



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

---

MAI 2011 – N° 24



# FEQGAE - FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ENERGÉTIQUE.

## **Bureau**

Président : Dominique Casaÿs

Vice-présidents : Dominique Banizette. Bernard George-Batier. Yves Réquéna

Trésorier : Evelyne Oegema

Secrétaire : Pierre Maury

## **Conseil d'Administration**

Dominique Banizette

Jean-Claude Berthe

Dominique Casaÿs

Bernard George-Batier

Philippe Jullien

Françoise Laurent-Huck

Pierre Maury

Evelyne Oegema

Walter Peretti

Yves Réquéna

Chantal Pinard-Sourdeval

Ange Tomas

Jean-Luc Winieski

Hélène Zimmermann

## **Commission recherches scientifiques et culturelles**

Yves Réquéna

Françoise Laurent-Huck

## **Commission communication**

Dominique Casaÿs

Pierre Maury (Bulletin)

Françoise Laurent-Huck (Site Internet)

## **Commission relations avec Sports Pour Tous**

Dominique Casaÿs

Jean-Claude Berthe

## **Comité Technique**

Dominique Banizette

Jean-Claude Berthe

Gérard Edde

Ke Wen

Walter Peretti (Rapporteur de la Commission)

Yves Réquéna

Marie-Christine Sévère

Zhang Kunlin

## **Jurys fédéraux**

L'ensemble les membres du Comité Technique et :

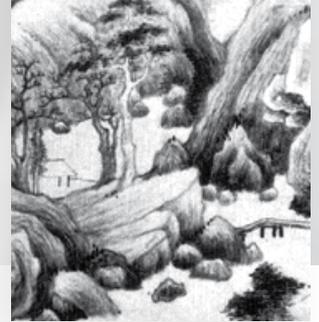
Ange Tomas

Jimmy Grégéard

Evelyne Oegema

Hélène Zimmermann

**Secrétariat administratif** : Sophie de Corta



## Éditorial

Chers amis,

Notre fédération a connu de profonds changements cette année, en se consacrant exclusivement au Qi Gong et à la représentation des enseignants ; la partie plus administrative : assurance, diplômes officiels, agrément de l'état, étant assurée par la Fédération Française EPMM-Sports pour Tous.

Nous avons mis toute notre énergie pour que cette transformation soit réussie, et que la FEQGAE trouve sa dynamique dans cette nouvelle organisation. J'en remercie tous ceux qui y ont contribué : le CA, Sophie notre secrétaire, les référents régionaux de Qi Gong, et vous bien sûr, par votre engagement.

D'ores et déjà, plus de 175 enseignants diplômés ont obtenu le Certificat de Qualification Professionnelle de Sports pour Tous, et près de 500 enseignants se sont inscrits à la FEQGAE, nous confirmant dans la volonté d'accompagner le développement du Qi Gong et les valeurs que nous défendons : le respect des styles et des écoles, la qualité des formations, un diplôme exigeant, l'éthique de l'enseignement, l'approfondissement et le partage par les formations continues des enseignants, la recherche et la diffusion des connaissances du Qi Gong.

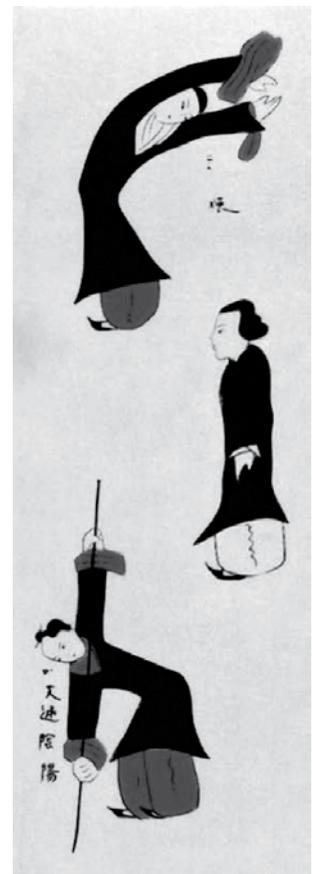
En retour, la nouvelle formule de la semaine des Journées Nationales de Qi Gong, du 23 au 29 mai donne à chacun la possibilité de participer à cet événement national, largement annoncé dans les médias. Les pratiquants de Qi Gong pourront ainsi trouver un professeur de Qi Gong de qualité parmi les membres de la FEQGAE.

Nous vous souhaitons une bonne lecture de ce bulletin, que vous pouvez télécharger et partager en le faisant circuler.

*Dominique Casaÿs*

## SOMMAIRE

<b>Éditorial</b> .....	1
<b>Vie Fédérale</b>	
Réunions du Conseil d'administration .....	2
Examen Fédéral .....	2
Demande VAE pour validation CQP .....	3
Stages .....	4
Collaboration avec Pierre et Vacances .....	5
À vos agendas ! .....	6
<b>Recherche et réflexion</b>	
Pédagogie et éthique .....	7
Enseigner le Qi Gong, qu'est ce que c'est ? .....	9
Enseignement et pratique du Qi Gong en milieu carcéral .....	13
Stress et Qi Gong .....	15
<b>La vie du Qi Gong</b>	
17 <sup>e</sup> Journées Nationales du Qi Gong .....	18
Compte rendu de stage .....	19
<b>Témoignage</b>	
Récit de stage d'une participante .....	21
<b>Lu pour vous</b>	
Le Dao de Jing .....	24





# VIE FÉDÉRALE

## Le Conseil d'Administration

Depuis le mois de septembre le Conseil d'Administration s'est réuni cinq fois, le Comité Technique deux fois. En dehors de ces dates les Conseillers sont également en relation par mail. Le secrétariat centralise tous ces échanges et tient à jour l'avancement des différents dossiers.

## L'Examen Fédéral

Le diplôme fédéral d'enseignant de Qi Gong  
Depuis 2003 la FEQGAE a délivré 258 diplômes : 195 par examen et 63 par Validation d'acquis.

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 ne peut examiner que 18 à 20 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 sessions supplémentaires le 6 septembre et le 2 avril. Ainsi, les jurys ont examiné 64 candidats depuis septembre ; 30 ont réussi le diplôme fédéral, 34 doivent passer de nouveau une ou plusieurs UV.

L'examen dure une journée, les candidats présentent 3 UV : théorie, pratique et pédagogie, chaque UV est acquise lorsque la moyenne (10/20) est atteinte. Pour obtenir le diplôme, il faut avoir la moyenne dans les trois matières, si un candidat n'obtient qu'une ou deux UV, il peut lors d'une session suivante présenter à nouveau l'UV ou les UV manquantes.

Les membres du Jury sont bénévoles, chaque jury compte au minimum 4 examinateurs, les copies (anonymes) sont notées par deux correcteurs. Attention, le nombre de candidats reste élevé,

contactez le secrétariat par téléphone ou par mail si vous souhaitez passer l'examen lors de la prochaine session qui aura lieu à Aix en Provence les 3 et 4 septembre.

La liste des sujets est disponible sur demande au secrétariat. Voici les sujets de théorie des dernières sessions qui ont eu lieu les 5-6 mars et 2 avril 2011 (cités dans l'ordre des dates) :

### Sujets de théorie :

- Décrivez le trajet des méridiens Yang du pied en vous aidant des grands repères anatomiques : doigts, chevilles, poignets, genoux, os, nombril, mamelons... ainsi que les faces antérieures et postérieures, internes et externes...
- Expliquez l'interrelation permanente des 5 éléments entre eux.
- Fonction générale des 3 foyers (san jiao), quels organes y sont rattachés ? Comment les régule-t-on dans la pratique ?

### Sujets de pratique :

- Nommez et localisez les principaux points d'acupuncture utilisés dans la pratique. Donnez leur utilisation dans la pratique.
- A quel moment mettez-vous en place la respiration dans l'apprentissage d'un mouvement ?
- Décrivez les principaux types de respiration utilisés dans la pratique. Quand les utilise-t-on et pourquoi ?



