



Union Pro
QI GONG
FEQGAE

BULLETIN DE LA FEQGAE UNION PRO QI GONG

FÉVRIER 2016 – N° 32



*Très bonne Année
du Singe de Feu*



FEQGAE - UNION PRO QI GONG

BUREAU

Président Walter PERETTI
Trésorier Jean-Pierre BENGEL
Vice-présidente et Secrétaire Chantal PINARD

CONSEIL D'ADMINISTRATION

ARTICLE 13 DES STATUTS : Pour la première année de fonctionnement, le Conseil d'administration sera composé des membres du Conseil d'administration et du Comité technique de la Fédération en fonctionnement le 13 novembre 2015.

Dominique BANIZETTE
Jean-Pierre BENGEL
Jean-Claude BERTHE
Catherine BOUSQUET
Hubert CHARPIN
Jean-Michel CHOMET
Gérard EDDE
GAP
Michel GAUVRIT

Philippe JULIEN
Frédérique MALDIDIER
Evelyne OEGEMA
Walter PERETTI
Chantal PINARD
Yves REQUENA
Bruno ROGISSART
Marie-Christine SEVERE
Jean-Luc WINIESKI
Kunlin ZHANG
Hélène ZIMMERMANN

Ne sont pas au CA mais font partie des jurys d'examen.

Jean-Pierre CASSONNET
Colette GILLARDEAUX
Jimmy GREGEARD
Cyril VARTANIAN

SECRETARIAT ADMINISTRATIF

Sophie et François de CORTA

FEQGAE « Union Pro Qi Gong » - Référents régionaux décembre 2015

Nom Prénom	Région	Téléphone	Email
WENDLING Jean-Marc	Alsace	06 74 72 75 83	wendling.jm@gmail.com
DARTIGUELONGUE Muriel	Aquitaine	06 81 63 92 14	murtao@yahoo.fr
FOURNIER Annick	Auvergne	06 60 16 08 29	annick.fournier1@sfr.fr
CHAUVEL Odile	Basse Normandie, Haute Normandie	06 73 56 17 92	qigong.saintpair@gmail.com
MAURY Pierre	Bourgogne	03 86 63 52 76	piermaury@hotmail.fr
LECACHEUR Jean-Marc	Bretagne	06 12 16 56 40	jmlecacheur@orange.fr
PINARD Chantal	Champagne-Ardenne, Lorraine	06 10 84 89 15	info@corpsetsouffles.org
BENGEL Jean-Pierre	Franche-Comté	06 63 60 98 41	jeanpierre.bengel@sfr.fr
PERETTI Walter	Ile de France-Paris	06 89 02 33 01	walter.peretti@orange.fr
FRANCOIS François	Languedoc Roussillon	06 70 99 60 52	f.francois78@yahoo.fr
CLEMENCEAU Sophie	Midi-Pyrénées	06 19 55 73 04	etresontao@gmail.com
EGRON Anne	Midi-Pyrénées	05 63 66 92 30	lafilledejade@free.fr
HOUSEZ Pierre	Nord-Pas de Calais	06 85 02 73 83	phousez@nordnet.fr
BREMOND Béatrice	PACA	06 47 00 95 79	qigongvena@gmail.com
GAUVRIT Michel	Pays de la Loire	06 47 69 62 52	qigongteloche@gmail.com
WINIESKI Jean-Luc	Picardie	06 83 42 99 04	info@qigong-picardie.fr
LEROY Béatrice	Poitou-Charentes	06 43 25 95 16	beatrice_leroy@orange.fr
SAUTEL Yves	Rhône-Alpes	06 86 97 75 71	tqgg@free.fr



ÉDITORIAL

Lors de sa dernière AG, la FEQGAE est devenue FEQGAE « Union Pro Qi Gong ».

Vous trouverez le compte rendu de cette AG dans le présent bulletin, ainsi que la composition des commissions qui constituent aujourd'hui la force d'action fédérale.

Cette année est bien sûr une année de transition, de transition entre l'ancien fonctionnement fédéral et ce vers quoi nous souhaitons aller :

- plus de lien et d'actions en régions,
- plus de synergie entre les écoles agréées ou en cours d'agrément de la FEQGAE - Union Pro,
- affiner l'évaluation du niveau en Qi Gong,
- améliorer notre communication tant vers nos adhérents que vers l'extérieur, mais en restant centrés sur l'essence du Qi Gong portée et transmise par des professionnels convenablement formés,
- ouvrir le Qi Gong à toutes ses dimensions, tant dans la stricte observance de ses traditions que dans sa nécessaire adaptation à notre culture et à notre époque.

Vous trouverez donc dans ce bulletin les informations sur les JNQ 2015 et le colloque de l'IHQF d'août 2015. Vous trouverez également toutes nos rubriques habituelles et notamment les stages prévus. Ils sont encore tous parisiens, mais dès la prochaine saison nous organiserons des stages en régions.

Je vous invite également à vous rapprocher de vos référents régionaux, ou le cas échéant des responsables de la commission si le poste est vacant, pour leur faire remonter vos remarques et suggestions. La commission Régions - Référents se chargera ensuite de faire remonter tout cela au CA de façon à ce que votre voix puisse se faire entendre et que la FEQGAE - Union Pro devienne de plus en plus VOTRE fédération.

Bien à vous toutes et tous.

Walter PERETTI

SOMMAIRE

Éditorial	1
Vie Fédérale	
Journées Nationales.....	2
Assemblées Générales.....	7
Stages.....	13
La vie du Qi Gong	
2 ^e Symposium international culturel et scientifique de Qi Gong de Santé.....	19
Lu pour vous	
Traité de Qi Gong médical.....	32
Qi Gong pour les enfants.....	34
L'arbre du Bonheur.....	36





VIE FÉDÉRALE



JOURNÉES NATIONALES JUN 2015

Cette année durant le mois de juin, dans cent soixante huit villes ont eu lieu des manifestations et animations pour célébrer les Journées Nationales du Qi Gong ; en voici la liste.

