



FEQGAE
Fédération des Enseignants
de Qi Gong, Art Énergétique.

BULLETIN DE LA FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ÉNERGÉTIQUE

JANVIER 2012 – N° 25



FEQGAE - FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ÉNERGÉTIQUE.

BUREAU

Président : Dominique CASAYS
Secrétaire : Pierre MAURY
Trésorier : Jean-Pierre BENGEL
Vice-présidents : Bernard GEORGE-BATIER, Walter PERETTI

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Jean-Pierre BENGEL
Dominique CASAYS
Bernard GEORGE-BATIER
Philippe JULLIEN
Françoise LAURENT-HUCK
Pierre MAURY
Walter PERETTI
Chantal PINARD
Jean-Luc WINIESKI
Hélène ZIMMERMANN

COMITE TECHNIQUE

Dominique BANIZETTE
Jean-Claude BERTHE
Gérard EDDE
KE Wen
Walter PERETTI (Rapporteur de la Commission)
Yves RÉQUÉNA
Marie-Christine SÉVÈRE
ZHANG Kunlin

JUGES

Dominique BANIZETTE
Jean-Claude BERTHE
Gérard EDDE
Philippe JULLIEN
KE Wen
Jimmy GRÉGÉARD
Frédérique MALDIDIER
Evelyne OEGEMA
Walter PERETTI
Yves RÉQUÉNA
Marie-Christine SÉVÈRE
Ange TOMAS
ZHANG Kunlin
Hélène ZIMMERMANN

REFERENTS REGIONAUX

Alsace : Françoise LAURENT-HUCK
Aquitaine : Philippe JULLIEN
Midi-Pyrénées : Sophie CLEMENCEAU et Anne EGRON
Auvergne, Poitou-Charentes, Limousin : Annick BACHELIER
Normandie : Odile CHAUVEL
Bourgogne : Pierre MAURY
Bretagne : Jean-Marc LECACHEUR
Centre : Philippe ASPE
Franche-Comté : Jean-Pierre BENGEL
Ile de France-Paris : Jimmy GREGEARD et Walter PERETTI
Languedoc Roussillon : Hélène ZIMMERMANN
Nord-Pas de Calais : Audrey DUSART
Provence-Alpes-Côte d'Azur : Ange TOMAS
Pays de la Loire : Jean-Pierre CASSONNET
Picardie : Jean-Luc WINIESKI
Rhône-Alpes : Yves SAUTEL

SECRETARIAT ADMINISTRATIF

Sophie de CORTA



ÉDITORIAL

Chers amis,

Les temps difficiles que vivent nos sociétés modernes rendent de plus en plus essentiel de fonder notre action sur les valeurs humaines et solidaires qui font la richesse et donnent le sens de l'expérience unique de la vie.

Nourrir la santé et la vitalité, vivre et partager ce trésor que nous possédons tous au fond de nous, retrouver la nature, la nôtre et celle qui nous entoure, dans la jouissance de nos sens éveillés... pour qui pratique et enseigne le Qi Gong, c'est la base et l'objectif de notre recherche.

La fédération des enseignants de Qi Gong, au-delà de ses rôles administratifs, regroupe les passionnés de cette culture de la vie qu'apporte le Qi Gong. C'est cela avant tout qui nous unit et c'est cette communauté de valeurs qui est l'essence de notre mouvement.

Ces dernières années, les débats sur notre reconnaissance, le cadre législatif, le diplôme officiel... ont beaucoup marqué la vie fédérale. Nous sommes aujourd'hui, par nos choix d'alliance avec Sports pour Tous, déchargés de ces contraintes, puisque la possibilité est donnée à chacun, selon son statut, de trouver un cadre « agréé ».

La FEQGAE doit maintenant, et c'est le sens qui a été développé à la fin de notre dernière assemblée générale, s'ouvrir à toutes les voies du Qi Gong, leur donner un espace dans les différentes strates sociales, y compris l'hôpital, l'entreprise, l'école... faire valoir les compétences que nous avons acquises, soutenir l'être réel conscient face au virtuel envahissant, et savoir qu'ensemble nous nous inscrivons dans la transformation, avec un corps et un esprit.

Ces paroles nous montrent qu'il faut garder le cap sur notre pratique, le rôle du Qi Gong et la place de la FEQGAE.

Avec tout le CA, avec Sophie notre secrétaire fidèle, je vous souhaite une année 2012 profonde, pleine d'énergie et de partage, et pour l'année du Dragon d'eau à venir, de l'intuition, du bon sens et la possibilité de se recréer en harmonie.

Bonne année à toutes et à tous,

Dominique Casaÿs

SOMMAIRE

Éditorial	1
Vie Fédérale	
Journées Nationales de Qi Gong	2
Du côté du secrétariat... ..	2
À vos agendas !	3
Examen Fédéral	4
Sur la place du diplôme d'enseignant de la FEQGAE	6
Stages	8
Compte-rendu de Assemblée Générale	10
Les rôles et l'avenir de la FEQGAE	17
Témoignage sur les bénéfices d'une affiliation à Sports pour Tous	20
Recherche et réflexion	
Une réflexion sur notre pratique du Qi Gong	21
Réflexions sur le Yi	22
La vie du Qi Gong	
Vide - Plénitude dans la pratique en mouvement	25
Qi Gong EE Tong	28
Lu pour vous	
Taoïsme, Confucianisme, Bouddhisme - Les trois Sages	30





VIE FÉDÉRALE

JOURNÉES NATIONALES DE QI GONG

Le thème choisi cette année est « Qi Gong, l'équilibre pour tous »

Elles auront lieu du 4 au 10 juin, les enseignants et les associations sont invités à organiser une journée (ou plusieurs !) d'ateliers de pratique, de conférences, portes ouvertes pendant cette semaine qui permet de réunir ceux qui pratiquent déjà et de faire connaître le Qi Gong au public, dans votre ville, votre région.

Comme l'année passée où cette semaine a été un grand succès avec plus de 160 villes, vous pouvez organiser seul(e) ces activités ou vous regrouper à plusieurs enseignants et associations.

Le site Internet relaiera vos activités, un formulaire destiné à l'annonce de vos programmes est disponible sur demande au secrétariat.

Notre attachée de presse Claire Lextray relaiera cette semaine très attendue par le public auprès des médias. L'année passée 75 articles ou émissions ont été vus dans la presse et ou la TV, les Sites Internet, les radios...



Jean-Robert Gillardeaux. Photo : Institut Xin'An

Décès de Jean Robert Gillardeaux.

Ceux qui le connaissent savent que Jean Robert animait depuis de longues années avec enthousiasme et énergie l'école XIN'AN. Nous exprimons notre profonde sympathie à Colette, à toute sa famille et à ses élèves.

DU CÔTÉ DU SECRÉTARIAT...

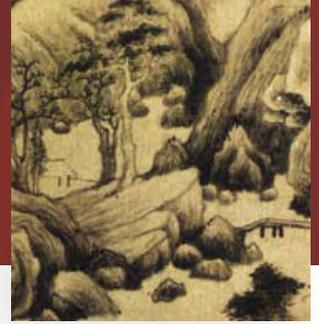
SITE INTERNET

- Parution de vos stages sur le site.

Les mises à jour du site Internet se font tout au long de l'année, le délai est d'environ 8 jours. En période de rentrée (septembre-octobre) ce délai peut être plus long étant donné la charge de travail.

Si vous pouvez envoyer à l'avance vos dates de stages, dès le mois de juin pour l'année à venir... cela évitera l'embouteillage de la rentrée !

- Important : pour répondre aux mails que vous receviez via le site, utilisez un logiciel de messagerie type Outlook (Windows), Mail (Mac) etc. En effet l'adresse mail de l'expéditeur risque d'être bloquée par certains serveurs tels SFR... et vous ne pourrez répondre à votre interlocuteur !



- Depuis cette rentrée nous relayons sur le site fédéral le lien vers vos sites Internet ! Faites parvenir au secrétariat l'adresse de votre site Internet si vous ne l'avez pas déjà fait. Réciproquement, la FEQGAE vous demande de placer sur votre site Internet un lien vers le site www.federationqigong.com et d'afficher le logo fédéral. Ainsi que sur vos prospectus, plaquettes, etc.

ASSURANCES

Votre affiliation à la FEQGAE ne couvre pas votre assurance « Responsabilité Civile » ni celle de votre association ; c'est désormais Sports Pour Tous (FFPMM) votre partenaire sur ce point précis. A ce sujet, contactez votre Référent Régional FEQGAE ou le Comité Départemental Sports Pour Tous de votre département qui vous donnera toutes les explications nécessaires.

PHOTOS

La FEQGAE manque de photos, aussi bien pour le bulletin fédéral que pour illustrer les articles par lesquels Claire Lextray, notre attachée de presse, fait connaître le Qi Gong au grand public par l'intermédiaire des médias.

Les photos prises en studio ne reflètent pas forcément la spontanéité ou l'instant présent dans le mouvement du Qi Gong. Si vous vous sentez une âme de photographe ou si vous avez des amis qui ont quelque talent dans ce domaine, n'hésitez pas à nous envoyer les clichés qui vous semblent les plus réussis.

À VOS AGENDAS !

**JOURNÉES NATIONALE DE QI GONG
« QI GONG, L'EQUILIBRE POUR TOUS »
SEMAINE DU LUNDI 4 JUIN AU DIMANCHE 10 JUIN 2012**

**EXAMEN FÉDÉRAL, PROCHAINES SESSIONS :
3 ET 4 MARS 2012 À PARIS PUIS 1^{ER} ET 2 SEPTEMBRE 2012 À AIX EN PROVENCE**





VIE FÉDÉRALE

EXAMEN FÉDÉRAL

Le diplôme fédéral d'enseignant de Qi Gong.

En place depuis 1997, véritable label de qualité, le diplôme fédéral d'enseignant de Qi Gong confirme la formation sérieuse et les compétences des candidats qui ont passé avec succès les épreuves pratiques, théoriques et pédagogiques de l'examen fédéral. Le diplôme peut également être accordé par validation des acquis de l'expérience (VAE) aux demandeurs répondant aux critères établis par le comité technique.

Encore trop nombreux sont ceux qui n'ont pas passé l'examen fédéral ! C'est pourtant le meilleur gage actuellement de la qualité d'enseignant. Pensez à rejoindre les rangs des diplômés en vous inscrivant à une prochaine session. Si vous enseignez depuis au moins dix ans, renseignez vous sur la VAE.

Examen des 3 et 4 septembre 2011.

La dernière session d'examen s'est déroulée traditionnellement le 1^{er} week-end de septembre à Aix en Provence.

Deux jurys étaient prévus pour ce week-end mais devant l'afflux de dossiers, le Comité Technique a organisé un jury supplémentaire le samedi pour pouvoir satisfaire les nombreuses demandes de candidatures !

Ce sont donc 8 juges qui se sont rendus disponibles-Dominique BANIZETTE, Jean-Claude BERTHE, Philippe JULLIEN, Evelyne OEGEMA, Walter PERETTI, Marie-Christine SÈVÈRE, Ange TOMAS et Hélène ZIMMERMANN - pour examiner durant ces deux jours studieux 30 candidats issus des différentes écoles agréées ou candidats libres.

18 candidats -dont 10 se présentaient pour la première fois- ont obtenu le diplôme fédéral : Djamel BENGHANEM, Laurent CHATEAU, Fernanda FIGUEROA, Mireille FORNACIARI-BOVET, Mireille GILES, Liliane GIVOVITCH, Nicolas MAHNICH, Chloé MOGLIA, Sophie BELLOT, Thierry HUGUET, Claude JOLIVET, Catherine LARTIGAU, Marie-Hélène

WORMS, Hubert CHARPIN, Pascale DAVID, Gilles DONGUY, Pia ROHMER, Dominique TROVATO.

12 candidats ont réussi une ou deux UV et devront se présenter de nouveau pour obtenir le diplôme.

Pour la Théorie les candidats disposent d'une heure pour répondre à trois questions qui portent sur : la théorie générale de la médecine chinoise, la pratique, la pédagogie.

