

# Dominique Banizette

« Ce chemin continue à nourrir mon être profond. »

propos recueillis par Marie Delaneau

Dominique Banizette nous partage à quel point le principe taoïste du Yangsheng l'a conduit à vivre en conscience et en harmonie.

**GTao: Qu'évoque pour vous « Vivre sa voie » ?**

Dominique Banizette: Vivre sa voie a commencé pour moi lors de ma rencontre avec le Qi Gong. Je cherchais depuis très longtemps un chemin, une façon de vivre ma vie différemment. Lors d'un stage avec Minoru Hoshino, j'ai senti tout de suite que l'art du Yangsheng allait réorienter ma vie. J'ai commencé à pratiquer chaque jour, et cette « voie » que je cherchais depuis longtemps s'est ouverte. De nombreux changements se sont opérés en moi, sur les plans physique, émotionnel, spirituel et, pas à pas, ce chemin qui m'a amené jusqu'à aujourd'hui, continue à nourrir mon être profond et à m'apporter beaucoup de joie.

**GTao: Qu'est-ce que le Yangsheng pour vous ?**

D. B.: « Nourrir la Vie » est universel et existe de tout temps, dans toutes les civilisations, y compris la nôtre. Tout l'art des Taoïstes est d'avoir développé, nourri, « conscientisé » et formalisé ce principe de Yangsheng de façon très précise. D'en avoir fait un art. Souvent on nourrit la vie, mais on ne le sait pas vraiment. On nourrit la vie comme on nourrit un enfant qui arrive sur terre: de lait, d'amour, de sentiments, de relations avec ses parents puis avec le reste du monde; on le nourrit d'études, on nourrit son esprit... mais on ne le fait pas forcément de façon consciente. Le Yangsheng a été développé sciemment; il s'agit non seulement de nourrir l'enfant, mais de continuer ce nourrissage profond et fondamental de la vie à travers les différents âges; en développant des éléments de diététique, de pratique, de méditation, de soins au corps et à l'esprit... et cela pour vivre sa vie le mieux possible. Les Taoïstes ont développé ce principe parce qu'ils vivent beaucoup plus que nous dans le présent, dans l'instant, alors que nous nous projetons souvent dans un futur hypothétique, voire dans un après-la-vie qui serait meilleur. Développer la recherche de bien-être dans la vie de tous les jours favorise l'art du Yangsheng, ce nourrissage de la Vie, aujourd'hui, là où elle est.

**GTao: Qu'est-ce que le Yangsheng permet ?**

D. B.: Aller vers l'ouverture que représente le nourrissage de la vie permet à la vie de s'écouler librement à l'intérieur de soi. Yangsheng nous propose de redevenir perméables au souffle pour qu'il puisse de nouveau s'écouler en toute liberté à l'intérieur et à l'extérieur de nous, afin de retrouver l'harmonie. Il n'y a pas de séparation entre l'intérieur et l'extérieur, c'est le même souffle qui nous habite, qui nous anime et qui anime la nature autour de nous.

**GTao: Qu'est-ce que le Yangsheng a apporté de fondamental dans votre vie ?**

D. B.: Cela a modifié profondément ma vie. Après avoir pratiqué le sport de compétition, j'ai découvert qu'il était fondamental de « se mettre en harmonie », qu'il n'était pas nécessaire de se battre pour obtenir quelque chose; il suffit la plupart du temps d'en émettre le souhait et de laisser les choses se faire. Il ne s'agit plus de se battre contre mais de se fondre avec. Ce fut un bouleversement majeur. Les transformations tant intérieures qu'extérieures se sont faites facilement. Pour ce qui concerne l'intérieur, j'ai contacté le bonheur de vivre, et surtout l'harmonie avec moi-même, les autres, la nature. Pour le côté extérieur, j'ai pratiqué, puis j'ai commencé à enseigner. Plus tard, je suis allée en Chine, puis j'ai créé « L'école du Qi » et maintenant un lieu de pratiques corporelles et énergétiques: « Les jardins du Tao ». Et tout cela s'est enchaîné très naturellement. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 50

## PRINCIPES DU YANGSHENG

Le Yangsheng ou « méthode pour nourrir la vie et préserver la santé » est un ensemble de règles simples concernant le corps et l'esprit, comprenant:

- L'équilibre et l'éducation de l'esprit et des émotions;
- Le travail corporel (exercices énergétiques);
- L'équilibre de l'alimentation (diététique);
- Une vie régulière et ordonnée.



## PORTRAIT

Pratiquant le Qi Gong depuis plus de 25 ans, Dominique Banizette est directrice pédagogique de l'École du Qi où elle transmet les pratiques issues de la lignée du Tai Ji Qi Gong Yang Sheng. Elle s'est également formée en énergétique et médecine chinoise ainsi qu'en calligraphie. Fondatrice de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Arts Énergétiques (FEQGA), elle en a été la présidente et elle est actuellement membre du bureau directeur et de la commission technique.  
[www.ecoleduqi.com](http://www.ecoleduqi.com)