

Cécile Prévost, une vie rythmée par le Qi gong

02 nov, 2017 [J.J.A la Une, Saint Dié & son canton0](#)

(Crédit photographique ARCHIPEL Raon l'Etape)

Cécile Prévost s'est installée en Déodatie voilà maintenant une dizaine d'années. A Taintrux dans un premier temps, puis à Saint-Dié-des-Vosges ensuite.



Lors de son arrivée dans les Vosges, cette Picarde d'origine a emmené dans ses bagages son savoir du Qi gong, qu'elle pratique depuis 2003. C'est au cours de stages auprès du médecin acupuncteur Yves Réquena, l'un des précurseurs du Qi gong en France, qu'elle a découvert et appris la philosophie de cette discipline venue de Chine, qui peut se définir à la fois comme une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration. Une discipline ancestrale fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme Qi gong signifiant littéralement « exercice relatif au qi » ou « maîtrise de l'énergie vitale ».

« Je suis venu au Qi gong pour l'aide que cela pouvait m'apporter personnellement, car j'avais à l'époque beaucoup de problèmes de dos et de cervicales. La pratique du Qi gong m'a beaucoup aidé, ce qui m'a motivé à me former pour à mon tour donner des cours et des formations. En parallèle, j'ai également suivi une formation de préparation mentale pour les sportifs. Apparu il y a plus de 4000 ans mais seulement arrivé en France dans les années 90, le Qi gong considère que le corps et l'esprit forment un seul ensemble, mais aussi que l'humain fait partie d'un tout. En perpétuel mouvement car rien n'est figé, le Qi gong fonctionne avec les énergies tout en étant rythmé par les saisons chinoises, au nombre de 5, auxquelles sont associés des éléments et des émotions. Ces éléments et ces émotions ayant une influence sur un ou plusieurs organes en particulier. L'été est ainsi concentré sur le coeur, alors que l'hiver c'est plutôt les reins. Le Qi gong est très bénéfique, car ses vertus sont multiples et amènent du bien-être, du tonus, de la détente et du soulagement. Sa pratique permet en outre d'apprendre à gérer sa respiration et ses émotions, avec des postures propres au Qi gong comme celle de l'arbre. L'une des forces de cette discipline est qu'elle est accessible à tout le monde et à tous les âges, de la maternelle à la maison de retraite, car elle se pratique doucement, sans forcer, en suivant simplement ses limites personnelles. Chacun pratique donc comme il peut » détaille Cécile Prévost.

Sa connaissance et sa maîtrise du Qi gong, elle les partage en animant chaque semaine des séances à Saint-Dié-des-Vosges, auprès de l'Ecole des Nez-Rouges et plus récemment Sporty'Gym, de même qu'à Raon l'Etape avec ARCHIPEL, au Dojo des Jumeaux de Nompateize et à Moussey. En plus de ces séances hebdomadaires, elle se rend également une fois par mois en Meurthe-et-Moselle, à Reillon près de Lunéville. Ces différentes séances ont toutes comme points communs de mêler des exercices de relâchement, des auto-massages, qui permettent de faciliter la circulation d'énergie, ainsi que des postures. *« Le Qi gong s'inscrit dans la Voie du Milieu, modérée et sans excès. Suivre les enseignements du Qi gong amène à se libérer du stress et de l'énerverment. Mais pour y parvenir, il faut le pratiquer pendant un certain temps. »*

J.J.