



FEQGAE

Fédération des Enseignants
de Qi Gong, Art Énergétique.

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

SEPTEMBRE 2013 – N° 28

Samedi 16 novembre 2013

– Colloque exceptionnel –

**LES PROTOCOLES
DU QI GONG THÉRAPEUTIQUE**
et leur développement dans les réseaux de santé



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

BUREAU

Président : Dominique CASAYS
Secrétaire : Pierre MAURY
Trésorier : Jean-Pierre BENDEL
Vice-présidents : Walter PERETTI

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Jean-Pierre BENDEL
Dominique CASAYS
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
Evelyn OEGEMA
Walter PERETTI (Rapporteur du comité)
Yves RÉQUÉNA
Marie-Christine SÈVÈRE
ZHANG Kunlin
Hélène ZIMMERMANN

JUGES

Dominique BANIZETTE
Jean-Claude BERTHE
Gérard EDDE
Philippe JULLIEN
KE Wen
Jimmy GREGEARD
Frédérique MALDIDIER
Evelyn OEGEMA
Walter PERETTI
Yves RÉQUÉNA
Marie-Christine SÈVÈRE
Cyril VARTANIAN
ZHANG Kunlin
Hélène ZIMMERMANN

REFERENTS REGIONAUX

Alsace : Françoise LAURENT-HUCK
Aquitaine : Philippe JULLIEN
Auvergne, Limousin, Poitou-Charentes : Annick BACHELIER
Basse Normandie & Haute Normandie : Odile CHAUVEL
Bourgogne : Pierre MAURY
Bretagne : Jean-Marc LECACHEUR
Centre : Philippe ASPE
Champagne-Ardenne, Lorraine : Chantal PINARD
Franche-Comté : Jean-Pierre BENDEL
Ile de France-Paris : Jimmy GREGEARD et Walter PERETTI
Languedoc Roussillon : François FRANCOIS
Midi-Pyrénées : Anne EGRON et Sophie CLEMENCEAU
Nord-Pas de Calais : Audrey DUSART
PACA : 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 de la fédération,

La rentrée est là, une énergie renouvelée pour partager le Qi, apprendre à nos élèves à gérer leur santé et leur vitalité, mais aussi pour donner du sens à notre élan vital, établir une relation équilibrée entre notre vie intérieure et son expression extérieure.

Le Qi Gong s'implante durablement dans les activités associatives, mais aussi vers les institutions sociales et de santé qui commencent à s'y intéresser. C'est à nous, enseignants, de porter cet art avec éthique et respect, avec enthousiasme et passion. Enseigner le Qi Gong demande une longue formation, demande ouverture d'esprit et réflexion profonde sur les concepts du Qi, de l'unité corps-esprit, de l'union de l'homme avec la nature.

C'est à nous, enseignants de la FEQGAE, de porter ces valeurs, de montrer toute l'étendue du travail du Qi, en ne laissant pas la mode le transformer en activité purement commerciale ou en simple recette de bien-être.

Cette année qui commence sera riche à tout point de vue, avec un colloque sur le Qi Gong thérapeutique le lendemain de notre assemblée générale, un grand stage de 3 jours fin juin puis pour pratiquer et échanger ensemble sur le Qi Gong avec bien sûr tous les stages de formation continue auxquels vous êtes fidèles.

Le partenariat avec la fédération Sports pour Tous nous permet d'assurer les possibilités financières de ces actions, de maintenir le rôle de la FEQGAE, mais également d'offrir à toutes les associations de Qi Gong un cadre reconnu et un diplôme officiel.

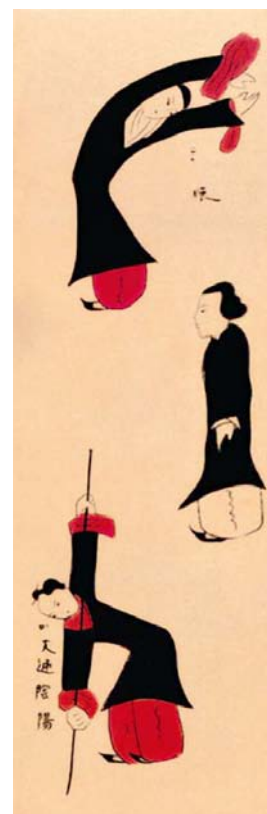
Soyons solidaires de ce partenariat dont nous bénéficions tous en faisant adhérer dès la rentrée nos associations et nos élèves !

Bonne rentrée à toutes et à tous !

Le président, Dominique CASAÏS

SOMMAIRE

Éditorial	1
Vie Fédérale	
À vos agendas !	2
Du côté du secrétariat	3
Examen fédéral	4
COLLOQUE 16/11/2013	4
« Les protocoles du Qi Gong thérapeutique et leur développement dans les réseaux de santé »	
Séminaire avec tous les enseignants 27-28-29/06/2014	6
Les stages pour les enseignants de la FEQGAE	7
Journées Nationales du Qi Gong	8
20 ^e anniversaire tout le mois de juin 2014	
La communication de la Fédération avec Claire Lextray	
19 ^e Journées Nationales du Qi Gong	9
Quelques comptes-rendus des enseignants	
La vie du Qi Gong	
Qi Gong pour les Séniors	24
Examen fédéral	26
Enquête	28
Recherche et Réflexion	
Qi Gong	32
Lu pour vous	
Qi Gong - Pratique des classiques originaux	38
L'art de méditer - Méditation en mouvement	39





VIE FÉDÉRALE

À VOS AGENDAS !

L'Assemblée Générale aura lieu le Vendredi 15 novembre 2013 à 18h00
à Paris dans le 10^e arrondissement à l'association Les Temps du Corps 10, rue de l'Échiquier
(enregistrement des pouvoirs de 17h15 à 17h45).
Elle sera précédée à 15 heures, d'une réunion des Référents Régionaux
et sera suivie d'un dîner convivial.

Candidatures au CA : L'assemblée générale est l'occasion de renouveler le conseil d'administration.
Si vous souhaitez participer aux décisions sur la vie fédérale, transmettez vos candidatures au
secrétariat !

Extrait des Statuts : Article 11 - Administration générale - Le Conseil d'Administration,
le Président, le Bureau : « La Fédération est administrée par un conseil d'administration de
12 membres au maximum, élus à bulletin secret, lors de l'Assemblée Générale Ordinaire annuelle
par les membres actifs. Ce conseil d'administration est renouvelable au tiers chaque année.
Les membres actifs peuvent postuler comme conseiller à condition d'être titulaires
du diplôme de la FEQGAE. »

Examen fédéral d'Enseignant de Qi Gong,

la dernière session a eu lieu les 6, 7 et 8 septembre à Aix en Provence. Les inscriptions pour la
prochaine session des 1^{er} et 2 mars 2014 à Paris sont ouvertes à partir de septembre.

Colloque

« Les protocoles du Qi Gong thérapeutique et leur développement dans les réseaux de santé »

le lendemain de l'Assemblée Générale, samedi 16 novembre 2013

au Théâtre Adyar, 4 square Rapp, 75007 Paris.

Voir page 4

Séminaire avec tous les enseignants de la fédération !

En Savoie à Yenne (20 km de Chambéry), le vendredi 27, samedi 28 et dimanche 28 juin 2014

Voir page 6

Stages de formation continue,

pour les enseignants adhérents de la Fédération, proposés par le Comité Technique

Voir la liste des stages page 7

Journées Nationales du Qi Gong

Ce sera le 20^e anniversaire des Journées Nationales du Qi Gong.

Les JNQG auront lieu pendant tout le mois de juin 2014 !

À Paris, la Journée aura lieu le 22 juin à la Pagode de Vincennes.

Voir page 8



DU CÔTÉ DU SECRÉTARIAT

Espace privé accessible sur codes d'accès pour les adhérents de la FEQGAE

Depuis la rentrée, les enseignants disposent d'une page réservée sur le site fédéral www.federationqigong.com

L'espace permet de consulter et télécharger les informations telles que :

La dernière parution du bulletin, les stages réservés aux adhérents, les formulaires... les lettres et informations diverses telles que l'ordre du jour et PV des AG, plannings de la fédération etc.

Un fichier de petites annonces (recherche d'enseignants par une association, un CE, recherche de remplacement, etc.)

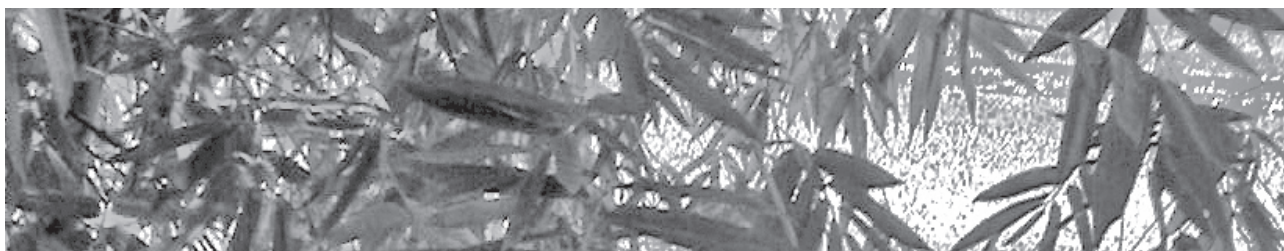
Vous pourrez y mettre à jour vos activités sur le site Internet, concernant les 3 fichiers consultables par le public qui seront complétés par une carte géographique.

- 1- les lieux de cours (dans la limite de trois lieux)
- 2- les stages (accessible uniquement aux enseignants diplômés), avec de nouveaux référencements pour un meilleur affichage. (stage, atelier, stages d'été, stages à l'étranger etc.)
- 3- les activités pour les JNQG.

Les mises à jour seront validées par le secrétariat avant l'intégration sur le site.

Le code d'accès sera communiqué aux adhérents à la date du renouvellement (ou de la première adhésion) de leur adhésion et envoyé avec leur carte de membre.

Le fichier des enseignants est mis à jour au fur et à mesure des adhésions nouvelles jusqu'à la date du 31 décembre. À partir de cette date seuls les enseignants à jour de leur adhésion seront sur le site Internet (stages et lieux de cours) et pourront accéder à l'espace privé.





VIE FÉDÉRALE

EXAMEN FÉDÉRAL

Session du 2 et 3 mars 2013 - PARIS



Le jury était composé de cinq juges le samedi et le dimanche : Jean-Claude BERTHE, Jimmy GREGEARD, Frédérique MALDIDIER, Walter PERETTI, Hélène ZIMMERMANN, et trois assesseurs : Jean-Pierre CASSONNET, Colette GILLARDEAUX, Julien ZEITOUN.

27 candidats se sont présentés (15 candidats pour les 3 UV et 12 candidats pour une UV non obtenue lors d'un premier passage).

13 candidats ont été reçus à l'examen :

Isabelle BERRARD, Alina BESANCON, Sandrine BOUCHETAL, Catherine BOULLANGER, Isabelle BRY, Catherine ENGELS, Annick FOURNIER, Aisling HEAVEY, Pierre HOUSEZ, Danielle LEFEUVRE-BRULE, Maguy MICHEL, Guy PIGEROULET, Natacha RIBOUD.

Les copies de théorie ont été corrigées par Dominique BANIZETTE, Jimmy GRÉGEARD, Evelyne OEGEMA et Yves RÉQUÉNA.

Les sujets de théorie du samedi :

Théorie : Décrivez le trajet des méridiens Yang de la main en vous aidant des grands repères anatomiques : doigts, chevilles, poignets, genoux, os, nombril, mamelons etc. ainsi que les faces antérieures et postérieures, internes et externes etc.

Pratique : Pourquoi le Qi Gong est-il efficace pour lutter contre l'excès de stress ?

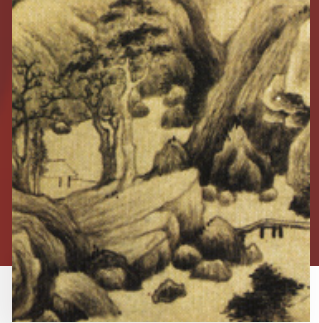
Pédagogie : Comment construisez-vous un apprentissage tout au long d'une année d'enseignement ?

Les sujets de théorie de dimanche :

Théorie : Expliquez le yin-yang dans la pensée chinoise.

Pratique : Décrivez les 3 régulations de base : la forme, la respiration et l'esprit. Pourquoi sont-elles nécessaires à la pratique ?

Pédagogie : 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 ?



COLLOQUE « Les protocoles du Qi Gong thérapeutique et leur développement dans les réseaux de santé »

Organisé par la FEQGAE - samedi 16 novembre 2013 au théâtre ADYAR,
4 square Rapp, 75007 Paris, de 10h00 à 18h00.

Le Qi Gong dans son aspect thérapeutique connaît des ouvertures nouvelles dans notre pays. Il se développe déjà dans des services hospitaliers, les maisons de retraite médicalisées, avec la ligue contre le cancer... Il y a également aujourd'hui des demandes de la part des mutuelles de santé de programmes de prévention et d'entretien de la santé, des programmes « passerelles » pour permettre le retour au travail des personnes en arrêt prolongé, la prise en charge de groupes de patients pour prolonger l'autonomie, renforcer le terrain dans les maladies dégénératives, accompagner les patients par l'activité physique...

Ce colloque est destiné à faire le point sur les résultats des recherches dans le monde, les applications possibles, et le cadre des prises en charge du Qi Gong thérapeutique. Des formations suivront, pour ceux qui souhaitent s'ouvrir à cette voie d'avenir.

Voici un aperçu du programme :

- Dominique CASAYS,
Président de la FEQGAE
Introduction du colloque, l'intérêt du Qi Gong thérapeutique, le rôle de la FEQGAE.

- Yves RÉQUÉNA,
médecin référent de la FEQGAE
1/ « Que peut-on attendre du Qi Gong pour soigner les maladies. Témoignage de mon expérience professionnelle de médecin et confrontation avec les résultats cliniques colligés dans la bibliographie internationale. »
2/ « Place du Qi Gong et du Tai Ji Quan dans la prévention des chutes chez les personnes âgées. »

- Mme Li Jie directrice de l'Institut de recherche du Qi Gong médical, Faculté de médecine de Shanghai
« Les recherches du Qi Gong médical en Chine et les différents protocoles. »

- Docteur Anna MIETZNER « Les protocoles et le développement du qi gong thérapeutique en Allemagne, les résultats et les prises en charges par les caisses d'assurances. »

- Docteur Bernard LAMY, médecin généraliste, acupuncteur, professeur de Qi Gong. Il a étudié pendant des années le système du Qi Gong thérapeutique au Centre Nationale de Qi Gong de Beidaihe (RPC).

« Expérience personnelle du Qi Gong thérapeutique et ouverture vers les possibilités offertes par le Qi Gong thérapeutique. »

- KE Wen,
fondatrice et directrice des Temps du Corps
« Le corps est le meilleur médecin – le cœur est le meilleur médicament. »
À partir de cette célèbre formule traditionnelle du médecin chinoise Ge Hong (284-364), comment l'état du cœur, symbole de la conscience et du psychisme dans la médecine chinoise, agit sur notre santé et peut contribuer à une meilleure santé, par sa relation avec le corps.

