

AIRION / BIEN-ÊTRE

Rencontre avec un maître du qi gong

L'association esprit shaoyin avait investi les murs du lycée agricole d'Airion pour deux journées consacrées au qi gong (on prononce tchi-kong). Le samedi était intégré dans le cadre de la prévention de la perte d'autonomie pour un thème intitulé : qi gong spécial sénior, l'énergie n'a pas d'âge.

Dans la salle des fêtes du lycée, un groupe d'une vingtaine de personnes se tient face à l'invité de marque du week-end, un maître de la discipline martial du qi gong et manque : So Cho Kun. « C'est un pédagogue exceptionnel », explique Marc Kazmierczak,

président de l'association. En effet, le maître qui parle d'une voix reposante explique calmement les mouvements qu'il demande à faire à ses élèves.

Il parle parfois « d'énergie, et d'univers » si bien qu'au premier abord on se demande s'il n'aurait pas abusé un peu trop de thé au ginseng. À la fin de la séance du samedi matin,

il prend alors Christian Audoire, ostéopathe à Fitz-James comme cobaye. Avec 3 ou 4 mouvements qui paraissent d'une facilité déconcertante, il montre cette fois-ci l'aspect art martial du qi gong et manque

d'envoyer au tapis l'ostéo à plusieurs reprises, en ne bougeant presque pas.

On se prend à se dire que c'est maître Miyagi de karaté kid qui est réssucité ou que le maître de David Carradine va apparaître et nous appeler « petit scarabée ». Mais il n'est rien de tout cela. So Cho Kun venu de Bordeaux exerce son art depuis plus de 25 ans. « Le qi gong, c'est le travail sur l'énergie, c'est d'ailleurs ce que ça veut dire. Il y a dans le corps des énergies diverses, il faut arriver à les mettre en cohérence avec l'univers », souffle le maître de sa voix toujours douce.

Si son discours semble parfois opaque parce qu'abstrait, il suffit d'entendre ses "disciples" du jour pour se rendre compte des bienfaits du qi gong : « Moi je suis atteinte de parkinson, je vais beaucoup mieux depuis que j'ai commencé le qi gong, c'est tellement évident », dit une dame. « On peut venir chercher un bien-être général, une forme de sagesse ou parfois chercher à régler un problème plus précis », poursuit le maître.

Le qi gong a des applications thérapeutiques, ce sont d'ailleurs celles-ci que met en valeur l'association esprit shaoyin à travers plusieurs

stages, mais aussi par le biais du dispositif du voyage "en soi et autour de soi" avec le concours de la conférence des financeurs et qui s'adresse plus spécifiquement aux séniors.

Pour l'ostéopathe Christian Audoire, le qi gong est aussi un complément à sa formation initiale, une clé d'entrée supplémentaire dans le processus de soins qu'il confère à ses patients. Il y a aussi un côté art martial à cette discipline : « Le

soin et la martialité sont les deux versants d'une même montagne », appuie le maître, comme pour montrer que l'un et l'autre vont de pair. Même si les mouvements pendant la séance semblent lents et calmes, les participants avouent que la fatigue se fait

sentir. « Le maître présente des techniques efficaces qu'on arrive à appréhender très rapidement, il transmet son savoir avec une grande facilité. On voit que grâce au qi gong on peut arriver à vivre beaucoup mieux, même avec des souffrances importantes », ajoute Marc Kazmierczak. Le dimanche, le stage s'est poursuivi avec ceux qui souhaitaient approfondir le qi gong et le tai chi, autre discipline. Par ailleurs, l'association esprit shaoyin met en place un programme de gestion du stress par le qi gong pour les lycées d'Airion.

Hassan SADI

Renseignements : <http://esprit-shaoyin.fr/>

Le qi gong intégré à la fédération française de Karaté

Dans l'assemblée des disciples, Abdallah Aboubeker ne ménage pas ses efforts pour suivre les consignes du maître. Il est le président du comité Oise de la fédération française de karaté et disciplines associées (FFKDA). L'association esprit shaoyin vient d'intégrer cette fédération. « Le qi gong est reconnu comme un art martial à part entière. C'est pour nous un

plus que d'accueillir cette association et pas seulement pour le nombre de licenciés supplémentaires qu'elle va nous apporter. Nous sommes à la seconde place dans les Hauts-de-France avec 3500 licenciés », se félicite le président. Il dit lui aussi avoir été séduit par le qi gong suite à un premier stage effectué, « j'ai eu des sensations extraordinaires ». Il ne cache pas ressentir un peu de fatigue ce matin à la suite de la première séance. « On ressent tous un peu de fatigue, c'est normal. Mais regardez le maître, c'est bluffant, il est frais comme un gardon », s'amuse Abdallah Aboubeker, heureux de compter dorénavant l'association dans ses rangs. Dans son programme fédéral de développement, la FFKDA intègre déjà des modules de tai chi.



Maître So Cho Kun dirige le stage pendant les 2 jours.



Des gestes tout en douceur qui permettent selon le maître d'apprendre à maîtriser les flux énergétiques du corps.