

Un weekend au Creps de Wattignies les 15-16 janvier

A l'initiative de Katy, plusieurs membres de notre association ont participé à un stage très intéressant. Bien que non 'professionnelles', elles en ont retiré moult satisfactions et enseignements malgré une panne de chauffage qui a maintenu une température hivernale dans la salle. Voici un écho de leurs ressentis. Avis aux amateur·e·s.

Les passes sanitaires avaient contrôlés, l'espacement respecté et vu la taille du gymnase et la hauteur de plafond, elles ne risquent pas de saturation en CO2 ! Mais ultérieurement, trois personnes, déclarées positives, ont nécessité quelques précautions et tests.

Le tarif : 40€ par demi-journée et 70€ pour les deux.



Marie-France :

« Quelques mots du stage. Belle expérience.

J'y suis allée par curiosité et défi...

C'était tout à fait abordable (pour les non-« pro ») par la décomposition des enchaînements.

J'ai apprécié les explications (méridiens...) en préliminaires à l'enchaînement complet. Très différent les 2 jours. A refaire. »

Ghyslaine :

« Ce que je peux exprimer suite à ce stage, soit la 1/2 journée dimanche matin :

Une 1/2 j exceptionnelle, pour moi !!!

Émotionnellement : le fait d'être avec autant de personnes et de pratiquer le QI GONG pendant cette 1/2 journée, m'a permis de percevoir une grande concentration collective, une bienveillance des participants, et pour moi de ressentir en plus, un petit regain d'énergie, de force et d'apaisement (ce dont j'ai besoin, en ce moment).

Théorie: j'ai apprécié les explications des mouvements par M. ALIBERT. Simples, accessibles, et toujours dans la bienveillance. (ex: les griffes du tigre sur le tronc d'arbre)

J'ai aussi apprécié l'intervention, à la fin de la séance, du spécialiste de la médecine chinoise expliquant l'hiver et le printemps, et les conséquences sur le corps.

Technique: l'utilisation des sons dans certains mouvements suivant l'organe en question (ex. foie), était nouveau pour moi. Je souhaiterais l'expérimenter davantage.

J'ai trouvé cela, instantanément, efficace, concernant la colère

J'ai bien senti l'émergence de l'énergie intérieure notamment lors des mouvements en lien avec le foie ».

Françoise :

« Je suis la formation professionnelle en qi gong de l'école TAO - Thierry Alibert (7ème Dan FFKDA, enseignant depuis 1986). Depuis plusieurs mois, avec le groupe du dimanche, nous révisons mes apprentissages dans les parcs.

La venue à Lille de Thierry Alibert au CREPS de Wattignies le week-end du 15-16 janvier 2022 a été l'occasion pour plusieurs d'entre nous de participer à un stage qui accueillait un public de tous niveaux sur le thème "Se préparer au printemps".

Thierry a élaboré un programme adapté à tous en proposant des pratiques très diverses afin que chacun puisse se dire : "tiens, je ne savais pas que le qi gong c'était ça" ou encore "ça me plairait bien d'étudier ou d'approfondir cette forme-là".

Nous avons découvert ou révisé :

Le samedi après-midi :

- Le qi gong des méridiens (estomac, vésicule biliaire, coeur, péricarde, ...)
- Les marches des animaux (singe, tigre, ours, oiseau, serpent)

Le dimanche matin :

- Yi Jin Jing (Wei Tuo offre le pilon 1-2-3, cueillir des étoiles, tirer à l'envers les queues de 9 boeufs, montrer les griffes et déployer les ailes)
- Qi gong des sons
- Qi gong du foie pour laisser partir la colère
- ...

Bien entendu, sur une aussi petite période de temps, l'apprentissage des mouvements ne pouvait être approfondi mais nous avons au moins eu un bel aperçu de différentes formes de qi gong. Ces 2x3h de pratique ont été un grand moment de plaisir.

Thierry Alibert explique et détaille tous les mouvements, on les répète plusieurs fois et il nous invite à nous autocorriger par des questions à l'assemblée sur les points importants à respecter. Une grande concentration des participants fait oublier le grand nombre de personnes autour de soi.

Ça m'a donné envie de continuer, et d'approfondir .Et d'y retourner l'année prochaine ».