

# Un stage de lâcher-prise et de ressourcement dans les cinq énergies

Les 9, 10, 11, 12 juillet 2022 conduit par Josiane Pitaud Naulleau

Il était une fois une professeure de Kung Fu Qi Gong, fort occupée par ses activités d'encadrement de ses jeunes élèves en compétition Kung Fu et par ses responsabilités de juge nationale dans cette même discipline. Elle rêvait depuis des années de mettre sur pied un stage de Qi Gong sur plusieurs jours mais le temps manquait pour élaborer une proposition d'allure.

Libérée de certaines de ces missions depuis peu, la fin du printemps 2022 lui offrit cette opportunité de se confronter aux doutes, aux choix pertinents et nécessaires pour composer (*elle est par ailleurs musicienne*) un programme qui seyait à ses attentes et objectifs.

Il était une fois, par ailleurs des pratiquants au sein des deux associations siamoises (*Wuxiquan et Asa Kung Fu Qi Gong*) qui, quel que soit leur niveau de maîtrise, démontraient un attrait certain pour approfondir leurs connaissances et améliorer leur technique.

Il était une fois, enfin, des personnes membres d'autres associations d'arts énergétiques et martiaux, ou bien néophytes, susceptibles d'adhérer à cette proposition.

Ainsi fût fait les 9, 10, 11, 12 juillet 2022. Sous les frondaisons rafraichissantes d'arbres feuillus, merveilleuses pour se parer des ardeurs du soleil, un groupe de douze à dix-huit participants selon les jours, obéirent de concert à la baguette de l'animatrice pour « lâcher prise et se ressourcer dans les cinq énergies »

Celle-ci, attentive aux moindres détails d'organisation, proposa chaque matin après une séance de mise de route de près d'une heure et débutée dès 7h30, un petit-déjeuner de type continental riche en confitures et autres sucreries accompagnées de boissons et surtout de viennoiseries dont la qualité faisait honneur à l'art de la boulange.

Forts de ce réveil plein d'énergie, riche en automassages, éveil des sens et des articulations, et ainsi dotés de maxillaires particulièrement dynamisés les participants démontrèrent un féroce appétit quotidien pour se restaurer avant d'attaquer la suite du programme.

Initiées donc tôt, les matinées se poursuivirent jusqu'à l'entracte méridien (*sans étirement*), chacune coupée d'une pause réparatrice de quelques minutes.

Nettoyages et rééquilibrages énergétiques, lâcher prise et ressourcement dans la Terre, dans l'Eau, se succédèrent au long des matinées.

Le repas pris en commun dans le plus pur style auberge espagnole, égayé de quelques bulles, permis de nombreux échanges sur les plats préparés, sur le jardinage... Le groupe essentiellement féminin se révéla être aussi bruyant qu'une équipe de rugby dans son vestiaire.

Afin de récupérer toute l'attention des participants pour la suite des exercices, la professeure avait ménagé une plage de temps libre, chaque après-midi, jusqu'à quinze heures. Cela fût fort à propos car le programme pratiqué présentait des exigences physiques. L'étirement des méridiens et notamment celui de la vessie, démontra que si celle-ci peut se dilater mieux que la rate, les participants auraient aussi souhaité que cela fût le cas de leurs bras pour atteindre le pied de la jambe opposée en extension afin d'obtenir un massage avec inclinaison du dit pied. Ainsi les après-midis virent les stagiaires s'exercer aux lâcher-prises et ressourcements dans le Feu, dans le Métal, dans le Bois, pour terminer par une séance de nettoyage et rééquilibrage énergétique.

Chaque après-midi présentait quelques minutes de récupération et rafraichissements bienvenues.

Tout au long des journées, la méthode pédagogique retenue, consista à une présentation de la professeure sous les yeux attentifs et parfois interloqués des participants, qui ensuite accompagnés par leur mentor tentèrent à leurs manières de reproduire les enchaînements... Enfin une pratique individuelle corrigée par son œil attentif, permit de commencer à s'approprier la gestuelle.

Des commentaires de planches anatomiques identifiant tous les méridiens du corps humain, ou mettant en évidence les phénomènes énergétiques émaillèrent le début des après-midis et permirent de se resituer dans l'histoire des arts énergétiques de l'Empire du Milieu.

## Un stage de lâcher-prise et de ressourcement dans les cinq énergies

Les 9, 10, 11, 12 juillet 2022 conduit par Josiane Pitaud Naulleau

Ce stage de quatre jours qui réussit curieusement, à associer une certaine fatigue physique et un trop plein d'énergie ne se nichait pas au cœur des vallées corrésiennes ou sur les plateaux boisés de la Haute Loire, mais tout simplement dans un coin de verdure d'Angers : autre attrait de cette formule permettant de ne pas se couper des nécessités du quotidien de chacun.

Cela fût si vrai, que l'ensemble des participants, munis d'un recueil afin de progresser dans leur maîtrise technique, se projetaient déjà pour une future session.

Qu'on se le dise !

Christian CATHALA