

## Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong est un art de santé qui réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives issues de la tradition chinoise. Ces exercices sont pratiqués depuis des millénaires pour leurs bienfaits sur le plan de la santé autant physique que mentale.

Le terme *Qi* fait référence à l'énergie vitale qui, selon la médecine chinoise, serait à la base de notre santé et de notre vitalité.

Le terme *Gong* désigne la maîtrise d'un art qui s'acquiert au terme d'une pratique et d'une discipline régulière.

L'expression *Qi Gong* désigne donc des exercices qui impliquent un travail sur l'énergie vitale. C'est une science qui nous apprend à cultiver et à équilibrer nos énergies.

## Le Zhi Neng Qi Gong

En Chine, il existe plusieurs formes de culture physique et spirituelle issues de différentes écoles : le bouddhisme, le taoïsme, le confucianisme, les arts martiaux et la médecine traditionnelle chinoise.

Le Zhi Neng Qi Gong réunit la quintessence de ces différentes écoles en un système complet et structuré, puissamment auto-thérapeutique. Il a été fondé en 1981 par le Dr Pang He Ming, praticien en médecine occidentale et en médecine traditionnelle chinoise.

Combinant ce savoir ancien aux nouvelles connaissances de la médecine et de la psychologie, cette approche se caractérise par sa grande accessibilité et son impressionnante efficacité.

Ceci explique pourquoi le Zhi Neng est l'une des méthodes les plus pratiquées en Chine et à travers le monde.

## Zhi Neng Qi Gong

Un art de santé issu d'une tradition millénaire.



**Cours de  
Zhi Neng Qi Gong  
en petit groupe,  
places limitées**

**Lundi au mercredi  
à 17 h**

### **FX Liagre**

智能氣功 勞師

Instructeur certifié Zhi Neng Qi Gong  
par l'Institut de Qi Gong du Québec

**6615, 34<sup>e</sup> avenue**

**514-257-6162**

**fx@liagre.ca**

## Contenu et effets

Concrètement, les exercices de Qi Gong combinent toujours trois aspects :

1- **Postures et mouvements** : qui sont le plus souvent lents, fluides et circulaires. Ils s'accordent à notre physiologie et à notre anatomie, tant physique qu'énergétique.

2- **Respiration** : simple, lente, profonde et consciente. Comprend aussi des exercices respiratoires plus poussés.

3- **État d'esprit** : travail du *yí* (l'attention) en se concentrant sur les sensations à l'intérieur du corps, liant ce *yí* aux mouvements.

Existent aussi des exercices particuliers de concentration, méditation ou visualisation.

Ce sont ces trois aspects combinés qui permettent un travail si profond sur les corps physique, énergétique et émotionnel.

## Qui peut le pratiquer ?

Le Qi Gong peut être pratiqué par des personnes de tous âges, peu importe leur état de santé.

Les exercices peuvent être adaptés à toute condition particulière ou encore répondre à des objectifs personnalisés.

## L'instructeur - FX Liagre

François-Xavier Liagre a débuté les arts martiaux en 1983, par l'apprentissage du style traditionnel **Shito-Ryu**, sous l'égide de Sensei Jo Wyckaert et de son instructeur, Sensei Tsukada Ryozo. Il a ensuite enrichi sa pratique en la complétant par deux ans de travail avec Sensei Tokitsu Kenji, fondateur du style **Shaolin Mon**, qui combine le karaté et le Taiji (style Chen).

Installé au Canada depuis 2001, il y a poursuivi sa pratique du karaté et a également participé à des compétitions de niveau national (champion canadien en kata dans la catégorie *Masters* en 2003, et vice-champion en 2004 et 2005).

Il a aussi enrichi sa pratique en se formant au **Zhineng Qi Gong** avec Maître Olivier Meunier ([www.quebec-qigong.com](http://www.quebec-qigong.com)), ainsi qu'au **Wing Chun** (une forme de kung fu) avec Sifu Michel Boulet.

FX Liagre a suivi des séminaires de formation en **Jian Shen Qi Gong** (Wu Qin Xi, Ba Duan Jin et Yi Jing Jin), dont donnés par des instructeurs de l'Association du Jian Shen Qi Gong de Chine (AJQC - [jsqg.sport.org.cn](http://jsqg.sport.org.cn)).

Décidé à poursuivre plus avant dans cette voie, il a entamé en 2010 une formation d'instructeur en Zhi Neng Qi Gong.

Cette formation a été sanctionnée l'année suivante par un diplôme de Lao shi (instructeur) 1er niveau (certification 2e et 3e niveaux en cours), délivré par l'Institut de Qi Gong du Québec et validé par Maître Zhu Cheng Feng, Instructeur national de Zhi Neng Qi Gong.