



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

---

NOVEMBRE 2014 – N° 30

Colloque ouvert à tous publics

*"Origines  
traditionnelles  
et transmission  
du Qi Gong"*

Dimanche  
16 novembre 2014  
à PARIS



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

## **BUREAU**

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

## **CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Jean-Pierre BENDEL  
Hubert CHARPIN  
Dominique CASAYS  
GAP (Ghislaine AARSSE PRINS)  
Pierre MAURY  
Walter PERETTI  
Chantal PINARD  
Jean-Luc WINIESKI  
Hélène ZIMMERMANN

## **COMITE TECHNIQUE**

Dominique BANIZETTE  
Jean-Claude BERTHE  
Gérard EDDE  
Philippe JULLIEN  
KE Wen  
Frédérique MALDIDIER  
Evelyne OEGEMA  
Walter PERETTI (Rapporteur du comité)  
Yves RÉQUÉNA  
Marie-Christine SÈVÈRE  
ZHANG Kunlin  
Hélène ZIMMERMANN

## **JURY EN PLUS DU CT**

Colette GILLARDEAUX  
Jimmy GREGEARD  
CYRIL VARTANIAN

## **SECRETARIAT ADMINISTRATIF**

Sophie et François de CORTA

## **REFERENTS REGIONAUX**

Alsace : Jean-Marc WENDLING  
Aquitaine : Muriel DARTIGUELONGUE  
Auvergne : Annick FOURNIER  
Basse et 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  
Limousin : Annick BACHELIER  
Midi-Pyrénées : Sophia CLEMENCEAU et Anne EGRON  
Nord-Pas de Calais : Pierre HOUSEZ  
PACA : Béatrice BREMOND  
Pays de la Loire : Michel GAUVIRIT  
Picardie : Jean-Luc WINIESKI  
Poitou-Charentes : Béatrice LEROY  
Rhône-Alpes : Yves SAUTEL

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



## ÉDITORIAL

**Cher(e)s ami(e)s,**

Notre fédération, plus que jamais, accompagne le développement du Qi Gong et se place en interlocuteur incontournable tant sur le terrain que vis-à-vis des institutions. Notre convention avec Sports pour Tous nous donne les moyens de continuer notre action et permet d'inscrire le Qi Gong dans la légalité.

Nous partageons des valeurs communes sur l'accessibilité de nos pratiques, leur rôle positif pour la santé, le bien être et l'épanouissement de chacun. Bien qu'étant incorporé dans le monde du sport, le Qi Gong se distingue des sports de performance et de compétition. Il se distingue aussi des arts martiaux parce que son évolution ne repose pas sur les grades, les « Duans », mais sur des critères objectifs indépendants des méthodes. C'est tout le rôle de notre fédération, accompagnée dans sa démarche par Sports pour Tous, ouvrir cette notion de sport vers un art de vivre en bonne santé, dans l'unité corps-esprit.

Le colloque du 16 novembre prochain, le lendemain de notre AG, portera justement sur ces notions essentielles qui sont à la base des techniques énergétiques : rôle de la tradition, des courants philosophiques ou religieux, de la médecine chinoise, et leur transmission au cours du siècle en Chine, puis récemment vers les pays occidentaux.

Ce sont les questions qui interrogent chaque enseignant : entre le respect des enseignements reçus et l'interprétation, la compréhension ou encore l'adaptation que l'on en fait dans son cours, quel est notre lien à la tradition ?

Entre fidélité et liberté de changer les méthodes, quelles sont les limites ; quelle est notre place dans cette transmission millénaire, plus ou moins secrète dans les temps anciens, mondialisée aujourd'hui ?

En Chine même, ces questions sont récurrentes. Venez nombreux partager avec nous ce colloque avec votre participation à l'AG, temps fort de notre fédération.

Vous découvrirez aussi dans ce bulletin, avec les programmes et les comptes rendus, le bilan du très beau séminaire de Yenne, fin juin dernier, qui a réuni plus de 80 enseignants pour un partage de pratiques et de discussion qui nous ont vraiment enthousiasmés !

A très bientôt, bon Qi à toutes et à tous !

*Le président, Dominique CASAYS*

## SOMMAIRE

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Éditorial</b> .....                                                | 1  |
| <b>Vie Fédérale</b>                                                   |    |
| A vos agendas !.....                                                  | 2  |
| Colloque « Origines traditionnelles et transmission du Qi Gong »..... | 3  |
| Du côté du secrétariat.....                                           | 5  |
| Examen fédéral.....                                                   | 6  |
| Stages de formation continue.....                                     | 8  |
| Réunion des référents régionaux de la FEQGAE.....                     | 16 |
| Séminaire à Yenne juin 2014 sur le thème du Jing-Qi-Shen.....         | 19 |
| JNQG 20 <sup>e</sup> anniversaire !.....                              | 24 |
| Communication - Médias.....                                           | 44 |
| Revue de presse.....                                                  | 44 |
| <b>La vie du Qi Gong</b>                                              |    |
| Témoignages.....                                                      | 46 |
| <b>Recherche et Réflexion</b>                                         |    |
| Le Classique des Changements.....                                     | 49 |





# VIE FÉDÉRALE

## A VOS AGENDAS !

**L'Assemblée Générale ordinaire** aura lieu comme chaque année le 3<sup>e</sup> week-end du mois de novembre, Samedi 15 novembre 2014 de 17h00 à 19h00. Elle sera suivie d'un dîner convivial au restaurant « Les petites gouttes » sur place.

Il sera possible d'être hébergé sur place pour ceux qui viennent de loin et n'ont pas d'hébergement (famille, amis) à Paris.

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. »*

Le lendemain, dimanche 16 novembre se tiendra notre colloque annuel. Cette année sur le thème de la transmission : « Origines traditionnelles et transmission du Qi Gong ».

L'AG et le colloque auront lieu à l'auberge de jeunesse Paris-Pajol, 20, esplanade Nathalie Sarraute (en face du 43, rue Pajol) 75018 Paris-France, Métro La Chapelle ou Marx Dormoy.

### **Sessions d'examen :**

24 & 25 janvier 2015 à Paris

28 février & 1<sup>er</sup> mars 2015 à Paris

5 & 6 septembre 2015 à Aix en Provence

### **Séminaire des enseignants :**

Le dernier week-end de juin les 27- 28 - 29, en résidentiel à Lembrun dans la vallée du Lot.

### **Journées Nationales du Qi Gong :**

durant tout le mois de juin 2015

**La liste des stages se trouve page 8.**





## COLLOQUE « ORIGINES TRADITIONNELLES ET TRANSMISSION DU QI GONG »

Colloque ouvert aux professionnels et à tous publics  
Dimanche 16 novembre 2014 à Paris 75018

Le Qi Gong, dont les origines se fondent avec les bases de la culture et de la médecine chinoises, a connu pendant plus de 2500 ans un développement très riche, où se mêlent Taoïsme, Médecine Chinoise, Confucianisme, Bouddhisme, Arts Martiaux traditionnels, et une reconnaissance institutionnelle alternant avec des périodes de mises à l'écart.

L'objet de ce colloque est de remonter aux origines culturelles du Qi Gong, d'évoquer son évolution et sa transmission, notamment son développement dans les pays occidentaux.

La tradition suppose une transmission, et nous savons aussi que toute tradition est vivante et se transforme sans cesse. Les différents intervenants de ce colloque montreront les aspects multiples du Qi Gong dans son histoire et sa pédagogie, et comment elle s'écrit aujourd'hui, en Chine et dans les pays occidentaux.

### LES INTERVENANTS

#### • **René Barbier**

Poète avant tout et professeur honoraire maintenant de Sciences de l'éducation (université Paris 8) où il fut enseignant dès 1973. Passionné depuis son adolescence par les sagesses de l'Asie, aujourd'hui conseiller scientifique du Centre d'Innovation et de Recherche en Pédagogie de Paris (CIRPP), et membre actif de l'université coopérative de Paris, il met son ouverture pédagogique et sa connaissance en sciences humaines au service d'une éducation de la complexité, réunissant les relations entre trois pôles : spirituel, psychologique et socio-écologique, propres à notre temps. Il a créé, anime et gère depuis 2002 un site internet « le journal des chercheurs » (voir Google) sans publicité qui diffuse des centaines de textes pour tous les internautes intéressés par sa problématique.

#### • **Dominique Casaj's**

Kinésithérapeute D.E. spécialisé en massage chinois, Président de la FEQGAE et de l'Ecole les Temps du Corps.

#### • **Cyrille Javary**

Sinologue, écrivain, conférencier, consultant en culture chinoise ancienne et moderne, Cyrille Javary s'est rendu 66 fois en Chine (premier voyage en 1984) après un séjour de deux ans à Taiwan (1980-1982).

Il a publié une quinzaine d'ouvrages sur différents aspects de la culture chinoise, dont une traduction du Yi Jing (A. Michel 2002) qui a considérablement renouvelé le regard sur cet ancien Classique.

#### • **Ke Wen**

Fondatrice et directrice pédagogique des Temps du Corps, formatrice d'enseignants, membre du Comité Technique de la FEQGAE, Vice-présidente de la Fédération Internationale de Qi Gong de Santé.

#### • **Walter Peretti**

Ingénieur de formation, formé aux Arts Martiaux et au Qi Gong auprès de plusieurs maîtres chinois et japonais depuis l'âge de 16 ans. Il se consacre à l'enseignement du



# VIE FÉDÉRALE

Qi Gong et des Arts Martiaux Chinois depuis 1990, il a fondé l'École BAIYUAN en 2004. Il est coordinateur du Comité Technique et du CA de la FEQGAE.

## • **Zhang Ming Liang**

Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise, spécialiste du Yang Sheng et des Qi Gong Santé, membre d'honneur de l'association mondiale de Qi Gong thérapeutique et professeur à l'Université de MTC de Pékin. Il réside principalement dans l'Ecole de l'alchimie taoïste du Mont EMEI, où il approfondit le lien entre taoïsme, bouddhisme chan, Qi Gong et médecine traditionnelle chinoise.

## PROGRAMME DES INTERVENTIONS

### • **10h. Dominique Casaj's « La transmission du Qi Gong dans la Chine du 20<sup>ème</sup> siècle »**

Le 20<sup>ème</sup> siècle a été en Chine une période d'importants bouleversements politiques et sociaux qui ont profondément marqué la société. La place du Qi Gong et sa transmission vont aussi connaître des évolutions et des revirements soudains qui vont modifier le mode de transmission traditionnel.

Les institutions et maîtres chinois actuels sont les héritiers de cette histoire particulière dans laquelle nous retrouvons les grands courants culturels et sociétaux auxquels le Qi Gong est lié : religieux, martial, médical, populaire, sportif...

A partir d'un survol du développement du Qi Gong en Chine au cours de la seconde moitié du 20<sup>ème</sup> siècle, nous saisissons le contexte dans lequel il s'est répandu dans les pays occidentaux.

Pour cet exposé, nous nous baserons sur le remarquable travail de David A. Palmer effectué pour sa thèse de doctorat, publié sous le titre « La fièvre du Qi Gong ».

### • **11h. Cyrille Javary « La transmission, entre tradition et trahison »**

Dans les « réflexions chinoises » Jean Lévi pose la contradiction inhérente à la transmission : « Tout maître dès lors qu'il dispense un enseignement s'expose inévitablement à être trahi par ceux-là même qui s'en réclament ». En effet être un disciple tient du dilemme ; qui imite l'enseignement du maître dénature sa propre personnalité ; qui adapte l'enseignement du maître, le dénature. Et pourtant Maîtres et disciples doivent continuer à enseigner pour transmettre une tradition.

C. Javary tentera de proposer quelques pistes pour rendre cette contradiction féconde.

## - Pause déjeuner -

### • **13h30. Zhang Ming Liang « Valeur de la transmission traditionnelle »**

Depuis des millénaires, la culture énergétique taoïste, bouddhiste ou médicale s'est transmise de maître à disciple. Quelles sont les caractéristiques de cette transmission, quelle est sa valeur aujourd'hui ?

Dans cet exposé, le professeur Zhang Ming Liang, initié dès son jeune âge dans les monastères par des maîtres traditionnels nous fera partager sa connaissance de l'enseignement et la question de l'authenticité à notre époque contemporaine.

### • **14h30. René Barbier « La transmission : contenus, responsabilités et éthique, quelles implications du professeur et de l'élève »**

La transmission en éducation est certainement l'un des thèmes les plus fondamentaux de la discipline : les Sciences de l'éducation.

Transmettre, dans le domaine du Qi Gong, est sans doute encore plus particulier.

Il se rattache à une tradition ancestrale de relations entre maître et disciples propres à la culture chinoise mais également, en Occident, à ce que l'historien du corps Georges VIGARELLO a nommé dans son dernier ouvrage « Le sentiment de soi » (Seuil, 2014).

Transmettre ne se réduit pas simplement à un



savoir contenu, ou même à un savoir-faire approprié mais implique d'autres facteurs de complexité.

Leur analyse nous conduit à une réflexion sur la question de l'implication aussi bien du professeur que de l'élève dans la relation éducative. Plus encore elle débouche sur la nature même de ce qui est transformé chez les partenaires à la relation. Dès lors la responsabilité de l'enseignant est engagée. Que veut-il de son élève et qu'est-ce que la société lui demande de faire, en fin de compte, en fonction de l'imaginaire social de son époque. Sur ce point, l'éthique professionnelle est également une éthique personnelle et sociale qui suppose une prise de conscience quotidienne de l'action.

• **15h30. Walter Peretti « Les fleurs chinoises de la pédagogie occidentale du Qi Gong »**

En occident la pédagogie est un art depuis la Grèce antique, elle s'est développée comme une science et continue aujourd'hui ses avancées.

Or la pratique du Qi Gong, de part son origine même, questionne cette pédagogie. Elle bouleverse les bases mêmes sur lesquelles l'occident a fondé sa pédagogie en introduisant des notions nouvelles comme celle du Qi,

et elle pose de nouvelles questions comme celle de l'accès au Qi. L'observation de la transmission traditionnelle des arts internes chinois permet alors de repenser et de refonder la pédagogie pour atteindre cet objectif impensable du dedans de l'occident : le travail du Qi.

Quelles sont donc ces fleurs chinoises de la pédagogie occidentale du Qi Gong ? Nous tâcherons d'en goûter quelques unes.

• **16h30. Ke Wen « La transmission interculturelle du Qi Gong entre la Chine et la France »**

La culture millénaire du Qi Gong de Chine rencontre aujourd'hui la société occidentale et apporte une réflexion profonde sur les objectifs de cette pratique. Le développement très rapide du Qi Gong montre l'intérêt et la recherche des occidentaux vers cette voie de conscience du corps vers la conscience de l'être.

Ce sujet est basé sur la thèse de doctorat de l'Université de Shanghai de Ke Wen.

**Clôture du colloque par Dominique Casaÿs.**

**Pour réserver les places munissez vous du formulaire disponible sur le site Internet, le secrétariat vous l'enverra également sur demande.**

## DU CÔTÉ DU SECRÉTARIAT

**L'« espace adhérent » du site Internet [www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com) permet aux enseignants de faire les mises à jour de leurs activités sur les listings à destination du public.**

Pour se connecter, il faut inscrire son adresse mail et un mot de passe (modifiable sur simple demande) qui est envoyé avec la carte de membre.

Il est possible de revenir à tout moment sur ses annonces de cours pour les modifier (adresse mail de contact, le lieu, les horaires, etc.), ou les supprimer. Notez qu'il est possible d'inscrire jusqu'à 6 lieux de cours.

Concernant les stages, il est également possible de les modifier (M), les dupliquer (D), ce qui évite de reprendre la saisie en entier, les supprimer (X). Un petit « mode d'emploi » est disponible sur l'Espace adhérent.

Les annonces sont ensuite validées par le secrétariat avant la mise en ligne sur le site Internet.

N'hésitez pas à solliciter le secrétariat pour toute question ou aide si nécessaire !

Tel. 04 42 93 34 31 - E-mail [feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr)



# VIE FÉDÉRALE

## EXAMEN FÉDÉRAL

### Sessions des 1<sup>er</sup> et 2 mars 2014 à Paris

Le jury était constitué de Colette Gillardeaux, Evelyne Oegema, Walter Peretti (Président du Jury), Cyril Vartanian et de trois assesseurs Catherine Bousquet, Jean-Pierre Cassonnet, Yanli Wang.

24 candidats ont présenté l'examen : 12 présentaient les 4 matières composant l' examen : Théorie, pratique statique, pratique en mouvement et pédagogie. 12 autres candidats une ou plusieurs matières non acquises lors de leur précédent passage. 17 candidats ont été reçus : Marie Pierre ALBERT, Pascal BEAUGE, Estelle BEUNEU, Muriel CHARPENTIER, Paule DANDOY, Peggy DEJARDIN, Dominique HOSSENLOPP, Christine LANNES, Gaëlle LECUYER, Béatrice LERAY, Catherine RAYNOT, Thierry TERNOIS, Françoise GAZIO, Marise GROTTTO, Catherine GUETTET, Nathalie SIMON, Cédric SIMONNOT.

### Questions posées pour la partie de théorie écrite d'une heure :

#### • SAMEDI 1<sup>er</sup> MARS

##### **Théorie :**

Expliquez l'interrelation permanente des 5 éléments entre eux.

##### **Pratique :**

Comment définiriez-vous l'état de Qi Gong ?

##### **Pédagogie :**

Vous avez un cours de Qi Gong avec des personnes très âgées. (Entre 80 et 95 ans)

Comment allez-vous vous y prendre ?

Quel genre de Qi Gong allez-vous leur faire pratiquer ?

Dites pourquoi.

#### • DIMANCHE 2 MARS

##### **Théorie :**

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

##### **Pratique :**

A votre avis existe-t-il des contre-indications à la pratique du Qi Gong ?

##### **Pédagogie :**

Que vous a apporté la pratique et comment voudriez-vous le transmettre ?

Les copies de théorie ont été corrigées par Dominique Banizette, Jimmy Grégeard pour le samedi et Jean-Claude Berthe, Frédérique Maldidier pour le dimanche.

# VIE FÉDÉRALE



## Sessions des 6 et 7 septembre 2014 à Aix en Provence

Le jury était constitué de Dominique Banizette, Evelyne Oegema, Frédérique Mالدیدیر (Présidente du Jury le samedi), Zhang Kunlin, Hélène Zimmermann (Présidente du Jury le dimanche), il n'y avait pas d'assesseurs lors de cette session.

23 candidats ont présenté l'examen : 14 présentaient les 4 matières composant l'examen : Théorie, pratique statique, pratique en mouvement et pédagogie. 9 candidats présentaient une ou plusieurs matières non acquises lors de leur précédent passage. 7 candidates ont été reçues : Véronique BERTHIER, Virginie CEHABIAGUE, Christine BRENIER, Lysiane DEBRAY, Françoise GONZALES, Marie-Claire JACQUES, Elisabeth SALADIN.

## Questions posées pour la partie de théorie écrite d'une heure :

### • SAMEDI 6 SEPTEMBRE

#### **Théorie :**

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

#### **Pratique :**

Pour quelles raisons accorde-t-on une telle importance à l'enracinement dans la pratique ?

#### **Pédagogie :**

Dans un groupe de personnes de différents niveaux, comment adaptez vous votre pédagogie pour faire progresser chacun ?

### • DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

#### **Théorie :**

Les 3 trésors de l'homme.

#### **Pratique :**

De la vision traditionnelle aux applications modernes, quels sont les domaines d'application du Qi Gong ?

#### **Pédagogie :**

Quels sont les conseils à donner à des pratiquants débutants ?

Les copies de théorie ont été corrigées par Marie-Christine Sévère, Cyril Vartanian pour le samedi et Jean-Claude Berthe, Philippe Jullien pour le dimanche.



# VIE FÉDÉRALE

## STAGES DE FORMATION CONTINUE

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

Le Comité Technique et le Conseil d'Administration 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.

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

### LES INTERVENANTS

#### Gérard EDDE

- Diplômé en études chinoises de l'université de Taipeh, du North American College of Chinese Herbalism and of Chinese Manipulative Therapy de Vancouver.
- Professeur de la Fédération de Qi Gong de la FEQGAE dont il est membre du Comité technique et des jurys d'examen, directeur de l'école Dragon Céleste. • Titulaire du brevet d'Etat de Kung Fu. Enseigne le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Ba Gua et le Kung Fu depuis plus de 25 ans selon la tradition du maître taoïste Hie Tsai Yang.
- Formé en Asie et en Europe avec les experts suivants : Dr Wu Wei Ping acupuncture (Taiwan), Dr Yoshio Manaka - énergétique (Japon), Dr Trivedi - Ayurvéda (Inde), Dr Badjracharya - Ayurvéda (Népal)
- Seul élève occidental du Pr Hié Tsai Yang énergétique et taoïsme de la porte du Dragon (Lungmen Pai - Taïwan)
- Membre de la Société des Gens de Lettres depuis 1981, auteur de nombreux ouvrages sur les méthodes orientales de santé, notamment : Méditation et santé (Albin Michel), Manuel pratique de digipuncture (Dangles), Tao et Santé (Chariot d'Or). Contes du Tao Sauvage (La Table Ronde) et le Silence du Dragon (Chariot d'or).