AIX EN PROVENCE, ALBERTVILLE, AMBÉRIEUX EN BUGEY, ANDARD, ANGERS, ANNECY, ANNECY LE VIEUX, ANTIBES, ANTONY, BAGNIÈRES DE BIGORRE, BAYONNE, BEAULIEU LES LOCHES, BÉGARD, BETTANT, BIARRITZ, BLOIS, BORDEAUX, BOTZ EN MAUGES, BOUCHEMAINE, BOURG DES COMPTES, BOURGES, BOURGOIN JALLIEU, BRÉAL SOUS MONTFORT, BRIANÇON, CALUIRE, CALUIRE ET CUIRE, CASTELNAU D'ESTRETEFONDS, CELLETES, CÉNAC, CHARLEVILLE MEZIERES, CHATEAUROUX, CHATELAILLON PLAGE, CHATOU, CHAUNY, CIVRAY, CLAMART, COLOMBEY LES BELLES, COULAINES (Le Mans), COULOMMIERS, CRAPONNE, CRÉTEIL, DAX, DENÉE, DINAN, DINARD, DOLUS d'OLÉRON, DONVILLE LES BAINS, DOUVAIN, DRACHÉ, ENNETIERES EN WEPPE, ERSTEIN, ESPÉRAZA, EVIAN LES BAINS, FAVERAYES MACHELLES, FONTAINES SUR SAÔNE, FRÉJUS, GERSTHEIM, GRANVILLE, GRIESBACH, GUER, GUNDERSHOFFEN, HAUTE GOULAIN, HINDISHEIM, ILLKIRCH GRAFFENSTADEN, JOSSELIN, JUJURIEUX, JURANÇON, KERTZFELD, LA FARE LES OLIVIERS, LA FLOTTE EN RÉ, LA GRIGONNAIS, LA MADELEINE, LA POSSONNIERE, LA TOUR DU PIN, LABRUGUIERE, LAGNIEU, LAGNY SUR MARNE, LAMPERTHEIM, LANNION, LAVAL, LE HÉZO, LE MANS, LE ROURET, LE VÉSINET, LES

ANGLES, LES MUREAUX, LES PENNES MIRABEAU, LILLE, LIMOUX, LIPSHEIM, LOUTEHEL, LUNÉVILLE, LYON, MAISONS ALFORT, MARSEILLE, MAULE, MAULÉVRIER, MESSIMY, MEXIMIEUX, MOISSAC-BELLEVUE, MONTAUBAN, MONTFERRIER SUR LEZ, MONTJEAN SUR LOIRE, MONTPELLIER, MUTTERSCHOLTZ, NANTES, NEVEZ, NICE, NIEDERBRONN LES BAINS, NOYON, ORANGE, PARIS, PASSY, PÉLISSANNE, PLOERMEL, PLUMECLEC, PUISSALICON, RENNES, RENNES LES BAINS, REVEL, ROCHFORD SUR LOIRE, ROMILLY SUR SEINE, ROQUEMAURE, RUOMS, SAINT BARTHÉLEMY D'ANJOU, SAINT CAPRAIS DE BORDEAUX, SAINT CRISTOL, SAINT CYR AU MONT D'OR, SAINT DENIS DE LA RÉUNION, SAINT ERBLON, SAINT JEAN DE BRAYE, SAINT LAURENT DU VAR, SAINT QUENTIN, SAINT RAPHAEL, SAUVETERRE, SÉRENT, SEICHES SUR LE LOIR, SERVON, SEYNOD, ST DENIS D'OLERON, ST ÉTIENNE DE ST GEOIRS, ST MALO, ST MÉDARD EN JALLES, ST SERVAN SUR OUST, STE HÉLÈNE, TARBES, TORCY, TOULOUSE, TOURS, TREFFIEUX, VALENCE - GUILHERAND GRANGES, VALLON PONT D'ARC, VALLOUISE, VANNES, VENDENHEIM, VERTOU, VEZENOBRES, VILLEFRANCHE DE ROUERGUE, VILLENEUVE D'ASCQ, VILLENEUVE LOUBET, VILLERUPT.



Journée Nationale du Qi Gong au parc St Mître à Aix en Provence

En ce dimanche 14 juin, nous avons eu la joie de commencer la journée sans pluie après plus de 3 jours d'orages ! Nous avons eu confiance en cette journée pour nous retrouver et fêter le Qi Gong.



*Atelier DAWU – Les mouvements de santé – Zhi Neng
Crédit photo : Béatrice Brémond*

La journée a commencé avec un Qi Gong en musique de Maître Zhang Guang De pour nourrir et renforcer le poumon avec le public et les élèves de Jean Michel Pratesi et moi-même. Une quarantaine de personnes étaient déjà présentes, d'autres personnes sont arrivées au fur et à mesure, plus de 80 personnes sont venues durant cette journée.

Des ateliers étaient prévus pour que les visiteurs puissent suivre 2 ateliers dans la matinée et 3 dans l'après-midi.

Deux nouveaux ateliers cette année : le Dao yin au sol ou sur chaise et une initiation au Taichi par Gilles Di Franco.

A chaque démonstration le public et les élèves des enseignants ont pratiqué en même temps que l'enseignant qui montrait la forme. La grande Danse du Dawu nous a émerveillée et nous espérons vous montrer une vidéo bientôt. Merci à Ingrid Jaulin et Sandrine Le Gavrian pour cette belle démo !

Merci aux élèves de Catherine Aviel pour la démonstration de Qi Gong et Taichi avec fluidité et légèreté.

Nathalie Boillon a proposé un atelier sur la Tonification générale en musique, accessible à tous

ceux qui découvraient pour la première fois le Qi Gong.

L'ambiance de la journée était très conviviale, permettant de nombreux échanges entre les participants. Durant la pause-déjeuner des élèves et le public ont partagé avec les enseignants.

La conférence « L'art de se nourrir et le Qi Gong » a amené beaucoup de personnes qui n'avaient pas pratiqué dans la matinée. Jérôme Ravenet a évoqué le principe du Yangsheng « nourrir la vie » et expliqué l'importance d'associer une nourriture dynamique et vitalisante à la pratique du Qi Gong afin de gagner en bénéfice pour la santé en y associant l'importance des émotions.

Puis nous avons continué des ateliers, Yann Correllou a présenté 2 fois l'atelier Zhi Neng (le 1 et le 2) plus de 30 personnes ont suivi cet atelier avec enthousiasme et concentration.

