

Date : 13/06/2014

## Le qi gong libère ce qui empoisonne la tête

Par : -



Depuis 25 ans, **Michel** Pierné assure un cours de qi gong tous les matins sur le **stage festival Darc**. -  
(Photo archives NR, Patrick Gaïda)

Association Art yoga participe pour la première fois, dimanche, aux Journées nationales de qi gong. Exercices pratiques dans les jardins des Cordeliers.

Dans les parcs, sur le pas de leur porte ou même à l'usine, les Chinois sont des millions à pratiquer quotidiennement des exercices physiques qui ressemblent à une gymnastique douce. De plus en plus d'Occidentaux suivent leur exemple et pratiquent le tai-chi ou le qi gong . « *Ce sont toutes les deux des techniques douces qui relèvent de la médecine chinoise traditionnelle et qui ont pour objectif de réguler les énergies positives du corps* », explique **Michel** Pierné, président de l'association Art santé yoga. Diplômé de médecine chinoise et de ses différentes techniques, il assure depuis plus de vingt-cinq ans des cours de yoga ou de qi gong à **Châteauroux**, avec Patrice Schoonenbergh . « *Les personnes qui y assistent pour la première fois sont souvent stressées, fatiguées, voire malades. Elles cherchent une solution à leurs maux, pour retrouver un bien-être, pour se retrouver tout simplement. Le qi gong, c'est une culture du corps et de l'esprit.* »

## Évaluation du site

Le site Internet du journal La Nouvelle République du Centre-Ouest diffuse des articles concernant l'actualité générale.

Cible  
Grand Public

Dynamisme\* : 390

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

« Qi », c'est l'énergie, en chinois. Et « gong », le travail, le mouvement. Le qi gong est donc une sorte d'entraînement à récupérer cette énergie, pour fortifier le corps. Rien de magique ou de surnaturel dans tout ça : ce sont bien les mouvements qu'on pratique qui font effet, et le corps qui travaille.

### **Maîtriser le qi par le corps**

A l'occasion des 20<sup>es</sup> Journées nationales du qi gong, en juin, qui rassemble plus de 100.000 pratiquants en France, l'ASY propose, dimanche, et pour la première fois, de venir découvrir le qi gong, dans les jardins près des lavoirs des Cordeliers. « *Pour être aussi en communion avec la nature*, indique Michel Pierné. *Pour cette matinée de découverte, de démonstration et de pratique, il n'y a aucune limite d'âge ni condition physique particulière pour pratiquer. Il suffit de venir dans une tenue plutôt sportive et des chaussures souples, style tennis* », précise le professeur. A quelques jours des premières épreuves du bac, les lycéens pourraient aussi profiter de ce moment pour apprendre à se détendre et à gérer leur stress.

**Dimanche 15 juin, démonstration et pratique de qi gong, par Michel Pierné, de 10 h à 12 h, aux lavoirs des Cordeliers (sous le préau des Cordeliers en cas de pluie). Ouvert à tous et gratuit. Cours les mercredis, gymnase Jablonsky. Stage mensuel à l'Espace art et culture, à Déols. Contact : Michel Pierné, tél. 06.89.11.19.74**