

La pratique du Qi Gong est présente dans ma vie depuis l'école de Médecine Traditionnelle Chinoise où Jean-Louis Blard nous a introduits aux fondamentaux. Merci Jean-Louis !

A cette même époque, j'ai aussi grandement apprécié les cours de Mme Kar Fung Santaro. Je me souviens du square Croulebarbe dans le 13^e arrondissement parisien, où avaient lieu ses cours au petit matin en toute saison. Je me souviens de ces matins d'hiver, froids, brumeux, sombres. Traverser tout Paris en métro à 7h du matin habitée d'une motivation profonde. Nous retrouver, fort nombreux malgré l'heure, sous les vieux arbres du square, qui grimpaient tellement hauts dans le ciel teinté d'orange par les lampadaires de la ville. Merci Kar Fung !

Au fil des années, j'ai exploré avec différents enseignants et/ou en autodidacte, le Qi Gong des animaux, les 8 pièces de Brocard de soie, les exercices respiratoires, les auto-massages ...

Depuis 2011, j'étudie en continu :

- le 1^o niveau du Zhi Nheng Qi Gong de Me Pang He Ming sous la direction de Mmes Liliane Kuhn et Anne Egron
- le Qi Gong de la femme créé par Mme Liu Ya Fei sous la direction de Mmes Liliane Kuhn et Sophia Clémenceau
- les Dao Yin Yang Shen Gong des saisons avec Sophia Clémenceau.

L'univers des Qi Gong est infini. Les bienfaits pour nos vies sont profonds, durables et délicieux.

Il est plus abordable physiquement que le Tai Chi Chuan ; même pour les personnes dont l'état de santé ou la condition physique ne facilite pas l'exercice physique ou la concentration mentale.

Outre les exercices physiques, il comporte des exercices de respiration, d'automassages, de méditation.

Pour la praticienne de Shiatsu que je suis, il m'est essentiel pour :

- me ressourcer, me centrer, m'apaiser
- maintenir un bon niveau d'énergie au quotidien
- affiner ma sensibilité aux mouvements de l'énergie
- nourrir mes capacités d'intuition et d'intention utiles dans les séances...

Shiatsu et Qi Gong sont des arts frères, similaires par leur cadre de référence : la médecine et la philosophie chinoises traditionnelles.

J'ai donc privilégié l'orientation Qi Gong depuis 2 ans pour approfondir ma compréhension profonde du shiatsu et améliorer ma pratique.

Un choix qui jour après jour se confirme être le bon en ce moment de ma vie personnelle et professionnelle.

Muret, le 12 février 2013