



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

---

JUIN 2015 – N° 31



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

## **BUREAU**

Président : Dominique CASAYS  
Secrétaire : Pierre MAURY  
Trésorier : Jean-Pierre BENGEL  
Vice-président : Walter PERETTI

## **CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Jean-Pierre BENGEL  
Hubert CHARPIN  
Dominique CASAYS  
GAP (Ghislaine AARSSE PRINS)  
Michel GAUVRIT  
Pierre MAURY  
Walter PERETTI  
Ana PEROCCO  
Chantal PINARD

## **COMITE TECHNIQUE**

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

## **JURY EN PLUS DU CT**

Jean-Pierre CASSONNET  
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 Normandie, Haute Normandie : Odile CHAUVEL  
Bourgogne : Pierre MAURY  
Bretagne : Jean-Marc LECACHEUR  
Centre : Philippe ASPE  
Champagne-Ardenne, Lorraine : Chantal PINARD  
Franche-Comté : Jean-Pierre BENGEL  
Ile de France-Paris : Jimmy GREGEARD et Walter PERETTI  
Languedoc Roussillon : François FRANCOIS  
Midi-Pyrénées : Sophie CLEMENCEAU et Anne EGRON  
Nord-Pas de Calais : Pierre HOUSEZ  
PACA : Béatrice BREMOND  
Pays de la Loire : Michel GAUVRIT  
Picardie : Jean-Luc WINIESKI  
Poitou-Charentes : Beatrice LEROY  
Rhône-Alpes : Yves SAUTEL

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



## ÉDITORIAL

### Chers Amis de la fédération,

Notre fédération, dans sa 20<sup>ème</sup> année, a connu une année pleine de questions sur son avenir, et notre dernière Assemblée du mois d'avril a permis d'ouvrir le débat à tous.

Devant la nouvelle délégation accordée à la fédération de Karaté pour les Arts Martiaux Chinois et sa volonté de développer le Qi gong, nous nous sommes interrogés par rapport à notre objectif de pouvoir mieux maîtriser le niveau technique et la formation des enseignants de Qi gong par un diplôme reconnu de Qi gong, le CQP ALS de Sports pour Tous ne le permettant pas.

Finalement, pour éviter la dispersion dans les 3 fédérations agréées ou délégataires (Sports pour Tous, Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées, Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois) voulant développer le Qi gong, nous avons orienté notre réflexion vers une association professionnelle des enseignants de Qi gong, comme un syndicat professionnel, qui puisse éventuellement être partenaire des autres fédérations et en premier lieu de Sports pour Tous, afin d'être associé aux diplômes officiels de Qi gong.

Cette période aura eu le mérite de « faire bouger les choses ». A la suite de notre AG d'avril, un groupe de travail s'est constitué pour avancer sur les nombreuses questions, de notre évolution, de nos liens avec les fédérations reconnues, et du rôle de la FEQGAE dans l'avenir.

En attendant, la vie fédérale continue, avec comme vous le verrez dans ce bulletin, des articles passionnants sur notre colloque du 16 novembre dernier, et les infos sur les Journées Nationales du Qi gong qui vont bientôt avoir lieu dans toute la France, avec une position particulière à Paris, où elle aura lieu le 7 juin sur l'emblématique place de la République.

A très bientôt !

Dominique CASAYS

## SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| <b>Éditorial</b> .....  | 1  |
| <b>Vie Fédérale</b>   |    |
| Journées nationales.....  | 2  |
| A vos agendas !.....  | 3  |
| Examen fédéral.....   | 4  |
| Planning des stages FEQGAE 2015.....  | 7  |
| Assemblée Générale du 15 novembre 2014.....   | 8  |
| Colloque.....   | 16 |
| Dominique CASAYS « La transmission du Qi gong dans la Chine du 20 <sup>e</sup> siècle » ..... | 16 |
| Cyrille JAVARY « La transmission, entre tradition et trahison ».....                          | 18 |
| René BARBIER « La transmission : contenus, responsabilités et éthique,.....                   | 23 |
| quelles implications du professeur et de l'élève » .....                                      | 25 |
| Walter PERETTI « Les fleurs chinoises de la pédagogie occidentale du Qi gong » .....          | 27 |
| KE Wen « La transmission interculturelle du Qi gong entre la Chine et la France » .....       | 34 |
| <b>La vie du Qi Gong</b>  |    |
| Témoignages Qi gong avec les enfants .....  | 40 |
| <b>Recherche et Réflexion</b>   |    |
| Méthode allongée du Hui Chun Gong.....  | 42 |
| <b>Événement</b>  |    |
| Deuxième Congrès mondial de recherche culturelle.....   | 47 |
| et scientifique de Qi gong de Santé à Paris   |    |
| <b>Lu pour vous</b>   |    |
| « Des Trigrammes aux aiguilles en passant par le Qi gong et la radiesthésie » .....           | 50 |



# VIE FÉDÉRALE



## JOURNÉES NATIONALES

Chers enseignants,  
Les 21<sup>e</sup> Journées Nationales du Qi gong sur le thème « **Qi gong, l'équilibre du corps et de l'esprit** » auront lieu tout le mois de juin. Cette « formule » initiée à l'occasion des 20<sup>e</sup> Journées a permis d'échelonner les manifestations dans plus de 240 villes en juin 2014 !

A Paris une grande journée est prévue Place de la République le 7 juin avec des ateliers et des démonstrations.

Dans d'autres grandes villes, des Journées de regroupement s'organisent, autour des Référents de la FEQGAE : à Valence le 7 juin, à Montauban le 14 juin, à Toulouse le 7 juin, à Aix en Provence le 14 juin, à Biarritz le 13 juin, etc.

Dans les régions où vous êtes plusieurs enseignants sur un même territoire, vous pouvez également organiser une journée collective, pendant ce mois de juin, avec des démonstrations et des ateliers de pratique.

Chaque enseignant ou association peut également proposer une activité particulière :

Une conférence, une démonstration ou atelier collectif, pourquoi pas dans un lieu public en allant à la rencontre des gens...

Un cours à destination d'un public particulier : femmes, enfants, en direction des lycéens et étudiants qui passent leurs examens ...

Ces activités doivent être gratuites.

Egalement, nous relayons l'information sur une animation intéressante le 6 juin : « Ensemble, un pas pour la santé » [unpaspourlasante.fr](http://unpaspourlasante.fr)

Pour la communication auprès des médias nous avons besoin de vos témoignages ! Les témoignages (auprès de personnes fragilisées, sur le lieu de travail, en institutions etc.) concernent des expériences en cours de façon à permettre une interview, éventuellement un reportage. S'ils ont lieu sur le lieu de travail ou de soins, la structure doit être d'accord.)

Vous pouvez encore annoncer vos activités sur le site Internet [federationqigong.com](http://federationqigong.com). Pour cela rendez vous sur l'Espace adhérent avec votre mot de passe.

(Si vous n'avez plus le mot de passe, demandez-le au secrétariat [feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr) !)

**Le site Internet, toujours très consulté, relaye les animations en page d'accueil, avec le dossier de presse pour la communication médias.**

# VIE FÉDÉRALE



## ***Vous avez des photos à nous transmettre pour les annonces des JNQG et le site fédéral ? Envoyez-les au secrétariat !***

*Voici les critères précisés par Claire Lextray, notre attachée de presse :*

- 300 dpi (qualité minimum requise) haute définition
- nom du photographe dans chaque légende de photos
- attention au droit à l'image si groupe
- photo un minimum artistique : pas de poubelle ou d'objet parasite
- vêtements sobres
- photo de pratique individuelle ou de groupe
- intérieur ou extérieur
- âges différents
- beau temps, pas de pluie ou de ciel gris. Nous serons en juin !



*Qi gong dans les dunes - Anne Egron*

## **A VOS AGENDAS !**

Retenez dès maintenant la date de la prochaine **Assemblée Générale** qui aura lieu le vendredi 13 novembre 2015 ; celle-ci aura lieu à 17h et sera précédée d'une réunion des référents à 14h.



# VIE FÉDÉRALE

## EXAMEN FÉDÉRAL

### • Session de l'examen fédéral du samedi 28 février et dimanche 1<sup>er</sup> mars 2015

L'examen s'est tenu rue Oudinot dans le 7<sup>e</sup> arrondissement de Paris

Le jury était constitué de Jean-Pierre CASSONNET, Colette GILLARDEAUX, Walter PERETTI, Cyril VARTANIAN. Hélène ZIMMERMANN. Catherine BOUSQUET et Yanli WANG étaient assesseuses.

Samedi 28 février : 12 candidats.

Dimanche 1<sup>er</sup> mars : 11 candidats.

23 candidats ont présenté l'examen : 13 candidats présentaient les 4 matières composant l'examen : Théorie, posture debout, pratique en mouvement et pédagogie. 10 candidats une ou plusieurs matières non acquises lors de leur précédent passage. 10 candidats ont été reçus (dont 4 présentaient les 4 UVS) : Isabelle BIRAUD, Marie-Line DUVAL, Brigitte Giraud, Laurence GROBET, Nathalie Guillevic, Michel JUILLERON, Stéphane LANZ, Annie LUCAS, Patricia ROYNARD, Marinette SCHNEIDER.

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

#### - Samedi 28 février

##### Question de théorie :

Le méridien du Rein

- trajet
- la fonction énergétique de l'organe
- correspondances

##### Question de pratique :

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

##### Question de pédagogie :

Vous avez un cours de Qi gong avec des personnes très fatiguées par leur vie quotidienne.

- Comment allez-vous vous y prendre ?
- Quel genre de Qi gong allez-vous leur faire pratiquer ?



# VIE FÉDÉRALE



## - Dimanche 1<sup>er</sup> mars

### **Question de théorie :**

Le méridien du Foie

- trajet
- fonction énergétique de l'organe
- correspondances

### **Question de pratique :**

Le Qi gong comprend entre autres :

- des pratiques en mouvement,
- des postures,
- des visualisations,

Quelles sont les différences et les apports respectifs de ces différentes pratiques ?

### **Question de pédagogie :**

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

Les copies de théorie ont été corrigées par Dominique BANIZETTE et Jimmy GREGEARD pour le samedi et par Jean-Pierre CASSONNET et Evelyne OEGEMA pour le dimanche.

## • **Session de VAE :**

Le Comité Technique a examiné 4 demandes de VAE, les candidats ont été reçus le 24 janvier par trois Conseillers techniques. Deux enseignants ont obtenu le diplôme fédéral par la validation de leurs acquis : Dominique BRUN et Gabriel ZIMMERMANN.

## • **La prochaine session de l'examen fédéral aura lieu les 5 et 6 septembre au CREPS d'Aix en Provence,**

le secrétariat commence à recevoir les dossiers des candidats, n'attendez pas pour envoyer le votre, en cinq exemplaires. Le contenu de l'examen et le formulaire d'inscription sont disponibles sur le site fédéral à la rubrique « La fédération » ou sur demande auprès du secrétariat fédéral.

**Voici les critères d'évaluation des candidats pour le diplôme fédéral d'enseignant de Qi gong pour la pratique et la pédagogie**



# VIE FÉDÉRALE

## **Posture debout**

Durée 20 minutes. Toutes les postures sont admises à l'exception de celle « bras le long du corps ». Il n'est pas permis de changer de posture pendant la durée de l'épreuve.

### Critères :

- Enracinement
- Axe
- Centre - Unité
- Détente
- Présence dans la posture
- Evolution de la posture dans le temps

## **Pratique en mouvement**

Durée 10 minutes. Réalisation d'un enchaînement, ou d'une partie d'enchaînement, choisie par le Jury parmi la liste des trois Qi gong fournie par les candidats dans leur dossier.

### Critères :

- Enracinement - Equilibre
- Unité - Centre
- Coordination
- Détente - Fluidité
- Axe
- Qualité de présence dans la pratique
- Lisibilité du geste
- Mémorisation

## **Présentation pédagogique**

20 minutes de préparation, 20 minutes de cours.

### Critères :

- Présentation générale et prise de contact
- Clarté des explications
- Qualité de la voix
- Lisibilité du geste
- Correction des erreurs
- Attitude face à l'élève
- Gestion du temps



*Les 12 paumes de Bodhidharma - Walter Peretti*





## PLANNING DES STAGES FEQGAE 2015-2016

**Réservez les dates sur votre agenda !**

Les stages auront lieu à Paris, le nombre de stagiaires est limité, la participation est de 140 € pour les deux jours.

- 3 - 4 octobre 2015 : Le travail de la colonne vertébrale et le lien qu'elle entretient avec la périphérie du corps, avec Christine Wahl.
- 7 - 8 novembre 2015 : « Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au Qi gong », avec Marie-Christine Sévère.
- 14 - 15 novembre 2015 : Préparation à l'examen fédéral, avec Frédérique Maldidier.
- 28 - 29 novembre 2015 : La construction du membre inférieur (pied, genou, hanche) afin de nourrir le bassin, avec Christine Wahl.
- 5 - 6 décembre 2015 : « Rencontre et réflexion, guidance et mise en pratique » autour des spécificités de la pédagogie du Qi gong, avec Walter Peretti.
- 16 - 17 janvier 2016 : Préparation à l'examen fédéral, avec Hélène Zimmermann.
- 6 - 7 février 2016 : Travail de pacification musculaire pour nourrir la présence osseuse, avec Christine Wahl.
- 2 - 3 avril 2016 : 2 stages
  - Le jeu de l'omoplate dans le déploiement de la main dans l'espace, avec Christine Wahl.
  - « Structure et développement du réseau des jin jing, méridiens musculo-tendineux, pour globaliser et unifier la forme, Xing, et clarifier le Shen », avec Walter Peretti.
- 9 - 10 avril 2016 : 2 stages
  - Yin et Yang dans la pratique, avec Philippe Jullien.
  - « Animer des séances de Qi gong pour enfants (3-5 et 6-11 ans) », avec Bruno Rogissart.

**LE PROGRAMME COMPLET SERA ENVOYÉ DÈS QUE POSSIBLE PAR MAILING.**



# VIE FÉDÉRALE

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 15 NOVEMBRE 2014

**Ouverture de l'Assemblée Générale par le Président Dominique CASAYS qui adresse quelques mots de bienvenue aux participants et les remercie de leur présence. Sur un total de 1136 voix, 558 sont présentes ou représentées ; le quorum étant de 1/3, l'Assemblée Générale peut donc commencer.**

Deux scrutateurs sont proposés pour veiller au bon déroulement de l'assemblée :  
Marie-Claire TESSIER et Béatrice LEROY

### • Rapport moral par Dominique CASAYS

#### ADHESIONS :

#### - Pour rappel en 2009-2010 à la Fédération de Qi gong et Arts Energétiques

Pratiquants : 13293

Association : 308

Associations de fait : 113

**Enseignants au total : 516**

#### - En 2010-2011 : 1<sup>ère</sup> année de fonctionnement de la Fédération des Enseignants :

**493 enseignants** dont 207 non titulaires du diplôme fédéral et 286 diplômés FEQGAE.

dont 95 nouveaux enseignants

13 élèves

9 écoles

#### - En 2011-2012 : 2<sup>e</sup> année de fonctionnement de la Fédération des Enseignants :

570 enseignants dont 258 non diplômés et 312 diplômés FEQGAE. On a dépassé le nombre de 2009-2010.

92 nouveaux enseignants

22 élèves

9 écoles agréées et 2 en demande d'agrément

#### - En 2012-2013 : 3<sup>e</sup> année de fonctionnement de la Fédération des Enseignants :

**608 enseignants** dont 278 non diplômés et 330 diplômés FEQGAE. La progression se maintient, dépassant le nombre d'enseignants adhérents à « l'ancienne FEQGAE ».

75 nouveaux adhérents enseignants

25 élèves

60 enseignants adhérents de 2011-2012 n'ont pas renouvelé leur adhésion en 2012-2013, certains ont renouvelé à la rentrée 2013.

#### - En 2014-2015 : 4<sup>e</sup> année de fonctionnement de la Fédération des Enseignants :

**665 enseignants** dont 322 non diplômés et 343 diplômés FEQGAE. La progression se maintient... (rappel à « l'ancienne » FEQGAE : 516 enseignants) à noter que de plus en plus les enseignants adhèrent à leur sortie de formation d'école.

92 nouveaux adhérents enseignants

19 élèves

49 enseignants adhérents de 2012-2013 n'ont pas renouvelé leur adhésion en 2013-2014 certains ont renouvelé à la rentrée 2014.

11 écoles agréées :

DRAGON CELESTE, ECOLE DU CENTRE TAO, ECOLE DU QI, INSTITUT EUROPEEN DE QI GONG, INSTITUT LU DONG MING, INSTITUT XIN'AN, LES TEMPS DU CORPS, QUIMETAO, ZHI ROU JIA.

Dont 2 nouvelles :

LE SERPENT ET L'OISEAU et l'ITEQG,

3 écoles sont « en demande d'agrément » : TAO VITALITE ET BIEN ETRE (Nantes), TERRE d'ASIE (Dax), TAM TAO MON PHAI (Revel).

Le CA comporte 9 membres cette année, il y a 6 nouveaux Référents régionaux ;

# VIE FÉDÉRALE



Jean-Marc WENDLING (Alsace), Muriel DARTIGUELONGUE (Aquitaine), Annick FOURNIER (Auvergne), Béatrice BREMOND (PACA), Michel GAUVRIT (Pays de Loire) et Béatrice LEROY (Poitou-Charentes).

## **SPT : relations avec la FFEPM-Sports pour Tous avec la présence des 19 Référents régionaux de la FEQGAE**

Tout à l'heure il y a eu une réunion des référents, avec six nouveaux référents. Pascal PETRINI, DTN adjoint auprès de SPT était présent. Cette année, il y a eu deux réunions des référents, dont une au siège de SPT le 4 avril.

VAE pour obtenir le CQP : Les deux premières années, la VAE a permis à une majorité d'enseignants d'obtenir le CQP ALS ; désormais les dossiers sont traités individuellement. Il est difficile d'avoir le nombre exact des enseignants de Qi gong car SPT ne nous le communique pas.

## **COMMUNICATION :**

**20e Journées Nationales de Qi gong : « Qi gong, l'énergie positive » tout le mois de juin 2014 partout en France et le dimanche 22 juin à Paris.**

Gros succès avec comme en 2012-2013 plus de 192 villes (ou villages) participants. et 38 villes avec « ateliers étudiants ». Cette année, ces ateliers « étudiants » ont été très bien perçus et enrichissants avec des retours très positifs notamment par la découverte d'une dimension intérieure pour ces nouveaux pratiquants.

Les enseignants ouvrent leurs cours ou organisent un événement en particulier dans un lieu public ou en plein air dans un parc, une conférence-débat, et dans quelques villes comme à Toulouse se réunissent le samedi ou le dimanche pour organiser une journée plus « importante ». Impression à cette occasion d'affiches et de flyers qui sont envoyés aux enseignants selon leurs besoins.

Tout cela fonctionne bien et est très important pour la FEQGAE et le développement du Qi gong. Le Qi gong est une discipline qui interpelle ; on estime actuellement à plus de 100000

le nombre de pratiquants en France. Il y a beaucoup de cours qui voient le jour un peu partout ; on ne peut pas obliger tous les enseignants à adhérer chez nous, mais notre travail consiste à améliorer la qualité du Qi gong notamment par le travail accompli par le Comité technique. Pour les médias, la FEQGAE est une image de sérieux.

Colloque : 16 novembre 2013 : « Les protocoles du Qi gong thérapeutique et leur développement dans les réseaux de santé » au théâtre ADYAR avec environ 180 personnes présentes. Il s'agissait de recadrer le Qi gong pour ne pas le marginaliser par rapport à la recherche thérapeutique. C'est une éducation thérapeutique qui n'est pas un soin, mais accompagne des gens qui ont une pathologie, et les résultats s'avèrent positifs.