#### Philippe JULLIEN

60 ans, marié et père de quatre enfants, a exercé la profession de technicien forestier durant 33 ans.

Enseignant de Qi Gong et Taiji Quan, formateur en Qi Gong. Membre du Comité technique

de la FEQGAE et également membre des jurys d'examens.

Pratique les arts internes chinois depuis 1981 et les enseigne depuis 25 ans à Pau.

Elève personnel de Chu King Hung en van pendant 12 ans, puis suit de 2001 à 2003 le cursus de formation de Qi Gong des Temps du Corps avec Ke Wen et Bruno Lazzari et continue à étudier de nombreux styles de Qi Gong avec différents autres professeurs chinois et européens. Pratique les Qi Gong et Taiji Quan du mont Wudang depuis 2007 avec Maître Yuan Limin et C-H Belmonte

Pratique la méditation bouddhiste depuis 15 ans et a effectué de nombreuses retraites avec des instructeurs laïques et religieux orientaux et européens.

Trois voyages en Chine et Malaisie pour étude du Qi Gong, Taiji et méditation.

En 2009 il crée à Bordeaux l'école de formation professionnelle de Qi Gong le Serpent et l'Oiseau, agréée par la FEQGAE.

#### Frédérique MALDIDIER

Pianiste et enseignante de Qi Gong, elle s'est formée à l'école des Temps du Corps où elle a enseigné durant 15 années. Elle enseigne au sein de l'association Nitchitai et en comités d'entreprises. Elle est diplômée de la FEQGAE dont elle est membre du Comité technique et du Jury fédéral.

#### Walter PERETTI

Ingénieur de formation, professeur d'électronique et de traitement du signal en écoles



d'ingénieur s'est formé aux Arts Martiaux et au Qi Gong auprès de plusieurs maîtres chinois et japonais depuis l'âge de 16 ans. Il se consacre également à l'enseignement du Qi Gong et des Arts Martiaux Chinois depuis 1990.

En 2004, il fonde l'École BAIYUAN pour transmettre la synthèse de ses travaux sur les relations entre la pratique des Arts Internes Chinois, le développement de la coordination motrice et la perception vécue du temps et de l'espace.

Il participe au développement du Qi Gong en France au sein de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique (FEQGAE) dont il est membre du Conseil d'administration et du Comité technique. Il est également Référent Régional Paris-Ile de France en Qi Gong auprès de la Fédération Sport pour Tous et membre du Jury fédéral.

## **Marie-Christine SEVERE**

Enseignante de Qi Gong à Annecy (Haute-Savoie) depuis plus de 20 ans, diplômée de la FEQGAE, membre du Comité Technique et du jury d'examen fédéral. Elle est aussi praticienne en médecine traditionnelle chinoise (diplômée de l'Université Européenne de Médecine Chinoise) et praticienne diplômée de la méthode Feldenkrais (« prise de conscience par le mouvement » et « intégration fonctionnelle »), formée pendant quatre ans auprès de Myriam Pfeffer qui fut l'assistante de Moshe Feldenkrais.

## **Christine WAHL**

Professeur de danse et de Tai Chi Chuan est aussi ostéopathe. Elle enseigne l'anatomie de manière vivante, reliée au mouvement en utilisant à la fois la description anatomique qui permet la compréhension des lois qui régissent le

mouvement, mais aussi les exercices corporels et la palpation afin d'amener les stagiaires à avoir la sensation intérieure des différents éléments abordés.

## **Hélène ZIMMERMANN**

Son chemin de voyageuse nomade l'a guidée à la découverte de la vie dans la nature et à la saveur des rencontres au rythme du pas ample et libre des chevaux ... et lui a donné le désir de s'ancrer plus profondément sur la planète bleue, reliant Ciel et Terre dans l'écoute immobile et le mouvement.

Son parcours lui a fait rencontrer le chamanisme, la danse, le chant, le théâtre, l'astrologie et l'écriture poétique...

Pratiquant le massage (Tuina, Coréen, énergétique), le Wùo Tai ainsi que le Tai Ji Quan et le Qi Gong, depuis 1993, elle est aussi thérapeute depuis 2007.

Formée aux arts martiaux par Chau Wei Son, Maître de Tai Ji Quan Wu. Diplômée de l'I.E.Q.G. (Institut Européen de Qi Gong) et de l'Institut Européen de Wùo Tai. Master en Qi Gong à l'I E Q G. Enseignante formatrice à l'I.E.Q.G.

Diplômée, membre du Conseil d'administration, membre du Comité technique fédéral et des jurys d'examen de la FEQGAE.

Elle continue à suivre l'enseignement de maîtres chinois et occidentaux et enseigne avec passion et patience en Cévennes depuis 1997 ainsi qu'en Ardèche, à Paris et à l'étranger.



# VIE FÉDÉRALE

## CALENDRIER ET LIEUX DES STAGES

Les stages ont lieu à Paris (sauf 18-19 octobre 2014 à Lyon et 14-15 mars 2015 à Aix en Pce)

- 18-19 octobre 2014 à LYON  
Marie-Christine SEVERE « Prise de Conscience du Mouvement et Qi Gong pour un mouvement plus fluide et porteur de Qi. »  
11-13 rue Curie 69006 LYON
- 25-26 octobre 2014  
Christine WAHL « La notion des appuis. Prendre appui à travers le souffle des trois portes : le pied, le diaphragme et l'occiput. »  
Centre ARTIC. 6, rue de Paradis 75010
- 29-30 novembre 2014  
Walter PERETTI « La place du coeur dans la pratique »  
Centre ARTIC 40, rue de Paradis 75010
- 6-7 décembre 2014  
Frédérique MALDIDIER « L'état de Qi Gong »  
Centre ARTIC. 6, rue de Paradis 75010
- 10-11 janvier 2015  
Frédérique MALDIDIER « Préparation à l'examen fédéral - pédagogie du Qi Gong »  
Centre ARTIC. 6, rue de Paradis 75010
- 31 janvier-1<sup>er</sup> février 2015  
Hélène ZIMMERMANN « L'importance du Postural et de l'assise dans la pratique du Qi Gong »  
Centre ARTIC. 6, rue de Paradis 75010
- 7-8 février 2015  
Walter PERETTI « Préparation à l'examen fédéral - pédagogie du Qi Gong »  
Centre ARTIC. 6, rue de Paradis 75010
- 14-15 février 2015  
Gérard EDDE « Qi Gong Chamanique »  
Maison Sainte Agnès 23, rue Oudinot 75007

- 21-22 février 2015  
Christine WAHL « La colonne vertébrale et le lien avec les trois volumes : tête, cage thoracique et bassin. »  
Centre ARTIC. 6, rue de Paradis 75010
- 7-8 mars 2015  
Christine WAHL « Appréhender l'espace interne et externe à travers les 3 sens : la vue, la respiration et l'oreille. »  
Centre ARTIC. 6, rue de Paradis 75010
- 14-15 mars 2015 à AIX EN PROVENCE (CREPS)  
Hélène ZIMMERMANN « Préparation à l'examen fédéral - pédagogie du Qi Gong »
- 28-29 mars 2015  
Philippe JULLIEN « enracinement, enracinements »  
Centre ARTIC. 6, rue de Paradis 75010
- 11-12 avril 2015  
Christine WAHL « Le diaphragme et son rôle sur la respiration tissulaire. »  
Centre ARTIC 40, rue de Paradis 75010

## DESCRIPTIFS ET CONTENUS DES STAGES

**« Prise de Conscience par le mouvement et Qi Gong : pour un mouvement plus fluide et porteur de Qi » avec Marie-Christine SEVERE les 18 & 19 octobre 2014 (à Lyon)**

Comment faire d'un simple mouvement, un mouvement de Qi Gong ?  
Vaste programme ! C'est, en fait, le propos de ce stage.

L'approche pédagogique : une approche globale axée sur le ressenti.  
A partir de mouvements simples, variés et précis, et grâce au travail conjugué de l'intention et de l'attention, nous explorerons le mouvement dans une approche globale, inspirée de



la méthode Feldenkrais, à partir des sensations internes du corps.

Axe de travail :

L'exploration sensitive du mouvement portera notamment sur :

- la transmission du mouvement à travers toutes les articulations
- la relation dynamique du bassin avec la partie inférieure du corps et leur ajustement réciproque (interconnexion hanches, genoux, chevilles) et avec la partie supérieure du corps (connexion tête/bassin et hanches/épaules)
- la flexibilité de la colonne vertébrale et comment permettre le passage du Qi à travers les « trois barrières »
- la relation hanche/épaule, notamment dans la rotation
- le passage du mouvement physique au mouvement énergétique avec l'« onde du mouvement » : sentir comment le mouvement impulse une circulation d'énergie des pieds jusqu'à la tête et quelle est la sensation globale qui en résulte à l'intérieur du corps.

Concrètement :

- Exercices de ressenti, pratiqués sur un mode ludique, à travers divers mouvements effectués sur tapis, dans des positions pouvant varier au fur et à mesure des exercices (allongé sur le dos, sur le côté, sur le ventre, assis).
  - Transposition des mouvements de la position allongée à la position debout avec application au Qi Gong dans des postures et mouvements classiques et connus de tous.
  - En fin de stage, pratique d'un mouvement de Qi Gong personnel, choisi par le stagiaire pour sa difficulté : quelle différence sent-il maintenant dans sa pratique ?
- Quel que soit le mouvement choisi, celui-ci se fera alors en principe plus aisément et fluidement grâce à la clarification du schéma corporel.

## « La place du cœur au sein de la pratique »

avec **Walter PERETTI**

**les 29 & 30 novembre 2014**

On lit dans le chapitre sur le Yangsheng, « art de nourrir la vie » du Yi Xue Ru Men, « introduction à la médecine » de Li Chan, 1575 :

« Lorsque l'on est recueilli, le corps et l'esprit sont calmes et concentrés, on n'a pas à s'efforcer, comme dans les techniques de quiétude (jing gong).

Les livres d'alchimie parlent de cinabre, de plomb, de mercure, de dragon ou de tigre : mais ce ne sont jamais que des métaphores du corps et de l'esprit.

La seule doctrine qui en parle sans détours est celle de l'interrelation de l'esprit (ici xin, cœur-esprit dans le texte chinois et non Shen) et du souffle respiratoire : le cœur maîtrise le souffle et le souffle s'appuie sur le cœur : leur synergie « plénifie » le jing, le Qi et le Shen, et les maladies sont éliminées. »

Je vous propose un parcours autour cette réflexion qui nous pose au croisement du néo-confucianisme du Xing Li Xue (Ecole de la Nature et du Principe, qui emprunta à la fois à la cosmogonie du Yi Jing, au taoïsme et au bouddhisme Chan pour faire revivre la tradition des lettrés) avec la médecine.

Avec quelques exercices simples nous tâcherons d'élucider le rôle du cœur-esprit dans notre discipline. Nous tâcherons de voir comment ces considérations nous conduisent à une véritable pédagogie du feu : feu militaire de la respiration, feu civil de l'activité du cœur, et finalement non-feu par le retour au Qi du Un Originel et toutes les implications connexes à la pratique que cela induit.



# VIE FÉDÉRALE

## **« L'état de Qi Gong » avec Frédérique MALDIER les 6 & 7 décembre 2014**

« L'état de Qi Gong » n'est-ce pas la chose la plus importante, sans lequel tout ne serait que du pipeau, de l'apparence pure, du non-resenti, de -ce que j'appellerai- la photographie ?

Comment installer cet état chez nos élèves faire pour qu'ils rentrent à l'intérieur ? Quels outils précis leur donner, qui ne soient pas des jugements paralysants pour eux, mais des voies de développement, d'ouverture de la Conscience. Quelle conscience de cet « état » avons-nous afin que les élèves par mimétisme, en soient imprégnés ?

Avant de venir au stage, il serait fructueux que chacun mène une réflexion afin qu'une discussion, un partage, et un chemin se dessinent, pour que nous progressions. Car comme nous le savons bien, tout n'est que transformation.

Il sera proposé des exercices de pédagogie afin d'être plongés dans la « matière » et non pas rester dans des réflexions intellectuelles et théoriques.

## **« La place du Postural et de l'Assise dans la pratique du Qi Gong » avec Hélène ZIMMERMANN les 31 janvier & 1<sup>er</sup> février 2015**

Développer la force du rein, trouver posture juste et enracinement, échanger avec les 10 000 êtres, se mouvoir, dense et subtil, laisser s'installer espace, calme, immobilité vivante ... Jing Qi Shen, « les trois trésors » sont un... Comme le sont postures debout, assise et mouvements qui se complètent, découlent et s'inspirent l'un de l'autre, s'unissent dans la pratique ...

## **« Qi Gong chamaniques et originels - théorie et pratique » avec Gérard EDDE les 14 & 15 février 2015**

Week-end de pratique de Qigong « originels » : ces exercices anciens sont à la base du Qigong actuel mais conservent un lien étroit avec leur origine : le chamanisme d'Asie Centrale, la philosophie naturelle de Lao Zi et la médecine classique chinoise antique (en particulier le Neijing). Ils permettent de mieux percevoir les fondements pratiques et théoriques de base d'une pratique qui a beaucoup évolué ensuite sous l'influence des arts martiaux, de la médecine traditionnelle et de la philosophie chinoise et de notions précises telles que : Yin/Yang - les 4 directions - la relation avec la nature - le Qi originel (Yuan Qi) etc.

Cet ensemble est issu des enseignements de l'école du Long Men.

### **A- Bref historique**

1. Qigong et chamanisme d'Asie Centrale
2. Qigong proto-taoïstes

### **B- Qi Gong d'échange avec la nature**

3. Pratique : Qigong d'échange avec les arbres
4. Pratique : Qigong d'échange avec l'étoile polaire
5. Pratique : Qigong du soleil et de la lune
6. Perspectives énergétiques et relations entre les arbres et les organes (Zhang) dans la tradition du Qigong Longmen - utilisation du Yi et du Nian

### **C- Qi Gong de la vibration originelle**

7. La vibration dans la culture chamanique d'Asie Centrale
8. Pratique de la vibration originelle du Chan
9. Perspectives énergétiques de l'effet salutaire du « chaos » (Wuji) sur la santé



D- Qigong de l'énergie des animaux

10. Pratique : Qigong spontanés du dragon, du serpent et de la tortue

11. Perspectives énergétiques sur la théorie ancienne du Yang prépondérant et de l'énergie spontanée (Ziranmen)

## **« Enracinement, enracinements » avec Philippe JULLIEN les 28 & 29 mars 2015**

Dans le monde végétal, les racines fournissent à la plante un ancrage, une assise, une stabilité ; de plus elles puisent l'eau et les sels minéraux nécessaires à l'élaboration de la sève.

Dans la pratique du Qi Gong également, l'enracinement est fondamental :

- il nous relie à nos origines, à la terre en premier lieu, qui nous soutient, nous sustente et recycle nos énergies usées et nos tensions de toutes sortes. C'est pour cette raison qu'il est si important d'ouvrir et de libérer les voies d'accès du bas du corps.
- Il nous relie également à notre source vitale dans le dantian, à notre profondeur essentielle, ainsi qu'aux énergies célestes.
- il conditionne d'autres principes importants tels que la verticalité, l'équilibre, la détente et la présence à soi-même
- C'est par ces ancrages que nous pouvons appuyer et nourrir notre pratique et notre être, duquel nous sommes trop souvent déconnectés en raison d'une activité mentale surdéveloppée.

Rejoindre nos racines et nous familiariser avec nos profondeurs nécessitent temps et entraînement ; et aussi confiance, patience, douceur et lâcher-prise face aux nombreuses résistances rencontrées. Ces retrouvailles sont salutaires car lorsque la conscience s'enracine dans le corps, celui-ci est vivifié, énergétisé et restaure ses capacités à s'auto-réguler et à guérir. L'esprit, quant à lui, en ressort ressourcé, plus serein et mieux assuré.

Au cours de ce stage, nous explorerons plusieurs approches énergétiques de l'enracinement à travers postures, marches, mouvements, exercices à deux, pour sentir, comprendre, relier et affermir nos différents ancrages.

## **Quatre stages d'anatomie du mouvement avec Christine WAHL**

### **× La notion des appuis. Prendre appui à travers le souffle des trois portes : le pied, le diaphragme et l'occiput les 25 & 26 octobre 2014**

Chaque jour s'assurer un patrimoine d'appuis pour mener ses déplacements sans effort. Pour cela, réveiller tous les capteurs sensitifs du Pied de façon à exploiter à l'infini la dynamique des deux forces vitales de l'Homme :

La force liée à la Pesanteur (la gravitation) et la force de renvoi du Sol. La conjugaison permanente de ces deux forces exige un travail de différenciation des différentes parties du pied, des orteils et de la cheville.

Toute cette conduction osseuse via un ajustement musculaire relie chacun de nous à la rythmicité du diaphragme et à l'ajustement de l'occiput et donc du regard dans l'espace. La merveille c'est d'établir un lien entre la surface plantaire et la surface du diaphragme.

### **× La colonne vertébrale et le lien avec les trois volumes : tête, cage thoracique et bassin les 21 & 22 février 2015**

Comment habiter et nourrir ces trois volumes au sein de la colonne vertébrale ?

Restituer aux articulations vertébrales leur mobilité en rapport avec chacun des volumes pour en saisir le potentiel et la qualité des mouvements. S'éclairer sur la constitution de son Axe permet une multiplication de mouvements et surtout une répartition de l'effort.

Une écoute de chaque étage vertébral est importante pour en saisir la saveur et le lien permanent avec l'ensemble.

Repérer nos habitudes de fonctionnement vertébral c'est repérer en chacun de nous la ten-



# VIE FÉDÉRALE

dance à isoler certaines parties au profit de la sur-sollicitation d'autres.

De ce fait, l'unité vertébrale est parasitée par des contraintes créant des disparités.

C'est autour de cette lecture et de cette étude de la colonne vertébrale que prend sens ce stage.

## **x Appréhender l'espace interne et externe à travers les trois sens : la vue, la respiration et l'oreille les 7 & 8 mars 2015**

C'est la disponibilité à Respirer dans le calme qui donne accès à la présence corporelle et nourrit le lien à l'Espace Externe.

C'est le souffle de la Respiration qui donne accès à l'Espace Interne et au monde de la Vibration. L'œil voit et perçoit comme l'Oreille entend et écoute.

Rien ne s'oppose, mais c'est de tenir ensemble intimement de manière alchimique ces deux espaces.

Prolonger l'Acte de Voir pour Percevoir.

Prolonger l'Acte d'Entendre pour Ecouter.

Prolonger l'Acte de Respirer pour devenir Souffle.

Ces expériences de Passage, établissent l'Unité avec Soi et le Monde.

Un pèlerinage...

## **x Le diaphragme et son rôle sur la respiration tissulaire les 11 & 12 avril 2015**

Moteur de nos Actions, le diaphragme ne peut être appréhendé de manière isolée.

La fluidité de sa Rythmicité dépend de la disponibilité différenciée de la cage thoracique mais aussi de tout un environnement musculaire tel que les muscles trapèzes, abdominaux et paravertébraux.

Il s'agit non pas d'assouplir mais de détendre le diaphragme pour qu'il vaporise la Vie Cellulaire.

Le Passage de la Respiration au Souffle se situe dans cet interstice où l'Acte de Respirer se trans-

forme en une véritable Présence Respiratoire.

Respirer dans le Souffle continu engendre une Respiration subtile Narinaire reliée directement à la Respiration Tissulaire

Lorsque le Souffle devient Demeure...

## **« Préparation à l'examen Fédéral ou pédagogie du Qi Gong »**

**Trois stages avec : Frédérique MALDIDIER - Walter PERETTI - Hélène ZIMMERMANN**

(15 stagiaires maximum par stage)

La fédération propose cette année trois stages de préparation à son examen diplômant. Il s'agit de présenter la démarche fédérale en termes d'évaluation et de répondre au mieux aux questions des futurs candidats.

*Concernant le stage animé par Walter PERETTI, l'accent sera mis particulièrement sur la pédagogie.*

Ce stage s'articule en deux temps :

- Un premier temps sera consacré à la présentation des grilles de notation utilisées par les juges lors de l'examen. Les critères de chaque épreuve (pratique personnelle statique, pratique personnelle dynamique et pédagogie) seront présentés et explicités.