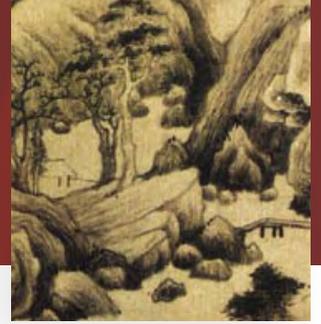
Les sujets tirés au sort ce week-end sont les suivants :

Samedi 3 septembre 2011

Théorie :

Décrire le trajet des 4 méridiens curieux (merveilleux vaisseaux) principalement utilisés dans la pratique en vous aidant des grands repères anatomiques ainsi que des faces antérieures et postérieures, internes et externes etc.

Pourquoi sont-ils particulièrement importants ?



Mont Wudang.

Pratique :

Pour quelle raison accorde-t-on une telle importance à la coordination et à la fluidité dans la pratique ?

Pédagogie :

Expliquez à vos élèves débutants ce que sont le Qi Gong et l'Énergie. L'explication devra être donnée de façon simple et sans mots savants non définis.

Dimanche 4 septembre 2011

Théorie :

Le méridien du Rein : trajet ; fonction énergétique de l'organe ; correspondances.

Pratique :

Le Qi Gong comprend entre autres : des pratiques en mouvement, des postures, des visualisations. Quelles sont les différences et les apports respectifs de ces différentes pratiques ?

Pédagogie :

Vous avez un cours de Qi Gong avec des personnes **très** âgées. (Entre 80 et 95 ans) Comment allez-vous vous y prendre ? Quel genre de Qi Gong allez-vous leur faire pratiquer ?

Pour obtenir l'examen il faut obtenir la moyenne aux trois UV : Théorie, Pratique et Pédagogie. Les UV obtenues restent acquises pour une prochaine session si le candidat n'obtient pas la moyenne dans les 3 épreuves.

Attention !! L'épreuve de pédagogie est modifiée, consultez le « contenu de l'examen » sur le site fédéral, ou demandez le document au secrétariat.

Prochaine session d'examen à Paris les 3 et 4 mars 2012, la date limite de réception des dossiers est fixée au 31 janvier.

Le secrétariat a déjà reçu bon nombre de dossiers... mais une session supplémentaire sera organisée si besoin.

A noter que les dates des sessions sont fixées aux 1^{ers} week-ends de mars et de septembre et que le descriptif et les formulaires d'inscription sont disponibles sur le site fédéral www.federationqigong.com



VIE FÉDÉRALE

SUR LA PLACE DU DIPLÔME D'ENSEIGNANT DE LA FEQGAE

Notre Fédération n'a pas encore terminé sa mutation. Je ne reviendrai pas sur les motivations de cette mutation, vous les connaissez. Je me contenterai de rappeler, à titre d'avant propos, que la mutation c'est la vie, que chaque mutation est un risque, et que la vie est risquée et prise de risque. Les mutations sont la manifestation d'un mouvement primordial que l'on peut soit accompagner, soit refuser. Son refus conduisant à la stagnation, la maladie, la mort. Nous avons choisis de prendre le risque de vivre !

Voici donc notre Fédération dans une mutation qui la « professionnalise ». Fédération des **Enseignants** de Qi Gong, nous représentons aujourd'hui exclusivement les enseignants et les futurs enseignants. Du même coup, nous nous retrouvons les garants du niveau de ceux-ci, et cela bien plus que par le passé.

Après avoir lutté de nombreuses années pour faire connaître notre Art, nous pouvons aujourd'hui être satisfaits. La visibilité du Qi Gong s'est accrue, la discipline devient même « tendance ». Le corollaire de cette popularité qui va crescendo, vous le connaissez, c'est un nombre croissant de cours, un peu partout. Et donc un nombre croissant de professeurs qui sont... de moins en moins diplômés. Et dans ce « diplômés » entendons bien « formés », à défaut de « compétents ».

Il ne faut pas s'en plaindre, cette vitrine assurera la pérennité de notre Art, elle est nécessaire, mais EVIDEMMENT elle n'est pas SUFFISANTE. Beaucoup pratiquent le Qi Gong comme une gymnastique douce, un yoga chinois, une sophrologie en mouvement... A force de

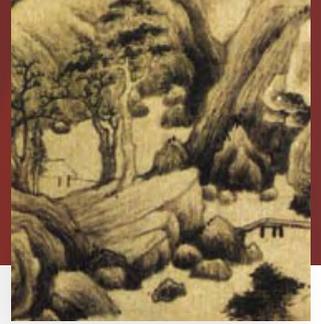
pratique, ceux dont la Voie personnelle est en accord avec notre Art, chercheront à aller plus loin. La littérature abonde, philosophie, médecine traditionnelle chinoise ou taoïste, arts martiaux... Le pratiquant moyen ne peut plus ignorer aujourd'hui la profondeur de l'Art qu'il pratique.

Et alors il cherchera à aller plus loin.

C'est bien là que nous devons nous situer. La propagande n'est plus de notre ressort, par contre le maintien de la qualité juste, de la spécificité qui fait que le Qi Gong est ce qu'il est, et qu'il ne faut pas le mélanger trop vite à tout et n'importe quoi « sans connaissance de cause », cela relève de la compétence de notre Fédération.

Le diplôme d'enseignant de la FEQGAE, aujourd'hui plus que jamais, est **un label de qualité**, qui, dans la masse des enseignants plus ou moins formés, fera la différence. Nous devons bien sûr nous retrousser les manches, pour que le diplôme soit de plus en plus connu, mais également pour que le niveau qu'il qualifie soit à la hauteur.

Ainsi le Comité Technique revient régulièrement sur le contenu de certaines épreuves de façon à maintenir l'exigence de niveau qui fait tout le crédit de nos professeurs aux yeux du public. A titre d'exemple, le nouveau modus operandi de l'épreuve de pédagogie qui exige des élèves de mener une réflexion sur les principes du Qi Gong et/ou de leur école, avant de présenter l'examen (cf. <http://www.federationqigong.com/diplome-federal-d-enseignant-24-fr.html>,



fichier PDF « contenu de l'examen 2012 ») ; ceci étant une façon d'inciter les futurs enseignants à interroger leur pratique et ne pas se contenter de répéter indéfiniment les mêmes formes et enchaînements sans en approfondir la compréhension, car non seulement le diplôme vaut pour label de qualité, mais il suppose que ses détenteurs **rentrent dans une démarche d'approfondissement** (vœux pieux ?), d'abord par le contenu propre à l'examen, comme cité ci-dessus, en remettant la profondeur au centre de la pratique, mais également en **participant aux stages et aux cycles spécialisés** que la fédération va mettre en place pour ses membres.

Dernier point - et non des moindres - présenter l'examen fédéral, c'est avant tout se présenter devant des pratiquants-enseignants chevronnés, les « juges », élus pour la qualité de leur pratique et leur expérience.

Enlevons le stress propre à l'examen, le fait que les « juges » vont devoir s'arracher les cheveux

pour voir ce que vaut la pratique du candidat (on estime qu'en situation d'examen on est à peine à 30 % de ce que l'on vaut...), il reste la rencontre autour de l'amour du même Art dont chacun souhaite normalement maintenir l'intégrité. Pour cela le jury s'efforce d'établir, à l'issue de l'examen, des commentaires utiles, des commentaires pouvant susciter chez le candidat de nouveaux axes de recherche pour sa pratique personnelle ou sa pratique d'enseignant. De nouvelles pistes sont d'ailleurs à l'étude pour évaluer plus justement les élèves, et envisager un niveau supérieur de certification fédérale.

Le diplôme FEQGAE est, et reste, un gage de formation et de qualité. Recherche, compréhension, approfondissement, autant de mots clés que le diplôme contient en germes et qu'il nous appartient de faire croître ; car aujourd'hui, la compétence fait la différence. Ceux qui ont peur de la concurrence ont surtout peur que soit dévoilée leur incompétence, et misent tout sur le marketing et les menaces... Choisissons l'évidence de la qualité de notre pratique !

J'espère que les détenteurs du diplôme FEQGAE sauront faire briller leur compétence, sauront témoigner de la profondeur de leur Art et manifesteront à tous que le Qi Gong c'est la Vie.

*Walter PERETTI
Rapporteur du Comité Technique
Membre du Conseil d'Administration*



VIE FÉDÉRALE

STAGES

Le Comité Technique et le CA de la Fédération proposent des stages ouverts à tous les enseignants adhérents de la Fédération, qu'ils soient titulaires ou non du diplôme fédéral.

Ces stages sont organisés dans des conditions optimales avec de petits groupes de 15 à 20 participants maximum afin que chacun puisse profiter au mieux des enseignements.

Il reste quelques places pour les stages.

Ne tardez pas à vous inscrire, le nombre de participants est limité !

Stage d'anatomie du mouvement avec Christine WAHL :

« Le bassin » 4 & 5 février

Un temps est consacré à l'observation de la forme osseuse du bassin avec ses lignes de force, ses deux articulations (sacro-iliaque et symphyse pubienne) qui constituent une dynamique spiralée. De là, établir les liens avec les membres inférieurs et le haut du corps (thorax et tête). Puis étude sensorielle, palpatoire, soutenue par des rappels anatomiques confirmant le ressenti.

Place symbolique et énergétique du bassin au sein du corps.

« Le périnée » 16 & 17 juin

Région de grande intimité. Ce stage permet de prendre conscience du support osseux qu'est le bassin avec ses détroits (lieux de passage lors de l'accouchement). Ensuite une étude des muscles constituant ce plancher musculaire pelvien est abordée.

Leurs insertions sur le cadre osseux et leurs actions musculaires concourent au développement de la sensibilité motrice et sensitive de cette région.

Apprendre à discriminer les muscles du périnée avec les muscles avoisinants du bassin. Repérer la mobilité des os du bassin, de façon active, à partir des constituants osseux même du bassin ou à partir des mouvements de la hanche.

Tout ce travail est précieux pour conquérir cette plasticité interne osseuse et ses rapports avec la sensibilité activité motrice des muscles pelviens.

« La malléabilité de la cage thoracique »

6 & 7 octobre

Habiter cet espace, se l'approprier pleinement en animant notre champ de perception sensoriel et moteur. Se libérer de sa rigidité en explorant

la pluralité de ses articulations et toute la gamme de mobilité qui en découle. Habiter ce monde afin d'y découvrir sa profondeur, son volume, sa volupté.

La liberté retrouvée de la cage thoracique amène une respiration plus aisée, adaptée à toute intention, grâce à la capacité de mobiliser de manière différenciée la cage thoracique associée à la détente du diaphragme.

Qigong de transformation des tendons (Jin Jing Gong)

Le Yi Jin Jing sous ses aspect pratiques et théoriques avec Gérard EDDE 18 & 19 février :

L'origine de l'exercice énergétique connu sous le nom de transformation des tendons (Yi Jin Jing) est attribuée au sage bouddhiste Boddhidharma (Damo) qui prêcha le bouddhisme en Chine au cinquième siècle de notre ère. On pense que Damo l'enseigna aux moines afin de fortifier leur constitution et de les rendre moins matérialistes. Damo aurait enseigné cet exercice sur les pentes du mont Song, dans le temple légendaire de Shaolin.

Cependant les taoïstes pensent que cet exercice appartient à l'alchimie interne (Neidan) pratiquée à cette époque dans toute la Chine.

En fait on attribue à Damo l'enseignement de deux Qigong célèbres encore dans la Chine actuelle :

- La transformation des tendons (Yi Jin Jing).
- Le Qigong de la régénération des moelles (Xi Xui Jing) qui renforce l'immunité et favorise la longévité.

Il existe de nombreuses écoles de Qigong, en Chine, qui présentent des exercices censés « transformer les tendons ». Nous avons choisi l'une des versions les plus traditionnelles et les



plus complètes de cet exercice salutaire. Cette version en 14 mouvements qui mêlent habilement : étirement, respiration, relâchement, concentration et méditation, elle se termine par un auto-massage tonique et vigoureux. (Chaque mouvement est relié à des fonctions énergétiques spécifiques).

