

Témoignage de Dominique Bidegain

Association CEVE dans le Tarn

Dès le début du 1er confinement, il m'a semblé important de garder le fil avec les élèves via le site de l'association et l'espace qui leur est réservé. Mon objectif était :

- de leur permettre de renforcer leur système respiratoire, lymphatique, immunitaire,
- de cultiver leur force intérieure et de garder confiance en eux et leur capacité à se centrer,
- d'apprendre à utiliser la visualisation et l'intention si importantes en Qi Gong.

Je leur ai donc proposé des mouvements de Qi Gong/ d'étirements/Sons de guérison pour mieux respirer ou apprendre à mieux respirer (vidéo faite maison avec le téléphone + support papier), de pratiquer chaque semaine, outre l'échauffement étudié depuis le début de l'année, des méditations (par ex Méditation de la Lumière dorée), des relaxations comme celle avec le Jing/Song ou d'autres que j'ai enregistrées régulièrement à leur intention.

Beaucoup ont apprécié cet accompagnement et dès le 16 mai, nous avons pu reprendre les cours en extérieur puisque j'ai la chance d'avoir un grand parc. J'ai laissé tous ces enregistrements sur le site passant de l'onglet "Aide au confinement" entre mars et mai à "Aide au mieux-être" après. Je n'imaginais pas que ces outils allaient à nouveau resservir !

Le 2ème confinement a eu lieu alors que nous venions juste d'entamer une nouvelle saison avec des nouveaux venus. N'ayant pas les connaissances et l'appareillage techniques pour réaliser des vidéos dignes de ce nom, j'accompagne les élèves avec des supports papier pour les descriptifs du nouvel échauffement que nous n'avions pratiqué que pendant 5 cours !

Très complet, ce nouvel échauffement d'environ 40 min (auto-massages, percussions, étirements, balayages des méridiens avec à la fin un travail de concentration sur Dantian inférieur) a reçu un écho favorable et constitue pour les élèves un excellent moyen de bien renforcer leurs systèmes de défense ; certains élèves enchaînent aussi avec les nouveaux exercices et mouvements de Qi Gong ou de respiration mis à leur disposition dernièrement.

Pour terminer ce témoignage, je souhaiterais évoquer ce qui, pour moi, a été une très grande aide durant toute cette période si particulière à vivre. J'ai participé en janvier 2020 au stage de Marie Christine Sevère sur la Méditation Taoïste/ Alchimie interne et dès le retour du stage j'ai mis en place au quotidien l'apprentissage de cette Méditation sans savoir alors à quel point je pourrais dans les mois qui ont suivi m'y ressourcer.

Très exigeante par son aspect de concentration pour ressentir le Qi circuler selon le protocole donné, je ne peux que m'émerveiller du pouvoir énergétique et de mille autres choses que je découvre à chaque pratique.

Elle est rentrée dans mon rituel quotidien car elle allie perception physique, énergétique et spirituelle de manière très puissante. Un grand merci de m'avoir fait découvrir une telle Méditation.

Voici en quelques mots mes contributions que je souhaitais partager,

Amicalement,

Dominique Bidegain

[Association CEVE à Labruguière](#)