- Thierry FAUCHARD,
ou le docteur Karim BELAID de l'IMAPS.
L'IMAPS promeut l'activité physique et le sport santé auprès des grands acteurs de la mutualité française. Il met en place des formations et crée des outils de prévention santé ainsi que des programmes d'activités adaptées auprès des mutuelles d'assurance et des entreprises.
« La place du sport santé dans le réseau des soins, les différents niveaux de prise en charge, les programmes passerelles thérapeutiques et les perspectives d'avenir. »

Programme *(sous réserve de modifications)* et bons de réservation sur www.federationqigong.com
Tarif : 60€ non membres - 40€ membres FEQGAE



VIE FÉDÉRALE

SÉMINAIRE AVEC TOUS LES ENSEIGNANTS

Séminaire le 27-28-29 juin 2014, en résidentiel à Yenne en Savoie, dans un lieu magnifique : 3 jours de rencontres conviviales regroupant le Comité Technique, le Conseil d'Administration, les responsables pédagogiques des écoles et tous les enseignants pour pratiquer ensemble, ateliers, tables rondes, réflexion sur le développement du Qi Gong et le rôle de la fédération, etc.

Avec Dominique Casaÿs, Yves Réquena, Marie-Christine Sévère, Jean-Claude Berthe, Walter Peretti, Gérard Edde, Philippe Jullien...

Les matinées seront dédiées à des pratiques collectives et l'après midi à des tables rondes, débats et rencontres.

- Vendredi : Accueil puis atelier de pratique 10h45 à 12h30 - Tables-rondes 14h30-16h30 et 16h45-18h45
- Samedi : Ateliers de pratique 9h à 10h30 et 10h45 à 12h30 - Tables-rondes 14h30-16h30 et 16h45-18h45
- Dimanche : Ateliers de pratique 9h à 10h30 et 10h45 à 12h30 - Tous ensemble, retour des tables rondes et échange collectif sur les sujets abordés, à partir de 14h30.

Thématiques des tables-rondes :

- 1- L'enseignement du Qi Gong en France et la pédagogie du Qi Gong, avec les écoles de formation et le Comité Technique.
- 2- Les voies du Qi Gong : culture chinoise, taoïsme, Qi Gong thérapeutique .
- 3- Règlementation, CQP, et statut d'enseignant.
- 4- Rôle et place de la FEQGAE : réflexion sur l'avenir.

Nous n'avons pas encore les thèmes de tous les intervenants, le programme détaillé sera envoyé aux enseignants avec les coupons de réservations.

PARTICIPATION, CONDITIONS, ACCÈS

Le montant demandé pour les ateliers, tables rondes, débats est de 80 € pour les 3 jours.

Prix de la pension complète pour les 3 jours (de vendredi matin à dimanche après midi : repas, pauses, hébergement) :

- **155 € TTC par personne pour le séjour en chambre double**
- **191 € TTC par personne pour le séjour en chambre individuelle**

ACCÈS

20 km de Chambéry - 55 km d'Annecy - 80 km de Grenoble - 95 km de Genève - 100 km de Lyon

Route : Lyon A43 - Grenoble A41 - Annecy A41 - Paris A42 _ Genève A41

Train : Gare TGV Chambéry ou Aix les Bains (3 heures de Paris)

Avion : Aéroport Chambéry-Aix (15 km) - Aéroport Lyon St Exupéry (55 km)
www.clos-des-capucins.com

« Convivialité pratique » :

- Une liste de covoiturage sera ouverte, transmettez nous vos propositions et demandes de trajets.
- Si vous venez accompagné(e) la personne qui vous accompagne serait-elle disponible pour s'occuper des jeunes enfants ? Si oui, dans quels créneaux horaires ?



LES STAGES POUR LES ENSEIGNANTS DE LA FEQGAE

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. Ils 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.

Les stages sont organisés à Paris, sauf le stage de préparation à l'examen qui aura lieu à Aix-en-Provence le 22 & 23 mars 2014.

5&6 octobre 2013	« La respiration tissulaire » avec <i>Christine WAHL</i>
12&13 octobre 2013	« Comment donner du Qi au mouvement ? » avec <i>Marie Christine SÉVÈRE</i>
7&8 décembre 2013	« Préparation à l'examen fédéral » avec <i>Walter PERETTI</i> (déjà complet)
18&19 janvier 2014	« Les fondements de l'énergétique chinoise pour le Qi Gong » avec <i>Yves RÉQUÉNA</i>
1 ^{er} &2 février 2014	« Rapport entre la main et le pied » avec <i>Christine WAHL</i>
15&16 février 2014	« Qi Gong originels et chamaniques » avec <i>Gérard EDDE</i>
8&9 mars 2014	« Qi Gong pour les personnes âgées » avec <i>Liliane PAPIN</i>
22&23 mars 2014	« Préparation à l'examen fédéral » avec <i>Hélène ZIMMERMANN</i> (Aix en Provence)
29&30 mars 2014	« Œil interne et œil externe » avec <i>Christine WAHL</i>

La participation demandée est de 140 € pour chaque stage (2 jours soit 14 heures d'enseignement).

Le formulaire d'inscription avec le descriptif complet est en ligne sur le site
www.federationqigong.com

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS CONTACTEZ LE SECRETARIAT FÉDÉRAL
Tel. 04 42 93 34 31 ou par mail feqgae@free.fr





VIE FÉDÉRALE

JOURNÉES NATIONALES DU QI GONG

Pour leur 20^e anniversaire les JNQG auront lieu pendant tout le mois de juin 2014 !

Pendant ce mois chacun peut proposer au public des ateliers d'initiation, des démonstrations, des conférences... soit seul soit en se regroupant avec plusieurs enseignants d'une région façon à organiser une « grande journée ».

À Paris, la Journée aura lieu le 22 juin à la Pagode de Vincennes.

Du 1^{er} au lundi 30 juin, l'éventail de dates possibles est large. La diversité de lieux possibles également : parcs, centres culturels, et même des gares comme à Dieppe et Rouen en juin 2013... Toutes les idées sont les bienvenues !

Toutes les activités devront être gratuites, elles seront annoncées sur le site Internet.

Vous aurez à votre disposition un dossier de presse, un visuel d'affiche, un choix d'articles de presse, des affichettes et prospectus.

La communication de la Fédération avec Claire Lextray

Préparer la communication des 20^e Journées Nationales du Qi Gong

Que faites-vous en 2013-2014 ?

Pour la communication de la fédération et particulièrement des Journées auprès des médias, nous avons besoin de témoignages !

En presse, nous avons de nombreuses demandes de témoignages sur la pratique, les applications du Qi Gong et leur évolution dans la société.

Pour le montrer, nous avons besoin d'identifier les initiatives.

En 2013-2014, donnerez-vous des cours ou des stages de Qi Gong :

• Avec des personnes malades, des publics fragilisés :

- en structure hospitalière ou de soins ?
- au sein de cures thermales ?
- au sein de structures pour les personnes handicapées ?
- etc.

• En complément de formation pour les soignants : sages-femmes, infirmier(e)s, nutritionnistes, etc.

• Auprès de catégories certaines socioprofessionnelles : sportifs, artistes...

• Et, dans le milieu du travail : Dans le cadre de l'entreprise, auprès de personnes qui intègrent la pratique du Qi Gong sur leur lieu de travail. Pour un reportage un témoignage (télé, radio, presse écrite)

Vos élèves sont-ils prêts à témoigner ? (interviews, prises de vues).

Indispensable !! Pour que vos témoignages soient puissent être relayés par les médias, que ce soient télévision, radio, site Internet, presse écrite, il faut :

- Que l'expérience que vous relatez soit en cours, d'actualité, de façon à pouvoir faire l'objet d'un reportage, d'une interview.

- Le cadre administratif de la structure (Entreprise, structure hospitalière, etc.) doit être d'accord pour que les personnels et les patients puissent être interviewés, voire filmés ainsi que les locaux s'il y a un tournage pour un reportage. L'entreprise ou le centre doit pouvoir être clairement citée.



- Les divers intervenants. (la direction, les intervenants, soignants, pratiquants) doivent également être d'accord pour être filmés/interviewés.).

Ce travail se fait en coordination avec Claire Lextray, attachée de presse de la FEQGAE.
Si votre témoignage et celui de vos élèves est dans ce cadre, contactez :
Sophie au secrétariat fédéral
Tel. 04 42 23 36 60 - feqgae@free.fr
ou Claire
Tel. 01 48 59 00 26 - claire.lextray@orange.fr

PHOTOS : Nous avons toujours besoin de photos (300dpi, libres de droits avec le nom du photographe) !

Envoyez vos photos par mail au secrétariat.

Je tiens à remercier les professeurs pour leur réactivité et notamment la qualité des retours concernant l'enquête sur les pratiquants hommes.

Je compte sur vous pour nous aider à organiser cette belle fête du Qi Gong en 2014 !

Claire Lextray

19^e JOURNÉES NATIONALES DU QI GONG

« Renforçons notre énergie avec le Qi Gong »

1 semaine partout en France du 3 au 9 juin 2013

19^{èmes}
Journées
Nationales
du Qi Gong

Renforçons notre
énergie avec le
Qi Gong

avec les professeurs de la FEQGAE
1 semaine partout en France
du 3 au 9 juin 2013

www.federationqigong.com

FEQGAE - FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ÉNERGÉTIQUE
FEQGAE - l'Estérel A - 43 avenue Paul Cézanne - 13090 - Aix en Provence

Cette liste impressionnante de 160 villes dans lesquelles ont été donnée des ateliers, démonstrations, conférences, portes ouvertes, nous permet de mesurer l'essor considérable de la pratique du Qi Gong en France ces dernières années.

AIX-EN-PROVENCE, AMBÉRIEU-EN-BUGEAY, ANGERS, ANNECY, ANNECY LE VIEUX, ARLES, ARAS, AZÉ, BAGNÈRES DE BIGORRE, BAR LE DUC, BEAULIEU LES LOCHES, BÉGARD, BLAGNAC, BOIS LE ROI, BORDEAUX, BORMES LES MIMOSAS, BOURRON-MARLOTTE, BRAIN-SUR-L'AUTHION, CALUIRE ET CUIRE, CAZÈRES, CHARLEVILLE MÉZIÈRES, CHATEAUBRIANT, CHATEAU-LANDON, CHATEAURENARD, CHATELLAILLON-PLAGE, CHATELLERAULT, CHATOU, CHELLES, CHENS SUR LÉMAN, CHERBOURG OCTEVILLE, CLAMART, CLERMONT-FERRAND, COGNAC, COLMAR, COMPIÈGNE, CORNEVILLE SUR RISLE, CREISSELS, DAX, DESCARTES, DIEPPE, DINAN, DINARD, DOLUS D'OLÉRON, DRACHÉ ENNETIÈRES-EN-WEPPES, ERSTEIN, ESPERAZA, ESTILLAC, ESVRES, ÉTREILLERS, ÉVIAN-LES-BAINS, FEGERSHEIM, FEYZIN, FONTAINEBLEAU, FRÉJUS, GAILLARD, GAVRE, GIÈRES, GRANVILLE, GRENOBLE, GUILHERAND GRANGES (Valence), HAUTEVILLE SUR MER, HÉRISSON, HINDISHEIM, HIPSHEIM, HOENHEIM, HONFLEUR,



VIE FÉDÉRALE

HOULPIN-ANCOISNE, ILLKIRCH, JARNAC-CHAMPAGNE, JUMIÈGES, KERTZFELD, LA GARENNE COLOMBES, LA GRIGONNAIS, LA LONDE-LES-MAURES, LA MADELEINE, LA VILLE AUX DAMES, LE THOLONET, LE VIGAN, LES PENNES MIRABEAU, L'ESTAQUE, LIMOUX, LIPSHEIM, LOISIN, LUNAY, LYON (1^{er}-4^e-5^e-6^e), LYONS LA FORET, LYS-LEZ-LANNOY (Lille), MARCILLAC, MARIGNANE, MARSEILLE (4^e-6^e-8^e-9^e), MEYREUIL, MIREPOIX, MOISSAC-BELLEVUE, MONTAUBAN, MONTÉLIMAR, MONTIGNY-LE-BRETONNEUX, MONTOIRE SUR LE LOIR, MONTPELLIER, MONTREUIL, NANTES, NÉOULES, NIMES, ORANGE, PARIS (1^{er}-5^e-8^e-10^e-12^e-14^e-15^e-16^e-19^e), PÉLIS-SANNE, PERPIGNAN, PLOËRMEL, PONTCHARRA, PONT-SAINT-MARTIN, PRADES-LE-LEZ, PUY SAINT MARTIN, RAMBOUILLET, REIMS, RENNES, RIOM, ROQUEFORT LES CASCADES, ROUBAIX, ROUEN, SAILLANS, SAILLY-LEZ-LANNOY, SAINT MALO, SARZEAU, SEICHES SUR LOIRE, SÉNAC, SÈTE, SEYNOD, SOISSONS, ST ARNOULT EN YVELINES, ST BARTHÉLÉMY D'ANJOU, ST GÉLY DU FESC, ST LÉGER EN YVELINES, ST PIERRE D' OLÉRON, ST PIERRE DES CORPS, ST PRIEST, ST QUENTIN, ST RAPHAËL, ST SERVANT, ST VICTORET, SAUVETERRE, TARBES, TINCHEUX, TOULOUSE, TREUZY-LEVELAY, TROYES, UZÈS, VANNES, VENDOME, VENEUX LES SABLONS VENIS-SIEUX, VERTOU (Nantes), VERTRIEU, VILLEFONTAINE, VILLEFRANCHE DE ROUERGUE, VILLERUPT, VINCENNES, VINEUIL, WIHR-AU-VAL.

QUELQUES COMPTES-RENDUS DES ENSEIGNANTS :



Pratique sur la plage Sarzeau

Bilan positif !...

Un record cette année, 20 nouveaux visages, certains sont venus 2 fois !...

La pratique dehors a pu se faire... La discussion du samedi après-midi (15h-17h) n'a réuni que 3 personnes. Il faisait trop beau dehors, un temps à se baigner alors... ceci explique peut-être cela...

Sinon sur les cours ouverts spécialement le jeudi et le vendredi (10h-11h... créneau qui s'est prolongé en discussion jusqu'à 11h30 ! et autour d'une tasse de thé) et les stages du vendredi soir et dimanche matin), vingt nouvelles personnes ont pratiqué.

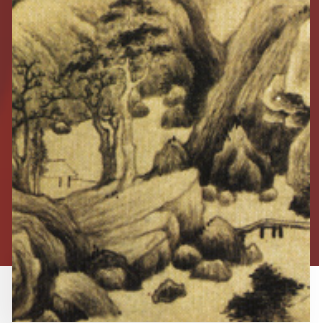
Ces personnes soit découvraient totalement, certaines personnes étaient en vacances, soit d'autres avaient déjà une expérience avec un autre prof, et souhaitaient voir autre chose autrement. Dans tous les cours, il y a eu un échange sur le thème « QUELLE PRATIQUE SIMPLE À METTRE EN PRATIQUE AU QUOTIDIEN ? », et on a replacé le « curseur » à son juste niveau, car trop souvent tout le monde VEUT BIEN FAIRE, et même trop faire, plein de bonne volonté au début, et ça ne tient pas dans le temps.

*Jacqueline EUSÈBE
Sarzeau Morbihan (56)*

Ambiance conviviale à Guilherand Granges

Dans le cadre des Journées Nationales de Qi Gong soutenues par la fédération, une manifestation était organisée le dimanche 9 juin à Guilherand Granges près de Valence. Contrairement à ce que la météo avait prévu, la pluie n'était pas au rendez vous. C'est donc en grande partie dehors et en grande partie sous le soleil que cette journée a pu se dérouler.