- Un second temps sera consacré à un véritable « examen blanc » sur l'épreuve de pédagogie. Chaque participant se mettra en condition d'examen en animant une portion de cours et aura un retour à chaud en fonction des critères de notation fédéraux.

Ce sera l'occasion d'aborder plus en détail les critères de notation spécifiques à cette épreuve et de mieux prendre conscience de ce qui caractérise la pédagogie du Qi Gong.

Contenu : Étude et application des principes de pédagogie pour l'enseignement des techniques corporelles, en particulier du Qi Gong : lisibilité de la gestuelle, utilisation de la voix, impor-

# VIE FÉDÉRALE



tance des rythmes, positionnement par rapport au groupe, adaptation au public ; des mises en situation et des études de cas seront réalisées

L'expérience des années précédentes à montré l'intérêt de ces stages qui donnent une meilleure compréhension de la mécanique de l'examen et surtout diminue sensiblement le niveau de stress auquel les candidats sont soumis.

× 10 & 11 janvier 2015 à Paris

avec Frédérique MALDIDIER

× 7 & 8 février 2015 à Paris

avec Walter PERETTI

× 14 & 15 mars 2015 à Aix en Provence

avec Hélène ZIMMERMANN

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

- Le montant demandé pour l'enseignement est de 140 € pour deux jours de stage.

- Les stages ne sont pas résidentiels et ont lieu à Paris sauf : « Prise de Conscience du Mouvement et Qi Gong pour un mouvement plus fluide et porteur de Qi. » 18 & 19 octobre 2014 à Lyon et « Préparation à l'examen Fédéral » 14 & 15 mars 2015 à Aix en Provence.

- Le nombre maximum de participants est de 15 personnes pour les stages de préparation à l'examen et de 20 personnes pour tous les autres stages.

- Les horaires : Le samedi début à 10h00 et fin à 18h00, le dimanche début à 9h00 et fin à 17h.

- Accès : Un plan d'accès est envoyé par mail lors de la confirmation de votre inscription.

Les lieux :

× Centre ARTIC. 6, rue de Paradis Métro Gare de l'est (ligne 4,5,7) ou Bus 32 arrêt Faubourg Saint-Denis, ou 40, rue de Paradis 75010 Paris Métro Poissonnière (ligne 7) ou Bus 32 arrêt Hauteville

× Association Sainte Agnès, 23, rue Oudinot 75007 Paris. Métro : ligne 13, stations Duroc & St François-Xavier ou ligne 10, station Vaneau ou Bus 82-87-92 arrêt Oudinot.

× SCI GD Bases 11-13 rue Curie 69006 LYON Métro : stations Brotteaux (ligne B ou C1, à une station de la gare de Lyon Par Dieu.) ou Masséna ou Charpennes (ligne A) 10 mn à Pieds de la Gare de Lyon Par Dieu

× CREPS d'Aix en Provence, chemin de la Guiramide, quartier du Pont de l'Arc (hébergement possible sur place).





# VIE FÉDÉRALE

## RÉUNION DES RÉFÉRENTS RÉGIONAUX DE LA FEQGAE

**vendredi 4 avril 2014**

La réunion a été accueillie par Fédération SPORTS POUR TOUS dans les locaux de son siège à Noisy-le-Grand

La FEQGAE était représentée par Dominique CASAÏS, Président de la FEQGAE et les référents : ASPE Philippe (Centre) BREMOND Béatrice (PACA) CHAUVEL Odile (Basse Normandie et Haute Normandie) CLEMENCEAU Sophie (Midi-Pyrénées) DARTIGUELONGUE Muriel (Aquitaine) GAUVRIT Michel (Pays de la Loire) HOUSEZ Pierre (Nord-Pas de Calais) LECACHEUR Jean-Marc (Bretagne) MAURY Pierre (Bourgogne) PINARD Chantal (Champagne-Ardenne - Lorraine) SAUTEL Yves (Rhône-Alpes) WENDLING Jean-Marc (Alsace) BACHELIER Annick (Auvergne-Limousin-Poitou-Charentes) EGRON Anne (Midi-Pyrénées) FRANCOIS François (Languedoc Roussillon) GREGEARD Jimmy (Ile de France) -Paris) PERETTI Walter (Ile de France-Paris) WINIESKI Jean-Luc (Picardie) BENDEL Jean-Pierre (Franche-Comté) n'avaient pu être présents.

Nous avons été reçus par Jean-Louis PROVOST, Président, Jacques RINGUEDE, Président du Conseil des Sages, Jean-Pierre MERCADER, Directeur Technique National, Pascal PETRINI, Directeur Technique National adjoint, Frédéric LE CREN, Conseiller Technique National « Sports Santé Bien-être »

La journée s'est déroulée en deux temps : Le matin avec la présentation des programmes Sports Santé Bien-être et du développement par Frédérique LE CREN, CTN « Sports Santé Bien-être ». L'après midi avec la présentation du partenariat entre FEQGAE-Sports pour Tous, les CQP, etc. par Pascal PETRINI, DTN adjoint. L'historique de la FF Sports pour Tous par Jacques RINGUEDE, Président du Conseil des Sages.

**Les référents sont accueillis amicalement par Jean Louis PROVOST, président de Sports pour Tous en exercice depuis 2009.**

Il nous apprend que les chiffres ont bougé avec l'arrivée des 'Pilates' : nous passons les 210 000 adhérents. Il passe très vite le relais à Frédéric LE CREN, CTN responsable santé, prévention et recherche.

**Frédéric LE CREN accueille les référents, il pratique assidument le Taiji. Il a fréquenté nombre milieux sportifs,** et de son long passage au Canada - il est Ph. D. c.-à-d. docteur en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS), il a gardé une forte motivation pour la PRÉVENTION PAR LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Il nous présente un diaporama support à des échanges sur les programmes SPORT SANTÉ

BIEN, DIABÉTICTION, ... et rappelle que parmi les objectifs de SPORTS POUR TOUS, la volonté de faire pratiquer une activité physique en se faisant plaisir est première.

Fort de sa culture de chercheur, il signale que la pratique physique d'une à deux heures produit un effet bénéfique durant 48h et qu'en conséquence la personne doit effectuer plusieurs activités encadrées ou personnelles pour induire un effet durable. Il précise aussi que trois mois minimum sont nécessaires pour ancrer le démarrage de toute pratique.

Sachons aussi que si 5% des personnes préfèrent ou nécessitent un coaching personnalisé, nous nous adressons à la grande majorité pour qui le groupe et lien amical sont des priorités. Une stratégie de motivation a été retenue dont le but est de (re) motiver davantage de contemporains à l'activité physique. Le programme PIED



est le prototype : il s'articule ainsi 12h pour Informer, 12 semaines pour Accompagner et 12 mois pour Accueillir. C'est à dire que le retour à une activité physique soutenue se veut progressif, encadré, voire adapté à la personne.

L'inspiration canadienne de Frédéric LE CREN, mais aussi ses contacts avec l'université Paris X Nanterre, ont abouti à la mise au point d'une sorte de protocole : l'idée toute logique est de réaliser un bilan simple de la forme de la personne en 5 exercices-clés, le programme Form Plus sport (voir les tests page 6 Cahier de l'Animateur n°31 d'octobre 2009).

D'autre part, en sept questions, un profil de pratique d'activité physique est dessiné, tout cela peut donner lieu à un diagramme de suivi de la personne par elle même.

A savoir : pour établir et réaliser un programme PIED, il est possible d'obtenir une aide de l'agence régionale de santé (A.R.S.), de la caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (C.A.R.S.A.T., ancienne C.R.A.M.), mutuelles, ... Il faut se mettre en relation avec le CTR de sa région pour monter les dossiers.

Ce programme peut être un intermédiaire pour une activité suivie de Qi Gong. Une licence spécifique d'un montant de 7€ a été établie qui permet de débiter une activité par PIED ou DIABETACTION.

En France, le nombre de diabétiques est évalué à 6 ou 700 000, les atteintes cardiovasculaires concernent globalement 10 millions de personnes, etc. Les soins annuels de ces personnes se montent en moyenne à 7 à 8 000€.

Or, il est démontré (Université de Montréal) qu'un euro investi dans l'activité physique, c'est à terme une économie de dix ou vingt fois supérieure. Par conséquent, une activité physique pratiquée coûtant 200€ annuels représenterait entre 2 et 4 000€ économisée.

Rien que par cette approche prosaïque, c'est en milliards qu'il faut compter l'économie globale réalisée. Le mieux-être des personnes en serait amélioré en proportion.

Dans la discussion un référent précise qu'en Qi Gong, c'est l'équilibre psycho émotionnel et non seulement une amélioration des bilans stricts des critères physico-sportifs, qui est visé. L'animateur de la séance précise qu'en matière de renforcement cardiologique, les effets du Qi Gong sont à son sens limités et qu'une autre activité est nécessaire.

Un autre intervenant signale que dans sa ville le service des sports et l'hôpital ont conjointement invité les associations sportives à proposer leurs services dans le cadre d'une coopération envers certains patients. Certaines pratiques déjà en vigueur dans d'autres régions de l'Union Européennes sont en train de faire tache d'huile dans notre pays.

Remarque est faite qu'il faudra être prudent en la matière car le Qi Gong activité de santé ne pourra se prétendre thérapeutique en lui même et se trouvera le cas échéant sous le contrôle des praticien-ne-s hospitalier-ère-s.

Une intervenante exprime son expérience en EHPAD sous la forme d'un Qi Gong assis et qui convient globalement (aux intéressé-e-s et à l'institution d'accueil).

Dominique CASAÏS rappelle qu'en effet le Qi Gong intervient toujours en complément des thérapeutiques et ne se substitue en aucune manière à ceux-ci pour traiter des pathologies.

Après la « pause-déjeuner » Pascal PETRINI, DTN adjoint nous parle de la mise en œuvre du partenariat « sur le terrain » entre FEQGAE-Sports pour Tous dans les régions, du CQP, en formation et par la VAE

Suite à la réunion des Référents du 15 novembre dernier, Pascal a informé les Conseillers Techniques Régionaux sur le partenariat afin de favoriser la mise en relation entre les clubs et animateurs adhérents à la FEQGAE et les autres clubs et animateurs de Sports pour tous. L'objectif global est de favoriser la rencontre entre le Qi Gong et les arts énergétiques chinois avec Sports pour Tous. Il leur a demandé de se rapprocher de leur référent FEQGAE.



# VIE FÉDÉRALE

## **Le CQP et la VAE, le recyclage des animateurs :**

VAE : le montant demandé pour la VAE sera le montant régional entre 150€ et 350€ selon les Régions. Il existe un projet d'harmonisation de ces coûts qui sont trop différents.

Le recyclage du CQP se fait en stage de formation, il est de 14 heures (2 jours, dont 1 sur la réglementation, l'évolution des diplômes, les formations, l'emploi et la sécurité) tous les 5 ans ; il est impératif pour le renouvellement de la carte professionnelle. Ce stage sera obligatoirement organisé par les CTR de Sports pour Tous mais vous pouvez aménager pour les enseignants de Qi Gong une journée plus axée sur le Qi Gong. La carte actuelle est valable jusqu'au 31 décembre de la 5<sup>e</sup> année, par exemple CQP obtenu en juin 2010 = validité 31 décembre 2015.

Les licenciés cadres techniques en cours de validité seront privilégiés par rapport à ceux qui n'ont pas ré-adhéré à Sport pour Tous. Il faut penser à une présence de proximité (départements) afin de mutualiser et effectuer un équilibre territorial car la région est plus axée sur l'administratif. A court terme, voire à harmoniser les adhésions.

Jean Louis PROVOT, Président de SPORTS POUR TOUS intervient ensuite :

La remise en refonte de la loi sur le sport nous obligera à des modifications des statuts sur les détails techniques, mais pas dans les fondements mêmes des valeurs de SPT :

- Un vrai partage des responsabilités entre tous les membres de SPT
- Une présence de SPT au niveau régional, notamment aux AG
- Un travail d'accompagnement
- Des événements rassembleurs

## **Intervention de Jacques RINGUEDE- Président du Conseil des Sages, ex-sportif multisports (sur et sous l'eau, sur terre et dans les airs) adresse quelques mots sympathiques.**

Il retrace l'histoire de SPORTS POUR TOUS et souligne les fondements humanistes qui doivent

se traduire par une application dans les clubs où est accueilli tout public, avec une prise en compte de l'individuel autant que le collectif. Par exemple, le projet des bébés nageurs qui a été initié par SPT..

Cette démarche humaniste, ce travail est un accompagnement autant dans le milieu privé que professionnel afin d'avoir une attitude adaptée grâce au sport ou aux postures enseignées. Ce sont aussi des interventions en milieu carcéral, les activités de prévention par le sport.

Notre démarche peut être qualifiée d'utopique, mais c'est un pari sur l'avenir que nous faisons ensemble avec la FEQGAE par le sport, et avec humour, car il rend le sport vertueux.

## **Clôture de la réunion**

Dominique CASAYS, Président de la FEQGAE Nous partageons avec Sports pour Tous des valeurs communes, développement du bien-être pour une meilleure santé , partage. Cette alliance permet à la FEQGAE de se développer. Le choix porté par l' AG en novembre 2009 est tout à fait positif, aussi bien sur les valeurs humaines que sur le plan administratif avec le CQP.

Dominique fait part du projet de l'organisation par la Fédération Internationale de Qi Gong de Chine avec Sports pour Tous d'une grande manifestation : 2 jours de colloques et 2 jours de pratique à Paris, fin août 2015.

Jean Louis PROVOST, Président de SPORTS POUR TOUS, conclut la journée en remerciant les participants et non sans ajouter que plus que des 'licenciés', les membres de notre fédération sont des adhérents à un projet commun.



## SÉMINAIRE À YENNE JUIN 2014 SUR LE THÈME DU JING-QI-SHEN

Beau succès pour le premier séminaire des enseignants de la FEQGAE, Chantal PINARD, dans cet article nous fait partager l'ambiance qui y a régné pendant ces trois jours. Pour une meilleure compréhension, notamment pour ce qui concerne l'examen fédéral, les rapports de Walter PERETTI et de Cyril VARTANIAN (la mise en commun des tables rondes) ont été intégrés à ce texte.

Le premier séminaire de la FEQGAE s'est déroulé durant 3 jours dans une magnifique ambiance de partage et de convivialité, joyeuse et détendue.

74 enseignants étaient réunis dans le cadre superbe de Yenne en Savoie.

Tous les matins ont été consacrés à des ateliers pratiques consacrés au « Jing-Qi-Shen »



*Atelier Gérard Edde*

### Vendredi 27 :

La journée a commencé par un atelier de pratique afin de rassembler les pratiquants.

Walter PERETTI a animé la séance dont le thème était : **Jeûne du cœur et perception par le Qi Chez Zhuang Zi**

L'après midi fut consacrée à la première table ronde divisée en 2 groupes animés par Yves REQUENA et Walter PERETTI.

Nous avons débattus autour du thème : « **L'évaluation du Qi Gong et la mise en place de niveaux en phase avec la réalité du Qi Gong sur le terrain : Repenser les niveaux d'enseignants, quels contenus pour évaluer ces niveaux** ».

Les animateurs ont pu expliquer et présenter les réflexions du Comité Technique concernant l'évolution du diplôme.

Nous avons pu faire une synthèse de la réflexion sur ces sujets au cœur des préoccupations de chacun.



# VIE FÉDÉRALE

## Synthèse des groupes :

- garder le haut niveau d'examens qui est une garantie de qualité.
- besoin que ça ne s'arrête pas là, mais que ça continue par des niveaux supérieurs (passeport de validation de compétence, accompagnement et revalidation du diplôme, formation, master, mémoire...)
- repenser l'épreuve de pratique individuelle, évaluer les enseignants qui passent l'examen en tenant compte du stress, peut être avec une pratique commune.
- simplifier les épreuves théoriques liées à la thérapie chinoise, qui peut rebuter alors que l'on peut être très bon dans la pratique et la pédagogie.
- demander aux écoles d'avoir un plan d'enseignement de la théorie pour le passage des examens (pour l'instant, trop difficile, car le champ des réponses est indéfini).
- avertir les écoles qu'elles soient attentives aux niveaux des personnes qui demandent une formation (Conseiller 3 ou 5 ans de pratique avant d'intégrer une école de formation).
- formation, oui, mais avec un travail sur le corps... Qi Gong marketing, attention !
- interpeller Sports pour Tous sur la nécessité d'un jury avec au moins un enseignant de la FEQGAE, ce serait rassurant pour les enseignants d'avoir un droit de regard sur le passage du CQP.
- Communication : la fédération est bien représentée dans les médias.

Deuxième table ronde : relation Qi Gong et culture chinoise. Secrétaires Cyril VARTANIAN et Catherine PEYTHIEU

Table du samedi sur l'évaluation du QiGong : secrétaires JP BENGEL et Cyril VARTANIAN.

- nous ne devons pas baisser le niveau exigé à notre diplôme.

- on pourrait en plus exiger un certain nombre d'heures d'enseignement et avoir une certification ou un suivi par un « métaenseignant ».
- on pourrait avoir une revalidation du diplôme tous les 3 ans à condition qu'un certain nombre d'heures de cours aient été accomplies. Un professeur qui n'enseigne pas reste-t-il un professeur ?
- on pourrait valider le diplôme 5 ans après l'examen, quand le diplômé a fait ses preuves.

*Comme quoi nos adhérents sont très exigeants !*

- Ils demandent une prise en charge entre le diplôme d'école et le diplôme fédéral. Ils se sentent exclus s'ils échouent à l'examen ou s'ils ne se présentent pas tout de suite. Demander une reconnaissance fédérale même pour ceux qui n'ont pas le diplôme, sinon comment se sentir appartenant à la FEQGAE.

- Idem après le diplôme, ils sont pour le niveau master !

Pour l'examen :

- demander de circonscrire le champ de ce qui est demandé au diplôme en théorie. Trop vaste à l'heure actuelle !

- demander à l'école de faire le tri dans les personnes rentrant en formation, d'exiger une maturation de la pratique avant d'entrer en formation.

*Walter PERETTI*

Réflexions de **Cyril VARTANIAN** sur le diplôme fédéral et son évolution possible.

### **- Sur le diplôme fédéral tel qu'il est :**

Le niveau est jugé bon voir excellent et c'est important de maintenir un certain niveau pour avoir une reconnaissance de ce diplôme.

Par rapport à la théorie MTC / pensée chinoise :



certain trouvent les questions trop complexes. Il faut mieux décrire, circonscrire le contenu du programme sur quoi est réellement évalué le candidat.

Pour certains, il y a beaucoup de stress lors du passage de la partie pratique personnelle (passage seul face au jury et face aux autres candidats).

## - Sur les évolutions :

Proposition de la fédé de faire 2 niveaux ; un niveau post formation (2/3ans), et un niveau tel qu'il est pour ceux qui veulent enseigner avec un accompagnement de la fédé par des stages validés.

Bon accueil global de la proposition.

Mais certain s'interrogent ; tout cela est-il nécessaire ? Ceux qui veulent enseigner peuvent faire 1 à 2 ans d'expérience pour donner des cours après la certification de d'école. Pour d'autres le plus important c'est la certification de l'école.

Proposition d'un niveau plus élevé avec la rédaction d'un mémoire.

## - Sur le diplôme fédéral versus CQP SPT :

Il faut que cela soit clairement différencié, mais

il est important que nous gardions notre spécificité.

Le Qi Gong est un art qui demande du temps : ce n'est pas un sport. Avec le passage directement du CQP sans passer par le diplôme fédéral + la VAE, on risque de voir débarquer des professeurs de gymnastique douce qui croient faire du Qi Gong. Et en même temps est ce bien grave ? Un prof qui n'a pas le niveau ne va pas avoir beaucoup de succès. Les élèves vont s'en apercevoir.

Peut-on demander à Sports pour Tous qu'il y ait des représentants de la FEQGAE lors du passage du CQP pour les candidats qui veulent enseigner le Qi Gong.

Bon retour par rapport au passage du CQP par la VAE : pas de stress ; on met des mots pour une certaine intégration de notre expérience ; cela est valorisant.

Certaines personnes ont fait part de leurs difficultés à être tuteur d'un stagiaire pour la VAE du point de vue de l'investissement que cela demande.

*Cyril VARTANIAN*





# VIE FÉDÉRALE

## **Samedi 28 :**

Une journée avec un programme riche qui a commencé par des ateliers de pratique « Jing-Qi-Shen », toute la matinée.

### **► 2 ateliers de 9h00 à 10h30 animés par Hélène ZIMMERMANN et Gérard EDDE.**

#### **• Thème d'Hélène ZIMMERMANN :**

JING au sein de « Jing-Qi-Shen », la force du rein, la place du postural, l'importance de l'enracinement.