Suite à ce colloque, quelques formations ont eu lieu, par Bernard LAMY avec un groupe de diabétiques, à l'hôpital de Limoges dans le cadre de recherches sur le « Lupus », un syndrome inflammatoire où le stress joue un rôle important sur l'évolution de la maladie, dans des hôpitaux psychiatriques, tout en évitant, comme cela c'est passé en Chine, ces phénomènes excessifs qui peuvent devenir négatifs.

Ces colloques instituent un fonctionnement de la fédération ; Qi gong en entreprises, Qi gong Thérapeutique, la transmission du Qi gong.

Le séminaire de Yenne les 27, 28 et 29 juin a regroupé 80 participants ; avec le comité technique, trois jours de pratiques et des tables rondes. Cela a permis de créer des liens d'amitié mais également une réflexion importante sur notre fédération. Pour l'année prochaine ce séminaire aura lieu au domaine de LEMBRUN.



# VIE FÉDÉRALE

- **Communication avec Claire LEXTRAY** : dossier de presse... suivi avec les médias.
- **Site Internet de la Fédération (nouveau site mis en place 2013-2014 avec page réservée aux enseignants pour la mise à jour de leurs informations - cours et stages, une carte pour visualiser les adresses, l'adresse des cours etc.)**

**Bulletin fédéral, avec Pierre MAURY** deux numéros n°28 en septembre et n°29 prévu en avril a été adressé pour la rentrée, en septembre. Il est adressé à tous les adhérents par mail. Informations sur la vie fédérale, des témoignages et des articles de fond. Tous les bulletins édités depuis 2003 sont sur le site Internet.

En résumé, la fédération a bien fonctionné dans un bon état d'esprit, notamment lors du séminaire de Yenne. Notre relation avec SPT nous permet d'avoir un statut pour les enseignants. Le retour des référents est globalement positif.

## • **Rapport du comité technique par Walter PERETTI.**

Le rôle du comité technique est de maintenir et d'élever le niveau de la pratique du Qi gong et de le faire évoluer. Il y a également toute une réflexion au sein de ce comité.

Le comité technique est composé de 12 membres. 5 écoles sont représentées au comité technique mais 8 sont représentées si l'on considère les écoles en demande d'agrément. Intégrer les nouvelles écoles au sein du comité technique insufflé à celui-ci une nouvelle dynamique.

Le comité technique s'est réuni trois fois au cours de l'année 2013/2014.

## **ÉCOLES :**

### **11 écoles de formation agréées :**

ÉCOLE DU CENTRE TAO (Tours), DRAGON CELESTE, ÉCOLE DU QI, INSTITUT EUROPEEN DE

Qi gong, INSTITUT LU DONG MING, INSTITUT XIN'AN, LES TEMPS DU CORPS, QUIMETAO, ZHI ROU JIA. Le Serpent et l'Oiseau (Bordeaux) et ITEQG (Paris- Bruxelles) ont été agréées en 2013-2014

**Ecole en probation** (écoles en demande d'agrément) :

**en 2013-2014**

- **3<sup>e</sup> année** : Ecole de l'Onde du Dragon (Nantes)

- **2<sup>e</sup> année** : Terre d'Asie (Dax).

- **1<sup>e</sup> année** : Tam tao Mon Phai (Revel).

## **JURY :**

### **En 2013-2014 : 16 juges**

Il y a 16 juges qui ont été agréés par le CT et le CA :

Jean-Pierre CASSONNET a été agréé récemment et actuellement, il y a également deux assesseurs : Yanli WANG et Catherine BOUSQUET.

Il faut trouver des juges, et la formation de ceux-ci nécessite du temps. Les jurys doivent être représentatifs des différentes tendances fédérales, ceci permettant d'assurer un jugement avec une grande neutralité et un souci d'équilibre.

Un directeur d'école ne fait pas partie du jury lors du passage d'un de ses élèves.

## **DIPLOMES :**

**En 2013-2014 : 27 enseignants ont été diplômés de la Fédération : 1 par VAE et 26 par examen.**

**EXAMEN septembre 2014 et 1 session supplémentaire en janvier 2015 et session mars 2015**

Le Comité technique organise 2 sessions d'examen par an, les 1<sup>ers</sup> week-ends de mars et de septembre. Une session supplémentaire est envisagée pour pouvoir recevoir les candidats : Le

# VIE FÉDÉRALE



nombre de candidats est limité puisqu'un Jury peut examiner 18 candidats par session de deux jours.

Depuis le printemps 2010, le nombre de demandes est bien supérieur à la capacité de 2 sessions.

L'examen dure une journée, Nouveau : les candidats présentent 4 UV : théorie, pratique en posture et pratique en mouvement et pédagogie, chaque UV est acquise lorsque la moyenne (10/20) est atteinte. Pour obtenir le diplôme, il faut avoir la moyenne dans les 4 UVS, si un candidat n'obtient qu'une ou deux UV, il peut lors d'une session suivante présenter l'UV ou les UV manquantes.

Chaque jury compte au minimum 4 examinateurs, les copies (anonymes) sont notées par deux correcteurs.

## **VAE pour le diplôme d'enseignant de Qi gong :**

Il y a eu cette année, un dossier accepté et il y en a actuellement 4 en cours. Aujourd'hui, les dossiers sont de plus en plus chiches et de ce fait il est plus difficile de juger un candidat sur le seul dossier, on demande donc maintenant de rencontrer le candidat.

Si vous enseignez le Qi gong depuis au moins 10 années, vous pouvez obtenir le diplôme fédéral en demandant la validation de votre expérience, sur dossier, renseignez vous auprès du secrétariat, à présent un entretien est demandé avec une pratique en posture et en mouvement.

**Le nombre de dossiers de VAE pour le CQP ALS de la FFEPM-Sports pour Tous validé n'est pas connu, la plupart des enseignants en font ou en ont fait la demande ou le passent en formation.**

## **STAGES EN 2013-2014 :**

**Stages de deux jours pour les enseignants diplômés et non diplômés :**

3 stages d'anatomie du mouvement avec Christine WAHL :

2 stages « Préparation à l'examen Fédéral » :  
A PARIS en novembre avec Walter PERETTI et  
A AIX en mars avec Hélène ZIMMERMANN.

« Qi gong pour les personnes âgées » avec Liliane PAPIN.

Deux stages avec Walter PERETTI

Ces stages sont organisés avec de petits effectifs (15 à 20 personnes maximum).

Ils sont très bien suivis.

## **1 séminaire de regroupement le dernier weekend de juin en Savoie.**

A l'issue de ce séminaire, deux idées fortes se sont exprimées :

- Retour sur le diplôme, retour des écoles, l'exigence actuelle est de maintenir le niveau.
- Impression que la fédération n'accueille pas les gens qui ne sont pas diplômés, et dynamiser la relation avec les écoles.



photo FEQGAE



# VIE FÉDÉRALE

## • Rapport financier par Jean-Pierre BENGEL.

En quelques mots, Jean-Pierre nous explique que ce nouveau cabinet comptable est très bien et d'excellent conseil, et puis nous présente les chiffres. Les comptes sont équilibrés.

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| Total des produits..... | 173 978 € |
| Total des charges.....  | 165 683 € |
| Résultat.....           | + 8 295 € |

### Stages et Examens :

|               |          |
|---------------|----------|
| Produits..... | 31 346 € |
| Charges.....  | 22 899 € |
| Résultat..... | 8 447 €  |

### Colloque :

|               |          |
|---------------|----------|
| Produits..... | 16 486 € |
| Charges.....  | 4 613 €  |
| Résultat..... | 11 873 € |

### Nos ressources :

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Cotisations.....         | 31 870 € |
| Dotation SPT.....        | 82 674 € |
| Produits financiers..... | 1 088 €  |

### Charges :

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Salaires.....               | 69 673 € |
| Charges sociales.....       | 26 842 € |
| Déplacements CA.....        | 2 189 €  |
| Déplacements CT.....        | 2 970 €  |
| Déplacements Référents..... | 2 668 €  |
| Déplacements Examens.....   | 3 411 €  |
| Autres déplacements.....    | 3 316 €  |

### Bilan prévisionnel :

#### Produits :

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Dotation SPT.....       | 82 000 € |
| Adhésions.....          | 31 000 € |
| Produits de ventes..... | 59 000 € |
| Intérêts.....           | 1 000 €  |

|            |           |
|------------|-----------|
| Total..... | 173 000 € |
|------------|-----------|

### Charges :

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| Charges externes..... | 74 000 € |
| Impôts et taxes.....  | 1 500 €  |
| Salaires.....         | 70 000 € |
| Charges sociales..... | 26 000 € |
| Immobilisations.....  | 500 €    |

|            |           |
|------------|-----------|
| Total..... | 172 000 € |
|------------|-----------|

Nous avons 57 000 € en réserve.

François est embauché avec un contrat aidé, et l'année prochaine peut-être sera-t-il nécessaire de prévoir 10 000 € en plus.

## • Exposé de notre attachée de presse, Claire LEXTRAY.

En quelques mots, Claire LEXTRAY nous dit que les JNQG se sont très bien passées et que les pratiques, articles et conférences proposés relayés par les médias durant tout le mois de juin ont été très bien perçus par le public.

La préparation des étudiants face au stress a très bien marché, notamment sur « chérie FM ». « Préparer les étudiants au bac », des textes ont été labellisés et des photos libres de droits ont été utilisées et certaines sont encore disponibles. Côté scientifique, l'article de l'astrophysicien Morvan SALEZ « Qu'est-ce que l'énergie » paru dans la chronique scientifique de la revue Neurosciences a été très bien perçu.

Il y a beaucoup de demandes de photos, et celles-ci doivent répondre à des critères bien précis :

- Contraintes techniques :  
300 DPI pour le papier,
- Photos libres de droits ; dans le cas contraire, il y a des droits de reproduction,
- Droit à l'image ; il faut l'autorisation des pratiquants,
- Pour la publicité non commerciale sur tous supports,
- Pour les mineurs, nécessités de l'autorisation parentale.

# VIE FÉDÉRALE



Contraintes esthétiques : C'est difficile d'avoir de belles photos ; un sac poubelle peut rendre une photo inutilisable ; pensez à varier les angles de prises de vues. Ce ne sont pas des photos « de jeunes mannequins » qu'il nous faut, mais des photos de personnes d'âges différents ; des personnes très âgées, et très souples, des photos de groupes.

Dans la légende de la photo, il faut le nom du photographe.

Lorsque Claire reçoit un article concernant le Qi gong elle l'envoie à Sophie, mais on ne peut pas reproduire un article : pour cela il faut payer ; sur le site, on ne peut pas mettre un article en intégralité, par contre, on peut mettre une partie de l'article en citant les sources et mettre un lien vers le site de l'article.

Il y a beaucoup de demandeurs et ça fonctionne bien ; ce qui intéresse les gens, c'est le côté social du Qi gong, comment celui-ci s'intègre dans la société ; pour le chauffeur de taxi, pour l'aveugle, pour l'infirmière...

Toujours vérifier que les gens et les structures sont d'accord et vérifier le droit à l'image pour les étudiants, dans les lycées.

Dominique remercie Claire, en précisant que celle-ci intervient depuis le 2<sup>ème</sup> colloque, en 1995.

## • Vote des différents rapports et renouvellement du CA.

Sur un total de 558 voix

- Rapport moral et rapport du C T : 558 voix pour.
- Rapport financier : 558 voix pour.
- Prix des adhésions (qui restent à 50 €) : 558 voix pour.

Renouvellement du CA. Hélène ZIMMERMANN ne se représente pas. Jean-Pierre BENGEL et

Pierre MAURY se représentent. Deux nouveaux candidats : Ana PEROCCO et Michel GAUVRIT.

- Vote 1. Pierre MAURY : 531 voix pour ; 27 voix contre.
- Vote 2. Jean-Pierre BENGEL : 552 voix pour ; 7 voix contre.
- Vote 3. Ana PEROCCO : 550 voix pour ; 8 voix contre.
- Vote 4. Michel GAUVRIT : 555 voix pour ; 3 voix contre.

## Perspectives pour l'année en cours : réflexions sur l'organisation du diplôme et fonctionnement entre le CA et le CT par Dominique CASAYS.

Walter fait le lien entre le CA et le CT. Il y a annuellement 3 ou 4 réunions du CA et également 3 ou 4 réunions du CT par an. Il est envisagé de créer plusieurs sous commissions au CT afin de renforcer l'efficacité de celui-ci ;

L'une s'occuperait des examens et des jurys, Une seconde étudierait plus les modifications à apporter au diplôme et aux attestations techniques,

Une troisième pourrait réfléchir à un ouvrage qui présenterait ce que sont les bases du Qi gong, un ouvrage fédéral qui pourrait alimenter des bases de données sur ce que l'on peut considérer comme du Qi gong.

Un peu plus de représentativité du CT au CA permettrait une communication plus directe.

La mise en place d'une commission « communication » plus efficace :

Le bulletin concernant d'avantage la communication externe avec des articles de fond.

Une newsletter axée sur la communication interne avec une parution tous les deux mois serait une forme de communication plus importante entre tous les membres de la FEQGAE.

Deux choses sont à préciser ;

La relation avec les écoles permettrait à celles-ci d'avoir des informations et de participer à l'évolution du diplôme ; Pierre MAURY et Walter PERETTI seront en relation avec les écoles.



# VIE FÉDÉRALE

En ce qui concerne les contacts avec les référents régionaux, Hubert CHARPIN s'est proposé d'assurer la relation avec ceux-ci. Il faudra également un binôme à Hubert CHARPIN pour mener à bien cette mission.

Cette relation avec les écoles et avec les référents régionaux a été mise en place lors du dernier CA et devrait voir son fonctionnement se développer durant l'année en cours.

Il y aura un séminaire de trois jours au domaine de Lembrun, à « Le Temple sur lot », les 27, 28 et 29 juin sur le thème « Qi gong et conscience ».

Cette année, les JNQG s'étendront à nouveau sur un mois, ce qui permettra à chacun de choisir les jours qui lui conviennent, ou avec d'autres enseignants faire des regroupements permettant des actions plus importantes : journées portes ouvertes... formules libres pour chacun.

## • Informations sur la situation actuelle du Qi gong.

Nous sommes actuellement reliés à SPT en ce qui concerne la pratique du Qi gong.

La FFWushu avait la délégation du CQP Arts Energétiques. Dernièrement, y a eu beaucoup de conflits et de remous à l'intérieur de cette fédération, et à la suite de cela, le ministère a donné la délégation Arts Energétiques au Karaté. Ce mouvement ne devrait pas changer la donne si un autre facteur n'était pas intervenu...

Depuis une dizaine d'années environ, la Fédération Chinoise des Qi gong de Santé propose et offre des stages dans différents pays du monde, animés par des experts chinois. Quatre méthodes étaient enseignées.

Il y a trois ou quatre ans, la Fédération Internationale des Qi gong de Santé a vu le jour ; la présidence en étant attribuée à la Vice Ministre des sports de Chine. Cette fédération qui regroupe aujourd'hui 33 pays et dont KE Wen est la première Vice Présidente propose actuel-

lement 9 méthodes.

Fédération chinoise et fédération internationale sont actuellement intimement liées puisque c'est la fédération chinoise qui a lancé la fédération internationale. Cette dernière, à échéance, devrait devenir indépendante puisque le Conseil d'Administration qui la dirige est composée de 18 membres représentatifs des pays où cette pratique s'est développée, dont le président de l'association des Qi gong de santé de Belgique, le président de l'association des Qi gong de Santé du Portugal... l'objectif de cette fédération étant de promouvoir les Qi gong de santé dans le monde.

Cette fédération organise régulièrement des rencontres internationales ou mondiales ; à New York l'année dernière, en Belgique, au Portugal..., avec des remises de « Duan », des niveaux techniques semblables à ceux décernés au Wushu. Un stage a été organisé à Rouen il y a une quinzaine de jours par une organisation appartenant au karaté.

La FEQGAE a gardé son indépendance au regard de cette fédération qui propose un style, une méthode, objectifs qui nous semblent éloignés de ce que nous concevons dans la pratique du Qi gong ; KE Wen a essayé de nous protéger de cela, bien que certaines associations, ici ou là en fassent partie.

Depuis quelques temps, les chinois avaient demandé à KE Wen de créer en France une association représentative de la Fédération Internationale des Qi gong de Santé, mais elle n'avait pas donné suite à leur demande.

Telle que la situation se présente, nous avons des choix à faire ; est-ce que l'on collabore ou bien on laisse le karaté devenir représentatif des Qi gong de Santé en France ; tout en sachant très bien que le karaté, tant au niveau quantitatif que qualitatif n'est nullement représentatif de cette discipline. Le Karaté n'a que 6000 pratiquants de Qi gong, mais cette organisation (qui a la délégation) est allée en Chine pour organiser en France, une compétition en 2016. Nous



# VIE FÉDÉRALE



sommes sous l'aile protectrice de SPT mais il n'y a pas de diplôme spécifique au Qi gong... petit tableau qui impose réflexion.

La FIQGS, qui organise chaque année des rassemblements de pratique de Qi gong de santé dans divers pays du monde, avait demandé depuis plusieurs années que l'on organise quelque chose en France. Cet été, le président de SPT est allé en Chine pour discuter avec le CA de la FIQGS des modalités pour organiser une rencontre internationale en France, en août 2015. Dans la négociation il fut entendu qu'on ne voulait ni compétitions ni grades, on ferait deux jours de colloque et deux jours de stage. La date de cet événement international a été fixée du 22 au 25 août 2015 à Paris, l'organisation en incombant à SPT et aux Temps du Corps. KE Wen qui fera le lien entre la Chine et SPT a demandé que la FEQGAE soit partenaire, c'est-à-dire d'être présente sur l'événement, mais que l'on ne soit pas organisateur.

Dernièrement, l'événement international organisé par SPT et KE Wen et la participation éventuelle de la FEQGAE a changé ; SPT a été retiré de l'organisation parce que sa vision de l'événement était diamétralement opposée à celle de la FIQGS. La convention que proposaient les chinois a été présentée à SPT ; et c'est au cours d'une très longue réunion que l'événement a dévié de sa nature, car il y avait le village SPT, les activités SPT, alors que la FIQGS voulait donner à cet événement toute l'exclusivité au Qi gong. L'organisation de l'événement a donc été retirée à SPT qui sera cependant présent et partenaire de cet événement en y participant financièrement.

Ce matin, nous avons fait une réunion CA CT pour faire le point sur notre position et face à ce qui est en train de se passer, notamment sur notre avenir ; quelle stratégie employer. Il y a trois axes possibles :

- a) On reste sous l'aile de SPT en essayant de récupérer le CQP ;
- b) On va voir le Karaté avec qui il avait été question il y a 5 ou 6 ans de faire un Comité National de Qi gong. Un comité national est indépendant et son rôle est de faire appliquer la réglementation ; cela serait peut-être possible moyennant la rétrocession de 10. € par licence. Cette proposition à l'époque nous semblait contre nature ; aujourd'hui, cela serait peut-être possible.
- c) On réforme notre fédération comme autrefois, les enseignants passent le diplôme, le CQP où ils veulent, et reviennent ensuite au bercail. Sans chercher à avoir une officialité, ce que nous recherchons, c'est que le Qi gong se développe bien, sans agir par opportunisme, ni en recherchant des avantages.

Au cas où nous envisagerions de participer à un comité national de Qi gong avec le Karaté, la décision repose sur les adhérents et cela ne peut être fait que par une assemblée générale.

Le Sport ne veut pas lâcher le Qi gong car il veut contrôler, et le Karaté vient de récupérer la délégation, ce qui fait que le Qi gong ne peut pas sortir du Sport. Il y a aussi un CQP d'Arts Energétiques qui appartient à la confédération des arts martiaux.

