



Françoise Laurent-Huck dans l'un des 10 mouvements d'étirement du Qi Gong de l'école E-Mei.

Dominique Casajys

« Renforcer le travail corporel. »

propos recueillis par Arnaud Mattlinger et Delphine Lhuillier

À la veille des 17es Journées Nationales de Qi Gong qui se dérouleront partout en France, du 23 au 29 mai prochain, Dominique Casajys, président de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique, nous partage sa vision.



PORTRAIT

Kinésithérapeute D.E. spécialisé en massage chinois, Dominique Casajys est Président de la FEQGAE. Il a également co-fondé le Centre culturel chinois « Les Temps du Corps » avec sa compagne Ke Wen. federationqiqong.com

GTao : Pouvez-vous nous parler des fondements du Qi Gong ?

Dominique Casajys : Ce qui caractérise tous les Qi Gong, ce sont les trois régulations : du corps, du souffle et de l'esprit. Le Qi Gong ne peut pas être séparé de ce concept à trois niveaux ; l'équilibre des trois évoluant au cours de la pratique. Le pratiquant commence par travailler le corps, la fluidité du mouvement, la libre circulation. Puis, plus il avance dans la méthode, et plus le travail du souffle et de la conscience devient prédominant. Pour un même mouvement, progressivement, l'enseignant donne davantage d'indications concernant le souffle et l'intention. La respiration permettant de sentir l'intensification de la circulation de l'énergie, le travail

énergétique s'affine. Il devient possible pour le pratiquant de localiser le Qi dans le corps et de faire tous les liens entre le corps et l'esprit ; il peut dès lors accéder à une conscience globale, ce qui est l'essence même du Qi Gong.

GTao : Les pratiques du Qi Gong et du Fitness agissent pour notre mieux-être. Quelle est donc la spécificité du Qi Gong ?

D. C. : Le Fitness, comme beaucoup d'autres activités corporelles, est bénéfique pour la santé ; le Qi Gong n'a pas cette exclusivité ! Mais sa spécificité réside dans la relation qui se tisse entre l'intérieur et l'extérieur. Dans le Qi Gong, il y a une perception consciente de nos entités organiques : du cœur, du corps, des émotions. C'est une mise en relation et une recherche d'unicité corps-esprit qui reste un concept encore difficile à intégrer pour les Occidentaux. Pour le mental, il est compliqué de s'assimiler à l'entité biologique corporelle. Le Qi Gong est un outil relationnel à l'intérieur du corps, entre le corps et l'esprit, pour construire notre être dans sa globalité, afin de mieux gérer notre vie.

GTao : Les pratiquant(e)s de Fitness paraissent « bouillonner » de vitalité, peut-être davantage que les pratiquant(e)s de Qi Gong. Comment expliquez-vous cela ?

D. C. : Il s'agit de deux pratiques différentes. La natation ou la marche à pieds sont des sports qui développent des aptitudes physiques comme la musculation ou bien la souplesse. Le Qi Gong, quant à lui, aide à les entretenir, mais il n'est pas là pour les développer. Il s'agit plus de créer des liens conscients, une circulation et une relation entre l'intérieur et l'extérieur, le haut et le bas.

GTao : Mme Liu Ya Fei recommande néanmoins comme préalable à toute pratique de Qi Gong de travailler la dimension tendino-musculaire...

D. C. : Bien sûr, la structure corporelle doit soutenir la circulation de l'énergie. Et nous touchons là un des aspects problématiques du Qi Gong en Occident : l'intellectualisation. Si nous sommes très compétents pour comprendre comment fonctionne le système, une fois que nous l'avons compris, nous pensons que le travail est fait et nous intellectualisons bien souvent notre pratique.

Or, certains pratiquants devraient davantage travailler leur placement plutôt que de rester dans une idéalisation culturelle. Le concept du « vide parfait » ne remplacera jamais une posture bien ajustée. C'est l'unité corps-esprit qui est importante. Il est donc essentiel d'insister sur le renforcement du travail corporel. D'ailleurs, les enseignants chinois de Qi Gong suivent un entraînement rigoureux de préparation physique. Et ça

Créer
des liens
conscients.

se voit ! N'oublions pas cependant de tenir compte du profil des pratiquant(e)s : de leurs aptitudes, de leur âge, etc.

GTao : Un mot pour conclure ?

D. C. : Avec les nouvelles orientations de la FEQGAE, nous mettons en avant un regroupement qualitatif et représentatif des enseignants de Qi Gong, de façon à ce que cette pratique profonde, au riche patrimoine traditionnel, ne perde pas son identité dans l'ensemble des activités de loisirs, comme les gyms douces par exemple. ■

La FEQGAE est devenue depuis septembre dernier une Fédération qui regroupe les enseignants de Qi Gong en France. Elle est garante d'un enseignement et d'une éthique pour la pratique. La Fédération Sport pour Tous, quant à elle, a été choisie comme fédération d'accueil pour gérer administrativement les associations qui le souhaitent. Mais cette Fédération ne maîtrise pas les techniques de Qi Gong. En revanche, la pratique du Qi Gong entre bien dans l'état d'esprit de cette fédération.

Retrouvez D. Casay's dans le prochain n° de GTao. Il nous expliquera la situation plus en détail et le positionnement de la FEQGAE aujourd'hui.

TÉMOIGNAGE

Le Qi Gong constitue pour moi le meilleur moyen de me remettre en forme, au sens propre et au sens figuré. Les étirements de l'École E-Mei me semblent particulièrement efficaces, car ils permettent de mettre en mouvement l'ensemble du corps physique et mental. Amplitude, lenteur, arrêt et contemplation, le respect de ces 4 consignes permet ainsi de dépasser le simple niveau gymnique pour accéder à un niveau énergétique. Une pratique régulière assouplit l'ensemble du corps en l'étirant dans l'amplitude. La lenteur, les arrêts et la contemplation (une observation sans analyse) me permettent de noter les petits mouvements/mini-ajustements se produisant à l'intérieur de mon corps. Les mouvements permettent également de retrouver son axe vertical sans cesse mis à mal par les travaux d'ordinateur (antéro-postérieur), le port de charges diverses (équilibre G/D en cas de scoliose) et la pesanteur (haut/bas). Le dos est étiré dans sa verticalité, la poitrine s'ouvre grâce au souffle, une douce chaleur se répand dans l'ensemble du corps, une joie paisible éclaire mon esprit. La pratique me permet d'améliorer ma conscience corporelle et de découvrir à chaque fois de nouveaux paysages internes...

Françoise Laurent-Huck

enseignante en Qi Gong à l'association Ginkgo
et au CAES du CNRS Alsace

[des vidéos à télécharger sur www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

— Prenons notre temps avec le Qi Gong —



FEQGAE
Fédération des Enseignants
de Qi Gong, Art Énergétique.

17^E JOURNÉES NATIONALES DE
QI GONG

Une semaine partout en France du 23 au 29 mai 2011
Organisée par la
**FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS
DE QI GONG, ART ÉNERGÉTIQUE**

consultez tous nos événements sur le site :
www.federationqigong.com
Renseignements : 04 42 93 34 31

Photographie : Antony Voisin - Graphisme : Henri de Corta