Selon l'énergétique traditionnelle, le Jin Jing Gong permettrait :

1. De renforcer le système immunitaire et de « récupérer » l'énergie du stress.
2. De tonifier l'énergie Yang des reins et de la rate.
3. D'augmenter l'essence vitale originelle (Jing).
4. D'améliorer les qualités spirituelles et intellectuelles (méditation, concentration, capacité de visualisation, créativité).

Travail du corps « forme-structure » (Xing-TiGong) au travers des « 12 postures debout de Bodhidharma »

Etude et Principes avec Walter PERETTI. 17 & 18 mars 2012

La pratique des « 12 postures debout » est avant tout un travail sur le Yi (« intention »).

Ce travail sur le Yi, en accord avec la respiration, entraîne un travail musculaire rythmique caractéristique de la mise en tension et du relâchement du Qi. En structurant le tonus musculaire cette pratique permet de mettre en place le corps, tant dans sa forme que dans sa structure (Xing Ti). Le corps structuré devient globale (Zhengti) et le Qi y circule sans entraves.

La mise en place du corps s'obtient à la fois en affermissant le Centre et en équilibrant le corps



Photo : Temps du Corps

dans toutes les directions. Le corps en place, l'esprit (Shen) peut retourner dans sa demeure et s'y stabiliser. La pratique devient alors totalement méditative.

Cette pratique éclaire d'un jour nouveau les exercices de posture debout (Zhuan Gong) en y introduisant le travail rythmique du Yi et de la respiration, dans une quête du mouvement intérieur.

Nous verrons les « 12 postures à poing fermés » et comment cette pratique s'ouvre sur des techniques comme « la respiration des 5 portes » ou la « respiration par les moelles ». Nous verrons également différents registres de mouvements intérieurs et différents « modes » de pratique des postures. Une fois les principes assimilés, il est alors aisé de les intégrer dans sa propre pratique, statique ou en mouvement, et d'ouvrir ainsi de nouvelles perspectives de travail et d'approfondissement.

Ces stages ont lieu à Paris et ne sont pas « résidentiels ». Le montant demandé est de 140 € pour les deux jours. Pour vous inscrire, téléchargez le formulaire sur le site Internet www.federationqigong.com ou demandez-le au secrétariat.

Le programme des stages 2012-2013 est en préparation, il sera communiqué aux enseignants par mail dès que possible.



VIE FÉDÉRALE

COMPTE-RENDU DE L'ASSEMBLEE GÉNÉRALE

Le samedi 19 novembre 2011 à 14 h, à l'espace Kiron, 10, rue de la Vacquerie Paris 11^e, débutait la première Assemblée Générale Ordinaire de la FEQGAE (Fédération des Enseignants de QI GONG, Art Énergétique). Environ soixante personnes étaient présentes.

En quelques mots, le Président Dominique CASAYS souhaite la bienvenue à tous les participants.

Le Bureau de l'Assemblée est adopté à l'unanimité

Président de séance : Walter PERETTI, deux scrutateurs : Adamante DONSIMONI et GAP.

Sur un total de 914 voix, 428 étaient présentes ou représentées. Le quorum étant de 1/3, l'Assemblée Générale peut valablement délibérer.

I- Rapport moral par le Président Dominique CASAYS.

L'année écoulée a vu le nouveau fonctionnement de la FEQGAE avec la Fédération Sports pour Tous, qui a conduit à d'importants changements notamment dans les formalités d'inscription, les licences etc. La FEQGAE est l'entité représentative du Qi Gong, de son développement et de la qualité de son enseignement. Elle a également un rôle d'interface auprès de Sports pour Tous qui ne connaissait pas nos associations et notre discipline. La mise en route de ce nouveau fonctionnement administratif a demandé un travail important au quotidien.

En 2009/2010, il y avait au sein de l'ancienne FEQGAE (la Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques) :

- 308 associations,
- 13293 licenciés,
- 516 enseignants.

En 2010/2011, la nouvelle FEQGAE, la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique qui ne gérait plus les licences mais uniquement les enseignants, comptait :

- 493 enseignants dont 95 nouveaux,
- 9 écoles de formation,
- 13 élèves.

Parmi les enseignants, 286 sont titulaires de notre diplôme fédéral, 207 n'ont pas notre diplôme fédéral.

Cette année, il y a eu 11.200 licenciés de Qi Gong issus de la FEQGAE à l'EPMM-Sports pour Tous, ce qui représente un peu plus de 80 % de l'effectif des licenciés Qi Gong de l'année précédente, un chiffre satisfaisant pour tout le monde, vu la complexité et la difficulté du transfert.

Concernant la VAE (Validation des Acquis de l'Expérience pour le Certificat de Qualification Professionnelle) : 170 enseignants diplômés ont reçu le CQP par VAE, et le processus se poursuit. Ce fut une activité très prenante avec parfois des retards de traitement - à présent résolus - mais qui cependant fut une réussite dans l'ensemble, et amène enfin aux enseignants de Qi Gong de notre Fédération, adhérents à Sports pour Tous, un cadre légal et officiel.

Nous remercions les Référents Régionaux qui ont accompagné ce processus.

Autre activité de la FEQGAE pour l'année passée, les Journées Nationales du Qi Gong. Depuis



1995, se déroulait chaque année la Journée Nationale de Qi Gong à Paris à la Grande Pagode du bois de Vincennes, puis à partir de 2003/2004, cette manifestation s'est étendue à 3 villes, puis 4, puis 5, puis 9.

Devant la complexité d'organisation, et du fait que bon nombre de nos professeurs enseignent loin des villes organisatrices et de ce fait ne bénéficient que de peu de retombées, nous avons trouvé une autre formule : tous les professeurs et leurs associations ont pu proposer des activités au public durant la semaine du 23 au 29 mai 2011, individuellement ou regroupés. Cette nouvelle formule a ainsi permis de faire passer dans 160 villes le message: « enseigner le Qi Gong, c'est un métier qui demande une vraie formation », thème choisi par la fédération pour cette semaine et d'organiser autant de manifestations pour le Qi Gong.

Les journalistes ont ainsi pu diffuser largement cette information, mettant en avant la représentativité morale et technique de notre Fédération pour le Qi Gong et permettant à tous les enseignants d'en tirer profit. Nous avons eu, l'année passée, nombre d'articles et d'émissions radio parlant du Qi Gong et de la FEQGAE.

Le bulletin fédéral a été diffusé cette année, non plus sous forme papier, mais par mail. Il peut être photocopié, diffusé et partagé. Ce bulletin est principalement l'œuvre de Pierre MAURY assisté de la bonne volonté des personnes qui ont écrit les articles.

Dominique CASAYS a intégré le Comité Directeur National de l'EPMM-Sports pour Tous, ce qui lui permet d'être présent et de participer à des réunions dans les régions, de mieux comprendre son fonctionnement et de faire connaître le Qi Gong. Il nous suggère également, si nous en avons la possibilité, d'intégrer et de participer aux comités départementaux ou régionaux de l'EPMM-Sports pour Tous.

II- Rapport du Comité Technique par son rapporteur Walter PERETTI, intégré au rapport moral du président.

En 2010-2011 le Comité Technique a mené son action, particulièrement sur l'organisation des examens, l'évaluation des candidats et les stages de formation.

Examen :

Le Comité technique organise deux sessions d'examen par an, les 1ers week-ends de mars et de septembre. Le nombre de candidats est limité puisqu'un Jury peut examiner 18 candidats par session de deux jours.

Depuis le printemps 2010, le nombre de demandes est bien supérieur à cette capacité. Pour recevoir les candidats, le Comité technique a organisé deux jurys supplémentaires le 6 septembre 2010 et le 2 avril 2011. Il y a eu 18 candidats supplémentaires, ce qui a conduit à augmenter les jurys. Sur 64 candidats, 34 ont obtenu le diplôme.

Il y a un nouveau juge, Hélène ZIMMERMANN, et deux nouveaux assesseurs, Colette GILLARDEAUX et Cyrile VARTANIAN. De nouvelles demandes d'intégrer le jury sont en cours d'étude par le comité technique.

Stages :

Le changement de statut fédéral joue sur le contenu des stages.

Le nouveau statut de fédération d'enseignants recentre les travaux du Comité Technique sur l'approfondissement de la pratique des enseignants et les spécificités de la transmission du Qi Gong. Le Comité Technique doit initier des stages de pédagogie, mais également élever le niveau de Qi Gong. Les stages d'anatomie proposés aux adhérents participaient déjà de cette volonté. Aujourd'hui un des nouveaux enjeux est de faire la passerelle entre l'anatomie



VIE FÉDÉRALE

et l'énergétique. Les stages de Benoît Lesage s'y appliquent.

Des retours sur vos attentes nous seront très utiles.

La réponse au questionnaire que vous avez reçu avec la convocation à l'AG permettra une réflexion sur ce qui vous intéresse. Le Comité technique ne saurait se substituer aux écoles puisqu'il y a pluralité de styles et d'approches du Qi Gong. Il doit donc mener grâce à vos retours une réflexion d'ensemble sur la pratique.

Le Comité technique s'affirme le garant de la pluralité des points de vue sur la pratique, points de vue exprimé par chacun de ses membres.

Questions et réponses de l'Assemblée :

Question : Le stage de Benoit Lesage sur les Chaines musculaires et le Qi Gong sera-t-il en résidentiel ?

Réponse (W.P) : Oui, les intervenants ont leurs desideratas et exigences. Ce stage se fait donc en résidentiel pour respecter les conditions pédagogiques que les intervenant souhaitent instaurer.

Question : En ce qui concerne les formations avec l'EPMM-Sports pour Tous. Si Sports pour Tous forme des animateurs pour CQP avec des cours d'anatomie, je suppose qu'il n'y a pas forcément de lien avec l'énergétique ; mais comment se ferait ce lien.

Réponse (W.P) : Il n'y a pas de dialogue direct à ce sujet, puisque nous ne participons pas au contenu des formations de CQP. Sports pour Tous n'a pas vocation à s'occuper d'énergétique, il nous appartient donc de faire ce lien anatomie-énergie pour nos membres. Cela ne peut intervenir que dans le cadre de la FEQGAE, il s'agit là d'une de nos spécificités, un de nos savoir, qui caractérise notre discipline en regard des autres activités physiques.

Vote du Rapport Moral et de la Commission Technique : accepté par 427 voix et une abstention.

III- Rapport financier par la Trésorière Evelyne OEGEMA :

L'an dernier, l'Assemblée Générale avait approuvé le transfert d'actifs entre l'ancienne et la nouvelle FEQGAE. Nous avons très soigneusement établi ce transfert avec un cabinet d'avocats spécialistes. Cela nous a permis à terme de récupérer les actifs de l'ancienne FEQGAE. Ainsi, cette année, nous avons pu travailler grâce à l'apport financier que nous avions en trésorerie.

Le fait que nous ne recevions plus les cotisations des licences des pratiquants, mais seulement des professeurs, nous a privés de 200.000 à 220.000 € de recettes.

Nos rentrées cette année ne s'élèvent qu'à 51.000 €.

Notre masse salariale est restée la même, Sophie de CORTA à plein temps plus 2 missions de Claire LEXTRAY, notre attachée de presse.

Recettes	99.946,11 €
Dépenses	127.413,80 €

Détail des recettes :

Cotisations	22.916,41 €
Stages	18.827,00 €
Examens	6.437,80 €
JNQG	3.179,90 €
5 € par licence de Qi Gong reversés par SPT (9717 licences)	48.585,00 €



Les dépenses sont composées
des salaires et charges 66.094,14 €
des charges externes 60.328,88 €
Augmentées des « autres charges pour 534,78€
et 456 € de dotation aux amortissements ».

Le déficit de l'exercice est donc de 27.467,69 €
Diminué de 1.165,86 € produit exceptionnel sur exercice antérieur, le déficit est donc ramené à 26.301,83 €

Le bilan a été établi par le cabinet d'expertise comptable FICOREC qui n'a remarqué « aucun élément remettant en cause la cohérence et la vraisemblance des comptes annuels ».

La FFEPMM-Sports pour Tous s'était engagée à reverser pour chaque licence de nos adhérents ou de leurs élèves 5 €. Ils ont tenu cet engagement. Il est important de faire adhérer tous les pratiquants, pour que la FEQQAE puisse en bénéficier.

