

Mon chemin vers le Qigong

Par Gabriella Chi
gabriellachi.com

Traverser les transitions avec sérénité

À la fin de la cinquantaine, la vie m'a poussée à un carrefour. Mes enfants étaient partis, les repères changeaient, mon corps me rappelait que je ne pouvais plus tout exiger de lui sans conséquence. Une question s'est imposée : *Comment traverser cette étape sans me perdre, sans lutter contre le changement, mais en l'accueillant pleinement?*

J'ai cherché une réponse à travers le mouvement. Je voulais une pratique qui ne me demande pas de me dépasser, mais de **m'écouter**. Quelque chose de simple, de fluide, qui m'aide à respirer profondément, à relâcher les tensions et à retrouver un ancrage, peu importe où je me trouvais.

C'est ainsi que j'ai découvert le Qigong, par hasard, en cherchant une vidéo de 10 minutes sur YouTube. **Dès les premiers gestes, j'ai senti une différence.** Pas besoin d'équipement, pas de pression, juste un espace où mon corps et mon esprit pouvaient souffler. Peu importe la fatigue, le stress ou l'endroit, je pouvais pratiquer **à mon rythme, selon mes besoins.**

Petit à petit, le Qigong est devenu plus qu'un exercice : c'était **mon refuge, mon équilibre, mon moyen de retrouver mon énergie sans m'épuiser.**

LA FORCE
DE L'ÉNERGIE

D'une simple pratique à une vocation

Au bout d'un an, je me sentais mieux que jamais : plus souple, plus calme, plus en phase avec moi-même. **Mon entourage l'a remarqué aussi.** Un jour, mon mari m'a lancé : *Pourquoi devenir psychologue alors que le Qigong te fait tant de bien?*

Cette question a été un déclic. Et si aider les autres ne passait pas par les mots, mais par **le mouvement?**

J'ai suivi mon intuition et me suis inscrite à une formation d'enseignante avec Lee Holden. Pendant plusieurs mois intenses, j'ai exploré les fondements du Qigong : la médecine traditionnelle chinoise, les cinq éléments, la respiration, l'équilibre corps-esprit...

Je me demandais si les gens seraient ouverts à une pratique encore méconnue en Amérique du Nord. Mais j'ai compris une chose essentielle : nous avons **tous besoin d'un moyen de nous recentrer, de relâcher la pression, de retrouver de l'énergie sans nous brusquer.**

En 2018, j'ai obtenu ma certification d'instructrice et depuis, j'accompagne celles et ceux qui, comme moi, veulent retrouver **vitalité, clarté et sérénité**, sans se soumettre à des entraînements exigeants ou des contraintes de temps.

Aujourd'hui, j'enseigne sur la Rive-Sud de Montréal et en ligne, et **j'invite chacun à découvrir à quel point il est simple de se sentir mieux—une respiration, un mouvement à la fois.**

Que vous traversiez un changement de vie, une période de fatigue ou que vous cherchiez simplement un moyen **d'être bien dans votre corps et votre esprit**, le Qigong peut vous accompagner, à votre rythme.

Que vous traversiez un changement, une période de fatigue ou simplement l'envie de vous sentir mieux dans votre corps et votre esprit, le Qigong offre un espace pour respirer, relâcher, accueillir.

Et si, au lieu de forcer ou de lutter, vous exploriez une autre façon d'avancer—avec plus de douceur, plus d'écoute, plus de fluidité?

