



Un dimanche au Pays du Qi gong

Organisée par la Fédération Européenne de Qi Gong et des Arts Energétiques (F.E.Q.G.A.E), la 8e journée nationale de Qi Gong s'est déroulée le dimanche 15 juin dernier, à la grande Pagode du Bois de Vincennes. Témoignage d'une rencontre avec l'«univers du qi».

par Isabelle Martinez, photos de J.-M. Lefèvre

Arrivée à l'entrée, de la pagode, entre un ici et un ailleurs, la France et la Chine, l'envie d'apprendre et la complexité d'intégrer, comment wushu, qi gong, taiji Chen et Yang, ba gua zhang et qi gong, Shaolin kung-fu et Shaolin nei gong, allaient-ils résonner en moi ?

Sur la scène... les démonstrations

Les séances de démonstration semblent semer de petites graines dans le corps des non initiés, comme me le témoignent deux jeunes femmes, vaguement attirées par l'Orient. Elles ont perçu dans les mouvements lents de qi gong la notion d'harmonie, même si le chemin de ces pratiques leur a laissé pressentir un travail à long terme. S'essayer à ces nouveaux rythmes a réveillé dans leur corps des tensions, une respiration décalée, voire une confusion.

Je garde aussi en mémoire l'image étonnante d'une chorégraphie dansée par Ke Wen (photo n° 1) et Zhou Lin Xia: une tradition recomposée, dans laquelle costumes et mouvements du tui shou ont fait fortement résonance en moi à l'attrait de l'ailleurs et de l'exotique.

Le long des allées... les stands

Au fil du temps, je m'attarde devant les stands: celui de médecine chinoise, sa pharmacopée exotique et ses produits étalés très curieux à contempler: devenir un patient-patient, me souffle-t-on, qui sache aller à la source de son syndrome. Je découvre que les stands ont cette capacité à ouvrir l'information, à essayer d'autres possibles, comme sauter dans l'inconnu de l'encre noire du calligraphe dans un jet de pinceau audacieux et léger avec Jok Wha-Fong, ou bien s'amuser du tracé sur la peau d'une calligraphie éphémère inventée par la créative Xu Bo Sheng (n° 2), s'étonner des idéogrammes du Yi Jing et en comprendre le yin-yang grâce à Cyrille Javary (sans tomber dans le piège de la divination facile!), prospecter sur tous les cours et toutes les formations regroupés sur le stand des associations et de la fédération.

Dans l'herbe... les ateliers

Je reprends le cours des événements. Un moment face au soleil proposé par le Docteur Yves Réquena (n° 3) invite à me brancher dans l'énergie pure du soleil afin de laisser couler l'énergie ancienne et me ressourcer. Jean Michel Chomet (n° 4), dans un

échauffement énergétique matinal, nous initie aux principes du qi gong. Je récolte le témoignage de deux fillettes, toutes fraîchement sorties de l'atelier pour enfants de Laurence Cortadellas (n° 4). Bintou et Estelle me partagent que les mouvements de la grue et du tigre leur ont donné «le sentiment de voler et de se sentir libre», un calme intérieur, la sensation de surmonter leurs peurs, comme si elles avaient pu se libérer du regard de l'autre pour être elles-mêmes!

De l'autre côté de la pagode, l'atelier de «qi gong de la femme» animé par Sun Fang, l'occasion pour certaines (et certains!) de faire vibrer leur énergie féminine. Une jeune femme me souligne l'importance pour une Occidentale d'aller à la «rencontre organique de son être» afin de laisser s'effriter sa cuirasse de «wonder woman». Après son parcours de combattante qui l'avait amenée à pratiquer des arts martiaux externes par mesure de protection, le «qi gong de la femme» et une analyse lui avaient permis de s'intégrer enfin pleinement. Des plaisirs pluriels à partager comme dans l'atelier de «San yuan She» de Dominique Banizette (n° 5). Je me suis finalement rendue compte que ces ateliers s'inscrivaient comme autant de possibili-



tés de découvertes. Restaient encore inscrits sur le programme de la journée: détente et lâcher-prise avec Carole Bence-Xu, qi gong des 5 animaux avec Bruno Lazzari, wushu et tai ji Chen avec Zhou Lin Xia, qi gong des «mille mains sacrées» avec le Dr Jian (n° 6), Wudang qi gong avec Kun Lin Zhang, Shaolin da mo nei gong avec Zong Hong (n° 7), taiji Chen avec Sun Gen Fa (n° 9), et pour finir, la conférence-atelier sur la méthode Stevanovitch où sons et vibrations produisent des effets sur des endroits déterminés du corps.

Sous la pagode, les tables rondes...

Conférences et tables rondes m'ont aussi permis de mesurer l'impact du qi gong aujourd'hui en France. Sous l'effigie de l'immense Bouddha de la Pagode, de multiples voix (voies!) se sont exprimées, dont celle d'Yves Requena qui a montré aux enseignants la possibilité de développer les arts énergétiques dans des lieux comme les entreprises, les centres de Thalassothérapie, les institutions de soins (hôpitaux, maison de retraites, etc.). La table ronde a également permis, par des témoignages concrets, de cheminer sur les «influences nouvelles

du qi gong dans notre art de vivre au quotidien en France». J'ai ainsi écouté avec attention le témoignage de Pierre Elie Berose, intervenant dans les crèches et en prévention auprès des jeunes en difficulté, et la conférence en images de Cyrille Javary: «Visages de la terre en Chine» qui nous a montré un pays aux paysages contrastés (d'un désert de glace à un désert de sable), et aux multiples cultures.

Je n'oublie pas de mentionner la Maison de thé, ses mets délicieux et originaux, alliant céréales, épices, et légumes en guise de déjeuner. En définitive, lieu de rencontres et d'échanges, cette 8e journée Nationale de Qi gong aura été pour moi comme une invitation, ici et maintenant, à commencer, prolonger, ou métisser mon chemin, et à me découvrir. Les quelques témoignages récoltés (je remercie les personnes s'étant prêtées au jeu de façon généreuse) se sont fait l'écho de multiples voies que les arts énergétiques nous invitent à explorer. A tout Qi, à tout va! Bonne route, et merci à tous les participants (public et enseignants inclus), et bonne route pour tous ceux à venir...