Lors du règlement des 48.585 €, le décompte des licences à SPT n'était pas terminé ; nous devrions recevoir encore environ 7.500 €. Nous avons minimisé nos frais en organisant les sessions des examens fédéraux d'Aix en Provence, aux CREPS plutôt qu'à la Baume les Aix par exemple, et en changeant également de salle à Paris. L'organisation des stages fédéraux a généré un déficit de 5.000 €.

Nous avons ouvert un compte sur livret de 30.000 €, au cas où nous devrions cesser notre activité et ainsi faire face à nos obligations légales envers notre salariée. Le CA s'est en gagé à ne pas toucher à cette somme pour les dépenses de fonctionnement.

La question est : Comment équilibrer les actions que nous avons entreprises sans piocher dans les réserves ? Nous ne cherchons pas pour autant à « garnir un bas de laine ».

- Question : Il me semblait que l'aide de Sports pour Tous était de 7 € non à 5.
Réponse : Non, c'est bien 5 €. Sports pour Tous peut considérer d'augmenter son apport, en même temps cela dépend de nos projets. Et actuellement, dans le contexte des financements publics de subvention, on peut constater que l'Etat cherche à se désengager.

- Intervention : J'ai l'impression de payer beaucoup plus cher aujourd'hui et de voir pourtant la Fédération en déficit. Est-ce que la FEQQAE est bien écoutée et entendue ? Que nous ont-ils offert vraiment ?
Réponse : (D.C) L'occasion est offerte aux enseignants d'exercer et d'enseigner leur art dans un cadre légal, d'être reconnus. La fédération Sports pour Tous a parfaitement respecté ses accords. C'est également à nous de faire des propositions pour continuer à développer le Qi Gong.

- Question : Est-ce que Sports pour Tous est sensible au fait que nous avons des difficultés financières ?
Réponse : (D.C) Je viens de les informer de cela et j'ai appelé le Directeur Technique National et le Président qui ont dit qu'ils feraient de leur mieux pour que la FEQQAE continue d'exister. Il y a de leur part une vraie écoute, et nous espérons qu'elle va se manifester matériellement.

- Intervention : Les tarifs de Sports pour Tous sont très élevés, car non seulement les enseignants et les adhérents paient, mais aussi le Président de l'association et l'Association elle-même. Et on paie la VAE.

- Intervention : Les Référents Régionaux travaillent pourtant bénévolement sur les dossiers.



VIE FÉDÉRALE

Réponse : (D.C) La VAE a normalement un coût de 250 à 300 €. Pour les adhérents de la Fédération, il n'est que de 50 €.

Les questions étant épuisées, vient le vote du rapport financier de la trésorière.

Rapport financier : accepté par 427 voix et une abstention.

IV- Election au Conseil d'Administration.

En 2010-2011, le Conseil d'Administration était constitué des mêmes membres que celui de l'ancienne Fédération pour qu'il y ait continuité dans la nouvelle structure.

Selon nos statuts, le renouvellement partiel des membres du Conseil d'Administration est prévu par 1/3 chaque année.

Cinq membres sont démissionnaires du Conseil d'Administration : Dominique BANIZETTE, Jean-Claude BERTHE, Yves REQUENA, Ange TOMAS, et Evelyne OEGEMA qui ne sera donc plus Trésorière. Le Président fait remarquer que les personnes démissionnaires du CA et impliquées dans le Comité Technique : Dominique BANIZETTE, Jean-Claude BERTHE, Yves REQUENA continuent leur activité dans le Comité technique de la FEQGAE.

Une candidature : Jean-Pierre BENGEL est Référent Régional de Franche Comté, il enseigne le Qi Gong à Sochaux et précise qu'il a des notions de comptabilité. De plus, Sports pour Tous l'a sollicité dans sa région.

Election de J-P. BENGEL : 425 voix pour et 3 voix contre.

Le nouveau Conseil d'Administration est donc constitué de 10 membres :

Jean-Pierre BENGEL, Dominique CASAYS, Bernard GEORGE-BATIER, Philippe JULLIEN, Françoise LAURENT-HUCK, Pierre MAURY, Walter PERETTI, Chantal SOURDEVAL, Jean-Luc



WINIESKI et Hélène ZIMMERMAN.

Le sujet étant clos, on passe au point suivant :

V- Montant des adhésions.

Dominique CASAYS nous donne ensuite quelques éléments destinés à étayer notre réflexion quand à cette augmentation de 40 à 50 € de l'adhésion à la FEQGAE, mais également sur la nécessité d'une éventuelle augmentation supplémentaire de cette adhésion.

Dans le montant de la licence Sports pour Tous, 15 € sont destinés au Comité National, ainsi qu'une part régionale et une part départementale qui peuvent varier, ce qui fait un montant des licences entre 20 € et 26 € suivant les régions et départements.

Vote : Validation de l'augmentation de 40 à 50 € de l'adhésion à la FEQGAE : accepté avec 425 voix pour et 3 abstentions.

Augmentation de 50 à 60 € pour l'année 2012-2013 : la proposition est rejetée avec 55 voix pour, 38 abstentions et 335 voix contre.



VI- Informations et discussions sur la situation de la Fédération et ses projets, convention et relations avec la Fédération EPMM-Sports pour Tous.

Dominique CASAYS explique :

De par notre convention avec la Fédération Sports pour Tous, nous bénéficions désormais de l'avantage de l'agrément d'état.

Cette convention permet aux enseignants de bénéficier du CQP animation de loisirs sportifs option gymnastique, gym d'entretien de façon favorable en étant accompagné dans leur demande de VAE tant par les Conseillers Techniques régionaux que par les Référénts de notre fédération.

Le nombre de licenciés à Sports pour Tous augmente, alors qu'aujourd'hui, beaucoup de Fédérations voient le nombre de leurs adhérents diminuer. On estime aujourd'hui à 100.000 le nombre de personnes qui pratiquent le Qi Gong en France ; chiffre qui a doublé en trois ans.

Sports pour Tous mène actuellement de nombreuses actions dans les domaines de la prévention et de la santé, notamment avec la Mutualité française, elle reconnaît et soutient notre action qualitative dans le domaine du Qi Gong, et un Diplôme d'Etat est envisagé avec notre collaboration.

VII- Perspectives fédérales et projets pour l'année en cours (Journées Nationales de Qi Gong, stages, communication...)

Ce point prend la forme d'un débat où chacun a pu s'exprimer, des idées, des pistes ont été lancées, des émotions aussi, résumées dans les quelques phrases qui vont suivre.

Avant de commencer le débat, Dominique CASAYS remercie chaleureusement les 5 membres démissionnaires qui, pour la plupart

ont participé à la création de la FEQGAE et ont permis à notre Fédération de devenir ce qu'elle est aujourd'hui.

Nous sommes dans une situation de changement, la FEQGAE représente le Qi Gong, et à ce titre, elle doit s'ouvrir et pourrait devenir un socle d'échange, de partage et de communication du Qi Gong en France. Essayons de mettre en place des ponts avec les organismes institutionnels ; hôpitaux, maisons de retraite, cours pour enfants, femmes enceintes...

Gardons en mémoire que Sports pour Tous qui organise de nombreuses actions (journée du diabète, programme pied - prévention des chutes chez les personnes âgées - etc.) nous offre des possibilités pour promouvoir bon nombre de nos actions : il y a des potentialités pour intervenir au sein de la Fédération Sports Pour Tous.

La commission de recherche pourrait également s'ouvrir à de nombreux domaines.

Dernièrement, 20 directeurs d'hôpitaux chinois sont venus en France y trouver de nouvelles idées.

Lorsque l'on fait des choses valables, les institutions suivent, chacun choisissant son cadre administratif en fonction de son statut.

Rapprochement avec la Médecine Chinoise : La Médecine Chinoise n'a pas autant de spécialistes que nous en Qi Gong. Le rôle fédéral c'est de faire participer les uns et les autres dans le cadre du Qi Gong.

Sans action fédérale d'ensemble et sans solidarité, nous risquons de perdre de la force. Il faut faire des recherches pour équilibrer nos comptes, mais il s'agit également de rebondir, d'imaginer, d'être indépendant sans pour autant amoindrir les efforts que nous faisons. Nous sommes dans le changement et notre rôle c'est de réunir et faire le lien entre tous en reflétant l'ensemble des aspects du Qi Gong qu'ils soient pour l'épanouissement, la santé, dans le cadre



VIE FÉDÉRALE

d'une recherche philosophique, culturelle, thérapeutique...

Il est souhaitable qu'un dialogue s'instaure entre la FEQGAE, et l'UAE (Union des Arts Energétiques) qui est issue de l'ancienne Union Régionale de la région PACA. Cette relation est actuellement conflictuelle en raison de la concurrence que l'UAE établit avec la FEQGAE en essayant de détourner nos membres, en les dissuadant d'adhérer à SPT, en leur offrant des licences pas chères, mais sans réelle contrepartie ; en s'appropriant également le terme Journée Nationale de Qi Gong ; mais cela devrait se régler dans les jours prochains.

-Question : Y a-t-il un contrat d'exclusivité avec Sports pour Tous ? Est-il possible de fonctionner également avec la gymnastique volontaire qui a plus d'adhérents ?

Réponse (D.C). Il n'y a pas d'exclusivité mais n'oublions pas notre convention avec Sports pour Tous qui nous finance à plus de 50 %. Soyons attentifs à ne pas froisser les susceptibilités, entendu que Sports pour Tous et Gym Volontaire sont en « concurrence », et que nous nous construisons avec Sports pour Tous.

-Intervention : Il n'est marqué nulle part sur le diplôme CQP que c'est un diplôme de Qi Gong. Nous devons faire reconnaître notre diplôme FEQGAE.

Réponse (D.C). Le CQP n'a pas été créé pour les gens du Qi Gong, il existait avant notre arrivée à Sports pour Tous. L'entretien de la santé, l'épanouissement gagne du terrain par rapport aux loisirs compétitifs. Notre diplôme n'ayant pu être reconnu, nous sommes passés par ce CQP. Avec l'aide de Sports pour Tous, la FEQGAE et son Comité Technique cherchent actuellement à créer un Diplôme d'Etat de Qi Gong, la FEQGAE serait plateforme de formation. Le CQP n'est en effet pas spécifique, mais il permet aux enseignants d'être en règle avec la loi.

Il nous appartient de réveiller le sens de l'énergie et de la cohésion au sein de la FEQGAE pour lui redonner une réelle dynamique, des projets, des actions, et qu'elle représente l'éthique, la compétence et la qualité, comme elle l'a toujours fait.

Dominique CASAYS demande aux enseignants de faire parvenir au Conseil d'Administration des propositions sur le thème de l'équilibre comme : « Le Qi Gong, un équilibre pour tous », ou « le Qi Gong, un équilibre à tout âge » avant fin décembre pour les prochaines Journée Nationale de Qi Gong et de transmettre également des projets pour la vie fédérale.

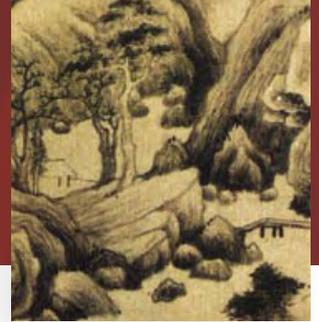
Il nous explique qu'en décembre à Pékin aura lieu une grande réunion des Qi Gong de Santé. Depuis plusieurs années, l'Association Nationale de Qi Gong santé, fédération officielle chinoise qui propose des grandes manifestations internationales dans différents pays, souhaiterait qu'une de ces manifestations ait lieu en France. Yves REQUENA informe qu'à Changsha, il y a un congrès de scientifiques et d'anthropologues, et que le prochain congrès Taoïste aura lieu à Munich en juin prochain.

Voilà encore des liens et des recherches possibles.

La discussion est finie, le Président de séance prononce la clôture de l'AG à 17h40 à la suite de laquelle se réunit le nouveau Conseil d'Administration pour élire son bureau.

Les participants se réunissent ensuite autour d'un apéritif convivial.