Nous étions aimablement accueillis par la municipalité de Guilherand Granges dans un complexe sportif très agréable sur les bords du Rhône. Peggy Vernay (L'Inspire et le Geste),



Dominique Banizette en atelier

Yves Sautel et Marie Dersarkissian (Tai-ji et Qi-Gong Grangeois), ont donné beaucoup de leur temps et de leur énergie pour organiser cette belle journée. Un grand merci pour eux et pour tous les élèves qui ont participé joyeusement et efficacement à la mise en place du matin et au démontage du soir.

Huit associations étaient présentes ainsi que « l'Ecole du Qi », merci à eux aussi d'avoir répondu présents.

Les élus de la municipalité ainsi que la presse se sont également intéressés à cette journée et sont venus assister aux démonstrations de la mi-journée. Merci à eux également de leur intérêt et de leur soutien.

Nous avons commencé à 10h par une pratique collective et nous avons clos vers 18h de la même façon. Durant la journée, les enseignants se sont relayés avec beaucoup de gentillesse et de simplicité pour animer les nombreux ateliers et faire des démonstrations de grande qualité qui ont enthousiasmé le public.

150 personnes environ étaient présentes sur les lieux. Des élèves bien sûr, mais aussi de nombreuses personnes venues pour découvrir le Qi Gong. Chacun a pu apprécier la variété des démonstrations (le corps de jade, les grandes spirales, le jeu des 5 animaux, les Ba Duan Jin, le Tai Ji Qi Gong, le Qi Gong du serpent), et participer aux nombreux ateliers proposés, sur les formes présentées en démonstration bien sûr, mais aussi sur d'autres formes de Qi Gong : la pratique du petit bâton (Tai Ji Bang), les 6 sons thérapeutiques, les automassages, les marches du cancer, la pratique pour les personnes à mobilité réduite, la respiration cosmique, le Qi Gong taoïste, les étirement de méridiens, etc.

Chacun a pu également profiter de cette journée pour rencontrer les différents enseignants et se renseigner sur les cours ou les formations existant dans la région, mais aussi sur la pratique elle-même dont beaucoup de personnes ont entendu parler mais que finalement on connaît encore très peu.



Atelier de calligraphie

Un atelier de calligraphie Japonaise étant installé en permanence tout le long de la journée, de nombreuses personnes ont également pu s'initier à la pratique de l'écriture au pinceau et à la préparation de l'encre.

Journée riche en rencontres et en pratiques donc. Et encore une fois les retours les plus souvent entendus derrière la table fédérale, qui bien sûr est le lieu de tous les rendez vous, c'est le plaisir que chacun éprouve à partager, sa pratique et la pratique. Chacun, élèves, enseignants, pratiquants avancés, néophytes et même les personnes qui viennent découvrir, sont heureux de voir et de ressentir cette unicité du fond sous la beauté multiple des formes.

Dominique BANIZETTE



VIE FÉDÉRALE

1^{ère} JNQG à Arras

Le temps était magnifique à Arras le samedi 8 juin donc le parc était très bien approprié. Les personnes se sont relayées tout l'après midi. D'autres sont restées pour les 3 démonstrations de l'après midi. Le nombre des personnes est estimé entre 30 et 35 par intervention, avec un certain roulement, même si plusieurs sont restées toute l'après midi.

Pour une première fois, je pense que nous pouvons être satisfaites, d'autant plus que la décision d'intervenir n'a été prise que fin avril. Je dois dire avoir également été étonnée du nombre de messieurs. On ressent une demande à leur niveau également maintenant. La parution à la Newsletter de la CPAM a été un plus apprécié.

Marie-édith AMIELH

JNQG à Toulouse

L'option avait été retenue à l'unanimité des professeurs FEQGAE participants de maintenir cette journée en plein-air, comme les autres années. Nous avons eu de telles pluies diluviennes le matin que nous avons déclaré forfait en milieu de journée... le temps s'est amélioré par la suite (!) mais c'était trop tard ! Pour une journée en 2014, la sagesse voudrait qu'il y ait un espace vert et une salle à proximité pour solution de repli !

Sophia CLEMENCEAU

Une journée très agréable à Montauban

C'est la quatrième année que cette journée de rassemblement autour du Qi Gong est organisée à Montauban en Tarn et Garonne par l'intermédiaire de l'association La Fille de Jade. La mobilisation et la disponibilité des professeurs du département pour la réalisation de cet événement a permis de mettre à l'honneur cette discipline. Les conditions climatiques étaient aussi de la partie, peut être grâce au Qi Gong pour chasser le vent et les nuages, qui ont tourné,

mais ne se sont pas déversés ! Une mention particulière et un grand merci à Jean Yves Pages, récent pratiquant de Qi Gong, qui a mis son talent de conteur et comédien professionnel au service d'un déroulement harmonieux, en guidant et ponctuant au micro les différents moments de la journée. Pour la première fois Madame le Maire de Montauban nous a rendu visite lors des démonstrations, elle a été agréablement surprise de l'ambiance, de la qualité des intervenants et de l'affluence du public.

Anne EGRON

Organisation et intervenante Qi Gong



Atelier Qi Gong Viviane RABADAN

Et maintenant la parole à quelques participants :

« J'ai trouvé la journée très réussie : tous les ateliers s'enchaînaient sans heurts. J'ai pu assister à la conférence sur les liens entre ostéopathie et énergétique chinoise, super intéressante. Côté démonstrations, j'ai trouvé très beau le Qi Gong de la balle de Hacène Ait aider. Côté ambiance, c'était tout détendu et gai. Je n'avais pas imaginé passer plus de deux heures sur place vu que c'était mon seul jour de congé de la semaine. Finalement, je suis restée jusqu'au soir ! Super le pique-nique au soleil, cela a permis de passer du temps entre élèves mais aussi de connaître de nouvelles personnes. Bref, que du positif. »

Claire pratiquante Qi Gong de Montauban

« Premier ressenti : une journée très agréable qui a permis aux gens d'enrichir leur pratique dans un cadre convivial. On sentait que le pu-



Atelier Qi Gong Anne EGRON



blic avait envie d'apprendre et la diversité des intervenants l'a favorisé. »

Frédéric Volle intervenant Qi Gong

« Le temps était incertain, mais nous y avons cru et nous avons eu raison. Après la préparation qui s'est passée dans une ambiance de retrouvailles et de sérénité, les premiers ateliers ont démarré avec un public souriant et motivé. Parmi les enseignants, il y en avait pour qui c'était une première, un premier atelier à une journée nationale du Qi Gong. 10h30 c'est parti espace « tigre » avec plus d'une cinquantaine de participants. Puis la journée s'enchaîne, c'est le tourbillon, on aimerait être partout et c'est déjà 18h00. Journée d'émotion, de découverte et de partage. Merci à Anne Egron de fédérer le Qi Gong dans notre beau département du Tarn et Garonne pour qu'il garde cette image de fraternité. »

Jean-Denis Jabraud intervenant Qi Gong

« Un super plus à mettre en avant c'est l'activité de kirigami* animée par Hélène Schwartz. Les parents pouvaient ainsi venir et participer sans complexe au Qi Gong, et en plus faire découvrir une activité sympa aux enfants. C'était très agréable. J'ai participé aux 2 conférences, très intéressantes et aux ateliers de fin de journées qui étaient bien. »

Laure pratiquante Qi Gong de Grisolles

**découpage de papier qui après quelques manipulations se transforme en sujet trois dimensions.*

« J'ai un ressenti très positif, j'ai trouvé cette journée riche parce que variée, les séquences étaient différentes avec, une logique de déroulement. De plus l'énergie était bonne, la convivialité a fonctionné sur l'ensemble des présents. »

Laurence pratiquante Qi Gong de Montauban

« Tout y était dans le déroulement de cette journée : une organisation impeccable avec un enchaînement sans temps mort, un accueil chaleureux, l'embarras du choix quant aux divers ateliers que nous partagions et la richesse des thèmes abordés lors des conférences. Tout concourrait pour faire de cette journée un moment de détente, de convivialité, de rencontre. à poursuivre... »

Liliane du public

« Le contenu était pertinent et varié tout en restant en relation avec le sujet de la journée. Les animations ont toutes été fort instructives et sources d'éveil pour aller explorer de nouvelles pratiques. Je trouve le lieu approprié, parce que calme, en dehors de la circulation automobile, ce qui en ville est un luxe et offrant à la fois des espaces extérieurs et intérieurs, ce qui est intéressant quand la météo est capricieuse ! J'ai particulièrement apprécié l'ambiance générale, que je qualifierais de « bon enfant », décontractée tout en respectant horaires et différences des personnalités en présence. »

Sylvie Reynier intervenante MTC



VIE FÉDÉRALE

« Belle journée : découvertes, rencontres, échanges. Belles personnes : générosité, ouverture, justesse et intelligence. Beaucoup de professionnalisme. Une diversité intéressante, des approches différentes, en fonction de la personnalité et la sensibilité de chacun pour parler de la même chose : l'équilibre, le bien être, la santé. J'ai été heureuse de pouvoir participer à cette journée riche et positive, en découvrant les différents ateliers et conférences... et en exposant mes sculptures qui ont pu faire partie de la « procession »... »

Sabine Canot Cougnaud Artiste céramiste

« Mes impressions, le premier mot qui me vient à l'esprit est : super Pour tout !

- la préparation et l'organisation : très bien pensées,
- le déroulement de la journée : bonne idée de proposer les conférences après la pause déjeuner ; cela permet un repos physique bienvenu. La seconde conférence, excellente par le thème abordé, a précisé les ponts possibles entre Qi Gong, ostéopathie, Médecine Traditionnelle Chinoise et Yoga, le dynamisme et l'humour de l'orateur, Pascal Pesselon, ont bien fait passer le message. Le fait de terminer par un atelier collectif pour toutes les personnes présentes qui le souhaitaient a permis de clôturer cette journée en apothéose.

Il faut recommencer tous les ans. »

Françoise du public



Un public nombreux à Evian les Bains

Un public nombreux à la journée Nationale du Qigong à Evian les Bains !

50 personnes sont venues écouter la vidéo confé-

rence d'une heure et demi sur le « Qi Gong et les Arts Energétiques du Tao » avec Gérard Edde. Gérard, comme il sait bien le faire leur a expliqué avec simplicité l'origine et l'histoire du Qi Gong, son évolution jusqu'à nos jours... tout cela avec humour !!

Les deux ateliers seniors et tout public ont attiré aussi une cinquantaine de personnes. Beaucoup de retours positifs pour l'ensemble de cette journée.

Nathalie FOURRÉ



Pascale DAVID en cours

Porte ouverte à Vannes

Mercredi 5 juin, Pascale DAVID a animé une « porte ouverte » dans le cadre de l'Association ARZ DAO au cours de laquelle elle a eu la présence d'une dizaine de personnes. Elle a fait un travail sur l'enracinement et la détente dans la verticalité et également pratique d'exercices en assise pour personnes plus âgées. Il y a eu des échanges de questions avec des participants très à l'écoute, une grande concentration. Cette expérience, déjà menée l'année dernière, sera volontiers reconduite l'année prochaine.

Annie DERHAN pour Pascale DAVID

Une soirée d'information ouverte à tout public Ennetières en Weppes (59)

À l'initiative des deux enseignants, Bertrand PORET et Hugues HOVINE tous deux également



Praticiens MTC, l'Association Sports et Loisirs a organisé le 4 juin une soirée d'information ouverte à tout public au complexe socioculturel. Un peu plus de 80 personnes ont répondu présent.

Ces deux Praticiens ont d'abord exposé pendant une demi-heure les origines, fondements, principes théoriques et bénéfiques du Qi Gong, terme chinois qui veut dire littéralement « travail ou pratique de l'énergie vitale ».

Ils ont ensuite animé dans la bonne humeur et guidé avec passion, sur un mode ludique, diverses pratiques de cette branche de la Médecine Chinoise, alternant postures, exercices respiratoires et enchainements gestuels pendant près de 2 heures.



Conférence à Ennetières en Weppes

Les participants ont été ravis de commencer à apprendre à ressentir, multiplier, renforcer et conduire leur énergie dans les différents endroits du corps, comprenant mieux par l'expérience que la pratique régulière du Qi Gong « **cet Art de cultiver la posture et la gestuelle du corps habité par les souffles** » comme le définit Bertrand PORET, permet de générer du bien être et d'améliorer la Santé sur tous les plans.

Ce fut une excellente soirée pour tout le monde et de nombreux nouveaux débutants tout à fait persuadés des effets bénéfiques du Qi Gong sont désormais enthousiastes à l'idée de poursuivre l'aventure de la pratique de cet art millénaire.

D.J.

JNQG au parc à Marseille

Nous avons envisagé de nous retrouver, 5 enseignantes des Temps du Corps le 9 Juin afin de participer ensemble, à la semaine du Qi Gong mais l'arrivée de « Transhumance » dans notre ville et surtout le choix du lieu, le Parc Borély, nous a obligé à avancer la réunion au 2 Juin. Le soleil était au rendez-vous, et à 10h, nous nous sommes retrouvés et trouvés un lieu agréable et ombragé.

Bien entendu certains de nos élèves et amis étaient là, mais il faut reconnaître, que ce sont surtout les curieux qui sont venus nous rejoindre, dès qu'ils se sont rendu compte que c'était ouvert à tous et gratuit.

Après un échauffement en commun ou chacune d'entre-nous a pris en considération une partie du corps, nous avons abordé le QI GONG Général. Une menait le groupe, les 2 autres de face et les 2 autres de dos, et ainsi fait, avec à chaque nouveau mouvement, on changeait d'enseignante. Travail de groupe avec entente naturelle.

Les 2 heures ont passé dans un enchantement. Le but était de faire partager à des gens qui étaient venus voir, le plaisir que l'on éprouve lorsqu'on pratique ensemble ; et je pense que nous y sommes arrivés, car tous sont restés ; et à la fin la satisfaction qu'ils nous ont exprimé était réjouissante pour nous, et peut-être que parmi eux, certains auront envie de nous rejoindre.

Plaisir du partage de la pratique, détente et calme par une belle journée de Printemps.

Monique Chapard ; Christiane Curtillet. Liliane Givovich Dominique Trovato Marie-Hélène Worms

Qi Gong de la Femme à Rouen

L'atelier de découverte et de partage proposé par l'association LIQI a réuni une trentaine de participantes de 10h à 15h le 9 juin dans l'agglomération rouennaise. La journée a permis d'aborder différentes méthodes de qi gong : auto massages, qi gong pour la femme, marches et méditation.

Les pratiquantes actuelles ont ainsi pu accom-



VIE FÉDÉRALE

pagner celles qui découvriraient le gi gong ce jour là, et témoigner de ce que la pratique leur apporte.

Le parc alentour a été l'occasion d'une petite marche silencieuse afin de revenir à soi même après les nombreux échanges lors du pique-nique du midi. Une courte mais belle journée...

Bernadette FRUMENCE

commercial très fréquenté, personnes intéressées dont l'approche principale est la santé, le stress et aussi pour les élèves qui ont réalisé concrètement ce que voulait dire « **rentrer dans son intérieur** » et faire abstraction de l'environnement.

Philippe DURAND



Qi Gong à Oxylane

Une journée intéressante pour tous,

dans le département de l'Aube

L'association **Tisser l'Energie** en partenariat avec le village Oxylane a organisé dans le cadre des Journées Nationales de Qi Gong, une manifestation pour faire connaître le Qi Gong dans l'Aube le 15 juin 2013.

