



# L'école du Qi



## L'ÉCOLE DU QI, UN LIEU, UNE PRATIQUE

par Dominique BANIZETTE  
Qi Gong le mouvement de la vie

L'école du Qi est née de deux passions, celle de Dominique Banizette pour la Chine, les arts corporels et en particulier les arts corporels chinois, et celle de Zef Bourdet pour la pensée chinoise traditionnelle et pour l'écoconstruction. Ces passions vécues au sein d'une vie de couple depuis plus de 40 ans, ont donné naissance à deux enfants, à l'école du Qi et à un lieu de pratique : les Jardins du Tao.

### À la découverte du Qi.

#### Historique rapide de ma formation

J'ai découvert les arts corporels chinois en 1986 à l'occasion d'un stage organisé par un ami qui rentrait d'Asie, Gérard Pascal. Il avait rencontré, au Japon, un jeune professeur de Qi Gong, Minoru Hoshino et l'avait invité à venir en France animer un stage pour nous faire découvrir sa pratique.

Cela faisait déjà quelques années que Zef avait fait le pas de se former à la pensée et à l'énergétique chinoise. Je venais de faire également ce pas puisque nous étions tous les deux en formation à l'école de MTC de Robert Courbon.

Dans ma vie, j'avais déjà eu beaucoup d'expériences au niveau corporel. J'ai commencé par la danse quand j'étais une toute jeune enfant et jusqu'à l'adolescence. Puis j'ai fait beaucoup de sport, du Hand Ball, de la natation et de l'athlétisme. Ensuite au début de ma vie d'adulte, j'ai découvert le yoga que j'ai pratiqué assidûment pendant 7 ans. Mon corps était donc habitué à bouger et à être utilisé de différentes manières. Mais quand j'ai découvert le Qi Gong, j'ai senti qu'il y avait là, quelque chose que je ne connaissais pas, que je n'avais encore jamais abordé. J'ai pris conscience que la différence fondamentale entre ce que j'avais fait jusque là

et cette pratique, se situait dans une approche différente du corps et de l'esprit.

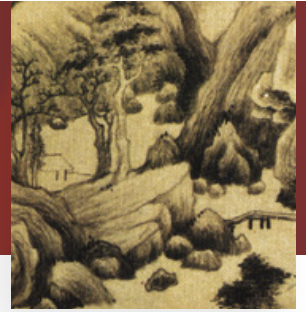
Le sport, la danse, le yoga même, s'appuient sur la force musculaire. Là, il s'agissait au contraire de trouver la détente et de laisser le mouvement se faire avec le minimum d'effort musculaire en s'appuyant sur la structure osseuse et sur la tonicité des muscles profonds, pour que le Qi puisse circuler librement. C'était une découverte fondamentale que j'avais très envie d'expérimenter.

Mais mes découvertes ne se sont pas arrêtées là. J'ai également ressenti pendant ce stage et ce dès le premier jour, que cette pratique allait plus loin qu'une simple pratique corporelle. Qu'elle touchait en moi la totalité de l'être et qu'elle avait un effet profond sur les émotions et la psyché. A cette époque, je n'étais pas au mieux de ma forme sur ce plan là et cette découverte ouvrait la voie à une évolution personnelle possible.

La troisième chose qui m'a interpellée c'est qu'il ne semblait pas y avoir de recherche de performance dans cette pratique mais au contraire une recherche de bien être et de joie de vivre. Pour une ancienne compétitrice, c'était pour le moins surprenant.

Je venais de trouver ce que je cherchais depuis toujours. Je ne savais pas encore à quel point, mais je venais de rencontrer ce qui allait enchanter ma vie et j'avais une très grande envie de l'expérimenter. Je me suis donc mise à pratiquer chaque jour. Et c'est alors la pratique qui a fait son œuvre à travers moi et qui m'a permis de trouver beaucoup plus qu'une expérimentation : un équilibre corporel, psychique et émotionnel qui m'avait fait grandement défaut jusque là. J'étais émerveillée !

