

A mon adolescence, je portais un intérêt à la philosophie asiatique, peut-être pour tenter de comprendre un ressenti étrange de faire partie d'un Tout. C'était parti pour une quête passionnante qui poursuivait tranquillement son chemin au fil des années...

Puis je découvris le Qi Gong qui, enfin, me guidait vers une voie de compréhension sur la connexion énergétique de l'être avec son environnement mais surtout avec la Nature. Une voie qui permet le retour vers Soi tout en se sentant relié.

En voici une belle définition du Maître spirituel taoïste, Mantak Chia : « le Qi Gong est l'art de manier son Qi tout en utilisant l'énergie autour de soi afin de s'en nourrir ».

Au cours de mes 12 dernières années de pratique de Yoga et de Qi Gong, je constatais que je gagnais beaucoup plus en vitalité quand je pratiquais du Qi Gong mais également un lâcher-prise corporel générant un apaisement du mental. Plus je pratiquais plus je découvrais ses subtils bienfaits de santé qui ne cessent encore de se dévoiler en douceur.

J'ai donc souhaité approfondir cet art énergétique en me formant sur 3 années au sein de 2 organismes affiliés à la Fédération des Enseignants Qi Gong et Arts Energétiques, dont ma première année à l'Institut Terre d'Asie puis à l'Ecole Xin Fa.

J'ai participé à des stages dirigés par Maître Yuan Li Min sur les 5 animaux du Wudang et le Nei Yang Gong avec la Professeure Wang Yan Li.

Cette discipline ancestrale chinoise basée sur la philosophie taoïste est un art de santé qui réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives. Une pratique qui permet de nourrir et de faire circuler l'énergie (le Qi) le long des méridiens afin d'atteindre un bien-être physique et mental.

Le Qi Gong est doux, il agit comme l'eau, lentement mais sûrement... et peut donc être pratiqué quelque soit l'âge et la condition physique.

Depuis 2019, j'enseigne le Qi Gong sur différentes communes du territoire du Haut-Béarn et j'ai grand plaisir à partager mes humbles connaissances pour le bien-être de tout un chacun.

