

Maître Liu Ya Fei

Madame Liu Ya Fei,

héritière du Nei Yang Gong, créatrice du Qi Gong de la femme.

Fille de Maître Liu Gui Zhen, elle a été influencée dès l'enfance par la culture énergétique et a commencé à pratiquer les arts martiaux à l'âge de 5 ans. Praticienne en médecine Chinoise et Qi Gong thérapeutique, elle est invitée en France par le centre de culture Chinoise "les Temps du Corps" depuis de nombreuses années.

Il est difficile d'être reconnue comme Maître de Qi Gong en Chine quand on naît femme. Madame Liu Ya Fei s'impose pourtant depuis de nombreuses années comme un Maître dans son art. À partir de 1980, elle fut formée au Nei Yang Gong, une puissante forme de Qi Gong thérapeutique, par son père, Liu Gui Zhen, sixième héritier de la méthode. Elle l'intégra et à la mort de celui-ci continua ses travaux, devenant la septième héritière de la méthode du Nei Yang Gong. Depuis, elle a développé à travers le monde son enseignement du Qi Gong de la femme, méthode qu'elle a créé.

Le Qi Gong de la femme est avant tout un Qi Gong de santé, donc orienté vers la prévention et le traitement thérapeutique. De celui-ci ressortent deux caractéristiques :

La première est une notion essentielle en Médecine Traditionnelle Chinoise qui consiste à régulariser globalement le corps, c'est-à-dire à renforcer l'ensemble du système immunitaire (l'équilibre Yin-Yang, harmoniser tous les organes, etc.),

La deuxième, consiste à bien savoir ce que l'on fait en pratiquant le Qi Gong selon son état et son symptôme.

Écoutons la parler du Qi Gong :

« La pratique du Qi Gong est un long chemin qui demande un travail persévérant. ce n'est pas une technique miraculeuse où des phénomènes spectaculaires viennent satisfaire la curiosité.

Toutes les méthodes de Qi Gong relient trois facteurs importants :

- 1/ Régulariser le corps par les mouvements corporels
- 2/ Régulariser la respiration par le travail du souffle
- 3/ Régulariser l'esprit par le travail de l'intention et la concentration

On commence d'abord par le travail corporel : régulariser le corps, l'assouplir, en chasser les tensions, le nettoyer et le purifier pour que l'énergie et le sang y circulent pleinement sans barrières.

Puis vient le travail de la respiration qui renforce et oriente le mouvement de l'énergie au sein de la matière (le corps).

Enfin, on passe au travail plus profond : régulariser l'esprit. Les chinois disent " Quand l'énergie circule, le sang s'active, alors les douleurs et les maladies disparaissent " .

Le travail vers la perfection du corps constitue un réceptacle pour l'esprit. Le microcosme (l'homme) et le macrocosme (l'univers) se correspondent et s'unissent. Le corps est présent dans sa forme, mais c'est l'esprit du corps qui se manifeste à travers celui-ci. Selon le niveau de pratique, on entre plus ou moins facilement dans cet état. En fait, plus on pratique et plus c'est facile.

Pratiquer le Qi Gong cultive l'unité ; l'unité d'être. »



Maître Liu Ya Fei,

directrice du Centre National de Qi Gong, à Beidaihe, en Chine.