

CONTENU DE L'EXAMEN

**L'examen comporte 4 Unités de Valeur et se déroule sur une journée
Pour réussir l'examen, il est nécessaire de valider les trois premières UV**

I. - Une UV de Pratique en posture :

~ *Une posture debout*, durée 15 minutes.

Toutes les postures sont admises à l'exception de celle « bras le long du corps ». Si le candidat souhaite démontrer une posture autre que la posture traditionnelle de l'arbre *Zhan Zhuang*, il devra fournir au préalable dans le dossier d'inscription les éléments nécessaires à la bonne compréhension de cette posture : origine, description et spécificités.

Il n'est pas permis de changer de posture pendant la durée de l'épreuve.

II. - Une UV de Pratique individuelle en mouvement :

~ *La Réalisation d'un enchaînement*, durée 10 minutes.

Les candidats démontreront un enchaînement ou une partie d'enchaînement, choisie par le jury dans une liste de 3 méthodes de Qi Gong fournie par les candidats dans leur dossier.

Le Qi Gong ne se résumant pas à la seule connaissance d'enchaînements, il est attendu des candidats que leur pratique reflète toutes les spécificités de la pratique du Qi Gong : présence, fluidité, harmonie, unité, enracinement, alignement, etc..

III. – Une UV de connaissances théoriques et pédagogiques :

~ *Un Entretien*, durée 20 minutes.

L'acquisition et l'assimilation de ces connaissances a pour ambition d'illustrer, de comprendre et de "nourrir" sa pratique. Nous souhaitons que l'assimilation de ces connaissances permettent une meilleure compréhension de la pratique et de ses enjeux.

1- Les notions fondamentales :

- WU JI - Définition, posture et enjeu.
- Yin / Yang - Signification, représentations, dimensions temporelle et spatiale, relativité, relation avec le corps humain et la pratique (pratique statique/pratique dynamique, respiration, tension/relâchement, descendre/monter, ouverture/fermeture, remplir/vider etc..).
- Les 3 DAN TIAN : leurs liens avec les 3 trésors (JING, QI, SHEN), leurs fonctions et leurs interactions.
- Les 5 mouvements (Wu Xing) : qualités et dynamiques respectives, cycles associés, orientations cardinales, saisons, illustrations dans la pratique.

- Notions fondamentales d'énergétique Chinoise : sang et énergie (élaboration et fonctions), méridiens principaux (trajets et fonctions générales), organes et entrailles (fonctions), 3 foyers (fonctions).

Il ne s'agit pas d'acquérir des connaissances encyclopédiques sur ces sujets mais plutôt de connaître les notions essentielles et surtout, de tenter d'établir des liens avec la pratique afin de l'illustrer et de mieux la comprendre.

- Les fondamentaux de la pratique : axe, alignement, enracinement, fluidité, présence, relâchement, centre, relation bas/haut etc....
- Historique et filiation de l'enchaînement démontré.
- Les bienfaits du Qi Gong : santé, épanouissement personnel, ...
- Interroger la pratique et ses motivations.

Les connaissances que nous vous conseillons d'acquérir dans un deuxième temps :

- approfondissement des fonctions des organes et entrailles
- approfondissement fonction énergétique des 3 Foyers.
- Les trajets et les fonctions des 8 merveilleux vaisseaux
- les différents types de Qi
- Yangsheng "Nourrir la vie" : significations et illustrations de ce concept.
- les 3 sagesse chinoises : Bouddhisme, Confucianisme et Taoïsme.

Bibliographie :

Il est difficile de dresser une bibliographie d'ouvrages qui abordent les notions d'énergétique Chinoise en lien avec la pratique du Qi Gong pour les raisons suivantes : peu de livres abordent ce sujet, à l'inverse il existe une multitude d'ouvrages de MTC plus ou moins denses et accessibles. Cependant, nous avons retenu le livre d'Éric Marié intitulé "précis d'énergétique Chinoise" qui nous semble conçu pour comprendre et assimiler les principales notions théoriques. C'est un ouvrage de MTC, certes, mais il est facile d'accès, concis et habilement illustré, nous recommandons sa lecture.

IV – Une épreuve facultative de spécialisation :

Cette épreuve concerne uniquement les candidats qui souhaiteraient pouvoir bénéficier d'une équivalence de l'ATT2 ainsi que du 3^{ème} Duan de la FFAEMC en vue de préparer et/ou de présenter le CQP d'Arts Energétiques Chinois de cette fédération.

L'enchaînement proposé sera distinct de l'épreuve pratique en mouvement. Le candidat présentera une démonstration de 10 minutes composée d'une méthode spécifique de Qi Gong de son choix, issue d'un seul style et décrite dans la fiche technique descriptive remise au jury, cette fiche présentera le nom de la méthode, son origine, les objectifs et les applications spécifiques de ces exercices. Tous ces éléments seront clairement expliqués au jury et mis en valeur à travers la démonstration technique et l'échange avec les membres du jury.

Les candidats fournissent un dossier qui comprend :

- Une présentation du parcours en ce qui concerne la formation et la pratique des arts énergétiques d'origine Chinoise.
- Un descriptif de l'expérience acquise en tant qu'animateur de séances de Qi Gong : public, structures, méthodes enseignées, etc. Tout ce qui pourra éclairer le jury concernant l'expérience pédagogique acquise.
- La vidéo d'une séance d'enseignement animée par le candidat qui permettra aux membres du jury d'observer et d'analyser, du moins en partie, les aptitudes pédagogiques du candidat en présence d'élèves. Une vidéo d'une dizaine de minutes suffira.
- Une copie du certificat de formation aux premiers secours PSC1.
- Une liste de trois méthodes dont l'une sera à démontrer devant le jury. Pour chacune des méthodes, le candidat indiquera le nom des mouvements, les origines de la méthode ainsi que ses spécificités.
- Les candidats qui souhaitent obtenir l'équivalence de l'ATT2 de la FFAEMC devront, en outre, fournir la fiche descriptive d'une 4^{ème} méthode sur un document dédié.