

Qi gong : pourquoi ces seniors le plébiscitent



C'est reparti pour une saison de qi gong au dojo d'Atemi Mont d'Or. Photo Progrès/Géraldine MASSON

Problèmes lombaires, stress, angoisses : le qi gong fait du bien à ces seniors, fidèles aux rendez-vous pluri-hebdomadaires. Un mot d'ordre : « vivre mieux ce qui reste à vivre ».

L'association Atemi Mont d'Or a repris ses cours de qi gong, tai chi et boxes chinoises, tous dispensés par des enseignants diplômés. Les ateliers de qi gong, proposés plusieurs matins par semaine, sont en particulier très appréciés des seniors. En ce jour de reprise après la pause estivale, ils étaient une dizaine à rejoindre le dojo, vaste pièce chaleureuse aux fenêtres largement ouvertes sur une cour tranquille, et ils sont unanimes : le qi gong leur apporte calme et sérénité, tout en stimulant l'énergie. La plupart pratiquent deux à trois fois par semaine. Florence a ainsi commencé, alors qu'elle était encore en activité, il y a 10 ans. « Les cours permettent de marquer une pause dans le rythme

quotidien, ils représentent un moment de méditation propice à l'introspection. »

« Une plage indispensable au quotidien, pour le calme et la décontraction qu'elle procure »

Monique insiste sur l'aspect déstressant de l'activité. Jean-Pierre, quant à lui, souligne que cette pratique a beaucoup soulagé ses problèmes lombaires. C'est « une plage indispensable au quotidien, pour le calme et la décontraction qu'elle procure », explique-t-il.

Jean-Claude Guillot, fondateur d'Atemi et enseignant de cette séance, a présenté le programme de la saison, rappelant que tout le travail vise à apporter calme et force intérieure en toutes circonstances, pour « vivre mieux ce qui reste à vivre ». Une philosophie largement approuvée par tous les participants.

Atemi Mont d'Or,
6, rue du Lavoir,
Tél.04.78.91.45.50.
www.atemimontdor.com