# L'école du Qi



Je suis consciente de la grande chance que j'ai eu de découvrir le Qi Gong et le Tai Ji Quan avec un jeune professeur qui avait lui-même ressenti l'esprit de la pratique et l'état de Qi Gong et qui était capable de le transmettre. Il a été mon maître pendant 25 ans et je lui en garde beaucoup de gratitude.

Sa personnalité et sa pratique profonde, simple et joyeuse m'ont beaucoup inspirée et inspirent encore aujourd'hui les orientations pédagogiques et l'ambiance de l'école du Qi et des jardins du Tao.

Ensuite ? Eh bien ! J'ai encore eu de la chance. J'ai pu me former de façon régulière et approfondie avec de jeunes professeurs déjà très expérimentés : Jean Michel Chomet, Thierry Baé, Alain Baudet, Oscar Salazar. Ainsi qu'avec Peter Moy, un maître qui m'a ouvert la voie spirituelle de la pratique. Qu'ils soient tous ici remerciés pour ce que chacun a nourri dans ma pratique.

## Création de l'école du Qi

Mais revenons à l'école du Qi. Qu'est ce qui peut motiver la création d'une école de formation ?

Je pratiquais depuis 14 ans. J'enseignais en cours hebdomadaire depuis de nombreuses années. Nous nous étions formés en MTC et Zef continuait à se former en pensée et énergétique Chinoise en particulier avec Jean Marc Eyssalet. Nous nous formions également depuis des années à la peinture et à la calligraphie chinoise avec Madame Rinnie Tang. Grâce à mon lien avec Minoru Hoshino j'appartenais à la lignée des Qi Gong Yang Sheng de Jiao Guorui et comme on l'a vu, je nourrissais grandement ma pratique en allant me former avec d'autres personnes.

Nous étions en 2000. Année du millénaire et année du dragon. Année charnière et auspiciuse car le dragon, animal mythique et symbole de l'empereur est détenteur de la perle

d'abondance, de la sagesse et de la connaissance. Cette année-là, sans avoir délibérément choisi cette date mais profitant plutôt d'une opportunité, je pris une année sabbatique et pouvant voyager sans contrainte je partis en Chine. Séjournant à Shanghai. Je me rendais chaque jour à la clinique de soin par le Qi, annexe de l'université de médecine traditionnelle pour pratiquer le Qi Gong, et me former avec deux médecins au soin par le Qi et au massage chinois. Ces deux professeurs Wang Jian Hua et Cai Jian Yu m'ont permis de faire de très grands progrès. Ils m'ont amenée à réellement découvrir, ressentir et mettre en place dans ma pratique la sensation, le renforcement et la mobilisation du Qi. C'est-à-dire rien de moins que l'objet de la pratique.

C'est à ce moment-là que l'idée d'une formation a émergé dans mon esprit et s'est concrétisée en quelques mois sans obstacle d'aucune sorte. L'envie de transmettre ce niveau de pratique à la fois fluide, puissant, extrêmement nourrissant et transformateur qui venait de se mettre en place pour moi a sûrement et grandement participé à l'émergence de cette idée. Sachant l'engagement que nécessite l'accès à une pratique avancée et ayant conscience des difficultés que je rencontrerais pour le transmettre en cours hebdomadaire, l'idée d'une formation s'est imposée d'elle-même.

En septembre 2000 se sont donc ouvertes les deux premières promotions de l'école du Qi. Le cycle 1 sur trois ans et un cycle 2 sur deux ans car j'avais dans mes élèves de cours hebdomadaires quelques personnes très motivées et assidues capables d'aborder un niveau de pratique plus avancé. J'avais également un groupe d'élèves parisiennes pour lesquelles j'avais mis en place deux ans auparavant, une formation régulière sous forme de stages mensuels. Ces élèves étaient capables de rejoindre le cycle 2 et en avaient envie.