Avec une dizaine d'élèves j'ai effectué une démonstration de différentes méthodes de Qi Gong (Qi Gong des reins de Maître Zhang Ghand De et nourrir l'intérieur deuxième partie de la deuxième méthode de Mme Liu Ya Fei). En parallèle à la démonstration, la vidéo de Mme Liu Ya Fei était projetée sur grand écran et permettait aux spectateurs d'apprécier la qualité d'exécution des élèves.

Ensuite un certain nombre de personnes se sont jointes au professeur et aux élèves pour s'initier à cette discipline. Ma surprise fut la participation de plusieurs jeunes fillettes qui n'ont pas hésité à imiter les mouvements des élèves.

En complément j'ai fait un exposé simple sur le Qi Gong, sa pratique en France et en Chine, avec la projection de vidéos.

Cette journée a attiré les visiteurs d'un centre

BILAN JNQG 9 Juin 2013 à PARIS, pagode de Vincennes

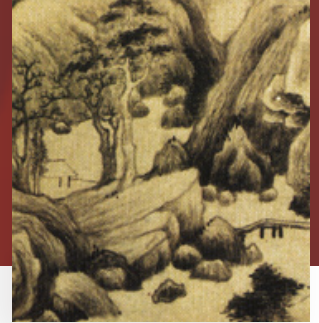
C'est avec le froid et la pluie, que c'est déroulée la Journée Nationale du Qi Gong parisienne ! Le public était donc moins nombreux (environ 600 personnes) mais toujours très intéressé et surtout de plus en plus de jeunes et de « nouveaux » sont venus à cette 19e JNQG.

Nous avons eu la présence de Jean-Louis PROVOST, Président de la Fédération Française EPMM-Sports pour Tous et de Patrick DENCHASAZ, Président du Comité Régional de l'Île de France.

Le programme a proposé des conférences : « L'art de méditer en mouvement » par LIAO Yi LIN. « Comment capter l'Energie entre ciel et terre par une pratique quotidienne dans nos jardins parisiens » par GAP. « La perception par le Qi et l'usage des sens dans le Zhuang Zi : pour une réflexion sur la pratique » par Walter PERETTI. « La voix du calme, éveillez vous à la sagesse chinoise » par KE Wen. « Qi Gong et Jeunesse : une voie d'accomplissement, de réalisation » par Christophe CHARPIN. « L'élan créatif du couple » par Martine DEPONDT GADET.

Des démonstrations sur le podium :

Qi Gong des 5 animaux par LIU Cui Fang. Le mouvement de base du Qi Gong EE TONG par GAP. Tai Ji Gong des Portes du Dragon, Tai Ji du Serpent Wudang, Marches du Dragon de Feu de l'école Longmen Pai, Tai Ji Style Chen de Chen Fake par Julien ZEITOUN. Wudang Wu Zhang Qi Gong Qi Gong du tigre-Tai Yi Gong You Shen-Bagua Zhang par Jimmy GREGEARD



et les enseignants de l'école Lu Dong Ming. Yi Jin Jing et Grande Danse Dawu par CAI Gao Chao. Le Dao par l'expression du corps en mouvement par JIAN Liu Jun. Wutao par Cécile BERCEGEAY et des enseignantes de Génération Tao, « Panorama d'arts énergétiques » avec KE Wen et des professeurs des Temps du Corps. Yi Jin Jing transformation des muscles et des tendons, une forme traditionnelle originelle du temple Shaolin par Jean-Michel PRATESI. Le Tao du Dragon par Christophe CHARPIN.

Après un échauffement énergétique collectif avec WANG Yanli, chaque heure 2 ateliers sur le pelouses ont été proposés : Atelier 1 : Wudang Qi Gong par Jimmy GREGEARD de l'école Lu Dong Ming, Nei Yang Gong et Qi Gong pour les cervicales par WANG Yanli, Plein et vide des racines, statique et dynamique par Patricia REPELLIN, Hui Chun Gong par Frédérique MALDIDIER, Qi Gong de la femme par Chrystel HERBEAUX DEL PINO, Qi Gong méditatif en mouvement par Yvonne STEIL.

Atelier 2 : Mawangdui Qi Gong par Ingrid JAULIN, Comment mettre le Qi en mouvement par le jeu combiné de la détente corporelle et de l'attention par Walter PERETTI, Qi Gong des yeux avec LIAO Yi Lin, La marche rapide de Qi Gong Yves REQUENA, WUTAO par Jean-Eric POIRIER QUINOT, Qi Dance par KE Wen.

La pluie qui avait cessé pour l'ouverture des portes à 10h00 a repris à 16h00 ce qui a obligé à modifier le programme pour exécuter les démonstrations dans la pagode. L'atelier « Découverte du souffle et du mouvement » avec Jean-Michel PRATESI La conférence « Renforcer et laisser s'épanouir son énergie féminine » prévue par Chrystel Herbeaux del Pino a malheureusement dû être annulée.

Malgré le temps maussade, cette journée a été un très beau moment d'échange. Le Qi a bien circulé, les participants et visiteurs sont repartis heureux !

Pierre MAURY

Atelier au jardin public de Honfleur

Le samedi 8 juin 2013, nous nous sommes retrouvés avec Brigitte LESAUVAGE au jardin public de Honfleur où des jeunes femmes sont venues de Caen (via le site de la fédération !) pour découvrir le Qi Gong dont des amies leur avaient parlé. Les élèves habituelles de Brigitte étaient présentes ainsi qu'une ou deux autres personnes nouvelles. Nous avons donc partagé cet après midi avec une dizaine de personnes. Nous avons tout d'abord procédé à des automassages suivis d'un échauffement musculaire. Nous avons présenté l'enchaînement du Ba Duan Jin qui nous a semblé approprié au thème de cette année.

Chacune de nous a détaillé une série de mouvements en amenant les participants à les pratiquer avec nous. Tous les participants sont restés jusqu'à la fin alors que certains avant de commencer ne se pensaient pas à même de pouvoir pratiquer ce laps de temps.

En fin de séance les participants ont manifesté leur intérêt pour l'apprentissage de cet enchaînement et se sont montré curieux quant aux principes fondateurs de la pratique du Qi Gong.

Cette manifestation a eu des échos dans la presse locale.

N'ayant pas suivi la même formation professionnelle, cette réunion a été très enrichissante, de même que de s'ouvrir à un nouveau public.

Evelyne NAUDIN

Matinée de Qi Gong à la Vallée de l'Eure

organisée le 8 juin de 9h à 12h30 a été très appréciée des élèves et des personnes venues découvrir cet art énergétique.

Après une présentation du Qi Gong et de ses bienfaits nous avons commencé la pratique par des automassages et dénouages articulaires ; Puis la matinée s'est déroulée par la pratique de différentes formes travaillées durant l'année avec les élèves avec échanges et présentations de ses qi gong : les baduajins, le tai ji qi gong en 18 mouvements, l'oie sauvage.

Le ciel nous a épargné de ses larmes, et l'es-



VIE FÉDÉRALE

pace de la vallée de l'Eure avec sa verdure et son calme s'est révélé le lieu « idéal » pour le Qi GONG !

Mireille CARNAROLI

Une semaine riche en rencontres et échanges à Aix en Provence

Des personnes de tout âge ont été initiées, même des touristes de passages sur la région informés grâce au site de la fédé des lieux et horaires des cours. D'autres en ont aussi profité pour pratiquer plus, et ainsi constater les bienfaits d'une pratique quotidienne.

Marie-Pierre LAGORCE

Des initiatives en Nord-Pas de Calais

Au Jardin MOZAÏC le 3 juin sur une idée d'une élève, une dizaine de personnes dont trois 'nouvelles' mais sans écho médiatique autre que internet (site assez consulté) et belle réussite par le vécu des participant-e-s

Les cours Portes Ouvertes de cette semaine du 3 au 9, ont attiré quelques personnes désirant s'essayer au Qi Gong.

Rencontre régionale le 9 juin à Sailly-Lez-Lannoy de 9h30 à 16h00 : a rassemblé 6 enseignant-e-s et une petite cinquantaine de personnes rassemblées, certaines sont restées toute la journée contrairement à ce qu'elles avaient prévu.

Nous avons surtout des personnes fréquentant des cours, un peu de bouche à oreille, les annonces faites par France Inter (et un tout petit peu Télé Star). Très peu de personnes ignorant cette pratique et venues s'informer. Réussite donc mais pas un succès.

Pierre HOUSEZ

Séances découvertes sur la plage de Hauteville sur mer et dans un parc à Granville

L'association Zhen Qi a organisé 2 séances de découvertes, une sur la plage le 8 juin à Haute-

ville sur mer et l'autre dans un parc le 9 juin à Granville, malgré une météo pas du tout engageante.

Du coup cela a freiné la « foule » et nous n'avons été que quelques uns à pratiquer. Ce fut tout de même un bon moment et les personnes présentes sont repartis conquises.

Anne BEAUPRÉ



Atelier de Qi Gong à Granville

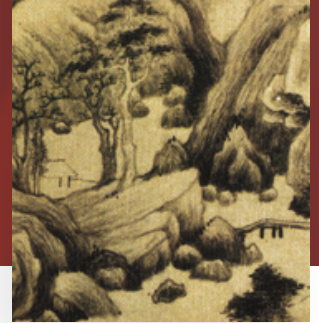
19^e Journées Nationales du Qi Gong en France... en France et à Oléron

Ces journées du 3 au 8 juin ont été organisées avec la FFEPM de Rochefort. Lundi et mardi en salle, il y a eu 15 personnes, des habitués venant en cours à l'année.

C'est sur la plage de la Rémigeasse à Dolus d'Oléron que les « curieux » sont venus « essayer », et « découvrir » le Qi Gong :

MERCREDI, sous un soleil radieux, à marée basse, 10 personnes sont arrivées, en bermuda, tee-shirt, visières et lunettes de soleil, les pieds-nus dans le sable. Nous avons ensemble pratiqué le Qi Gong pour la région cervicale, proposant l'enchaînement dynamique en position debout, pour réveiller l'ensemble du corps et plus spécialement la région de la ceinture scapulaire et du cou. Nous avons pu survoler les 10 exercices que nous perfectionnerons les jours suivants.

Au moment de se quitter, ce fut un bilan très positif : sourires, joie, prise de conscience qu'il



est temps de travailler son corps « autrement », sensation d'ouverture et de bonne respiration intérieure.

JEUDI, la plage à marée basse apporte sa fraîcheur et son calme, 12 personnes sont présentes. Nous pratiquons le Qi Gong dynamique de la région cervicale en position debout, puis, assis dans le sable chaud, une partie de l'enchaînement assis concernant encore la région cervico-dorsal-épaules. À la fin de l'heure, les participants sont « enchantés », remuent leurs épaules avec aisance et le disent, ils désirent revenir, et s'inscrire l'an prochain. Leur joie est visible et vraiment touchante. Je pense au fond de moi, que je leur ai fait passer un agréable moment.

VENDREDI, temps calme et nuageux puis soleil ardent.. Nous choisissons le Qi Gong « pour renforcer la santé » précédé de son échauffement énergétique. Ce Qi Gong précède celui « des poumons ». 6 personnes sont là ce matin.

La télévision s'invite également, arrivant juste après « pousser le bateau en suivant le courant »... Nous retrouverons la séquence filmée en ligne sur « web télé LA ROCHELLE ».

Les personnes sont très heureuses et le caméraman et la journaliste ont été gagnés par cette paix. Pendant le cours est arrivé le délégué du Comité régional Poitou-Charentes Sports pour Tous FFEPM, il a pu apprécier la douceur et l'énergie qui se dégageaient.



Ile d'Oléron

SAMEDI, la pluie orageuse est au rendez-vous, mais 10 personnes sont présentes. Nous pratiquons les 4 premiers mouvements du Wu Dang

Qi Gong : « le dragon de l'inondation plonge dans la mer », « l'hirondelle pourpre s'envole dans le ciel », « le tigre renverse la montagne », « s'incliner devant le temple doré ». Le niveau très débutant me fait survoler les exercices, devant me contenter pour l'instant de vérifier la bonne coordination.

Encore une fois, les participants sont ravis et ont envie de s'inscrire à la rentrée au Castel où j'enseigne le Qi Gong avec grand bonheur.

AU TOTAL : 53 personnes sont venues pratiquer le Qi Gong à Oléron. C'est un succès, modeste par rapport aux grandes villes certes, mais sur une île, c'est bien !

BEATRICE LEROY

Animations organisées à Annecy

La conférence du 3 Juin a réuni 41 personnes venues pour découvrir le Qi Gong. Les cours « Portes-Ouvertes » : 24 personnes. La Pratique collective (2h15) : 28 personnes ont participé. 32 personnes non pratiquantes ont participé à l'une des activités proposées

Ma contribution à la découverte du Qi Gong par le public est très modeste. Au niveau des résultats chiffrés, c'est peu en valeur absolue au regard du nombre d'habitants, mais je me rends compte que c'est beaucoup pour les gens qui sont venus, d'ailleurs, ils veulent tous suivre un cours l'année prochaine !

Marie-Christine SÈVÈRE

Une réussite à Espérazza et Limoux dans l'Aude

La M.J.C. d'Espérazza et l'association EDEN ont organisé une animation « Découverte du Qi Gong ».

La manifestation s'est déroulée dans la joie et la sérénité : deux objectifs avérés de la pratique du Qi Gong. En effet, Ghislaine Locicero a rappelé aux participants que cette gymnastique



VIE FÉDÉRALE

énergétique a pour finalité de rester en bonne santé, vivre heureux et longtemps... alors pour quoi s'en priver !

Après un cours-découverte ouvert à tous, Ghislaine Locicero et ses élèves ont présenté le « Qi Gong général de santé » à Espérasa et le « Nei Yang Gong », Qi gong pour nourrir l'intérieur à Limoux. La soirée s'est terminée avec une conférence sur l'histoire et les bienfaits du Qi Gong suivie d'un apéritif convivial.

Ghislaine LOCICERO

À Lyon : Qi Gong à l'aube

Le samedi matin, nous étions une vingtaine à 7 heures devant le lac de la Tête d'or et seul un troupeau d'oies, au début, a protesté avec véhémence l'invasion de son territoire.

La posture de l'arbre devant le lac éclairé par la lumière matinale et ses couleurs a été un premier contact très agréable et prenant. Ensuite nous avons pratiqué jusqu'à 8 heures 30 au milieu des arbres centenaires. Nous avons eu beaucoup de chance de pouvoir pratiquer là, tranquilles. Les personnes étaient très détendues dans leur pratique, mais aussi très présentes.

Nous avons terminé par un petit déjeuner sur l'herbe, et ce fut fort sympathique de clore ainsi. Tous, nous avons eu du mal à partir.

Emmanuelle VIPLÉ

JNQG à Reims

Au total une trentaine de personnes seulement ont participé aux manifestations proposées à Reims et à Tinquex par l'association Reims Qi Gong. La moitié d'entre elles ont montré un intérêt particulier pour notre activité. Un quart est « venu voir » notre pratique (gratuite) en venant d'autres horizons (Taiji Quan, Wutao, autres clubs de Qi Gong de la région).