## Sujets de pédagogie :

- En tant qu'enseignant, comment se situer face à un groupe pour enseigner le Qi Gong de façon efficiente ?

- Comment vous y prenez vous pour faire passer la répétition du mouvement inhérente à la pratique du Qi Gong sans que l'élève s'ennuie ?

- Comment construisez-vous un apprentissage tout au long d'une année d'enseignement ?

Si vous enseignez le Qi Gong depuis au moins 10 années, vous pouvez obtenir le diplôme fédéral en demandant la validation de votre expérience, sur dossier. Renseignez-vous auprès du secrétariat.

Le Comité Technique réfléchit au principe d'un diplôme de qualification supérieure d'enseignant de Qi Gong. Ce niveau « maîtrise » sera préparé au niveau fédéral. La possibilité d'une collaboration avec la Chine est à l'étude.

## Les demandes de VAE pour le Certificat de Qualification professionnel (CQP) ALS auprès de la Fédération Française EPMM - Sports pour Tous.

Nos accords sur les modalités d'examen des dossiers de demande de VAE pour le CQP concernent les enseignants titulaires du diplôme fédéral de la FEQGAE

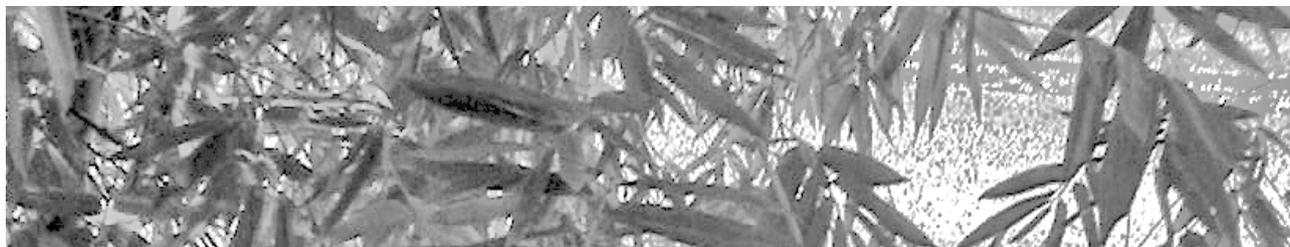
Si vous enseignez de façon régulière depuis trois années et que vous souhaitez faire une demande de Validation de vos Acquis de l'Expérience (VAE) pour l'obtention du Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) option animateur de loisirs sportifs auprès de la Fédération FEPMMSports pour Tous, il faut : être adhérent à la FFEPMMS, être titulaire d'un diplôme de secourisme (le PSC1 ou ancien AFPS), avoir un certificat médical de non-contre indication à l'encadrement et la pratique des activités physiques et sportives.

Voici la marche à suivre :

Contactez le Référent Régional de Qi Gong de la FEQGAE (les coordonnées de ceux-ci sont disponibles au secrétariat ou sur le site de la Fédération) afin d'être accompagné dans la réalisation du dossier et parallèlement, prenez contact avec le Conseiller Technique Régional de la Fédération EPMM-Sports pour Tous de votre région. Le rôle du Référent est de vous aider, d'apporter au CTR les éclaircissements sur les informations spécifiques au Qi Gong que vous décrirez dans votre dossier. (Coordonnées sur le site [www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com) et sur demande au secrétariat fédéral)

Pour attester de votre expérience et de votre formation demandez au secrétariat fédéral l'attestation de diplôme fédéral et d'expérience signée de notre président Dominique CASAYS. Dans le cadre de notre partenariat avec la Fédération Sports pour Tous, il ne vous est pas demandé de fournir les attestations d'enseignement, ni de diplôme, cependant nous vous recommandons de joindre les diplômes d'état si vous en possédez. Par contre, vous devrez remplir le dossier avec le plus grand soin.

Le montant demandé pour les frais d'accompagnement et d'examen de chaque dossier de VAE est de 50 euros à régler à la FFEPMMS.





# VIE FÉDÉRALE

## Stages

### **La FEQGAE organise de nombreux stages de formation continue pour les enseignants.**

Devant la multiplicité des stages de Qi Gong proposés par les écoles et d'autres organisateurs, la FEQGAE choisit de proposer à ses enseignants des stages d'approfondissement spécifiques qui apportent des connaissances complémentaires et utiles à l'enseignement du Qi gong. Les effectifs sont réduits - de 14 à 20 stagiaires maximum- afin de permettre un enseignement individualisé.

### **Cette année 2010-2011, elle a organisé six stages de deux jours pour les enseignants diplômés et non diplômés :**

Un stage sur la « Pédagogie pour l'enseignement des techniques corporelles » avec Walter PERETTI.

Quatre stages d'anatomie du mouvement avec Christine WAHL : « le bassin », « le périnée », « le couple colonne cervicale et tête », « la ceinture scapulaire ».

Un stage sur « Les aspects énergétiques de la coordination motrice dans la méditation debout, applications à la « posture de l'arbre » avec Walter PERETTI.

### **Et pour les enseignants diplômés, un séminaire de quatre jours en résidentiel, en Ardèche :**

Du 2 au 5 juin 2011 avec Benoît LESAGE  
« Structures du corps et pratique énergétique.  
Un corps conscient, un corps à construire » //

*reste des places pour ce stage... contactez le secrétariat si vous êtes intéressés ! »*

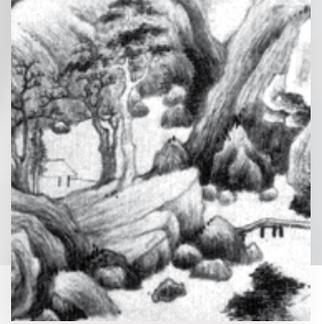
### **Voici d'ores et déjà les stages programmés pour l'année à venir 2011-2012, d'autres stages pourront être organisés.**

Suite au succès remporté par les séminaires d'anatomie du mouvement donnés par Christine WAHL et pour répondre à la demande des stagiaires, une séquence de 3 stages ayant pour thème « la colonne vertébrale » a été programmée par la FEQGAE (en plus des 4 stages proposés les années précédentes !) Les dates sont les suivantes : 12 - 13 novembre 2011, 7 - 8 janvier 2012, 31 mars - 1 avril 2012, soit 6 jours.

Mme WAHL animera aussi les stages sur les thèmes suivants :

- le diaphragme : 8 - 9 octobre 2011,
- le poignet et la main :  
17 - 18 décembre 2011,
- le bassin : 4 - 5 février 2012,
- le périnée : 16 - 17 juin 2012,
- la mobilité de la cage thoracique  
(D1/D2, torsions) : 6 - 7 octobre 2012.

Également à recommander aux futurs candidats à l'examen fédéral, le stage que propose Walter PERETTI les 22 - 23 octobre 2011 « Préparation à l'épreuve de pédagogie de l'examen Fédéral ».



D'autre part, Walter PERETTI donnera un stage sur « Le placement de la structure au travers des 12 postures de Bodhidharma » les 17 - 18 mars 2012.

Et avec Gérard EDDE : Le Yi Jin Jing sous ses aspects pratiques et théoriques le samedi 18 - dimanche 19 février 2012.

Ces stages auront lieu à Paris, le montant demandé pour ces stages n'est pas augmenté, il reste de 140 euros par stage de deux jours. Nous vous rappelons que la Fédération n'est pas bénéficiaire sur ces stages.

Si vous êtes intéressés par ces stages, contactez le secrétariat fédéral par mail ou téléphone de façon à recevoir les descriptifs et les renseignements pratiques pour votre inscription.

## **Collaboration avec Pierre et Vacances**

La FEQGAE a été contactée par Pierre et Vacances, organisme de location de séjours en famille sur tout le territoire Français.