# L'école du Qi

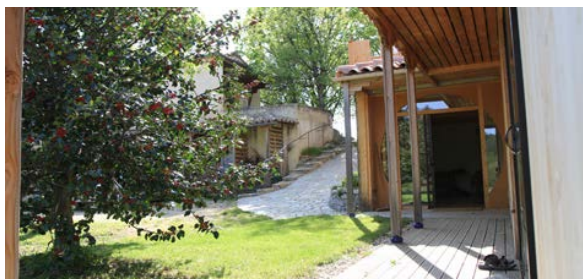


## Les valeurs spécifiques de l'école du Qi.

De nombreuses écoles de formation existent en France. Elles sont toutes plus ou moins construites sur le même modèle, mais en fonction de leur lignée et de leurs enseignants, elles ont toutes leurs spécificités. Je me propose donc de vous parler maintenant des valeurs spécifiques de « l'école du Qi ».

### **L'école du Qi c'est d'abord un lieu : les Jardins du Tao.**

Zef est un bâtisseur. C'est son métier et sa passion. Il a depuis 20 ans construit un magnifique lieu de séminaire adapté aux différentes pratiques. C'est aussi notre lieu de vie. Ce lieu, situé en sud Ardèche, s'inscrit dans la grande nature.



*Les Jardins du Tao, Laurie Damnon*



*Les bassins des Jardins du Tao, Laurie Damnon*

On y ressent avec beaucoup de plaisir, la quiétude, l'harmonie et le silence qu'engendrent les forêts et les montagnes.

Pour moi, la pratique du Qi Gong peut se formuler comme *l'art de retrouver en soi son mouvement naturel, l'art de bouger en harmonie avec son corps, en harmonie avec l'environnement, en harmonie avec le mouvement de l'univers ins-*

*crit dans notre corps.*

C'est pourquoi, en accord avec la pensée Taoïste et avec la recherche de « *l'homme de la montagne* », nous avons choisi, pour vivre et bâtir les Jardins du Tao, un lieu légèrement à l'écart du tumulte des villes et des vallées. Ceci afin d'offrir aux élèves les conditions favorables extérieures et intérieures qui leur permettent de renouer le lien avec la grande nature et avec le silence laissant ainsi s'établir naturellement en eux l'état de détente sous-jacent à notre nature humaine.

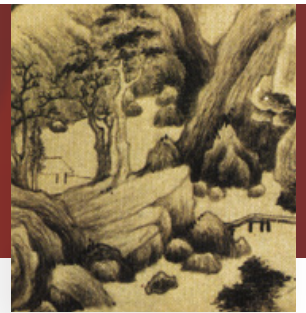
Etre loin des lieux de pollution permet également de retrouver le plaisir de respirer avec aisance et amplitude. Cela permet de percevoir que la respiration n'est pas uniquement une question d'air, d'oxygène et de gaz carbonique même si c'est fondamental, mais qu'elle est aussi une ouverture du corps aux énergies qui nous entourent. Quand la respiration devient paisible, ample, fine, légère, profonde, nous pouvons être amenés à ressentir l'union parfaite de chaque cellule de notre corps avec notre environnement, avec notre nature spirituelle, avec l'essence de l'univers.

Du coup, ce lieu se mérite... un peu. Mais la plupart des élèves qui font le pas de venir en formation aux Jardins du Tao et en ont goûté la saveur, ont une très grande envie d'y revenir.

### **C'est une école où l'enseignement est personnalisé.**

Nous y avons toujours volontairement privilégié les petits groupes. Entre 15 et 20 stagiaires afin de favoriser un enseignement personnalisé, individualisé dans lequel chacun est accompagné de façon progressive dans le respect de ses possibilités. Afin également de favoriser la relation avec les enseignants.

# L'école du Qi



Pause aux Jardins du Tao

## **L'école du Qi est une école familiale.**

Il se trouve que nous avons la chance avec Zef mon compagnon, d'avoir une passion commune pour la pensée chinoise et les arts chinois. Lui s'est plutôt dirigé vers la cosmogonie, l'énergétique et la calligraphie, moi vers les arts corporels et la peinture. Et tout naturellement, quand nous avons créé l'école, nous y avons enseigné chacun selon nos domaines de compétence.

Il se trouve aussi que nous avons la chance d'avoir deux enfants qui sont également des pratiquants depuis leur jeune âge. Thibault notre plus jeune fils est par ailleurs cuisinier de métier. C'est donc lui qui est le cuisinier apprécié des Jardins du Tao. Camille, l'aîné, anime parfois quelques stages mais il préfère pratiquer pour son plaisir.