J'ai adoré participer au jeu des 5 éléments animé par Catherine Aviel où une fillette (de 11 ans environ) a bien aimé aussi jouer et pratiquer les mouvements de Qi Gong. L'atelier des 5 animaux par Ingrid Jaulin était aussi très suivi, plus de 30 personnes s'appliquant à jouer le tigre, le cerf, le singe, la grue et l'ours. A l'atelier Wuo-Taï, Quiterie Benoit et Jean Michel Pratesi ont continué à accueillir les visiteurs pour donner ce soin de bien être.

Une démonstration de Wutao par Sandrine Le Gavrian et un atelier qui a suivi a amené beaucoup d'intérêt pour cette pratique.

Nous avons poursuivi aussi par une démonstration du Vol du phénix et un atelier sur cette forme par Jérôme Ravenet, pas prévu au programme que j'ai suggéré quand j'ai vu l'intérêt pour cette forme.

Nous avons pu faire les ateliers jusqu'à 17h00 et nous avons terminé une pratique commune en cercle de la respiration cosmique, un réel bonheur de pratiquer tous ensemble.

Une journée magnifique ! Tout simplement.

Béatrice BREMOND



VIE FÉDÉRALE

Soirée du 16 juin 2015 à Ennetières en Weppes (59320)



Conférence Bertrand PORET et Hugues HOVINE

Sous l'égide de la Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Énergétiques (FEQGAE) et comme à l'accoutumée depuis maintenant 3 ans, l'Association Sports et Loisirs d'Ennetières en Weppes a organisé mi juin une soirée Information - Conférence - Atelier sur le Qi Gong.

Celle-ci s'est déroulée le 16 juin 2015 de 19H à 22H au foyer rural, rue du Bourg à Ennetières en Weppes (59320) sur le thème : « le Qi Gong, équilibre du corps et de l'esprit. »

C'est dans une salle idéale pour la pratique de cet art que plus de 100 personnes ont répondu à l'invitation de la section de Qi Gong de cette association à l'initiative de la Présidente, Marie-Jeanne FLINOIS et des deux enseignants : Bertrand PORET, Ostéopathe DO et Hugues HOVINE, Kinésithérapeute DE, tous deux également Praticiens de Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ces deux Praticiens, experts en Posturologie clinique, se sont appliqués à présenter avec pédagogie et clarté les différents référentiels physiologiques permettant à l'être humain de

préserver et de garder la stabilité en position debout et comment les connaissances acquises dans leur discipline pouvaient leur apporter des clefs sur la façon d'améliorer ce système postural d'aplomb. Puis, en s'appuyant sur ces données scientifiques et en se référant également aux concepts de la posture et de la gestuelle tels qu'ils sont enseignés dans la branche Qi Gong de la médecine traditionnelle chinoise, ils ont exposé clairement les principes et moyens pour perfectionner l'équilibre du corps et de l'esprit dans la vie de tous les jours.

La partie conférence se termina sur les résultats d'études scientifiques objectivant les gains obtenus par le Qi Gong sur la prévention des chutes des personnes âgées avec notamment une méta analyse publiée en 2004 par Verhagen, Im-mink, Van der Meulen et Bierman-Zeinstra. Cette analyse a effectivement révélé une réduction de 47 % du nombre de chutes d'un groupe de personnes âgées pratiquants le Qi Gong pendant un an par rapport à un groupe témoin.

En parfaits duettistes, les deux enseignants ont ensuite animé avec clarté pédagogique, humour et passion, un atelier de pratiques choisies et ciblées sur l'équilibre du corps, alternant postures, enchainements gestuels et différents types de marches et de pas facilement reproductibles.

Les nouveaux pratiquants furent tout de suite séduits par ces courtes pratiques permettant de renforcer leur équilibre ; Et c'est aussi grâce à leur ressenti éprouvé lors de ces exercices, que la plupart des participants prirent conscience de l'intérêt à long terme du Qi Gong, persuadés qu'ils pouvaient en tirer de grands bénéfices dans la prévention d'éventuelles chutes dans le futur.

Bertrand PORET et Hugues HOVINE insistèrent également sur le principe du double cercle vicieux développé par Feu le Dr Shen Hongxun, fondateur du Bu Qi : « Une mauvaise posture corporelle (cercle vicieux de la position) est souvent associée à des émotions négatives et à



du stress répétitif (cercle vicieux du stress mental) avec interaction de l'une sur l'autre », mettant ainsi, en point d'orgue, l'accent sur l'intérêt du Qi Gong pour équilibrer le corps et l'esprit.

Ce fut une excellente soirée pour toute l'assemblée, qui dans une ambiance ludique et chaleureuse n'a eu aucune peine à adhérer aux exercices proposés par ces deux enseignants de Qi Gong.

D.J.

Paris, place de la République.

Dès 8h30 ce dimanche 7 juin, les promeneurs parisiens matinaux avaient la surprise de contempler le ballet incessant d'une dizaine de personnes, à quelque dizaines de mètres de la statue de la République, qui s'affairaient à déployer des tentes, construire un podium, dérouler des fils électriques, délimiter des stands de pratique de Qi Gong...

Dès 10 heures, le stand de la FEQGAE était opérationnel, et Sophie secondée par trois ou quatre enseignants qui se sont relayés tout au long de la journée proposaient des brochures et renseignaient les curieux sur les bienfaits que procure la pratique du Qi Gong.

C'est sous un magnifique ciel bleu que Yanli WANG proposa un échauffement collectif à

tous les pratiquants, ainsi qu'aux promeneurs étonnés qui, pour les moins timides découvraient et s'essayaient à ces mouvements pour le moins mystérieux...

Puis ce fut la démonstration des 5 animaux du Wudang, le Nei Yang Gong, ZHANG Ai Jun présenta le Qi Gong des 24 énergies, Ingrid MALENFANT avec ses élèves présenta une partie du Tao Lü du Hui Chun Gong, le Qi Gong de l'ouverture et de l'étirement, clé de voûte de l'école « Emei » fut présenté par Aisling HEAVEY, Catherine RAYNOT, Couetsch BOUSSET-LOB, Manuel MARTY et Pierre MAURY et quelques uns de leurs élèves.

GAP - Qi Gong Ee Tong : mouvement debout de base du Qi Gong EE TONG de Maître REN QUAN DE, avec ses 7 techniques de conduite du Qi interne et sa clôture.