Comment mouvements et statiques se complètent, découlent et s'inspirent l'un de l'autre, s'unissent dans la pratique.

#### **• Thème de Gérard EDDE :**

Thématique générale des trois niveaux (Jing-Qi-Shen) selon la conception du Longmen du Sud (Animaux-Humain-Esprit) et de leur progression pyramidale.

### **► 2 ateliers de 10h45 à 12h30 animés par Yves REQUENA et Philippe JULLIEN**

#### **• Thème d'Yves REQUENA :**

Le Dragon et le Tigre, exercices et méditation de purification des âmes végétatives

#### **• Thème de Philippe JULLIEN :**

Quand l'Esprit se confie au corps, le Qi va son chemin.

L'après midi fut consacrée à la première table ronde divisée en 2 groupes animés par Dominique CASAYS et Walter PERETTI.

Nous avons débattu autour du thème : « **Les relations entre le Qi Gong et la culture chinoise : philosophie, arts, médecine, arts martiaux... Donner un sens à la pratique !** »

Il est ressorti la primauté de la question philosophique liée à la pratique du Qi Gong.

Le Qi Gong en termes de philosophie peut apporter de la transformation, changer soi-même et aider les autres à changer.

Nous sommes des occidentaux, nous ne sommes

pas des chinois, doit-on aller vers une spécificité chinoise ...

C'est la question du colloque de novembre, de comment la culture chinoise se reçoit, se digère et se transforme, il y a donc un accord entre vos préoccupations et les nôtres.

Partir de la culture chinoise ou pratiquer sans rien attendre.

La pratique donne-t-elle accès par le corps à la philosophie ? Le yin yang devient évident quand les deux mains bougent en harmonie et que ça devient cohérent, on vit le vide médian qui n'est plus un concept intellectuel.

La vision occidentale du Qi Gong : ne pas imiter le chinois et ne pas « l'inculturer » non plus. Quand commence-t-on à parler du yin yang, doit-on en parler ?

Toutefois la connaissance de la culture chinoise semble rassurer les élèves.

Comment intégrer la culture chinoise pour que le QG reste du QG ?

Un groupe a fait la différence entre pensée chinoise et culture chinoise. La pensée chinoise apporte une universalité.

## **Conclusion de Walter**

- pas de Qi Gong sans philosophie (bien avant la MTC), mais c'est la pratique qui conduit à la philo et à la MTC

- on transmet les transformations existentielles, on enseigne ce que l'on est.

- les données culturelles créent un climat qui rassure les élèves, mais c'est la pratique et le ressenti qui priment.

- partagés entre la vision occidentale du Qi Gong et la culture chinoise : trouver un juste milieu : ce qu'il y a d'universel dans la pensée chinoise.

## **Mot de conclusion de Dominique**

Le Qi Gong dans la culture chinoise est une culture vivante, et depuis 2500 ans il n'y a pas eu de rupture, même s'il y a eu beaucoup de transformations. C'est une transmission continue et c'est très rare dans l'histoire d'avoir une culture vivante qui continue à travers 2500 ans. Nous en sommes donc héritiers. Pour que ce soit



vivant il faut que chacun l'ensemence de sa vie et de son expérience. Elle nous a nourris et il faut aussi que nous la nourrissions.

C'est le thème du 16 novembre prochain pour notre colloque. C'est notre question essentielle entre la récupération étatique, économique, et tout un flot d'informations qui fait qu'on vit à l'extérieur des choses. Or cette pratique nous amène à l'intérieur de nous-mêmes et c'est une grande richesse.

La nature est avant tout ce qui existe par soi-même et ce n'est pas cette vision fantasmée de la nature. S'unir avec la nature c'est s'unir au fonctionnement de l'univers. La nature donne.

Il s'agit plus ici d'échanges entre participants sur ce qu'apportent à chacun les éléments culturels attachés à la pratique.

## **Dimanche 29 :**

Suite des ateliers de pratique « Jing-Qi-Shen » de la veille avec intervention des groupes et avec les mêmes animateurs

L'après midi la dernière table ronde du séminaire fut divisée en 2 groupes animés par Dominique CASAYS, Chantal PINARD et Jean Pierre BENGEL.

Nous avons débattu autour du thème : « **Qu'est ce que vous attendez de la fédération à l'avenir ?** »

- plus de lien entre les régions.
- pour le prochain séminaire, les Référents des régions qui sont présents, devraient se présenter en début de séminaire afin que tous puissent les connaître.
- donner un sens au monde de demain, un besoin et un rôle à transmettre dans l'avenir.
- être toujours à l'écoute.
- prévisions : l'Assemblée Générale et le colloque en novembre.
- étant donné ce succès, refaire un séminaire en juin 2015.

## **Synthèse de Dominique CASAYS**

Merci pour cette belle présence de tous.

Un beau moment d'échanges d'expériences.

RDV à tous, les 15 et 16 novembre pour l'AG et le colloque sur le thème « Origines traditionnelles et transmission du Qi Gong »

Et bien sûr, RDV l'année prochaine pour un autre séminaire aussi réussi !

Pour ma part, en tant que rapporteuse de ces trois journées, j'ai été très heureuse de ressentir cette belle énergie qui nous anime tous et qui nous relie avec la même volonté de grandir en sagesse...

*Chantal PINARD*

**Comme vous avez pu le remarquer en parcourant ce résumé, beaucoup de questions ont été soulevées et abordées par tous les enseignants présents à ce séminaire, notamment en ce qui concerne l'examen fédéral et son évolution possible. Vous qui n'avez pu y assister, quelles en sont vos impressions, auriez-vous des suggestions à formuler en regard de vos expériences personnelles ou de vos aspirations. Dans un langage constructif, vous pouvez vous aussi participer à l'évolution du Qi Gong dans ce qu'il a de meilleurs. Courrier à envoyer au secrétariat fédéral.**

**L'expérience est réussie ! Le Comité Technique et le CA travaillent sur l'édition 2015. Le thème choisi est : Qi Gong et conscience. Les dates : samedi 27, dimanche 28 et lundi 29 juin 2015 en résidentiel à Lembrun dans la vallée du Lot (47110 Le Temple sur Lot).**



# VIE FÉDÉRALE

## JOURNÉES NATIONALES DU QI GONG, 20<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE !

VILLES JNQG JUIN 2014



### ATELIER ANTI STRESS LYCEENS ET ETUDIANTS, 38 villes

Achères, Aix en Provence, Annecy, Antony, Arles, Aups, Bar le Duc, Baudinard sur Verdon, Beaulieu les Loches, Bordeaux, Bourgoin Jallieu, Brommat, Caluire et Cuire, Cilaos, Corneville sur Risle, Duttlenheim, Erstein, Guilhaud Granges, La Tour du Pin, Le Tampon (La Réunion), Limoges, Moissac Bellevue, Montoire sur Le Loir, Montpellier, Munster, Paris, Rouen, Saint Cannat, Saint Denis de la Réunion, Sarzeau, St Jean De Braye, Suresnes, Toulouse, Tourtour, Troyes, Vallon Pont d'Arc, Vendôme.

### Toutes activités dont les ATELIER ANTI STRESS LYCEENS ET ETUDIANTS, 192 villes

Achères, Aix en Provence, Ambérieu en Bugey, Annecy, Anglet, Antony, Arles, Aups, Auxerre, Avesnelles, Azay sur Cher, Bar le Duc, Baudinard sur Verdon, Bayonne, Beaulieu les Loches, Boigny sur Bionne, Bois Guillaume, Bordeaux, Botz en Mauges, Bouchemaie, Bourg des Comptes, Bourgoin Jallieu, Bréal sous Montfort, Bricqueville sur Mer, Brommat, Buxerolles, Caluire et Cuire, Camaret sur Aigues, Cazères, Chalon sur Saône, Charleville Mézières, Châteaubriant, Chateauroux, Châteaurox, Châtelailon Plage, Chatou, Chauny, Chelles, Chessy, Cilaos, Civray, Corcoué sur Logne, Corneville sur Risle, Coulommiers, Crozon sur Vauvre, Dax, Denée, Descartes, Dinan, Dinard, Dolus d'Oléron, Donville les Bains, Donzère, Douvaine, Douvres, Drache, Draguignan, Duttlenheim, Ennetières en Weppes, Epinay sur Seine, Erstein, Espéraza, Evian les Bains, Gençay, Gerstheim, Granville, Griesbach, Guichen-Pont Réan, Guilhaud Granges, Haguenau, Halanzy (Aubange), Hindisheim, Illkirch-Graffenstaden, Joué les Tours, Jujurieux, Kertzfeld, La Baule, La Chapelle Montreuil, La Grignonais,

La Madeleine, La Montagne, La Tour du Pin, La Walck, Lagnieu, Lagny sur Marne, Lampertheim, Lannion, Le Gâvre, Le Mans, Le Rove, Le Tampon, Les Mureaux, Les Ormes, Les Pennes Mirabeau, Lezay, Limoges, Limoux, Lipsheim, L'Isle-Adam, Loches, Lodève, Lorrez le Bocage, Lyon, Lys-Lez-Lannoy, Machelles, Maisons-Alfort, Malaucène, Marseille, Maulévrier, Megève, Melun, Méré, Mignaloux Beauvoir, Moissac Bellevue, Montauban, Montjean sur Loire, Montmartin sur Mer, Montoire sur Le Loir, Montpellier, Munster, Muthersholtz, Nantes, Nîmes, Noisy le Grand, Orange, Pamproux, Paris, Pau, Pélissanne, Petite-Ile (La Réunion), Pfaffenhoffen, Poitiers, Pont Saint Martin, Puy St Martin, Rambouillet, Reims, Rennes les Bains, Revel, Rouen, Rouille, Ruoms, Sablet, Saillans, Saint Barthélemy d'Anjou, Saint Cannat, Saint Cyr au Mont d'Or, Saint Denis (La Réunion), Saint Erblon, Saint Gervais - Le Fayet, Saint Girons, Saint Honoré les Bains, Saint Léger de La Martinière, Saint Léger en Yvelines, Saint Maixent l'Ecole, Saint Mathieu de Trévières, Saint Paul de Fenouillet, Saint Pierre (La Réunion), Saint Quentin, Sallanches, Salon de Provence, Sarzeau, Sauveterre, Seiches sur Le Loir, Septèmes les Vallons, Servon, Seynod, St Denis d'Oléron, St Jean de Braye, St Leu la Forêt, St Malo, St Rémy de Provence, St Victoret, Strasbourg, Suresnes, Tiqueux, Toulouse, Tourlaville, Tours, Tourtour, Tourville sur Siennne, Trélazé, Trelon, Troyes, Uberach, Vallon Pont d'Arc, Vannes, Vendenheim, Vendôme, Villedieu les Poêles, Villeneuve d'Ascq, Villerupt, Viry.

### Guilhaud-Granges - Valence.

Cette année encore le Taiji & Qi Gong Grangeois organisait sur ses terres la Journée Nationale du Qi Gong, initiée par la FEQGAE et Sports Pour Tous. Pour ce 20<sup>e</sup> anniversaire le Taiji & Qi Gong Grangeois a fait le plein.

Le dimanche 15 juin de 10 h à 17 h un public nombreux est venu s'essayer ou se perfectionner en Qi Gong.

La participation fut à la hauteur de nos espérances et les médias locaux (Le Dauphiné Libéré et l'Hebdo Drôme/Ardèche) ainsi que la radio

# VIE FÉDÉRALE



locale « Bleu Drôme Ardèche » ont, à plusieurs reprises, annoncé l'événement. Les panneaux lumineux municipaux ont informé également le public.

- Le 12 juin Nathalie, enseignante diplômée au sein du Taiji & Qi Gong Grangeois a organisé sur VALENCE une après midi Portes Ouvertes Qi Gong en collaboration avec l'Association ACTIV'SENIOR où elle enseigne depuis 3 ans. De nouveaux cours sur Valence vont voir le jour dès septembre 2014.

- Le 13 juin Maria, enseignante diplômée au sein du Taiji & Qi Gong Grangeois a organisé à SAINT PERAY une après midi Portes Ouvertes Qi Gong en collaboration avec l'Association Familiale du Canton de SAINT PERAY où elle enseigne depuis 2 ans.

- Le 12 juin à Romans dans le cadre du « mois » du Qi Gong, Chantal CLICHY du Taiji & Qi Gong Grangeois et Romanais et Eric SERRE du Taiji & Qi Gong Romanais ont dirigé pour les Mutuelles de Santé, un atelier spécifique pour les Agents du Trésor, 40 personnes ont ainsi découvert le Qi Gong.

Outre ces après midi Portes Ouvertes, le point d'orgue de ces 20<sup>e</sup> Journées Nationales du Qi Gong a été pour le Taiji & Qi Gong Grangeois le dimanche 15 juin de 10 h à 17 h. Toute la journée, se sont déroulés des démos et des ateliers.

Les enseignants conviés et qui ont répondu présents pour ce rassemblement ont été accueillis autour d'un thé ou d'un café.

Puis Eric SERRE du Taiji & Qi Gong Romanais a réuni l'ensemble des participants pour un entraînement commun, avec plus de 80 personnes pour ce démarrage prometteur.

Se sont succédés Peggy VERNAY de « l'Inspire et le Geste », Coralie RAHM de l'AIKIKAI du Rhône, Mireille GILES de Puy St Martin, Lise FANTIN de Tain l'Hermitage, Maria COSTA du Taiji & Qi Gong Grangeois pour l'Association Familiale de St Péray, Nathalie GUILLEVIC du Taiji & Qi Gong Grangeois pour l'Association

ACTIV'SENIOR de Valence, Bénédicte ROBERT du Taiji & Qi Gong Grangeois, Francis PIOCH du Taiji & Qi Gong Grangeois, Marie DERSARKISSIAN et Yves SAUTEL du Taiji & Qi Gong Grangeois.

La FEQGAE a suggéré l'organisation d'un atelier spécifique pour les lycéens et étudiants.

Marie DERSARKISSIAN du Taiji & Qi Gong Grangeois, Professeur des écoles à la retraite, a dirigé cet atelier spécifique avec la participation d'une vingtaine de lycéens. Les lycées de Valence et Bourg les Valence étaient représentés.

Interrogés à l'issue de ce cours, ils nous ont dit être agréablement surpris du bien être et de la détente apportés par le Qi Gong.



*Valence Taiji & Qi Gong Grangeois : Atelier Lycéens*

Puis Francis PIOCH enseignant du Taiji & Qi Gong Grangeois a entraîné tout le monde pour un Taiji plein d'harmonie et de coordination, accompagné d'une musique chinoise qui nous a tous dépaysés, il a rappelé que le Taiji était complémentaire du Qi Gong.

Enfin un Qi Gong appris en Chine au cours du voyage en mai 2014, dirigé par Yves SAUTEL a mis un terme à cette journée riche en pratique.

Les stands ont eu beaucoup de succès, Chine Formation a proposé un atelier de calligraphie chinoise, il y avait foule pour pratiquer.

Les stands « BIEN ETRE » et MTC proposés par des membres du Taiji & Qi Gong Grangeois, dont c'est le métier, ont été approchés par un public intéressé.

Les stands FEQGAE et Sports Pour Tous avec la



# VIE FÉDÉRALE

présence du Conseiller Technique Régional Denis MANGEAS et du Président Départemental Jacques FERREOL ont permis au public de comprendre la structure des Fédérations, et la table Fédérale a été le lieu de tous les rendez vous.



*Valence Taiji & Qi Gong Grangeois*

Les livres présentés ont été commentés et réservés pour des commandes à suivre.

Nos élus locaux invités étaient présents. Monsieur le Maire et Président de la Communauté de Communes nous a fait l'honneur de sa présence.

Au cours de la réception et du verre de l'amitié une démonstration, dirigée par MARIA - NATHALIE - BENEDICTE, trois enseignantes du Taiji & Qi Gong Grangeois, a permis à nos élus et à l'ensemble du public d'admirer l'harmonie et le savoir faire de l'ensemble des pratiquants du club.

Cette journée, initiée par la FEQGAE a été riche en rencontres et en partage, indispensable pour la pratique et la philosophie du Qi Gong. Les membres du Taiji & Qi Gong Grangeois se sont investis pour que cette journée soit une réussite. Ils n'ont pas ménagé leur travail et leur temps. Si les différentes interventions du club ont autant de succès c'est grâce à vous tous. Soyez en remerciés.

*Marie DERSARKISSIAN et moi même Yves SAUTEL  
vous donnons rendez vous l'année prochaine.*

## **L'énergie positive était au rendez-vous, avenue de la Dame Blanche à Paris.**

A l'occasion des 20<sup>èmes</sup> Journées Nationales du Qi Gong, Dominique et Didier Maublanc avaient tenu à organiser, le dimanche 15 juin, une journée d'ateliers autour des pratiques chinoises du Qi Gong et du Tai Ji Quan. L'évènement avait lieu au Bois de Vincennes, dans une clairière en lisière de l'avenue de la Dame Blanche, entre le Château de Vincennes et la Porte Jaune bien connue des parisiens. Pour Dominique et Didier ce n'était pas une première, car ils réunissent, depuis 10 ans au mois de juin, avec toujours la même passion, leurs amis et élèves adeptes de ces deux disciplines.

Dans cet endroit très agréable, par un temps frais mais ensoleillé, plusieurs associations amies s'étaient retrouvées, et de nombreux élèves et pratiquants de Qi Gong et de Tai Ji Quan, étaient venus pour participer, découvrir et échanger sur les différentes pratiques. Une quarantaine de personnes était présente à cette manifestation, avec beaucoup d'enthousiasme.

La journée a débuté à 10h, par une pratique collective du Qi Gong, animée par Dominique Maublanc et Dominique Guedj. La journée s'est ensuite organisée, autour de plusieurs ateliers de Qi Gong (Nei Yang Gong 1<sup>ère</sup> méthode, partie 1 et 2, Qi Gong des 5 animaux, Qi Gong du cœur et Dao Yin général...) animés par les deux « Dominique », et de Tai Ji Quan (forme lente style Yang famille Dong, Dong Jia, Ying Chieh Kwai Chuan, Sabre, Tuishou...) animés par Didier, Gisèle, Katell et David.

La pause déjeuner, très attendue et toujours très appréciée des habitués, a encore cette année, été plébiscitée. Un chaleureux et copieux pique-nique où chacun avait préparé et amené de quoi partager ses spécialités. Un régal !!!

La journée s'est terminée vers 17h30 par une pratique collective. Chacun formant le souhait, de revenir l'année prochaine, afin de retrouver cette belle unité ressentie toute la journée et à nouveau, découvrir de nouvelles pratiques et sensations.



Tout au long de la journée, une « énergie positive » a animé le public, qui a pu apprécier la disponibilité des animateurs, leur gentillesse et la qualité des interventions. Les démonstrations proposées en fin de journée, ont favorablement marqué les personnes venues participer à cette journée spéciale 20<sup>e</sup> JNQG. Chacun est reparti satisfait et rempli de cette énergie !

Une journée riche en expériences et un bilan positif, à mettre au crédit des participants, animateurs et organisateurs. Mais il s'agira, l'année prochaine, de communiquer plus que nous l'avons fait, car l'évènement a principalement réuni des habitués et peu de contacts ont été pris en amont de la manifestation. Rendez-vous est donc pris en 2015, pour les 21<sup>èmes</sup> JNQG ! A bientôt.

*Dominique et Didier Maublanc*

---

## Au Jardin Public de Bordeaux.

Nous avons fêté les 20<sup>èmes</sup> Journées au Jardin Public, un parc magnifique en plein cœur de Bordeaux, samedi matin 14 juin et dimanche 15 juin, toute la journée.

Le beau temps était avec nous et nous avons déjeuné sur place dimanche. C'est une belle expérience, très conviviale.

Une bonne soixantaine de personnes ont participé aux ateliers. Il y a eu plusieurs plages de pratique collective.

Nous avons fait une démonstration le matin avec le Qi Gong du Cœur.

Seuls 2 étudiants ingénieurs agronomes ont suivi le programme anti-stress conçu pour eux (l'examen commençait le lundi) mais le reste du public en a profité aussi !

Mes contacts avec les acteurs de la ville sont de plus en plus accueillants et nous allons vers une belle intégration du Qi Gong, encore méconnu à Bordeaux.

*Soisik Namura*

## Petit compte rendu des JNQG à Granville (Manche).

L'après midi prévu le samedi 14 juin avec 3 démonstrations et participation à un enchaînement de Qi Gong a permis à 19 personnes de découvrir cette pratique.

4 à 5 sont intéressées pour essayer à la rentrée : on verra en septembre !