Pierre MAURY
Secrétaire



LES RÔLES ET L'AVENIR DE LA FEQGAE

par son président Dominique Casaÿs

La FEQGAE commence sa deuxième année dans sa nouvelle formule. L'assemblée générale, qui s'est déroulée le 19 novembre dernier, a permis de faire le point tant sur les relations avec Sport pour Tous, le CQP, que sur le rôle à venir de la FEQGAE. Je vous invite à lire le compte-rendu de l'AG, dans ce bulletin, et vous présente ici d'une manière plus synthétique les grands axes de notre action et du rôle à venir de la FEQGAE.

Sur le plan des chiffres, l'année écoulée a été bonne d'un côté, avec près de 500 enseignants inscrits, 170 CQP obtenus par VAE, et finalement près de 12.000 licences prises à Sports pour Tous ; moins bonne du côté trésorerie, avec un déficit qui va tourner, après les derniers décomptes de licences à Sports pour Tous, entre 18.000 et 19.000 €

Pour retrouver notre équilibre financier, plusieurs mesures ont été prises : cotisation cette année à 50 € au lieu de 40 €, réduction des dépenses : bulletin par mail, CA passé de 15 à 10 membres, nombre de réunions diminué, économies ça et là. Nous avons obtenu de la part de Sports pour Tous une « augmentation » : la part reversée sur chaque licence passera de 5 à 6 € cette année, et cela devrait permettre d'avoir une année équilibrée.

Quand vos élèves se licencient à Sports pour Tous, ils aident la FEQGAE à poursuivre son action.

Sur le fond, quels sont le rôle et la place de la FEQGAE ?

Elle est le seul référent technique en Qi Gong : avec son expérience (17 années de construction fédérale), sa représentativité : les experts, les principales écoles de formation, son comité technique en font le seul pôle représentatif du Qi Gong en France. Devant la généralisation des cours de Qi Gong - on estime aujourd'hui qu'il y a 100.000 pratiquants – la vogue du bien-être, la recherche de nouvelles valeurs, la nécessité de prendre en charge sa santé et son équilibre, il est plus que jamais nécessaire qu'une structure indépendante et solide permette d'aider à un développement du Qi Gong éthique et responsable, dans le respect de la tradition et ouvert au monde d'aujourd'hui.

La relation avec Sports pour Tous est équilibrée.

Nous leur avons apporté nos effectifs, ils nous ont procuré un cadre légal, une sécurité et financent en retour la FEQGAE. Au-delà de ces faits, il y a, comme partout, du positif et du négatif. Assumons nos choix et transformons le négatif en positif.

Sans refaire toute l'histoire, rappelons-nous que nous avons lutté pendant des années pour échapper aux appétits d'autres fédérations et aux menaces d'être dans l'illégalité en nous renforçant, en menant auprès du ministère des sports de nombreuses démarches pour se faire reconnaître.

L'histoire a finalement vu le Qi Gong retourner au Wushu et la loi imposer un diplôme officiel pour enseigner contre rémunération.

La question n'est pas de savoir si le Qi Gong est ou n'est pas un sport. Nous savons tous ce qu'il en est. C'est une question de réglementation,



VIE FÉDÉRALE



Atelier d'initiation lors des Journées Nationales de Qi Gong. Photo : FEQGAE

dans un pays où le poids du système est de plus en plus présent et complexe.

Je vois ce dévouement plutôt positivement : les enseignants peuvent trouver un cadre légal, grâce à l'accord avec Sports pour Tous, sans dénaturer notre pratique qui n'a en fait pas été modifiée, et la FEQGAE est déchargée du poids d'un agrément qui lui aurait sans doute été fatal : la nécessité d'être structurés en régions et départements, de devoir faire appliquer la réglementation, d'élaborer et de mettre en place des diplômes officiels nous auraient débordés et fait perdre notre liberté.. Il faut aussi reconnaître que la majorité des enseignants de Qi Gong enseigne à des groupes, souvent en association, ce qui les place dans le cadre de la loi, et si nous avions voulu continuer notre route seuls, cela ne nous aurait pas permis de continuer longtemps un combat contre l'état et les autres fédérations qui auraient fini par récupérer par la force le Qi Gong.

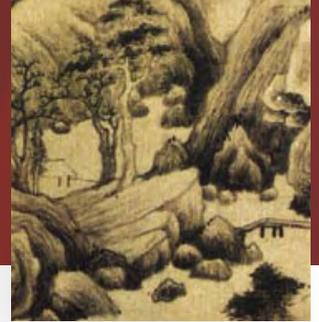
L'avenir de la FEQGAE est maintenant ouvert

Notre énergie peut maintenant se concentrer sur ce qui nous intéresse : le Qi Gong. Que peut apporter aujourd'hui la FEQGAE, puisqu'elle n'a plus de « pouvoir » ?

Voici quelques pistes de réflexion, ouvertes à vous et à réaliser ensemble :

Continuer et renforcer son rôle de référent technique du Qi Gong.

Notre comité technique doit d'élargir et diversifier son rôle au-delà des examens fédéraux (seul label de qualité du Qi Gong) et de l'organisation des stages fédéraux. Dans les années passées, afin de correspondre aux critères du ministère, nous avons volontairement écarté les aspects thérapeutiques, culturels et philosophiques du Qi Gong. Il nous faut aujourd'hui les investir et s'exprimer sur toutes les facettes des pratiques énergétiques.



Élargir les Journées Nationales de Qi Gong.

Cet évènement, répété chaque année depuis 1995, est un peu notre marque. D'un week-end à Paris les premières années, il est devenu un ensemble de plus de 160 actions dans toute la France l'année dernière. Pour juin 2012 (c'est prévu du 4 au 10), soyez imaginatifs pour proposer un thème, une conférence, des portes ouvertes, une démonstration... ou pour vous regrouper à plusieurs pour organiser une grande journée.

Organiser des rencontres professionnelles.

Nous regroupons les enseignants de Qi Gong. Nous devons être un lieu d'échange et de progression dans nos pratiques, selon les différentes orientations : thérapeutique, culturelle, sociétale, spirituelle... Pour fin 2012, nous préparons déjà un colloque sur le thème des rôles du Qi Gong vis-à-vis du stress. Thème qui peut toucher tout le monde, et particulièrement ceux qui doivent répondre aux demandes de plus en plus nombreuses des entreprises, voulant lutter contre le stress au travail.

Nous allons avancer rapidement sur l'organisation de ce colloque, pour vous donner des dates et un programme courant mars.

Nous préparons aussi, avec le comité technique, une offre de stages de formation continue adaptée aux demandes des enseignants qui veulent enseigner à différentes catégories de personne : personnes très âgées, femmes enceintes, malades...

Dans les perspectives d'avenir, il y a également une meilleure intégration dans les différentes structures de Sports pour Tous.

Certains d'entre vous sont déjà dans les comités directeurs départementaux ou régionaux. Nos référents techniques sont en relation avec les cadres techniques régionaux. Nous pouvons prendre part à la vie fédérale de Sports pour Tous, participer à de nombreuses actions qui se font vers des publics fragilisés, comme les personnes âgées, les jeunes de quartiers sensibles, les diabétiques, les transplantés, les insuffisants cardiaques... pour lesquels le Qi Gong peut apporter beaucoup... Prenez des contacts avec les responsables locaux pour se connaître et voir ce qui se fait dans votre région.

Nous vous ferons part au fur et à mesure des témoignages d'enseignants de Qi Gong qui ont pu réaliser des actions avec Sports Pour Tous pour vous donner des exemples.

L'ensemble du CA et du Comité technique sont à l'écoute pour vos suggestions et propositions. La FEQGAE est et reste notre famille d'accueil, sachons la nourrir et la faire vivre pour favoriser et guider le mouvement du Qi Gong en France.

Dominique CASAYS



TÉMOIGNAGE SUR LES BÉNÉFICES D'UNE AFFILIATION À SPORTS POUR TOUS

Je souhaite témoigner de mon parcours d'enseignant de Qi Gong, membre de la FEQGAE et particulièrement de ma relation à la Fédération EPMM Sports Pour Tous.

Pour situer le contexte, je précise que j'ai passé l'examen fédéral en mars 2010, au moment où la FEQGAE concrétisait sa décision de se rallier à Sports Pour Tous, pour des raisons déjà explicitées par son Président et sur lesquelles je ne reviendrai pas.

Diplôme fédéral en mains, je décidai de me lancer dans l'aventure de la transmission de cet art énergétique qui représente tant pour moi. Avec le soutien d'amis bienveillants, une association (Le Sourire Intérieur) fut constituée au début de l'été 2010 puis je démarrai avec émotion mes premières séances d'enseignement du Qi Gong en septembre de cette même année. Se posa alors la décision d'affilier la toute jeune association à Sports Pour Tous. J'étais sceptique quant à l'intérêt de cette démarche au vu des sommes qu'il allait falloir verser à Sports Pour Tous, ne percevant pas l'avantage que je pouvais en retirer en contrepartie. Une de mes collègues, enseignante de longue date, me convainquit de « jouer le jeu » engagé par la FEQGAE. Je suivis donc le mouvement, affiliant Le Sourire Intérieur à Sports Pour Tous en novembre 2010.

Un an plus tard, alors que j'ai renouvelé cette affiliation, je peux en établir un premier bilan que je souhaite faire connaître à mes pairs, en espérant initier un échange d'expériences en retour.

Je dirai d'abord qu'effectivement j'ai joué le jeu en allant rencontrer les membres de Sports Pour Tous, pour la première fois à l'occasion de l'A.G. du Comité Départemental de l'Hérault, soucieux (moi qui « débarquais » dans cette région) de développer mes relations avec des « acteurs » locaux. J'étais le seul représentant du Qi Gong à me rendre à cette A.G., où je fus très bien accueilli. J'ai compris après coup le bien-fondé de ma démarche.

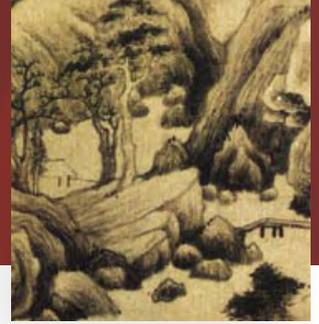
J'ai depuis entretenu et développé cette relation, acceptant l'invitation à rejoindre le Comité Régional du Languedoc Roussillon, un

investissement en termes de temps.

En retour, Sports Pour Tous m'a aidé à structurer et développer Le Sourire Intérieur. Je suis aujourd'hui salarié de l'association qui cotise en tant qu'employeur à Agefos PME, ce qui me permet de financer différentes formations. Avec le soutien et le financement de Sports Pour Tous, j'ai démarché les municipalités de mon secteur et démarrerai en janvier 2012 un programme de trois mois (prévention des chutes et maintien de l'autonomie) à l'intention des personnes âgées des communes concernées, dans l'optique de les amener ensuite à s'inscrire à des séances hebdomadaires de Qi Gong. L'association a également fait la demande d'agrément auprès du Ministère Jeunesse et Sports, ce qui me confère une assise, un appui dans mes démarches, notamment auprès des communes. Par ailleurs Sports Pour Tous m'a aidé à mettre en place des outils d'aide à la gestion comptable et administrative de l'association. Je n'oublie pas, enfin le CQP obtenu auprès d'eux diplôme qui me donne le droit d'exercer professionnellement cette activité.

Le bilan d'une première année de partenariat avec Sports Pour Tous est donc tout à fait positif et je ne peux qu'inciter mes pairs, enseignants de Qi Gong, à jouer le jeu, à se défaire des idées reçues sur cette Fédération, à aller comme moi au delà des apparences, rencontrer des hommes et des femmes qui ont un autre parcours que le nôtre mais qui savent se montrer ouverts à notre discipline qu'ils ne connaissent pas, et prêts à nous aider à la développer et à la faire connaître.

François FRANCOIS



UNE RÉFLEXION SUR NOTRE PRATIQUE DU QI GONG

Le Qi Gong de santé et le Qi Gong thérapeutique

Il m'a semblé important de faire le point sur notre pratique et le Qi Gong dit thérapeutique. En effet l'orientation de la FEQGAE et des adhérents est celle du Qi Gong dit de santé, pratiqué à titre d'entretien et de bien être, et aussi pour la prévention ou encore vers une voie d'alchimie interne débouchant sur un chemin de Sagesse.