Dr JIAN (Institut du Quimétao) terminait la matinée avec une magnifique démonstration... Les techniques de base du Dao de l'Harmonie et ses applications dans le Qi Gong, le Tai Ji Quan...

Les arts énergétiques et les arts martiaux ont tous des éléments communs, même si leurs formes sont différentes, on retrouvera toujours les trois éléments suivants : le corps, le mental et la respiration. Le Dao de l'Harmonie, mis au point par le Dr. JIAN Liujun, est une pratique qui met l'accent sur ces « matières premières » ; apprendre comment harmoniser les différentes parties de





VIE FÉDÉRALE

notre corps, le mental et le corps, nous-mêmes et la société... et finalement, on arrive à « Unifier l'homme avec le Ciel » : le niveau supérieur de la pratique.

Le public, en grande partie des professeurs de Qi Gong ou des élèves, mais aussi les promeneurs habituels du dimanche matin qui découvraient pour la première fois ces gestes insolites sur la place de la République, pour la plupart, accompagnaient les gestes qui s'exécutaient sur le podium.

Après la courte pause de midi, Marie-Aliette DELANEAU enchaîna avec une démonstration du Wutao, Kunling ZHANG présenta deux exercices du Qi Gong du Wudang et CHEN Yi He présenta un enchaînement de Tai Chi de l'école Wu. C'est un travail de Qi Gong et Tai Ji Qing Shen Shan que nous présenta LIU Cui Fang, mais aussi une démonstration de Kung Fu avec des enfants, puis KE Wen enchaîna avec les 20 mouvements, le Qi Dance et le Qi Gong des 6 harmonies et des 5 éléments de Wudang.

Alliant la grâce et la puissance, entre la danse et le combat stylisé, Chrystel HERBEAUX DEL PINO interpréta le « Mulan Quan » ; pratique qui devait susciter l'émerveillement de tout le public. Tien SHUE de l'association Shenyi et ses élèves présentèrent les 12 mouvements de Wudang avant que cette journée ne se termine par une pratique collective avec KE Wen.

Simultanément à ces démonstrations, il était possible de participer à l'un ou l'autre des deux ateliers qui se déroulaient le long de la rue de la place de la République, à quelques dizaines de mètres du podium principal : Wudang Qi Gong par Jimmy GREGEARD, Nei Yang Gong et Qi Gong pour les cervicalgies avec WANG Yanli, atelier anti-stress pour les lycéens avec Patricia REPELLIN, étirement des méridiens avec Chrystel HERBEAUX DEL PINO, Qi Gong, Mudras et gestes psychologiques avec Adamante DONSIMONI et Atelier anti-stress par LIU Cui Fang.



Atelier n° 2, L'état de Qi Gong par Frédérique MALDIDIER, Qi Gong de la marche avec Bruno BURDET-BURDILLO, initiation au Qi Gong avec Catherine RAYNOT, Wutao, pratiquer l'écologie corporelle avec Marie-Aliette DELANEAU, pratique fondamentales par Kunlin ZHANG et Qi Dance avec Patricia REPELLIN.

Innovation cette année ; la Journée Nationale du Qi Gong qui se déroulait habituellement dans le cadre fermé et protégé de la Grande Pagode c'est déroulée cette année en plein cœur de Paris ; événement certes, mais aussi découverte par de nombreux promeneurs du dimanche d'une pratique millénaire. Pour beaucoup des premiers regards sur cette pratique pour le moins inhabituelle, ce fut d'abord la surprise ; et contourner prudemment ce groupe fut la solution adoptée par certains, la curiosité l'emporta pour d'autres qui, tels des spectateurs se fondirent parmi la foule pour écouter, regarder, d'autres enfin esquissaient quelques mouvements...

Pierre MAURY



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Assemblée Générale Ordinaire et Assemblée Générale Extraordinaire
de la FEQGAE le 13 novembre 2015

Résultats des votes respectifs de L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

Avec un total des voix des Membres Actifs s'élevant à 1 132 voix, un quorum de 377 voix est requis :

707 voix sont présentes ou représentées.

- RAPPORT MORAL : adopté avec 698 voix
Pour (9 abstention).

- RAPPORT FINANCIER : adopté avec 707 voix
Pour (unanimité).

ELECTION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Sont élus avec 686 voix : Jean Pierre BENGEL, Hubert CHARPIN, GAP (G. Aarsse Prins), Michel GAUVRIT, Walter PERETTI, Chantal PINARD, Jean Luc WINIESKI.

Est élu avec 607 voix pour, 64 voix contre, 3 abstentions, 6 nuls : Jean Michel CHOMET.

Est élue avec 617 voix pour, 57 voix contre, 6 abstentions, 6 nuls : Catherine BOUSQUET.

VOTE DU MONTANT DES ADHÉSIONS 2016-2017 :

adopté avec 707 voix (unanimité).

Résultats du vote de L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

Avec un total des voix des Membres Actifs élevant à 1 132 voix, un quorum de 566 voix est requis : 717 voix sont présentes ou représentées.

MODIFICATION DES STATUTS :

les nouveaux statuts sont adoptés
avec 716 voix pour et 1 abstention.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

16h20 OUVERTURE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE.

Dans sa déclaration liminaire Walter PERETTI, Président par intérim, énonce l'ordre du jour et ouvre la séance. Il fait élire le Bureau de l'Assemblée qui garantit la bonne tenue de la réunion.

I- ELECTION DU BUREAU DE L'ASSEMBLÉE

Se portent volontaires : Thierry DOCTRINAL, comme président, GAP et Christophe CHARPIN comme assesseurs.

II- RAPPORT MORAL BILAN 2014-2015

ADHÉSIONS

• Pour rappel en 2009-2010 à la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques :

- Pratiquants : 13 293

- Associations : 308

- Associations de fait : 113

- Enseignants au total : 516

• Depuis augmentation constante :

- En 2010-2011 : (1^{ère} année de fonctionnement de la Fédération des Enseignants) :

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

- En 2011-2012 : 70 enseignants
dont 258 non diplômés et 312 diplômés.

- En 2012-2013 : 608 enseignants
dont 278 non diplômés et 330 diplômés.



VIE FÉDÉRALE

- En 2013-2014 : 665 enseignants
dont 322 non diplômés et 343 diplômés.

• En 2014-2015 : 5^e année de fonctionnement
de la Fédération des Enseignants :
708 enseignants dont 352 non diplômés et
356 diplômés de la FEQGAE.