J'ai aussi fait trois ateliers « découverte du Qi Gong » 2 en centre de rééducation et un à l'Hôpital de Granville secteur Alzheimer dédié aux « aidants »

Le personnel a été content de découvrir cette pratique et les patients du centre de rééducation ont trouvé une grande détente sur cette heure de pratique : on verra si des ateliers me sont demandés dans l'année qui vient. Une kiné a été fort surprise de voir les mouvements du bras de sa patiente hémiplegique le lendemain de sa pratique, à suivre... .

Mais ce qui est à retenir c'est le sourire et la détente en premier lieu, et se dire qu'une graine de Qi Gong a été semée.

*Qi Gong St Pair, Odile Chauvel*

---

## 20<sup>e</sup> JNQG : Soirée du 17 juin 2014 à Ennetières en Weppes (59320).

Dans le cadre des 20<sup>e</sup> journées nationales de Qi Gong programmées en France par la Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Énergétiques (FEQGAE) pendant tout le mois de juin, l'Association Sports et Loisirs d'Ennetières en Weppes avait prévu d'organiser une conférence-atelier sur le thème : « le Qi Gong, une méthode ancestrale vivante pour réduire les stress. »

Celle-ci, ouverte à tout public, s'est déroulée le mardi 17 juin 2014 de 19H à 22H au complexe socio-culturel.

Plus de 80 personnes ont répondu à l'invitation de la section de Qi Gong de cette association à l'initiative des deux enseignants :

**Bertrand PORET**, Ostéopathe DO et **Hugues HOVINE**, Kinésithérapeute DE, tous deux éga-



# VIE FÉDÉRALE

lement Praticiens de Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ces deux Praticiens ont d'abord défini le stress et la façon dont il affecte les personnes différemment au contact des mêmes situations conflictuelles. Puis, en s'appuyant sur les données récentes apportées par les neurosciences et en se référant aux concepts de la physiopathologie de la médecine traditionnelle chinoise, ils ont exposé clairement les moyens apportés par le Qi Gong pour réduire les effets délétères du stress sur l'organisme.

En parfaits duettistes, ils ont ensuite animé avec clarté pédagogique, précision et passion, un atelier de pratiques choisies et ciblées, alternant postures, exercices respiratoires et enchaînements gestuels facilement reproductibles par le public afin qu'il puisse en tirer le plus grand bien dans les situations difficiles.

Bertrand Poret insista sur cette notion importante de « répétitivité » de la technique en citant cette maxime d'Aristote : **« L'excellence est un art que l'on n'atteint que par l'exercice constant. Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée ; l'excellence n'est pas une action, mais une habitude ».**

Il s'avère en effet que seule la répétition d'un exercice, en l'occurrence une gestuelle ou une méditation, est capable de créer un nouveau sillon comportemental permettant, face au stress notamment, de passer d'un mode purement réactionnel à une réponse adaptée, source de liberté et de sérénité.

Nul doute, les participants ont tous été agréablement conquis par cette méthode ancestrale et naturelle de gestion du stress, ravis d'apprendre à ressentir la détente et l'apparition d'un état plus serein par la répétition pleinement consciente d'une gestuelle précise du corps, sous la conduite permanente du souffle régulateur.

Ce fut une excellente soirée pour toute l'assemblée qui n'a eu aucune peine à adhérer aux principes et aux méthodes proposés par ces deux enseignants de Qi Gong.

Enfin, après une dernière pratique méditative guidée sur le sourire intérieur et le souffle, les nouveaux adeptes eurent bien des difficultés à quitter la salle, tant les effets bienfaisants se firent sentir sur chacun d'entre eux.

D.J.



Conférence Bertrand PORET et Hugues HOVINE

## Grande Pagode Paris.

Dès 9h30, ce dimanche 22 juin, de nombreuses personnes affluaient déjà à la porte de la Grande Pagode du bois de Vincennes. Cette vingtième Journée Nationale du Qi Gong s'annonçait avec les meilleurs augures de réussite, et s'en fut une car le principal élément, le soleil, était de la partie. Près de la porte d'entrée, le stand de la FEQGAE accueillait les visiteurs et leur donnait des informations sur le déroulement de la journée.

Dans ce cadre majestueux, entre la Grande Pagode et un temple tibétain, de 10 heures à 17 heures se sont articulés démonstrations, ate-



liers et conférences où chacun pouvait participer. Sans pour autant donner une explication exhaustive de chaque pratique, voici le déroulement des activités où chacun pourra reconnaître un sujet ou une pratique qu'il affectionne particulièrement.

Echauffement collectif par WANG Yanli, le Yang Sheng Taiji Zhang par Thuy Can BOURDIER et ses élèves, le Yi Jin Jing avec Jean-Michel PRATESI, le Nei Yang Gong par WANG Yanli et ses élèves, le Qi Gong de l'ouverture et de l'étirement par Pierre MAURY et ses élèves, les 12 mouvements de Wudang par Tien SHUE et ses élèves, le Qi Gong des 24 énergies par ZHANG Ai Jun, le Qi Gong de Wudang – les cinq organes et le Tigre par Kunlin ZHANG, le Wutao, chorégraphie conçue par Paul CHAROY et Imanou RISSELARD et présentée par Cécile BERCEGEAY, Sylvie BOUNIORT, Prune DERRIENNIC, Olivier MILANO et Jean-Eric POIRIER-QUINOT, le Qi Gong des cinq animaux de Wudang par LIU Cui Fang, les 20 mouvements par KE Wen ainsi que la présentation du Qi Dance, le Qi Gong de la Grue Blanche de Shaolin par Walter PERETTI, les mouvements de base du Qi Gong Ee Tong par GAP, et une pratique collective avec KE Wen pour clore la journée.

Parallèlement à ces démonstrations, avaient lieu différents ateliers, Wudang Qi Gong avec Jimmy GREGEARD, Nei Yang Gong et Qi Gong des cervicalgies avec WANG Yanli, Qi Gong du bâton avec Thuy Can BOURDIER, Qi Gong de la Fille de Jade avec Chrystel HERBEAUX DEL PINO, pratique de la petite boule d'énergie avec Kunlin ZHANG, atelier antistress pour les lycéens et les étudiants (ouvert à tous) avec LIU Cui Fang, Qi Gong pour la santé par Laure AUDIGIER, Qi Gong, mudras et gestes psychologiques avec Adamante DONSIMONI, initiation au Qi Gong avec Catherine RAYNOT, transformation des muscles et des tendons : les dix postures de Bodhidharma avec Walter PERETTI, Wutao avec Jean-Eric POIRIER-QUINOT, et découverte du souffle et du mouvement avec Jean-Michel PRATESI.

Quatre conférences permettaient, à qui le désirait, d'enrichir ses connaissances : « Emotion et vitalité, de la forme à l'énergie » par Walter PERETTI, « Le corps de l'unité, vers la pensée de l'unité » par KE Wen, « Comment le Qi Gong peut nourrir notre bonheur » par Chrystel HERBEAUX DEL PINO, et « Le concept du Qi, l'énergie et les systèmes énergétiques dans la médecine et la culture chinoise » par Dominique CASAYS.

C'est une foule particulièrement nombreuse et curieuse aussi, qui a pu ainsi découvrir le Qi Gong sous ses multiples aspects. Un grand stand proposait des informations sur les différentes associations de la région parisienne ainsi que sur les écoles de formation de la FEQGAE, de nombreux ouvrages de librairie ayant trait aux Qi Gong et à la culture chinoise étaient exposés, et l'on pouvait également y bavarder pour avoir quelques renseignements qui ne sont pas nécessairement sur telle ou telle brochure.

Journée réussie puisqu'on a pu dénombrer plus de 600 visiteurs.

*Pierre Maury*

## Qi Gong à Auxerre.

Le vendredi 13 juin, sur la place de l'Arquebuse, « Le Souffle du Printemps » avait organisé une séance de Qi Gong. Ce vendredi donc, jour de marché, le lieu de pratique avait été choisi avec les services de la mairie d'Auxerre pour ne pas déranger les commerçants dans leurs activités, mais permettre à toutes les personnes qui « faisaient leur marché » de découvrir cette pratique pour le moins originale, aux yeux de nombreux curieux, qu'est le Qi Gong. Nous étions 15 pratiquants enthousiastes, qui tous furent très satisfaits à l'issue des deux prestations proposées, le Qi Gong de l'ouverture et de l'étirement, et le Qi Gong du cœur.

Quelques rares personnes ont « osé » pratiquer avec le groupe, d'autres « spectateurs », timi-



# VIE FÉDÉRALE

dement, ont demandé de plus amples renseignements, mais plusieurs contacts ont été pris. Le « reporter » qui devait illustrer cette « première » nous a fait un excellent article sur le journal local.

Expérience à renouveler, les idées germent déjà, dans un château... ou une abbaye, à la suite d'un « son et lumières » par exemple... avec un public attentif.

*Pierre Maury*

---

## Lundi 16 juin 2014 au Musée du Plein Air de Villeneuve d'Ascq.

Une vingtaine de personnes. Ciel couvert gris foncé. Température fraîche. Pluvilage par instant. Le Musée est un lieu chargé d'Histoire(s) de Vie(s) où sont rassemblés habitations, grange, chapelle, hangars des 18<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> siècles, morceaux de patrimoine régional : imprégnation, osmose...

L'atelier Terre le matin : la majorité des participant-e-s découvre cette matière et un art avec Cendrine, artisane-artiste, transfuge du monde artificiel et numérique retournée à la Terre via l'argile naturelle.

L'après-midi : atelier Qi Gong du Coeur, de l'Été sous un ciel toujours aussi peu clément. Au bout du compte : une satisfaction générale et la banane sur les visages !

*Pierre Housez*

---

## Le dimanche 22 juin 2014 à Espace AGORA de Lys-lez-Lannoy. Trente personnes.

A l'invitation de Qigong Roubaix, Bertrand PORET et Hugues HOVINE, ostéo et praticiens M.T.C. animent une journée inoubliable.

Le programme qu'ils ont conçu est dense voire costaud : qigong assis et debout, méditation(s), mais aussi points théoriques plus étude -succincte- et pratique du Qigong pour un Amour Inconditionnel ainsi que le Qigong général de Maître ZHANG Gang De.

Néophytes, débutant-e-s et pratiquant-e-s sont là et ensemble vivent ces 8 heures d'affilée -repas partagé compris- comme un plaisir gourmand. Précisons que les deux animateurs sont des complices et comparses depuis une trentaine d'années : le ludique et l'humour côtoient sans cesse le sérieux et le précis. Du bonheur à l'état pur.

**Louis BOUSSEMART, président de SPORTS POUR TOUS NORD-PAS DE CALAIS a effectué un passage pour sauver le groupe.**

*Pierre Housez*

---

## Réussite pour la journée du Qi Gong à Evian les Bains en Haute Savoie !

60 personnes à la Conférence « Qigong et arts énergétiques du Tao » donnée par Gérard Edde et aux ateliers.



*Conférence Gérard Edde, Qigong et arts énergétiques du Tao*

« La journée de ce dimanche fut une belle illustration de ce qu'est le Qigong.

La conférence du matin était passionnante, Gérard EDDE nous a initiés à l'histoire, à l'origine de cette discipline, à force de savoir et d'anecdotes. Le temps a passé trop vite !



*Atelier avec Gérard Edde*

# VIE FÉDÉRALE



Le Qigong n'est pas ce que l'on croit, c'est beaucoup plus profond que les apparences. La salle était pleine et l'attention était au rendez vous. L'après midi, Nathalie Fourré et Gérard Edde nous ont fait une démonstration de la pratique. Et tout un chacun à s'essayer à cet art du mouvement.

En résumé, une journée riche en enseignement et au plaisir de la découverte du Qigong ».

*Mme Duran, Librairie La Bouquinerie d'Evian les Bains.*



*Martine Jouve, Atelier à Lagneux*

## **20<sup>e</sup> JNQG à Annecy, avec Marie-Christine Sévère.**

**Deux ateliers de Qi Gong pour les lycéens et étudiants en préparation d'examen** avaient été proposés le 2 Juin et le 5 Juin, dans un établissement scolaire :

Grâce à l'information transmise par deux enseignantes motivées, au total 23 lycéens, tous élèves de terminale, ont suivi l'un ou l'autre de ces deux ateliers, avec un réel intérêt. Chaque séance, prévue pour durer de 1h15 à 1h30 a duré en fait plus de deux heures, en raison des questions posées en fin de séance et des demandes de répétition de certains exercices pour mieux les mémoriser et les refaire. En bons élèves, plusieurs d'entre eux ont pris des notes ! Ils m'ont tous très sincèrement et chaleureusement remerciée pour leur avoir proposé cet atelier.

**Une conférence** avec présentation sur le Qi Gong (définition, historique, lien avec la médecine chinoise...), mini-atelier (auto-massages et un exercice simple), démonstration d'un mouvement expliqué et présentation vidéo, suivie d'un échange de questions-réponses.

48 personnes étaient présentes, dont une bonne moitié de personnes néophytes venues pour découvrir le Qi Gong, dont elles avaient seulement entendu parler jusque-là sans avoir de notions précises sur le sujet. Plusieurs personnes sont venues me dire à la fin de la conférence qu'elles souhaitaient suivre des cours de Qi Gong à la rentrée.

**Quatre cours portes ouvertes :** Au total, 17 personnes y ont participé. Mes cours habituels s'étaient pour l'occasion transformés en cours portes ouvertes avec accueil des visiteurs qui ont pratiqué avec les élèves pendant la première partie du cours, rendue accessible à tous (auto-massages, exercices de base), puis ont regardé les élèves pratiquer les enchainements appris au cours de l'année.

**Un atelier de pratique collective en plein air :** Cet atelier a eu lieu Samedi 14 Juin, par un temps ensoleillé, à l'entrée du Parc des Raisses à Annecy-Le-Vieux, dans un lieu calme et agréable. 34 personnes y ont participé dont 20 personnes néophytes, 6 personnes suivant d'autres cours que les miens, une enseignante de Lyon et 7 élèves déjà inscrits à mes cours.

*Marie-Christine Sévère*

## **JNQG juin 2014 à Duttlenheim (Bas-Rhin).**

L'histoire commence en mars 2014.

La Direction du collège Nicolas-Copernic de Duttlenheim (Bas-Rhin), nous a demandé, à Georges Kuntz et à moi-même, dès le mois de mars, de faire une demi-journée de cours/démonstration de Qi Gong au sein de l'établissement. Il faut souligner que la Principale-adjointe pratique le Qi Gong avec Georges. Nous nous sommes rencontrés et avons convenu



# VIE FÉDÉRALE

de profiter des JNQG pour réaliser leur souhait. Autant dire que, lors de l'annonce du thème, nous étions doublement ravis : nous répondions à la demande ainsi qu'à celle de notre Fédération. Seul problème : c'était un collège donc de jeunes élèves, mais nous avons décidé de tenir compte de leur désir. La Direction nous a dit qu'elle se chargeait de la publicité dans la ville et en interne à travers leurs canaux. Elle souhaitait que l'on touche les enseignants, et les parents d'élèves. L'équipe « Tao Rythm Qi Gong et arts énergétiques » s'est mise en ordre de marche pour cette ½ journée. Une particularité de cet établissement est d'avoir l'équivalent d'un amphi, d'un hall ressemblant à une scène, et d'autres endroits où pratiquer. S'est rajoutée une demande de Qi Gong pour des jeunes de 6<sup>ème</sup>. Nous nous sommes répartis les rôles entre Georges Kuntz, Patrick Reschly, Monique Schuffenecker, et moi-même, Marie-Christine Bourguignat.

Comme dans les histoires, le jour J se passa autrement que prévu, et nous eûmes à nous adapter...

Tout commença par un cours (prévu) de Patrick à une classe de 6<sup>ème</sup> et leur professeur. Puis les surveillants de permanence voulurent venir avec leurs élèves volontaires. Puis d'autres professeurs, après la récréation, demandèrent également à participer à un cours. Nous nous répartîmes les cours, selon nos ressentis. Et l'on termina avec quelques 'grands' de 3<sup>ème</sup> qui travaillèrent de façon très appliquée, concentrée (et même avec une bonne posture), et dont on apprit plus tard qu'ils étaient en théorie les trublions du collège.

Les retours furent intéressants au niveau des enseignants, et de certains élèves, mais encore plus au niveau des fameux grands durs de 3<sup>ème</sup>, qui ont dit leur bien-être quand la Principale les a reconduits à leur professeur. Leurs mots : « je me sens bien », dirent-ils en oubliant leur air moqueur habituel. Trois semaines plus tard, alors qu'ils 's'ennuyaient', ils lui demandèrent de leur faire un cours de Qi Gong, elle ne put y répondre évidemment, n'étant pas professeur. Nous pensons que ces jeunes auront eu cette

chance de savoir qu'il existe dans la vie autre chose que les conduites à risques, qu'ils auront expérimenté, ressenti, goûté, et apprécié cet « autre chose ». Un jour, ils s'en rappelleront peut-être. Et nous en sommes heureux pour eux.

*MC Bourguignat, Association Tao Rythm Qi Gong*



*Cours de Patrick Reschly (aidé de Monique Schuffenecker) avec les élèves de 6<sup>ème</sup> et leur professeur.*

## **Le Dimanche 15 Juin 2014 20<sup>e</sup> JNQG à Montauban.**

**Tranquillité et fluidité pour ce rassemblement** au centre de Loisirs du Ramiérou à Montauban, Sous l'impulsion de La Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Énergétiques (FEQ-GAE), Organisé localement par l'association « La Fille de Jade », cette Journée de découverte, pour le grand public, d'une discipline ancestrale, a vu passer sous un soleil radieux environ 300 personnes.

Le programme fut riche de propositions, de 10h00 à 18h00 : 17 ateliers encadrés par des professionnels se sont succédés. Les curieux ont pu s'essayer aux exercices taoïstes, au Qi Gong de la Grande Ourse, du cœur, du souffle, de l'éternel printemps, des cinq éléments, de la gestion du stress, d'harmonisation avec la nature... apprécier des démonstrations, assister à la conférence « L'énergie positive vue au travers de la Médecine Traditionnelle Chinoise ». La librairie L'Incunable de Toulouse offrait un large éventail de choix de livres et DVD sur cet Art aux multiples bienfaits pour la santé et le bien-être. Au stand calligraphie, pinceau et encre de

# VIE FÉDÉRALE



chine virevoltaient, un atelier Kirigami déclinait l'art du découpage, pliage et transformation du papier aux enfants. Chacun a trouvé de quoi s'initier et s'informer. Le public a pu se rendre compte que le Qi Gong, véritable source de jouvence, est accessible à toutes et tous quel que soit son âge et sa condition physique et qu'il vise à l'épanouissement individuel et à l'harmonie entre le corps et l'esprit. Merci à toutes celles et ceux, qui ont donné de leur temps pour que la préparation et la réalisation de cet événement soit une réussite.

*Anne Egron « Organisation de la manifestation »  
Association La Fille de Jade.*



*Ass la Fille de Jade*

J'étais venue pour faire colorier, dessiner, découper, plier, coller, trafiquer mes petits papiers par des enfants et des adultes qui le désiraient, le vent a fait voler mes petits papiers un peu partout et il n'y avait pas beaucoup d'enfants... alors j'ai pu participer à des ateliers Qi Gong qui m'ont apporté un beau dimanche plein d'énergie positive. Pratiquer avec des personnes, de celles qui découvrent aux plus confirmées, avec des professeurs très à l'écoute et qui savent transmettre a été une source de sérénité. Merci à la Fille de Jade et à tous ses collègues, au sonorisateur, à l'animateur qui ont assuré le bon déroulement de la journée : installation, timing, humour et merci au vent... .

*Hélène Schwartz « Atelier Kirigami »*

« L'énergie positive » : ce fut une journée pleine de belles énergies.  
Que de beaux sourires, de belles rencontres...  
Les intervenants nous ont montré de beaux

Qi Gong avec l'émanation et la circulation de l'énergie.

Les participants se sont bien investis, ont été curieux, intéressés et nombreux.

En prime le soleil nous a accompagné toute la journée.

En conclusion ce fut une journée positive !!!

*Véronique Ducos « Professeur de Qi Gong »*

Cette journée était très riche et c'était un plaisir de découvrir les différentes pratiques au travers des ateliers et de belles démonstrations. La journée était très bien organisée, alternant temps de démonstration et temps d'atelier. J'ai beaucoup apprécié les pointes d'humour de l'animateur, l'ambiance calme et détendue du parc, le petit plus artistique de certains stands (sculptures) ... de plus nous avons eu une superbe météo.

La pause de midi était très agréable avec un bon repas sain et léger.

Encore merci, et à bientôt pour de prochaines journées.