Dian RAYNAUD

Ateliers d'initiation au Qi Gong à Charleville-Mézières

Nous avons programmé 4 ateliers d'initiation au QI GONG « le bien-être à la chinoise » au sein de notre association académie WUDANG de Charleville-Mézières (dépt des Ardennes) les 4 ateliers d'une heure ont été dirigés par Bruno Rogissart nous y avons accueilli 60 personnes au total. Une très belle réussite donc pour notre 1^{ère} participation. Une grande majorité de participants nous ont indiqué vouloir venir suivre des cours dès septembre.

Bruno ROGISSART



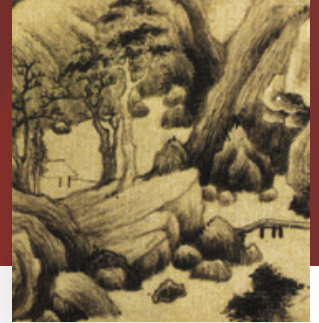
Le coin lecture !

Succès à Saint Barthélemy d'Anjou, Andard-Brain sur L'Authion et Seiches sur le Loir.

À Saint Barthélemy d'Anjou, des personnes de tous âges sont venues s'inscrire pour la rentrée prochaine où nous assurerons les cours le mardi matin et le vendredi soir pour 78 personnes. (50 personnes en 2012-2013). Le petit coin lecture avec panneaux explicatifs, livres et revues a été très apprécié et confortable.

À Andard-Brain sur L'Authion, la répartition sur 3 heures le samedi après-midi a permis aux personnes présentes de pratiquer le Qi Gong. Normalement nous serons une dizaine de plus aux cours du lundi soir soit 40 personnes. Nous verrons à la rentrée pour la répartition sur 3 cours.

À Seiches sur le Loir, ce fut un succès. Le Dimanche matin a été un bon créneau pour venir en famille, c'est souvent le moment sportif du



dimanche qui a permis aux personnes de venir des alentours et pas seulement de Seiches sur le Loir. Le public est plutôt jeune et nous ouvrirons un cours pour 20 inscrits le jeudi de 19h30 à 20h30.

Nadine GELDRON et Brigitte ESTIENNEY

Bonne humeur et présence à Saint-Pierre-des Corps

L'Association Souffle & Energie de Saint-Pierre-des Corps a ouvert ses cours toute cette semaine et nous avons pu pratiquer la forme « les 18 mouvements du Tai Chi Qi Gong », les personnes présentes ont bien appréciées cette forme de Qi Gong douce. Bonne humeur et présence (25 personnes) étaient au rendez-vous.

Isabelle LAFORET

L'occasion d'un change de cours entre Descartes et Beaulieu les Loches

Nous avons pu faire un échange de cours entre Descartes et Beaulieu les Loches et les Associations Savie Zen et Ebda afin de faire découvrir aux personnes présentes le Qi gong et le Wu-tao.

Une occasion supplémentaire pour se faire connaître et permettre aux personnes en recherche d'activités plus douce de venir essayer gratuitement les cours.

Il serait bien d'organiser une rencontre entre associations de la région, à étudier pour l'année prochaine.

Valérie RODRIGUEZ

JNQG en Auvergne

Les JNQG se sont parfaitement bien déroulées en Auvergne et plus particulièrement sur le secteur de Clermont Ferrand/Riom.

Les cours « ouverts » ont eu un franc succès... environ 32 participants externes à chaque cours, y compris des membres de structures médicales

de rééducation fonctionnelle (kiné.)

Le samedi, les ateliers en plein air ont bien eu lieu, malgré une météo capricieuse, environ 35 personnes y assistaient, nous avons fini sous abri dans un gymnase.

Le retour est très positif avec de nouvelles inscriptions en vue...

Le journal local a dépêché un journaliste, un article est paru le lundi avec photos à l'appui...

Annick FOURNIER

Avec les grenouilles... à St Victoret

Tout s'est bien passé, nous avons pratiqué dans la nature, les grenouilles nous ont cassé la tête !

Les gens sont revenus à chaque cours gratuits !!!

Je recommence l'an prochain !

Anne-Marie CHALAYE (13- Marignane)

Un bilan pas très positif, au vu de la fréquentation des cours en semaine à Montigny le Bretonneux

Le dimanche, nous avons décidé de pratiquer en plein air mais la météo ne s'y prêtait pas. Aussi nous avons dirigé tout le monde vers une grande salle que nous utilisons tous les dimanches. La aussi, quelques personnes supplémentaires qui ont apprécié la pratique.

Françoise LANNIER

Beaucoup de demandes à Châtelailon-Plage

Etant tout nouveau Professeur dans ma ville, j'ai décidé lors de la semaine nationale du Qi Gong, d'ouvrir mes portes en proposant un cours gratuit afin de faire découvrir cette Gymnastique. J'ai eu beaucoup de demandes ! Soit une quinzaine de personnes pour le cours du lundi et une quinzaine également pour le cours du mercredi. Comme animations proposées :



VIE FÉDÉRALE

échauffement de tout le corps, le mouvement de la saison (l'été avec le Cœur), entre 5 à 8 minutes de Zhan Zhang et pour finir les 8 premiers mouvements du Tai Ji Qi Gong. J'ai terminé par une démonstration de mouvements : le "Yin et Yang" et le "Phénix déploie ses ailes" des 12 Trésors Taoïstes.

La conclusion de cette manifestation :

* Je me suis aperçue que les personnes ne savaient pas du tout ce qu'était le Qi Gong. Il y a beaucoup de confusion entre le Qi Gong, le Tai Chi, le Yoga, et tous les autres Arts Martiaux ou de santé en général ;

* J'ai eu beaucoup de questions sur la santé, quels mouvements faire pour tel ou tel symptôme. J'ai ressenti une forte demande pour "s'entretenir" de manière naturelle, un fort besoin d'être plus relié à soi et à son environnement ;

* Après 1h30 de pratique, les personnes trouvent que cette Gymnastique est douce mais qu'en même temps, elle agit en profondeur et de façon rapide au niveau de la détente de l'ensemble du corps, un mieux pour les cervicales pour certaines, un mieux pour les épaules pour d'autres...

Ces deux cours m'ont permis de me rendre compte qu'il fallait mieux communiquer ou mieux informer sur le terme Qi Gong, que les personnes sont très intéressées dès qu'elles ressentent un bien être et une amélioration de leur santé. Avec cette manifestation, j'ai une vingtaine de pré-inscription pour la rentrée prochaine !

Anne GOURITIN

À Marseille avec la pluie

Malgré les gouttes de pluie le matin il y avait une vingtaine de personnes qui ont participé au cours de Qi Gong donné par Solange NIN-NIN et moi-même au Palais Longchamp le samedi 8 Journées J'ai commencé le cours avec des étirements pour échauffer et ensuite j'ai fait avec les élèves quelques mouvements essentiels, puis exercices du Qi Gong de la femme et des exercices pour le dos pour finir avec une harmonisation globale et « L'énergie retourne au

centre ». Solange a ensuite montré et enseigné le « Qi Gong de l'ouverture et de l'étirement » et les deux heures étaient bien complémentaires et les personnes qui sont venues étaient très contentes.

Le dimanche le soleil n'était pas au rendez-vous non plus il n'y avait que deux personnes pour se balader dans les Calanques. Toutes les mauvaises choses ont un bon côté : dans ce cas là, il n'y avait pas la foule et nous avons trouvé un endroit magnifique et calme pour pratiquer. L'air était enivrant par le parfum du romarin et des pins et autres arbustes en fleurs. On a piqué ensemble et puis on a pris le chemin de retour sans être mouillés !

Suzanne ABERLÉ

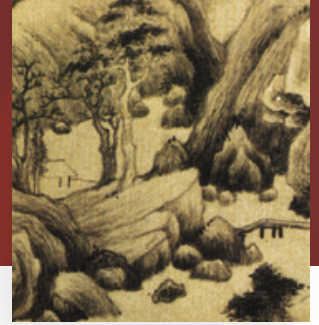
Première participation à St Raphaël

Nous avons participé pour la première fois aux journées nationales du Qi Gong. Notre association a tout juste un an, et Daniel Royer, notre enseignant bénévole, qui a soufflé ses 75 bougies en ce début d'année espérait cette participation depuis longtemps. Entre mes déplacements à Lembrun pour la formation professionnelle d'enseignant de Qi Gong, et mon dernier stage sur Paris avec Maître Zhang Ming Liang, j'étais fort bien inspirée pour organiser quelque chose en toute simplicité.

Nous avons proposé nos deux cours hebdomadaires au public, et organisé une matinée découverte le samedi. La pratique s'est articulée autour du Qi Gong général, et nous avons répondu aux questions et échangé autour de gâteaux et de thé.

Nous avons actuellement 50 inscrits, et 13 nouvelles personnes sont venues découvrir. 4 personnes sont revenues, les autres reviendront peut être à la rentrée de septembre.

Daniel Royer a été heureux de faire découvrir notre pratique. J'ai partagé son enthousiasme et j'ai aimé emmener chacun des pratiquants à vivre la magie et le bien être que je ressens dans les mouvements. Nous avons fait un beau voyage, écouté le rythme de notre mélodie in-



térieure, celle qui anime quelque chose de précieux en nous, né du lent mouvement et de la contemplation, né du respect de ce que nous sommes.

Nous espérons continuer à partager ensemble au fur et à mesure des rencontres... et du temps qui se déroule.

Aurélien CHAUMONT / KUENTZ

Ateliers de 2 heures à Bordeaux, sous le soleil...

Ils ont eu lieu en extérieur, en plein centre ville. Entre 12 et 18 pratiquants par atelier, beaucoup de curieux, qui regardent mais n'osent pas participer.

Les touristes asiatiques prennent des photos !!!

Les personnes qui ont participé étaient de Bordeaux et région, débutants et confirmés. Tous sans exception ont adoré pratiquer ou découvrir le Qi Gong.

Aussi, en collaboration avec la mairie de Bordeaux, je proposerai à partir de la rentrée de septembre plusieurs ateliers en plein air tout au long de l'année. Le Qi Gong n'est pas très implanté encore ici, il y a beaucoup à faire..

Soisik NAMURA.

Merci encore à toute l'équipe de la Fédération, pour les affiches, flyers et la communication sur le site : sur une cinquantaine de personnes, à peu près la moitié n'avait jamais pratiqué et venait découvrir le Qi Gong !!

Claudine MARIOTTO

Une première réussite, dans la région de Châteaubriant

Pour une première sur la région rurale de la Gironde, Châteaubriant et le Gâtineau, ce fut plutôt une réussite.

Sur l'ensemble des cours proposés, 8 heures sur la semaine, environ 70 à 80 personnes se sont présentées et ont appréciées la discipline, avec une dizaine d'inscription dès la fin de la semaine.

Béatrice LERAY



Qi Gong au Verger

Au parc du verger à Châtellerauld

Notre pratique dans le parc du Verger s'est très bien passée, avec, pendant toute la matinée une super météo.



LA VIE DU QI GONG

QI GONG POUR LES SÉNIORS

Qi Gong pour les seniors, tout un programme... D'abord une biographie de Liliane PAPIN et un résumé du programme sur deux ans pour les enseignants désirant guider les seniors. Et puis plusieurs textes, reflétant à ce sujet les sentiments de quatre de nos collègues qui ont participé au premier de ces stages. François FRANCOIS, avec son franc parler nous livre ses appréciations sur le stage « Qi Gong pour les personnes âgées » Quand à Arlette TARDY, Hubert C. CHARPIN et Danie CASPARIAN, c'est une appréciation générale sur ce stage qu'ils nous font partager.

Liliane Papin. Ph.D, D.O.M, Lic. Ac. est praticante et enseignante de médecine chinoise à Asheville en Caroline du Nord aux Etats Unis, étudiant le Qi Gong avec KE Wen aux Temps du Corps depuis 1996. Elle enseigne de nombreux stages professionnels en France et aux Etats Unis et fait également partie du corps enseignant de Daoist Traditions, une école de médecine chinoise qui prépare les étudiants à la maîtrise en acuponcture et herbologie. Elle a résidé pendant 6 ans au Japon et fait de nombreux séjours en Chine, dont un apprentissage de 3 mois dans l'hôpital de médecine chinoise de Chengdu.

Elle a écrit de nombreux articles aussi bien pour le grand public que dans les revues spécialisées sur la santé, l'écologie et la médecine chinoise. Le Dr Papin est réputée pour son dynamisme, son enthousiasme, la richesse pratique de son enseignement et tout particulièrement son ability à rendre accessibles les concepts théoriques fondamentaux de la médecine chinoise en les liant à la recherche scientifique moderne.

Un programme de formation sur deux ans pour les enseignants de Qi Gong désirant guider les seniors, préparer les autres et se préparer soi-même à la sagesse nécessaire pour aborder avec sérénité et bien être les phases de la vie après la cinquantaine. Ce stage couvre les aspects suivants :

- Compréhension du processus de vieillissement "ordinaire" et des pratiques taoïstes de longévité avec les outils de la médecine chinoise ;

adaptation de la pratique du Qi Gong dans le cadre de cette compréhension.

- Utilisation et pratique des 5 transformations dans le cadre de l'enseignement pour les seniors : la poétique des images empruntées à la nature est une approche aisée et qui parle à tous. La base taoïste des cinq transformations permet aux participants de comprendre les exercices de Qi Gong et leur travail énergétique de manière à la fois simple et profonde. C'est une approche qui peut aisément lier méditation, visualisation et travail corporel de manière thérapeutique.

- Utilisation des 5 Transformations par le pratiquant comme outil d'évaluation des difficultés particulières des étudiants et le choix des exercices qui découle de cette évaluation (L'arthrite et le travail sur le Foie/Bois ou l'agitation mentale et le travail sur Les Reins/Eau et le Cœur/Feu par exemple).

- Adaptation des cours et de la pratique du Qi Gong suivant les situations dans lesquelles se trouve l'enseignant : maison de retraite ou associations de quartier, différents groupes d'âge, différentes attentes, différents niveaux de flexibilité, différents besoins au niveau thérapeutique etc.

- Aspects émotionnels et psychologiques : intégration dans l'enseignement de la question de l'âge : comment l'aborder, comment contrebalancer les schémas négatifs intériorisés ou ceux du milieu familial et culturel.

LA VIE DU QI GONG



RETOURS DES PARTICIPANTS

J'ai particulièrement apprécié la façon très intuitive de nous présenter et de nous faire ressentir l'esprit de la médecine traditionnelle chinoise. J'ai trouvé cela très éclairant car cela me permet pour la première fois d'appréhender (dans ses grandes lignes) des concepts qui jusqu'ici me paraissaient hermétiques car je cherchais à les comprendre par le filtre de mon raisonnement, de ma réflexion intellectuelle et non pas de ma sensibilité. Bravo et merci à Liliane pour cela.

J'ai beaucoup apprécié les exercices de Qi Gong illustrant les différentes énergies (foie et cœur), l'apport de KE Wen à ce stage.

J'ai bien apprécié les indications de points de digitopression, cela me sera certainement profitable, à titre personnel dans un premier temps. J'ai apprécié aussi les conseils diététiques même si personnellement je m'abstiendrai de prodiguer ce genre de recommandations (du moins tant que je ne les aurai pas éprouvées par et sur moi-même).