En conclusion, il n'y a pas de solution miracle ; le temps va nous amener vers une évidence, on va avoir de nouveaux éléments qui vont nous amener des réponses et il sera ensuite possible de faire des choix.



# VIE FÉDÉRALE

## COLLOQUE

Cinq exposés se sont succédé au cours de cette journée, cinq présentations qui permettent de comprendre comment, d'une origine essentiellement traditionnelle, le Qi gong, en un peu plus d'un demi-siècle, a conquis de nombreux esprits avides de bien-être mais aussi de Sagesse. Qui dit origine traditionnelle dit également responsabilité et respect ; s'il a conquis les milieux populaires, le Qi gong n'en infuse pas moins chez ses pratiquants quelque chose d'intemporel, le Souffle de l'Univers... et c'est nous, enseignants de Qi gong, qui perpétons la filiation de cet héritage.

Nous avons également assisté à la projection d'un film : « L'effet placebo » ; une façon de voir comment notre esprit peut avoir une action sur notre corps, et particulièrement dans ce film, lorsqu'on modifie les paramètres psychologiques.



photo FEQGAE

### • Dominique CASAYS

Kinésithérapeute DE spécialisé en massage chinois, Président de la FEQGAE et de l'école les temps du Corps.

« La transmission du Qi gong dans la Chine du 20<sup>ème</sup> siècle », c'est le sujet que va nous faire découvrir Dominique CASAYS.

La conférence a exploré le développement du Qi gong dans la deuxième moitié du 20<sup>ème</sup> siècle en Chine et ses relations avec les institutions chinoises. De cette histoire sont issus les écoles et les Maîtres de Qi gong qui ont enseigné dans les pays occidentaux depuis les années 80, qu'ils viennent de courants traditionnels ou d'instituts officiels. Cela nous permet de mieux comprendre quel héritage nous avons reçu et quelle est notre histoire contemporaine du Qi gong, issue de cette tradition chinoise.

Ce résumé est extrait de l'excellente étude de David A. Palmer intitulée « La fièvre du Qi gong ».

Récapitulons l'histoire événementielle du qi gong : à la fin des années 1940, des cadres du Parti communiste chinois fondent une méthode thérapeutique qu'ils appellent qi gong, à partir d'une technique de culture corporelle qui leur a été transmise par un maître populaire. Dans les années 1950, les autorités médicales du nouvel Etat communiste encouragent la création d'établissements médicaux de qi gong, qui sont fréquentés par l'élite du Parti.

Le qi gong connaît son premier essor durant le Grand Bond en avant à la fin des années 1950, mais il est interdit durant la Révolution culturelle. Le qi gong est réhabilité en 1979 grâce au soutien officiel de plusieurs membres du Conseil des affaires d'Etat. En quelques années, il se propage à travers la Chine comme un feu de brousse. Mais ce n'est plus le même qi gong que celui des années 1950 : l'amalgame s'est produit entre les pratiques du qi gong et les phénomènes paranormaux des « fonctions exception-

# VIE FÉDÉRALE



nelles ». Des scientifiques de renom rêvent de fonder une nouvelle discipline scientifique, les « sciences somatiques » qui transformeraient les arts magiques du corps en une science moderne et universelle. Des milliers de maîtres apparaissent et enseignent des « méthodes » qui comportent, outre la « triple discipline » corporelle, respiratoire et mentale du qi gong des années 1950, une pléthore de pratiques magiques : la guérison par « qi externe », le « qi gong des mouvements spontanés », les « objets à informations », le « langage cosmique », etc.

Ces méthodes sont diffusées par des lignées de masse qui les transmettent en des points de pratique collective dans les parcs et lieux publics à travers toute la Chine et à l'étranger. Les lignées du « monde du Qi gong » sont fédérées en associations semi-officielles affiliées aux instances médicales, scientifiques et sportives du gouvernement. Elles jouissent d'un important appui politique, notamment au sein des réseaux de la Commission scientifique et industrielle de la Défense nationale, qui étouffe les critiques contre le monde du qi gong et des « fonctions exceptionnelles ». Un monde foisonnant de groupes populaires se constitue sous cette protection, avec ses associations, ses revues, ses colloques, ses activités « hygiéniques », thérapeutiques et culturelles, et ses millions d'adeptes. La « fièvre du qi gong » atteint son paroxysme avec Yan Xin, dont les expériences à l'université Qinghua, où il aurait transformé la structure moléculaire de l'eau à une distance de 2000 km, font espérer une nouvelle révolution scientifique menée par la Chine et donnent libre cours à tous les fantasmes futuristes d'un avenir où tout sera possible grâce au qi gong. Ses « conférences imbues de Force » produisent un effet de foule : guérison et transe de masse. Le maître de qi gong devient une idole charismatique, combinant l'image traditionnelle de l'homme à miracles et celle de l'homme de science moderne. Les dérives liées au qi gong se multiplient. Si, de 1979 à 1989, le qi gong participe à un mouvement de défoulement collectif de l'après-Révolution culturelle, dans lequel tout est permis, la tendance post-Tiananmen, de 1989 à 1999,

porte plutôt au développement contrôlé. L'intervention de l'État commence, avec l'objectif de « rectifier » le qi gong. Inefficace, elle se veut de plus en plus sévère après la dure polémique qui fait rage contre le monde du qi gong en 1995. On critique le culte de la personnalité, le retour de superstitions féodales, les abus thérapeutiques, l'escroquerie, et les tours d'illusionnisme qui passent pour les « fonctions exceptionnelles » de la « pseudo science » du qi gong.

Parallèlement, les lignées de qi gong deviennent plus sophistiquées et mieux organisées. La tendance est à la récupération. Dans certains organes d'État, dans les associations semi-officielles et dans les lignées de masse, on cherche à exploiter la manne à profit que représentent les activités et produits liés au qi gong. Une nouvelle génération d'organisations de qi gong se développe, qui, sur la base des réseaux de transmission dans les parcs et espaces publics, met en œuvre des stratégies d'expansion systématique à grande échelle. Le Zhonggong, par exemple, s'infiltré dans les mondes politique, scientifique, médiatique et judiciaire. Il tisse une organisation gigantesque qui emploie son propre dispositif d'administration pour propager un nouveau système philosophique et culturel, la « Culture du Qilin », auprès de ses trente millions d'adeptes. Le Falungong, lui, s'enracine dans une idéologie millénariste. Celle-ci est vivement attaquée dans la presse par les polémistes anti-qi gong. Li Hongzhi mobilise ses adeptes pour militer contre toute critique. S'amorce alors, de 1996 à 1999, un cycle de lutte et d'expansion, chaque critique dans les médias ou action officielle à l'encontre du Falungong provoquant une riposte de celui-ci, suivie d'une augmentation toujours plus massive du nombre d'adeptes. Li Hongzhi n'hésite pas à défier ses adversaires : il émane de lui une confiance et une puissance qui semblent plus fortes que celles du gouvernement.

Avec la manifestation de Zhongnanhai, en avril 1999, Li Hongzhi va trop loin. Le gouvernement lance une campagne intense et systéma-



# VIE FÉDÉRALE

tique pour la suppression totale du Falungong. Dans la foulée, c'est tout le monde du qi gong qui est démantelé. L'Etat tente de lui substituer son propre système uniforme d'enseignement et d'administration du qi gong. Le Falungong devient une organisation militante basée à l'étranger ; les réseaux de qi gong, fort réduits, persistent de manière informelle et souterraine. Tous attendent un revirement de climat politique qui leur permettra, une fois de plus, de « sortir des montagnes ».

Nous retrouvons exactement la même dynamique à l'œuvre dans la « science du Qi gong » : celle-ci se conçoit comme un nouveau système qui englobe les différentes traditions tout en les ramenant à leur unité et à leur pureté originelle. Dans la même veine, un adepte du Falungong me dit avec fierté que si le taoïsme privilégie l'ascèse corporelle (xiuming) et le bouddhisme l'ascèse spirituelle (xiuxing), le Falungong intègre les deux (xingming shuangxiu) dans une totalité supérieure qui permet de « retourner à la racine » : le Falungong se présente comme un nouvel enseignement qui succède au bouddhisme et au taoïsme dégénérés, tout en étant infiniment plus ancien que ces religions historiques. Les techniques de qi gong, faciles à disséminer, permettent au plus grand nombre de participer viscéralement, dans l'intimité du corps, à la « grande tradition ».

La nature individuelle et participative de la filiation sectaire est en lien avec le millénarisme implicite ou explicite de ces groupes : le salut ne provient pas du simple accomplissement des obligations liées au statut social, mais se gagne par un travail individuel et corporel, pour atteindre à la promesse d'une régénération de soi et de l'humanité : il s'agit de mettre en œuvre un processus de transformation. Le sectarisme crée donc des groupes nouveaux de volontaires qui adhèrent à une cause commune.

En conclusion, le qi gong préconisé par le gouvernement chinois en 2001 ressemble à celui du début des années 1950 : un qi gong idéologiquement normalisé, transmis dans le cadre

de structures étatiques. Nous nous retrouvons à la case de départ : dans un contexte où des lignées populaires de culture corporelle sont toujours très répandues dans la société, le gouvernement cherche à les encadrer, afin d'en faire une pratique « scientifique » et bénéfique pour la santé, mais également un outil adapté à la diffusion et à la communication dans le monde. Les débordements des années 80 et surtout 90 ont amené l'institution chinoise à restreindre les lignées traditionnelles à tendance sectaire, tout en engageant les experts reconnus à participer à l'élaboration de méthodes traditionnelles de Qi gong de santé. De nombreuses lignées traditionnelles privées se maintiennent, et leur orientation se présente tantôt commerciale, tantôt axée sur des objectifs plus sincères.

## • 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 les 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.

« La transmission, entre tradition et trahison » c'est le sujet sur lequel Cyrille JAVARY va nous entretenir.

### **Transmission, entre tradition et trahison.**

Jean Lévi, sinologue confirmé et facétieux, rapporte dans un de ses derniers livres (« Réflexions chinoises », Albin Michel 2011) ce propos d'un rabbin :

« Je n'ai que de mauvais disciples. En cherchant à m'imiter ils me trahissent ; en croyant me ressembler, ils me discréditent. »

Et voilà comment se noue l'impossibilité dialectique d'une juste transmission.



Dès lors qu'il dispense un enseignement, un maître, s'expose inévitablement à être trahi ;  
Soit par ceux qui se réclament de lui et le répètent comme des perroquets,  
Soit par ceux qui s'éloignent de lui et le déforment comme des paltoquets.

Mais si Jean Lévi souligne à quel point cela fut d'autant plus le cas pour Confucius parce qu'il n'enseignait pas une doctrine, mais un savoir-vivre, un enseignant de Qi gong est-il enfermé dans la même impasse ?

Non, car le Qi gong n'est ni une doctrine, ni un savoir-vivre, mais un art physique. Il se place au niveau du corps et de l'énergie qui l'anime.

Aussi, pour apercevoir cette autre perspective de la transmission, changeons de fanal et glissons nous sous la lanterne du grand Taoïste Zhuangzi, que Jean-François Billeter éclaire pour nous dans un récent ouvrage sobrement intitulé : « un paradigme »<sup>1</sup>.

Il commence par faire remarquer que la philosophie occidentale s'est principalement intéressée au fonctionnement de la pensée, à l'intelligence de l'esprit, alors que Zhuangzi, lui, a porté sa réflexion sur l'intelligence du corps, qui se manifeste à la fois dans la maîtrise du mouvement et dans la perception qui découle de cette maîtrise.

Zhuangzi différencie deux niveaux dans l'activité physique : un niveau intentionnel, conscient, et un niveau spontané. Et pour cela, il pose une distinction essentielle : **la différence entre le mouvement & le geste.**

Vous connaissez bien les difficultés de vos élèves débutants, vous les avez vous-même affrontés. Vous savez à quel point il est difficile de parvenir à une bonne coordination des mouvements. Et vous connaissez aussi ce sentiment de frais bonheur que l'on éprouve le jour où l'on s'aperçoit qu'on est parvenu à exécuter le mouvement que l'on est en train d'apprendre, sans erreur et presque sans y penser.

L'ajustement des mouvements est coûteux, énergétiquement parlant. Il faut à la fois : se remémorer la suite des positions, contrôler sa respiration, être détendu, tout en restant attentif aux sollicitations du corps, et cela sans se laisser distraire par les bruits du monde extérieur qui eux aussi pénètrent dans la salle.

Et que transmettre alors ? Rien de plus peut-être que de les aider à passer du mouvement au geste, de la gymnastique à l'énergétique.

En faisant percevoir que le premier bénéfice de ce passage est une économie d'énergie. Par la répétition, il se produit un perfectionnement graduel qui petit à petit fait baisser le niveau d'anxiété, amenant avec lui une plus grande fluidité dans l'exécution des mouvements.

Et quand le mouvement est presque au point, l'économie d'énergie devient quasi totale, on n'exécute plus le mouvement, on se laisse porter par lui. Il est devenu un geste.

Une curieuse démonstration de ce phénomène est cette expérience consistant à mettre des capteurs à émission immédiate sur des rapaces. On s'est aperçu que leur rythme cardiaque, directement corrélé avec l'effort musculaire qu'ils fournissent avec leurs ailes, est d'un niveau extrême au moment du décollage, et puis qu'ensuite, une fois en l'air, lorsqu'ils se laissent porter par les courants ascendants, il devenait très faible.

Les anciens Chinois n'avaient pas de capteur, mais ils avaient une observation de la nature qui leur avait fait découvrir cette gestion énergétique du mouvement que les oiseaux accomplissent naturellement.

Mais à celui qui a intégré un mouvement et qui pense : « j'ai désormais ce mouvement en moi » J-F Billeter pose cette interrogation : « dans cette phrase, qui est je ? » ; et sa réponse claque : c'est le corps !

<sup>1</sup> Éditions Allia



# VIE FÉDÉRALE

Le mouvement est extérieur à la conscience. Quand on fait quelques dizaines de pompes, on renforce certainement sa musculature, mais peut-on penser à autre chose qu'au fait de les compter ?

Le mouvement gymnique évacue la conscience ; le geste chinois la convoque

À ce niveau, l'apprentissage du Qi gong rejoint celui de tous les arts ; qu'ils soient chinois ou non, musicaux ou calligraphiques, il s'agit toujours de la maîtrise d'un instrument.

Mais avec le Qi gong, il y a une différence significative : il n'y a plus de piano, il n'y a plus de pinceau, l'instrument est le corps et la mélodie le flux vital

Comment transmettre alors ce qui n'a ni solfège ni partition, ni pinceau ni crayon ?

C'est là que J-F Billeter propose de sortir de la stérile séparation entre le corps & l'esprit, en proposant de considérer le corps comme ce qui fait surgir dans la conscience la perception du flux vital.

Pour saisir ce qu'il veut dire par là, il suffit de se rappeler ce qui nous arrive lorsque nous cherchons un mot qui nous manque : plus on y pense, plus il s'éloigne. Proust l'avait bien remarqué.

Mais dès que l'esprit se desserre, dès que l'attention « s'absente », alors, le mot « surgit ».

Billeter propose alors une définition de la conscience bien différente de celle que la philosophie occidentale propose depuis toujours. Il appelle « conscience » **cette part de notre activité qui se perçoit elle-même**. Part variable et intermittente, et qui dans le sommeil, disparaît tout à fait.

L'idée commune qui veut que l'action se divise entre d'abord une **intention**, d'ordre mental, et ensuite une **exécution**, d'ordre physique, est une dualité stérile

Intention et exécution ne sont jamais dissociées. L'intention est exécution à sa source ; l'exécution est prolongement de l'intention initiale. L'**intention** n'est donc pas seulement la cause qui précède le geste, elle l'accompagne jusqu'à la fin.

L'intention en chinois c'est : 意 yì : le dit 音 (yīn) du cœur 心 (xīn) ; à la fois ce que la conscience exprime et ce qu'elle exprime la conscience ; La conscience c'est le « cœur-esprit » 思 sī

Conscient de ce que cette perspective peut avoir de déroutant, Billeter propose alors à son lecteur de lâcher le livre et de passer à l'acte. Par exemple en réalisant un mouvement simple : verser de l'eau dans un verre. Il suggère ensuite de mimer ce geste ; puis de simplement l'esquisser en l'air ; puis ensuite de réduire progressivement cette esquisse jusqu'à ce que le geste soit complètement intériorisé. Que ce passe-t-il alors ?

Devenu invisible du dehors, le geste est pourtant resté parfaitement perceptible du dedans.

Peut-on dire alors qu'il est *imaginé* ? Oui, mais à condition de préciser qu'on l'imagine parce qu'on l'exécute intérieurement, car sans l'imaginer on ne peut l'exécuter même de façon quasi imperceptible, au-dedans de soi-même.

Je connais le geste dans la mesure où je le possède. Je le comprends quand je le vois faire par d'autres parce que, au lieu de le regarder, je l'imagine, c'est-à-dire que je l'exécute en moi-même.

Ce que nous ressentons au moment de l'exécution du geste, nous pouvons aussi le ressentir en *pensant* au geste, puisque y penser c'est l'ébaucher en soi-même.

J'ai un ami qui après un accident ne pouvait pas bouger de son lit.

Chaque jour il exécutait *mentalement* la forme du Tai Ji Quan.

Les médecins ont été éberlués de voir à quel point la régénération de ses tissus se faisait aussi vite.

# VIE FÉDÉRALE



Le poète Henri Michaux a raconté son voyage en Chine à la fin des années trente. À l'époque le Qi gong n'existait pas, en tous cas pas aux yeux d'un étranger, mais les poètes savent voir, même ce qu'on ne leur montre pas. Et à l'occasion d'un passage sur le théâtre chinois, il nous montre à quel point cet art du geste imaginé, tel que l'évoque J-F Billeter, est naturel pour les Chinois.

« Quand on voit (l'acteur) verser, avec le plus grand soin, d'un broc inexistant, de l'eau inexistante, et s'en frotter la figure et tordre le linge inexistant comme il se doit faire, l'existence de cette eau, non apparue, et pourtant évidente, devient en quelque sorte hallucinatoire et si l'acteur laisse tomber le broc (inexistant) et qu'on est au premier rang, on se sent éclaboussé avec lui.

Il y a des pièces d'un mouvement terrible, où l'on gravit des murs inexistants, en s'aidant d'échelles inexistantes, pour voler des coffres inexistants.

Il y a souvent dans les pièces comiques, des vingt minutes et plus de mimique, presque ininterrompues. La mimique, le langage amoureux est quelque chose d'exquis, (...) on peut y représenter tout sans que cela soit choquant. J'ai vu, par exemple, un prince qui voyageait incognito, demander à une fille d'auberge par gestes de coucher avec elle. Elle répondait, dans le même genre par un tas d'impossibilités. Les propositions de coucheries paraissent toujours difficilement séparables d'une certaine sensualité. Or c'est curieux, il n'y en avait pas. Mais pas l'ombre, et cela dura bien un grand quart d'heure. C'était une obsession chez ce petit jeune homme. Toute la salle était amusée. Mais jamais cette obsession n'était gênante. Elle n'était pas en chair, mais à l'état de tracé ».

Lorsque le mouvement, du corps, comme celui du pinceau sur le papier, ou des doigts sur l'instrument se fait de lui-même, alors c'est qu'il est enfin devenu un **geste**.

La part consciente de l'activité, qui jusqu'alors se concentrait sur son mouvement, se retrouve alors libérée. Elle qui jusqu'alors se contentait de contrôler globalement l'exécution du mouvement commence alors à s'en distancier au fur et à mesure de plus en plus. Allant jusqu'à se mettre en « vacance » c'est-à-dire : errer à loisir. Libérant la conscience de ses tâches habituelles, le geste donne à la conscience le plaisir de se faire spectatrice de ce qui vagabonde à l'intérieur du corps, le terme est dans Zhuangzi, 游 yóu, que l'on trouve toujours aujourd'hui dans des expressions comme 旅游 lǚ yóu, originellement : « voyager au gré des circonstances » aujourd'hui : faire du tourisme, ou comme 游泳 yóu yǒng, « nager », c'est-à-dire faire confiance aux courants porteurs de l'eau.