*Véronique Berthier « Membre FEQGAE »*

Dans un monde où la confusion rime avec illusion et agitation, le Qi Gong offre la possibilité de mobiliser et de bien contrôler les énergies personnelles. La vie peut redevenir ainsi positive.

Le Qi Gong permet tout d'abord d'accueillir le Jing au creux de vos reins.

Cette essence limitée, liée à la mémoire des hommes, est précieuse, sachons la préserver.

Le Jing étant lié aussi à la reproduction, savourons la modération.

Nous avons néanmoins le moyen grâce au Qi Gong de pouvoir engendrer un Jing personnel.

A partir de notre périnée, trois merveilleux vaisseaux vont alors mobiliser le Jing et contribuer à ce que nos actes deviennent justement des mérites. Une saine élévation est maintenant réalisable.

Le Qi est le souffle vital qui permet ensuite la circulation de l'énergie au sein de l'organisme. La pratique du Qi Gong nous apprend alors l'interdépendance et l'autorégulation définies par les cinq éléments. Au moyen de saines nourritures



# VIE FÉDÉRALE

et pas sur la défensive, le cœur souverain peut à ce moment paisiblement rayonner. Notre évolution nous fait ensuite découvrir le Shen, cet état de conscience qui engendre la vertu.

Le discernement et la tempérance, grâce au Qi Gong, donne le sourire du cœur et le pratiquant peut ainsi tout simplement être. L'échange permet alors d'apprendre et parfois de comprendre l'unité qui existe au sein de la diversité. Une journée de Qi Gong, avec un peu de théories et de belles pratiques, est tout simplement positive.

*Pascal Pesselon, conférencier,  
auteur du livre Ostéopathie, énergétique chinoise...*

Le Qi Gong est une merveilleuse discipline qui nous permet de nous ouvrir, d'abord au niveau corporel : C'est sortir de nos tensions et crispations pour délier ce corps soumis à l'agitation extérieure et au brouhaha intérieur que le mental maintient en permanence. Puis, si nous choisissons (et que nous y sommes préparés par l'ouverture du corps) un chemin de conscience, le Qi Gong offre une belle opportunité de découvrir un espace de paix intérieur, celui qui n'attend que notre disponibilité au silence intérieur pour découvrir peu à peu le trésor caché dans notre cœur. Ce trésor qui s'exprime si bien dans le sourire et le regard que nous nous portons à nous même et aux autres.

Ce sourire, lorsqu'il est partagé, par exemple à l'occasion d'une journée d'échanges à Montauban, ouvre et relie nos cœurs qui battent alors à l'unisson. Cette sensation d'être reliés par les cœurs tout en restant dans notre diversité d'expériences (et d'enseignements) nous invite à découvrir une nouvelle conscience, universelle, vertueuse qui s'exprime de bien des façons selon notre envie et besoin du moment : par l'émerveillement, la joie, la compassion, etc. Et plus encore par la bonté.

Merci à tous ceux que j'ai croisé, avec qui j'ai échangé ne serait ce qu'un regard, une parole, une pensée, cette journée m'a nourrie de bien des façons...

Je veux bien redoubler...

*Agnès Delattre « professeur de Qi Gong »*

## **L'association E.Qi-Libre (86) a participé en ouvrant ses cours habituels animé par Véronique Delhomme sur le Nord - Grand Poitiers.**

Personnellement, j'ai pris l'initiative en mai de contacter des municipalités à 30 km autour de chez moi en milieu rural (de 900 à 2500 habitants par commune, St Maixent 7700h), pour proposer un cours gratuit et faire découvrir la pratique du Qi Gong sur mon secteur : Sud Vienne et Sud Deux-Sèvres.

Merci à la fédération pour son très bon papier qui annonçait les 20<sup>ème</sup> JNQG, cela m'a beaucoup aidé dans ma démarche. Les explications « scientifiques » ont permis de mieux faire comprendre et de rassurer les interlocuteurs. Il faut dire aussi qu'il y avait eu un très bon article dans la NR 79 sur Niort début juin pour des séances animées par le Docteur Rousseau, médecin à l'hôpital de Niort.



*Ass E.Qi-libre S. Faty*

L'accueil a été très positif par de nombreux élus qui ont souhaité 2 séances (matin et soir), presque toutes les communes m'ont mis à disposition une salle gratuite. Sauf St Maixent qui s'est rétracté au dernier moment car la location de la salle proposée pour septembre était beaucoup trop élevée (250€/mois) pour notre association. Le cours découverte s'est fait en extérieur dans le Parc Chaigneau.

Sur 4 jours et 12 cours, car un n'a pas eu lieu, j'ai rencontré 94 personnes qui sont venues essayer, 8 connaissaient car faisaient ou avaient fait du Tai-Chi, 8 autres en avaient entendu par-



ler (en bien) par un(e) ami(e) et 76 ne connaissent pas, certains avaient fait des recherches sur internet avant de venir.

Je vous joins le listing que j'avais mis à disposition des participants qui souhaiteraient des infos pour septembre. Ils m'ont presque tous laissé leurs coordonnées email et noté leurs appréciations

52 souhaiteraient pratiquer en septembre, 22 en ? Je recontacte toutes les mairies la semaine prochaine car ils sont partants pour la rentrée.

Je voudrais aussi vous raconter ma première rencontre avec le Qi Gong lors d'une démonstration, y a 6 ans dans mon village de Saint Sauvant 1300h. Je faisais depuis plus de 20 ans du Steep, Lia... pour avoir de bonnes jambes pour soutenir mon dos ! Et donc pendant l'exercice de « La terre et le ciel communiquent », je me disais « comment un truc ou l'on ne fait rien, peut faire autant de bien que ce que raconte ce prof ? » et 6 ans après je vous fais ce compte-rendu.

*Sylvie Faity*

---

## La 20<sup>e</sup> JNQG à Toulouse, le 7 juin 2014.

Bien que cette journée se soit déroulée le samedi du long week-end de pentecôte, le résultat est très positif dans l'ensemble :

- Un public nombreux (environ 400 personnes) et participatif s'est présenté tout au long de la journée, ce qui a donné lieu à une bonne participation dans les divers ateliers. Ce public intéressé, était attentif aux démonstrations et à la table ronde, cherchant à rencontrer les enseignants pour poser des questions sur les apports du Qi Gong, les lieux des cours, etc. Nous avons eu des retours très positifs de leur part : ils ont trouvé l'atmosphère douce et chaleureuse, les interventions professionnelles et de qualité. Ils ont apprécié le respect des horaires et la qualité de l'organisation. Tout cela participe à la bonne réputation du Qi Gong.
- L'équipe des enseignants est globalement

aussi très satisfaite de l'organisation, chacun s'est montré « professionnel » dans ses interventions (démonstration et/ou atelier). Elles furent variées dans les styles et de qualité (Qi Gong de diverses formes, Qi Gong pour les enfants, Qi Gong avec bâton, Wu Tao). Chacun a « joué le jeu » et été participatif à l'installation comme au rangement. La convivialité et la bonne entente entre les enseignants fédérés et non fédérés a bien fonctionné. Espérons que cela porte ses fruits et favorise la préservation de la qualité et la défense du professionnalisme de notre bel art énergétique ... Malgré les difficultés d'organisation avec la mairie, nous avons eu à peu près le matériel adéquat et prévu. L'organisation en amont et sur place, s'est véritablement répartie dans une collaboration efficace entre 4 enseignants. Expérience à poursuivre !

- Les intervenants des stands divers et commerçants sont aussi très satisfaits. Ce fut varié cette année car, en plus des stands habituels, il fut proposé un atelier de calligraphie et une initiation au Chinois avec des associations toulousaines. Dommage que l'agence de voyages en Asie nous ait fait faux bond à la dernière minute, nous espérons que ce n'est que partie remise ! Les exposants ont bien vendu (coussins, livres, tenues de pratique, thés de Chine). La démonstration d'une « cérémonie du thé » fut bien appréciée et attira nombre de curieux, même si elle clôturait notre journée ! Quand à nos masseurs sur table ou chaises, ils nous ont témoigné « ne pas avoir arrêté de la journée ». Nous renouvelerons ces propositions complémentaires et gratuites qui enrichissent vraiment la journée et attirent aussi les gens.

- Le lieu : Cette année nous avons choisi un nouveau parc public (mis à disposition par la mairie de Toulouse) avec possibilité de repli en salles, en cas de mauvaise météo. La météo, bien ensoleillée, qui fut des nôtres, et le site, bien adapté à notre besoin, nous ont permis la mise en valeur des stands et une belle pratique en plein-air. L'ambiance fut conviviale, simple et chaleureuse. Nous avons reçu la visite de la maire de quartier, ce qui est un point positif. Nous espérons qu'elle sera un appui pour les années à venir :



# VIE FÉDÉRALE

logistique facilité, médiatisation, etc.

Le point qui pêche encore pour nous est la venue de journalistes durant notre manifestation. Nous allons continuer à y œuvrer pour le futur ! Au moins cette année la journée fut annoncée par une radio locale et le journal du métro.

De notre côté, nous travaillons en amont à améliorer notre communication future à travers : prises de photos et surtout réalisation cette année d'un clip et un documentaire filmé.

*Sophia Clémenceau*



*JNQG Toulouse : ateliers et Qi Gong des enfants*

Le 17 juin dans une école primaire : pour des enfants du primaire en pratiquant le Qi Gong des 5 animaux de la mythologie chinoise ; le tigre, la tortue, la grue, le dragon, l'ours.

Le 21 juin au « cœur de la ville » sur le canal, au pied de la sculpture : adressé à tout public, démonstration, initiation en pratiquant des exercices de Qi Gong avec ces quatre objectifs : faire circuler l'énergie, trouver le calme intérieur, équilibrer les émotions, acquérir l'énergie positive !



*UTT Philippe DURAND*

**L'association « Tisser l'énergie » a organisé à Troyes 3 ateliers sur le thème de l'énergie positive animés par Philippe Durand.**

Le 12 juin à l'Université de Technologie de Troyes : adressé spécifiquement aux étudiants pour se préparer aux examens, favoriser la concentration, la vitalité et réduire le stress démonstration, initiation.



*Ass Reims Qi Gong D. Raynaud*

**A Reims et à Tinqueux.**

Une cinquantaine de personnes sont venues assister aux démonstrations proposées (Trésors



taoïstes, Taiji Qi Gong de Jiao Guorui) et participer aux manifestations organisées par l'association REIMS QI GONG pour les Journées Nationales de Qi Gong,. Des séances de découverte ont eu lieu au Gymnase Université rue Voltaire et au Chemin Vert à Reims ainsi qu'au Centre Aéré de la Muire à Tinquex.

*D. Raynaud*

## **JNQG à Saint Cyr au Mont d'Or : lever de soleil lors du solstice d'été et pratiques de Qi Gong.**

Deux animations ont marqué ces 1<sup>ères</sup> JNQG à St Cyr au Mont d'Or (banlieue lyonnaise).

Tout d'abord, plus d'une trentaine de courageux se sont levés tôt, très tôt ce samedi 21 juin, pour assister au lever de soleil depuis le Mont Thou. Ce spectacle toujours émouvant et sans cesse renouvelé était magnifié par Thùy-Nhi au violoncelle, particulièrement inspirée dans son interprétation des suites de Bach... éternité de l'instant présent...

Nous avons poursuivi par une pratique collective du « Qi Gong mystérieux de la Grande Ourse » face au soleil levant. Hummm !!! Si c'est pas de l'énergie positive ça !

Puis, Alain avait amené son télescope et nous avons pu observer les tâches noires sur le soleil : étonnant.

Les gâteaux nombreux et variés et tous aussi bons les uns que les autres ont agrémenté thé et café de ce petit déjeuner champêtre.

Les visages détendus avec le sourire intérieur-extérieur, les yeux encore scintillants du souvenir de ce moment simple et grandiose qui nous relie à la Terre et au Ciel et à la fois nous élève l'esprit, nous nous quittons pour poursuivre chacun de notre côté cette journée si bien commencée. Rendez-vous est donné pour le solstice d'hiver, et bien sûr l'année prochaine pour le solstice d'été.

La 2<sup>ème</sup> animation a eu lieu le lendemain, de 10h à 11h30 dans le joli Parc de la Mairie de St Cyr. Une trentaine de personnes (pas forcément les mêmes que la veille !), élèves, pratiquants assidus ou néophytes sont venus pratiquer le Qi Gong sous le regard des nombreux passants intrigués et curieux. Cette animation au cœur du village dans un cadre de verdure agréable et ouvert à tous a permis à de nombreuses personnes de découvrir le Qi Gong. En effet, le vide grenier et les variations culturelles organisées simultanément ont drainé de nombreux promeneurs qui ralentissaient le pas, s'arrêtaient ou même revenaient pour nous regarder pratiquer. Nous avons fait les automassages avec quelques explications sur les associations entre les éléments, les saisons, les organes, les émotions..., puis nous avons enchaîné avec quelques mouvements du Wu Dang Qi Gong.

Je suis toujours émerveillée des effets du Qi Gong constatés chez les pratiquants dès la première séance : « Qu'est-ce que ça fait du bien ! » ; « Je me suis vraiment détendu(e) » ; ainsi que leur prise de conscience de certains blocages ou tensions, et leur pressentiment que la pratique du Qi Gong peut les diminuer voire les enrainer.

Pour terminer, nous avons fait quelques démonstrations de Qi Gong avec des extraits du « Yi Jin Jing » et des « six sons thérapeutiques ».

A la fin de cette heure et demie, les questions étaient nombreuses, et même les « spectateurs » ont participé à l'échange.

L'expérience sera à renouveler l'année prochaine.

*Denise Tixier, enseignante à St Cyr*



# VIE FÉDÉRALE



*D. Tixier Solstice d'été*

## **Solstice d'été.**

Il est quatre heures, Saint-Cyr s'éveille. Non, pas tous ne vont tomber du lit, prompts et joyeux pour sauter dans leur voiture. Mais pour aller où ? Et qui ? Quelques druides, quelques hippies ? Que nenni...

Des émerveillés de la nature, quelques azimutés du soleil en ces temps d'énergie équitable et solidaire, des dingues de l'énergétique chinoise ? Pas tout à fait ! Juste quelques amateurs de Qi Gong et leurs amis qui se donnent rendez-vous à chaque solstice sur le parking du fortin du Mont Thou. Et nous voici chargés de sacs divers et parfois de forme étrange à descendre vers le joli chêne aux quatre troncs, le lieu de rendez-vous favori. Il fait un temps clair, superbe, la lune éclaire laiteusement le paysage qui s'étend jusqu'au Mont Blanc qu'on distingue hautain et rosé sur le lointain.

Tout le monde trouve sa place, s'assoit (plus ou moins) en silence, attend que l'astre considéré divin pendant des siècles veuille bien apparaître, encore une fois. Et Thùy-Nhi installe son petit tabouret au milieu de nous, sort Marcel de sa housse, sort sa pique, pince ses cordes, sort l'archet et là, pendant que le ciel passe par toutes les teintes du bleu nuit à l'orange, Marcel le violoncelle nous enchante avec les suites de Bach. En pleine nature, nous fêtons ce jour le plus long avec tout notre cœur, avec cette âme du violoncelle qui vibre dans le paysage et nous rend meilleurs.

Le soleil est là, et la lune tire sa révérence. Face à la lumière nous pratiquons des enchaînements simples de Qi Gong que Denise nous montre. Entre les vibrations du violoncelle qui restent im-

prégnées dans les oreilles et les circuits énergétiques mis en mouvement à l'intérieur du corps, on pourrait devenir romantiques effrénés ou chamanes émoustillés. Mais ce sont surtout des participants affamés qui dégustent ensuite de nombreux gâteaux préparés avec amour bien sûr, arrosés de thé vert ou noir et qui maintenant jettent un œil intéressé dans le télescope où la grosse boule jaune montre une minuscule tache noire...

Le jour le plus long, déjà bien du bonheur de bon matin...

*Madeleine Lacour*

Attente

Herbes qui se laissent balancer

Un point discret, pupille s'épanouissant  
dans le ciel

Émerveillement et calme

Caresse des sons

Dehors et dedans ne font qu'un

Fermer les yeux et n'être que là.

*Gisèle Bulté*



*Qi Gong - Annie Galland*

## **Quelques nouvelles du Qi Gong à St Quentin (02).**

Malgré l'incertitude du temps dans notre Picardie natale, nous avons programmé 9 journées

# VIE FÉDÉRALE



en extérieur.

Le mois de Juin ensoleillé nous a été très bénéfique, les cours dans nos espaces verdoyants ont eu un vif succès.

Au fil des rendez-vous par le bouche à oreille et par l'info (affichage, journaux : Aisne nouvelle, Courrier Picard, St Quentin Mag, Ma Télé) les groupes ont pris de l'ampleur. Dans la joie et la bonne humeur mais non sans appréhension pour certains, les nouveaux participants sont repartis remplis de sensations nouvelles.

Annie Galland

---

## Séance de Qi Gong au Lycée Valadon de Limoges avec l'Association Etre et Mouvement.

Du 3 au 6 juin, 8 ateliers d'une heure regroupant au maximum 15 élèves ont été proposés aux élèves de terminale volontaires, ils ont fait le plein ! Ils ont proposé des exercices et des postures pratiques à utiliser le jour J.



Ass Etre et Mouvement séance Lycéens

Ces ateliers leur ont apporté une aide précieuse pour gérer leur stress mais aussi une plus grande ouverture sur le monde extérieur.

## Ateliers étudiants

### au Lycée Agricole de Bar le Duc.

J'ai été sollicitée pour une séance par l'infirmière de l'établissement qui a pu mobiliser une quarantaine d'étudiants en préparation d'examens. Pendant une heure à la pause de midi, ils ont pratiqué des exercices simples et des auto-massages et pour leur permettre d'aborder plus facilement les épreuves du Bac.

Chantal PINARD



Ass Corps et Souffles, Qi Gong

---

## Heureux Anniversaire et Merci pour cette immersion dans le Qi Gong durant tout le mois de Juin !

C'est notre deuxième participation et nous avons encore eu beaucoup de monde sur Châtelailon-plage (sud de la Rochelle) !

Notre Association a proposé 14 ateliers du 1<sup>er</sup> au 20 Juin sur des thèmes variés : Abre de santé, Trésors Taoïstes, Qi Gong assis, sons thérapeutiques, auto-massages, les marches de Mme Guo Lin... avec en plus cette année, l'intervention de Carole Cabaret, pour le Dao Hua Qi Gong de Maître Zhixing Wang. Chaque personne pouvait s'inscrire sur ce qu'il avait envie de découvrir. Pour tous les ateliers le même procédé : un rappel sur les origines et les bienfaits sur la santé du Qi Gong, un échauffement de tout le corps, une posture statique et la série du jour.

Le public que nous avons eu (environ une cinquantaine) est très surpris de ce que le Qi Gong produit : détente quasi immédiate, soulagement des tensions surtout au niveau cervicales, ressenti des émotions avec parfois quelques larmes... Les inscriptions pour la prochaine saison sont



# VIE FÉDÉRALE

très prometteuses !

Le beau temps était avec nous... Nous avons pu pratiquer dans le parc, sur la plage et méditer en hauteur avec vue (intérieure !) sur l'île d'Aix ! Merci à tous les participants pour leur bonne humeur, leur concentration et leur intérêt pour cet art de santé.

*Association Tao Xin Qi - Anne Gouritin*

---

## JNQG à l'étang de Rozière de Bourgoin-Jallieu en Isère.

Plusieurs moments proposés sur 3 semaines afin de palier au problème des intempéries.

Une introduction aux fondamentaux du Qi Gong et à la pratique des Ba Duan Jin, dans l'énergie chaleureuse et paisible de la belle nature qui nous entourait.

Beaucoup de joie partagée avec des groupes toujours plus nombreux, et de futures élèves en perspective !

Une initiative que nous renouvellerons avec plaisir.

*Isabelle Donzallaz Redon*



*Ass Au Cœur de Notre Corps - Isabelle Donzallaz Redon*

## Les 20<sup>e</sup> JNQG à Dolus d'Oléron.

Nous avons choisi la semaine du 1<sup>er</sup> au 9 juin 2014, pour participer aux 20<sup>e</sup> Journées nationales du Qi Gong.

Toute la semaine, les cours étaient ouverts à tous les curieux et participants habituels.

Une journée plus spécifique a été offerte le samedi 7 juin, sur la plage de La Rémigeasse à Dolus d'Oléron et dans le parc de bambous.

Le vent était doux et chaud, la marée haute, à faible coefficient, le soleil très fort.

Nous avons pratiqué des 20 MOUVEMENTS ESSENTIELS DU Qi Gong de Madame KE WEN.

Toute la semaine, une cinquantaine de personnes sont venues participer à ces cours.