Je suis cependant resté sur ma faim concernant ce que j'étais venu chercher : une méthode spécifique pour les personnes âgées car avec tout l'intérêt que j'ai porté à ce stage, les notions et exercices enseignés peuvent parfaitement s'appliquer à toute tranche d'âge. Je dirai que la seule spécificité est d'avoir décliné des exercices en posture assise sur une chaise. Depuis que j'anime des programmes PIED (mis en place par Sports Pour Tous), j'aspire à l'élaboration d'une Méthode de Qi Gong à l'intention des seniors : un programme complet suivant une progression continue depuis un niveau de « débutant », capable notamment d'apporter une réponse aux problèmes de chutes fréquentes chez les seniors (à l'instar du programme PIED).

François FRANCOIS



Cours de Qi Gong avec des seniors

Bonjour,

J'ai beaucoup apprécié ce stage, tant au niveau de la pédagogie de Liliane Papin très à l'écoute que du contenu répondant à mes attentes au sujet des personnes âgées. Liliane a replacé le Qi Gong dans une globalité de vie très riche et utilisable pour tous. Les mouvements enseignés étaient ressourçant.

Arlette TARDY

Dimanche soir, je suis rentré chez moi, enchanté par la qualité de l'enseignement de Liliane Papin. Nous étions un bon groupe, et dès les premiers moments, je me suis senti « en confiance ».

L'approche de Liliane correspond tout à fait à l'idée que j'ai du partage de la pratique du Qi gong. Il me reste à approfondir mes connaissances en MTC, plus précisément digipuncture et diététique !

C'est une excellente chose d'avoir réduit cette formation à deux stages, en espérant que la suite pourra se faire avant la fin 2013.

Hubert C. CHARPIN

Super Stage de « Qi Gong pour les seniors » avec Liliane Papin !

Liliane Papin, vient de l'Arizona, d'enseignante de Qi Gong et acuponctrice. Très pédagogue, ouverte au dialogue, très compétente, avenante et agréable. Elle a diffusé beaucoup de conseils au sujet des seniors, valides et invalides.

Les 5 éléments, le lien avec les organes et les



LA VIE DU QI GONG

pathologies.

Conseils sur la nutrition, la diététique, la psychologie. Comment amener les seniors à mieux se nourrir ?

L'importance de prendre soin de sa santé.

Comment aménager les cours ou ateliers de Qi Gong dans les maisons de retraite, pour les résidents mais aussi pour le personnel. Faire travailler le Qi Gong debout pour les seniors valides, assis pour les seniors valides ou invalides et par la visualisation pour ceux qui sont alités. Des mouvements simples, basés sur la visualisation.

Comment leur redonner goût à la vie !

Les problèmes psychiques des seniors. Comment se sortir du schéma de victime. Le rôle de la méditation, la visualisation. Le rôle de la maladie. Le rôle du rire.

Correction du schéma corporel. Comment masser les points par l'acupressure pour soulager les douleurs.

Des conseils d'hygiène alimentaire : les aliments dangereux pour le cerveau, les combinaisons alimentaires à ne pas faire.

L'importance de la lumière contre la dépression. L'utilisation des remèdes et tisanes chinoises et autres, les huiles essentielles.

Je suis partante pour le prochain stage avec Liliane Papin !

Le lendemain du stage j'avais deux nouveaux seniors en cours d'essai ça tombait très bien.

Danie CASPARIAN

EXAMEN FÉDÉRAL

« VOYAGER LE QIGONG SANS BOUGER »

ou VIVRE UNE JOURNÉE EN EXAMEN FÉDÉRAL, 3 mars 2013

Je suis pour une reconnaissance spécifique du Qi Gong comme faisant patrie du haut patrimoine de l'Humanité. Les problèmes de santé de notre monde vieillissant impliquent que l'on y réfléchisse et agisse en amont pour monter le niveau de nos savoirs faire, et faire vivre et prospérer cette pratique. Pour la seconde fois et de manière tout à fait particulière, je viens de participer à une journée d'examen fédéral. Le Yang, c'est que j'avais à tout repasser sauf la Pratique Pédagogique ; le Yin est que j'avais décidé de rester durant cette même épreuve avec les collègues auxquels je voulais apporter un soutien... moral. Et, disons le, profiter de l'occasion pour « voyager le Qi Gong sans bouger ».



Séquence animée par Natacha

Je venais de vivre dans les 48h qui précédaient le 2 mars « two die hard days ». D'abord, une chute, glissade (de 20m au moins) sur piste de luge verglacée, réception du front sur plaque dure et réveil de douleurs claviculaires liées à une autre récente chute avec fractures ! Et, 700 km de véhicule thermique pour finalement manquer mon train !

Miracle du Qi Gong et d'une condition physique correcte, le matin de l'examen plus de douleur du tout ni dans le pectoral douloureux, ni dans l'articulation scapulaire. Ouf !

Sauf que... au moment de présenter le Nei Yang Gong tiré au sort : panique complète à bord ! Un blanc complet me submerge et me paralyse

LA VIE DU QI GONG



corps et esprit. Pétrifié face au jury aussi ennuyé que moi, je me trouve incapable de bouger le petit doigt. Impossible d'enclencher l'ombre du début du premier des 6 mouvements de la série présentée à Bei Dai He en 2010, répétée depuis des mois chaque jour et que j'enseigne toutes les semaines. Deux nuits quasiment blanches de semi-douleurs, étaient passées par là.

Heureusement, tout s'est arrangé : quelle que soit sa composition, le jury de l'examen - sept personnes quand même ! - est toujours d'une grande gentillesse, amabilité, empathie. Cela enlève largement l'aspect stressant des épreuves d'examen. Passons.

Mieux vaut donc passer un examen... *de Qi Gong* que de subir un examen... *médical*. C'est une autre manière plus intéressante de faire le point avec soi-même.

Première chose : réviser est l'occasion d'approfondir et de piger enfin des choses mal assimilées. À la relecture de mes notes vieilles de quelques années, des choses m'apparaissent cette fois clairement. J'ai également révisé en réalisant un recueil de réponses à partir des annales de sujets (occasion de réfléchir que je tiens à votre disposition : phousez@nordnet.fr) ; cela m'a fait faire un bond par rapport à ma manière d'enseigner.

Le jour J, la réponse aux questions est l'occasion de faire le point en vraie grandeur.



Travail de torsion

Puis, démarrent les séquences de pratiques et par conséquent, la rencontre avec d'autres Qi Gong inconnus. Moment magique que celui de la démonstration de notre collègue ariégeoise, les 10 min de Qi Gong du Cerf, ont impressionné.

Pause repas, (*oui, il y a en a une !*) c'est l'occasion de faire un peu (re)connaissance. Nous abordons à quelques-un-e-s, le thème de l'adhésion à la FEPMM-Sports pour Tous : elle n'est pas toujours vécue comme utile et bon marché. Second sujet qui interpelle/interroge : les *duan* délivrés par certaines écoles... oui mais ici durant les épreuves n'est-on pas évalué-e-s aussi. Vaste débat.

Autre bonheur, se retrouver élève et découvrir des Qi Gong inconnus. Et, surprise, de découvrir des nouveautés : ces tubes de cartons ou manches à balai en bois utilisés. C'est l'occasion de nous poser la question de la pertinence de tels outils pédagogiques dans nos quotidiens personnels. Au-delà de la personnalité ou de l'expérience de celle ou celui qui anime la séquence, ce sont les Qi Gong parisien, samarien, ou autres, qui se côtoient et se confrontent. S'émulent et s'enrichissent.

Le Qi Gong des 5 éléments, je l'avais vu et analysé sur internet et là, apprécié grandeur nature ; mais aussi, le travail sur la connexion à la Terre, l'axe... Mais, pas question de faire le compte-rendu de l'ensemble des démonstrations.

En partant, je salue Albert avant dernier intervenant. Il prépare son intervention. Ces 20 longues et fortes minutes solitaires sont assurément l'épreuve la plus... éprouvante et, après coup, la plus enrichissante.

Merci à chacun(e) de vous chers et chères collègues et à bientôt

Merci aussi d'avoir accepté d'être immortalisé(e)s.

L'examen fédéral représente une formidable occasion de rebondissement personnel.

Que j'encourage vivement à préparer et passer.

Pierre HOUSEZ.



LA VIE DU QI GONG

ENQUÊTE

Depuis 1995, Claire LEXTRAY est l'attachée de presse de la FEQGAE. Avec un regard de professionnel, elle a suivi tout au long de ces années l'évolution du Qi Gong et la perception de celui-ci par le grand public. Aujourd'hui, de plus en plus d'hommes pratiquent cette discipline ; qu'ont-ils donc découvert ? C'est le résultat de cette enquête réalisée par Claire.



Gérard Renouf

ENQUÊTE : Qui sont-ils ?

Merci aux professeurs de la FEQGAE pour leur aide précieuse et à tous les hommes qui ont témoigné massivement et avec beaucoup de sincérité.

20 % des pratiquants de Qi Gong en France sont des hommes. Ils étaient à peine 10 % il y a 10 ans.

Qui sont-ils ? Que cherchent-ils à travers cette pratique ? Que leur apporte le Qi Gong ?

Pour la 1^{ère} fois, la Fédération s'est penchée sur cette 'tendance' qui se développe. Interrogés en avril 2013, ils ont répondu massivement à notre enquête avec beaucoup de sincérité.

Découvrez quelques-uns de ces témoignages inédits.

Ils ont pour la plupart entre 28 et 80 ans, vivent en zone rurale ou urbaine. Certains pratiquent le Qi Gong depuis à peine quelques mois ; d'autres depuis 25 ans.

Ils sont retraités ou en activité avec des métiers très variés : inspecteur des finances publiques, animateur sécurité, électricien industriel, médecin, travailleur social, diacre, gynécologue obstétricien hospitalier, antiquaire, apiculteur, agent immobilier, ingénieur, artiste peintre, architecte, marin d'état, chirurgien viscéral, professeur, éducateur spécialisé, consultant formateur, contrôleur du travail, vétérinaire, agent territorial, conseiller en développement territorial, inséminateur, directeur de projet Informatique de Gestion, jardinier, directeur organisme de formation pour adultes, opérateur projectionniste, agent de logistique, directeur des relations humaines, informaticien, manager conseil, maître d'œuvre, cadre dirigeant, secrétaire administratif, pharmacien, chef opérateur son, directeur de communication, éditeur de sites web, responsable de fabrication, technicien Airbus, responsable technique, cordiste...

LA VIE DU QI GONG



Que vous apporte la pratique du Qi Gong ?

Un meilleur équilibre, moins de stress.

Une plus grande capacité à faire face à la pression ambiante dans mon milieu professionnel. Une meilleure prise de recul face aux problèmes à résoudre. Un esprit plus clair et plus alerte pour prendre des décisions importantes.

La pratique du Qi gong me permet de mieux gérer mon stress au quotidien. D'un naturel émotif et inquiet, j'appréhende avec plus de sérénité et de confiance les aléas de la vie. Une meilleure écoute de mon corps.

Une baisse de ma sensibilité au stress au travail, notamment du à la charge de travail aux sollicitations et à l'attitude parfois énervée de certains collègues. D'un point de vu personnel, une possibilité de me recentrer de me poser dans un monde où l'on est sujet à l'hyper sollicitation.

Une meilleure appréhension des événements de la vie active et donc de moins subir l'accélération des temps moderne. Moins de stress signifie identifier la source du stress qui est surtout liée à une compression du temps vécue par tous, puis apprendre à ralentir ce temps...

Faire circuler l'énergie, apprendre qu'un simple geste (mais fait correctement et avec intention) peut apporter beaucoup à son corps et à son bien être mental.

On aborde la vie avec plus de présence.

Les débuts étaient avant tout pour diminuer l'impact du stress professionnel, apprendre à mieux respirer, et aussi s'adapter en fonction des saisons et du rythme de la nature lié aux organes / 5 éléments.

J'ai acquis un calme intérieur qui me permet de gérer beaucoup mieux les situations stressantes.

Mieux gérer des moments stressant au boulot en travaillant les techniques de respirations.

Une stabilité.

Un moyen d'être à l'écoute de son corps à tout moment (soit un outil pour revenir à soi, et pour se détacher (parfois) de pensées envahissantes).

Un bien être, une aide à la détente et à la récupération quand je n'ai pas la paresse de ne pas pratiquer, ou de faire semblant.

La pratique de la respiration par le ventre, associée à la pensée, m'a permis de mieux gérer des situations imprévues. J'arrive à prendre du recul et mieux maîtriser mes émotions. Je me sens moins stressé, prenant beaucoup de distance par rapport à certaines situations.

Une meilleure condition physique (souplesse, meilleure posture et moins de douleurs du dos), autodiscipline, concentration.

Justement, je me pose la question depuis quelques mois. J'ai trouvé la réponse en discutant avec d'autres personnes, car je disais que je ne



LA VIE DU QI GONG

sentais pas des bienfaits extraordinaires après les séances de Qi Gong (ou du moins de manière très changeante), je me sentais plus calme, plus posé, mais j'attendais plus de choses encore... J'ai compris que mes attentes en vers le Qi Gong pouvait être un peu exagérées, trop d'attentes Et surtout c'est en arrêtant que j'ai compris que j'étais moins « posé », moins « serein », que j'étais plus sensible au ballottage de la vie que lorsque je pratiquais régulièrement. Un jour quelqu'un m'a dit : « peut-être ne sens-tu pas les bienfaits, mais lorsque t'arrêtes d'en faire tu sens, qu'il te manque quelque chose ». En effet c'est comme ça que je le ressens.

Mieux respirer, retrouver le temps de ressentir et de prendre conscience de chaque partie de mon corps, savoir s'arrêter, prendre du recul, construire une réelle détente.

La disparition de la timidité et un meilleur self contrôle.

Une meilleure condition physique, une meilleure santé ;

Sans conteste une meilleure santé par un meilleur schéma corporel, une souplesse articulaire et physiologique, la disparition ou la diminution de certains blocages physiques et psychiques.

Depuis un certain temps en cas d'insomnie j'avais deux solutions - prendre un cachet ou regarder la télévision. Grâce aux cours de Qi Gong j'ai pu améliorer ma décontraction ainsi que ma respiration ce qui permet de retrouver le sommeil plus facilement.

Une bonne condition physique qui permet de réduire les effets de la polyarthrite.

J'ai une plus grande souplesse. La pratique du Qi Gong m'a permis de refaire du vélo, mes douleurs dorsales ont disparu.

Beaucoup moins de « petits bobos » durant l'hiver par exemple, pas de refroidissements...

Une meilleure santé globalement. Plus de souffle et une capacité à faire des mouvements dans le sport à l'économie.

Le métabolisme a radicalement changé : meilleure digestion, un poids très correct sans régimes, et une bonne immunité.

Je n'ai plus de maladies depuis 3 ans (rhume, etc..) amélioration de mes allergies aux pollens : je ne prends plus de piqures de cortisone...

Ayant quelques problèmes de circulation sanguine et d'irrigation nerveuse du pied droit consécutifs à un pincement vertébral j'ai de meilleures sensations dans ce pied, notamment en ce qui concerne l'équilibre.

Meilleure digestion, meilleur sommeil.

Revitalisation des principaux organes au niveau physique. Relâchement et calme par une attention juste et subtile sur la circulation énergétique du Qi. Confiance et conscience de soi. Une meilleure résistance au stress et sagesse d'un corps à apprivoiser dans un monde moderne qui fait une part trop importante au virtuel et pas assez à soi de manière intime et confiante.

Régulation et diminution du temps de sommeil. Disparition de certaines douleurs physiques. Résistance à l'effort accru.