Mais alors, qu'est alors la frontière avec le Qi Gong dit thérapeutique ?

Définissons ce qu'est le Qi Gong dit thérapeutique. Celui-ci est placé sous la responsabilité d'un thérapeute formé d'une manière sérieuse aux différentes méthodes de la MTC qu'il pourra mettre en œuvre en synergie avec le Qi Gong dans la mesure de ses connaissances des Qi Gong concernés.

Deux aspects se présentent :

1/ préventif : le thérapeute indiquera le ou les Qi Gong particulièrement bénéfique à la nature, à la sensibilité et aux besoins du consultant, il pourra l'aider par des conseils de diététique pour renforcer son action préventive.

2/ curatif : le thérapeute indiquera un ou des Qi Gong répondant à la pathologie du consultant en synergie avec un traitement externe (acupuncture, tuina, ventouses, moxas) et/ou interne (diététique, pharmacopée).



Photo : Philippe JULLIEN - Ecole Le Serpent et l'Oiseau

Concernant le Fa Gong, ou Wei qi (énergie projetée) il faut des années de pratique quotidienne pour obtenir cette possibilité, attention aux marchands de rêves !!

Pour conclure ce bref exposé, on peut enseigner le Qi Gong en groupe sans activité thérapeutique spécifique, mais en connaissant les effets de Qi Gong proposé à ses élèves. Dans une démarche de soins, le thérapeute, formé spécifiquement (en MTC ?), établira un bilan et proposera des exercices adaptés au patient.

Bernard GEORGE-BATIER



RECHERCHE ET RÉFLEXION

Un colloque sur le Yi avait été projeté pour le dimanche suivant l'Assemblée Générale du 19 novembre dernier, ce séminaire n'a pu avoir lieu mais nous vous transmettons le texte écrit par Gérard EDDE sur ce thème.

RÉFLEXIONS SUR YI

Signification

L'idéogramme Yi signifie simplement « sens, intention, désir, idée, opinion » (Ricci...) ou sa varie énormément selon les intérêts de chacun. On trouve des traductions qui semblent éloignées de l'origine telles que : intellect, volonté, concentration, visualisation etc.

En médecine chinoise le Yi comprend certaines fonctions spécialisées du Shen : penser, étudier, se concentrer, se focaliser... Et le défaut de Yi pointe vers un déséquilibre de la rate par excès ou par déficience : ressassement, mélancolie, soucis, difficulté de concentration voire obsessions...

Un proverbe chinois montre bien la présence d'une ambiguïté présente dans le mot même :

所有意見是真相和錯誤的綜合
« Toute opinion (Yi) est un mélange de vérité et d'erreur »

La médecine chinoise est encore plus précise : on attribue au Yi les fonctions suivantes :

- La mémorisation
- La concentration
- La capacité de réfléchir et d'étudier

Toutes ces fonctions sont intimement liées (Jingshen) à l'état du Qi et du sang (Xue) et de nombreux textes médicaux insistent sur le fait qu'une rate faible engendre une difficulté à penser clairement. De même la présence de « Xié » humide pathogène (alimentation trop crue ou trop grasse par exemple) peut

aussi engendrer une stagnation de la rate. Nous retrouvons cette idée dans la médecine ayurvédique ou le feu digestif (Agni) est intimement lié au « feu de la pensée » donnant ce proverbe : « digestion lente, faible capacité de réflexion. »

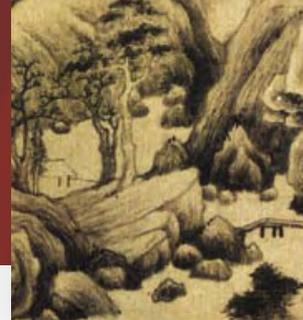
La stagnation digestive semble ainsi liée à la stagnation mentale. Cette idée se retrouve dans la médecine ayurvédique ou cette réflexion nous amène aussitôt à une question cruciale concernant la pratique du Qigong : « Est-il favorable ou nuisible de se concentrer sur le Xiadantian et quelle façon doit-on pratiquer ? ».

Cette question essentielle, les taoïstes l'ont évoquée depuis la dynastie des Song en particulier dans les textes concernant la pratique du Daoyin thérapeutique et alchimique (Neidan).

Selon les sinologues, l'idéogramme Yi est composé de deux radicaux :

- Au-dessus le caractère de la note de musique « Yin »
- En dessous la représentation du coeur.

Cette combinaison souligne la capacité à penser et à parler, à émettre des sons et des pensées.



En médecine classique chinoise la Rate est responsable de la transformation des nutriments et aussi des pensées.

Une rate en bon fonctionnement produit une digestion rapide et un transport rapide des nutriments vers les tissus alimentant ainsi le sang (Xue) et le Qi (Gu Qi).

La mémoire représente ainsi la même capacité à stocker des pensées comme la Rate engrange les réserves méritant ainsi son surnom de « grenier des céréales ».

Un Rate malade au contraire fabrique des toxines qui donneront le « flegme » (Tan Yin) qui se déposera dans les endroits peu irrigués du corps. De même des pensées « stagnantes », obsessionnelles accompagneront ce phénomène.

On remarque ici le danger à se concentrer de manière compulsive ou obsessionnelle sur un endroit du corps comme par exemple le Dantian. C'est pourquoi les taoïstes emploient souvent l'expression : « se concentrer sans se concentrer », « observer sans regarder », « entendre sans écouter » de manière à éviter une fixation de la pensée qui pourrait devenir une arme à double tranchant.

Applications du Yi dans le Qigong

En effet il semble indispensable dans la pratique du Qigong de ne pas se focaliser uniquement sur le « Yi » mais de faire entrer en jeu d'autres fonctions psychiques telles que le Hun (la créativité), le Pro : la sensation instinctive et la

continuité dans l'effort (les Reins). L'ensemble de ces fonctions est bien sûr sous l'égide du Shen, grand rassembleur des consciences et ouverture « à l'universel ».

Le Yi va donc servir de pôle central, de centre qui permettra aux énergies du Ciel et de la Terre (axe vertical) de se rencontrer et aux énergies antagonistes du Tigre (Pro - Poumons - tribal) et du Dragon (Hun spirituel - Foie - individualiste) de copuler de manière productive.

Dans les anciens textes de Daoyin il est précisé que :

« La douleur fait progresser l'humain : cette douleur est perçue par le Pro, elle est ensuite intellectualisée par le Hun et elle est enfin mémorisée par Yi. »

Il est dit aussi qu'un Yi excessif, congestionné nous conduit à une difficulté à s'extraire du passé tandis qu'un Yi déficient mène à la distraction, à la confusion et à la difficulté à mémoriser... Il est aussi que la pratique du Daoyin amène ou ouverture d'esprit propice à la connaissance au sens spirituel du terme, c'est-à-dire à la capacité d'intégrer les expériences du passé sans déclencher de ressassement obsessionnel.

Pour les taoïstes, le Yi combiné au pro et au Hun provoque une combinaison heureuse prompte à améliorer la concentration mais aussi l'imagination créatrice (Hun) et la perception instinctive des organes internes (Pro). On emploie alors l'expression « Yi Zi » ou « vision pénétrante » proche de la notion bouddhiste de « Vipassana » ou « éveil libérateur ».



RECHERCHE ET RÉFLEXION

Exemples pratiques d'utilisation erronée du Yi

Le processus de concentration est extrêmement puissant, c'est pourquoi les anciens ont toujours mis en garde contre l'utilisation excessive du Yi. Dans certaines écoles taoïstes (Longmen) on va même jusqu'à conseiller de suivre le Qi par la pensée (Yi) mais de ne pas de le conduire, ni le précéder.

Cette « paresse » volontaire montre une volonté de rester « naturel » et d'éviter de violenter les énergies afin de ne pas déclencher d'effets secondaires nocifs pour la santé physique et mentale.

Par exemple nous connaissons tous des élèves trop zélés qui pratiquent le Qigong ou le Taiji de manière obsessionnelle » comme si leur vie en dépendait. Ils pratiquent souvent avec une rare intensité dans la concentration ou dans la durée.

Les symptômes ne se font pas attendre :

- Difficulté à trouver le sommeil
- Sensation de chaleur à la tête
- Augmentation des émotions conflictuelles :
en particulier l'irritabilité et la colère
- Palpitations
- Cauchemars et « voyages astraux » (sic)
- « Transfert » et adulation du professeur.

Tout cela peut se révéler inoffensif mais la prudence est de mise.

Un peu de pratique assise et de perception du souffle naturel (particulièrement de l'expiration) et tout rentrera dans l'ordre.

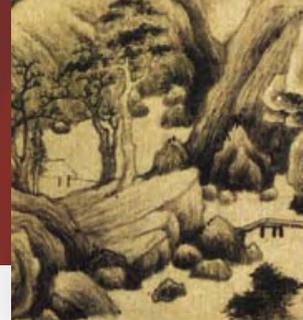
Au contraire, le manque de présence du Yi se présentera sous la forme d'un élève lunatique, distrait ayant du mal à visualiser (quel mauvais mot !).

Notons que souvent cette déficience du Yi est liée à une déficience du Hun : peu d'imagination etc. Nous nous trouvons dans ce cas face à face à un problème énergétique courant à notre époque : l'axe Rate-Foie, l'énergie perverse du Foie attaque la Rate dans le cycle des Cinq Mouvements (Wuxing)...

A suivre et bibliographie...

*Gérard Edde
Institut Dragon Céleste
Communication 2011*

LA VIE DU QI GONG



C'est une des bases du Qi Gong que chacun connaît, mais ne maîtrise pas forcément. Dans un langage imagé, Dominique BANIZETTE directrice de l'Ecole du Qi nous invite à une révision où chacun se sentira intimement concerné.

VIDE - PLÉNITUDE DANS LA PRATIQUE EN MOUVEMENT

Le vide et le plein, on pourrait dire le yin et le yang, je préfère d'ailleurs dire « le yin yang ». Le « et » de notre langue induisant une idée de côte à côte comme une chemise « et » un chapeau, alors que « le yin yang » est plutôt comme nos 2 pieds, l'un et l'autre toujours présents, cohabitent en permanence, même si nous ne percevons pas toujours les 2 en même temps. Vide et plénitude participent du même fonctionnement et sont ainsi fait, qu'ils coexistent eux aussi en permanence. Le vide contient la matière et la matière est composée en grande partie de vide. Les personnes qui dans la Chine ancienne ont élaboré ce principe

étaient sûrement de grands observateurs et sûrement aussi de grands pratiquants. Ils ont en effet construits et développé les pratiques corporelles : Qi Gong, Tai Ji Quan, Kun Fu... Entre autre sur l'observation et l'application de ce principe de base qui est un des grands principes de la vie.

En effet, si une chose reste toujours pleine ou si elle reste toujours vide, alors la vie se dérobe. Vous avez sûrement déjà essayé de garder vos poumons pleins ou vides ne serait ce que quelques instants. On ne peut tenir bien longtemps ! Vous pouvez aussi essayer de



Photo : D. Banizette - Ecole du Qi.



LA VIE DU QI GONG

garder vos 2 pieds **fermement remplis sur le sol**. Vous observez alors que vous ne pouvez plus bouger. Il faut aller vers « le vide » pour que la fluidité du mouvement puisse apparaître. Mais si vous videz complètement les 2 pieds, ils ne peuvent plus vous tenir non plus et vous tombez. Il faut aller vers « le plein » pour pouvoir trouver la tonicité du mouvement. Nous savons bien d'ailleurs que la marche consiste à vider un pied pendant que l'autre se remplit.

La vie est mouvement elle s'exprime en permanence par la coexistence du vide et du plein comme par le passage de l'inspire à l'expire et de l'expire à l'inspire.

Les mouvements de Qi Gong eux aussi expriment en permanence ce principe de vie : Un pied se vide pendant que l'autre se remplit, un bras se vide pendant que l'autre se remplit, l'axe se remplit pendant que la périphérie se vide, le haut se vide pendant que le bas se remplit.

