

Bien-être à la chinoise

Une vie pour le qi gong

Carmen Folguera enseigne le qi gong depuis plus de dix ans à Pantin et vient de publier un livre sur le *Yi Jing*, l'un des cinq grands textes classiques de la culture chinoise.

Rencontre. **Guillaume Gesret**

Carmen Folguera ne serait pas arrivée là si... elle n'avait pas découvert le qi gong il y a 25 ans. « J'avais toujours une migraine, une entorse, une bronchite... Un mal en chassait un autre en permanence. » À l'époque, la Pantinoise pratique la danse à haute dose pour « expulser ses démons ». C'est justement un chorégraphe qui lui suggère de s'initier au qi gong, une gymnastique douce issue de la médecine traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration sur l'énergie du corps. « Cela m'a fait beaucoup de bien », se souvient-elle. Elle se passionne alors pour la culture chinoise.

La transmission pour vocation

Au fil de ses formations, qu'elle suit auprès d'un maître chinois, le qi gong prend une place centrale dans sa vie. Rapidement, elle obtient les diplômes qui lui permettent d'enseigner à son tour cet art énergétique. « J'ai été professeure des écoles pendant 20 ans. J'aime transmettre et l'idée de rendre un enfant, ou à présent un adulte, autonome dans sa pratique m'enchanté. »

À la fin des années 2000, alors qu'elle n'a pas encore cinquante ans, Carmen choisit de se consacrer entièrement au qi gong. « À ce moment-là, j'ai fondé Tao de la terre. Je venais d'emménager à Pantin et la ville m'a aidée en mettant des locaux à disposition de mon association. » Aujourd'hui, cette experte encadre quatre cours hebdomadaires à l'école de la Marine, à la maison de quartier du Petit-Pantin, mais aussi à Paris. « Une soixantaine de personnes suivent les séances à Pantin. Au départ, j'accueillais plutôt des



En 2015, Carmen Folguera s'était prononcée pour voir émerger une ambiance zen au sein du parc du 19-Mars-1962 situé à deux pas de chez elle. Idéal pour s'adonner au qi gong...

femmes à la retraite et, petit à petit, des hommes et des personnes actives nous ont rejoints ». Parmi eux, des professeurs de danse, des artistes et des médecins curieux de découvrir cette pratique. Après plusieurs mois de suspension, les cours ont enfin pu reprendre le 31 mai à la maison de quartier du Petit-Pantin, les lundi et jeudi.

Faire connaître la pensée chinoise

À la demande d'une maison d'édition, elle a rédigé, pendant le premier confinement, un ouvrage sur le *Yi Jing*, un texte chinois datant de plus de 3 500 ans, dont la vocation est d'aider ses lecteurs à prendre des décisions. « Ce livre des changements, important dans la civilisation chinoise, est imprégné

de sagesse taoïste et confucéenne. Je me suis efforcée de le synthétiser. Au printemps dernier, j'ai également écrit un livre présentant les principes de la diététique chinoise. Actuellement, j'ai un troisième projet dans les tuyaux. C'est un polar rédigé avec ma sœur qui se déroule à Pantin. » Dans ce manuscrit, les deux femmes remontent à leurs racines de filles d'émigrés espagnols ayant fui le franquisme. « Je pense que mon père aurait compris mon attrait pour la spiritualité orientale. Lui préférait passer des heures à la pêche mais, au fond, il s'adonnait aussi à une activité de méditation... »

● **La Voie du Yi Jing** : éditions Leduc, 264 pages, 18 €
Pour s'inscrire à un cours de qi gong : www.taodelaterre.fr