Dont :

- 82 nouveaux adhérents enseignants
(dont 19 issus de l'école Les Temps du Corps)
- 27 élèves

- 11 écoles agréées :

DRAGON CÉLESTE, ECOLE DU CENTRE
TAO, ECOLE DU QI, INSTITUT EUROPEEN DE
QI GONG, INSTITUT LU DONG MING, INSTI-
TUT XIN'AN, LES TEMPS DU CORPS, QUIME-
TAO, ZHI ROU JIA, LE SERPENT ET L'OISEAU,
ITEQG.

- 3 écoles en demande d'agrément :
TAO VITALITE ET BIEN ETRE, TERRE d'ASIE,
TAM TAO MON PHAI.

• Point sur les adhésions 2015-2016

le 10 novembre 2015 :

- Membres actifs, enseignants de Qi Gong :
556 (264 non diplômés FEQGAE et 292 di-
plômés FEQGAE) dont 26 nouveaux membres
enseignant, 12 écoles et 18 élèves.
- Adhésions non renouvelées : 105 non diplô-
més et 82 diplômés - 2 écoles (Les Temps du
Corps et Quimétao) et 11 élèves.

REUNIONS DU CONSEIL

D'ADMINISTRATION

ET DU COMITE TECHNIQUE.

ASSEMBLEES GENERALES (15 réunions !)

2 AG : 15 novembre 2014, 11 avril 2015

3 CT : 6 octobre, 1^{er} décembre à Paris,
16 mars à Lyon

5 CA : 13 octobre, 15 novembre, 19 janvier,
30 mars, 11 Mai à Paris

2 CA-CT : 12 janvier à Lyon,
16 février à Paris

1 réunion « Communication » :
5 décembre à Paris

2 réunions des Référents à Paris :

Samedi 15 novembre 2014,

Vendredi 27 février 2015

COMMUNICATION

- JNQG 2015 tout le mois de juin thème :

« Qi Gong, l'équilibre du corps et de l'esprit »
permet de communiquer sur le Qi Gong par
tous les enseignants, avec des journées de
regroupement au niveau régional. En juin 2015
à Paris, Aix en Provence, Valence,
Montauban, Toulouse et dans 165 villes ont été
organisés des ateliers, conférences,
démonstrations, etc.

- Attachée de Presse : avec Claire Lextray Dos-
siers de presse et bilans médias sur le site Inter-
net « Espace presse »

- Site Internet : tenu à jour quasi quotidienne-
ment.

Liste des cours, des stages et liste des activités
JNQG. On y trouve aussi l'espace adhérent ac-
cessible par mot de passe pour gérer ses infor-
mations, on y trouve une page pour les diverses
infos, bulletins, compte rendus des réunions, etc.

- Bulletins interne envoyé aux membres par
mail et disponibles sur le site (2 parutions an-
nuelles) réalisé par Pierre Maury depuis 5 an-
nées !

- Colloque « Origines traditionnelles et transmis-
sion du Qi Gong » ouvert à tous le Dimanche
16 novembre 2014 et organisé par Dominique
Casaÿs.

TRAVAUX POUR L'ÉVOLUTION DE LA FÉDÉRATION, NOUVEAUX STATUTS,

CONSEIL JURIDIQUE

- Commission Statuts avec 8 personnes : 4 du
CA, 3 du CT et Bruno De Runz, un Membre Actif
adhérent. Les travaux ont été menés en relation
avec l'avocat-conseil Maître Triniol.

- Consultation juridique sur les conditions d'en-
seignement du Qi Gong avec Maître Cressard.
Elaboration d'un document de 62 pages à
« condenser » pour les enseignants.



RAPPORT TECHNIQUE

Stages et séminaire des enseignants :

- Séminaire des enseignants : Le dernier week-end de juin sur le thème « Qi Gong et conscience » a été annulé.

- 12 stages

Sessions d'examen et VAE :

Deux sessions d'examen 28 février, 1^{er} mars 2015 à Paris et 6-7 septembre 2014 à Aix en Provence.

Une session de VAE pour 4 personnes 24 janvier 2015 à Paris.

Une session de VAE pour deux personnes (dont une ne s'est pas présentée) à Aix en Provence à l'occasion de l'examen.

COMMENTAIRES DIVERS

Nos anciens statuts ayant été jugés « flous » par notre avocat conseil, nous avons tout repris sous sa direction. Notre idée est d'être « carré », clair. Il s'agissait aussi de redonner de la fluidité au fonctionnement fédéral, c'est donc toute l'organisation qui a été revue.

La FEQGAE était devenue « bicéphale » avec un Conseil d'Administration d'un côté et un Comité Technique de l'autre. Tant que tout le CT était au CA, cela fonctionnait bien, mais quand il n'y a plus eu que le rapporteur du CT au CA, la circulation des informations est naturellement devenue moins fluide, conduisant in fine à une défiance entre CA et CT.

Cette défiance s'est cristallisée lorsque le paysage du Qi Gong en France s'est vu bouleversé par la délégation donnée à la FFKDA pour le Wushu. Bien que le Vice-président et rapporteur du CT Walter PERETTI et le Président Dominique CASAYS travaillaient dans cette période à la succession de ce dernier, la tension interne était devenue telle que Walter PERETTI a dû demander ouvertement à Dominique CASAYS d'annoncer officiellement son départ pour préserver la cohésion fédérale. Dominique CASAYS s'en est acquitté, mais, blessé par cette demande expresse, il a avancé sa démission initialement prévue pour cette AGO et a pris la décision de retirer l'école « Les Temps du Corps » dont il est le Président et son réseau de la FEQGAE.

Le Comité Technique envisageait déjà à cette époque un nouveau fonctionnement en commissions pour assurer une meilleure réactivité et une meilleure fluidité à ses travaux. Cette idée de fonctionnement en commissions est reprise dans les nouveaux statuts, mais c'est le Conseil d'Administration qui articulera le fonctionnement de ces commissions autonomes. Elles seront toutes représentées au CA.

Les membres de la Fédération ont tous reçu par courrier un exemplaire du projet de Statuts avec la convocation.

Un Règlement Intérieur doit être rapidement rédigé.

Une personne demande de voter par applaudissement un message de remerciement à Dominique CASAYS, ancien président. Ce qui est fait.