De même dans une alternance yin yang entre les différentes directions, un mouvement vers le haut suit et précède un mouvement vers le bas, un mouvement l'avant suit et précède un mouvement vers l'arrière, et c'est la même chose avec les mouvements à droite et à gauche.

En associant à l'infini les différentes directions les vides et les plénitudes, on obtient une infinité de mouvements tous basés sur cette coexistence du yin yang, tous s'inscrivant dans le mouvement de la vie et donc tous dans l'harmonie et l'équilibre qui soutiennent la santé.

Dans la pratique nous disposons de 2 outils majeurs pour exprimer cela. Ce sont d'ailleurs ceux que nous utilisons pour vivre et ce sont nos 2 exemples de tout à l'heure : D'une par, les

rythmes, et en particulier celui de la respiration, de l'autre l'appui des pieds sur le sol qui nous place sur un axe vertical et permet la mobilité.

Les mouvements de Qi Gong sont rythmés par l'alternance du vide et du plein de la respiration mais ils sont aussi impulsés par l'appui des pieds sur le sol. On dit dans la pratique que : le geste se déploie à partir du centre. C'est exact, mais que l'on soit debout ou assis, il est nécessaire que le centre s'appuie sur la terre pour pouvoir déployer ce geste, par l'intermédiaire des pieds si on est debout ou des ischions si on est assis. Si le centre n'a pas cet appui il ne peut agir.

Nous pouvons expérimenter cela avec un geste simple. Placez vos pieds parallèles et prenez l'énergie du ciel en laissant vos bras s'élever latéralement paumes vers le ciel. Faites ce geste sans utiliser le bas du corps, en laissant juste les bras s'élever depuis les épaules et les paumes aller contacter le ciel. Sentez, observez ce qui se passe.

Faites maintenant ce même geste en vous laissant préalablement descendre vers la terre jusqu'à ce que vos pieds établissent un contact si intime avec la terre, qu'ils auront envie de prendre appui sur le sol pour vous repousser vers le haut. Laissez les faire et laissez cette poussée des pieds sur le sol élever vos bras latéralement et amener vos paumes de mains au contact de l'énergie du ciel.

Ce n'est plus un mouvement d'épaule que vous faites alors, et ce ne sont plus seulement les paumes qui vont contacter le ciel. C'est l'ensemble de votre personne qui, impulsée par

LA VIE DU QI GONG



la poussée des pieds sur la terre, va contacter l'énergie du ciel. Peut être pouvez vous sentir, simultanément le calme de l'esprit et la détente du haut du corps induit par la sensation de puissance du bas du corps.

Dans la deuxième partie de ce geste, quand vous accompagnez l'énergie du ciel jusqu'au Dan Tian inférieur, veillez de même à ce que la pression des pieds sur le sol se relâche progressivement, tout en gardant le lien de Bai Hui avec le ciel. Laissez l'ensemble de votre corps glisser le long de votre axe vers la terre en étant attentif à vider les plis de l'aîne et les genoux pour que votre poids redescende jusque dans les pieds. C'est alors la descente de l'ensemble de votre corps vers le sol qui va conduire l'énergie du ciel vers le Dan Tian inférieur, plus uniquement vos mains.

Si vous accompagnez cela par la respiration et la pensée (Yi) la mise en circulation du Qi du ciel sera encore bien plus présente.

De la même façon, vous pouvez faire l'expérience d'utiliser la poussée d'un seul pied pour vous propulser vers l'avant ou vers l'arrière. Placez-vous en pas d'arc et gardez 100 % de votre poids sur votre pied arrière. Laissez s'établir un contact intime entre votre pied arrière et le sol en vous laissant tranquillement descendre comme si vous étiez absorbé par la terre. Veillez encore une fois à bien laisser les plis de l'aîne et les genoux se vider, attention aussi à garder vide la jambe avant. Puis comme dans l'exercice précédent, quand votre pied arrière a

été établi un contact si intime avec l'énergie de la terre que le geste a envie de se transformer, que le yin appelle le yang, laissez votre pied vous pousser non plus vers le haut mais vers l'avant. Allez doucement, prenez le temps de goûter le passage du vide au plein de votre jambe avant et, simultanément le passage du plein au vide de votre jambe arrière. Goûtez la détente qui s'installe dans le haut du corps, la puissance stable du bas du corps et du bassin. Faites de même en laissant votre pied avant vous pousser vers l'arrière paisiblement, tranquillement pour transformer à nouveau cette plénitude de la jambe avant en vide et retrouver simultanément la plénitude de la jambe arrière.

Toute notre pratique est ainsi construite dans une alternance simultanée de manifestations de plein, de vide, de yin, de yang. Le vide étant issu et contenu dans le plein et vice et versa. Prenez le temps de laisser s'inscrire cela dans votre pratique, de le savourer comme peut être vous savourez le passage de l'aube ou du crépuscule dans leur beauté resplendissante. Le plaisir que l'on éprouve à pratiquer dans cette présence du passage, de la transformation, n'est pas moindre que celui que l'on éprouve devant la beauté de l'aube ou du couchant. Il demande juste que l'on s'y arrête un instant.

Dominique BANIZETTE.



LA VIE DU QI GONG

Les Qi Gong ont des origines divers et variées et leurs pratiques, si elles sont différentes en apparence ne font qu'en souligner l'une des facettes. Voici une approche du Qi Gong où l'accent est mis sur l'intension. C'est une présentation résumée par l'une de ses élèves, faite par Maître REN QUAN DE lors de la Journée Nationale du Qi Gong à la grande Pagode du bois de Vincennes.

LE QI GONG EE TONG

Maître Ren Quan De vient en Europe, en France, à Paris pour la première fois, spécialement pour la 17^e Journée Nationale de la FEQGAE (Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique) du 29 mai 2011 à la Grande Pagode du Bois de Vincennes. Une plongée occidentale de cinq semaines pour mon maître de Qi Gong EE Tong, Chinois de la région autonome Hui de Ningxia.

Ce sera une belle et mémorable journée. Sous le grand Bouddha dorée installé dans l'ancien pavillon du Cameroun de l'exposition coloniale de 1931, se tient sa conférence de 11h à 12h. Assisté de deux traducteurs Mme Lingxia Zhou (maître Wushu 6^e dan de Kungfu chinois) et de M. Matthias Massoulier (traducteur ESIT pratiquant de Yi Quan), maître Ren Quan De parle de l'origine de son Qi Gong EE Tong. Ce point historique est important. « Il y a 1300 ans l'islam pénétrait dans l'empire du milieu », venant de Perse en suivant la route de la soie, avec des nomades commerçants défendant leurs produits, leur commerce, leur richesse.

« Il existe, dans l'histoire du wushu de l'ethnie Huihui¹ une école qui synthétise la culture de ladite ethnie et la tradition chinoise en un seul corps ». « Cet art martial est né au sein de la communauté des Hui de Chine. Il représente donc avant tout un héritage culturel pour ses membres. » « Afin de dispenser l'enseignement de ses maîtres et de propager les connaissances de la médecine traditionnelle, maître Ren Quan De a tenté d'organiser les différents éléments et d'en rendre les bénéfiques accessibles à tous. » « Cependant les efforts fournis pour le diffuser hors de la communauté sont tout aussi remarquables. »

¹NDL : Appellation traditionnelle des musulmans de Chine

GAP et Maître Ren Quan De
Photo : Association Qi Gong Ee Tong



En 1996, Ren Quan De, 7^e successeur de la lignée de ce Wushu Qigong, est envoyé pour deux années à Kuala Lumpur. Il enseigne au « Chin Wu Stadium » afin de promouvoir ce Qi Gong issu de la culture Hui. Depuis 15 ans, il réside en Malaisie. Fondateur du EE Thong Qi Gong, il crée son école et l'association EE Thong Qi Gong de Malaisie en 2004. Il est président d'honneur de l'association Qi Gong EE Tong France créée en 2007

Exposant le fondement du Qi Gong EE Tong, Ren Quan De en développe sommairement la spécificité.

Le EE, prononcé i, yi en pinyin, c'est l'intention dit-il (en chinois) en pointant avec son index le milieu de son front. Le EE s'accorde, fusionne, avec l'énergie le qi ; le lien entre les deux. Sans l'intention, il n'y a pas de Qi. Le Tong c'est la circulation, le mouvement. Cet art martial dit interne, est lié à la médecine chinoise, méridiens, points, qi... « Énergie/essence, souffle et esprit sont les trois trésors de l'être humain ». Les trois trésors de l'univers sont les étoiles, la lune, le soleil.

« De façon concise, pour pratiquer le Wushu Qigong, il est important de comprendre le

LA VIE DU QI GONG



principe des « san jie si shao » ou principe des trois articulations et des quatre extrémités. De cette notion découle la complexité de la discipline. »

L'inspiration *xi* et l'expiration *hu* se font par le nez. Avant la pratique, un travail préparatoire est nécessaire, très important, pour se mettre dans un état d'esprit juste et de relâchement. Un cœur calme communique avec le *qi* et donne la force afin de développer le potentiel du corps. C'est un travail de concentration, sans musique. Le haut du corps est léger, vide et le bas plein. Ren Quan De nous parle ensuite de l'essence du ciel antérieur, prénatal, situé au point *Mingmen* la porte de la vie ; et de l'essence du ciel postérieur, alimentation, état d'esprit... Ces deux énergies doivent se compléter.

L'essence des trois se concentre entre ciel *yang* et terre *yin* dans le *Dantien* champ de cinabre. La posture vient par la pratique. Elle se voit, comme on dirait l'« aura ».

Ce n'est pas mystique ni mystérieux. C'est concret, le cœur doit comprendre, savoir dans le cœur. Nous ne sommes pas des immortels, mais des humains en bonne santé, pour travailler correctement et vivre concrètement.

Avant tout, *fonzong*, corps détendu, esprit apaisé calme, méditation atteinte, afin de diriger les souffles pour ressentir le mouvement interne et atteindre les trois harmonies internes.

1^{er} Entraînement. L'extérieur bouge

2^e Mouvement dirigé par la pensée. Organes au repos

3^e L'extérieur calme. L'intérieur bouge. C'est un mouvement intérieur dans l'immobilité extérieure. Comme la méditation Chan ou Zazen.

Attention aux trois équilibres, un cœur calme, serein, *yin yang* interconnecté. La base du *Qi Gong EE Tong* : cœur, énergie, respiration,

esprit. Le ressenti vient par la pratique. Il régule l'énergie, le sang, toutes les circulations. C'est l'opposé, complètement différent, du sport qui augmente le rythme cardiaque.

Le *qi gong* travaille le corps dans son entier, les organes, les muscles, les tendons, les os, la peau... Tous les plans, tous les niveaux, toutes les couches. Tout est uni.

Quelques questions du public attentif et les réponses du conférencier :

Utile pour les maladies chroniques : diabète, hypertension... Chercher la racine du problème.

La respiration doit être juste, donc pour le *Wushu* (art martial) commencer par le *Qigong*.

Circulation du *qi* avec les points : 3 points les plus importants : *bahui*, *mingmen* porte de la vie, *yongquan* source jaillissante.

Pour le débutant, premièrement une respiration toute droite, de haut en bas et vice-versa. Puis la petite révolution/circulation.

Avoir la visualisation globale du mouvement avec son propre *Qi*. Là où l'intention *EE* va, l'énergie *Qi* va.

Une préparation avec des exercices. Un début et une fin dans chaque pratique sont importants, essentiels. On rentre déjà dans le travail.

En cas de douleurs, on déconseille la méditation en mouvement.

Nous devons libérer la salle pour la prochaine conférence. Dominique Casays propose de continuer la discussion à l'extérieur et annonce une démonstration de Ren Quan De sur le podium à 13h ainsi qu'un atelier dans l'espace N°1 entre 15h et 16h.

Entre Trente et quarante participants suivront le *QI GONG EE TONG* de Ren Quan De.

GAP.