Faisant suite à la communication toujours croissante dans les médias, sur notre activité de Qi Gong, cet organisme s'est tourné vers nous pour nous proposer une collaboration et donner de la valeur ajoutée au panel d'activités qu'il propose déjà dans ses centres de vacances.

La saison étant déjà bien avancée, quelques enseignants ont tenté l'expérience sur plusieurs sites de Pierre et Vacances en juillet et août 2010...

L'expérience fut enrichissante pour tous ; cependant, afin d'améliorer encore la qualité de cette collaboration, Chantal Pinard Sourdeval a été missionnée par le Conseil d'Administration de la FEQGAE pour établir un projet de partenariat un peu plus « étoffé » entre les enseignants adhérents à la FEQGAE, et Pierre et Vacances.

Nous vous tiendrons informés de la suite donnée à ce projet.



# VIE FÉDÉRALE

## À vos agendas !

À l'occasion de L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de la Fédération qui aura lieu à Paris le samedi 19 novembre 2011, des réunions seront organisées durant tout le week-end, en particulier un colloque nous réunira le dimanche.

Vous êtes tous invités à participer à ce premier rendez-vous important de la nouvelle FEQGAE.

Le samedi matin auront lieu **une rencontre avec les directeurs d'écoles** (et leurs principaux assistants) et **une rencontre avec les référents régionaux**.

**L'Assemblée Générale se déroulera le samedi après midi à partir de 14 heures.**

**Un dîner convivial** (avec participation financière de chacun) nous réunira tous.

**Dimanche, le colloque** sur le thème du « YI » commencera à 9h30 et se terminera vers 17 heures.

Alors, si vous êtes un tant soit peu bavard, préparez vos arguments !

**Réservez dès aujourd'hui la date des 19 et 20 novembre 2011, le programme complet vous sera adressé dès la rentrée.**



### JNQG

17<sup>e</sup> Journées Nationales de Qi Gong du 23 au 29 mai 2011, partout en France des animations, des cours ouverts au public...  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

### Examen fédéral :

La prochaine session de l'examen fédéral aura lieu les 3 & 4 septembre 2011 à Aix en Provence.  
Contactez le secrétariat pour tous renseignements.

### Assemblée Générale de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique et colloque :

samedi 19 novembre & dimanche 20 novembre 2011 à Paris



## Pédagogie et éthique

Aujourd'hui, par internet, les moyens de diffuser de l'information, et de se faire connaître, dans quelque branche que ce soit, sont plus rapides, plus efficaces, et toujours plus nombreux et performants.

Le nombre d'enseignants croît, ainsi que celui des écoles.

Dans ce contexte, il est de notre rôle d'affirmer notre vision et notre positionnement :

- Pour inciter chaque enseignant et pratiquant à conscientiser sa propre démarche et se situer de la façon la plus juste entre le respect de la tradition et l'innovation.
- Pour aider les personnes en recherche de professeurs et d'écoles de formations.
- Pour mettre en garde aussi devant ce que nous percevons comme des démarches risquant de banaliser, voire affaiblir le Qi Gong et lui faire perdre son « esprit ».

Nous avons maintenant accès à beaucoup d'informations théoriques sous forme de livres, et plus récemment de DVD de pratique. Nous apprécions leur apport dans le cas d'une pratique avérée, en tant que support visuel, accompagnement d'enseignement, ces outils sont utiles, mais ne peuvent se substituer à un enseignement direct.

L'art du Qi Gong propose de polir chaque geste, d'habiter chaque geste en conscience, en présence.

Et par tradition, comme tous les arts du corps,



il se transmet de maître à disciple, d'enseignant à élève.

Directement et en présence l'un de l'autre.

Nous sommes confiants, le Dao est vaste et illimité et ne se laisse pas facilement circonscrire, pas plus par notre désir d'éthique que par des tendances à banaliser le Qi Gong ; d'un déséquilibre peut naître un autre équilibre.

Mais nous souhaitons rappeler qu'au sein du monde où nous vivons, plus cérébral et virtuel qu'auparavant, il serait dommageable que le Qi Gong devienne une nouvelle recette de bien-être, une mode, un « truc », un « produit », un « concept ».

Le Qi Gong s'appuie sur le corps, sur le vivant, sur la nature, sur la vie, il nous importe que tout cela ne devienne pas une notion de plus, un concept de plus à exploiter.

Par ailleurs, nous souhaitons aussi rappeler que visibilité n'est pas synonyme de qualité. Un enseignant peut être visible sur le net et compétent, comme il peut ne pas l'être ; compétence et visibilité peuvent coïncider ou non.



# RECHERCHE ET RÉFLEXION



Frédérique Maldidier  
Crédit photo : FEQGAE Photographe CHANET

**Il est parfois difficile de s'y retrouver dans la multiplicité des propositions de cours, stages et séminaires divers et variés. Nous attirons l'attention des pratiquants sur le fait que :**

- Même si des démonstrations, DVD, livres, CD, etc. existent en tant que support, un cours se fait en direct.
- Un enseignant doit pouvoir donner clairement son parcours. Et sa pratique doit refléter son parcours réel.

Le plus souhaitable à notre avis est qu'il se soit donné le temps et les moyens de suivre une formation de qualité.

Un flou artistique sur le parcours d'un enseignant ou d'un formateur pourrait vous alerter. Il arrive malheureusement parfois que des personnes se proclament professeurs de Qi Gong après seulement quelques cours et stages.

En tant qu'enseignants de la FEQGAE, nous recommandons naturellement le passage de notre diplôme fédéral d'enseignant de Qi Gong qui valide un parcours. Les élèves titulaires de ce diplôme ont derrière eux au moins 3 ans de formation d'école. Ils ne se sont pas improvisés professeurs. Les 3 volets (théorie, pratique et pédagogie) de l'examen réussi attestent que l'élève est en chemin avec sincérité.

En vérité, il faut beaucoup plus que trois ans pour faire un bon pratiquant, sans parler d'un professeur. Il est très important que le professeur de Qi Gong tout frais émoulu de son diplôme ne considère pas sa formation comme terminée !

Nous souhaitons que ces conseils vous aident et servent votre parcours en Qi Gong.

*Hélène ZIMMERMANN  
pour le Conseil d'Administration.*



## Enseigner le Qi Gong, qu'est ce que c'est ?

**En janvier 2011, une grande enquête a été réalisée auprès des professeurs de la FEQGAE, ce sont eux qui sont actuellement les acteurs du développement important que connaît la pratique du Qi Gong en France. Afin de mieux situer dans l'esprit d'un public chaque jour plus nombreux ce qu'est réellement un professeur de Qi Gong, voici les réponses à quatre questions qui nous interpellent tous.**

### **1 - Le métier de professeur de Qi Gong, qu'est-ce que c'est pour vous ?**

- C'est transmettre un des trésors de la Culture Chinoise en apportant du bien être aux pratiquants et une meilleure connaissance de leurs capacités.

- C'est donner à d'autres l'occasion d'un rendez-vous avec soi-même : en proposant un temps et un espace, pour se (re)mettre à l'écoute de soi-même par une pratique corporelle spécifique et collective. C'est donner l'occasion à d'autres de prendre soin de soi, en terme de détente mentale, « un temps pour souffler ».

- Le métier de professeur de qi Gong, c'est un partage à double sens de notre pratique de Qi Gong ; on donne et avec le retour nous recevons et enrichissons celle-ci. C'est cultiver le centre pour être rayonnant.

- C'est transmettre les bénéfices que j'ai personnellement retirés de la pratique du Qi Gong avec tout l'enthousiasme que m'inspire cette discipline.