D'autres enseignants nous ont rejoints progressivement au fil des ans. L'équipe pédagogique comprend actuellement neuf enseignants. Mais l'ambiance est restée, simple, conviviale et chaleureuse. Induite également par le fait que tout se passe sur le même lieu et que les stagiaires et les enseignants pratiquent et vivent ensemble pendant la durée du séminaire, partageant non seulement la pratique mais aussi les repas et les moments de détente. Cela crée des liens !

## **Une école où on laisse se développer la joie de vivre.**

Où l'on ne se prend pas trop au sérieux mais où l'on considère la pratique avec sérieux. C'est ainsi que la pratique m'a été transmise par mes enseignants, à chaque rencontre nous avons beaucoup œuvré dans l'apprentissage, considérant la pratique avec sérieux et respect mais

dans une relation humaine simple, joyeuse et amicale. En dehors des temps de pratique nous avons beaucoup ri et beaucoup fait la fête. C'est ce mode relationnel qui m'inspire lorsque je suis avec les élèves.

## **Une école où la pédagogie est prise en compte.**

Comme je l'ai dit précédemment, en 2000 j'avais déjà une longue expérience de l'enseignement. J'aime transmettre, la pédagogie me passionne. Accompagner les élèves afin de leur permettre de découvrir la beauté et la richesse de la pratique, les amener à ressentir ce monde fluide et puissant de l'énergie, leur proposer de prendre le temps d'écouter ce qui se passe et devenir créateur de leur pratique, tout cela me passionne.

Ce qui me passionne également c'est de donner aux élèves des outils pédagogiques pour qu'ils puissent eux-mêmes transmettre le plus efficacement possible ce qu'ils auront découvert par leur pratique. C'est pourquoi une grande place est consacrée en cycle 2 à la réflexion pédagogique et à la mise en situation suivie d'une réflexion commune sur ce qui vient d'être vécu.



Ecole du Qi Travail dans le grand dojo

## **Une école où l'enseignement est construit sur 2 cycles complémentaires mais indépendants.**

Ce qui laisse le choix aux élèves :

- De commencer par le cycle 1 ou de nous rejoindre en cycle 2 s'ils ont le niveau requis, c'est-à-dire si les 3 régulations de base sont acquises.
- D'enchaîner les 2 cycles ou de faire un



# L'école du Qi

break entre les deux, voire de ne faire que le cycle 1.

Comprendre la pratique, l'expérimenter, trouver la détente du corps et de l'esprit, apaiser le cœur et la respiration, renforcer et fluidifier l'énergie, s'ouvrir à soi-même et à tout ce qui est, demande du temps. Trois ans ce n'est évidemment pas assez. C'est comme si on demandait à un élève d'une école de musique de devenir virtuose en trois ans. C'est pourquoi dès la création de l'école nous avons mis en place deux cycles de formation. Et d'eux-mêmes, la plupart des élèves continuent leur formation bien au-delà de ces deux cycles.

## Le cycle 1

- Pour commencer, pour prendre contact avec la pratique, avec l'esprit de la pratique, avec ce que l'on nomme « l'état de Qi Gong ». Cet état d'esprit particulier qui consiste à être totalement présent à ce que l'on est en train de faire, tout en étant totalement présent à ce qui nous entoure. Être là, simplement, sans tensions mais en toute présence à ce qui est.
- Pour découvrir les formes ou séries de Qi Gong, leur beauté, leur poésie mais aussi leur construction magnifiquement adaptée à placer ou replacer la structure corporelle. A mobiliser ou remobiliser en douceur et profondeur toutes les articulations. A tonifier les muscles profonds pour permettre aux muscles du mouvement de se détendre et de retrouver leur liberté de mouvement. Ceci afin de favoriser la libre circulation du Qi, des liquides et du sang nécessaire au bon fonctionnement des organes.
- Pour recontacter notre respiration, ce souffle qui fait le lien entre l'intérieur et l'extérieur. Sentir que l'air rentre et sort librement, sans obstacles. Redonner au diaphragme toute son amplitude et engager l'entièreté de la personne dans l'acte respiratoire afin que les échanges gazeux puissent se faire au mieux et que les organes et le cerveau soient