Travailler toutes les articulations, gagner en souplesse, exercer ses différents modes de respiration, savoir ralentir son rythme, se préparer à d'autres sports.

Une meilleure connaissance de son corps et une meilleure gestion des problèmes de celui-ci (mal du dos, des membres.) Par un assouplissement et un renforcement des tendons... Aussi un meilleur ressenti de la vie intérieure des organes digestifs.

Une appréciation plus soutenue des 5 sens.

LA VIE DU QI GONG



Le Qi Gong m'a permis de renouer avec le sport que j'avais tendance à négliger. Ceci entretient ma souplesse car ce n'est pas mon point fort.

De meilleures relations avec les autres, un développement spirituel.

Le Qi Gong me dévoile une nouvelle façon de voir mon corps, une nouvelle relation avec lui, de nouvelles relations de lui avec les autres et l'environnement. Il m'apprend à l'observer, l'écouter d'une façon plus spirituelle moins Cartésienne.

Plus de calme.

Dans ce type de discipline, on ne cherche pas de performance, on ne se compare pas, on accepte tout le monde. Cela a certainement contribué à moins juger autrui (et soi-même) et à être plus ouvert. En outre, ayant un tempérament réservé, le sentiment d'être mieux dans mon corps a favorisé mon ouverture aux autres : par exemple communication avec des inconnus davantage facile/aisée.

Harmonie du corps et de l'esprit.

Une plus grande capacité d'écoute et d'ouverture aux autres. Une meilleure confiance dans la justesse de mes actions en tenant compte de ce que je suis, de l'autre. Un accès aux sensations physiques et énergétiques qui m'a beaucoup aidé dans ma pratique spirituelle pour calmer l'esprit.

Un approfondissement spirituel et du « monde intérieur » ; une incitation à la méditation et donc un approfondissement de ma foi chrétienne.

Approfondissements de la relation avec l'univers et être à l'écoute.

Une ouverture à la pensée millénaire chinoise issue du Tao et du Confucianisme, tout en rondeurs, qui vient compléter le mode de vie occidental très linéaire. La pratique de Qi Gong m'a

permis d'être moins renfermé sur moi-même et de vivre mieux en société.

La pratique régulière du Qi Gong m'a permis de découvrir que c'était beaucoup plus qu'une gymnastique chinoise, mais avec des bases très anciennes et solides, d'approcher la compréhension de la médecine chinoise, et la profondeur des exercices, variés et très bénéfiques que l'on pouvait en tirer au bout de quelques années. Je découvre maintenant le plaisir de l'assise en silence en groupe, même si je pratique peu tout seul.

Prise de conscience de la globalité du corps mais aussi de chacune des parties (membres, cou, colonne vertébrale, mains) et leur pouvoir de stimulation..., le corps n'est plus une machine seulement fonctionnelle mais beaucoup d'organes sont dorénavant habités par l'esprit.

Plus de sérénité.

La démarche est captivante, elle s'intègre dans un schéma d'harmonie avec les événements du moment (professionnel, météo, familial, affectif...).

L'aspect spirituel me satisfait pleinement, en positionnant l'humain dans un contexte général à la vie, et non comme le centre d'une « Création » ou d'une « Evolution » au sens scientifique ou religieux des termes.

Une meilleure compréhension de sa place dans l'univers, d'appartenir à un ensemble plutôt qu'une petite entité indépendante parmi « ce tout » !

Un regard plus objectif sur ce qui est. Des relations sincères et profondes avec les autres. Une appartenance à un tout...

Merci à Claire Lextray qui a mené analysé cette enquête transmise aux médias qui l'ont accueillie avec beaucoup d'intérêt.



**Bernard Lamy est médecin, beaucoup d'entre vous le connaissent ;
il fait partie des pionniers qui en 1995 se sont regroupés pour créer la FEQGAE.
Aujourd'hui, au travers de ce texte, il nous invite à découvrir, d'une manière compréhensible
par tous ce qui parfois, dans de doctes écrits est difficilement accessible à notre esprit ;
une aventure qui devrait nourrir notre quotidien.**

QI GONG

Qi Gong, Tao, Jing, Qi, Shen, Yi, Li... sont des mots que nous allons tenter de comprendre en gardant bien à l'esprit que la langue et l'écriture chinoise ne figent rien dans des définitions rigides mais suggèrent un état qu'on est en mesure d'éprouver, de ressentir sans pouvoir l'expliquer ni le formuler clairement. Cela s'applique au sens du mot Qi Gong .

Prononcer Tchi Kung, Kung de Kung Fu, qui signifie tout à la fois travail personnel, patience, assiduité, ponctualité, persévérance dans l'apprentissage... C'est le compliment décerné par un maître à un élève curieux, réceptif, appliqué et travailleur : sens de Gong.

Qi, surtout ne pas prononcer Qui ou Ki car Qui Gong ou King Gong prête à sourire, ce qui n'est pas totalement faux car dans la pratique de certains Tchi Kung, qu'on va désormais écrire Qi Gong, on laisse monter et apparaître sur le visage un « sourire intérieur ».

La meilleure traduction de Qi est « Souffles » et on peut dire que tout est Tchi, pardon Qi.

Toute la cosmologie chinoise est fondée sur l'idée de « Souffles » à la fois Matière et Esprit. Le sens de l'idéogramme est révélateur : de la matière dense se transforme en vapeur... À partir de cette idée de souffles il y a plusieurs milliers d'années les premiers penseurs ont élaboré une conception unitaire et organique de l'Univers vivant où tout se relie et se tient par ces Souffles. Le « Souffle primordial assure l'Unité originelle ». Il continue d'animer tous les êtres et les relie dans un gigantesque réseau d'engendrement, matrice commune, appelée le Tao dont la traduction habituelle est « La Voie » qui n'a pas de forme, dont il ne faut pas essayer de parler

mais qu'il faut vivre, ressentir. La tête, avec le mental, son besoin de raison, de logique, les sens trompeurs, le petit ou gros « Moi » ne facilite pas l'approche du Tao.

Il faut, comme le préconise Hergé dans « Tintin : le Lotus Bleu » se couper la tête. Lao tseu l'a dit : « Il faut chercher la Voie ! Moi je l'ai trouvée. Il faut donc que vous la trouviez aussi... je vais d'abord vous couper la tête, ensuite vous connaîtrez la Vérité ». Quand les maîtres de Qi Gong répètent inlassablement « Yi Shou Dan Tian » garder, conserver l'esprit, l'intention dans le ventre ils ne disent pas autre chose

Lao Tseu dans le Tao Te King énonce qu'au sein de cette Voie la nature et le rythme de ce souffle primordial est ternaire : « Le Tao engendre l'Un, l'Un engendre Deux, Deux engendre trois, le Trois engendre les dix mille Êtres... » C'est un engendrement continu, non une création au sens biblique. Il n'y a pas de Dieu créateur comme dans la tradition judéo-chrétienne mais l'aspect trinitaire est présent.

Pour les taoïstes il se résume à un trait continu pour le ciel Yang et un trait redoublé pour la terre Yin et la somme de traits fait trois :

apparence mystérieuse d'autant que le souffle primordial se divise bien en trois souffles agissant de façon concomitante :

- *un souffle Vide* qui tire son pouvoir du vide originel lieu où circule et se régénère le Qi et qui a le don d'entraîner dans une interaction/production/transformation /devenir perpétuel : *le souffle Yin* douceur réceptive et *le souffle Yang* puissance active.

Pourquoi cette approche mystique car dans les



Dragon - Bernard LAMY

enseignements du Qi Gong les proverbes « gravitant autour du Vide » sont nombreux en voici quelques-uns. Les traducteurs utilisent souvent le mot Néant pour Vide.

➤ « Le plus miraculeux dans le Qi Gong est de se trouver dans le Néant ».

➤ « Se maintenir dans le Néant afin de nourrir l'Esprit ».

➤ « Evoluer à proximité des phénomènes, pour retrouver le Néant où s'assemble la Voie ».

Réflexion à propos du Néant : dans la sonorité qu'utilise en occident la langue des oiseaux ce pourrait être : « je suis né en... » Importance de la zone du nombril dans les exercices de Qi Gong, Shen Jue : Palais de l'Esprit qui nous relie à notre mère, à notre embryologie, à notre source, nos Racines Ben... Retrouver son âme d'enfant, rechercher une respiration embryonnaire...

Néant, dans la cosmologie chinoise a aussi le sens de Chaos (Légende de l'empereur Hou Toun) et pour les taoïstes, Zhuang Zi en particulier, nous avons d'abord tous existé dans cette indistinction première d'où tous les êtres naissent. Ce vide, cette confusion, ce chaos initial sous-tend la Vie. Il nourrit notre subjectivité, nos états de conscience, notre vraie réalité. L'astrophysique moderne et les balbutiements de la médecine quantique vont dans ce sens.

➤ « Etre disponible au Vide est la clé du ressenti de la pratique du Qi Gong ».

➤ « Tire parti de ce que tu as reçu du ciel sans chercher à te l'approprier : contente-toi du Vide ».

Ce Vide nous est accessible, il est cet ensemble de facultés, de ressources, de forces connues ou inconnues dont notre corps et notre esprit disposent qui nous déterminent et que nous n'utilisons pas ou peu. Il n'est pas vraiment vide mais rempli autant de flou que d'activités lumineuses.

➤ « Le Qi Gong n'est pas mystérieux, il se manifeste dans le calme, la paix, la tranquillité, le silence ».

➤ « Quand on pratique le cœur vaste comme l'océan, qu'on est sans désir, on peut voir sa merveille, faire l'expérience du non limité ».

L'incapacité à approcher dans la pratique ce Vide entraîne la répétition, la routine. Le secret est de tendre vers « l'Homme accompli » de Zhuang Zi :

« L'homme accompli se sert de son Esprit comme d'un miroir :

➤ Qui ne se porte pas au-devant de ce qui vient,

➤ Qui ne raccompagne pas ce qui s'en va,

➤ Qui accueille tout et ne conserve rien.

➤ Ne conservant rien il réagit chaque fois de façon nouvelle, de ce fait il embrasse tous les Êtres sans jamais subir de dommage... cette dernière phrase dans mon expérience de thérapeute est importante.



RECHERCHE ET RÉFLEXION

Le Qi Gong dit thérapeutique ou tout soin dit énergétique est de cette veine c'est-à-dire réalisé dans une parfaite neutralité avec une conscience potentielle différente de notre conscience ordinaire du quotidien.

L'énergie de l'Homme Vrai qualifié d'authentique, d'accompli « Zheng » est reliée au souffle de la poitrine où est le cœur « Xin », la vie de l'Esprit « Shen », le calme, la paix. Ce souffle vrai de la poitrine a deux caractéristiques :

➤ Il n'aime pas être serré, pressé (quae- quae, tu- tu), ne circule et ne se manifeste que dans un état naturel de détente, de paix, de silence, de confiance, de stabilité.

➤ Il est joie simple, réservée, petit sourire intérieur, source d'optimisme face à l'impermanence du monde. C'est le cœur joyeux « Tian Jing » des exercices de Qi Gong « se contenter de soi », « se réjouir de la vie en nous ».

➤ *C'est tout ce que n'aiment pas les maladies qui sont un état perturbé des énergies stagnation, excès, blocage, perversité...*

L'appellation générale « Qi Gong de Santé » convient à la plupart des Qi Gong. Elle montre l'effet bénéfique que leur pratique exerce sur la santé tant en prévention, qu'en entretien, qu'en soins. On dit qu'elle enrichit les trois trésors qui ne sont que trois formes ou variétés de Souffles : Jing / Qi / Shen

➤ Jing

➤ c'est l'Essence de la matière, l'origine, la racine de toute existence, la trame, la toile de fond sur laquelle se tisse toutes les manifestations de l'Univers dont notre petite présence. Selon la conception taoïste on en distingue trois variétés :

- Le Jing du ciel antérieur inné, hérité des parents, surtout de sa mère. On ne peut le modifier quantitativement, il rythme les grands cycles et étapes de la vie de 7 ans chez les femmes et de 8 ans chez les hommes. Son idéogramme gerbe de céréales + idée d'engendrement, de naissan-

ce, de croissance, de transformation. On dit « le Qi Gong permet de retrouver son âme d'enfant et de garder une éternelle jeunesse ».

- Le Jing du Ciel Postérieur acquis, après la naissance. C'est l'écologie de notre planète, de notre environnement, c'est l'air que nous respirons, les aliments que nous ingérons. Ils ont leurs propres Jing dont nous profitons.

- Le Jing des « Reins » qui découle des deux précédents. Comme l'Essence du ciel antérieur c'est une énergie héréditaire que nous possédons et transmettons par notre sexualité et avec le ciel postérieur sa relation est capitale car il faut imaginer qu'à chaque fois que nous respirons et que nous digérons nous thésaurisons le Jing dans le Xia Dan Tian : c'est notre réservoir, notre batterie d'où l'attention et l'importance que nous accordons à la zone pelvi-abdominale dans tout apprentissage du Qi Gong. La traduction de Xia Dan Tian (Dan Tian du bas) par champ de Cinnabre est une référence à l'alchimie taoïste.

- La traduction par Champ (Tian) que l'on doit cultiver pour y faire pousser un médicament de longue vie (Dan) me parle bien, c'est un peu « le laboureur et ses enfants » de La Fontaine : « Travaillez, prenez de la peine... c'est un trésor ».

- De ce centre rayonne une force qui diffuse et se répartit dans le moindre mouvement du corps. C'est une base qu'il faut maîtriser, ce n'est pas la plus facile, elle demande beaucoup de Gong.

- C'est le centre de gravité Terre/Homme/Ciel qui sous-tend notre évolution, maîtrise des désirs, passions, colères...

- C'est une zone virtuelle où il y a du Vide (viscères creux mais très riches en terminaisons nerveuses), Cerveau Entérique dont la recherche commence à parler. L'enseignement que j'ai reçu en 1994 du professeur Li Chun Cai à Beidaihe, mon travail depuis en tant que médecin acupuncteur me font dire que c'est le cerveau du ressenti et des transferts d'information à distance.



On peut tenter un petit résumé :

La civilisation chinoise depuis trois à cinq mille ans conçoit l'Espace comme une relation entre tous les éléments. Elle cultive les liens entre l'infiniment grand (univers, macrocosme) et l'infiniment petit (microcosme, nos particules élémentaires, nos pensées faite d'informations). Une réciprocité de ces éléments permet de concevoir un échange d'énergie régénératrice entre l'univers et l'être humain et entre l'être humain et son Xia Dan Tian centre qui est à l'origine de son existence, de son évolution, et de ses transformations. Ce centre est « nourri » par les exercices de Qi Gong qui en dépendent de façon spécifique.

➤ Qi

Tout est Qi. Dans cette vision c'est la transformation du précédent. C'est aussi l'ensemble des transformations chimiques, biologiques de la respiration, de la nutrition et de tous les phénomènes vitaux du corps. (Théorie du sang et de l'énergie de la médecine traditionnelle chinoise). Sa nature propre est de circuler, de relier et de se relier à tout. C'est aussi notre vie intime, nos émotions, nos sensations, nos désirs... tout ce qui sous-tend notre Ame.

➤ Shen

C'est notre Esprit, les bouddhistes disent « *c'est notre nature profonde* » mais Shen, souvenons-nous du début de l'exposé, fait partie de la dualité primordiale :

Matière / Esprit

L'idéogramme montre une influence céleste qui nous pénètre, nous traverse, nous instruit. Shen nous fait sentir et ressentir notre colonne, notre axe Terre / Ciel, notre verticalité si importante dans la prise de conscience du corps et de notre évolution spirituelle.

