

Qi Gong à l'unisson

> Le Paris de la Sérénité ! <

Une journée ensoleillée de rêve. La 7e journée nationale de Qi Gong s'est déroulée ce 16 juin dans un climat idéal. Plus de 800 visiteurs sont venus dans l'enceinte de la pagode bouddhiste de Vincennes pour suivre les démonstrations, les ateliers et les conférences autour du thème "Qi Gong et développement personnel".

Des conférences sur le thème "Qi Gong et développement personnel"

L'invité d'honneur, Franco Mescola, maître de Tai Ji Quan renommé en Italie, accompagné de son assistant Enzo, nous fit part de ses recherches sur "le mouvement suggéré", et de ses expérimentations concernant les effets de la pratique du Taiji sur des patients. L'originalité de l'approche consiste à pratiquer des mouvements devant ces derniers qui observent les mouvements comme s'ils les pratiquaient eux-mêmes. Les instruments de mesure montrent ainsi une baisse de tension chez les patients. Tandis que le Docteur Yves Réquena souligna l'importance de la posture de l'arbre (*Zhan Zhong*) pour intégrer

les revécus émotionnels et éviter l'ornière de la régression émotionnelle dans le développement personnel du "tout à l'ego". Et que le passionnant Cyrille Javary, spécialiste de la civilisation chinoise, exposa ce que pouvait apporter l'esprit chinois dans le développement personnel, à savoir, sortir d'une pensée de dilemme (choisir l'un ou l'autre, le "syndrome Chimène") à une pensée dialectique dans laquelle les opposés ne s'excluent pas (yin-yang).

D'autre part, la table ronde animée par deux couples (yin-yang jusqu'au bout des ongles!), Imanou Risselard & Pol Charoy, Laurence Cortadellas & Jean-Michel Chomet, posait la question suivante : "Le Qi Gong peut-il être du développement personnel? Ou inversement, le développement personnel peut-il être une forme de Qi Gong?". L'une des idées fortes du débat fut de relever l'intérêt du travail énergétique des émotions reliées aux organes dans le Qi Gong (colère et foie, peur et reins, etc.) dont le risque est de cataloguer les émotions et les sensations dans des catégories, "de les ranger dans des tiroirs", et donc d'échapper à l'état émotionnel ou sensitif.

Une succession de démonstrations

Des démonstrations défilaient sur le podium faisant souvent participer le public : Daoyin avec Ke Wen, Wutao avec Pol Charoy et Imanou, Wushu avec la jeune experte Zhou Lin Xia, Qi Gong et Taiji Chen avec le Dr Jian, Bagua Zhang avec Kunlin Zhang et la boxe naturelle des animaux avec Frédéric Créssel. Notons aussi le succès de l'atelier animé par Mélanie Jackson

Afin de manifester leurs intentions communes d'unir leurs forces pour le développement de leurs passions, les deux fédérations françaises de Qi Gong, la F.E.Q.D.A. et la F.A.E.Q.G., ont organisé simultanément le 16 juin les 7e journées nationales de Qi Gong, à Paris et Marseille.

Une démonstration de Wutao avec P. Charoy et Imanou.



sur le chant et le Qi Gong, la possibilité pour les enfants de s'initier au Qi Gong des enfants avec Laurence Cortadellas, les consultations Yi Jing du centre Djohi et les belles calligraphies de Jok Wha Fong. Ajoutez à cela une très bonne nourriture "bio", un spectacle musical, le "fil de soie" avec Ke Wen et Ju Yan et vous avez une journée festive réussie.

Bravo à l'équipe d'organisation dirigée de "main de soie" par Dominique Casays. Vivement l'année prochaine!

■ J.C.

La pagode de Vincennes.



De gauche à droite, Y. Réquena, C. Javary, F. Mescola et Enzo, son assistant.





> Le Marseille de la diversité <

Ces premières journées organisées à Marseille, dans le centre socio-culturel du Roy d'Espagne, se sont déroulées dans un cadre de verdure bien agréable. Le beau temps était au rendez-vous pour accueillir les Marseillais, mais aussi les Aixois, des pratiquants de Lyon, Vienne, Toulouse, Montélimar, Hyères, etc. Les participants ont eu le plaisir d'assister à de nombreuses démonstrations et ont pu apprécier la variété des techniques, des styles, avec comme pivot central, incontournable de la pensée chinoise, la notion fondamentale du "Vide" qui anime les souffles



Dominique Banizette.

vitaux, le yin-yang, régit le mécanisme de tout un ensemble de pratiques alliant physiologie et art, aboutissant à la compréhension du Qi Gong comme art de vivre.

Beaucoup de pratique...

La démonstration du Qi Gong des 5 organes par Catherine Zhang fut captivante tandis que Xu Bo Sheng présentait des principes de marches des animaux, les points principaux d'une bonne posture et le travail d'échange



Catherine Zhang.

d'énergie avec les arbres (choisir un pin, ni trop jeune, ni trop vieux).

Hélène Cociovitch-Réquena, spécialisée dans le bien-être de la femme, exécuta et commenta le "Qi Gong de la fille au corps de Jade", méthode de la famille du Docteur Liu Dong. Ce Qi Gong favorise notamment la circulation du sang, excellent pour les dames... et pour les messieurs! Sérénité et douceur partagées par tous grâce au Taiji Qi Gong présenté par Dominique Banizette.

Plusieurs enchaînements en musique créés par Zhang Guang De, l'un exécuté par André Briones et ses élèves, un autre par Carole Bence, et d'un seul coup, la chaleur de la journée nous sembla moins lourde, il y avait comme une brise... de printemps, ou était-ce un peu l'écume d'une vague de la mer Méditerranée? Le Tai ji quan s'exprimait dans la lenteur avec la forme de l'École de la Voie Intérieure dirigée par Sébastien Nanini et dans ses changements de vitesse avec Fabrice Kapitanovic dans une démonstration de style Chen.

...Et des tables rondes

Animée par Luce Lamy, la table ronde tournait autour de l'influence de la pensée sur la qualité des émotions. On retiendra aussi le moment intense de l'atelier de calligraphie, animé par Xu Bo Sheng.

Wang Zong Gao a clôturé en beauté la journée en nous proposant de partager ensemble des exercices du San Yuan Qi Gong ("Qi Gong des trois centres"). Organisateur et participants se sont tous réunis pour pratiquer avec cet éminent praticien des arts internes chinois. Nous avons fait le plein de Qi en quelques minutes et en quelques ronds (avec les mains, les coudes, les épaules, et tout le corps)... pas question de faire tourner seulement la tête!

Nos objectifs étaient pour cette journée d'intéresser, de surprendre, d'encourager, de toucher, d'enrichir de façon agréable, d'approcher le temps d'une journée un art de vivre authentique! Objectifs atteints à Marseille! Merci à tous ceux qui ont bien voulu donner de leur temps pour nous offrir cette journée.

■ C. B.



L'atelier de calligraphie animé par Xu Bo Sheng.