

## Grand Stage d'été 2024 de Qi Gong et de Taiji Quan au lac de St. Féréol.

Lundi 15 juillet.

Emprisonné par un épais manteau de nuages aux 50 nuances de gris, strato-cumulus bourgeonnants et menaçants, le soleil peine à dégainer le moindre rayon de feu. Seul Eole est à la fête, libérant son trop plein de Qi et soulevant une cohorte de vagues aux moustaches blanches sur un lac couleur de plomb.

Seul, un employé municipal, perdu dans ses pensées, vide les poubelles éparpillées dans le parc où la foule de pins et de chênes danse et chante au son de la mélodie du vent venu de la Montagne Noire. Un pauvre capricorne aux longues antennes s'accroche à son arbre, continuant à percer l'écorce pour y pondre sa larve. Des chenilles processionnaires frissonnent libérant dans l'air leurs poils urticants. Le décor est planté et les premiers stagiaires arrivent de toutes parts emmenant avec eux armes et provisions pour la journée. Anciens et nouveaux se présentent, venus d'horizons différents : Belgique, Guyane française, Martinique, Région PACA, Normandie, Occitanie et j'en passe. Les accents se mélangent, les accolades témoignent de la joie de se retrouver après une année à attendre ce stage avec impatience. Les nouveaux sont curieux et ont hâte de rencontrer les Maîtres. Le parc se métamorphose en un immense Wuguan dirigé par notre Maître et ami, Hacène Aït Aïder. Durant la semaine, la bonne quarantaine de stagiaires aura le choix entre divers ateliers :

*Matin.*

*8h30 – 9h30*

- 1. Les 5 exercices de relâchement de Taiji par Gaël Delomenie.*
- 2. Le Zhi Neng Qi Gong par Jérôme Ravenet.*
- 3. Les 12 animaux du Xing Yi Quan par Michel Jreige.*

*9h30 – 10h30*

- 1. Taiji Quan Yang Chen Fu, les 108 mvts (l'homme) par Rachid Aït Aïder.*
- 2. Qi Gong Taiji Bang (petit bâtonnet) par Hacène Aït Aïder.*
- 3. Bagua Zhang, la Mante religieuse par Jérôme Ravenet.*

*11h – 12h*

- 1. Sabre des 5 éléments du Xing Yi par Rachid Aït Aïder.*
- 2. Taiji Quan des 13 postures de Wudang par Gaël Delomenie.*
- 3. Qi Gong du double éventails par Hacène Aït Aïder.*

*Après-midi.*

*14h – 15h*

- 1. Médecine manuelle chinoise par Jérôme Ravenet.*
- 2. Duo à l'épée 2ème duan par Hacène Aït Aïder.*

*15h – 16h*

- 1. Tui Shou par Hacène Aït Aïder.*

Notre première journée passée, sous les hospices de **Feng Pho-Pho** la déesse chinoise des vents, nous ayant épargné de la pluie, le reste de la semaine se déroula sous un ciel ensoleillé pomponné de jolis petits cumulus joufflus.

Aux quatre coins du parc nos professeurs, nos maîtres, allaient nous faire partager leur grande expérience, l'occasion pour nous de découvrir de nouvelles techniques, de nouvelles formes, de nouvelles armes, mais aussi l'occasion de nous perfectionner et ce dans la joie et la bonne humeur. Avec Michel Jreige, encyclopédie vivante des Arts Martiaux, et ses 12 animaux, nous avons plongé au coeur de la comédie musicale « *Le Roi Lion* ». Jérôme Ravenet, maître de Bagua Zhang, de Qi Gong, sinologue et grand connaisseur du Pays du Milieu, passant du français au mandarin avec aisance, allait nous guider au coeur même du Zhi Neng Qi Gong, Qi Gong de la capacité de l'intelligence créé par Maître Pang He Ming, nous transformer aussi en de redoutables mantes

religieuses du Bagua Zhang, pour ensuite nous faire découvrir les joies et les bienfaits du massage thérapeutique.

Bâti comme un Viking, la barbe touffue, le regard perçant, fort de quatre années passées aux Monts Wudang, berceau du Taiji Quan, en plus d'une formation poussée auprès d'autres maîtres, Gaël Delomenie allait emmener sa troupe dans des exercices de relâchement, principe important du Taiji, ainsi que dans l'apprentissage des 13 postures de Wudang, chères aux moines taoïstes, redoutables artistes martiaux.

Là, dans un coin du parc, tantôt un ballet de papillons multicolores, virevoltant entre les pins, éventails tranchant l'air parfumé de résine, claquant de temps à autre et faisant sursauter moustiques et mouches indésirables, tantôt un ballet de lames réfléchissant l'éclat des rayons du soleil, sabres tournoyant avec dextérité sous l'oeil aiguisé d'un guerrier, tel Koceila ce roi berbère de la fin du VIIème siècle ayant résisté à la conquête musulmane du Maghreb, Rachid Aït Aïder, à la fois grand artiste martial, musicien et peintre.

Déroulant déjà derrière lui un long sillage rectiligne d'une grande pratique martiale tantôt vietnamienne, tantôt chinoise, auréolée à maintes reprises des plus hautes marches d'un podium, formé par de grands maîtres, mon maître et ami (il pourrait être mon fils) Hacène Aït Aïder, responsable de l'IHAA, l'Institut Hacène Aït Aïder, nous aura entraîné avec lui dans la pratique ancienne du Taiji Bang, bâtonnet au pouvoir ô combien puissant, monopolisant le Qi dans les mains, assouplissant les articulations des bras et des mains, étirant les tendons renforçant ainsi l'effet élastique du dangkai. Travailler des deux mains, aussi bien à gauche qu'à droite, tel est le travail du Qi Gong du double éventail et pour terminer, l'étude du deuxième duan officiel de l'épée, en solo comme en duo, de quoi rêver la nuit de combats épiques remontant à l'époque des « Royaumes combattants ».

Cette année nous avons eu droit durant la pause de midi, à un nouvel atelier, le « Café philo », dirigé par l'excellent narrateur et professeur de philosophie, Jérôme Ravenet. Tels les disciples entourant Bouddha, nous étions pendus à ses lèvres, l'écoutant attentivement nous parler de grammaire universelle de métaphysique. Tout un programme !

Pour ne pas déroger à la règle, le mercredi midi fut à nouveau l'occasion de nous réunir au resto de « La Louve » sans oublier non plus l'incontournable auberge espagnole au bord du lac, le jeudi soir. Véritable moment de convivialité, chacun y apporte de quoi boire et se sustenter et de goûter différentes saveurs toutes plus colorées les unes que les autres, véritable patchwork de nourriture tapissant le sol.

Sur la route qui me ramène vers la Belgique, j'emporte avec moi le souvenir merveilleux de ce coucher de soleil rythmé par une musique moyen-orientale teintée de nostalgie qu'un archet au crin de cheval libère des cordes d'une lyre crétoise apprivoisée par Gaël, véritable autodidacte d'un instrument remontant à la nuit des temps.

Vivement nos retrouvailles en 2025 !

Albert GADEYNE Liège Taiji Quan – Ecole de la Grande Vague.