- Pour moi le métier de professeur, c'est aider les personnes qui se sentent responsables de leur santé à apprendre et pratiquer des exercices efficaces et éprouvés pour prendre en mains leur santé. C'est amener à des prises de conscience par le ressenti, le calme et l'attention aux méthodes de Qi Gong, C'est pouvoir accueillir toute personne avec ses forces, ses faiblesses voire ses handicaps et l'accompagner dans toutes les dimensions de son être : physique, psychique, émotionnel, spirituel. C'est procurer

un lieu d'échange, de communication, un environnement relationnel.

- L'enseignement du Qi Gong est, pour moi, une activité complémentaire à mon travail de praticienne de médecine traditionnelle chinoise. Je l'exerce avec beaucoup de plaisir car elle me permet de transmettre, de façon ludique et agréable, une méthode de bien-être et de santé particulièrement utile et accessible à tous tout en faisant partager à mes élèves ma passion pour la culture chinoise.

- Le plaisir partagé de pratiquer le Qi Gong régulièrement et d'en sentir les bienfaits. Le travail de recherche pour donner des cours qui permettent à chacun de progresser. La satisfaction d'aider ceux qui ont des problèmes précis tels que déprime, insomnie, stress, convalescence (parfois envoyé par le médecin) et de pouvoir choisir parmi différentes formes suivant les besoins.

- Enseigner est devenu pour moi, un besoin, une nécessité dans ma vie. Les vacances m'apparaissent agréables les premiers jours, puis, rapidement il me manque la pratique avec mes élèves. J'ai besoin de leur transmettre, et on ne peut donner que ce que l'on aime, en le partageant afin qu'ils découvrent par eux-mêmes ce qui nous anime. Durant les cours, j'essaie de susciter leur intérêt, leur curiosité en leur faisant découvrir leur corps, en accord avec la respiration, sur ce chemin, où chaque instant est chargé de découvertes subtiles en fonction des personnalités. Tout doucement, j'essaie de les emmener sur cette voie que je



# RECHERCHE ET RÉFLEXION

suis, en enlevant les cailloux qui pourraient les faire trébucher, avec beaucoup de patience, essayant de leur donner l'envie de me suivre, de sentir ce que je peux ressentir, en les laissant me suivre avec toutes nos différences, mais vers le même but : leur faire découvrir, l'harmonie du geste, suspendu au souffle, le partage et l'échange de ces instants silencieux que nous vivons ensemble. Mais l'enseignement demande aussi la remise en questions de ses compétences, redevenir élève, car on croit savoir et en fait, on sait qu'une infime partie de cette pratique portée par sa culture. Il faut donc continuer à apprendre, à progresser, à se perfectionner, de manière à pouvoir continuer cette transmission, enrichissement personnel, mais poussé par ce que l'on a suscité, afin que les élèves progressent en nous suivant, et en trouvant leur épanouissement.

## **2 – Quelles sont les perspectives de votre activité d'enseignant de Qi Gong ?**

**Les domaines d'application et les perspectives de développement du Qi Gong sont innombrables et multi directionnelles dans une société qui a le grand besoin et désir d'activités bienfaitantes et réparatrices.**

- Dans la sphère privée de la vie quotidienne (la manière de faire le ménage, de bricoler, d'habiter l'espace de la maison change avec la pratique). Dans la sphère relationnelle aussi, le Qi Gong aide à installer ce mélange de discipline et de rigueur, de gestion du stress, d'écoute de soi et des autres. Dans le sport (le Qi Gong amène un autre rapport au corps et des prises de conscience de son juste placement), dans la vie professionnelle, que ce soit les métiers manuels (où positionner son corps pendant l'effort s'avère capital pour préserver le dos, les articulations) ou dans les métiers de communication et de contact, (enseignement, soin, commerce, etc.) et les métiers de recherche, créatifs et artistiques dans lesquels l'accès à l'inspiration profonde demande une capacité d'intériorisation.

- Il y a de plus en plus de gens à la retraite, et de plus en plus de gens en situation de stress, de mécontentement général dans la société, et les personnes se demandent comment faire face à ces situations, à ces changements dans leur vie. Le Qi Gong entraîne un changement en profondeur chez les pratiquants et apporte un renforcement à la fois physique et psychologique leur permettant de mieux s'adapter, de mieux faire face.

- Aller au devant des professionnels « qui souffrent au travail » et me rapprocher des institutions de soins pour accompagner certaines pathologies.

- Je pense que cette activité est appelée à se développer, du fait du stress engendré par la vie moderne et des nombreux bienfaits apportés aux pratiquants par cette discipline, de façon très simple et relativement rapide, pour peu qu'ils pratiquent régulièrement bien-sûr.

- L'enseignement du Qi Gong est, pour moi, une activité complémentaire à mon travail de praticienne de médecine traditionnelle chinoise. Si je le souhaitais, je pourrais vivre uniquement de mon activité d'enseignante de Qi Gong, ayant chaque année de très nombreuses nouvelles demandes de cours, notamment individuels. Pour ces derniers, les demandes émanent essentiellement de personnes stressées par leur travail, particulièrement des chefs d'entreprise et des professions libérales, n'ayant pas de disponibilité horaire suffisante pour rejoindre les cours collectifs et de personnes ayant des problèmes spécifiques, envoyées vers moi par leur kinésithérapeute ou leur ostéopathe, voire leur médecin (plus rarement) ou leur dentiste. C'est arrivé une fois : un dentiste, que je ne connaissais pas, avait un patient si tendu et impossible à traiter à cause de ses mâchoires trop serrées, qu'il lui conseilla de prendre rendez-vous avec moi pour des séances de Qi Gong, ce qu'il fit, pour son plus grand profit. Ce monsieur fait, depuis six ans maintenant, partie de mes élèves réguliers.

# RECHERCHE ET RÉFLEXION



- C'est d'atteindre : les écoles primaires, les maisons de retraite, les sportifs les entreprises (le personnel et les cadres).

### 3 - Quel est selon vous l'intérêt du diplôme fédéral ?

- La garantie offerte au public de s'adresser à des enseignants compétents et la possibilité pour les enseignants diplômés de se distinguer des autres par ce « label ».

- Assurer à nos élèves un enseignement de qualité, référencé, sans dérive.

- Il nous fait beaucoup travailler pour le préparer, il nous garantit un certain niveau, c'est un label de qualité pour les élèves.

- Le diplôme fédéral valide un parcours. Les 3 volets (théorie, pratique et pédagogie) de l'examen réussis attestent que l'élève est en chemin avec sincérité. Ce diplôme lui confère une légitimité, la reconnaissance de la FEQGAE.

Il commence seulement à aborder une autre dimension de la pratique, et, peut-être, à comprendre ce qu'est enseigner une activité de ce type, voire à entrevoir concrètement la notion de « vocation ». Il n'en demeure pas moins que le diplômé a suivi un cursus formel et structuré ; il/elle a appris des formes de Qi gong ainsi que les fondements énergétiques qui les sous-tendent. Il a derrière lui des heures de pratiques. Il est conscient des bienfaits ou des dangers des mouvements effectués, ses connaissances du corps et de l'anatomie lui permettent, dans un premier temps, de « ne pas nuire », et dans un second, de conseiller des mouvements et des postures bénéfiques à l'état de ses élèves.

- A notre époque où tout va très vite, ce label de qualité est important, car il permet à des personnes désireuses de pratiquer de trouver des enseignants qui ont fait l'effort après leur diplôme d'École de passer un examen, qui prouve leur capacité, reconnus par des personnes qui ont



Zhou

Crédit photo FEQGAE Photographe CHANET

pratiqué. Ce diplôme est je crois la sauvegarde de cette richesse qui attire, mais qui n'est pas si facile à obtenir.

- C'est une évaluation à l'échelon national par nos pairs.

- C'est un cursus qui me paraît indispensable pour être enseignant et il est de plus très valorisant.

- C'est de permettre d'effectuer une sélection par la connaissance de la Médecine Traditionnelle Chinoise et son application dans l'enseignement du Qi Gong. Ceci permettra aux futurs élèves de faire un choix sélectif par la compétence et la reconnaissance et évitera que cette discipline soit galvaudée par des « amateurs ».