Pascal PETRNI, Conseiller Technique National Adjoint de la FF-Sports Pour Tous, présent à la réunion des Référents régionaux et invité à la réunion dit quelques mots avant de se retirer, souhaitant que le partenariat entre nos structures continue.

III- RAPPORT FINANCIER

par Jean-Pierre BENGEL, Trésorier.

Les ressources de la fédération s'élèvent à :

- 120 342 € (dotation Sports pour Tous + adhésions FEQGAE) en augmentation de 5.04 % par rapport à 2013-2014.

- 23 288 € autres ressources (stages de formation continue).

Les produits s'élèvent à 143 630 €

L'augmentation du nombre des adhérents représente 16.37 % de ressources supplémentaires.

Les charges de fonctionnement s'élèvent à 154 699 €

Dont 80 369 € de charges en personnel ce qui représente 51.95 % de notre budget et 1382 € en cotisation pour la formation professionnelle continue, c'est une somme importante qui est due au pourcentage du calcul des cotisations qui correspond à notre convention collective, peut-être faudrait-il en changer.



VIE FÉDÉRALE

Le résultat cette année 2014-2015 est de -11 069 €. Ce déficit exceptionnel était prévisible, il est dû aux charges occasionnées par les honoraires des avocats, les courriers et le nombre inaccoutumé de réunions du CA, CT et Bureau.

La dotation de Sports pour Tous s'est élevée à 83 232 €.

Plusieurs demandes d'explications ou remarques surviennent ; voici donc la teneur des réponses :

- La convention avec la FF-Sports pour Tous doit être revue après l'Assemblée Générale.

IV- ELECTION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION.

Hormis Ana PEROCCO, Pierre MAURY et Dominique CASAYS qui sont démissionnaires, les autres conseillers se représentent.

Walter PERETTI, Jean-Pierre BENGEL, Hubert CHARPIN, Michel GAUVRIET, Chantal PINARD, Jean-Luc WINIESKI et GAP.

Deux candidats se présentent :

- Jean Michel CHOMET a appartenu aux différentes fédérations de Qi Gong qui se sont succédées depuis les années 1980. La nouvelle trajectoire de la fédération l'intéresse. Après plus de trente ans de Qi Gong, l'orientation fondamentale l'intéresse, car non, enseigner le Qi Gong ne va pas de soi.

- Présentée par Jean-Marc LECACHEUR de Bretagne, Catherine BOUSQUET (excusée, en Chine) propose sa candidature : elle pratique le Qi Gong depuis 25 ans et souhaite participer à cette dynamique nouvelle.

Walter PERETTI rappelle que la première année de fonctionnement de la FEQGAE « Union Pro Qi Gong », le CA de celle-ci sera composé du Conseil d'Administration et du Comité Technique de la FEQGAE au moment du vote des nouveaux statuts.

VOTE DU MONTANT DES ADHÉSIONS pour l'année 2016 - 2017

Depuis 2010 - 2011 et pour la quatrième année, la cotisation est de 50 € pour les ensei-

gnants, 20 € pour les élèves d'écoles, 80 € pour les écoles agréées et 50 € pour les écoles en demande d'agrément.

Jean-Pierre BENGEL notre trésorier ne demande pas de modification du montant des cotisations.

V- SITUATION DE LA FEDERATION ET SES PROJETS, et synthèse de la réunion des référents régionaux et des actions avec la Fédération Française Sports pour Tous.

En synthèse, voici l'essentiel du propos de Walter PERETTI sur la situation de la Fédération.

La pérennité de l'allocation de FF-Sports pour Tous : la reconduction d'un an est implicite... mais il y a eu un moment de flottement face aux contacts avec FFKDA.

Suite au changement de nom de la FFSPT (FFEMPP-Sports pour Tous devient FF-Sports pour Tous), il faudra renégocier et signer la convention signée en septembre 2010.

Il y a une volonté plus affirmée de leur côté de prendre en charge le Qi Gong. Un CQP arts énergétiques chinois (AEC) est évoqué de part et d'autre, ainsi qu'un éventuel Brevet Professionnel. Walter Peretti rappelle que le reversement de 6 € par licence de la FFSPT à la FEQGAE est avant tout une reconnaissance de la nécessité d'une expertise en Qi Gong, une expertise qu'ils ne possèdent pas en interne. Ce n'est pas seulement un arrangement financier, même si cette dimension existe.

Notre poids vis à vis de la FAEMC (Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois) concernant ce CQP va probablement s'accroître et les contacts avec elle permettent d'espérer des rebondissements constructifs et vis-à-vis du ministère aussi.

Ensuite, une démarche commune autour d'un BPJEPS option Art Énergétique (dispensé de la nécessité de re-confirmer régulièrement) ne sera-t-elle pas plus évidente ?

Notre objectif essentiel est de pérenniser le niveau du Qi Gong en France au travers du niveau



des enseignants. Si la FFSPT reconnaît la nécessité d'une expertise en Qi Gong, c'est bien que le Qi Gong a des spécificités qui nécessitent une vraie formation et des qualités particulières. C'est à notre identité en tant que FEQGAE de réfléchir, d'approfondir et de promouvoir ces particularités. Mais quelles sont-elles ? Sans fixer une doctrine, savoir ce qui caractérise le Qi Gong et le préserver au travers de la formation des enseignants. Mais de manière ouverte, sans fixer une quelconque orthodoxie, de façon à respecter la « biodiversité » de notre Art.

VI- QUESTIONS DIVERSES

Question de membres et remarques du président par intérim.

- La délégation attribuée à FFKDA ne comprend pas officiellement le Qi Gong, mais le Qi Gong est légitime dans le monde des arts martiaux.
- « Les Temps du Corps » ? Ils semblent réactiver leur réseau mais en accord avec la FFSports pour Tous. A suivre.
- Trop longtemps, les fédérations se sont positionnées les unes contre les autres ; cela ne doit pas être notre propos. Cela n'est pas mon propos : je ne suis contre personne ; nous devons communiquer sur notre identité et non contre celle des autres !
- La FFSPT pourrait envisager une commission « Qi Gong » : difficile de l'imaginer dans une fédération multisports ?
- « Je suis kiné et ne suis jamais venu aux Assemblées Générales de la FEQGAE car faire reconnaître le Qi Gong comme un sport est une erreur. Après 20 ans de pratique du Qi Gong, je reçois des courriers de la FF-Sports pour Tous, me demandant de passer le CQP. ».

