

Que signifie Qi-Gong ?

Qi c'est le souffle, l'énergie et Gong le travail la mise en oeuvre. Le Qi-Gong est une discipline chinoise qui, comme son nom l'indique, propose de travailler à partir de son énergie pour la développer et la renforcer.

Quelle formation avez-vous suivie ?

Ma formation est la danse, en tant que professionnelle. J'ai suivi ensuite une formation au Shiatsu, une technique de massage traditionnel japonais, qui m'a amenée vers le Qi Gong. J'avais envie de me tourner vers des pratiques douces. J'ai suivi un grand nombre de stages et de cours depuis 15 ans en plus de l'école de Qi-Gong de Paris, et notamment en Chine. Je suis formée à la naturopathie et j'enseigne également le Tai Chi, un art martial chinois.

A qui s'adresse le Qi-Gong et quels bienfaits procure sa pratique ?

Le Qi-Gong s'adresse à tout le monde car il propose des mouvements simples. Les bénéfices de cette pratique sont nombreux : on ressent une détente profonde, on apprend à être plus centré, plus clair dans sa tête avec une plus grande facilité à se concentrer et à trouver la stabilité. Le Qi-Gong favorise aussi la souplesse et libère les articulations. On en ressent les bienfaits dès la première séance !

Comment concevez-vous les séances ?

La première partie de la séance est une mise en condition au cours de laquelle on pose son esprit et sa respiration. Puis, la séance se poursuit avec une série d'enchaînements dont il faut respecter l'ordre. Je choisis ces enchaînements en fonction du public et aussi de la saison. La plupart des mouvements se font debout car on travaille beaucoup sur l'ancrage au sol, l'équilibre et la respiration qu'on va chercher dans son centre.

Une séance de Qi-Gong doit être ludique et poétique (on exécute les mouvements à partir de suggestions d'images). Elle se déroule au son de musiques relaxantes.

Un conseil de lecture avant de s'inscrire à une première séance ?

Je recommande Entrez dans la pratique du Qi Gong, de Ke Wen, un livre DVD rédigé par la directrice de l'école où je me suis formée.