# RECHERCHE ET RÉFLEXION

## 4 - Quel est l'intérêt de faire partie de la FEQGAE ?

- La FEQGAE est le plus ancien organisme à avoir réuni les pratiquants et les professeurs de Qi Gong. Cette fédération a œuvré avec grand dévouement pour la diffusion du Qi Gong, art énergétique d'origine orientale en l'adaptant à notre culture. En parallèle, elle veille à prévenir la dissolution du Qi Gong dans un grand fourre tout gymnique et édulcoré, privé de ses fondements énergétique et de sa capacité profonde de transformation. Engagée pour la reconnaissance de l'enseignement du Qi Gong en tant que profession, et la protection de ses adhérents, elle est et demeure garante d'une qualité de pratique et d'éthique.

- la FEQGAE devient pour moi la garante de l'âme du Qi Gong et de tout ce qui concerne sa pratique, sa pédagogie, son développement : elle est le point d'appui et de rassemblement des enseignants et doit rester la référence pour tous (interlocuteurs, publics...).

- La reconnaissance d'une compétence, les échanges entre professeurs, l'entretien des connaissances, et l'esprit fédérateur.

- C'est un soutien indispensable : informations, formations, promotion, qualification, annuaire sur le site internet.

- Etre reconnu au sein d'une fédération, ne pas s'isoler, être accompagné et informé, avoir la possibilité de bénéficier d'une formation continue.

- La FEQGAE garantit, selon moi, la qualité de l'enseignement et permet des échanges en dehors de notre école et de son Collège.

Elle répond à une nécessité d'unité entre les différentes écoles.

- C'est se retrouver ensemble pour échanger nos façons d'aborder les cours, d'écouter, de voir de réapprendre afin d'arriver à transmettre le plus fidèlement possible ce que l'on enseigne c'est redevenir élève, afin de se rectifier, car lorsqu'on enseigne on est moins à l'écoute de son corps et ce relâchement peut créer une perte de repères, l'attention étant projetée sur les élèves. Pour moi, c'est un moyen de me nourrir et de me ressourcer, avec le plaisir parfois de retrouver d'anciennes connaissances.

- Faire partie de la FEQGAE me donne le sentiment de partager une vision de la vie avec d'autres personnes, et aussi une confiance du fait de ce partage, un soutien de la part de la fédération, l'assurance de pouvoir agir en commun avec d'autres dans une même éthique.





## Enseignement et pratique du Qi Gong en milieu carcéral

*Chantal Pinard Sourdeval, professeur de la FEQGAE - juin juillet 2010.*

**De nombreuses institutions font appel aux professeurs de Qi Gong de la FEQGAE, montrant ainsi sa valeur et la notoriété de la fédération des enseignants de Qi Gong. Voici un témoignage d'une enseignante sollicitée pour donner des cours en milieu carcéral.**

**La mission de 8 séances en milieu carcéral au Centre de Détention de ST MIHIEL (Meuse) m'a été proposée dans le cadre d'activités inédites pour les détenus en partenariat avec différents organismes d'état : la DSPIP de la Meuse, la DRJSCS de Lorraine, la DDCSPP de la Meuse, le CDOS de la Meuse et le GESAM.**

Ces détenus étant incarcérés pour de lourdes peines, je me suis donné ce challenge afin de valider pour moi-même l'enseignement de Qi Gong dans ce milieu très particulier et d'observer les réponses concrètes que je pouvais apporter pour améliorer leur bien être.

Il est impressionnant de se retrouver dans une situation où l'on ne connaît pas ses élèves, ni leur nom, ni le contexte de leur enfermement. Je ne savais pas qui ils étaient, ils ne savaient rien sur moi (principe de précaution). Lors de mon arrivée au gymnase après plusieurs passages de grilles et d'écrous... j'étais prise en charge par une gardienne qui m'accompagnait et me donnait le matériel dont j'avais besoin. La présence d'un des professeurs de Gymnastique à chaque cours était réconfortante pour faciliter une meilleure approche de cette nouvelle activité.

Sur la douzaine de détenus d'une trentaine d'année en moyenne qui ont assisté aux cours, six sont venus aux 8 séances proposées...

Mon objectif était que chacun puisse garder en mémoire les exercices afin de les reproduire régulièrement en cellule. Les 8 séances d'une heure et demi se sont déroulées pratiquement toujours de la même manière afin qu'ils mémorisent les mouvements : toilette énergétique, déblocage articulaire, apprentissage d'une forme : les Ba Duan Jin (8 pièces de brocart) un mouvement par séance, une assise (respiration par les os ou nettoyage des organes).

De bons échanges et un intérêt pour la pratique ont permis à certains, de ressentir la détente. Les personnes les plus motivées ont pu reproduire les exercices que nous avons faits lors des séances.



# RECHERCHE ET RÉFLEXION

Leur intérêt pour le Qi Gong a débouché sur l'envie de continuer pour eux même, mais aussi sur la demande de poursuivre l'apprentissage dès la rentrée. Ils ont fait preuve d'un intérêt grandissant pour cette pratique. Leur volonté d'apprentissage, de compréhension et de réflexion sur le bien être que procurait l'activité pour eux, pendant et hors des séances était bien réelle. Leur concentration et leur participation active renforcent ce sentiment de réussite.

La valorisation de l'image de soi et la détente donnèrent des effets observables et significatifs de succès... Les détenus, qui étaient individuellement suivis par la psychologue du Centre de Détention, indiquent être motivés dans la poursuite de la pratique pour eux même, au quotidien.

En ce début d'année 2011 (date de l'interview), je me réjouis qu'il soit question de pérenniser les séances de Qi Gong au Centre de Détention de St MIHIEL sur 6 mois à raison d'une séance hebdomadaire.

Au vu des résultats très positifs observés par la psychologue du Centre de Détention, elle propose d'accompagner encore davantage les séances afin de valider les améliorations apportées par l'activité de Qi Gong.

Des outils et des supports à mettre à la disposition des détenus seraient les bienvenus afin de leur permettre de continuer la pratique... Il existe à présent un besoin et une demande à satisfaire.





## Stress et Qi Gong

**Lorsqu'un individu est soumis à un brusque changement de son milieu représentant une menace pour son existence ou son intégrité somatique ou psychique, il développe au sein de son organisme une réaction de stress, ou réaction physiologique et psychologique d'alarme et de défense face à l'agression.**

Le stress fait partie des phénomènes d'adaptation de l'organisme à l'effort ; il exprime, chez tout être vivant dans un milieu donné, à la fois la pression de l'environnement et la réaction de l'être à cette pression.

On est en général stressé chaque fois que l'on se sent :

- mal à l'aise dans une situation,
- contrarié, déçu, trahi ou brimé,
- acculé ou mis en contradiction avec soi-même,
- obligé de brimer ses réactions, naturelles sans pouvoir s'affirmer,
- atteint sur son propre territoire, touché dans ses acquis professionnels, familiaux ou sociaux.

Même si le stress est rarement agréable, il ne s'agit pas de l'éviter à tout prix. La plupart des réactions au stress sont normales et appropriées car elles stimulent l'individu à l'action. Les animaux réagissent au stress de deux façons : le combat ou la fuite ; l'être humain emprunte également une troisième voie aux conséquences plus lourdes pour sa santé : l'inhibition de l'action (voir les travaux d'Henri Laborit). Si l'origine du stress est ambiguë, si sa durée est prolongée ou en cas de stress répétitifs, la personne a du mal à récupérer. Quand le stress dépasse un certain seuil de tolérance, la personne est en sur-épuisement, risque l'accident par inadvertance, ou la somatisation de ses problèmes émotionnels.

