle. »

J.-C. B. : pratiquer.

J.-M. L. : transformation, intégration, purification et libération. Ou mouvements, méditation, discours et quotidien, dans le désordre, en sachant que le quotidien est l'état le plus difficile à obtenir.

L. C. : « il n'est pas nécessaire d'espérer pour entreprendre, ni de réussir pour persévérer ! ».

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

A Marseille, des participants concentrés sur leur pratique.

A GRENOBLE

Il y eut à Grenoble plus de 400 participants malgré une pluie incessante ! Jean-Claude Berthe enseigne le Qi Gong dynamique depuis 18 ans.



A STRASBOURG

Plus de 1000 participants à Strasbourg. Pour organiser cet événement, Jean-Marie & Malou Hamert, ainsi que Didier Mène, ont ardemment travaillé à son élaboration.