Nous connaissons cela, ces mouvements quotidiens, tellement intégrés que nous les accomplissons parfaitement sans y réfléchir le moins du monde. Les femmes nouant leurs soutien-gorge, les hommes nouant leurs lacets, les enfants quand ils pédalent librement sur leurs bicyclettes.

La maîtrise du mouvement permet, tout en l'exécutant, de s'en détacher intérieurement et donc d'**observer du dedans** sa propre activité. Libérée de l'attention portée à l'exécution du mouvement, la conscience est alors à même de pouvoir ressentir le cheminement de l'énergie.

Un basculement se produit. L'appris se métamorphose en naturel, et l'acquis en inné. S'harmonisant par eux-mêmes, les mouvements deviennent des **gestes**.

**Rendre naturel ce qui, d'abord, a été artificiel,** voilà une propriété unique du corps.

La prise calligraphique du pinceau chinois qui tord le poignet pour lui donner toute liberté dans toutes les directions en est le plus criant exemple



# VIE FÉDÉRALE

J-F Billeter introduit alors l'idée de « **corps en activité** », ou plutôt de « **corps comme activité** » **lorsque l'activité devient momentanément sensible à elle-même, c'est-à-dire consciente de l'énergie qui circule dans le corps.**

Il faudrait différencier ici l'attention au **corps immobile** (la méditation) de l'attention au **corps en mouvement**. Nous avons de la peine à concevoir cela parce que « voir » signifie dans notre esprit : « appréhender un objet du dehors, à distance ». Or il ne s'agit pas ici d'une dissociation, d'une séparation dans l'espace. Même si l'image la plus apte à le décrire est de descendre du vélo pour se regarder pédaler, c'est une part de notre corps en activité qui devient sensible à lui-même.

L'intégration du mouvement qui crée le geste produit aussi un sentiment ludique : la conscience spectatrice assiste, émerveillée et muette, à l'activité du corps. Le mien, mais aussi celui des autres.

Je vois le geste exécuté par d'autres mais il ne devient réellement intelligible que lorsque je le produis moi-même. Il y a un saut qualitatif entre l'activité développée lorsqu'on cherche à comprendre et celle qui s'instaure lorsqu'on a compris.

**Lorsque le mouvement est devenu un geste, on accède à un autre régime de conscience.**

## CONCLUSION :

Billeter souligne **la noblesse de celui qui apprend**, lorsqu'il est entièrement rassemblé dans l'attention portée à l'activité de son corps et du geste qui est en train de naître.

Cette noblesse existe à tous les stades de l'apprentissage.

Apprendre et penser sont d'ailleurs une seule et même chose. Il est faux de considérer l'apprentissage comme inférieur à la maîtrise. Il y a certes une différence entre un geste encore maladroit et un geste parfaitement intégrée, mais l'acte par lequel quelqu'un pense ou apprend a

toujours la même valeur, à quelque niveau qu'il se situe et quelque soit son âge. Les enfants font continuellement un plein usage de la pensée et sont en cela supérieurs à beaucoup d'adultes.

Michaux lui aussi était de cet avis

« Aujourd'hui pour la millième fois peut-être en ma vie, j'ai regardé jouer des enfants. Le premier plaisir que l'enfant a de l'exercice de l'intelligence est loin d'être le jugement ou la mémoire.

Non, c'est l'idéographie.

Ils mettent une planche sur la terre, et cette planche devient un bateau, ils conviennent qu'elle est un bateau, ils en mettent une autre plus petite, qui devient passerelle ou pont.

Puis (ils s'entendent à plusieurs, ce qui est plus curieux) une ligne irrégulière et fortuite d'ombre et de lumière devient le rivage, et manœuvrant en conséquence, d'accord avec leurs signes, embarquent, débarquent, prennent le large, sans qu'une personne non avertie puisse connaître de quoi il s'agit et qu'il y a là un bateau, ici le pont, que le pont est levé... et toutes les complications (et elles sont considérables) dans lesquelles ils entrent au fur et à mesure.

*Mais le signe est là, évident pour ceux qui l'ont accepté, et qu'il soit le signe et non la chose, c'est ça qui les ravit.*

Sa maniabilité séduit leur intelligence, car les choses mêmes sont beaucoup plus embarrassantes. Dans le cas présent, c'est tout à fait démonstratif. Ces enfants jouaient sur le pont d'un bateau.

Il est curieux que ce plaisir du signe ait été pendant des siècles le grand plaisir des chinois et le noyau même de leur développement mental et général »<sup>2</sup>.

On le voit donc la contradiction entre la transmission de la tradition et sa trahison est un problème qui ne se pose pas au niveau des arts physiques lorsque par des gestes de mieux en mieux intégrés ils affinent la relation intime entre le corps en activité et la perception de l'activité qui l'anime.

<sup>2</sup> *Un barbare en Asie*, p.195 Éditions Gallimard 1945)



# VIE FÉDÉRALE



François CHENG dont la calligraphie est si originale, le résume parfaitement lorsqu'il dit avec l'abrupte poésie qui est la sienne : **le calligraphe qui s'apprête à écrire est persuadé que l'influx qui traverse son bras diffère peu de celui qui est à l'origine de l'univers.**

Combien de fois entend-t-on des professeurs chinois dire : j'ai suivi pendant trois ans l'enseignement de maître X puis pendant cinq ans celui de maître Y, et puis... j'ai créé mon propre style.

Et l'on retrouve alors ce rapport au passé et à sa transmission que **Confucius** a gravé dans le cœur des chinois. Lui qui a inventé l'humanisme et une doctrine qui vivifie la Chine depuis si longtemps disait : « **Je n'invente rien, je transmets** »<sup>3</sup>.

Raillerie provocatrice ? Non point, si Confucius considérait l'Antiquité comme le dépôt de toutes les valeurs humaines et estimait que la mission du sage était non de créer du neuf, mais de transmettre l'héritage des anciens. C'est parce que l'Antiquité qu'il évoque n'est pas une sorte de paradis **perdu**, c'est une Antiquité **PASSÉE**. Donc quelque chose qui est entièrement à redécouvrir, à réinventer.

Ce que Confucius entend par Antiquité ne désigne pas un âge d'or mythique, mais une utopie future.

N'étant codifié par aucune tradition historique déterminée, son contenu concret est parfaitement **fluide**, donc fondamentalement **adaptable**, aujourd'hui, à une époque.

Transmettre, ce n'est ni répéter ni inventer, c'est montrer à ses élèves la forme personnelle que la tradition a pris en nous

Confucius le disait bien : « Quiconque est capable de recueillir un savoir ancien pour en faire du neuf est apte à enseigner »<sup>4</sup>.

N'est-ce pas là justement ce quoi nous enjoignait un éveilleur contemporain, trop tôt disparu et qui nous manque toujours : COLUCHE  
« Inventer quelque chose, ça consiste à ramasser les idées des autres et à en tirer des conclusions auxquelles ils n'avaient pas pensé eux-mêmes »<sup>5</sup>.



photo FEQGAE

## • 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. René BARBIER nous propose : « La transmission : contenus, responsabilités et éthique, quelles implications du professeur et de l'élève ».

<sup>3</sup> Entretiens 7/1.

<sup>4</sup> Entretiens 2/11

<sup>5</sup> Coluche *Et vous trouvez ça drôle*, p. 144 Ed le Cherche midi, livre de poche n°14809, Paris 1998.



# VIE FÉDÉRALE

## **Qu'est-ce que transmettre en tant qu'éducateur.**

Dans ma conférence je pars de deux cas spécifiques qui en disent long sur la question de l'éducation.

D'abord le cas de la petite fille lors d'un colloque avec Christiane Singer, qui disait je ne veux pas apprendre par cœur, je veux apprendre à vivre. Ensuite du cas de l'enfant-poète Yoav et de son institutrice Nira dans une école maternelle israélienne, dans le film " L'institutrice " de Nadav Lapid (2014)

Transmettre, c'est avant tout un questionnement. Transmettre quoi ? Quel contenu ? Et pour quoi ? Pour quelle finalité ? Avec trois questions subsidiaires : qui va transmettre, à qui et comment ?

Pour ma part, il s'agit bien alors d'une « éducation de la Profondeur » qui prend en compte une philosophie de la vie conjuguant le réel en tant que profondeur, la relance, et la gravité. (2008)

### **Approche de la question de « transmettre » en quatre points**

Un savoir qui fasse sens ?

Le savoir c'est une pluralité : savoir-contenu, savoir-faire, savoir se situer (lié aux institutions), savoir exister (lié aux relations humaines)

En distinguant bien d'emblée, la connaissance et les savoirs.

Mais ce n'est pas seulement des savoirs-contenus,

Pas seulement des savoir-faire techniques,

Pas seulement des savoirs d'analyse logique de situations,

Pas seulement des savoirs « se contenir » par rapport à ses émotions,

Pas seulement des savoirs « devenir un bon citoyen » en suivant la morale républicaine.

Car c'est aussi :

Reconnaître la relation enseignant-enseigné par rapport à la complexité humaine.

Reconnaître le processus « d'influence primordiale » subtil entre deux personnes (René Barbier) où se jouent l'empathie, la bienveillance, l'échange symbolique, la sympathie.

Reconnaître la pulsion de bienveillance inscrite dans la relation humaine (Matthieu Ricard).

Reconnaître la possibilité d'un « Tiers caché » de Basarab Nicolescu ou d'un « Otherness » (Jiddu Krishnamurti) et l'ouverture sur une « conscience d'éveil » reflétant peut-être une conscience non locale.

Transmettre c'est réfléchir, agir et méditer avec la conscience d'être un élément d'une totalité dynamique toujours en acte :

Faire partie, d'une totalité en mouvement, en changement permanent, en tant qu'être en relations intriquées, au sein d'un ensemble dynamique d'interactions, d'interdépendances, qui comprend, d'instant en instant, tous les éléments d'énergie, d'informations, de structuration ou de déstructuration, qui viennent des personnes concernées (maître, groupe classe, institution) de la société considérée (en France ou en Chine ou aux USA etc.) et de la nature, (énergie cosmique, corps traversés par des milliards de flux ondulatoires, ondes et particules, neutrinos, vibrations).

Transmettre, c'est :

Distinguer et relier, sans confondre ni séparer,

Distinguer ainsi 4 types de savoir : savoir théorique, savoir d'action, savoir d'expérience, savoir spirituel.

Mais, en fin de compte, transmettre, c'est accepter de passer par la question du sens.

# VIE FÉDÉRALE



## 1. C'EST TRANSMETTRE DU SENS

Selon le sociologue Jean-Claude Passeron, « L'étude expérimentale de l'apprentissage comme la sociologie de l'éducation montrent que, parmi les actions d'influence (exhortation, commandement, prophétie, propagande, etc.), l'action pédagogique proprement dite est celle qui exerce l'influence la plus profonde et la plus durable sur la personnalité culturelle des individus, parce qu'elle transmet, au travers d'un capital d'informations, les principes agissants d'une formation. Disposant de ces moyens spécifiques qu'autorisent la durée et la continuité – répétition de l'exercice, progressivité de l'acquisition et contrôle des résultats –, l'action pédagogique diffère des actions d'influence ponctuelles ou sporadiques en ce qu'elle réussit à inculquer aux individus un ensemble organisé de schèmes de perception, de pensée et d'action qui, même lorsque les connaissances transmises se sont effacées, continue à faire sentir ses effets dans les comportements sous la forme d'une disposition générale, durable et transposable. C'est cette disposition à agir selon une logique déterminée, pour la plus grande part inconsciente, qu'ont identifiée sous des noms divers Max Weber (ethos), Erwin Panofsky (habit-forming force) ou l'école de R. Linton et O. Kardiner (« personnalité de base »). (Encyclopédie universalis en ligne, 2014).

En fait le sens s'articule autour de trois dimensions : le corps par l'énergie, la direction par sa finalité, la signification par la production d'un champ symbolique lié à l'imaginaire.

**1.1. Du sens en tant qu'énergie** (Étienne Klein sur Youtube « de quoi l'énergie est-elle le nom ? » différent de la puissance. Moteur de la puissance) liée à des sensations. L'énergie ou la capacité d'effectuer des transformations pour Étienne Klein. Ce qui demeure toujours constant. Se réfère toujours à la dimension singulière et dotée de puissance d'agir (Spinoza.) Le corps est d'abord concerné et les arts martiaux asiatiques le savent par les circuits des Méridiens en Chine ou des chakras en Inde.

### 1.2. Le sens en tant que direction.

Les flux d'énergie vers une complexité croissante de système en système, d'attraction et de répulsion, d'accroissement et de perte, de vie et de mort. Perspective du changement et de la mutation (le célèbre Yi Jing). Direction inconnue, non symbolisable, tao ou chaos, point Oméga christique du Père Teilhard de Chardin, le divin des mystiques rhénans, l'Otherness de Krishna-murti, le Tiers caché de Basarab Nicolescu.

### 1.3. Le sens en tant que signification.

Un champ multiple d'interactions et d'interdépendance qui d'actualiser dans le symbolique et donne une cohérence au vécu individuel et collectif. Certains proposent un sens caché dans la nature : Projet anthropique des Astrophysiciens, Trinh Xuan Thuan.

## 2. TRANSMETTRE L'ESSENTIEL : LA JOIE D'ÊTRE EN VIE AVEC D'AUTRES

- Joie au-delà du simple plaisir narcissique.
- Joie de se sentir reliés : à l'énergie cosmique, À la nature, aux autres, à soi-même.
- Joie de faire partie d'un mouvement qui nous dépasse et que nous accueillons en apportant chacun sa goutte d'eau de colibri face à l'incendie qui rôde. (Pierre Rabhi).

Travailler pour aller vers un monde plus riche en humanité, plus sain, plus joyeux et plus chaleureux pour nos enfants et petits-enfants.

Mais c'est aussi lucidement :

Constater que globalement c'est l'opposé de ce qui se passe : un monde d'inégalités sociales accentuées de jour en jour, plus pauvre (disparition de la biodiversité), empoisonnement globalisé de la biosphère, effondrements psychiques, délitement du social, « no future » comme disent certains jeunes).

Mais qu'est-ce que l'essentiel aujourd'hui ?



# VIE FÉDÉRALE

L'Essentiel c'est ce qui maintient et développe notre puissance d'agir et de réfléchir durant notre vie, d'agir mais aussi de non (ré)agir selon nos habitus, par la méditation, non seulement sur le plan individuel mais également sur le plan collectif en tenant compte de la nature.

Ici sur mon territoire, mon environnement immédiat, mais aussi ailleurs sur le territoire des autres ; non seulement dans ma nation mais dans notre " Terre-patrie " qui est aussi le lieu où s'inscrit notre " identité terrienne " (E.Morin, 2014). Edg ar Morin dans l'un de ses derniers livres, Enseigner à vivre. Manifeste pour changer l'éducation (Actes Sud, Play Bac, 2014).

Tout commence donc par le penseur digne de ce nom, dégagé des idéologies, des fanatismes, et des diktats de la pléonexie marchande généralisée d'une société mondialisée.

Il y a une logique dans le processus de vie liée à l'essentiel et qui va de l'intelligence lucide de la personne, sur et dans le monde, au sens écologique de l'action/contemplation, en relation avec l'altruisme et l'empathie enfin reconnus comme le soutient Matthieu Ricard.

Concrètement : un engagement écologique du vivant pour tout le vivant et pour le non vivant : L'écoumène d'Augustin Berque (Le terme réintroduit de nos jours, pour désigner la relation de l'humain à son milieu : sensible et concrète, symbolique et technique, mais également par le penseur Serge Valdinoci, dans son exploration d'une théorie de l'habitat immanent de l'humain dans son univers sémantique).

La conscience d'être un élément de l'anthropocène (Anthropocène, terme, popularisé par Paul Crutzen, prix Nobel de chimie (1995) pour désigner une nouvelle époque géologique, qui aurait débuté à la fin du XVIIIe siècle avec la révolution industrielle, et succéderait ainsi à l'Holocène.) déterminant pour ce qui concerne tout ce qui relève du vivant sur cette terre.

Devenir un néo-résistant et un contestataire du

« délire occidental » (2014) pour le philosophe Dany Robert Dufour.

## **3. C'EST TRANSMETTRE L'INÉLUCTABILITÉ DE L'IMPLICATION.**

Vivre c'est être impliqué et donner du sens à l'implication.

### **3.1. je suis impliqué par tout ce qui m'a conditionné.**

Hier par ma structure génétique, mon passé, ma famille, ma classe sociale, ma culture, ma nation et qui demeure souvent dans la méconnaissance est dans mon inconscient.

Aujourd'hui par mon présent, mon économie, ma culture, mes relations, ma profession etc.

Demain par mon espérance, mon engagement, projet, mon imaginaire créateur, mon expérience avec d'autres, notre futur.

### **3.2. Impliqué par mon désir de partager ce que je comprends du monde.**

Je m'implique et du même coup j'implique les autres. Je les influence en les incluant dans mon champ de signification. Pierre Bourdieu parle de violence symbolique. Je suis responsable en tant qu'être parlant et en tant qu'intellectuel.

### **3.3. Réciproquement par leur négativité.**

Les autres m'impliquent aussi dans leurs champs de référence et de signification.

Nous développons ainsi nécessairement un conflit créateur, porteur de vie, à la seule condition qu'il ne cherche pas à enfermer l'autre et à le détruire. Le conflit est créateur lorsque l'autre est considéré comme mon égal dans l'échange et que le partage d'information et d'interprétation nous permet de passer à un système d'intelligibilité supérieure à nous en tant que partenaires au dialogue.

Les trois axes de l'implication : je suis impliqué,



je m'implique et les autres réagissent en m'impliquant, sont en interaction permanente dans un champ de complexité.

#### **4. TRANSMETTRE C'EST TRANSMETTRE UNE NOUVELLE CONSCIENCE (« CONSCIENCE D'ÉVEIL »), COMME ÉMERGENCE IMPRÉVUE ET RÉSULTAT DYNAMIQUE TOUJOURS PERSONNEL DE L'ÉDUCATION MULTIPLE RÉALISÉE (AUTO, HÉTÉRO, CO ET ÉCOFORMATION)**

Vers une « conscience d'éveil » comme finalité.

Deux orientations pour comprendre ce qu'est la conscience :

- **Conscience réflexive** : raison et imagination, nécessaire à la « vita activa » (Hannah Arendt),
- **Conscience méditative** : intuition et attention vigilante sans pensée, que les arts martiaux internes (tai Ji, qi gong etc.) mettent en valeur. Ce qui correspond à « la vita contemplativa » d'Hannah Arendt.

#### **Ouverture et questionnement**

Prendre conscience du jeu de l'implication relationnelle tous azimuts.

La conscience dépasse-t-elle l'individu et son cerveau ?

C'est l'ouverture à une interrogation de plus en plus pertinente : la conscience hors du sujet pensant.

Le cas troublant des Expériences de Mort Imminente (EMI) et les recherches de Pim Van Lommel.

Dans l'action éducative, c'est mettre en rapport plusieurs pôles de manière dialogique.

Un rapport au réel qui reste inconnu et nous échappe pour la raison, pour le logos, mais qui peut être abordé plus ou moins intuitivement par la méditation sans objet.

Une dynamique dialogique de l'éducation en pratique :

Un rapport aux savoirs multiples établis de par le Monde, toujours troués d'ignorance, un rapport au réel insondable, qui nous permet d'entrer dans la véritable connaissance de soi, c'est-à-dire en tant que nous sommes une partie de ce réel qui nous échappe mais sur lequel nous sommes les seuls êtres vivants, à notre connaissance, à pouvoir prendre la parole et à pouvoir interpréter ici-bas.