Deux cours en salle, le matin et le soir, et 5 cours en plein air, dehors au bord de la mer par un temps bien agréable, et dans le parc, près des bambous et de leurs bruissements subtils.

C'était avec plaisir que les participants ont découvert cette pratique qu'ils ont trouvé simple et faisant travailler tout leur corps.



*« Tourner la tête pour contempler la mer »*

Tant de bonne volonté ! Plus loin, les promeneurs ont préféré le bord de l'Océan, pour y trouver la fraîcheur de l'estran.

Démonstration de Béatrice, dans la fraîcheur du parc et des bambous.

# VIE FÉDÉRALE



*Et on finit par décrocher la lune avec  
« Chercher la lune dans la mer »*

Des Journées nationales du Qi Gong fêtées avec de la joie, de l'enthousiasme et beaucoup de paix, sur notre île d'Oléron.

*Béatrice LEROY, enseignante fédérale  
à DOLUS d'OLERON 17550*

## **Le Samedi 14 juin 2014 à Aix en Provence.**

Nous avons passé une journée très agréable pour cette 20<sup>e</sup> Journée Nationale du Qi Gong. Avec l'aide de la Fédération Française Sport pour Tous nous avons pu accueillir les gens dans le site magnifique du CREPS et avoir une sono pour la musique et la conférence.

A 10 h nombreux étaient au rendez vous ! Après la présentation des professeurs animant les ateliers et les démonstrations : Catherine Aviel, Nathalie Boillon, Béatrice Brémond, Anne-Marie Chalaye, Ingrid Jaulin, Sandrine Le Gavrian, Evelyne Oegema, Jean-Michel Pratesi, Valérie Puigserver, Jérôme Ravenet, Antoinette Vivian et du Conseiller Technique de Sports pour Tous PACA Arnaud Echilley, nous avons commencé par une démonstration de Qi Gong. Nous étions une dizaine d'élèves et 2 professeurs, une grande partie du public s'est joint à nous

dans la mélodie de la musique de la Tonification générale de Maître Zhang Guang De. Quelle belle ouverture pour cette journée !

La journée a continué dans la joie et la bonne humeur avec des ateliers dans les 5 Espaces rouge, jaune, blanc, bleu et vert représentant les 5 couleurs des éléments en médecine chinoise, avec aussi un espace pour le Wuo Tai où les 2 professeurs étaient très demandés pour cette pratique individuelle.



*Aix en Provence B. Brémond*

Du thé, du café, de l'eau, des fruits secs et biscuits étaient proposés pour cette journée très chaude et nous avons apprécié les espaces ombragés du lieu pour une pratique plus douce.

A la pause repas, les professeurs ont échangé avec le public pour répondre à leurs questionnements. Beaucoup de personnes ont souhaité trouver un cours proche de leur lieu de résidence et se sont renseignés au stand fédéral à l'aide



# VIE FÉDÉRALE

des flyers mise à disposition par les enseignants de la région.

Une conférence : « Le mouvement, c'est la vie » a suivi, animée par Jean Michel Pratési qui a fait part de son expérience, suivi de Jérôme Ravenet, puis les professeurs femme ont exprimé leur manière plus yin d'aborder les choses, sont revenues sur le principe du Wu Wei : accueillir les sensations, ne rien faire, et sur l'ouverture du cœur, essentielle à notre pratique et surtout à la vie, dans notre quotidien !

L'après midi des ateliers et des démonstrations ont permis à chacun de connaître différentes pratiques de Qi Gong et d'échanger avec les professeurs.

La journée s'est terminée avec la même pratique du départ et nous étions aussi nombreux pour la pratique du Dao yin Bao Jian Gong.

*Béatrice Brémond*

---

## **Retour sur les animations Qi Gong organisées par Claudine Pinier (Qi Nature Anjou) dans le cadre des 20<sup>e</sup> JNQG.**

En juin, une porte ouverte a eu lieu sur chacun de mes cours, dans la campagne Angevine.

Une occasion offerte aux personnes intéressées de découvrir le Qi Gong, de participer à un cours gratuit.

Au Total, 6 cours gratuits ont été proposés en juin 2014 dans 3 communes du Maine et Loire : Denée, Monjean sur Loire et Bouchemaine.

En fin de cours une démonstration de la série des 18 Mouvements du Tai Ji Qi Gong a été réalisée par les participants de mes cours hebdomadaires.

Environ 50 personnes ont participé à ces portes ouvertes. Certaines se sont inscrites pour suivre

des cours à la rentrée prochaine. 2 nouveaux cours se sont ainsi créés dans une commune environnante : La Possonnière.

Sous l'impulsion de ces 20<sup>e</sup> journées Nationales du Qi Gong, j'ai organisé bénévolement une sortie au Parc Oriental de Maulévrier (49) avec une vingtaine de participants volontaires de mes 6 cours hebdomadaires.

## **Une journée conviviale de découverte, de rencontre, de détente et de pratique avec un projet ambitieux.**

Après avoir pratiqué et déjeuné au parc de Cholet, l'après midi, nous avons visité le magnifique Parc Oriental de Maulévrier.

## **Des pratiquants demandeurs et désireux d'évoluer dans un cadre majestueux**

L'objectif de cette journée, était de faire rencontrer dans une ambiance chaleureuse, des pratiquants, soit débutants ou ayant de 3 à 4 années de pratique du Qi Gong.

Dans une belle énergie, ces derniers ont pratiqué avec moi, 4 fois la série des 18 Mouvements du Tai Ji Qi Gong . **Une démonstration a été proposée aux visiteurs du parc.** Au début de cette démonstration, les passants circulaient et parlaient, mais au bout de quelques minutes, une communion de silence et de paix s'est miraculeusement produite entre eux et nous. Seuls les bruits du chant des oiseaux et du vent dans les feuillages étaient perceptibles. Tout était en suspension.

Du coup, j'ai freiné le rythme de la pratique et dans une unité, le groupe a évolué dans une belle symbiose.

## **Le projet ambitieux et réalisé de cette journée était de réaliser un film destiné aux pratiquants de mes cours.**

En fil rouge, durant 3 ans, au sein de l'association de Familles Rurales de Denée, et 1 an à Bouchemaine et Montjean sur Loire, j'ai ensei-



gné la série du TJQG. J'ai souhaité réunir ceux qui le pouvaient, afin de réaliser un film autour de cette pratique.

Ce film amateur et de belle qualité réalisé par mon fils, va permettre aux pratiquants une trace de cette magnifique journée « énergétique » et les aider à mémoriser cette série afin qu'ils puissent pratiquer seul(s) de façon autonome, en dehors des cours et des stages.

Ce film sera distribué seulement aux pratiquants de mes cours de Qi Gong. **Un extrait est visible sur mon blog :**

[www.qinatureanjou.over-blog.com](http://www.qinatureanjou.over-blog.com)

Le fait d'intégrer mes portes ouvertes aux 20<sup>èmes</sup> journées Nationales du Qi Gong dont le thème était « L'énergie positive » leur ont donné plus d'envergure.

*Claudine Pinier*

## Châteauroux.

Notre première participation à ces Journées a connu un franc succès ! une quinzaine de participantes et participants dont une dizaine devaient s'inscrire à un cours hebdomadaire à la rentrée.

Le quotidien « La Nouvelle République du Centre » avait annoncé cette journée par un très bel article (3/4 de page), et la mairie avec les panneaux Decaux. Bien sûr les élèves avaient procédé à de nombreux affichages dans les commerces. Tous ont été remerciés par notre association.

*Michel Pierné-Mesnier*

## Coulommiers.

Un grand merci pour le dossier de presse et les affiches qui ont boosté la promotion des Journées à Coulommiers, petite ville rurale où le Qi Gong intéresse beaucoup les gens.

Une belle retombée Presse et plein de visiteurs à la matinée « portes ouvertes » de l'Association !

*Véronique Liégeois*



*Ass Long Shan pratique dans le cirque de Mafate*

## JNQG à l'île de la Réunion.

L'Association Long Shan a organisé 3 manifestations pour ces JNQG sur l'île de la Réunion, île de l'océan indien, entre mer et montagnes. Des ateliers de pratique dans le cirque de Mafate, uniquement accessible à pied ou...en hélicoptère, avec un groupe de randonneurs bordelais en vacances dans l'île (photo) et sur le front de mer de Saint Pierre, ville du sud de l'île et de Saint Denis, chef lieu de l'île situé au nord.

C'était une belle expérience !

*Véronique Tseng*



# VIE FÉDÉRALE

## COMMUNICATION - MÉDIAS

Cela n'est un scoop pour personne ; la Fédération manque de photos pour illustrer, à la demande des journalistes, de nombreux articles de presse ayant trait au Qi Gong. Nous faisons donc appel à vous si toutefois vous vous sentez une âme de photographe.

Certes, le cahier des charges est assez exigeant ; ces photos devront être en 300 D.P.I. libre de droit, et sur la légende de la photo sera mentionné le nom du photographe ; il faut également avoir l'accord des personnes photographiées ; pas de mineurs sur les photos.

Ces photos très esthétiques devraient donner envie de pratiquer le Qi Gong ; les photos de groupe sont à privilégier, bien qu'il puisse également y avoir de très belles photos d'une personne qui pratique seule ou en groupe dans la nature. On pourra également présenter les pratiques de personnes d'âges très différents ou encore la grande diversité de Qi Gong qui s'offrent à chacun. La tenue des figurants sera sobre et correcte ; éviter les tenues chinoises en soie (l'objectif de ces photos, c'est d'illustrer des articles pour le grand public et un Qi Gong en 2014 pratiqué par des occidentaux).

Un détail encore, dans le cadrage de votre pho-

to, essayez de trouver un angle qui vous permettra d'éviter, par exemple, une poubelle ou un autre objet qui n'a rien à voir avec le sujet de la photo.

Tous ces critères sont peut-être un peu restrictifs, mais nous sommes persuadés qu'il y a parmi vous des photographes d'exception qui s'ignorent. Notre attachée de Presse, Claire LEXTRAY, dont le rôle est de veiller à ce que notre image ne soit pas dénaturée par la presse, exprime, au travers de ces quelques lignes, un grand merci à tous ceux qui, grâce à leur participation et leur collaboration, ont déjà permis à leurs photos d'illustrer de nombreux articles de presse. Vous pouvez envoyer vos photos au secrétariat de la FEQGAE.

Voici les principaux médias qui grâce à leurs articles ont permis de faire connaître le Qi Gong, certains également ont présenté cette année le « mois du Qi Gong ».

## REVUE DE PRESSE

### PRESSE NATIONALE ET PARIS

AUJOURD'HUI EN FRANCE — LE PARISIEN : 3 juin ; AVANTAGES : juin, article sur le Qi Gong dans l'eau septembre ; CA M'INTERESSE : 30 août, novembre 2013, avril ; CARREFOUR CONTACT : 24 mai ; CLES : septembre ; CFDT MAGAZINE ; CHINE PLUS : octobre 2013 ; COTE SANTE : janvier 2014, mai-juin ; CLES : avril ; DOSSIER FAMILIAL : septembre 2013 ; ENERGIES : 14 novembre 2013, janvier ; FAIRE FACE : annonce JNQ juin ; FEMININ SANTE : novembre 2013 ; FEMME ACTUELLE : 26 mai, juillet ; FEMME ACTUELLE HORS SERIE ; GUIDES VIA TAO : référencement de la FEQGAE et des JNQ HEALTHY : octobre 2013 ; ICI PARIS : 4 juin ; INFOS YOGA : annonce JNQ ; JOURNAL DES PARALYSES DE FRANCE : septembre KARATE BUSHIDO : février, annonce JNQ juin ; KEYBOARDS RECORDING : avril ; L'EXPRESS : 31 juillet 2013, 4 juin ; LA CROIX : 3 juin ; LA FRANCE AGRICOLE : avril, mai ; LA VIE : 21 novembre, article 28 mai ; LE JOURNAL DU YOGA : juin ; LE MONDE DU PLEIN AIR ; LE NOUVEL OBSERVATEUR : 15 août ; LE PARISIEN : septembre 2013 ; LE PARISCOPE ; LE PELERIN : septembre ; MADAME FIGARO : avril ; MARIANNE : septembre ; MARIE FRANCE : juillet ; NOTRE TEMPS : juin ; NOTRE TEMPS HORS SERIE ; NOUS DEUX : 3 juin ; ONKO : juin ; PLEINE VIE : juin ; PRIMA : septembre 2013, mai, juin ; PSYCHOLOGIES : juin ; REBELLE SANTE : annonce JNQ juin ; SANTE MAGAZINE HS : février, SANTE MAGAZINE : juillet ; SANTE REVUE SENIORS : janvier 2014 ; SANTE YOGA : 18 décembre 2013, juin 2014 ; SPORT ET VIE : janvier 2014 ; TELE 7 JOURS : 21 avril, 19 mai ; TELE POCHE : TELE STAR : 27 janvier ; TGV MAGAZINE : article leader régions, Nord-ouest N° 165 juin ; TOP SANTE : juin ; VERSION FEMINA NATIONAL ; VIE PRATIQUE SANTE : 10 avril ; VIE PRATIQUE FEMININ : juin ; VIVRE PARIS : juin ; VITAL : mai ; VOTRE BEAUTE : article février, annonce JNQ mai.



## PRESSE QUOTIDIENNE REGIONALE

Parmi les nombreux supports...

CENTRE PRESSE, DAUPHINE LIBRE, DNA, LA DEPECHE, LA DEPECHE DU MIDI, LA NOUVELLE REPUBLIQUE, L'EST ECLAIR, L'EST REPUBLICAIN, L'UNION, LE PETIT JOURNAL, LE POPULAIRE, LE PROGRES, OUEST France, SUD OUEST.

## AGENCES DE PRESSE

AGENCE France PRESSE MONDIALE : 24, 26, 27, 28, 30, 31 mai, 2 juin ; PLURIMEDIA ; APEI ; RELAX NEWS : 23 août 2013, 12 février.

## RADIO

FRANCE INFOS « CHRONIQUE BIEN-ETRE » 8 mai : chronique Qi Gong + annonce des JNQG à 14h15

107.7 RADIO VINCI AUTOROUTE — RÉSEAU OUEST « LE CARNET DU WEEK-END » 31 mai et 1<sup>er</sup> juin : interview Dominique Casaÿs et annonce des JNQG

CHERIE FM NATIONAL « JOURNAL » Juin : reportage avec interview de Dominique Casaÿs + Noémie Lextray + annonce des JNQG

RFI « PRIORITE SANTE » 2 juin : Interview en direct de Dominique Casaÿs à 11h50

« CHRONIQUE SCIENCES » 1<sup>er</sup> juin : reportage avec interviews Dominique Casaÿs, Morvan Salez, 6 diffusions

AFP AUDIO - diffusion sur 140 radios en France - 3 millions d'auditeurs « INFOS » juin : interview Dominique Casaÿs + annonce JNQG

FIP SEMAINE DU 27 mai : annonce des Journées Nationales du Qi Gong RADIO CHINE INTERNATIONAL « CULTURES CROISEES »

30 avril : interview Morvan Salez + annonce JNQG

5 mai : interview Dominique Casaÿs + annonce JNQG

Semaine du 26 mai : interview Dominique Casaÿs + annonce JNQG

RCF NATIONAL « LE TEMPS DE LE DIRE » 21 mai : Emission spéciale JNQG

France BLEU IDF 1<sup>er</sup> juin : chronique des JNQ + interview de Dominique Casaÿs en direct à 17h10

BFM RADIO « CHINE HEBDO »

31 mai : interview Dominique Casaÿs + annonce JNQG à 13h45 et 21h45

1<sup>er</sup> juin : rediffusion à 7h45 de l'interview de Dominique Casaÿs + annonce JNQG

SUD RADIO « INFOS » semaine du 1<sup>er</sup> juin : Annonce des Journées Nationales du Qi Gong

RADIO LIBERTAIRE « ÇA BOOSTE SOUS LE PAVÉ »

Mai : annonces hebdomadaires JNQ

3 juin : Emission spéciale JNQG avec Julien Zeitoun et Christophe Charpin, professeurs de la FEQGAE

RADIO NOTRE DAME « LA VOIE EST LIBRE » 2 juin : Emission spéciale JNQG avec Dominique Casaÿs et deux élèves en formation

FREQUENCE PARIS PLURIEL « JATRA » Mai et juin annonces hebdomadaires JNQG

IDF RADIO ENGHIEU 23 mai : Annonce des Journées Nationales du Qi Gong + interview en direct de 10 minutes à 15h de Chantal Pinard, Professeur de la FEQGAE

ALTERNATIVE FM Semaine du 27 mai : Annonce des Journées Nationales du Qi Gong 6 juin : Annonce des Journées Nationales du Qi Gong

VIVRE FM Semaine du 2 Juin : Annonce des Journées Nationales du Qi Gong

RCF AUBE : 10 juin : émission spéciale avec Philippe Durand + annonce JNQG de l'Aube, 3 diffusions

<http://www.rcf.fr/radio/RCF10/emission/121340/836571>

RCF HERAULT « A PROPOS » 24 juin : émission spéciale + annonce JNQ de l'Hérault

## TV

BIEN-ETRE « AUTOUR DU BIEN-ETRE » Fin mars : annonce des Journées Nationales du Qi Gong + KE WEN en plateau ; Avril : annonce des Journées Nationales du Qi Gong

BUDDHACHANNEL « AGENDA » mai : annonce des Journées Nationales du Qi Gong

FRANCE 5 « LA QUOTIDIENNE » 3 septembre : reportage Qi Gong tourné aux Temps du Corps, à 12h

CANAL 32 « JT » 24 juin : reportage Qi Gong tourné à Troyes <http://youtu.be/OJu6aktifPM>

## INTERNET

Parmi les nombreux supports...

AGENDADESSORTIES, ALPESDUSUD, ARIEGENEWS, AUJOURD'HUI EN France — LE PARISIEN, AUXPETITSOINS, CALELUNA, CNICKEL.com : décembre 2013, CITIZENSIDE, CONSEIL GENERAL DES YVELINES, CONSEIL REGIONAL DU TOURISME IDF, DERNIERESNOUVELLESALSACE, FEMMEACTUELLE, GENERATION TAO, GEONEWS, ID2SORTIES, IZINEO, L'IMPARTIAL, LADEPECHE, LAGENDA, LANOUVELLEREPUBLIQUE : 29 mai, ECOLOMAG : annonce JNQ 14 janvier + annonce Facebook 8 mai, LEHAUTPARLEUR, LE PARISIEN, LETUDIANT, LIGUECANCER33, LYONNE.fr, MARIE France, MAIRIE DE VITRY, MGAS (mutuelle générale des affaires sociales), NADIARUNSPARIS, NOUVELLESDEPARIS, OBJECTIFBEAUTE, OUEST France, PARISONVASORTIR, PARISRIVEBIO, PARISPACHER, PLACE-DUBIENETRE, POURELLES, PHOSPHORE, PROFESSIONTHERAPEUTE, RFI, ROUTARD.COM, SANTEMAGAZINE : interview Guy Pigeroulet (Qi Gong et toxicomanie), SANTEMEDECINE.NET, SENTRAIDANTS82, SPORTREGIONS, TARBESENDIRECT, TELERAMA, TOULOUSCOPE, TOUSENFORME, VIAFRANCE, VIE PRATIQUE SANTE (ex DOCTISSIMO), VILLE-CHATEAU-ROUX, VIESAINEETZEN : article sur Qi Gong thérapeutique, VISITPARISREGION, VISITVARVILLE\_EVIAN, VIVA.fr : article compte-rendu colloque 18 novembre sur site et newsletter, VOTREBEAUTE, WORLDEVENTLISTINGS.



# LA VIE DU QI GONG

## TEMOIGNAGES

**Témoignages de participants au stage fédéral des 11 et 12 octobre 2013 à Paris  
« Comment donner du Qi au mouvement » animé par Marie Christine Sévère**

Merci beaucoup pour ce stage qui était très intéressant. Je ne connaissais pas la méthode Feldenkrais et c'est une vraie découverte pour moi. Ce travail de conscience du corps pour nous amener à une posture juste a été très dense. Beaucoup de ressenti, de découverte aussi de sentir son corps autrement. Cela me donne l'envie d'aller plus loin dans ce travail et je vais me renseigner pour voir si un professeur donne des cours à Angers.

Merci beaucoup pour vos explications.

*Brigitte ESTIENNEY*

Juste un petit mot pour vous remercier du stage du week-end dernier, qui m'a permis d'avancer et m'a ouvert de nouveaux horizons.

*Brigitte GIRAUD*

Tout d'abord merci pour ce stage très riche en découvertes et en mouvements. C'est exactement ce que je recherchais venant de découvrir le Feldenkrais par moi-même en achetant le livre Energie et bien-être par le mouvement. J'avais fait simplement 2 exercices et j'avais déjà ressenti un changement.

