

# Travailler sa (Qi)étude

L'été c'est bon de buller, mais le corps, lui, a besoin de bouger. Se tonifier tout en douceur, c'est la promesse du Qi Gong. Cette pratique traditionnelle chinoise rencontre de plus en plus d'adeptes en France, et commence à germer dans les parcs lyonnais. Rencontre avec une discipline originale et bienfaisante.



Séance de Qi Gong avec Pascale Charlois

Comme en Chine, c'est en plein air que les pratiquants de Qi Gong (prononcez 'tchi gong') se réunissent avec le retour des beaux jours. Née en Chine il y a environ 5000 ans, cette gymnastique douce se veut un atout pour la santé. Elle repose sur la pratique d'un enchaînement de mouvements simples. On dessine l'eau, la sève montante, le feu ou encore une posture animale. On palpe différentes parties de son corps. Ça a l'air de rien, mais ce sont des exercices de respiration, de relaxation et d'assouplissement. Les Chinois sont des millions à pratiquer à toute heure le Qi Gong. Il existe 200 000 écoles répertoriées en Chine. Un bref aperçu de cette pratique sera donné lors des Jeux Olympiques de Pékin.

En Occident, cette discipline remporte une adhésion croissante, ces dernières années. La région Rhône-Alpes dénombre environ 1200 pratiquants. Pascale Charlois pratique le Qi Gong depuis dix ans et l'enseigne depuis quatre ans. Continuant ses cours cet été sur Lyon, elle enseigne cette discipline comme un outil pour améliorer son bien-être. Le principe du Qi Gong : « mettre en circulation l'énergie qui anime le corps », précise l'animatrice. « En Chinois, le mot 'blocage' et le mot 'douleur' sont les mêmes. La où il y a une douleur, il y a une énergie qui ne circule pas. Le Qi Gong c'est le travail (Gong en chinois) sur les énergies (Qi). Elle permet à chacun de prendre conscience qu'on est acteur de sa santé », explique t-elle.

Valérie Thollon est une de ses élèves depuis deux ans. Rédactrice de publicité et mère de famille, elle vient trouver ici un moment pour elle. « C'est très apaisant, parce qu'on est sur soi. Il n'y a pas le mari, les enfants, etc... Mais ce n'est pas venu combler un manque. J'ai commencé pour poursuivre l'exercice après avoir arrêté la danse. Mais maintenant, ça fait partie de mon hygiène de vie » nous confie t-elle à la fin de la séance. Et la pratique ne s'arrête pas à l'entrée du parc. « Quand je travaille devant mon ordinateur, je reprends certains exercices pour détendre mes cervicales ou mes épaules. J'essaie de retrouver une respiration ou un rythme. Ça me recentre ». Simone a 80 ans. Elle suit le même cours que Valérie et fait les mouvements à son rythme. « C'est tout en douceur. Les mouvements sont lents. Ça me va bien ». Et Pascale Charlois d'ajouter : « Si quelqu'un manque de souplesse, il va quand même faire le mouvement, mais avec son intention. En imaginant par exemple que l'on touche ses mollets même si l'on n'y arrive pas. L'important c'est de faire au mieux avec ce que l'on est. De prendre contact avec soi, son corps, ses sensations ». Mais le bénéfice va bien au-delà d'une redécouverte des sens. En médecine chinoise, le Qi Gong participe à la santé au même titre que l'acupuncture, le massage ou la pharmacopée. Dans cette tradition, la forme est liée à la bonne circulation de l'énergie dans des canaux appelés les mé-

ridiens. Le Professeur Zhu est docteur en médecine traditionnelle chinoise, et acupuncteur à Lyon. Il explique : « C'est une base théorique de la médecine chinoise. Ce ne sont ni les nerfs, ni les vaisseaux sanguins ». Il y a 12 méridiens. Ils parcourent le corps et passent par les organes. C'est pourquoi l'on peut masser le pied pour soulager une douleur au bras, dans cette médecine. Il poursuit : « Quand une personne tombe malade c'est qu'un méridien est bloqué ». Bien sûr, la pratique du Qi Gong seule, ne guérit pas. Elle se veut plus une « méthode préventive » pour renforcer le corps et le mental.

Il existe à Lyon une petite dizaine de lieux où cette discipline est enseignée. Elle a même fait son entrée dans les salles de sports multi-activités. Ça devient tendance. Alors, attention à ne pas se précipiter dans n'importe quel atelier étiqueté Qi Gong. Depuis peu, cette discipline est reconnue par l'Etat, qui a créé en 2007 un certificat de moniteur. Mais ce diplôme est encore peu répandu.

Pierre-Ange Marino enseigne les arts martiaux à Lyon. Il participe aux jurys qui évaluent ces futurs moniteurs. Pour lui, une formation sérieuse est une sécurité pour le pratiquant. « Ce n'est pas parce qu'un enseignant n'a pas de diplôme qu'il n'est pas bon. Mais un diplôme d'école spécialisée montre qu'une formation de Qi Gong de 3 ans a bien été suivie. Beaucoup d'enseignants ont suivi quelques stages, puis lancé leur association. Un bon pratiquant peut être un mauvais enseignant », explique ce membre de la Fédération Française d'Arts Energétique et Martiaux Chinois.

Les cours d'essai sont généralement gratuits. C'est donc l'occasion de voir si le courant passe, et de discuter avec l'enseignant. L'approche peut être martiale, médicinale ou spirituelle. A chacun de juger ce qui lui convient.

## Où pratiquer le Qi Gong cet été ?

→ Pascale Charlois

Cours en plein air. Lundi et mardi. 8€ le cours. Rens : 04 78 30 88 86.

→ Véronique Austruy

Cours en plein air sur Lyon. Mardi, mercredi, jeudi. 10€ le cours. Rens. : 06 16 87 20 04 ou 04 78 68 38 33.

→ Pierre-Ange Marino

Cours en intérieur, jusqu'à fin juillet. Le vendredi après-midi. Rens : Budo Tradition Culture, 04 78 01 26 08.

→ La voie du mouvement

Nicolas Favier 06 79 39 13 59  
ou Martina Vergin 06 73 18 25 08  
[www.lavoiedumouvement.net](http://www.lavoiedumouvement.net)  
(A partir de la rentrée)