Un rapport à la nature même de l'éducation - qui est une « médiation-défi », médiation entre cette connaissance de soi et les savoirs multiples d'une part mais aussi défi de ces savoirs qui interpellent la connaissance de soi et réciproquement cette connaissance de soi singulière du monde phénoménal qui toujours peut mettre en doute la certitude des savoirs établis.

<http://www.barbier-rd.nom.fr/Lejournaldeschercheurs.html>

<http://www.barbier-rd.nom.fr/journal/spip.php?article1912>

<http://www.barbier-rd.nom.fr/journal/spip.php?article1799>

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

#### **Les fleures chinoises de la pédagogie occidentale du Qi gong.**

Alors moi je viens, je viens peut-être en quête d'une réhabilitation de la pédagogie traditionnelle chinoise, en silence. J'ai reçu cette éducation traditionnelle, mon maître lui-même l'a reçue aussi. Je voudrais essayer d'extraire d'un mode que je connais, des principes, des réflexions applicables à l'enseignement contemporain du Qi gong.

Dans un cours j'accepte au maximum 15 élèves. Peut-être en acceptez-vous plus, je vous le sou-



# VIE FÉDÉRALE

haite. Mais vous connaissez cet adage traditionnel qui dit que le maître n'a que de une à deux mains de disciples, c'est-à-dire qu'il a entre un et dix disciples pas plus, parce que plus on ne peut pas transmettre.

Pour essayer d'éclairer un peu cette pédagogie qui semble complètement inadaptée à l'enseignement de masse tel qu'on le conçoit aujourd'hui, je vais faire venir Tchouang-tseu, je vais le convoquer.

Lorsque j'entends toutes les réflexions qui ont été apportées cet après-midi en termes de pédagogie, je constate que ce n'est pas l'école à laquelle j'ai été formé, et cette école, je voudrais la réhabiliter un peu. Je suis convaincu que les méthodes de la pédagogie traditionnelle, malgré tout ce qu'elles ont d'inadapté à l'enseignement du Qi gong aujourd'hui en France, doivent enrichir notre réflexion.

Et Tchouang-tseu viendra me prêter main forte !

Avant de vous citer quelques passages et de construire quelque chose avec ça, je voudrais poser le décor.

Que veux transmettre la pédagogie traditionnelle chinoise ?

Je vous en fais la grande caricature :

Vous allez voir votre maître pendant plusieurs années ; il ne vous reçoit pas, il vous met à l'épreuve. Puis à un moment il vous accepte, à ce moment-là il vous enseigne un seul truc qu'il vous fait répéter pendant des mois et des mois, et il vous en enseigne un deuxième après que vous ayez bien transpiré. Vous n'avez pas d'explication et vous ne savez pas pourquoi vous faites ça. Et puis ça va durer comme ça jusque jusqu'au moment où vous allez atteindre le kung fu, votre accomplissement à travers l'art qui a été maîtrisé.

Etant pédagogue moi-même, ceux qui me connaissent savent aussi que je suis enseignant en établissement supérieur, la question que je me pose est : qu'est ce que je veux transmettre ? Ce que je cherche à transmettre à l'aide de la pédagogie traditionnelle c'est le kung fu juste-

ment : ce n'est pas une technique, ce n'est pas une méthode, il n'y a pas une pédagogie, vraiment c'est plutôt la manière d'amener quelqu'un vers son accomplissement à travers l'art qu'il pratique.

Ce que veut dire Tchouang-tseu marche évidemment très bien pour le Qi gong, comme pour la calligraphie, la peinture, pour tout ce qu'on veut.

J'aimerais bien dégager une espèce de clé pour atteindre le Kung Fu.

J'aimerais bien mettre en évidence que cette clé, c'est le Chi et, du coup, en donner peut-être un éclairage différent de celui qu'on pourrait voir facilement dans le Qi gong.

Voilà, le décor est posé.

Il y a quelques passages de Tchouang-tseu que j'apprécie particulièrement et qui reviennent régulièrement lorsque je fais des interventions.

On y voit des gens qui sont des artistes, ici un boucher, là un charron (quand je dis artistes, ça veut dire artisans si vous voulez) qui vont devoir enseigner des choses aux lettrés, aux érudits etc., leur apprendre des tas de choses sur la voie que eux ne maîtrisent pas.

En voici un qui me semble illustrer de façon frappante le problème de la transmission. Vous me direz ce que vous en pensez :

Le duc Huan lit dans une salle. Nous avons affaire à un homme important et le charron taille une roue en bas des marches.

Le charron pose son ciseau par terre monte les marches et demande au duc « puis-je vous demander ce que vous lisez ? »

« Les paroles des grands hommes », répond le duc.

« Sont-ils encore en vie ? » demande le charron.

« Non, ils sont morts. »

« Bon alors ce que vous lisez là, ce sont les déjections des anciens ».

Alors là évidemment : « comment un charron ose-t-il discuter de ce que je lis ! réplique le duc, si tu as une explication je te ferai grâce, sinon tu mourras »

« J'en juge d'après mon expérience » réponds le charron quand je taille une roue, si j'attaque

# VIE FÉDÉRALE



trop doucement, mon coup ne mord pas ; et quand j'attaque trop fort mon coup s'arrête. Entre force et douceur, la main trouve et l'esprit répond (dans le texte c'est « chin » le caractère, c'est donc le cœur esprit pas « chan » pour éviter des méprises) il y a là un tour que je ne puis exprimer par des mots de sorte que je n'ai pu le transmettre à mes fils ; mes fils n'ont pu le recevoir de moi et que passés les 70 ans je suis encore là à tailler des roues malgré mon grand âge. Ce qu'ils ne pouvaient transmettre de leur vivant les anciens l'ont emporté dans la mort ce ne sont donc là que des déjections que vous lisez »

Moi ça m'inspire quand même que transmettre, c'est un sale boulot. Ce n'est quand même pas gagné. Nous avons quelqu'un qui maîtrise son art à 70 ans et qui continue à tailler des roues, sous-entendu les autres à 40 ans doivent s'arrêter parce qu'ils ont mal partout. Lui atteint quand même une forme d'accomplissement, de kung-fu, c'est un artiste.

En tant que père, il a certainement eu très envie de transmettre son art à ses enfants. Ce n'est pas passé. Il était vivant, il était là, il a montré, il a donné l'exemple et ce n'est pas passé.

Pourquoi ?

Parce qu'apparemment il ne peut pas mettre en forme son enseignement. Ce qu'il a à transmettre ne se décrit pas par des mots. Décrire : « Tu tiens ton maillet à 45°, tu tapes à trois coups par seconde, etc. » ne lui permet pas de transmettre, ce n'est pas possible de mettre en forme, donc nous ne pouvons pas le recevoir de cette façon.

C'est un aspect important parce que ça introduit tout, tout de suite.

Et je trouve que ça résonne aussi pas mal avec le film que nous venons de voir sur la puissance des mots. Nous essayons de parler d'information, l'information c'est une mise en forme. Utiliser un mot, c'est donner une forme, c'est impacter. C'est l'effet placebo sur le corps.

Ici il ne peut pas mettre en mots son enseignement, l'enseignement en silence vient de là.

L'essentiel n'est pas transmissible par les mots.

Ce n'est peut-être pas une information, c'est peut-être quelque chose qu'il va falloir redécouvrir par soi-même et ce sera un peu tout le propos de l'enseignement traditionnel, de son silence.

Vous savez, ce maître chinois qui ne répond pas aux questions, nous avons tous eu un peu ce sentiment. Bon ! maintenant nous savons que ce n'est pas vrai. Ils ont beaucoup changé leur pédagogie, beaucoup appris. Nous l'avons vu ce matin, ça fonctionne très bien, il y a vraiment des tas de niveaux de pratique pour lesquels là-dessus les progrès sont énormes et sur lesquels au sein de la commission technique nous réfléchissons régulièrement.

Mais l'essentiel se transmet en dehors des mots et pour ça l'enseignement traditionnel se faisait en silence et pas à n'importe qui.

L'élève est testé.

Si je prends l'exemple de mon maître qui a été testé par son maître pendant à peu près neuf ans avant d'apprendre la moindre chose.

Neuf ans avant d'avoir un premier cours de Qi gong. Ça teste quoi ?

D'abord la pugnacité et la persévérance. Comme un maître n'a pas une énergie infinie, et qu'il la partage avec celui auquel il va transmettre, il va falloir que ce ne soit pas en vain.

Ce que mon maître exprimait d'ailleurs en disant « si je dois répéter de plus trois fois la même chose je perds mes mots ». Si je dois te corriger trois fois de la même erreur, après je ne m'occupe définitivement plus jamais de toi.

Il faut trouver les élèves qui soient capables d'être pugnaces. De tenir parce que ça va être long, c'est beaucoup de travail le kung fu et cet accomplissement ne se fait sans l'humilité.

On n'apprend pas si on ne commence pas par être humble par rapport à ce qu'on doit apprendre.

On a souvent du Qi gong cette espèce d'image : je vais pratiquer beaucoup, je vais devenir humble, je vais devenir sage.

L'humilité ne naît pas d'une pratique. C'est une



# VIE FÉDÉRALE

condition indispensable pour la commencer, donc là-dessus en général, le maître dans cette phase de test, teste ça assez fort quand même, pour voir si il ou elle va avoir cette humilité de constamment se remettre en question pour avancer.

Ces conditions-là réunies on rentre dans l'enseignement qui en lui-même est, en général, plutôt un peu dur. C'est très souvent, si je prends juste le Qi gong, l'enseignement d'un mouvement ou d'une posture répétée à satiété jusqu'à ce que sa maîtrise soit parfaite, pas forcément d'un point de vue technique (les angles des os, le tonus musculaire etc.) mais du point de vue de l'énergie que dégage la posture ou le geste, et ensuite on passe au suivant, et au suivant, et au suivant.

D'où l'aspect central du silence, je dis ça parce qu'il arrive souvent que les cours de Qi gong ne soient pas très silencieux. Il y a des périodes de travail en silence qui sont un peu courtes. Le silence est important dans ce sens-là.

Le point culminant de notre art se situe dans le silence.

Pourquoi ?

Je reprends Tchouang-tseu quelques lignes en amont du premier texte que je vous ai lu, toujours une traduction de Jean Francois BILLETTER « Ce que nous entendons ce sont des mots et des sons ; pour leur malheur les gens s'imaginent que ces mots, que ces sons leur font saisir la réalité des choses, ce qui est une erreur. » J'ai encore une fois envie de renvoyer au film. « Mais ils ne s'en rendent pas compte car quand on perçoit, on ne parle pas ; quand on parle, on ne perçoit pas. »

Il y a là quand même la description d'un processus cognitif assez fort : quand je perçois quelque chose je ne peux pas avoir de processus de pensée en même temps ; on ne peut pas penser en même temps qu'on perçoit.

Quand j'enseigne, à partir du moment où je suscite la pensée chez les gens auxquels j'enseigne, ils ne peuvent plus percevoir ce que je fais. Vous savez, là on lève la main, on tourne le pouce...à chaque fois on suscite une analyse

de la part des personnes qui sont en face. Tant qu'elles analysent, elles ne peuvent pas percevoir ce qui se passe, or il se pourrait bien que le Chi soit dans une forme de perception et pas dans une forme d'analyse ou une forme discursive.

Le silence du maître, c'est aussi le silence intérieur qui doit se positionner chez le pratiquant et qu'on doit essayer de faire émerger en termes pédagogiques.

Je parle en tant que professeur, en me heurtant aux mêmes difficultés que vous, en essayant de préserver ce qui fait la spécificité de notre discipline et en insistant sur le fait que le langage doit être remis à sa place, pas aboli bien sûr, dans l'échelle du processus d'enseignement. C'est là que je voulais en venir.

Un autre passage de Tchouang-tseu connu parce que longuement commenté.

Il a été pour l'aspect philosophique du Qi gong un des textes qui a été le plus abondamment commenté, c'est le passage sur le jeûne du cœur.

Confucius et son disciple Yen Houe discutent. Celui-ci s'apprête à aller dans une province voisine essayer d'expliquer à un duc un peu jeune, qui massacre un peu tout le monde, que ça se fait pas de massacrer les gens.

Il se présente à Confucius, son maître, et lui dit : « voilà, voilà, je vais y aller je vais faire comme ça je vais le retourner comme une crêpe et ça va très, très bien se passer, il va retrouver son humanité ».

Confucius lui dit « non ! non ! non ! non ! non ! non ! non ! si tu vas comme ça tu vas te faire couper la tête »

Le disciple reprend : « oui mais alors peut-être que si je fais comme ci et comme ça » Confucius dit « non ! non ! non ! non ! non ! Pas comme ça ».

Le dialogue continue de la même façon, c'est assez long et en même temps, assez drôle parce que, au passage, toutes les théories de Confucius et de Tchouang-tseu sont mises à mal et ça culmine quand Confucius lui répond : « si tu veux avoir une chance d'obtenir quelque chose,



# VIE FÉDÉRALE



il faut que tu pratiques le jeûne. »

Son disciple répond : « oui mais tu es gentil mon maître, mais je n'ai déjà rien à manger depuis assez longtemps ; là, tu me demandes de jeûner encore ! »

Confucius répond : « non je ne parle pas de ça, je pense au jeûne du cœur »

Le disciple lui demande : « qu'est-ce que le jeûne du cœur ? »

Et Confucius lui répond : « unifie ton intention, n'écoute pas avec ton oreille mais avec ton esprit (cœur) n'écoute pas avec ton esprit, mais avec ton énergie (Chi) car l'oreille ne peut faire plus qu'écouter, l'esprit ne peut faire plus que reconnaître, tandis que le Chi est un vide entièrement disponible. »

Je vais garder « Chi » que je ne traduis pas par « énergie » parce que avec ma formation scientifique je sais que c'est très compliqué la notion d'énergie donc je préfère garder le flou poétique du terme chinois.

Qu'est-ce qu'on nous dit, pour revenir à la question de la transmission ?

Confucius explique à son disciple dans quel état il doit se mettre, dans quel état de disponibilité il doit se mettre pour que, quand il se rend chez le duc, il puisse saisir l'instant opportun où poser un acte efficace.

C'est aussi l'état de disponibilité qui est nécessaire à celui qui reçoit l'enseignement pour pouvoir apprendre :

N'écoute pas avec ton oreille, ça veut dire ne te fie pas à tes sens ; ils te trompent. Écoute avec ton cœur. Mais ne te fie pas non plus à ton cœur parce que le cœur ne peut faire plus que reconnaître : la pensée s'appuie sur la mémoire et la mémoire ce n'est pas ce qui est là.

Si lorsque votre maître vous montre une technique, quelque chose, vous faites appel à la mémoire de ce que vous avez déjà vu de lui, si vous faites appel à l'analyse (« Ah, tiens, aujourd'hui il met son genou à 45° au lieu de 46° comme l'année dernière » des fois on croit qu'il y a des secrets comme ça) vous ne percevez pas ce qui se passe qui ne relève pas des organes sensoriels, ne relève pas de ce que vous voyez.

Ça ne relève pas de ce que vous pouvez vous représenter, ça relève de ce que vous pouvez percevoir en direct.

« Le Chi est un vide entièrement disponible ».

Cette définition du Chi est plus une définition d'un état de disponibilité et d'ouverture, vide et plein en même temps qui est l'état qu'il faut toucher pour pouvoir recevoir l'enseignement.

A bien écouter Tchouang-tseu, on se rend compte que la transmission, c'est beaucoup l'affaire de celui qui apprend, plutôt du récepteur que de l'émetteur, parce que l'émetteur ne peut pas mettre en mots.

C'est le cas du charron qui ne peut pas mettre en mots. Ce qu'il peut mettre en mots il va le mettre en mots. Il a dû en dire des choses, ce charron, à ses enfants qui taillent des roues aussi, en leur disant « voilà on fait comme ça, monte le coude, descends l'épaule, vide ta poitrine, remplit ton ventre » tous ces trucs-là, il leur a dit.

Ses enfants n'ont pas réussi. Et pourquoi ? Parce qu'ils ont entendu les mots justement ou peut-être parce que « ah, oui, mais papa il dit toujours ça, ça change pas, avec lui, c'est toujours pareil » bref ils se sont appuyés sur leur expérience de leur père parce que très probablement ils n'étaient pas dans l'état qui leur permettait de sentir, de percevoir ce qui se passait.

Je ne perçois pas, je ne peux pas m'en laisser imprégner. Or c'est par imprégnation que ça se passe. Le moment où je suis disponible, en état d'apprenant, à ce moment-là, il peut se passer quelque chose. Ça c'est un truc assez fort dans la pédagogie traditionnelle.

Non, tout le monde ne peut pas apprendre. Il faut des qualités pour apprendre.

Nous partons du principe que tout le monde peut apprendre. Apprendre au sens de ce qui va être transmis ici, de ce dont nous parlons là, du Kung Fu, et bien non tout le monde ne peut pas apprendre.

Ça s'apprend d'apprendre.

Et souvent les phases de tests sont des phases d'apprentissage à l'apprentissage, c'est très traditionnel et il n'y aura personne pour vous expliquer.



# VIE FÉDÉRALE

Par exemple : faire la cuisine au maître, ce n'est pas simple. Votre maître refuse de vous enseigner et vous dit « en échange tu vas faire ma cuisine, mon ménage, mes courses ». Ça arrive, c'est arrivé, ça arrivera encore. Dans la façon de faire la cuisine, il y a beaucoup d'enseignements, la patience, la vigilance, parfois nous faisons un plat avec les mêmes ingrédients ; en fonction de la force du feu et de l'ordre de présentation des ingrédients, nous ne faisons pas la même chose.

C'est un enseignement assez traditionnel. Mon maître a du faire griller les cacahouètes de son maître (des cacahouètes à manger, j'entends) régulièrement pendant neuf années jusqu'à ce qu'il les grille correctement. Cela demande un vrai savoir-faire.

C'est comme quand on apprend l'art du thé et que vous passez six mois à faire bouillir de l'eau huit heures par jour.

J'ai parlé avec un maître de thé qui me racontait son initiation. Elle a commencé comme cela : faire bouillir de l'eau huit heures par jour pendant six mois, jusqu'à ce qu'il soit capable, alors qu'il était dans une pièce voisine, de sentir l'eau bouillir et de venir tout de suite l'enlever du feu. Cela crée une bonne disposition pour apprendre, vous êtes dans une pièce et il se passe un truc dans la cuisine, vous êtes capable d'aller voir parce que vous avez senti qu'il se passait quelque chose à ce moment-là.

Apprendre à apprendre n'est pas si simple. C'est le rôle de ces phases de test que dans la pédagogie traditionnelle on envisage souvent comme des tests de persévérance et d'humilité. Après, l'enseignement lui-même se fait sans mot. Pourquoi ? Tout simplement parce que l'élève qui est passé par le filtre de l'apprentissage n'a plus besoin qu'on lui explique puisqu'il perçoit directement.

L'explication intellectuelle viendra après, souvent à la fin de l'initiation sur la technique, rarement au début.

Mon maître vous aurai dit « pratique encore 10 ans et tu me diras ce que fait le Chi, et si c'est bon je te dirai tu passes au mouvement suivant. »

Trop de Chi tue le Chi.

Le fait de ne pas donner d'explication est très traditionnel. C'est une espèce de mystagogie : on explique après avoir fait l'expérience. Surtout pas avant, parce qu'expliquer avant d'avoir fait l'expérience, c'est le meilleur moyen de ne pas la faire.

Donc on fait quelque chose et après ça on explique.

