



Comité Départemental  
Sports pour Tous  
Essonne

## Actualités

01 juin 2015

### Juin, mois du Qi Gong



Interview l'art et la voie

**Le Qi Gong , prononcez /chi gong/ est le travail de l'énergie.  
Thierry Sobrecases, pratiquant et directeur technique et pédagogique de  
l'association l'Art et la Voie nous éclaire sur la philosophie de cette pratique sportive  
chargée de sens.**

#### **Pourquoi votre école s'appelle-t-elle l'Art et la Voie ?**

Le Qi Gong est tout d'abord un art énergétique chinois, l'un des 5 piliers de la médecine chinoise avec l'acupuncture, la pharmacopée, la diététique et le massage. Je travaille sur l'énergie, le souffle. Le Qi Gong est aussi la voie, le chemin. Il guide. Il est étroitement lié à un style de vie sain et s'accompagne du respect de la nature, des animaux, du vivant.

#### **Le Qi Gong ne serait donc pas un sport ?**

Le Qi Gong est bien plus qu'une gymnastique, c'est un mode de vie. Cette pratique basée sur la respiration, l'attention et le souffle, dynamise ou apaise. Nous mettons en œuvre un réel travail de l'énergie. Venir à un cours c'est une philosophie de vie, pour trouver un équilibre, une écologie intérieure.

### **Tout le monde peut pratiquer le Qi Gong ?**

Bien sûr ! J'enseigne le Qi Gong aussi bien debout qu'assis ce qui permet une pratique intergénérationnelle, de 5 à 105 ans, l'âge de mon plus vieil élève. C'est une pratique qui s'adapte aussi à la condition physique. J'enseigne dans les hôpitaux, notamment à Gustave Roussy avec les personnes atteintes d'un cancer.

### **Alors concrètement comment se déroule un cours ?**

Une séance dure entre 1h et 1h15. La séance commence par un salut qui n'a pas pour objet une vénération mais qui marque plutôt l'ouverture d'une parenthèse. On continue généralement par un auto-massage pour éveiller l'énergie, commence alors un enchaînement qui vise à reconstituer son énergie ; on peut poursuivre par une marche lente, et on fini par la posture de l'arbre, les mains face à soi, le dos droit. C'est une posture importante et certains pratiquants du Qi Gong peuvent la tenir une heure. Un salut ferme la parenthèse.

### **C'est une pratique que l'on améliore avec le temps n'est-ce pas ? Comment êtes-vous arrivé au Qi Gong ?**

Je n'avais pas l'idée tout au départ de vivre du Qi Gong. Végétarien depuis 20 ans j'ai toujours été sensible à l'environnement et à un style de vie équilibré. Lorsque je découvre le Taoïsme en travaillant pour Jacques Defforey le cofondateur du groupe Carrefour, qui était passionné par cette philosophie. Je découvre alors la pratique du Tai Chi. j'arrive par la suite naturellement à la pratique du Qi Gong. Je m'occupais à cette époque des projets sociaux chez Carrefour. Je décide alors de m'inscrire à l'ITEQG ( institut traditionnel de l'enseignement du Qi Gong). J'y resterais pendant 3 ans, j'ai fondé ensuite mon école et passé le diplôme d'état le DEJEPS\* lorsqu'il se crée.

### **Et pour ceux qui souhaitent pratiquer et qui n'ont pas la chance de pouvoir suivre votre cours, comment choisir son centre et son enseignant ?**

Le monitorat est un gage de qualité : Il faut en tout premier lieu choisir un enseignant diplômé (diplôme d'état : DEJEPS \*) et un centre affilié à la FEQG\* \*, affilié à Sports Pour Tous, et bien sûr de faire attention aux sectes !

\* DEJEPS : Diplôme d'état de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport

\*\* FEQG : Fédération des enseignants du Qi Gong

L'art et la voie

<http://lartetlavoie.fr/>

Thierry Sobrecase dans la posture de l'arbre

Photo de Cécile Lafaurie

Claire-Carine Carnier pour Sports Pour Tous

Des questions ? : [clairecarine.carnier@gmail.com](mailto:clairecarine.carnier@gmail.com)