Débats, échanges et réponse de Walter PERETTI : « On parle beaucoup du CQP mais ce n'est pas notre seul objectif. La FEQGAE doit permettre de donner la possibilité d'aller plus haut et de découvrir les maîtres qui nous ont formés. Tout président de la FEQGAE que je sois, je n'ai qu'une quinzaine d'élèves en cours et une ving-

taine que je suis. Et mon intention est de partir du Qi Gong de masse pour aider ceux qui le veulent à progresser et aller vers un chemin de vie. C'est ce que j'ai dit à Sports pour Tous. » Applaudissements.

L'ordre du jour étant épuisé, la séance est close à 18h20.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

18h25 OUVERTURE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE.

Décision de l'assemblée est prise de reconduire le bureau de l'Assemblée Générale Ordinaire précédant cette Assemblée Extraordinaire.

Bureau de l'Assemblée : Thierry DOCTRINAL, comme président, GAP et Christophe CHARPIN comme assesseurs se portent à nouveau volontaires.

Déclaration liminaire du président Walter Peretti :

Vous avez lu les statuts qui sont proposés au vote : les objectifs se définissent autour de l'enseignant. Le fonctionnement bicéphale et la présidence pyramidale ont vécu. La communication entre les deux fonctionnait mal à la longue. Le projet actuel est plutôt « anglo-saxon ».

Les membres du Conseil d'Administration seront animateurs/rapporteurs d'une des six commissions (plus des commissions ponctuelles éventuelles) avec un travail sur objectif.

Il n'y aura plus de réunion à trente où on décide de tout. Logiquement, nous irons vers moins de réunions physiques, mais vers un e-travail. La tâche du président se caractérise davantage par la coordination à partir d'une identité claire et forte.

Les autres membres des commissions pourront ne pas faire partie de la fédération, mais il seront choisis pour leur compétence.

- Question : « Un membre = une voix ». Pourquoi ?



VIE FÉDÉRALE

Commentaire de Walter Peretti : « C'est une évidence pour intégrer tout le monde et surtout les collègues non diplômés soit la moitié des troupes ».

- Affirmation : « Le diplôme fédéral FEQGAE a été la magnifique synthèse d'un travail des écoles. Je n'ai pas le diplôme mais je me sens bien dans cette fédé et suis prêt à y travailler. ».

- Question : « Un collègue marocain voudrait être associé aux travaux de la FEQGAE.

Comment doit-il procéder ? ». A suivre.

Le Conseil d'Administration a du pain sur la planche !

Procédure de vote et clôture de l'Assemblée Générale Extraordinaire à 19h25 après l'intervention épatante, rayonnante, sincère et remarquable de Zhang KUNLIN sur le thème de la préservation du Qi Gong, de ses racines, de son essence, et notamment à travers le lien unissant médecine chinoise et la pensée du DAO DE JING.

LES COMMISSIONS

Suite à l'Assemblée Générale, six Commissions ont vu le jour, elles ont été ouvertes à des non membres du Conseil d'administration, voici donc leur composition.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

commission temporaire.

Coordinatrice : Evelyne OEGEMA.

Jean-Pierre BENGEL, Hubert CHARPIN, Sophie DE CORTA, Bruno DE RUNZ, Véronique LEYMARIE.

1 – COMMUNICATION.

Coordinateur : Hubert CHARPIN.

Jean-Claude BERTHE, Gérard EDDE, Anne EGRON, Pierre MAURY, Chantal PINARD.

2 – RÉFÉRENTS ET RÉGIONS.

Coordinatrices : GAP, Catherine BOUSQUET.

Sophia CLEMENCEAU, Anne EGRON, Béatrice LEROY.

3 – ECOLES.

Coordinateur : Jean-Michel CHOMET.

Philippe ASPE, Catherine BOUSQUET, Laurence CORDATELLAS, GERARD EDDE, Michel GAUVRIT, Yves REQUENA, Bruno ROGISSART.

4 – EVALUATION-EXAMENS.

Coordinatrice : Frédérique MALDIDIER.

Dominique BANIZETTE, Jean-Claude BERTHE, Hubert CHARPIN, Thierry DOCTRINAL, Pierre HOUSEZ, Philippe JULLIEN, Evelyne OEGEMA, Yves REQUENA, Marie-Christine SEVERE, Hélène ZIMMERMANN.

5 – FORMATION CONTINUE.

Coordinatrice : Hélène ZIMMERMANN.

Dominique BANIZETTE, Jean-Michel CHOMET, François FRANCOIS, Michel GAUVRIT, Philippe JULLIEN, Frédérique MALDIDIER, Evelyne OEGEMA, Yves REQUENA, Marie-Christine SEVERE.

6 – ETHIQUE.

Coordinatrice : GAP.

Philippe ASPE, Jean-Marc LECACHEUR, Béatrice LEROY.

EXAMEN FÉDÉRAL

La prochaine session d'examen aura lieu les samedi 5 et dimanche 6 mars 2016 à Paris dans le 18^{ème}, cette session est d'ores et déjà complète !



STAGES 2015-2016

Le Comité Technique et le Conseil d'Administration de la Fédération proposent des stages ouverts à tous les enseignants adhérents de la Fédération, qu'ils soient titulaires ou non du diplôme fédéral. Ils sont organisés dans des conditions optimales avec de petits groupes de 15 à 20 participants maximum afin que chacun puisse profiter au mieux des enseignements. Le montant demandé pour l'enseignement est de 140 € pour deux jours de stage. Les participants reçoivent une attestation de suivi et un reçu.

Les stages ont lieu à Paris :

3 & 4 octobre 2015 : « Le travail de la colonne vertébrale et le lien qu'elle entretient avec la périphérie du corps » avec Christine WAHL à Paris 75011.

14 & 15 novembre 2015 : « Préparation à l'examen fédéral » avec Frédérique MALDIDIER à Paris 75007.

28 & 29 novembre 2015 : « La construction du membre inférieur (pied, genou, hanche) afin de nourrir le bassin » avec Christine WAHL à Paris 75011.