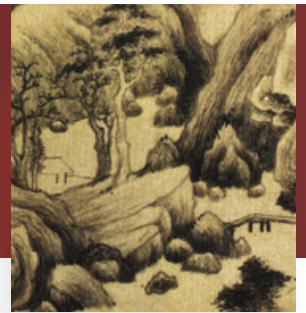
convenablement oxygénés et se régènèrent. Mais surtout afin de ressentir par la liberté du souffle, le lien qui nous unit à tout ce qui vit et trouver ou retrouver la joie de bouger et d'être là, simplement, entre ciel et terre, ouvert à la nature tout autour de nous, dans un sentiment d'unité intérieure et d'harmonie avec l'univers.

- Pour contacter la pensée chinoise, c'est-à-dire l'esprit sous-jacent à la pratique, la vision cosmogonique de cette civilisation et comprendre son rapport au corps et à l'esprit. Ceci afin de ne pas transformer la pratique du Qi Gong en gymnastique qui elle, est sous-tendue par notre vision occidentale de la vie, une toute autre approche que la vision chinoise traditionnelle.
- Enfin pour approcher la « méditation de simple présence ». Commencer à s'asseoir et ne rien faire. Laisser le corps et l'esprit au repos. Laisser venir l'apaisement, la détente, la sensation de vastitude et cheminer doucement vers la paix intérieure.

## Le cycle 2

- Pour approfondir, pour aller plus loin, pour essayer de toucher à ce dont on parlait précédemment, à cet état d'être particulier au Qi Gong, à cette union avec notre mouvement naturel et avec notre nature fondamentale.
- Pour comprendre et s'appropriier les fondamentaux de la pratique par une pédagogie spécifique, afin de pouvoir les mettre en place consciemment dans sa pratique et pouvoir aider les élèves à les mettre en place dans les cours hebdomadaires.
- Pour mettre en place, ressentir, renforcer, mobiliser, conduire ce qui est l'essence de la pratique, ce « souffle » que l'on nomme Qi et qui est non seulement le matériau de la pratique mais également celui de la vie.
- Pour aller plus loin dans la méditation

# L'école du Qi



et accéder à la paix de l'esprit et à l'observation. Ce moment de chaque jour où, assis sur son coussin on laisse la vie se dérouler en toute conscience mais sans interventions d'aucune sorte, est la chose la plus joyeuse et la plus nourricière que je connaisse.

- Pour développer la présence de l'attention, support nécessaire à la mise en place de l'intention, le Yi. « *Le Yi conduit le Qi* », une phrase que l'on entend souvent. Mais qu'est-ce que le Yi et comment l'utilise-t-on ? Dans ce cycle, nous expérimentons un domaine de l'esprit qui donne accès à une capacité d'attention particulière, ouverte à tout ce qui est. Cette attention particulière permet au Yi, l'intention, le propos de se manifester et de porter le Qi dans l'ensemble du corps et au-delà.
- Pour continuer à comprendre et approfondir les bases théoriques de la pensée et de l'énergétique chinoise en lien avec les différents thèmes de ce cycle.
- Pour rentrer dans une pratique interne, aborder le nourrissage des moelles, l'alchimie interne et s'ouvrir à la voie spirituelle que propose la pratique. Ce propos est développé dans les deux chapitres suivants.

## **Une école où on approfondit les formes.**

La pratique du Qi Gong ne se résume pas à l'apprentissage de gestes. Chaque série de Qi Gong possède ses secrets et ses différents niveaux de pratique qui vont de la pratique externe à la pratique interne voire alchimique et il n'est évidemment pas possible de découvrir tout cela en quelques week-end d'apprentissage de la forme. L'accès à la beauté et à la profondeur de chaque série demande du temps.

C'est pourquoi au sein d'un cursus d'approfondissement de chaque forme enseignée, je me propose de faire découvrir aux élèves les mécanismes profonds de chaque forme c'est-à-dire, son rythme, son esprit, son souffle.