Je me souviens d'exercice de posture : vous n'aviez le droit de changer de posture que quand vous aviez suffisamment accompli la posture précédente et pour savoir si vous y étiez arrivé, il fallait aller voir le maître, et lui dire ce que vous aviez ressenti. La plupart du temps la réponse était « retourne travailler ». Vous retourniez travailler et puis un jour vous y alliez et vous disiez « j'ai senti et j'ai senti.. » OK, il vous prenait à part et montrait la posture suivante, puis comme ça étape par étape, mais jamais d'explication.

Dans cette approche pédagogique, le maître ne fait que confirmer les étapes franchies par son disciple, il ne fait que lui dire à ce moment-là : effectivement c'est bon maintenant, passe au mouvement suivant.

Vous voyez à quel point ce n'est pas adapté à l'enseignement de masse.

Ça fait quand même résonner un certain nombre d'informations importantes que je vais essayer de résumer :

Le silence parce que le silence c'est le lieu de l'expérience. L'expérience on ne l'induit pas, on la laisse vivre. L'élève fait l'expérience, après vous lui validez ou pas son expérience.

Cette démarche me paraît rationnelle. Il s'agit moins de transmettre quelque chose que de laisser émerger quelque chose chez son disciple, la redécouverte de l'art.

L'art ne se transmet pas.

La pédagogie traditionnelle n'explique pas les choses. On doit les redécouvrir. Redécouvrir une chose par soi-même vaut mieux qu'en avoir appris dix mille de quelqu'un d'autre.

C'est assurément le fondement de l'enseignement traditionnel.

C'est par là que je suis passé. Mon maître a bien sûr été très critiqué et considéré comme éli-

# VIE FÉDÉRALE



tiste. Bien sûre, cela ne peut pas être une pédagogie de masse, pédagogie pour l'ensemble. Mais même quand vous enseignez à un grand nombre d'élèves, il ne faut pas oublier certaines données traditionnelles et s'efforcer de les y intégrer.

Nous connaissons tous cette réponse facile du maître chinois interrogé pour savoir ce qu'est le Chi. La réponse traditionnelle est « Pratiques, tu verras », ce n'est pas « Le chi, c'est l'énergie ». C'est la seule réponse valable.

« Chi énergie », ce n'est pas suffisant. En traduisant Chi par énergie, tout ce que ça couvre d'autre disparaît, pour celui qui pense que le chi c'est l'énergie.

Je ne dis pas que ce n'est pas l'énergie, je dis que c'est plus large que ça parce que si c'est un vide entièrement disponible ce n'est pas ce qui circule dans mes méridiens.

J'ai choisi ces quelques passages de Tchouang-Tseu tout simplement parce qu'ils expliquent cette pédagogie en silence, qu'on retrouve aussi chez Lao Tse, qui va influencer longuement et sûrement la pensée chinoise, en tout cas la pensée de la pédagogie, la valeur de l'enseignement en silence.

Je prends un autre exemple qui me vient à l'esprit.

En règle générale, lorsque nous donnons un cours, nous sommes face aux élèves ce qui semble quand même une position adéquate. Mais parfois le maître va se mettre presque en dehors du champ de vision des élèves, dans leur champ périphérique. Si le maître se met un petit peu en arrière, dans leur champ périphérique, les élèves ne voient plus rien.

Le maître bouge et les élèves continuent à regarder devant eux.

J'ai une bonne raison scientifique pour expliquer ça. Le maître en se positionnant dans le champ de vision périphérique, active plutôt des parties du cerveau qui sont les plus primitives, le cerveau reptilien, qui saisit de façon très intuitive ce qu'il se passe. Alors oui, techniquement ce n'est pas bon, très probablement les élèves vont faire n'importe quoi. Mais ils ont plus de

chances de sentir quelque chose parce qu'ils ne peuvent pas décrire, intellectualiser, l'analyse intellectuelle est complètement shuntée.

C'est encore une fois cette pédagogie du « je ne vais pas te laisser pouvoir interpréter ce que je fais » « je ne vais pas te laisser le loisir de faire appel à ta mémoire ou à ta faculté rationnelle pour saisir ce que je fais parce que c'est l'essentiel que je cherche à transmettre, cet essentiel il échappe à tout, cet essentiel si tu veux l'attraper il faut écouter avec ton Chi et le Chi c'est le vide. Il faut commencer par le vide de toi-même ».

Ce sont des choses qu'on retrouve dans des exercices de dé focalisation des organes sensoriels. Je vois sans regarder, le champ de vision ne se fixe sur aucun objet. Il est très large. Quand vous pratiquez comme ça au bout d'un moment il y a des phénomènes très sensibles qui se produisent, et vous vous rendez compte que finalement écouter par le Chi, tel qu'il est proposé là, est plutôt une intégration des sens, une intégration de calme mentale qui permet une perception globale.

Beaucoup de choses à réfléchir sur cette pédagogie traditionnelle dont je voulais surtout parler pour réhabiliter certaines données :

Non les chinois ne sont pas fourbes et ne veulent pas qu'on apprenne et ce n'est pas pour ça qu'ils ne veulent pas répondre aux questions.

Les premiers maîtres chinois avec lesquels j'ai pratiqué ne parlaient pas français.

Vous pratiquiez dans leur salon. Ils viennent, ils ne vous expliquent pas, ils vous mettent dans une posture, un autre arrive et fait du tai-chi ou un autre truc dont vous ne savez pas ce que c'est, et le maître fait sa cuisine dans la pièce à côté.

Vous saviez quand vous arrivez mais pas quand vous repartez. Il n'y a pas d'horaires de cours. Mais vous venez, il arrive qu'il vous oublie ; ça fait trois heures que vous êtes dans la posture de l'arbre et vous n'en pouvez plus.

Cette pédagogie elle marche sur ceux qui ont envie de creuser. Il n'y a pas de secrets à protéger, pas de volonté du maître chinois de protéger quoique ce soit par cette pédagogie. La



# VIE FÉDÉRALE

technique se protège toute seule. Si vous voulez enseigner quelque chose à quelqu'un et qu'il ne fait pas l'effort pour maîtriser cette technique, la technique se protège d'elle-même, elle ne se révélera pas. Par contre cet enseignement est plutôt une façon de favoriser l'émergence de l'essentiel, à travers le silence entre autre.

C'était ça ce que je voulais vous dire.

Merci.



photo FEQGAE

## • KE Wen

Fondatrice et directrice pédagogique des Temps du Corps, formatrice d'enseignants, membre du Comité Technique de la FEQGAE, Vice-présidente de l'Association Nationale de Qi gong de Santé.

Conférence de Wen  
« **La transmission interculturelle  
du Qi gong entre la Chine et la France** »

Qu'on le veuille ou non, nous sommes dans une transmission qui existe depuis des millénaires. Mais, quelle conscience avons-nous en face de

cette transmission.

Le mot Qi gong n'a été utilisé que très récemment. Il regroupe les techniques énergétiques issues des cinq branches : Taïisme, Bouddhisme, Confucianisme, arts martiaux et médecine, ainsi que les origines populaires.

Dès qu'on parle de transmission, c'est toute la culture millénaire de la vie, c'est la mémoire des siècles de tous ces Maîtres, ce sont eux qui constituent cette mémoire. Nous qui avons envie de connaître cet Art, nous devons pour cela nous connecter avec leurs mémoires.

De quelle façon, par quel trajet, quelle est notre expérience ?, avec qui avons-nous appris ? Tout cela pose des questions. Dans la tradition, si l'on n'est pas depuis longtemps à l'intérieur de la porte d'un Maître, on connaît peu de choses, car l'enseignement n'est jamais divulgué à la masse. Au début, lorsque le Maître décide d'avoir des disciples il les soumet à de nombreux tests pour éprouver leurs qualités humaines et morales, et c'est cela dont l'occident a vraiment besoin. Malgré que l'on puisse trouver des méthodes partout, dans la transmission, c'est le rapport avec le Maître qui nous fait évoluer. Le Maître aussi va se perfectionner dans cette transmission humaine qui lui permet d'amener ses élèves au Tao. Il ne travaille pas uniquement les techniques ; le Maître observe jusqu'au bout les qualités humaines de ses disciples jusqu'à ce que ceux-ci se trouvent confrontés à eux-mêmes.

La transmission évolue avec le temps, et il y a actuellement à ce sujet, une grande discussion en Chine ; les temps ont changé, et les méthodes de transmission traditionnelles aussi. De quelle manière peut-on faire évoluer cette transmission traditionnelle aujourd'hui ?

Récemment, à Beidaihe, dans les montagnes de Wudang où l'on a rencontré tous ces Maîtres avec qui nous avons déjà fait un long chemin extrêmement vivant, ce que j'ai pu observer m'a fait réfléchir.

Si aujourd'hui les Rituels traditionnels reviennent en Chine, Confucius a dit deux choses extrê-

# VIE FÉDÉRALE



mement importantes et difficiles à appliquer en France : « Quand tu apprends un rituel, remercie le Ciel, remercie la terre et remercie le Maître ». Mais si on accomplit cela comme quelque chose de superstitieux, d'une croyance extérieure à nous, cela peut n'avoir aucun sens aujourd'hui. Depuis quelques années, j'ai compris que la connexion avec le Maître est quelque chose de très important ; c'est lui qui transmet, et à travers eux, ce sont des générations et des générations de connaissances, de transmissions vivantes qui se passent, c'est avec le cœur. Bien que les paroles cependant, jouent un rôle important, si l'on continue à faire évoluer notre conscience, on peut comprendre le silence, quoique pour beaucoup, le silence, c'est l'absence.

Si l'on comprend le silence, c'est que l'on a déjà fait un grand travail dans le sens de notre évolution ; mais il faut comprendre que tout se passe dans le silence. Notre conscience traverser des différents niveaux, physique, physiologique, psychique, émotionnel et au delà, jusqu'au vide créateur ; et ça, c'est un sacré challenge pour chacun ! Mais le Maître le voit car il a traversé cela toute sa vie. En face de ses disciples, il donne l'enseignement, la transmission des qualités humaines mais pas les techniques ; mais il va le faire à travers la technique. La technique, c'est une concrétisation de l'être ; ce n'est pas une technique à part, parce que l'unité, c'est comme l'esprit. Elle est, dès le départ, jamais séparée.

Le Qi au début, c'est une action physiologique, mais il peut se connecter avec le psychique, et qui plus est, il crée le mouvement entre la conscience et le corps, il peut transformer l'esprit en matière. Est-ce croyable ou pas ? C'est à notre niveau de croire ou de ne pas croire. Depuis 5000 ans en Chine, il y a eu des milliers de guérisons faites par des Grands Maîtres ; en réalité pourquoi cette matière ne se transformerait-elle pas. C'est notre conscience, c'est la conscience du thérapeute qui fait évoluer cette capacité de capter l'énergie de l'univers et de

la transmettre au patient. Nous parlons de la même chose lorsqu'on dit que le Qi englobe une notion de création de la vie de l'univers. Tous les êtres humains sont reliés à la mémoire de l'univers et à la source de la création de l'univers. La médecine chinoise a bien parlé de tout cela dans les périodes anciennes. Toute cette connaissance est extrêmement vivante ; et c'est à chacun de nous de faire que sa vie soit comme un laboratoire, comme une aventure.

Ca fait plus de deux mille ans qu'en Chine la transmission se fait de Maître à disciple, et actuellement, une question se pose. L'enseignement devient académique, universitaire, l'enseignement des arts martiaux aussi commence à changer. L'université est conçue pour rassembler une connaissance collective et transmettre cette connaissance humaine d'une façon méthodique et formalisée, de génération en génération. Depuis une cinquantaine d'années, l'université des sports de Pékin et de Shanghai et le département des arts martiaux ont actuellement tendance à être reliés avec les sports. L'université des arts martiaux devient comme l'université des sports, de tous les sports, avec ses exigences de performances et de techniques, mais dans lesquelles les qualités reliées à l'être, aux émotions, au sens de la vie, au courage, à tout l'héritage qui nous a été transmis depuis des générations est délaissé ; c'est là un problème. En Chine, l'enseignement universitaire concerne dorénavant le Wushu et le Qi gong, et tout ce qui était transmis par un Maître Traditionnel est de plus en plus délaissé. Il y a également l'autre point de vue, celui du Maître qui n'évolue pas et dont l'élève ou le disciple va ressentir cela comme une sorte d'enfermement. Depuis des siècles, quand on devient disciple à l'intérieur de la porte avec un Maître, c'est difficile de changer ; la filiation et la fidélité font partie d'une reconnaissance et d'un respect qui vont jusqu'à la fin de la vie. Selon, l'enseignement de Confucius, « si tu as un Maître qui un jour te transmet une connaissance, toute ta vie tu lui reste reconnaissant ».



# VIE FÉDÉRALE

Les Qi gong sont aujourd'hui en occident. En France déjà, l'évolution du Qi gong change, on enseigne une méthode pour le bien-être, pour la santé ou pour l'épanouissement. On participe à l'évolution de la société, à l'évolution de ce qu'on appelle le bien-être ; mais c'est à nous, les professeurs, de prendre conscience de la transmission. Notre pensée suit celle du professeur avec qui nous avons appris, mais nous devons également être connectés avec tous les Maîtres des générations précédentes, avec qui nous poursuivons notre chemin dans le silence, car ceux-ci nous transmettent également.

En ce qui concerne l'enseignement du Qi gong en France, dans les écoles ou avec les professeurs, où, bien souvent cette question de la transmission n'a pas été prise en compte. Quelqu'un pousse la porte d'un professeur de Qi gong, et là, il apprend pendant trois ans, il a ensuite le diplôme, et il devient professeur. Il y a d'autres écoles, et il y a la concurrence, il y a un marché de professeurs et d'un coup, il n'y a plus le respect et la connaissance de cette transmission millénaire perd sa vraie valeur.

Le Qi gong n'est pas encore réellement entré dans la société française ; mais qu'est-ce que l'on transmet dans le Qi gong ? Dès que tu transmets, ce que les gens perçoivent, c'est notre conscience, au-delà des techniques. C'est une évidence, on peut faire un mouvement toute sa vie, car dans chaque mouvement, il y a cinq niveaux, il y a dix niveaux, il y a une conscience physiologique dans l'unité, dans laquelle nos émotions vont commencer à circuler. Lorsque notre conscience commence à s'élever, nous sentons le Qi connecté entre notre conscience et notre santé, et en continuant, l'être, le corps et tout son entourage vont baigner dans le même Qi.

Toute cette recherche est une évolution de l'individu dans ses chemins de perfectionnement en face du monde ; et il n'y a que cela que l'on puisse transmettre face aux académiciens et aux universitaires qui sont face à nous avec les méthodes standardisées. Faisons donc de notre vie

quelque chose de très riche, rempli de connaissances et de lumière, et partageons-le avec nos élèves. Parce que, lorsque l'on est entré dans le Qi, on est quelqu'un qui ramène à l'intérieur de la porte tous ceux qui suivent le même chemin.

Par contre, dans la notion de Qi, il y a la notion de résonance, on résonne ensemble ; dans l'enseignement du Qi gong, il y a la notion collective, il y a une transmission dans la verticalité et dans le partage. Lorsqu'il y a un professeur et des élèves, ça veut dire qu'ils vont évoluer ensemble. Ça veut dire que dans chaque cours, dans chaque stage, dans chaque groupe, on évolue ensemble en face du monde, et ensemble, on dégage ce qui est positif. Le Qi, c'est déjà la guérison, ça veut dire qu'au delà de ce que l'on est dans le monde, il y a autre chose qui réunit le corps, l'esprit et notre conscience.

Pour bien comprendre l'expression « l'état de Qi gong », il faut passer par les mots, et ça dépend de ce que l'on met dans les mots. En occident, nous avons une pensée linguistique qui a besoin d'être expliquée par des paroles, alors que la pensée chinoise est une pensée imagée par des idéogrammes, des pictogrammes et qui a constitué une image magnifique jusqu'à la représentation de la conscience intuitive. Et cela, c'est une conscience qui est en train d'influencer le monde, aussi bien dans le milieu de l'entreprise, que dans le milieu de la médecine, que dans le milieu de l'art, et dans beaucoup d'autres domaines. Le Qi gong est une porte d'entrée par laquelle on change notre façon de penser.

Dans cette conscience de « Shen », dans cette pensée de communication, on est dans cette conscience de globalité. La science nous procure des outils de communication, mais avec eux, on écoute et on n'entend pas, on regarde et on ne voit pas, par ce que ces moyens ne s'adressent qu'à un système isolé des autres. On est capable, dans la conscience intuitive et la conscience de globalité de regarder quelqu'un et d'avoir conscience de tout ce qui se passe.

# VIE FÉDÉRALE



On est attentif et on est vigilant, et ça change notre mental, car il y a toute la liberté du Qi. C'est ce que cherche inconsciemment chaque être humain, c'est cette conscience évolutive qui permet la rencontre entre la conscience et le corps, c'est cette liberté de communication, et lorsque l'on communique, ça devient le trois, c'est la transformation. Transformer ici et maintenant, partager quelque chose ensemble, c'est entrer dans une sorte de résonance par l'esprit ; c'est cela le Qi, c'est extrêmement vivant, mais le Qi au début, c'est simple, c'est physiologique.

Si on regarde le développement du Qi gong en occident depuis vingt, vingt cinq ou trente ans, on pense aux Maîtres chinois et à tout ce que l'on a appris. Il y a toujours une mémoire et un respect au fond de nous-mêmes, il y a un dialogue dans cette transmission de richesses, au moment où le monde occidental est entrain de perdre ses valeurs, de perdre assez gravement ses valeurs. Dans ce qu'on transmet, c'est toujours cette mémoire énorme qui est au fond de nous-mêmes. Dans chaque science, on ne connaît rien du tout, on part toujours de zéro parce que maintenant cela a déjà changé. Ce n'est pas nous qui connaissons la méthode, c'est la méthode qui nous connaît. La méthode, c'est le premier niveau, et on n'a même pas commencé le programme. On agit sur le triple réchauffeur, mais comment change t'on le triple réchauffeur ; ça dépend de quel niveau on parle. Au début ce sera peut-être physiologique et concernera peut-être la santé, mais ensuite, ce seront les émotions. Je commence à me connaître, toute la connaissance de soi, c'est de cela dont on parle mais est-ce que j'ai pris conscience de ce qui ne va pas dans ma vie, de ce qui ne va pas dans ma tête, et puis de certaines choses qui sont inutiles ? Cependant, nous allons tous vers ce chemin de raffinement, raffinement de l'être dans sa conscience, dans son corps, dans sa façon d'être et de qui est concrétisé par l'action. Pour moi, ce chemin est vraiment intéressant, nous constituons un langage collectif qui peut influencer la société.

Il faut d'abord créer une image du Qi gong et du Tai Chi dans la société, et ensuite, les confronter au milieu médical, se confronter avec le milieu de l'entreprise, de l'université dans le monde de l'éducation avant de toucher tout le système. Il faut construire progressivement cette conscience de l'unité comme un langage ; mais si nous allons trop vite, nous ne saurons pas comment nous situer. En Chine, dans cette transmission du Qi gong, du Tai Chi, des Arts Martiaux, on ne peut pas enseigner à n'importe qui. En Chine, depuis une cinquantaine d'années, beaucoup de monde pratique, le gouvernement chinois a déjà codifié les 24 mouvements du Tai Chi ; il y a le Tai Chi Traditionnel, et le Tai Chi académique ; ceci dit, dans le Tai chi académique, il n'y a pas que des mauvais côtés. Il faut communiquer au delà des méthodes, académiques ou traditionnelles, pour transmettre le vrai message.

