

Le Qi Gong, art énergétique en vogue

LORRAINE Anne Zachary donne des cours, entre recherche de quiétude et d'énergie

► La Stabuloise donne chaque semaine des ateliers et cours aux 4 coins de la Lorraine. ► Ce vendredi, elle propose un atelier concert inédit au Palais d'Arlon.

Vous voulez vous ressourcer, vous ré-énergisez, prendre le temps de vous libérer l'esprit ? Alors, pratiquez régulièrement le « Qi Gong » (prononcez Tchi Gong), un art de santé originaire de Chine, un art énergétique corporel qui remonte à l'Antiquité mais qui est toujours aussi pratiqué en Chine et peu à peu sous nos cieux. L'idéal est en effet de le pratiquer dehors, là où l'on respire à pleins poumons.

La Stabuloise Anne Zachary est professeur de Qi Gong et orchestrera ce vendredi au Palais d'Arlon un atelier accompagné de musique acoustique. Férue de sports, principalement d'athlétisme, cette ancienne salariée du Groupe RTL à Luxembourg a voici quelques années senti que son corps ne la suivait plus. « Je pouvais marcher mais plus courir. J'étais comme bloquée. Au niveau médical, on ne comprenait pas. »

Cet art de santé remonte à l'Antiquité mais est toujours aussi pratiqué en Chine

C'est dans la pratique du Qi Gong qu'elle a retrouvé la force. Elle a suivi durant trois ans des cours à l'Institut traditionnel d'enseignement du Qi Gong, à Paris et Bruxelles, sous la houlette du maître Bruno Rogissart, puis s'est spécialisée auprès de médecins qui connaissent la pratique du Qi Gong, en gestion du stress par exemple, comme Thierry Janssen. « Je l'ai fait pour moi, puis mon professeur

m'a poussée pour l'enseigner. L'objectif, dit-elle, est de maintenir l'harmonie du corps et de l'esprit par la maîtrise du Qi, l'énergie vitale propre à chaque individu. Il faut avoir une bonne condition physique, je ne parle pas nécessairement de l'endurance, mais il faut renforcer sa base, comme la souplesse articulaire. On travaille sur l'équilibre physique du corps. Il faut aussi avoir une bonne hygiène respiratoire, car souvent, on respire mal. Or, cela détend le corps et détend les nerfs. Et tertio, il faut une bonne gestion

mentale et être en quête de l'harmonie générale du corps. La gestuelle est toujours associée au souffle, à la respiration. On alterne des mouvements brefs et des exercices dynamiques. »

Peu connu, le Qi Gong est pourtant pratiqué régulièrement par toute une série de personnes, jeunes et âgées. Contrairement au yoga, le Qi Gong se pratique surtout debout.

Anne Zachary donne des cours à Habay, Arlon, toute l'année, au groupe Eneo-Sports de Florenville, aux dames du

Centre de réfugiés de Stockem, mais aussi au Centre thermal de Mondorf, à la maison de retraite de la Knippchen à Arlon, sans oublier des collaborations hebdomadaires avec certaines mutuelles, dans le cadre d'ateliers de prévention de la santé. Et puis

il y a des ateliers ponctuels, avec l'Adeps, lors d'un stage estival randonnée et Qi Gong, aux Arcs. « J'y rencontre des gens très fatigués, de 30 à 60 ans, qui viennent se régénérer. A Arlon, l'atelier-concert permettra d'alterner mu-

sique et silence. Le silence nous permet de renouer avec la simplicité de l'instant présent et de retrouver l'unité en soi-même. » Olivier Lejeune à l'harmonica et au didgeridoo, et Diego Simon, ont donc créé une musique sur mesure, pour cette collaboration inédite, pour un moment de calme et de douceur à la rentrée, pour les 9 à 99 ans. ■

JEAN-LUC BODEUX

Atelier concert de Qi Gong, vendredi 8 de 19 à 20 h 15, au Palais à Arlon. azqigong@gmail.com et www.azqigong.com

PORTRAIT

Professeur de Qi Gong, et grapho-thérapeute

Indépendante depuis quelques années après avoir travaillé des années pour RTL Groupe à Luxembourg, Anne Zachary est aussi grapho-thérapeute, après avoir suivi une formation de psycho-graphologie. Cette technique aide les enfants et adolescents à avoir ou à retrouver une écriture lisible.

Et cela concerne plus d'enfants qu'on ne le croit, qui sont parfois en décrochage scolaire à cause de cela. Parfois, le problème est moteur, parfois lié à de la dyslexie, à des troubles de l'attention, de l'anxiété. Contrairement au Qi Gong, le travail se fait alors de façon individuelle.



Ce vendredi au Palais d'Arlon, Anne Zachary proposera un atelier concert inédit avec Olivier Lejeune et Diego Simon. Mais elle est présente dans bien d'autres lieux tout au long des semaines. © D.R.