En fait le stress et ses répercussions sont surtout fonction des réactions émotionnelles du sujet. C'est sa façon personnelle de réagir à un événement extérieur, liée à son histoire, qui va conditionner son comportement. Les **émotions** ont un rôle crucial et se répercutent dans le corps grâce aux bons soins du **système nerveux végétatif**.

L'équilibre tension/relâchement est le fondement de la vie (yin et yang) et se manifeste dans le corps humain à travers le fonctionnement du système neuro-végétatif.

Celui-ci est composé de deux sous-systèmes complémentaires :

- le système sympathique ou orthosympathique,
- le système parasympathique ou vagotonique.

**Les manifestations du stress sont d'origine sympathique, celles de la détente d'origine parasympathique.**

**Le système sympathique** favorise l'utilisation de l'énergie en vue du combat ou de la fuite (yang) ; il stimule en particulier les fonctions cardio-vasculaires et respiratoires (organes yang - partie supérieure du tronc). Il est intéressant de rappeler qu'en énergétique chinoise cette partie du corps est liée au Dantian médian qui est le centre des émotions et produit le Wei Qi (énergie défensive).

**Le système parasympathique** favorise la réparation des tissus lésés, la guérison, la convalescence. Il permet le repos, l'assimilation



# RECHERCHE ET RÉFLEXION

et l'élimination.

Il stimule les fonctions digestives et éliminatoires (organes yin, partie inférieure du tronc) et inhibe les fonctions cardiaques et pulmonaires. En énergétique chinoise le Dantian inférieur concerné ici est la source du qi originel, le "centre-Terre" et le siège de l'intelligence du corps.

En situation de stress le système sympathique va suractiver certaines fonctions indispensables à une réactivité maxima :

- préparation cardio-vasculaire,
- stimulation pulmonaire,
- muscles gorgés d'énergie, et bien vascularisés,
- pensée et 5 sens en éveil,

... et demander à son collègue parasympathique de désactiver un temps tout ce qui pourrait entraver la fuite ou le combat :

- arrêt immédiat de toute activité digestive,
- fermeture de certains circuits artério-veineux,
- mise en veille des fonctions éliminatoires.

Quand la période d'activité est terminée, le système parasympathique reprend le dessus et une période de repos et de fonctionnement normal des fonctions digestives et éliminatoires s'amorce.

La vie quotidienne tendue caractéristique de notre époque sollicite exagérément le système sympathique en entraînant des dérèglements variés (troubles digestifs, vaso-moteurs, cardio-vasculaires, respiratoires, ORL, génitaux, biologiques, dépressions et décompensations).

**La pratique régulière du Qi Gong** harmonise le fonctionnement du système nerveux végétatif en favorisant l'activité parasympathique grâce à :

- des mouvements lents ou des postures,

- l'attention sur le ressenti corporel,
- l'accent mis sur la respiration abdominale et la concentration au Dan Tian.

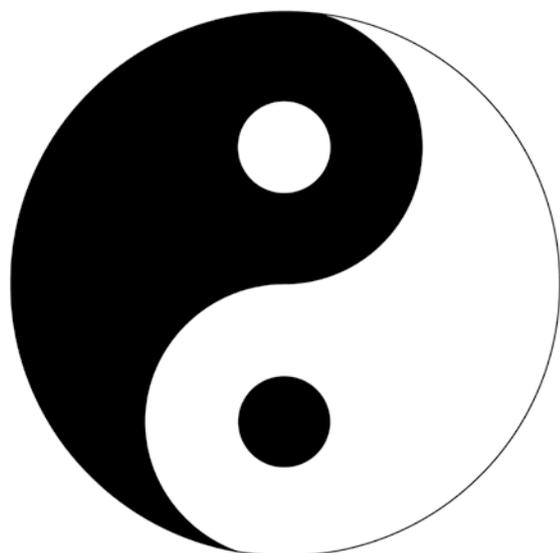
Le rythme accéléré de la vie, la primauté mise sur la pensée et la projection dans le futur, les pressions professionnelle et éducative exercées en termes d'objectifs et de réussite précipitent sans cesse l'individu hors du présent. Il est indispensable d'apprendre à ralentir et à s'arrêter pour s'ouvrir à la réalité du présent, du vivant, de soi-même.

Le Qi Gong nous aide à entrer dans un rythme personnel, à sentir nos besoins profonds, à apprécier le bonheur d'être, dans un corps apaisé et réceptif ; cette prise de conscience et cette nouvelle réceptivité vont aussi nous sensibiliser au monde extérieur, à l'environnement, et aux autres.

Le simple fait de tourner la conscience vers le corps débranche une partie des activités mentales et émotionnelles (se nourrissant l'une l'autre) et débouche sur un apaisement et un ralentissement des rythmes cardiaques et respiratoires.

Cet apaisement s'opère d'autant mieux que **la respiration** se localise dans l'abdomen. La respiration diaphragmatique abdominale présente plusieurs avantages :

- ventilation maximale,
- mobilisation des viscères abdominaux, - le plus souvent bloqués ou crispés par un fonctionnement excessif du système sympathique (stress) et facilitation du psycho péristaltisme (mobilisation intestinale régulatrice), mécanisme bien connu des somato-thérapeutes qui permet l'élimination naturelle des tensions nerveuses durant les périodes d'activité parasympathique (repos),
- détente de la partie supérieure du tronc (liée au fonctionnement sympathique - cœur, poumons).



**La concentration au Dan Tian**, fondement de toutes les pratiques orientales, est liée à cette respiration abdominale. Elle enracine la conscience et installe la personne dans une attitude plus stable et plus confiante. Elle la libère de l'emprise de l'ego, lui ouvre l'accès à une perception plus vaste, plus impersonnelle et la relie à son environnement. Cet appui dans le centre de gravité naturel du corps permet un dégagement et un détachement vis à vis d'une activité mentale et émotionnelle à laquelle on est généralement fortement identifié (Dantian médian, siège des émotions et du Moi). Le déplacement énergétique se fait du "Cœur" (Danzhong, dan tian médian) vers le "Rein" (Dantian inférieur). En qi gong, on parle souvent de "remplir" les reins et aussi de "vider" le cœur et la poitrine.

Dans le travail spirituel, le pratiquant, à partir de son centre, est ainsi amené à voir et accueillir les émotions qui le perturbent pour s'en libérer. Une fois cette purification du cœur réalisée, celui-ci peut devenir "une terrasse accueillante pour les Esprits" et laisser rayonner l'intelligence du cœur et les sentiments profonds (amour, bienveillance, empathie, etc.).

*"Comment un homme peut-il connaître le Dao ?  
Par le cœur. Comment le cœur peut-il connaître ?  
Par le vide, la pure attention qui unifie l'être et la quiétude". (Xun zi, Jiebi, ch.21)*

Le monde fébrile dans lequel nous vivons aujourd'hui engendre du stress à tous les niveaux ; en tant qu'enseignants de Qi Gong, nous accueillons dans nos cours de nombreuses personnes en proie à des difficultés personnelles et relationnelles. Un ou deux cours hebdomadaires sont certes une source de rééquilibrage et d'harmonisation mais ne suffisent pas à remédier au malaise ressenti quotidiennement au travail ou avec les proches. Bien souvent le (la) pratiquant(e) n'a pas la volonté, la possibilité ou le temps d'instaurer une régularité de séances à son domicile. Il est donc important de donner à ces personnes des outils simples et efficaces pour réguler le stress.

L'activité du parasympathique étant favorisée par l'attention au ressenti corporel et la respiration abdominale, que ce soit en posture ou en mouvement, le fait même de respirer consciemment une ou quelques minutes en se concentrant au Dantian suffit à instaurer le calme, la détente, le recentrage et le lâcher-prise. C'est la pratique de "Wuji" ou "laisser être" qui peut s'effectuer debout, assis ou couché, au bureau ou dans les toilettes, dans le métro ou en attendant le bus. Cette pratique simple, effectuée plusieurs fois dans la journée, permet de se ressourcer, se régénérer, se "reprenre" au centre de ses occupations ; il suffit d'y penser !