Ceci dit, en ce qui concerne le Qi gong, en vingt ans de transmission, il y a maintenant une fédération, un collège technique, l'ensemble de tous les colloques, de tous ces stages approfondis, partagés ensemble avec toutes ces valeurs. Mais quelles sont ces valeurs, quel langage peut-on réellement utiliser dans les différents niveaux de pratiquants ? Tant que notre conscience n'évolue pas, tout cela peut rester des années dans les techniques du corps et ça ne va rien changer. Comment peut-on évoluer ? En France, on a parfois tendance à se replier dès qu'on a quelque connaissance, on se renferme avec cette connaissance que l'on va développer avec nos élèves. De cette manière, ça ne peut pas marcher. Parce qu'il faut que tous les professeurs soient unis pour constituer et perpétuer cette connaissance extrêmement vivante et qui est désormais commune à l'orient et à l'occident.

Les français sont connus et aimés des chinois et représentent pour eux l'image de la culture. Ils sont considérés comme des gens cultivés qui cherchent le sens réel de la vie et du développement de l'être. Grâce à toutes ces années



# VIE FÉDÉRALE

d'échanges avec toutes les associations qui ont partagé cette expérience, cela a permis aux chinois de connaître nos attentes et d'évoluer. Toutes ces questions posées dans la sincérité, toutes ces pratiques effectuées par des gens sincères et respectueux mais qui ont une autre façon de penser, ont beaucoup fait avancer l'enseignement traditionnel. Les Maîtres qui ont été invités en France ont réellement apprécié les français. Grâce à ces contacts interculturels, chaque culture amène vraiment sa qualité par l'attraction réciproque de l'ensemble ainsi constitué.

Pour les chinois, il ne faut jamais juger un Maître car celui-ci est bien souvent dans la conscience intuitive, la conscience globale. Lorsqu'un Maître rencontre une personne qui n'a pas le niveau, il ne lui dit rien, cela ne servirait à rien ; lui parler des paysages internes ne sert à rien. Ce que veulent les Maîtres chinois, c'est partager ; il y a toute cette connaissance qui s'adapte à la société française, on ne peut pas copier, répéter ce qu'on fait exactement en Chine. Il n'empêche que tous ces mots clés, respect, profondeur, gardent toute leur valeur ; on doit le respect même au premier professeur qui nous a amené à cette connaissance du Qi gong. Progressivement, on a des connaissances qui nous permettent de se mettre exactement au même niveau que les autres professeurs, et à partir du moment où l'on reste humble, on capte. En face des gens qui sont autour de nous, on capte beaucoup de choses par ce que l'on ne se referme pas sur nous même ; mais c'est très difficile dans l'enseignement, tant que l'on n'est pas dans l'expérience et la remise en question. La remise en question, ce n'est pas un manque de confiance, c'est exactement l'inverse, ça permet de faire un grand pas, de se dire : « Je n'ai peut-être pas compris ». Ce n'est pas la connaissance que l'on n'a pas comprise, c'est quelque chose que l'on a à apprendre en dehors de notre façon d'être et de la technique.

Comme l'a dit Confucius, lorsqu'il y a trois personnes, il y en a toujours une qui est plus forte que les deux autres, il suffit de l'accepter

et de reconnaître sa qualité. Cette qualité de conscience s'est beaucoup développée dans l'ancien temps en Asie et même actuellement en Chine. Quand on parle de cette richesse, on ne parle pas des techniques des Maîtres, on parle de cette mémoire collective, de cette éternité de connaissances de la vie qui nous demande d'être toujours humbles, non pas humble dans le sens de se replier sur soi, mais humble dans le sens de toujours évoluer, cette humilité qui permet d'accepter la connaissance de l'autre.

Et puis il y a toute la connaissance du corps par les Qi gong que l'on comprend lorsque l'on est parfaitement connecté et que l'on a atteint un certain degré de perfection. Les dernières recherches du professeur Lallemand sur « la parole », expliquent comment la parole change le cerveau. Après avoir parlé, lorsque tout le monde est réuni, on peut commencer certaines pratiques de méditation. Il y a un moment où il faut arrêter de parler. Lorsqu'on a trouvé le calme, le cerveau commence à changer. Il faut savoir quand arrêter les paroles ; c'est là la capacité d'écoute. Il suffit de détendre les oreilles, la bouche, le nez, c'est alors notre corps qui devient notre conscience, c'est la capacité de réunir le souffle dans tous les méridiens, jusqu'à l'extrémité des méridiens, et là, notre façon de penser va avoir la capacité de changer les choses.

Dans le futur, nos chemins vont rejoindre cette connaissance issue de la Chine. Car aujourd'hui, la vie, la plupart des gens sont reliés avec les sciences et les technologies modernes. Dans ce domaine des sciences actuelles, la physique quantique explique déjà les mêmes choses, mais il faut avoir la connaissance et la capacité de les réunir afin d'en comprendre le véritable sens. Le problème, c'est que l'on croit que tout est séparé, alors que c'est de la même chose dont on parle. Cette réalité est une connaissance que la science est en train de découvrir. Certaines recherches existent déjà, mais ce qui va réellement changer, c'est la conscience. Pour cela, il faut que les élèves aient confiance et aient l'esprit d'ouverture, il faut toujours avancer, et



# VIE FÉDÉRALE



en face des autres, avoir cette compassion, cet amour, c'est très important, c'est plus important que les techniques.

Pour que le Qi gong continue à se développer, l'important, c'est la qualité des professeurs. Les gens ne veulent pas savoir quelle technique est pratiquée, ils veulent savoir comment on leur parle, comment on regarde les autres, comment on discute avec les autres, comment on a cette capacité de relativiser les choses, car la philosophie par excellence, de tout ce dont on a parlé, s'exprime au travers de notre corps. Ce que je pense de notre chemin en occident, c'est de continuer la pratique et continuer cette recherche réelle, ce raffinement de la conscience et de commencer par une transformation assez concrète. J'aime bien utiliser l'action, et je sais de quoi je parle car cela se concrétise dans l'enseignement. Lorsque l'on enseigne en face des élèves, nous ne sommes rien du tout ; avons-nous la capacité de connecter la conscience de chacun, de donner sans ouvrir la main, d'être là pleinement dans la conscience de soi-même, de trouver la quiétude, la paix, d'écouter sans influencer les émotions des élèves, d'être juste un canal entre l'intérieur et l'extérieur ?

Dans ce chemin de transmission interculturelle, on a tout à faire, mais par nous-mêmes ; on ne peut pas demander au monde extérieur. Et tant que nous n'avons pas nous-mêmes changé, tant qu'il y a trop de peurs, trop de choses, trop de consciences qui nous retiennent au lieu d'aller vers un élargissement de conscience, on ne peut pas composer avec le Qi.

Le mouvement dans la lenteur, c'est la capacité de réunir mille choses. La conscience, c'est beaucoup de niveaux ; petit à petit, le psychisme va évoluer vers la conscience. En Chine, aux Etats-Unis, dans le domaine scientifique, on parle d'un état de conscience évolué ; « les différents états de conscience » sont un sujet qui commence à être étudié par la science ; et c'est aussi la capacité du Qi gong. Il a été prouvé scientifiquement que lorsque cent personnes pratiquent le Qi gong dans la même conscience, il y a

une conscience collective, et cela change totalement l'état de nos neurones. Scientifiquement, cela a été prouvé. Il n'y a qu'ensemble donc, que dans un certain sens, cela se produirait. Mais même sans être là physiquement, est-ce que psychiquement, énergétiquement, on peut être ensemble ? On dit que cela est en dehors des méthodes de Qi gong, mais c'est aussi cela qu'il faut développer, cette conscience de communication. C'est une conscience qu'on devrait peut-être rendre également aux êtres humains, à la société, à l'humanité.

Certains élèves, certains professeurs parfois, ne sont pas connectés du tout, et c'est cela qu'il faut changer. Il y a quelque chose entre la conscience et l'esprit, entre l'invisible et le visible, avec cette connexion, qui va changer les choses. Il suffit parfois de porter sa conscience pendant quelques minutes sur certaines choses, et l'élévation de conscience va permettre aux choses de changer

Dans notre culture occidentale, le Qi gong est confronté à la pensée scientifique, à la science, et cela fait avancer la recherche chinoise. Cette année à Beidaihe (Centre National de Qi gong médical, province de Hebei), il y a eu un colloque avec de nombreux professeurs de Qi gong, et des Maîtres, et parmi les orateurs de ce colloque, six élèves des Temps du Corps. Les discussions ont permis de confronter la démarche occidentale et la démarche orientale. Le débat fut très riche et a permis de comprendre que ces deux démarches étaient vraiment différentes, mais très enrichissantes au niveau de la connaissance du Qi.

Les chinois aujourd'hui sont beaucoup plus ouverts parce qu'ils savent que la situation du Qi gong évolue malgré eux dans le monde, et que ça va encore évoluer.

« La transformation, c'est la connexion, et la connexion c'est la force de l'humanité envers l'univers ; je vous le dis car je crois que c'est comme cela ».

Merci.

*Ke Wen*



# LA VIE DU QI GONG

## • Conclusion de Dominique Casays

Nous remercions tous les orateurs qui nous ont fait profiter de leur expérience, de leur Qi. Au cours de cette journée, vous avez vu toutes ces correspondances entre tous ces placements autour de la question de la transmission. En fait, c'est le même monde, ce sont les mêmes ondes, c'est le Qi. Et au travers de plusieurs approches, il y a une unité qui se forme, et cette unité, c'est nous, c'est notre ensemble, et je suis très heureux d'avoir partagé ce mouvement et j'espère que cela vous aura été profitable.

Nous n'avons pas le thème du colloque de l'année prochaine, mais c'est toujours à la même date, et nous continuerons à partager, à progresser et à nous enrichir mutuellement, et comme dit Ke Wen : « ouvrir notre conscience vers les informations » ; les mêmes que dans le film « l'effet placebo », les mêmes que Walter Peretti a développé, les mêmes que René Barbier et Cyrille Javary nous ont communiquées au travers de leur expérience, de leur joie de la vie ; tout cela nous permet de trouver l'unité dans la multiplicité de la vie, dans la multiplicité que nous sommes.

Merci à tous.

## TEMOIGNAGE

### A LA DECOUVERTE DU QI GONG A TRAVERS LES ACTIVITES PERI-SCOLAIRES.

Dès la rentrée scolaire 2014, il m'a été proposé d'animer 6 ateliers au sein de la réforme périscolaire sur l'île d'Oléron où j'enseigne le Qi gong.

J'ai osé proposer des ateliers présentant le Qi gong aux enfants. Et c'est un succès.

Je suis étonnée de l'intérêt des enfants pour cette activité, de leur attention, de leur joie, de leur application, de leur envie d'apprendre, de leur mémoire, et de leurs progrès aussi. Je ne garde pas le même groupe toute l'année, mais un changement s'effectue à chaque nouveau « cycle », c'est-à-dire après chaque vacance scolaire.

J'ai une trame de cours que je vais proposer : certains animaux sont plus appréciés à 4 ans ½-6 ans qu'à 7 à 11 ans, certains étirements des méridiens sont plus faciles à faire que d'autres, je m'adapte au groupe et à la personnalité des enfants. Mon seul but : les rendre heureux et leur faire découvrir cette nouveauté pour eux.

Pour le groupe des 7 à 11 ans, en début d'après-midi, pendant 45 mn, je commence par quelques minutes de repos au tapis, pour les détendre et apprécier la paix qui leur est accordée. Au début, même 1 mn était laborieuse... à présent, ils réclament cet instant paisible pour se « préparer à entrer dans le Qi gong », disent-ils. Et ils peuvent tenir 6 mn tranquillement, en changeant toutes les 2 mn de pôle d'intérêt dans cette relaxation respiratoire. Pendant cette courte séance, je parle doucement de quelques informations bien ciblées sur les exercices qui vont être proposés. Nous nous échauffons avec, par exemple, « L'Énergie s'exprime dans l'unité du corps ». Les enfants aiment s'étirer et ont besoin d'apprendre à le faire de manière posée. Puis, je leur propose de bien vouloir travailler l'étirement du méridien du poumon, en leur expliquant bien le trajet, l'attention mise sur le

# LA VIE DU QI GONG



photo FEQGAE

pouce. Je leur demande ensuite de me décrire leur repas de la cantine, et nous abordons alors l'étirement du méridien de l'estomac et celui du pancréas, allant même plus loin avec l'étirement postural des deux méridiens estomac/rate-pancréas (voir photos). Ils sont réceptifs comme des grands aux détails associés aux méridiens, et les retiennent. Puis, nous apprenons ou révisons le Qi gong « d'un animal » choisi ensemble, tel le singe, l'ours ou le tigre qui leur plaisent beaucoup. Et enfin, il ne faut pas oublier leur « explosivité ». Alors pour cela, il y a les sons. Coupler avec un exercice de Shaolin plus martial, les enfants sont ravis et pleins de vitalité... Nous terminons par un retour au calme avec « Le Ciel et La Terre communiquent » ou un autre des cinq mouvements généraux qui éveillent les cinq sens de l'énergie.

Pour le groupe des enfants de 7 à 11 ans, j'ai choisi délibérément de les considérer comme des grands, ou presque. Et je m'aperçois qu'ils en sont reconnaissants et qu'ils aiment venir à leur cours.

Les plus petits de 4 ans à 6 ans ont besoin de plus de jeux. Et je dois aménager le Qi gong des Animaux, préférant travailler leur équilibre avec la grue, la grenouille qui se tient sur trois pattes, le coq, l'ours, le phénix rouge, l'aigle, le cerf, l'hirondelle, la tortue, et tout ce qui permet les exercices avec leurs petits doigts qu'ils ont encore bien du mal à discipliner, je pense à « l'étoile » ou « la lumière du cœur rayonne de l'intérieur ». Souvent, je pars d'une histoire d'ours ou de petits faons, ou de poussins qui

se promènent dans la forêt et qui rencontrent les animaux correspondant au thème du jour.

A la fin de chaque cycle, chez les « grands » comme chez les « petits », nous jouons au spectacle : chacun tire un papier dans 2 chapeaux différents contenant les prénoms et les exercices proposés. Et je suis toujours étonnée et ravie de voir combien ils sont à l'aise entre eux, alors que ce n'était pas le cas au début, et combien ils sont contents de « faire leur spectacle ». C'est l'occasion de réajuster certains exercices que nous reprenons ensemble dans la bonne humeur. Et pour terminer, nous votons pour refaire l'exercice préféré.

Au « cycle » prochain, je rencontrerai de nouveaux enfants qui seront déjà un peu au courant de ce qu'ils vont faire car ils se racontent leurs exploits à la récréation ; fiers de montrer à leur camarades qu'ils savent les sons du poumon du cœur, des reins, ou celui du tigre ou du dragon...

Dès que je rentre de mes cours, je note sur ma fiche pédagogique, les améliorations à apporter pour la prochaine fois. Chaque groupe d'enfants à SA fiche pédagogique qui lui est propre, car chaque groupe est différent, et mon objectif est de les « tirer vers le haut » au mieux et dans le respect de leur psychologie.

**Béatrice LEROY**

Animateur sportif, enseignant fédéral FEQGAE,  
réfèrent régional Poitou-Charentes - 06 43 25 95 16  
[www.moovia-energy.com](http://www.moovia-energy.com)

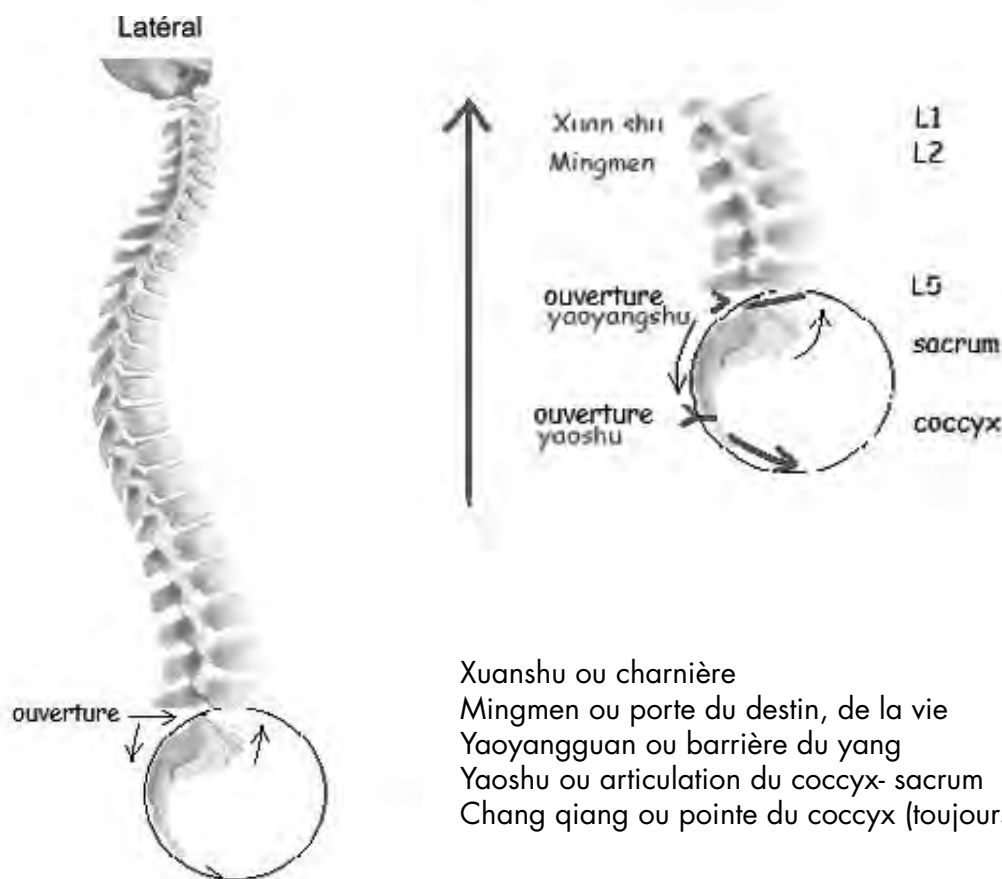


# RECHERCHE ET RÉFLEXION

## MÉTHODE ALLONGÉE DU HUI CHUN GONG

Béatrice Renault est professeur de Qi gong, formée aux Temps du Corps et diplômée de FEQGAE depuis 2010. Elle enseigne à Maison-Alfort au sein de l'association Ziran, Cet article a trois sources : le Hui Chun Gong et les 24 énergies enseignés aux Temps du Corps ainsi que le Nei Gong à l'Ecole Baiyuan. Elle a mis au point cette méthode pour ses élèves qui la pratiquent en autonomie, régulièrement, pour leur plus grand bénéfice.

*L'auteur garde l'entière responsabilité de cet article.*



# RECHERCHE ET RÉFLEXION



## A - Debout

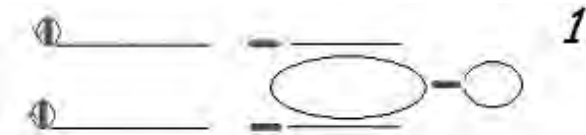
Localiser manuellement la pointe du coccyx et la pousser en frottant avec un doigt légèrement vers l'avant.

## B - Allongé sur un tapis de sol ou sur un matelas.

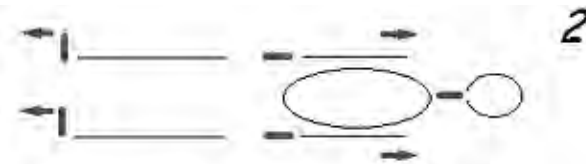
Exercices (8 fois) suivis de 3 respirations naturelles abdominales, le corps relâché, les mains posées sur le ventre (Dantian).

### 1 - Les jambes allongées, le corps bien relâché

- **Ouvrir** les chevilles : tourner les 2 chevilles par le gros orteil vers l'intérieur - haut - extérieur - bas puis dans l'autre sens **doucement et avec fluidité**.

