

Une discipline chinoise millénaire à notre porte !

氣功



Dans les parcs, sur le pas de leur porte, ou même à l'usine, les Chinois sont des millions à pratiquer quotidiennement des exercices physiques qui ressemblent à une gymnastique douce. De plus en plus d'Occidentaux suivent leur exemple et pratiquent le Qi Gong

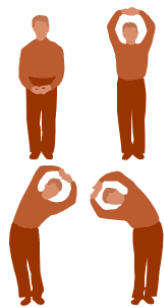


■ Catherine Chandon, propos recueillis par Catherine Roy

Le Qi Gong (prononcer *tchi koun*) ce mot bien mystérieux est en fait un idéogramme chinois pour une gymnastique traditionnelle et une science de la respiration. Littéralement "gong" signifie exercice, travail relatifs au "Qi" : la maîtrise de l'énergie vitale. Cet art regroupe des techniques ancestrales de respiration, méditation et visualisation qui proviennent de contextes Taoïstes et Bouddhistes.

Des mouvements simples

Cette forme de gymnastique très répandue en Chine arrive peu à peu dans nos pays européens et remporte un engouement de plus en plus grand. Elle consiste en des mouvements simples répétés lentement pour travailler la respiration, les articulations, le renforcement musculaire mais plus encore se recentrer sur soi. Une douce musique relaxante, une quinzaine de personnes dans la salle, pieds nus dans de confortables vêtements qui tout à coup adoptent le « Wuji », une position pour déverrouiller le corps, mains tournées vers le ciel, pieds bien enracinés en terre, genoux légèrement fléchis et la tête tirée vers le haut ! Nous sommes à la salle des fêtes de Brevans avec Catherine Chandon, professeur de Qi Gong qui accueille ses élèves chaque mardi soir.



« Soutenir le ciel et tourner »



Comment vous est venue cette passion pour le Qi Gong ?

« C'est après avoir fait ma première séance il y a quelques années que j'ai eu une révélation : je me suis dit : c'est cela qu'il me faut, c'est cela que je veux faire ; et pour en faire tout le temps et progresser, il n'y a rien de mieux que de l'enseigner ! Je suis partie me former à Paris pendant 3 ans dans l'école « les Temps du Corps » qu'avait fréquentée mon professeur et me revoilà dans le Jura pour l'enseigner à mon tour. Après de nombreuses pratiques comme la relaxation, le yoga, j'ai trouvé dans le qi gong autre chose, un bien-être physique, plus de force, plus de concret et dès qu'on arrive à un certain niveau de détente on ne peut plus le quitter. Ensuite j'ai pris conscience de l'énergie qui circule en nous et j'ai découvert la conscience de mon corps ; on arrive au fur et à mesure par des exercices, des postures à sentir l'énergie puis ensuite à la conduire. Tous ces exercices sont étroitement liés à la médecine chinoise, on travaille sur les méridiens extérieurs en tenant compte des saisons car à chacune d'elles correspond un organe différent. Le printemps, dans lequel nous venons d'entrer selon le calendrier sol-lunaire correspond au foie : cet organe ascendant qui représente l'élévation, les arbres qui grandissent, les souffles de la terre et du ciel qui communiquent à nouveau ; c'est le moment de nettoyer muscles et tendons et aussi par le foie, le sang du corps tout entier. Les séances sont toujours précédées de relaxation et de méditation. Tout cela s'accompagne bien sûr de conseils pour une bonne hygiène de vie : une alimentation saine, un peu d'activité physique comme la marche, les étirements et une bonne detox de l'organisme »

Comment qualifieriez-vous cette pratique : sport ou art martial ?

« Ce n'est surtout pas un art martial, tout doit être fait en douceur, pas d'enchaînements saccadés, ni de gestes violents, tout doit être fluide et tranquille ; il n'y a aucun défi sinon celui d'être bien avec soi-même ! Pour moi c'est une philosophie, un art de vivre, la façon idéale de s'assurer un esprit sain dans un corps sain. A notre époque où tout va très vite, où le stress envahit tout, nous avons besoin de nous recentrer sur nous même, par le qi gong, le corps s'ouvre à la conscience, on est attentif à nos sensations internes, on doit être plus présent à l'instant T, pour retrouver petit à petit un équilibre émotionnel et spirituel. J'ai l'habitude de dire qu'il nous apporte souplesse dans le corps et dans la tête ! ». Pour tous les élèves de Catherine c'est l'unanimité : « cette séance hebdomadaire nous apporte beaucoup de bien physiquement, de la détente mais aussi une détente psychique, on se sent moins stressé, plus serein, c'est un vrai moment de pause avec une remise en ordre dans notre tête ». Catherine intervient aussi à la maison de retraite Saint Joseph auprès des personnes âgées pour qui cette pratique est très importante ; ils retrouvent un meilleur contact avec leur corps, ils se détendent, s'assouplissent et tout cela leur permettant de bouger à leur rythme, selon leurs capacités. Pour le grand public les cours se passent à Brevans le mardi de 17h45 à 19h et de 20h à 21h15, à Biarne le lundi de 18h30 à 19h45 et de 20h à 21h15 et à Pesmes le jeudi de 19h15 à 20h30. Ils sont accessibles à tous, ses plus jeunes élèves ont une vingtaine d'années et les doyens 83 et 85 ans. Il reste encore quelques places à 20 h sur les 3 sites : avis aux amateurs ! ■

Renseignements : 06 63 52 08 54