Placer quelques minutes de Wuji en début et en fin de cours (et même en milieu) constitue un bon entraînement. Au professeur d'encourager ses élèves à l'introduire dans leur vie comme un exercice salutaire. Ce modeste exercice est vraiment puissant et peut changer la vie !

*Philippe Jullien*



# LA VIE DU QI GONG

## 17<sup>e</sup> Journées Nationales de Qi Gong : 1 semaine partout en France du 23 au 29 mai



Cette année, le nouveau fonctionnement de la FEQGAE permet à chaque enseignant, lors de ces 17<sup>e</sup> Journées Nationales du Qi Gong de présenter sous forme de journées portes ouvertes, ateliers, conférences, débats, les multiples facettes du Qi Gong, à un public toujours plus nombreux, curieux et désireux de découvrir les bienfaits de cette gymnastique de santé venue de Chine.

### DES TEMPS FORTS

Grande pagode du Bois de Vincennes  
Le 29 mai à Paris de 10 h à 18h.

- **Adresse :**  
40, route circulaire du lac Daumesnil  
75012 Paris
- **Métro :**  
Station Porte dorée
- **Tarifs :**  
Plein tarif : **8 €**,  
Tarif réduit : **5 €**,  
**GRATUIT** : pour les enfants de moins de 12 ans et les licenciés de la Fédération, mais également pour les licenciés de la fédération Sports pour Tous, de façon à permettre à vos élèves de bénéficier de l'entrée gratuite !

*Au programme : Démonstrations de nombreuses méthodes – Ateliers – Conférences*

**Le 22 mai à Tours, le 29 mai à Lodève, Marseille, Montauban, Nantes et Toulouse.**

### DES PORTES OUVERTES, DES COURS ORGANISÉS DANS LES RÉGIONS

À Paris (divers lieux) , Lyon, Nantes, Toulouse, Marseille, Annecy, Troyes, Montbéliard, Montauban, Aubagne, Tours, Sochaux, Croix-Lille, Alès, Granville, Bollène, St Herblain, Montbrun, La Croix Falgarde, Montardit, Maillane, Salernes, St Pair sur mer, Marmande, Craponne, Maisons-Alfort, Ville d'Avray, , St Martin de Londres, Bures sur Yvette, Grisolles, Labastide St Pierre, Moissac, Mondurousse, Redon, Septèmes les Vallons, Seynot, St Cyr au Mont d'or, Ville d'Avray, Annecy, Redon, Montauban, Hyères, St Marin de Londres, Fontainebleau, Pézenas, Carcassonne, Besançon, Rennes, Uzès, Nimes, Bar le Duc, Le Crès, Nimes, Evian, St Priest, etc.

La liste des villes et toutes les informations sont sur le site [www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com) en page d'accueil.

# LA VIE DU QI GONG



## Compte rendu de stage

*Stages d'anatomie du mouvement animé par Christine WAHL.*

**En vue d'un approfondissement de la pratique et de l'enseignement du Qi Gong, le Comité Technique de la FEQGAE propose depuis 2007 des stages d'« Anatomie du mouvement ». Ces stages sont animés par Christine WAHL, danseuse, ostéopathe et enseignante en Tai Ji.**

Ces stages se déroulent le week-end à Paris, à raison d'abord de 2 stages annuels en 2007-2008, puis 3 en 2008-2009 et enfin 4 sur la période 2009-2011 : c'est donc près d'une quinzaine de stages qui ont été organisés jusqu'ici. Afin d'en préserver la qualité, le nombre maximum de participants par session a été fixé à 20.

Suite au succès remporté par ces stages, les motivations, attentes et souhaits des participants, enseignants en Qi Gong affiliés à la FEQGAE, ont été recueillis lors d'une enquête spontanée effectuée à l'occasion d'un stage sur le bassin (9 et 10 octobre 2010), pour transmission

au Comité Technique de la FEQGAE. Le questionnement proposé aux stagiaires était le suivant :

- pourquoi (re)venez-vous à ce stage ?
- que vous apporte un tel stage ?
- que souhaiteriez-vous à l'avenir ?

Nous rendons compte ici des témoignages des participants sur les apports de ces stages :

### **Préciser et approfondir les connaissances en anatomie.**

Les participants ressentent le besoin de consolider leurs connaissances en anatomie, pour affiner leur pratique de Qi Gong et être en mesure d'apporter des explications plus claires aux élèves. Le stage sur le bassin leur a permis de mieux comprendre l'anatomie et la mécanique du bassin. Les explications détaillées de Christine Wahl, entre les exercices corporels, avec planches anatomiques et squelette articulé en support, répondent à la demande première des participants : précision et justesse pour délivrer un enseignement de qualité.



*Crédit photos Marie-Anne ANDRE*



# LA VIE DU QI GONG

## Développer le ressenti interne

Diverses techniques sont proposées, en travail individuel ou à 2 : automassages et percussions pour relâcher les muscles et faire apparaître le ressenti des os ; mise en mouvement en position assise, couchée et debout, par des exercices ludiques qui facilitent l'apprentissage.

Les participants parlent d'« anatomie vivante », de « libération du mouvement », de « joie et aisance comme en pratique de Qi Gong ». Ils témoignent du fait que ces stages permettent de développer une « conscience globale du bassin et de la colonne vertébrale dans leur volume », d'affiner les notions d'enracinement et d'ancrage, d'acquérir un mouvement toujours plus relié au centre, et une connaissance plus fine et plus profonde du corps et, en particulier, des muscles profonds. Ce travail leur permet de mieux conscientiser le rôle du bassin en tant que lieu d'accueil, de transmission et de trait d'union entre le ciel et la terre, et de ressentir comment la dynamique des courbures du bassin contribue à la dynamique du mouvement dans le Qi Gong.



## Affiner le regard sur autrui

Le travail (à 2 ou en 2 groupes, une partie regardant l'autre faire les mouvements) permet de développer un ressenti et une capacité à « regarder » autrui et à mieux comprendre ce qui se passe dans le corps de l'autre. Petit à petit, Christine Wahl nous amène à construire un corps réceptif à ce que vit l'autre et opérant, en vue d'affiner notre pédagogie.

## Rencontre avec soi, nourrir le vivre

Par le génie propre à Christine Wahl, qui nous amène à un ressenti interne profond (centrage du bassin, axe de la colonne vertébrale), nous revisitons aussi certains stades du développement psychomoteur de l'enfant, et repassons ainsi par la construction du corps depuis la naissance.

Les stagiaires ressentent « joie et ressourcement qui nourrit la pratique personnelle et la pédagogie du Qi Gong » à « faire vivre son corps pleinement et librement » et à « faire vivre sa pratique - être dans le vivant - nourrir le vivant (Yang Sheng) ».

## Les souhaits des participants

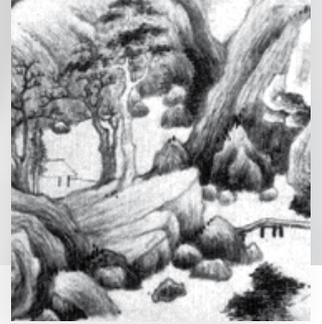
Le travail avec Christine Wahl étant très apprécié, les participants souhaitent revenir se ressourcer à l'occasion d'un stage et approfondir les thèmes déjà abordés, traités à chaque fois de manière différente et complémentaire. Ils souhaitent également que la FEQGAE propose davantage de thèmes d'étude sur l'anatomie du mouvement et augmente le nombre de sessions pour favoriser l'accès de ces stages au plus grand nombre.

Avec nos remerciements les plus chaleureux à Christine WAHL et à la FEQGAE.