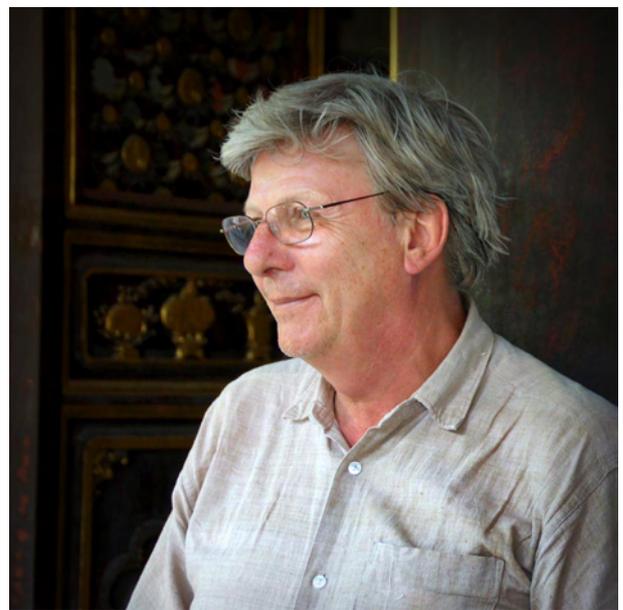
LU POUR VOUS

Ce livre est en passe de devenir un classique. Avec la verve qu'on lui connaît et le sourire non dénué d'humour qui ne le quitte jamais, Cyril JAVARY nous présente ce triptyque sous jacent à la pensée chinoise : Les Trois Sages.

TAOÏSME, CONFUCIANISME, BOUDDHISME LES TROIS SAGESSES CHINOISES

Pourquoi, alors que la Chine est couverte de temples à Lao Zi, à Confucius et à Bouddha qui, maintenant que la parenthèse maoïste est refermée, sont à nouveau bruisant d'activité, servis par un clergé étonnamment jeune et fréquenté par des foules nombreuses où l'étudiant urbain côtoie la grand-mère paysanne, parler de « sagesse » chinoise et non de « religions » ?

Simplement parce que le mot « religion », au sens où nous l'entendons habituellement, n'existe pas en chinois. Pourtant, extérieurement les cérémonies, les costumes, les chants et les récitations que nous voyons se dérouler dans les édifices chinois ressemblent fort aux cultes religieux qui nous sont familiers. Mais alors pourquoi pour les désigner les Chinois parlent-ils d'« enseignements » ? Est-ce parce qu'ils y voient fondamentalement non trois formes différentes d'une sorte de transcendance spirituelle, mais plus simplement parce qu'ils considèrent qu'il s'agit là de trois manières d'aider à vivre. Qui de plus ni ne s'affrontent ni ne s'excluent. Chacune à un domaine où elle excelle laissant aux autres ceux où elle est moins performante. Par exemple pour débarrasser un lieu des diables qui s'y terrent, les religieux taoïstes sont très efficaces ; on leur demande volontiers leur concours, par exemple pour ouvrir une boutique ou pendre une crémaillère. En revanche pour accompagner le dernier voyage d'un défunt, ils ne sont guère efficaces. Il vaut mieux dans ces cas-là faire appel aux moines bouddhistes qui ont depuis longtemps réfléchi à ce qui se passe après la mort. Et inculquer à ses enfants une saine morale sociale, rien ne vaut un précepteur confucéen, depuis deux mille ans, ils ont fait la preuve de leur efficacité. On voit bien que

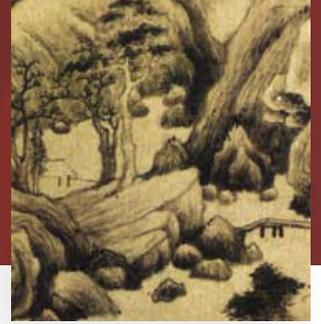


Cyril Javary - Photo : Andre Laurent

dans cette optique, il est assez peu question de religion. Mais alors que viennent faire tous ces gens que l'on voit prier dans les édifices cultuels ? Ils ne prient pas, ils négocient une aide momentanée avec une entité puissante. Je me souviens un jour de Février dans le temple des Lamas à Pékin, je m'étonnais auprès du guide du nombre de jeunes étudiants que l'on voyait, un faisceau de bâtonnets d'encens entre leur mains jointes, se prosterner devant les imposantes statues de Bouddha. Mais ce dernier n'en était pas du tout surpris : « c'est normal, ils ont leurs partiels dans quinze jours ! ».

Pour l'esprit occidental, au-delà des divergences théologiques, une religion se manifeste fondamentalement par un acte de foi envers un dieu créateur auquel, du fait de sa nature divine,

LU POUR VOUS



prières et hommages lui sont rendu au cours de cérémonies communautaires réglées par une rythmique calendérique (culte du dimanche, jeûne mensuel, fêtes annuelles, etc.).

S'agit-il de cela en Chine ? Pas tout à fait. D'abord parce que l'idée d'un dieu extérieur au monde, infini et immortel, incréé et créateur de toutes choses, est si étrangère à l'esprit chinois qu'il n'y a aucun idéogramme pour l'exprimer. Mais pourtant me direz-vous, on entend souvent en Chine parler de dieux, comme par exemple Cai Shen, le dieu de la Richesse, ou bien de Guanyin la déesse de la miséricorde. Mais s'agit-il de dieux, au sens usuel que nous donnons à ce mot ? Et les gens que l'on voit s'incliner devant leurs représentations sont-ils en train de rendre l'hommage à une nature divine ? Non, ils sont en train de solliciter une aide, comme on présente une demande à son député. Croire qu'il s'agit là de spiritualité religieuse revient à plaquer directement sur la réalité chinoise le prisme de nos présupposés culturels. Nous le faisons tous sans malice et plus ou moins consciemment, simplement à cause de la *traduction* en mots occidentaux des idéogrammes chinois.

C'est pourquoi, pour véritablement rentrer dans le mode de penser chinois, il est essentiel de s'intéresser à la manière dont il s'exprime, c'est-à-dire dont il s'écrit en idéogrammes.

Prenez par exemple un mot chinois qui est en passe de devenir un mot français, tant il est de plus en plus employé, le « tao ». Combien de fois le voit-on écrit avec une majuscule, comme si il s'agissait d'une entité vénérable, d'une sorte d'avatar chinois d'un dieu indo-européen.

Tout d'abord, réfléchissons un instant sur l'importance psychologique que provoque dans notre esprit l'artifice typographique de l'initiale en majuscule. Comment pouvez-vous imaginer mettre une majuscule à un caractère chinois ? L'idéogramme 道 dào est en chinois assez banal. C'est justement parce qu'il n'a pas grand relief que les taoïstes l'on choisi comme pseudonyme de ce que le langage ne peut arriver à définir. Composé du signe de la tête (首) et de celui de la marche (辵), il désigne aussi bien le principe

du « fonctionnement des choses » comme nous l'explique si justement le sinologue suisse J-F Billeter, que le prince qui, en tête de ses troupes, les conduit (d'où il tirera son sens de « conduite » pour lequel Confucius l'emploie fort souvent : « l'être humain peut agrandir le dào ; le dào ne peut pas agrandir l'être humain » Entretiens 15/29)

Mais revenons au « dieu de la richesse » Cai Shen. Ici encore c'est la traduction en termes occidentaux qui nous fait passer à côté de la réalité chinoise. En effet dans cette appellation, si le premier idéogramme (cái 財) signifie bien la fonction d'enrichissement, le second (神 shén) ne signifie pas du tout « dieu » au sens où ce nom est entendu en Occident. Il désigne en fait les « esprits » au sens que le chamanisme ancestral donne à ce mot. Or ce chamanisme qu'en Occident les grandes religions de salut ont repoussé au fond des forêts et aux lisières du politiquement correct, en terre de Chine, a continué de perdurer sans du tout être perçu comme dévalorisant.

On peut en apercevoir un exemple avec le nom qui a été donné à la capsule spatiale à l'intérieur de la quelle le colonel Yang Liwei a fait 14 fois le tour de la terre en octobre 2003, faisant ainsi entrer la Chine dans le club très fermé des puissances spatiales. Cet exploit a provoqué dans tout le pays une explosion de joie et de fierté nationale bien méritée. Et les journaux occidentaux ont presque tous répercuté l'évènement en donnant au passage la traduction du nom de la capsule spatiale préparée par les services culturels des ambassades chinoise. On lisait donc : « le module *shenzhou* (« vaisseau divin ») a emmené le colonel Yang autour de la terre... » et personne ne s'interrogeait qu'un régime se réclamant du marxisme athée ait donné au fleuron de sa production technologique un nom... théologique !

La réponse à cette apparente incongruité se trouve dans les idéogrammes employés pour le nom de la capsule. Dans le binôme *shenzhou*, le second idéogramme (zhōu 舟) signifie



LU POUR VOUS

vraiment « vaisseau » (bien que, pour mieux rendre son côté ancien et littéraire, il aurait été préférable d'utiliser en français le vieux mot « nef », mais c'est un détail). Et le premier (shén 神) est justement le terme « esprit » dont nous venons de parler. « Shenzhou » signifie donc littéralement : « la nef des esprits ». En lui préférant comme équivalent officiel le terme « divin », si familier aux occidentaux, les autorités chinoises éludaient toute question oiseuse sur ce qu'il fallait vraiment entendre avec le terme shén 神.

Car ce nom n'a été choisi ni au hasard, ni par n'importe qui, mais par Jiang Zemin lui-même, le chef de l'état. Et son choix a été motivé par le fait

que le binôme *shenzhou* ne se différencie pas à l'oreille d'une autre vieille expression *shenzhou* dans laquelle le premier mot est le même (shén 神, esprit) mais le second (州 zhōu) signifie : « continent ». Et cette expression : shén zhōu 神州 « le continent des esprits » se trouve être un des plus anciens noms que la Chine s'était donné à elle même, avant même de s'appeler « zhong guo », le « pays du milieu ».

Et tout le monde en Chine avait parfaitement compris l'allusion contenue dans le nom choisi par le président Jiang Zemin. N'en serait-il comme preuve les deux phrases des gros titres des tirages spéciaux des quotidiens entièrement consacré à l'évènement :

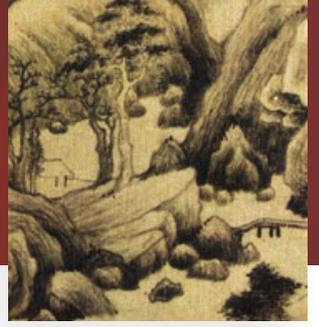
Retour trionphal de (la fusée) Shenzhou	« divin »	<i>shen</i>	神	神	<i>shen</i>	« esprits »	La Chine bouillonne de fierté victorieuse
	navire	<i>zhou</i>	舟	州	<i>zhou</i>	continent	
	triomphe	<i>kai</i>	凱	沸	<i>fei</i>	bouillonner	
	retourner	<i>xuan</i>	旋	騰	<i>teng</i>	victoire	

Bien plus qu'un simple objectif de propagande, il y a dans le choix de ce nom une intention qui résonne au plus profond de l'esprit chinois, reliant sans la moindre dissonance, la modernité de la Chine à son passé le plus ancien. Entrer dans la modernité, ce que nous ressentons souvent comme un sorte d'abandon nostalgique du « bon vieux temps », d'un passé où il faisait bon vivre est vécu différemment par les Chinois d'aujourd'hui. Entrer dans la cour des nations modernes c'est pour la Chine, enfin, après un

siècle et demi d'humiliations imposées par les nations étrangères, redevenir enfin digne de ses ancêtres les plus lointains, en portant le nom qu'ils avaient jadis donné à leur pays au plus haut du ciel d'aujourd'hui.

Les trois sagesse chinoises - taoïsme, confucianisme, bouddhisme.

Par Cyrille J. D. JAVARY. Édition Albin Michel.



氣功

Réalisation graphique : Henri de Corta - <http://decorta.ultra-book.com/>



FEQGAÉ

Fédération des Enseignants
de Qi Gong, Art Énergétique.

Siège social :

23, rue des Petits Hôtels
75010 Paris

Secrétariat :

L'Estérel - Bât A 43, avenue Paul Cézanne
13090 Aix en Provence

04 42 93 34 31 - feqgae@free.fr
www.federationqiqong.com