*Dominique Banizette & Peggy Vernay*

## **Une école où la pratique est vécue et enseignée comme un chemin spirituel.**

Pour moi, l'art du Qi Gong, est l'art du laisser faire, l'art d'être là, simplement, assis, debout ou en mouvement, en toute présence, en toute attention mais sans tensions, sans intentions. Etre là, dans la détente absolue du corps et de l'esprit et en toute conscience. Etre là simplement, ouvert à tous les possibles. On est l'observateur, le témoin de sa propre pratique, de ses propres gestes, de son immobilité, de ses tensions éventuelles, de ses pensées.

« A chaque instant tout est possible », à chaque seconde que nous vivons, à chaque millimètre que nous parcourons, tout l'univers est là, présent en nous, tous les possibles sont là, disponibles, il suffit de s'ouvrir, il suffit d'accepter de laisser entrer la vie en nous.

Par la pratique du Qi Gong on peut contacter cette dimension-là de la vie. Il vous est peut-être arrivé, lorsque vous pratiquez dans une détente tonique, en relation avec votre verticalité d'être humain, simplement debout entre la terre et le ciel et dans une attention ouverte et sereine, de percevoir que ce n'est plus vous qui respirez mais que vous êtes respirés. Ce n'est plus vous qui bougez mais votre mouvement est issu d'une harmonie dans laquelle vous vous inscrivez, harmonie qui englobe la totalité de votre être. Vous pouvez percevoir qu'à chaque seconde, à chaque millimètre que parcourt votre geste, tout l'univers est là présent en vous avec tous ses pos-



# L'école du Qi

sibles. Votre champ de perception de l'espace-temps s'élargit, s'amplifie comme si vous étiez dans un film dont l'image se ralentit indéfiniment jusqu'à un arrêt apparent. Il est alors possible de percevoir la plénitude de chaque instant car votre champ de conscience entre en contact avec le chant ample et silencieux de l'univers.

Quand vous prenez contact avec cette dimension-là de la pratique, il vous est possible de rester un long moment dans une apparente immobilité puisque en réalité vous vous déplacez sur le mouvement de la vie. Votre corps physique semble statique, il est en fait dans une détente absolue et votre corps énergétique, lui, respire, s'ouvre et se ferme dans un rythme qui lui est propre et que vous pouvez reconnaître comme étant celui de la vie.

Pour percevoir cela il suffit seulement de s'arrêter un instant car je ne parle là que de choses très simples que nous portons tous en nous pour les avoir vécues dans la petite enfance. Elles émergent parfois dans notre vie d'adulte, portées par un profond sentiment d'amour, par une musique qui nous touche particulièrement ou par la pratique... C'est ce que j'essaie de partager avec mes élèves.

La pratique du Qi Gong, simplement détendue, tranquille, relâchée, fluide, en relation au ciel, à la terre et à la nature est très efficace pour conserver ou améliorer sa santé et diminuer considérablement son niveau de stress. Elle peut également avoir d'autres objectifs : améliorer ses performances, apaiser des enfants hyperactifs, améliorer la concentration ou la mémoire, aider un traitement médical, vieillir en bonne santé... Le Qi Gong est un outil performant qui

peut nous aider dans de nombreux domaines. C'est aussi un moyen d'engager sa vie sur un chemin spirituel, un moyen de trouver le lien intime et particulier qui nous unit à la vie et de développer la présence du Ciel en soi. Cette part de lumière qui loge au Cœur et éclaire la totalité de l'être, que la pensée chinoise nomme Shen.

La nature fondamentale de Shen est d'être léger, lumineux, sans inquiétude et non séparé. Retrouver ce lien c'est retrouver le lien avec la beauté de la vie, avec la non séparation, avec une conscience globale vaste et sereine et avec la lumière présente en chacun de nous. C'est retrouver un sentiment de plénitude, d'unité, de joie, quelque chose de profondément calme et paisible et pourtant d'extrêmement puissant en parfaite harmonie avec la totalité de la vie.

C'est ce que je vis au quotidien, c'est ce que j'aime transmettre.

*Dominique Banizette  
Joannas le 8 octobre 2017*

*Ecole du Qi 07110 JOANNAS (Ardèche)  
Tel. 04 75 88 32 63 [www.ecoleduqi.com](http://www.ecoleduqi.com)*