**Participants :** Marie-Anne André, Françoise Laurent-Huck, Tu Thanh Nguyen, Martine Rouyer.

*Crédit photos Marie-Anne ANDRE*

# TÉMOIGNAGE



## Récit de stage d'une participante

On ne regarde plus un bassin de la même façon avant et après un stage avec Christine Wahl. Dès les premières minutes, Christine emploie toute son énergie, sa connaissance, son ingéniosité et sa sensibilité à nous faire entrer en communication avec notre bassin, d'emblée, comme l'on rencontre un espace sacré, digne de notre plus grande attention, que l'on va s'employer à découvrir pendant deux jours intensément avec, tour à tour, ravissement, émotion, tendresse, étonnement, rire et engagement.

Beaucoup d'exercices (seul, à deux, en groupe), le plus souvent ludiques, mais toujours exigeants, viennent ponctuer le week-end, et permettent de donner corps aux espaces réservés à la description anatomique. Christine nous décrit dans les moindres détails comment est constitué un bassin, le rôle et les fonctions de chaque os, les courbures, la mécanique, les liens avec les muscles et les articulations.

Mais on est loin des cours rébarbatifs d'anatomie ! La théorie est toujours revisitée dans une approche vivante et sensible, accompagnée par un travail corporel d'une richesse captivante, faite d'écoute, de touchers, de percussions, d'observation de soi, de l'autre, des autres, de mouvements fins, menus, amples, répétés, improvisés, instinctifs, voire archaïques, yeux ouverts ou fermés, au sol, au mur, sur les pieds, les fesses, à quatre pattes...

Cette immersion dans le ressenti du bassin qui est nommé, expliqué, discuté, partagé, nous fait toucher la beauté du corps humain et sa grande cohérence, et fait surgir en nous un paysage intérieur qui, au fur et à mesure que notre ressenti s'affine, nous fait entrer en contact avec ce qui nourrit la pratique énergétique dans la matière corporelle. Le relief de nos

bassins devient alors la source d'inspiration de nos mouvements énergétiques improvisés au cours d'un exercice de visualisation corporelle. Au fil de l'eau, les bassins, plus habités, sont plus malléables et enracinés. Au contact de la dynamique des courbures osseuses du bassin, le mouvement trouve une nouvelle vitalité et un nouvel espace de liberté et d'expression.

C'est aussi l'occasion de faire une mise au point sur certaines idées reçues qui conduisent à des pratiques ou des messages erronés, et d'interroger un corps bloqué pour comprendre ce qui l'empêche de se relâcher et ce qui l'y encourage. Par exemple, en testant les blocages au niveau de l'articulation sacro iliaque, on comprend qu'il est impossible alors de s'asseoir dans son bassin tout en se relâchant, bien au contraire.

Christine nous amène petit à petit à regarder le corps d'autrui et ses limites avec plus de sensibilité et de compréhension. Au fur et à mesure de ces élaborations et de ces mises en résonance corporelle, notre lecture des corps s'affine et trouve appui dans notre corps qui devient plus réceptif à ce que vit l'autre.

Si un stage ne suffit pas à assimiler toutes ces richesses, il donne l'envie de poursuivre l'exploration et de s'inscrire au prochain stage de Christine ! Mais l'on repart d'ores et déjà avec un regard plus affiné, pertinent et sensible. On devient plus vigilant à ce que l'on dit et comment on le dit. Pour chaque partie nommée du corps, on comprend mieux son rôle précis dans la pratique du Qi Gong et comment on peut la solliciter et en parler. C'est une expérience exigeante qui forcément agit ensuite sur notre façon de pratiquer et de transmettre.

*Tu Thanh Nguyen*



# LU POUR VOUS

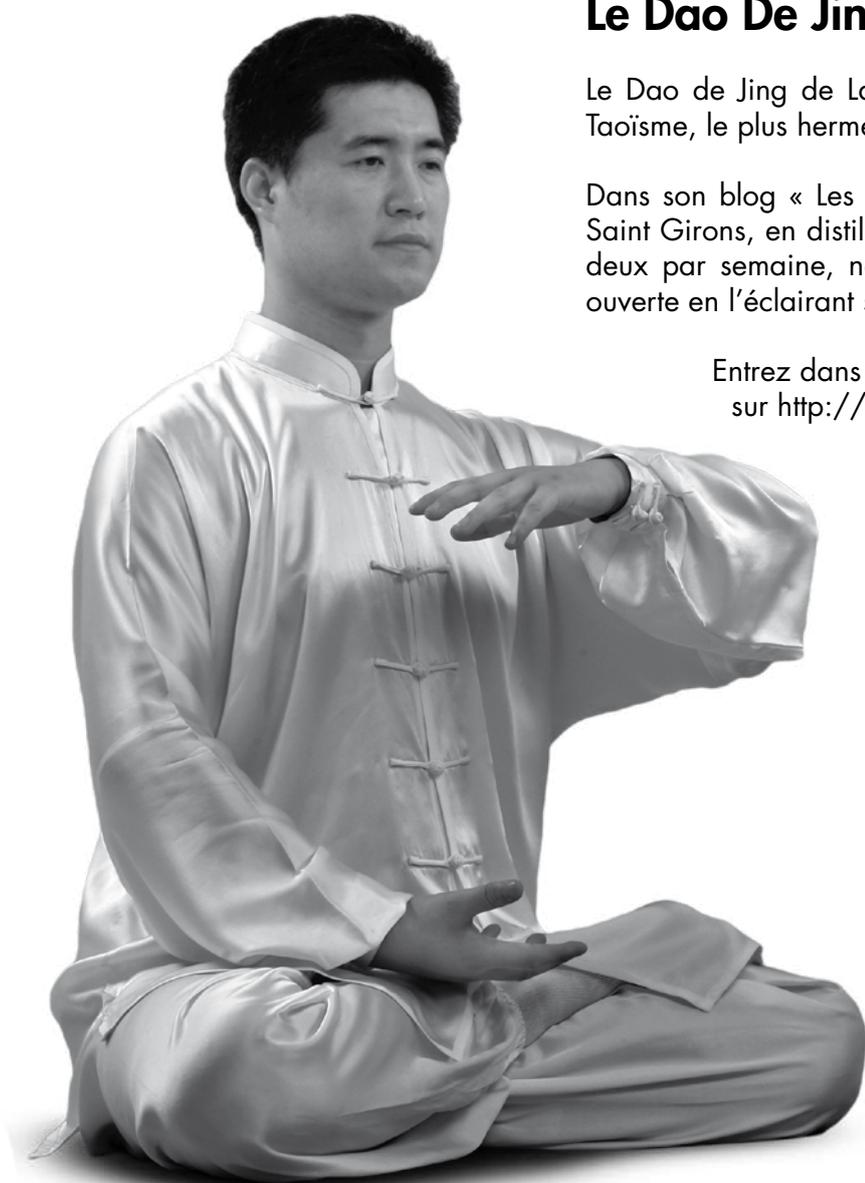
## Le Dao De Jing

Le Dao de Jing de Lao Zi est l'ouvrage le plus connu du Taoïsme, le plus hermétique également.

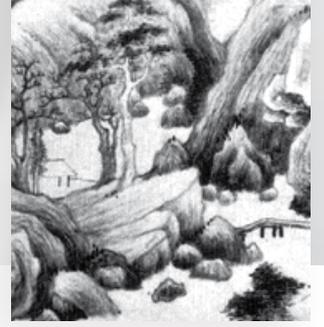
Dans son blog « Les sens du Dao », le philosophe Benoît Saint Girons, en distillant ce livre au rythme d'un verset ou deux par semaine, nous en offre une lecture vivifiante et ouverte en l'éclairant sous différents angles.

Entrez dans le courant du Dao en allant sur <http://sensdutoa.over-blog.com/>

*Philippe Jullien*



*Maître ZHANG Ming Liang (Photo. Les temps du Corps)*



# 氣功



**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](mailto:feqgae@free.fr)  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)