

## Témoignage de Françoise Gasté

### Association Souffle de Vie dans le Gard et l'Hérault

#### Cours de Qi gong par Internet ou comment garder le lien avec les élèves pendant le confinement.

Pendant le confinement au printemps dernier, il m'est apparu primordial de garder le contact avec les élèves afin d'éviter toute forme d'isolement et d'arrêt de la pratique. Il m'a fallu une bonne organisation pour gérer les 15 cours. Le résultat a été surprenant car la majorité des élèves ont suivi les séances quotidiennes. Ils ont pu faire l'expérience de la pratique du Qi Gong tous les jours avec ses bénéfices sur leur santé et leur bien-être.

Mais la vie reprenant ses droits...ils n'ont pas réussi à maintenir ce rythme....alors, nous reprenons avec la 2<sup>ème</sup> vague !!!! Maintenons un esprit calme et joyeux, soyons à l'image de l'eau dans un état permanent.

**1<sup>ère</sup> solution : je poste sur facebook** les vidéos 20 à 25 minutes prises dans le jardin avec différentes thématiques et Qi Gong travaillés: auto-massage réveil matin, massage du visage, déblocages articulaires, Zhi Neng Qi Gong 1, Tonification Générale, quelques mouvements du Wu Dang Qi Gong pour les reins et les poumons, Qi Gong de la Fille de Jade, Qi Gong spécial COVID 19...

J'utilise cette solution les 2 premières semaines.

Les plus : les personnes qui sont confinées en ville dans les appartements ont apprécié le cadre nature auquel elles n'avaient plus accès, avec les oliviers, les fleurs du printemps et le chant des oiseaux.

Chacun pouvait pratiquer à son heure et choisir sa vidéo.

J'ai envoyé les vidéos des Qi Gong travaillés pendant l'année (un seul qi gong travaillé par groupe) ce qui leur a permis une bonne révision avec les supports papier qu'ils avaient déjà.

Ils ont apprécié les auto-massages qu'ils faisaient en cours mais qu'ils avaient du mal à retenir. Idem pour la vidéo des déblocages articulaires (ce sont des formules faciles pour la maison quand on est seul) en plus des enchainements travaillés.

Les moins : on pratique seul avec aucune interaction. Il faut être motivé en amont.

L'enregistrement des vidéos est un peu compliqué à l'extérieur dans sa mise en place en fonction du temps (vent, soleil, temps couvert) Le portable est souvent tombé et la vidéo à recommencer !

Il fallait des vidéos courtes

**2<sup>ème</sup> solution : mise en place des cours en live sur facebook** tous les jours avec un mailing en début de semaine pour donner le programme des cours (les 4 Qi Gong proposés parmi les 15 cours, plus un nouveau, le spécial Covid 19).

Les plus : les élèves ont vraiment apprécié cette formule plus vivante, ils ont pu suivre des cours tous les jours en découvrant de nouveaux Qi Gong.

Interaction entre les élèves via les messages postés au début et à la fin de chaque séance.

La sensation d'avoir vraiment un cours avec d'autres personnes (de ne plus être seul), mise en place du champ de Chi à chaque début de séance où chacun avait sa place et pouvait se sentir relié avec tous(tes) les autres participants(es).

Possibilité de suivre le cours en direct ou ultérieurement.

Personnellement, il m'était plus agréable et bien plus fort de le faire en direct avec les élèves. Le fait de ne pas voir les élèves m'a poussée à développer des capacités extrasensorielles, et beaucoup m'ont fait part de l'impression que je m'adressais directement à eux.

Ces cours offerts ont profité à nombre d'élèves de toute la France qui n'avaient pas ou peu de soutien. Les moins : personnes âgées ou peu à l'aise avec l'informatique et réfractaires à facebook. Je ne pouvais pas voir les élèves.

*Conclusion : cela a permis aux élèves de ne plus être seuls dans leur pratique, mais de développer leur capacité à se relier les uns aux autres dans un champ de Chi plus grand, plus large et plus fort. Ils ont progressé dans leur pratique énergétique avec plus de conscience et de présence.*

Voici quelques retours :

« Merci pour tout ce que tu as fait pour nous, personnellement ce fut une expérience inoubliable ! »

« Les cours sur internet sont supers et effectivement ils nous relient les uns aux autres »

« Un grand merci pour ces propositions!  
Les rdv à heure fixe sont difficiles pour moi  
Les vidéos sur facebook me vont très bien! »

« Cette formule est super !

Le fait qu'il y ait des horaires, ça va me motiver 😊

Merci d'être là 😊 »

« C'est comme s'il y avait un avant et un après confinement, les cours au foyer, j'ai l'impression de les avoir vécus comme si je reproduisais en miroir ce que tu faisais, sans véritablement parvenir à mémoriser et m'imprégner de la finalité du mouvement. Pour moi le déclencheur a été tes vidéos en live où on a vécu quelque chose de l'ordre de la proximité, dans notre environnement, que l'on pouvait refaire, insister en revisionnant une explication, en fait où l'on " entrait dans le mouvement »

« Françoise, c'est incroyable, un matin, j'ai cru que tu me voyais, tellement tes remarques étaient justes et je suis vite allée dans la salle de bain pour me recoiffer !!! »

### **3<sup>ème</sup> solution : cours sur skype**

J'avais proposé et essayer cette alternative, mais elle n'a pas bien marché.  
Difficulté de connexion pour certains, difficulté d'utilisation et avec peu de participants.  
Mais satisfaction de pouvoir se voir....d'où l'idée cette année de cette dernière solution....

**4<sup>ème</sup> solution aujourd'hui: cours sur zoom et de nouvelles vidéos thématiques** que je réserve seulement aux élèves pour ce premier mois de confinement que je souhaite plus intimiste (plus en lien avec la saison)

Reprise de l'ensemble des cours via zoom. Avec un mail pour chaque cours contenant le lien d'accès ainsi qu'une à deux vidéos par semaine.

Nous sommes en début d'année, et il me semble important d'entretenir une bonne cohésion et d'être solidaires dans chaque groupe.

Ils pourront se voir et échanger un peu au début et à la fin de chaque séance.

Les interventions et l'accompagnement me seront plus faciles en gardant une diversité de l'offre.