

# QIGONG, UN MOMENT D'HARMONIE.

*Georges Saby.*

## ESSAI SUR LA PEDAGOGIE.

Dans le cadre de la Formation Stella Interiora, que j'anime avec mon compère Florian Gillard, outre les cours techniques et pratiques très approfondis dans la direction du savoir faire, nous proposons un enseignement théorique large prédisposant au passage à l'enseignement de cette discipline.

Lors d'un stage, j'ai donné un cours théorique visant à informer de futurs enseignants des enjeux, actions et structures visant à créer son propre cours de Qigong, et surtout à le rendre harmonieux.

Le sport propose une méthode générale en 3 temps pour une séance :

1 Echauffement

2 Pratique sportive spécifique

3 Retour au calme

Il comprend également un quatrième temps à part

4 Compléments (muscultation stretching, sophrologie)

NOTE : je n'appliquerai pas le terme séance au Qigong tant il nous ramène à une certaine passivité de consommateur, tout à fait inadéquate dans le cadre de pratiques traditionnelles millénaires, du travail intérieur.

Je donne des cours, on y pratique, on y apprend.

Remarque de Lisa Ricciotti sur ce que veut dire Georges en

parlant de séance :

« Les élèves qui ne veulent pas travailler vont à des séances, les élèves motivés vont suivre un cours »

Le cadre proposé par la pratique sportive entre dans le projet restrictif vu et limité par la culture occidentale à l'être humain sportif

Le Qigong parle et met en mouvement ensemble, le corps, mais aussi le cœur, l'âme, l'énergie vitale, le psychisme conscient et inconscient, les instincts. Il concerne l'être humain dans toutes ses dimensions, y compris certaines qui dépassent le scientifiquement reconnu.

La pratique sportive vue en 3 ou 4 étapes comme ci-dessus ne saurait donc encadrer correctement tous les aspects du Qigong, ni encadrer correctement certaines de ses pratiques comme la méditation, une parmi d'autres.

J'ai donc proposé d'autres axes pour organiser un temps de cours Ceux-ci se résument pour l'essentiel à la recherche d'harmonie.

L'Harmonie à la chinoise, c'est un équilibre dans le changement, conservé grâce à un centre d'où un rayonnement émane à l'infini.

Et simultanément, ce centre a

aussi la vertu sensible de recevoir de l'infini.

Voici quelques axes de pratique, comment les organiser entre eux, à vous de comprendre, à vous de sentir, si cela vous convient, à partir des repères que je propose.

A) la spatialité

Le Qigong présente des possibilités de pratique posturales, assis, debout, couché, etc.... (à genoux, sur une chaise, en marchant, en sautant)

Cette spatialité entre parfaitement du point de vue physique dans le cadre en 3 temps proposés par le sport.

2 choix principaux possibles dans le temps d'un cours d'une heure à une heure trente :

1 assis, 2 debout, 3 couché  
ou

1 couché, 2 debout, 3 assis

ou encore si l'on choisit de ne pas utiliser les hauteurs de pratique possibles

1 assis, 2 debout 3 assis  
ou

1 couché, 2 debout, 3 couché.

De ces possibles qui vont d'une mise en train, passant par la pratique, jusqu'à un repos, on passe systématiquement au temps central du cours le 2 debout.....



Pour être plus clair, on pratique d'abord assis ou couché, puis debout, puis assis ou couché. Et si l'on ne s'arrête pas à la notion spatiale ; et qu'on choisit de s'axer sur

B) le Chi (vulgarisé imparfaitement par l'énergie, le souffle interne)

On pourra commencer debout avec une pratique posturale, par exemple, ou par des exercices de sensations énergétiques, de développement des sens.....

En temps 2, on pourra s'atteler à des pratiques plus physiques, par exemple des marches, les jeux animaux, ou des étirements

Et en temps 3, on pourra aller jusqu'à des pratiques de Qigong spontanées qui ne sont absolument pas insérables dans un cadre échauffement, pratique et retour au calme, quoique le calme soit là, après elles, lorsqu'elles ont été poussées jusqu'à leur extrémité.

Mieux, avec un groupe de pratiquants avancés il serait intéressant de commencer par la pratique spontanée.....

C) Dao Yin ou Do-In ou le placer (vulgarisé incorrectement par le terme occidental automassage) J'ai souvent utilisé les automassages aussi bien au temps 1, qu'au 2 ou au 3 mais selon les années ces Automassages (en réalité Dao yin ou mise en mouvement de l'énergie interne) étaient entourés dans le temps horaire de la pratique, par d'autres Qigong, avec forcément au moins une pratique debout, qu'il s'agisse d'un enchaînement de postures ou d'exercices isolés. Et pourquoi cela, simplement parce que le Dao yin se pratique assis, et que l'harmonie en Qigong, conduit la pratique à plusieurs hauteurs corporelles.

D) et les chants

Tout est possible. L'enseignant sait qu'ils font tel effet général aux élèves, à lui de les insérer au bon moment de son programme (annuel ou trimestriel).

La définition de l'Harmonie donnée précédemment, n'est pas la seule possible. Elle n'a rien de définitif dans mon esprit.

J'utilise les mots là où j'essaie de parler ou pointer du doigt sur des sensations.

Ce que n'est pas l'HARMONIE, la fera-t-elle mieux ressortir dans nos esprits ?

Elle n'est pas :

- une nouvelle drogue avec un enseignant sympa à la voix hypnotique
- pratiquer ce que l'on aime uniquement
- pratiquer ce qui nous est facile uniquement
- croire mystiquement que tous nos problèmes seront résolus par le Qigong
- comparer de manière critique, en évaluer à très court terme
- changer à chaque cours de programme
- prendre le Qigong pour une séance de hamac ou de cinéma exotique