Vous nous avez donné avec beaucoup de générosité plein de petits mouvements que je vais pouvoir intégrer dans mes cours petit à petit. Nous n'avons pas eu le temps avec mon amie Brigitte de vous saluer d'avantage et ce fut très juste pour avoir notre train 2 minutes avant son départ. Ouf ! Mais je voulais vous faire rire car nous étions de vraies gazelles à courir sans effort dans les couloirs du métro !! Même pas essouffées, même pas fatiguées !! Très surprenant.

*Nadine GELDRON*

Un petit mot pour te dire que j'ai bien apprécié ce stage du week-end dernier.

Je suis arrivé à Paris en petite forme physique : reste de mon entorse du genou droit et lumbago à droite !

J'ai donc abordé tous les exercices, en douceur et avec un poil de retenue. Inutile de te dire que les exercices sur le tapis convenaient parfaitement à mon état. Je ne connaissais Feldenkrais que de nom, sans avoir la moindre idée de ce à quoi cela correspondait. Par contre, à titre personnel, j'ai un peu travaillé avec la méthode Alexander.

Le mouvement que j'avais choisi (dans le travail à deux) n'était pas le plus adapté, mais il correspondait à ma condition physique. Quand j'ai refait le mouvement à la fin du stage, j'ai tout de même ressenti beaucoup plus de fluidité au niveau des bras. Définitivement, je vais travailler au sol, seul et avec mes élèves.

S'affranchir de la pesanteur est un excellent outil pour améliorer la fluidité du mouvement.

*Hubert C. CHARPIN*

Pour la première fois, je viens de participer à un stage fédéral... et je m'en félicite...

Sincèrement, en tant qu'enseignante, j'attendais beaucoup de ce stage, car c'est bien sur cette sensation, que nous enseignants devons faire la différence entre gymnastique douce et Qi Gong. Faire la différence, mais aussi expliquer et pour cela ressentir, en vue de transmettre à nos élèves. Comment ? Autrement que par des lectures, des témoignages ou de vagues ressentis personnels ?

Et bien lors de ce stage, à travers divers ateliers, les moyens ont été mis en place, de façon très naturelle...

# LA VIE DU QI GONG



*Jiuhua Shan, Michel FUAN*

Dans un premier temps, le groupe de stagiaires a été divisé en deux. Chacun a effectué un mouvement basique de Qi Gong, mouvement qui lui posait néanmoins quelques difficultés quant à l'exécution, que ce soit dans sa fluidité, dans son positionnement, sa structuration, sa respiration, ou autre... son partenaire observait la gestuelle sans intervention ni commentaire, puis les rôles se sont inversés, les mêmes règles étant respectées..

Après cet échange, très positif, qui nous a permis de mieux nous apprécier, l'instructeur a repris la main et le stage s'est poursuivi de façon très harmonieuse, avec de nombreux exercices, debout, mais aussi au sol, afin de rentrer dans le mouvement, de sentir la connexion entre les diverses articulations, comment chacune était connectée en profondeur à l'autre, hanche/épaule, le rôle de la colonne vertébrale, du bassin... le pourquoi de l'enracinement, etc.

En fin de stage, il nous a été demandé d'exécuter à nouveau le mouvement choisi... et là surprise, le ressenti était complètement différent, le mouvement exécuté n'avait plus rien à voir avec le précédent, que ce soit dans la gestuelle, dans les connexions profondes, le mouvement avait une source, un axe, d'autres parties du corps à ce jour insoupçonnées étaient sollicitées...

le mouvement prenait sa source, la respiration suivait, il s'organisait, se déroulait, sans effort, doucement, passant d'une articulation à une autre avec souplesse, fluidité et intensité énergétique...

Jamais je n'avais ressenti cela...

Surprise, j'ai dans un premier temps demandé confirmation à mon partenaire, qui lui aussi a trouvé de nombreux changements, idem, lorsque les rôles ont été inversés...

Mais, et cela est pour moi le plus important, ce changement ne s'est pas opéré que sur une gestuelle précise, mais dans l'ensemble de ma pratique, Tai Chi Chuan compris et je ne serai pas loin de dire dans mon quotidien...

Sans doute fallait-il un temps de maturation mais ce stage a été la révélation, après près de 10 ans, de la possibilité d'une pratique nouvelle, intense et très profonde...

Par ce témoignage, je souhaite inciter de nombreux enseignants à participer à ce type de formation et je remercie particulièrement la fédération pour avoir programmé ce stage, je tiens également à remercier Marie Christine SEVERE pour son enseignement, sa pédagogie, sa disponibilité et son sourire.

*Annick FOURNIER*



# LA VIE DU QI GONG

Je prends enfin le temps de vous remercier pour votre gentillesse et pour le stage de la semaine dernière ! Je l'ai trouvé à la fois très intéressant et formateur : c'est là tout l'intérêt du Qi Gong : on n'a jamais fini d'apprendre ! L'ambiance était également fort sympathique, ce qui est aussi appréciable.

Je voulais aussi vous dire que j'en avais ressenti le changement dans la pratique de certains mouvements, sans que j'en ai l'intention, y compris lors d'une séance de natation où en nage sur le dos, j'ai ressenti mon bassin beaucoup plus mobile : une vraie révélation !

Une petite chose peut être que j'ai regrettée sur le moment : ne pas pouvoir comparer l'évolution d'un mouvement lambda entre le début et la fin du stage, c'est à dire d'un mouvement que je ne connaissais pas. Car le choix de celui que j'avais pris pour le travail en binôme ne devait pas être « le bon », je le pratique souvent et je n'ai pas trop de problème avec ce mouvement : donc je n'ai pas vu/ressenti de réelle différence entre samedi et dimanche ; mais pas de souci car cela reste un détail !

L'essentiel étant effectivement de pouvoir tirer profit du stage dans la pratique et au quotidien et ce n'est pas bien grave si je n'ai ressenti les transformations qu'après !

*Corinne DUBOIS*

**Enseigner le Qi Gong dans son milieu professionnel ; témoignage d'une expérience exaltante et enrichissante que nous fait partager Léna MESZAROS.**

Je travaille comme assistante de direction chez Renault Sport, à la direction Compétition (circuits, rallyes...) à 1000 lieu donc d'un environnement qui se prête à la pratique du Qi Gong ;-)

Pendant ma formation professionnelle aux Temps du Corps (2010-2013), j'ai pris conscience que je ne pratique pas assez faute de temps, j'ai dé-

cidé donc d'amener le Qi Gong à mon travail. Cela a commencé par un séminaire où j'ai proposé à ma hiérarchie une séance de Qi Gong le matin et une séance de méditation le soir. Je ne peux pas dire que tout le monde a adhéré, mais j'ai pu le faire.

J'ai présenté cette expérience au concours de la Convention Assist Manager 2012, dans la catégorie « Événementiel » et j'ai gagné un 2<sup>ème</sup> prix national.

Suite à cela, je suis invitée cette année à animer un atelier du Qi Gong (matin et après-midi) à la Convention Assist Manager 2014. Mon but en tout premier temps est d'offrir aux assistantes présentes des exercices simples à pratiquer pour se soigner (longues heures de travail assis, dos fatigué, yeux qui picotent devant l'ordinateur, manque de concentration, stress...).

Cette année j'ai proposé chez Renault Sport 2 séances hebdomadaires de pratique du Qi Gong : une séance plutôt « cours classique » le jeudi soir, à l'heure légale de sortie (17h15-18h15) et une séance que j'ai appelé « Pause de 20 minutes », le mardi à 13h30. Cette dernière permet de découvrir le Qi Gong à ceux qui ne souhaitent pas suivre des cours réguliers mais profiter de quelques exercices de bien-être. Chaque séance a un thème différent : automassages, spécial yeux, spécial dos, détente-relaxation etc.

Je ne suis pas rémunérée pour ces séances mais cela me permet de pratiquer pendant mes heures du travail.

Je serai très contente de partager cette expérience dans le Bulletin, surtout pour encourager ceux et celles qui souhaiteraient suivre ce chemin !!



## LE CLASSIQUE DES CHANGEMENTS

Cyrille J.-D. JAVARY

« *La vie qui engendre la vie, c'est cela le changement* ».

Yi Jing, Grand Commentaire, 1, \$5

Changements (yi) – situe son sujet : la fluctuation incessante, l'évolution cyclique, le mouvement saisonnier, le changement perpétuel, la seule éternité aux yeux des Chinois.

Son projet pourtant n'est pas spirituel : il ne révèle rien qui ne puisse être l'objet d'une foi ou d'une croyance ; ni non plus théorique : il n'édifie aucun système explicatif de l'univers, de la cause de son existence ou de la finalité de son devenir. Il ne fait que constater cette évidence qui ne s'oppose à aucune foi, et que ne contredit aucune science : le changement est au cœur de la vie. Et il en tire cette conclusion, bien moins paradoxale qu'il n'y paraît : le changement est la seule donnée stable à partir de laquelle il est possible de bâtir une stratégie efficace.

Pourquoi en est-il ainsi ? Qu'importe ! Ce qui est à l'origine de cet état de fait ne le concerne guère, seul l'intéresse la perception de ce processus sans cesse à l'œuvre. Il n'a pas d'autre ambition que de le décrire, afin que chacun puisse y jouer son rôle de la manière la plus humaine possible.

Mince cahier, de quelques dizaines de pages, le Yi Jing est d'abord un texte organisé en soixante-quatre chapitres, chacun consacré à une situation-type de la vie quotidienne, analysée en même temps dans sa structure interne et dans son déroulement dynamique. Cette perception *en mouvement, en flux* n'a pas été perçue par la plupart des traducteurs occidentaux qui ont donné pour titre aux chapitres du Yi Jing des noms, statiques, au lieu de rendre l'idéogramme qui les désignent par des verbes d'action, des

Le Yi Jing est un livre unique, étrange et utile.

Texte fondateur de la civilisation chinoise, maître d'œuvre de sa philosophie et compagnon de son histoire depuis trente-cinq siècles, le Yi Jing (naguère orthographié Yi King) dépasse aujourd'hui largement son cadre d'origine. De cet ouvrage, suggérait Claude LARRE « on peut dire ce qu'on dit volontiers du Dao De Jing, le Livre de la Voie et de la Vertu attribué à Lao Zi : né du génie d'un peuple, il est devenu patrimoine de l'humanité entière »<sup>1</sup>.

Et pourtant, ce livre ne ressemble à aucun autre. Il se pourrait même, comme le note François Julien, que : « de tous les livres qu'ont pu produire ou rêver les diverses civilisations, celui-ci soit le plus étrange »<sup>2</sup>.

Ni texte révélé comme la Bible ou le Coran, ni poème épique comme l'Illiade ou le Ramayana, ni parcours médité comme le Livre des Morts tibétain, ni méthode logique comme celle imaginée par DESCARTE, le Yi Jing est le livre de ce qui passe. Son nom – Classique (jing) des



# RECHERCHE ET RÉFLEXION

indications stratégiques comme j'ai tenté de le faire dans ma traduction<sup>III</sup> : « Avancer au grand jour », « Attendre », « Se montrer résolu », « Reculer », « Échanger », « S'entendre avec tous », etc. Bien que certains titres prennent parfois une forme non verbale mais celle d'une image symbolique, tels : « Élan réceptif », « Jeune fou », « Puits », « Révolution », « Chaudron », etc., ce sont toujours des situations en cours qui sont décrites. « Chaudron » par exemple est l'ustensile servant à transmettre offrandes et messages aux ancêtres défunts, il est donc évocateur d'un passage à un niveau supérieur, d'une sublimation.

De plus ces titres ont une double signification : définir la situation-type et en même temps proposer la stratégie optimale à suivre quand on se trouve dans cette situation. « Attendre » par exemple, apprend d'une part à savoir attendre, lorsque rien ne peut pas faire progresser la situation, et en même temps à transformer cette contrainte en opportunité pour se renforcer de manière à pouvoir réagir avec force et vivacité dès que la situation se débloque. Chacune des 64 situations-types est ensuite détaillée dans son déroulement séquentiel en six étapes par de courtes phrases explicatives, agencées avec minutie dans un style archaïque assez déconcertant, à la fois direct et allusif, sec et fantastique, précis et poétique.

Sans âge ni auteur, ce texte étrange est l'aboutissement d'un véritable processus de distillation intellectuel étendu sur plus d'une dizaine de siècles, et commencé avant même qu'en Chine on ne sache écrire. Sans pouvoir vraiment dire que c'est pour rédiger le Yi Jing que les Chinois ont inventé leur étrange écriture, il est incontestable, depuis les travaux de Léon Vandermeersch<sup>IV</sup>, que Yi Jing et idéographie sont issus d'une source commune. C'est en effet pour garder la trace d'opérations oraculaires

pratiquées à l'âge du Bronze sur des carapaces de tortues que furent gravés les premiers idéogrammes. C'est d'ailleurs de cette origine oraculaire que le Yi Jing tire la très haute considération dans laquelle il a été toujours été tenu en Chine. Claude Larre l'avait bien remarqué : « Quand on examine les anciennes mentions du Livre des Changements dans l'histoire littéraire officielle chinoise, on note la prééminence qui lui est reconnue. Les autres Classiques n'atteignent pas à la profondeur ou, si l'on préfère, à la sublimité du Livre des Changements »<sup>V</sup>.

Par la suite, ces archives oraculaires, méticuleusement classées, rendues anonymes pour pouvoir être généralisées, furent ciselées et organisées des générations de collèges de scribes. Et c'est ainsi que ce qui était à l'origine un ensemble d'appréciations ponctuelles s'est finalement constitué en un système complet proposant une stratégie optimale pour chaque type de circonstance.

Comment se fait-il que cet ouvrage dont la tradition lettrée dit que Confucius en avait fait son livre de chevet se soit retrouvé en Occident rangé au rayon oracle et momeries prélogiques dans les rayons des librairies et les catégories des lecteurs ?

Sans doute parce que les opérations aléatoires (jets de pièces de monnaie, partage de tiges d'achillée) nécessaires à l'interrogation du Yi Jing en tant que manuel d'aide à la prise de décision, ont renforcé le malentendu. L'utilisation du hasard, qui défie toutes les formes de pensée occidentales, a produit envers le Classique chinois un éventail de réactions aussi extrêmes qu'injustifiées, oscillant entre rejet dédaigneux et admiration béate. Cela vient sans doute de l'absence dans les langues occidentales de termes appropriés pour définir ce qui est en jeu lors de l'interrogation individuelle du Livre des Changements.



Car on ne lit pas le Yi Jing, on l'étudie aux moments de loisirs et on le consulte au moment de choisir. Non pour connaître l'avenir, comme on le croit généralement en Occident où mancies et prophéties sont partie intégrante des grands textes fondateurs, mais pour s'informer sur le présent, de manière à y ajuster son action. Peuple concret, comme l'avait remarqué le poète Henri Michaux : « les Chinois ne sont pas des songe-cieux, ils savent très bien que l'avenir est imprévisible » les Chinois n'ont cherché à décrypter la configuration immédiate des moments, leurs architecture énergétique, leurs propensions internes, comme dans la forme du Tai Ji Quan, chaque mouvement découle du précédent, que simplement pour pouvoir, en déduisant leurs « vectorisations », y insérer leurs projets de la manière la plus efficace possible.

Rechercher l'adéquation harmonieuse entre l'action individuelle et la situation dans laquelle elle s'insère, voilà ce que l'esprit confucéen considère comme l'acte moral par excellence. C'est Parce que le Yi Jing lui semblait un excellent moyen pour y parvenir que la tradition a attribué à Confucius la rédaction de l'ensemble des Commentaires Canoniques. Évidemment légendaire, cette attribution est tout à fait représentative du fait que ces Commentaires canoniques - un ensemble de réflexions de haute portée sur le texte primitif des 64 situations-types et leur utilisation raisonnable - ont servi de référence, de trame et de vocabulaire de la pensée chinoise durant deux mille ans. Un seul exemple, mais il est parlant : c'est dans le Grand Commentaire qu'apparaissent pour la première fois dans l'histoire chinoise les mots « Yin » & « Yang » dans leur sens philosophique global. Ils se trouvent dans une phrase du Grand Commentaire, longtemps mal comprise et dont enfin le grand sinologue suisse J-F Billeter nous a

donné le sens réel : « une fois yin une fois yang, c'est ainsi que tout fonctionne ».

Après une défaveur, due au dix-neuvième siècle à la colonisation occidentale, renforcée au vingtième par l'idéologie positiviste des régimes chinois nationaliste et puis communiste, le Yi Jing retrouve maintenant toute son importance en Chine et dans le monde. L'intérêt qu'il suscite se manifeste par de nombreuses publications et congrès internationaux. Le dernier en date ayant eu lieu en juin 2014 à Paris, à l'initiative du Centre DJOHI (association pour l'étude & l'usage du Yi Jing) réunissant devant plus de 250 personnes des professeurs chinois, américains, norvégiens, belges ainsi que de grands noms de la sinologie française.

En Occident également, à la suite de l'intérêt que lui avait porté C.G. Jung qui y trouvait un argument exotique en faveur de ses théories, et après le culte naïf dont il fut l'objet quand les hippies des années soixante en firent un de leurs emblèmes, le Yi Jing commence à être mieux perçu pour ce qu'il est réellement. Non seulement une voie royale pour se familiariser avec le mode de penser chinois, mais aussi un logiciel pratique de stratégie de la vie quotidienne et un modèle efficace pour en penser la complexité. Comment un ouvrage écrit en chinois et ancré dans cette culture si différente a-t-il pu ainsi être connu, reconnu, et apprécié par tant d'occidentaux n'ayant pas le moindre accès à l'idéographie ?

Cela a été rendu possible grâce à un trait de génie des anciens chinois. Au cours de l'intense travail de réflexion abstraite, qu'ils ont mené pour agencer le Livre des Changements, ils en sont arrivés à créer une méta écriture, unique au monde, qui permet de rendre lisible l'agencement énergétique d'un moment particulier, tout en faisant ressortir la propension particulière qui l'anime. Composé de soixante-quatre



# RECHERCHE ET RÉFLEXION

« mots » de chacun de six « lettres » prises dans un alphabet de seulement deux symboles graphiques, un trait continu (yang), un trait redoublé (yin), cet étrange langage se présente sous la forme de schémas linéaires organisés selon une stricte logique positionnelle : les hexagrammes. Ces créations ingénieuses se sont révélées êtres agencés dans un réseau subtil dont on s'aperçoit maintenant qu'il recoupe en bien des points les théories récentes sur le fonctionnement des ensembles aléatoires et l'organisation fractale des systèmes vivants.

Livre de sagesse, parce que guide pour l'action, le Yi Jing offre à qui s'y intéresse un objectif que la culture chinoise a toujours élevé au

rang d'idéal : ressentir la logique d'ensemble selon laquelle coule continuellement le cours des choses de manière à retrouver en soi le processus par lequel la vie irrigue la nature entière. François Cheng disait « Quand un calligraphe chinois saisit son pinceau, il est persuadé que le souffle qui inspire sa main est le même que celui qui anime l'univers. Quand il pratique le Tai Ji Chuan, il est certain que le souffle avec lequel il communique est le même que celui qui meut toute chose vivante »<sup>VI</sup>.

En nous permettant de mieux percevoir la réalité, le Yi Jing nous aide à nous y insérer de manière harmonieuse et responsable, en nous aidant à devenir chaque jour un peu plus co-auteur de notre propre destin.

---

<sup>I</sup>Claude Larre S.J. *Les Chinois. Esprit et comportement des Chinois comme ils se révèlent par leurs livres et dans leur vie, des origines à la fin de la dynastie Ming (1644)*, p. 165. Éditions Ph. Auzou, Paris 1894.

<sup>II</sup>François Jullien *Figures de l'immanence. Pour une lecture philosophique du Yi King, le Classique du Changement*, Éditions Bernard Grasset, collection Figures, Paris 1993.

<sup>III</sup>*Yi Jing Le Livre des Changements*, (avec l'aide de P. Faure pour les conseils d'attitude) Albin Michel, 2002.

<sup>IV</sup>Léon Vandermeersch *Les deux raisons de la pensée chinoise : divination et écriture* (Gallimard 2013).

<sup>V</sup>Claude Larre, *Les Chinois...*, op. cit.

<sup>VI</sup>François Cheng. Entretien avec A. de Gaudemar à l'occasion du prix Fémina décerné à son ouvrage *Le dit de Tian Yi* Éditions Albin Michel, Paris 1998, paru dans le journal Libération le 5 novembre 1998.



# 氣功



**Siège social :**

23, rue des Petits Hôtels  
75010 Paris

**Secrétariat :**

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

04 42 93 34 31 - [feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr)  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)