Shen est notre « beauté intérieure », mais aussi

notre « bonté », nos sentiments les plus nobles, les plus altruistes, les plus détachés. (Cf. La fleur de Lotus » comme exemple) Dans les exercices de Qi Gong on peut considérer que de la qualité de la posture, de sa beauté découlent une Harmonie intérieure. Le calme s'installe, les circuits s'ouvrent, le Qi circule, le corps se remplit, se réjouit.

Chaque atome, élément fondamental de la matière, est une entité en soi. Matière vivante, il se compose et se décompose, échange des particules et émet un bref rayonnement dont la résultante peut être mesurée. Une haute capacité d'échange entraîne une haute Vitalité. Notre tonus, notre vitalité dépend de la réserve des tissus et des organes adaptables immédiatement. Aussi développer la conscience des structures du corps comme on le fait en Qi Gong a comme effet : l'adaptation, la régénération, l'équilibration, l'harmonisation des forces vitales, du Qi.

La conscience est capable de modifier l'équilibre des énergies vitales et de ce fait d'agir sur la matière, constatation ancienne du Qi Gong et toujours voie de recherche... médecine psychosomatique et surtout quantique...

Le Yi, concept très chinois, appartient à cette conscience. Littéralement sa signification est « clarté de l'Esprit dans une présence droite ». Yi désigne ce qui vient de la profondeur d'un être, l'élan, le désir, l'intention mot le plus souvent utilisé par les traducteurs.

Aux yeux des lettrés, des artistes, des poètes, des calligraphes, des maîtres de Qi Gong qui sont parfois tout à la fois, la beauté d'un geste, d'un mouvement, d'une posture réside dans son Yi, cette essence invisible qui la meut. À son plus haut degré le Yi peut aller jusqu'à résonner avec le Yi de l'Univers vivant en mouvement : la plénitude est atteinte... L'unité recherchée : Corps-Intention, Corps-Esprit ne peut se concevoir dans un excès de concentration mais dans la détente, la lenteur, le calme, la douceur, la juste mesure en chinois « le feu juste » Hou Huo.



RECHERCHE ET RÉFLEXION

L'esprit du Qi Gong est de créer ou de trouver le mouvement simple et naturel où la conscience, l'intention, la concentration s'unissent au souffle Qi.

« Là où est l'Esprit là est l'énergie et là où est l'énergie le mouvement est naturel ».

Yi Dong

Ou réaliser le mouvement sous la conduite de l'esprit

Cette intention, cette concentration particulière de l'Esprit est une simple « évocation » sur laquelle on ne s'appesantit pas. C'est comme si on donne un ordre et on oublie. Une conscience potentielle proche des instants précédents le sommeil naît, le corps devenu réceptif au Qi s'autorégule et s'autorise de petits mouvements spontanés qu'il est agréable de suivre et qu'on peut arrêter à tout moment.

Dans la pratique du Qi Gong ne jamais perdre de vue que le Qi ne se manifeste que dans l'état « Fang Song », de détente, de relâchement du corps physique. Détendu et avec le Yi et son âme d'enfant on peut entrer dans une scène vivante de la nature :

- On peut planter un décor devant derrière soi sous ses pieds... exemples :
- On peut porter le soleil et la lune, aider le soleil à se lever, le sauver tel un phénix.
- Devenir un singe, un éléphant, une grue féérique, une tortue sacrée, une oie sauvage...
- une fleur de lotus, des feuilles de saule qui bougent dans le vent...

On peut simplement tourner son regard vers l'intérieur et rendre des parties de son corps transparentes, lumineuses. L'axe rachidien est sensible à cette transformation, « un nettoyage en profondeur des moelles » s'opère. Le corps et l'Esprit se réjouissent ensemble, une autre dimension dans le travail Gong est atteinte.

Mais cela est encore insuffisant. Li, force cachée de toute manifestation reste à définir :

❖ Li est la force intime dynamique qui relie tous les êtres au Souffle primordial. Elle anime de l'intérieur chaque entité vivante et lui permet de résonner en harmonie avec les autres. Héritée des philosophies taoïstes et bouddhistes elle est aussi au centre de la pensée confucéenne.

La pensée chinoise a toujours été le lieu de l'infinie conciliation des contraires...

Li est la recherche du grand Un où tout se tient, se relie et où l'Homme doit trouver sa place, s'ouvrir à la vérité des êtres qui l'entourent, lesquels en retour lui signifieront la sienne. C'est l'Esprit de la Sagesse qui parfois s'invite dans la pratique comme dans la méthode : Shen- Qi - he-Yi- Fa : « Les Trois deviennent Un par la force cachée de Li ».

Qu'est-ce que cela change dans la pratique ?

La respiration devient fœtale, ou respiration de la racine. On ne sent plus son nez, sa gorge, ses poumons. C'est tout le corps unifié à l'univers qui capte le Qi par tous les pores et participe à une respiration silencieuse, douce, souple, lente qui ralentit tous les métabolismes. On approche les limites de la conscience état dit :

Mia Mian Ruo Zun

Mia Mian = continuité, régularité, finesse, lenteur.

Ruo = avoir, ne pas avoir, comme si.

Zun = être, ne pas être, exister comme si on n'existait pas.

Dans cet état il arrive que le corps s'exprime, comme si tout en étant là on passait les commandes à un pilote plus expérimenté. Des mouvements répondant à des besoins profonds du corps naissent, un « Mieux Être » et un nouvel équilibre s'installent.



À cet instant et avant de conclure un garde-fou s'impose à travers deux proverbes :

« *Les Qi Gong qui sont comme des champignons apparaissant après la pluie peuvent déranger* » les plus fragiles et les plus influençables.

« *Wu Ben Zhi Mu / Wu Yuan Zhi Shui* » « Bois sans racine, Eau sans source » ne mènent à rien sauf à des désordres.

Il est donc conseillé de structurer l'approche de la pratique du Qi Gong avec la logique suivante :

1. D'abord renforcer les Yi-Jing, c'est-à-dire dans le jargon de l'acupuncture et du Qi Gong les tendino-musculaires. C'est-à-dire travailler les différentes articulations et particulièrement celles de notre axe vertébral.

2. Bouger, découvrir que son corps est Un et que son centre est le Xia Dan Tian, puis bouger à partir de centre.

3. C'est donc un travail physique, de coordination, de prise de conscience des différentes parties et volumes du corps pour le rendre ouvert, réceptif, fluide, le tout avec un minimum d'effort. Plus les mouvements seront ressentis, maîtrisés, plus la respiration est influencée, autonome et se placera d'elle-même.

4. Puis passer de la forme au souffle : les mouvements deviennent pleins mais aussi plus fins devenant des outils pour faire circuler l'énergie, les souffles, le Qi. « Là où est la pensée, là est l'énergie et là où est l'énergie là est le trajet de sa circulation ou méridien qui fait communiquer l'intérieur et l'extérieur ». Le Qi ne l'oublions ne se manifeste que dans un état de calme et de relâchement : corps contracté... pas de Qi... tristesse, colère ressentiment, préjugés... pas de Qi.

5. La capacité à contrôler ses émotions et à développer son Yi, son intention sur une seule pensée permet de centrer et de chasser toutes les autres pensées.

Résumé :

❖ Construire une structure solide, posée, ancrée, stable, fluide, ouverte. C'est le plus difficile. Une pratique régulière est plus que nécessaire et la vie de tous les jours influence cette évolution.

❖ Cette structure une fois construite va pouvoir s'éveiller aux trois trésors et comprendre les manifestations du Qi ainsi que sa circulation qui remplit les mouvements.

❖ Le corps, les émotions maîtrisés, les manifestations du Qi reconnues, on peut se dire sur la Voie, on commence à « se connaître soi-même ».

Une Joie simple s'éveille, renforce l'unité du travail tout en s'en détachant Shen est présent. Bon Kung Fu...

Docteur Bernard LAMY - Tai Ji Bourgogne à Montcenis.



LU POUR VOUS

QI GONG - PRATIQUES DES CLASSIQUES ORIGINELS de Bruno ROGISSART

Relu pour vous, cet ouvrage de 240 pages pèse 487g pour 22,9 x 17 x 1,1 cm. Soit une masse volumique comprise entre 1,13 et 1,25 g/cm³. Il est donc relativement dense et même très dense. Je l'ai comparé à quelques autres ouvrages de notre art préféré : leur densité n'excède pas 0,9. En outre, il possède plus de 300 illustrations N&B, soit 150 schémas et près de 200 photos.

Pourquoi ai-je donc pris tant de plaisir à découvrir ce livre ?

Simplement, parce qu'on y trouve tout !

Et surtout, une passion brûlante et sincère, un feu qui contagionne et vous emporte avec lui.

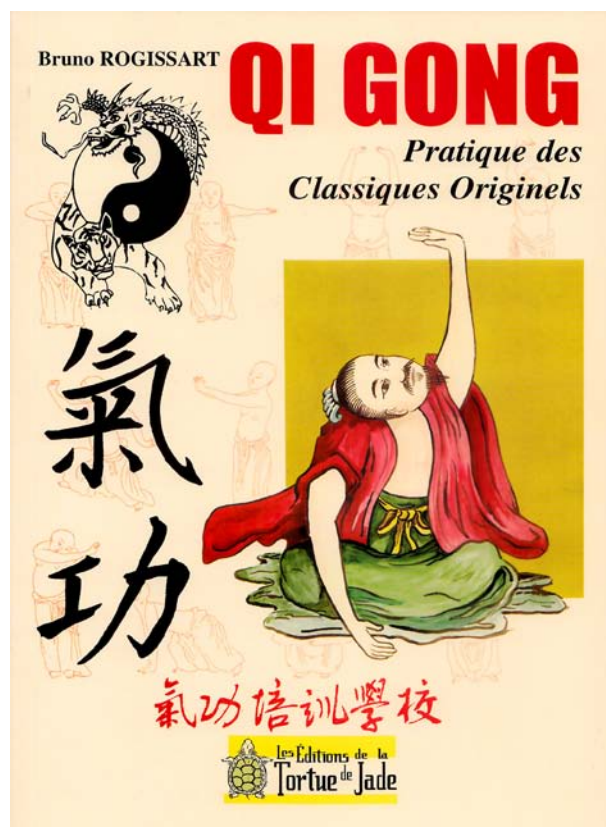
Le 5ème chapitre du livre, par exemple, se termine par le jeu des 5 animaux (dont le Serpent) et se trouve illustré de 57 photos expressives. Dans le reste de ce chapitre qui aborde la partie pratique du Qi Gong, l'auteur y décrit trois qigong des sons, le Ba Duan Jin ainsi que les 12 trésors et le Yi Jin Jing. Sans oublier conseils, précautions et automassages. Rien que ça !

Les quatre premières parties font le tour théorique du qigong : son Histoire, les bases des Nei Dan et Wai Dan, la loi du Yin/Yang et celle des cinq éléments, ... sans oublier les visualisations.

Le tour de force de Bruno Rogissart est de parvenir à donner une idée puissante de « ce concept moderne issu d'une tradition plurimillénaire » et l'envie de creuser la question.

On pourra trouver ici ou là des excès ou des petites faiblesses telle l'Ours réputé « maladroit » ce que ce lourdaud d'apparence n'est pas vraiment.

Ce n'est en fait que l'expression d'une énergie concentrée et débordante, d'une expérience riche et exubérante. Ce « trésor du Qi Gong » est donc une valeur sûre. Il conviendra parfaitement à celles et ceux, jeunes ou moins jeunes enseignant-e-s, qui se le procureront. Un trésor à connaître pour s'en inspirer et y puiser du tonus.



Bruno Rogissart possède une plus que solide expérience en arts martiaux et initié à la médecine traditionnelle chinoise de plus de 25 années.

À toutes fins utiles, j'en profite pour signaler un petit document comparatif pour choisir parmi 8 grands classiques de référence dont le présent ouvrage : <http://www.asso-yinyang.fr/data2/Qigongchoix.pdf>

Pierre HOUSEZ



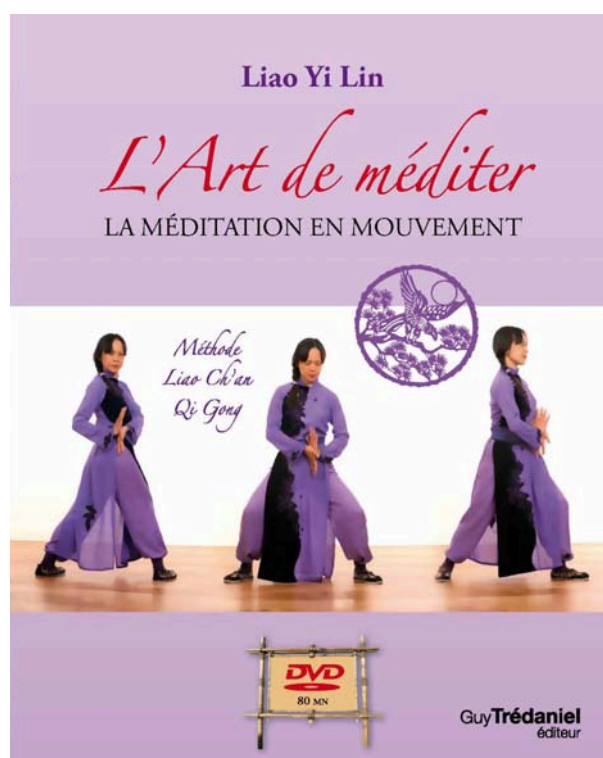
L'ART DE MÉDITER - MÉDITATION EN MOUVEMENT LIAO CH'AN QI GONG

Dans ce livre, Liao Yi LIN vous dévoile les secrets de la méditation orientale. Elle nous présente des méthodes de méditation ancestrales tout en les adaptant à notre vie moderne. En position assise, en mouvement ou en marche, vous êtes invité à vous détendre, et à prendre plaisir à reconnaître votre être intérieur. Libre de doctrine et de tradition, elle vous emmène dans un monde merveilleux de paix et de beauté. Avec une série de mouvements et de marches intitulés « Liao Ch'an Qi Gong », Liao Yi LIN ouvre un chemin méditatif aux mouvements énergétiques. Liao Ch'an Qi Gong poursuit la tradition et va au-delà des traditions Ch'an, Taoïste ou autre. Cet Art de Méditer est un art de la liberté, une démarche universelle, et reste ouvert à tous ceux qui souhaitent sincèrement sublimer leur esprit mais aussi améliorer leur santé. Cet Art de Méditer vous aidera à vivre profondément dans la Sérénité, dans la Confiance et dans l'Amour.

« Nous pouvons toujours retravailler les mouvements de Qi Gong pour les faire évoluer sans cesse d'une manière méditative et les approfondir selon les trajets des méridiens et les points vitaux. Ce sont ces deux spécificités qui caractérisent « Liao Ch'an Qi Gong » que j'ai créé.

« Le DVD, d'une durée de 1h10, accompagne le livre et illustre les mudrâs, les positions assises diverses, les mouvements et les marches méditatives de Liao Ch'an Qi Gong. Liao Yi Lin guide également pendant vingt minutes une « Méditation pour un monde meilleur » Il est possible de les pratiquer et faire la méditation chez soi selon le temps dont on dispose.

Liao Yi LIN





FEQGAE

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.federationqiqigong.com