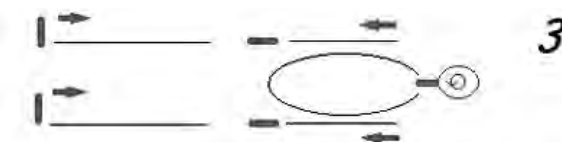


- **Ouvrir** « *yaoshu* » c'est à dire entre le coccyx et le sacrum : **Appuyer** sur la pointe du coccyx en étirant la pointe des pieds vers l'avant puis relâcher, les pieds reprennent leur position naturelle. Note : L'effet est plus sensible si on éloigne le bout des doigts de main des orteils, les mains, étant posées sur le sol, glissent le long du corps sur leur tranchant (auriculaires), tirées par les épaules puis reprennent leur position au relâchement en même temps que les pieds (si on est « au lit » on pose les paumes sur l'extérieur des cuisses).



- **Ouvrir** « *yaoyangshu* » c'est-à-dire entre le sacrum et la cinquième lombaire : **Poser** le sacrum à plat sur le sol en tirant la pointe des pieds vers la tête puis relâcher, les pieds reprennent leur position naturelle. **La tête roule soit à droite soit à gauche tout doucement avant chaque montée des orteils ce qui étire la nuque.**

Note : L'effet est plus sensible si on rapproche le bout des doigts de main des orteils, les mains, étant posées sur le sol, glissent le long du corps sur leur tranchant (auriculaires) poussées par les épaules puis reprennent leur position au relâchement en même temps que les pieds.



- **Ouvrir** « *Mingmen* » c'est-à-dire la loge des reins : **Sentir**, dans le calme et l'écoute, l'emplacement des reins dans la zone supérieure de la taille entre L2 et L3 (dos) c'est à dire un peu au-dessus du nombril de la zone inférieure de la taille (ventre). Le méridien ceinture est en effet plus bas devant que derrière (c'est illustré par la coutume des taoïstes, prenant soin de bien recouvrir leur *Mingmen* et suspendant sur le ventre des objets utilitaires ou personnels.)

Note : L'effet est plus sensible si on se laisse accompagner (conscience) d'une respiration abdominale naturelle, les mains sur le Dantian, sous (à 3 largeur de doigt) le nombril.



# RECHERCHE ET RÉFLEXION

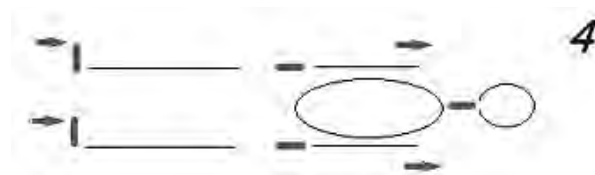
## La montée de l'énergie dans le dos et le cou.



La poussée vient d'une légère contraction du bas bassin, à l'inspire, accompagnée d'une fine montée du bol du périnée (soulèvement des 3 sphincters).

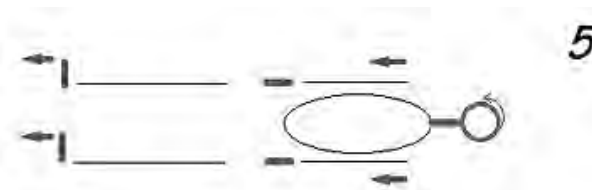
*\*Voir en annexe l'exercice du périnée*

- **Ouvrir** « *jiaji* » la zone des dorsales : glisser sur les omoplates en tirant les orteils et le bout des doigts vers la tête puis relâcher en position naturelle, Les mains, étant posées sur le sol, glissent le long du corps sur leur tranchant (auriculaires) tirées par les épaules puis reprennent leur position au relâchement en même temps que les pieds.



- **Ouvrir** « *Fengfu* » le palais du vent à la racine des cheveux : **Ouvrir** la nuque en allongeant le bout des orteils, les mains suivant les pieds, la tête se soulevant légèrement puis **relâcher** en position naturelle.

Les mains, étant posées sur le sol, glissent le long du corps sur leur tranchant (auriculaires) poussées par les épaules puis reprennent leur position au relâchement en même temps que les pieds.



# RECHERCHE ET RÉFLEXION



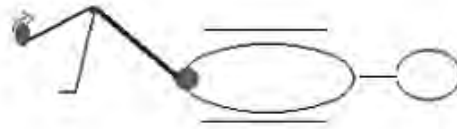
## **Annexe, exercice du périnée :**

*Les jambes pliées, faire monter la jambe gauche contre la jambe droite par le talon d'Achille posé sur le coup de pied qui glisse jusqu'au genou gauche.*

*Le genou gauche bien posé sur le genou droit, l'entre jambe serré et le pied détendu, faire tourner le talon gauche en traçant, par le gros orteil, des cercles dans un sens puis dans l'autre.*

*Descendre la jambe en faisant glisser la cheville vers le coup de pied, les cuisses se frottant.*

*Recommencer avec l'autre jambe.*



## **La descente de l'énergie dans la « Maison des reins »**



*Dans le calme et l'écoute, les mains sur le ventre, sentir l'énergie des reins « La chaleur du cœur réchauffe l'eau des reins ».*

## **2 - Allongé (les jambes pliées)**

- rouler très légèrement de droite à gauche sur le coccyx,
- rapprocher les genoux près de la poitrine, les mains réunies derrière, rouler sur le sacrum,
- écarter les genoux, une main en tenant chacune un et rouler sur les omoplates avec lenteur et peu d'ampleur, les coudes servant de support,
- rouler la nuque tout doucement également, rouler complètement sur le côté, s'appuyer sur les mains pour se relever lentement par le déroulement de la colonne vertébrale.



# RECHERCHE ET RÉFLEXION

## C - Assis et debout

Ouvrir les 3 premiers passages en position **assise**

- Coccyx en roulant sur les ischions,
- Sacrum en basculant le périnée avant arrière (rocking-chair)
- Reins en écoutant la respiration et en sentant l'énergie des reins (méditation douce), la colonne dressée entre la terre et le ciel, les 2 mains sur le ventre (Dantian)

Ouvrir les 2 derniers passages **debout**

- Omoplates
  1. en les glissant de haut en bas et de bas en haut, ensemble puis l'une après l'autre,
  2. en les écartant et les rapprochant
  3. en les frottant (une monte alors que l'autre descend)
- Occiput en ouvrant délicatement la nuque à l'inspire accompagnée par la **légère** contraction du bas ventre (montée des 3 sphincters et poussée du ventre vers les reins) et en **appui sur les talons**.

### Annexe,

#### **Assis au sol ou sur une chaise : Premier mouvement des 24 énergies de l'été « Lixia »**

Version sur **chaise** qui ouvre bien tout le haut du dos par la position « rocking-chair » (voir ci dessus) et accompagné par l'ouverture des omoplates et de la nuque. Il s'agit d'ouvrir la nuque par le travail de la cheville « le pied bouge dans le Taiji »

- Assis les mains sur les genoux,
- Sentir la chaleur passer, les paumes des mains reliées au cœur sont réunies avec les genoux qui sont reliés aux reins,
- Croiser les doigts et les poser, bien écartés, sur les yeux du genou droit,
- Ramener grâce à la force des bras le genou vers la poitrine,
- Basculer en « rocking-chair » pour garder tout le corps bien détendu,
- Le gros orteil monte lentement vers le ciel puis descend vers le sol ce qui écarte le calcanéum (talon) de l'astragale (cheville) – 3 fois,,
- Le gros orteil tourne lentement et en extension 3 fois de l'extérieur vers l'intérieur puis de l'intérieur vers l'extérieur en traçant des cercles vers le ciel et la terre,
- Relâcher et basculer le corps par la pesanteur de la jambe droite jusqu'à ce que la pointe du pied touche le sol,
- Appuyer avec les paumes des mains sur le genou afin de poser la plante du pied droit et de relever le haut du corps dans son axe,
- Visualiser la 7ème cervicale « la grosse massue » (Dazhui)
- Comparer les deux jambes,
- Recommencer avec la jambe gauche.



【立夏】足運太極式





## DEUXIÈME CONGRÈS MONDIAL DE RECHERCHE CULTURELLE ET SCIENTIFIQUE DE QI GONG DE SANTÉ À PARIS.

Après une première édition réussie organisée à New-York en 2013

La Fédération Internationale de Qi gong de Santé de Chine « IHQF » organise avec le Centre de Culture chinoise « Les Temps du Corps » le 2ème Congrès mondial de recherche culturelle et scientifique de Qi gong de Santé à Paris.

Les 37 pays adhérents de la Fédération internationale sont invités à participer à cet événement unique qui réunira des personnalités venant du monde entier. L'événement a pour but de créer une rencontre humaine et un échange autour de notre pratique, répandue dans de nombreux pays du monde.

Le but de ces rencontres est de renforcer les échanges internationaux autour de la culture du qi gong de santé en créant un lien entre les pratiquants des différents pays, mais aussi d'enrichir et approfondir les connaissances de la culture chinoise et du qi gong. Enfin, transmettre les valeurs de cette pratique : ouverture et accessibilité à tous, partage et amitié.

Cet événement, sous l'égide de la Fédération Internationale de Qi gong de Santé (IHQF), est organisé par l'Association de Culture Chinoise « Les Temps du Corps », en partenariat avec la Fédération des Enseignants de Qi gong, Arts Energétiques, et la Fédération Française Sports pour Tous.



### La Fédération Internationale de Qi gong de Santé

L'IHQF : International Health Qigong Federation est une organisation internationale à but non lucratif composée d'organismes nationaux ou régionaux de Qi gong de santé adhérents.

Les objectifs de l'IHQF sont les suivants : promouvoir la solidarité et le dévouement des membres de la fédération, promouvoir la communication et la coopération entre les membres de la fédération, améliorer l'état de santé des peuples du monde. Le siège officiel de l'IHQF est à Beijing en Chine. La mission et le rôle de l'IHQF sont les suivants : organiser les rencontres internationales, les tournois et les activités du qi gong de santé ; établir et réglementer les normes techniques internationales de qi gong de santé ; établir les dispositions relatives à l'administration de la santé des pratiquants, des entraîneurs de qi gong et des juges ; organiser et développer des recherches scientifiques et de la communication sur le qi gong de santé ; développer et promouvoir les activités annexes de l'IHQF.



# ÉVÈNEMENT

## • Programme :

### - 2 jours de colloque :

Les 22 et 23 août, une série de conférences pour le 2ème Colloque international scientifique de Qi gong de santé sur le thème « Le Qi gong de santé, une philosophie et une science de la vie » 气功养生与生命文化 à l'auditorium de la Cité des Sciences (Paris 19ème).

Sinologues, scientifiques, experts en médecine, bien-être et santé renommés mondialement comme Jerry Alan Johnson, Catherine Despeux, Zhang Mingliang, Wolfgang Schöllhorn, Yu Dinghai et Ke Wen seront au rendez-vous pour partager leurs théories et échanger avec le public.

Entre chaque conférence un temps de pratique collective aura lieu afin d'avoir un moment de partage pour échanger le Qi en renforçant la conscience collective.

Un après-midi d'échange est prévu avec des intervenants venus des différents pays sur la recherche et l'expérience du qi gong. Pour cela, un appel à communication permettra à toute personne qui le souhaite d'envoyer des propositions de contributions écrites qui seront insérées dans les actes du colloque et dont certaines seront présentées oralement pendant le colloque.

### - 2 jours de stages pratiques :

**Trois stages de deux jours au choix dans trois lieux différents : la grande salle du loft de la Cité des Sciences, les espaces extérieurs autour de la Géode, et les Temps du Corps (lieux sous réserve de confirmation).**

Les 24 et 25 août auront lieu des stages d'approfondissement des connaissances, d'expérience et de conscience dans la progression de la pratique du *qi gong* de santé basé sur les méthodes des,

- 6 sons,
- des 5 animaux
- et des 8 brocarts

avec Dr Ke Wen, Pr Yu Dinghai et Pr Zhang Mingliang.

- Un stage de qi gong de Ma Wang Dui, enseigné par un expert de l'Association nationale chinoise.
- Un stage de bâton yangsheng taiji zhang, enseigné par un expert de l'Association nationale chinoise.

Le stage sera suivi d'un moment de pratique collective et de démonstration publique dans un lieu prestigieux de Paris.

Le 25 août en fin d'après-midi sera proposé un moment de pratique collective et de démonstration publique dans un lieu prestigieux de Paris. Et pour clôturer les rencontres, une soirée de gala pour 300 personnes.

## • Les intervenants au colloque :



### **Jerry Alan Johnson**

Le professeur Jerry Alan Johnson est reconnu comme la principale autorité aux USA sur le traitement de Qi gong médical. Réel pionnier, il a fondé, il y a vingt ans en Californie, l'International Institute of Medical Qigong, un organisme d'enseignement aujourd'hui actif dans huit pays et reconnu par le ministère de la Santé de la Chine. Il a conçu plusieurs programmes de Qi gong médical qui ont été utilisés dans différentes écoles de médecine traditionnelle chinoise à travers le monde. À ce jour, Johnson a présenté de nombreux articles sur la recherche clinique utilisant le traitement de Qi gong médical et a également écrit et publié plus de six manuels cliniques sur la pratique de la thérapie de Qi gong médical.

# ÉVÈNEMENT



## Wolfgang Immanuel Schöllhorn

Le professeur Schöllhorn dirige l'Institut de Science du Sport de l'Université de Mayence en Allemagne. Après un doctorat en biomécanique, Schöllhorn a mené des recherches aux États-

Unis, Canada, Taiwan, Autriche, Espagne et Allemagne.

Très actif dans la formation d'étudiants et d'enseignants dans des domaines tels que l'athlétisme, la biomécanique et l'apprentissage moteur, il a publié de nombreux travaux et publications en biomécanique et science du mouvement, en s'intéressant notamment au lien entre la pratique du Qi gong de santé, l'activité cérébrale et la relaxation.



## Zhang Mingliang

Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise, spécialiste du Yang Sheng et des Qi gong de Santé, il est expert auprès de l'Association Nationale de Qi gong santé, membre d'honneur de l'association mondiale de Qi gong thérapeutique et professeur à l'université de MTC de Pékin et à l'Institut des sports de l'université du Shanxi.

Il réside principalement dans l'École de l'alchimie taoïste du Mont Emei, où il approfondit le lien entre taoïsme, bouddhisme chan, Qi gong et Médecine Traditionnelle Chinoise et enseigne le Qi gong dans de nombreux pays à travers le monde.



## Yu Dinghai

Responsable des recherches scientifiques en Qi gong et Tai Ji Quan à l'université d'Éducation Physique de Shanghai, expert renommé de Qi gong et d'Arts Martiaux internes, maître

de thèse de doctorants en Arts Traditionnels à l'université de Shanghai.



## Catherine Despeux

Professeur honoraire de l'Institut National des Langues et Civilisations (INALCO), est sinologue, spécialisée dans l'histoire de la pensée et des religions chinoises. Elle a étudié plus particulièrement les représentations du corps dans

le taoïsme et la médecine chinoise traditionnelle, l'histoire des femmes dans le taoïsme et les grands textes du bouddhisme Chan (Zen). Citons quelques-unes de ses publications : Taijiquan. Art martial et technique de longue vie, Paris, éd. Trédaniel. Lao-tseu. Le guide de l'insondable, Paris, éd. Entrelacs. 2010.



## Ke Wen

Vice-présidente de la Fédération Internationale de Qi gong de Santé (International Health Qi gong Federation) regroupant près de quarante pays dans son action de développement de la

culture de Qi gong dans le monde, Ke Wen est fondatrice et directrice du plus grand centre de culture chinoise de Yangsheng en Europe : Les Temps du Corps, elle y est aussi formatrice depuis 20 ans de l'école de formation de Qi gong et de culture chinoise. Auteur et conférencière en culture, philosophie et médecine chinoise, son premier livre « Entrez dans la pratique du Qi gong » édité à plusieurs reprises, a largement influencé la clarté et l'efficacité de la pratique du Qi gong et ses relations avec la philosophie chinoise. Elle publie un 2ème livre en 2013 « La Voie du Calme » et soutient sa thèse de doctorat sur « Le modèle de développement de culture de Qi gong dans les pays occidentaux - à l'exemple de la France » en juin 2014 à l'Université d'éducation physique de Shanghai.



# LU POUR VOUS



## « DES TRIGRAMMES AUX AIGUILLES EN PASSANT PAR LE QI GONG ET LA RADIESTHÉSIE »

Docteur Bernard Lamy (71 210) - [bernard.lamy3@wanadoo.fr](mailto:bernard.lamy3@wanadoo.fr)

Le docteur Bernard Lamy tout jeune retraité de la médecine générale a pris le temps de nous faire partager des observations recueillies au cours de ses

années de pratique médicale et personnelle. Rassurez vous ce n'est pas un recueil de cas cliniques ! Ce fascicule peut être lu par tout le monde, en tout cas par celles et ceux qui ont été touchés par la grâce des pratiques traditionnelles chinoises, et qui souhaitent découvrir une nouvelle manière de faire le lien entre les trésors de la culture chinoise et de la culture occidentale en passant par la science, la médecine, la radiesthésie et le vécu d'un médecin, qui n'en est pas moins homme, à la découverte de son être profond et bienveillant envers les autres.

Selon notre niveau de connaissance de la médecine chinoise, de la médecine occidentale, des sciences occidentales, de la radiesthésie et du Qi gong, nous allons retrouver des vérités connues ou découvrir un univers inconnu. Dans les 2 cas, gardons la fraîcheur d'un « enfant » pour emprunter le temps d'une soixantaine de pages, le chemin de vie que Bernard Lamy déroule pour nous : en passant de la Femelle Mystérieuse à la Tortue sacrée de la rivière Lo, vous retrouverez la genèse des trigrammes de Fu Xi et la « grande vache noire » de la grotte de Lascaux, la création du monde par les San Huang (les Trois Augustes) puis l'un des dialogues de Confucius et de Lao Zi, pour finir sur la Madeleine de Proust et l'invisible chez Guy de Maupassant !

Au milieu de tout cela, bien caché et pourtant

accessible à notre entendement et notre ressenti, un trésor ! Ce chemin chaotique et long qui a mené Bernard Lamy à chercher (et trouver) le lien entre la médecine, l'acupuncture, la radiesthésie, le Qi gong, les trigrammes et le Yi Jing. Comme tous les êtres en quête d'éveil, il a croisé des maîtres : celui qui l'a conduit à passer à 45 ans le 3ème Dan de Hakko Ryu Jiu Jitsu (« école de la lumière qu'on ne voit pas »), Madame Ke Wen qui lui fait découvrir l'hôpital de Beidaihe (RPC) où il rencontre un maître de Qi gong, le Professeur Li Chun Cai auteur d'un livre sur la « Médecine des informations de l'univers » ce qui a présidé à sa plongée dans la radiesthésie, enfin le Docteur Tan qui lui « transmet une acupuncture originelle, logique, issue des trigrammes »

Les trigrammes de Fu Xi, les trigrammes du Roi Wen Wang, les méridiens d'acupuncture, le « fang song » du Qi gong, tout est relié, expliqué avec aisance, justesse et... passion, illustré par de beaux dessins en couleur, des tableaux clairs et détaillés !

L'originalité de la présentation réside dans ces allers et retours entre la médecine chinoise et occidentale, la tradition d'hier et le monde d'aujourd'hui, l'ouverture sur les potentialités du monde de demain, et le lien profond qui nous relie à travers nos pratiques corporelles traditionnelles à ce monde visible et invisible.

Pour terminer, Bernard Lamy nous propose une belle pratique : un entraînement à la posture debout (song jing zhan li gong), une méditation du Bodhidharma et ses réflexions sur son expérience du qi gong spontané ou thérapeutique ?... cadeau d'un « pratiquant chercheur » vrai et sincère qui continue son chemin.

Bonne lecture !

*Annick Ronné Le Verre  
Enseignante de Qi gong  
75015 Paris*



# 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)