5 & 6 décembre 2015 : « Rencontre et réflexion, guidance et mise en pratique » autour des spécificités de la pédagogie du Qi Gong avec Walter PERETTI et Frédérique MALDIDIER à Paris 75011.

16 & 17 janvier 2016 : « Préparation à l'examen fédéral » avec Hélène ZIMMERMANN à Paris 75007.

6 & 7 février 2016 : « Travail de pacification musculaire pour nourrir la présence osseuse » avec Christine WAHL à Paris 75011.

2 & 3 avril 2016 : « Le jeu de l'omoplate dans le déploiement de la main dans l'espace » avec Christine WAHL à Paris 75011.

9 & 10 avril 2016 : (2 stages différents de 2 jours chacun dans des lieux différents)

- « Yin et Yang dans la pratique » avec Philippe JULLIEN à Paris 75011.
- « Animer des séances de Qi Gong pour enfants » (3-5 & 6-11 ans) avec Bruno ROGISSART à Paris 75018.

28 & 29 mai 2016 : « 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 à Paris 75011.

CONTENU DES STAGES 2015-2016

• Stages d'anatomie du mouvement avec Christine WAHL

3/4 octobre 2015 :

Le travail de la colonne vertébrale et le lien qu'elle entretient avec la périphérie du corps.

La colonne vertébrale est le haut lieu où s'établissent toutes les connexions, accomplissant le jeu alternatif entre l'axe médian et la périphérie. La virtuosité permanente de son auto ajustement et de son auto régulation lui confère sa capacité d'expansion active vers la main et le pied. Mettre en œuvre ces lignes de continuité entre le centre et la périphérie assure la cohérence et l'épanouissement du mouvement dans l'espace.



VIE FÉDÉRALE

L'orientation de ce stage est ainsi de mettre en œuvre et de nourrir l'interdépendance entre ces deux pôles.

28/29 novembre 2015 :

La construction du membre inférieur (pied, genou, hanche) afin de nourrir le bassin.

L'attention au cours de ce stage est portée sur la flexibilité des points de contact du Pied exercée avec le sol et de la qualité de la transmission de la force du sol vers les os du membre inférieur. Cette organisation de la jambe grâce à la conduction osseuse permet que le bassin puisse être accueilli par le membre inférieur. Restaurer une ligne de continuité entre le bassin et la jambe demeure indispensable et précieuse pour optimiser la gestualité des jambes et ainsi le déploiement global du mouvement dans l'espace.

6/7 février 2016 :

Travail de pacification musculaire pour nourrir la présence osseuse.

S'extraire du trop d'action musculaire, s'effacer de ce besoin impérieux d'exécuter le geste, refuser toute invasion excessive de prétention du mouvement. Cela réclame que notre intention d'action soit essentiellement réceptivité.

Une régulation subtile et intime de la tension musculaire est essentielle pour sauvegarder la sensorialité et l'intelligence du mouvement.

Cette étape primordiale ouvre un champ de perception immense donnant accès à la densité osseuse et donc notre structure profonde.

C'est accueillir et goûter à l'essence même du souffle osseux et à ce qu'il métabolise dans la chair de nos tissus. C'est rencontrer la Vacuité.

2/3 avril 2016 :

Le jeu de l'omoplate dans le déploiement de la main dans l'espace.

L'omoplate, os de l'intermédiaire entre la cage thoracique et la main. Son glissement incessant sur les côtes nous rappelle son rôle de prolon-

gement vers la main c'est à partir d'elle que la main peut évoluer dans l'espace grâce au point d'ancrage qu'établit l'omoplate avec la colonne vertébrale et le jeu des côtes.

Mettre en relation omoplate et main par la découverte de chaînes articulaires offre une dimension multiple de l'évolution de la main dans l'espace.

Sans cesse la main est la manifestation subtile du centre.

• **Deux stages de « Préparation à l'examen et pédagogie du Qi Gong ».**

(15 stagiaires maximum par stage)

14/15 novembre 2015 avec Frédérique Maldidier.

16/17 janvier 2016 avec Hélène Zimmermann.

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

Ce stage s'articule en deux temps :

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

Un second temps est consacré à un véritable « examen blanc » sur l'épreuve de pédagogie. Chaque participant, en condition d'examen, anime une portion de cours suivie d'un retour à « chaud » en fonction des critères de notation fédéraux.

C'est l'occasion d'aborder plus en détail les critères de notation spécifiques à cette épreuve et de mieux prendre conscience de ce qui caracté-



rise la pédagogie du Qi Gong.

Contenu : Étude et application des principes de pédagogie pour l'enseignement des techniques corporelles, en particulier du Qi Gong : lisibilité de la gestuelle, utilisation de la voix, importance des rythmes, positionnement par rapport au groupe, adaptation au public ; des mises en situation et des études de cas seront réalisées

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

• **5/6 décembre 2015 : Rencontre atelier « Les spécificités de la pédagogie du Qi Gong » avec Walter Peretti et Frédérique MALDIDIER.**



Echange de nos expériences respectives par petits groupes de travail pour approfondir les spécificités de la pédagogie du Qi Gong. Encore une fois cela nous renvoie à la définition que nous donnons chacun (e) s de notre Art, et du coup comment arriver à le transmettre dans son essence.

Le travail des rythmes, la place du silence, l'introduction des éducatifs, comment les construire, sur quoi, quelle place pour la pédagogie structurée en regard de la pédagogie « traditionnelle » plus vivante, intérêt des autres disciplines pour éclairer le Qi Gong, comment les utiliser sans les confondre avec la pratique, comment continuer à approfondir la pratique et sa philosophie dans l'acte pédagogique...

Autant de pistes de réflexions, **en plus de toutes celles que vous pouvez proposer vous même**, que nous explorerons. Nous concrétisons ces réflexions en les mettant en pratique dans de petits ateliers.

• **9/10 avril 2016 : Yin et Yang dans la pratique avec Philippe JULLIEN.**

Yin et yang nous servent de repères et indiquent une tendance au sein de l'impermanence, des incessants changements et transformations de notre monde. Rien n'est fixe, rien n'est absolu, rien n'est durable ; les conventions de mise affublant la réalité d'objets stables, définis et durables ne sont là que par commodité ou pour nous rassurer.

« Yin c'est ce qui va devenir yang, yang c'est ce qui va devenir yin » (Wang Bi 3^{es} ap JC)

Pas de définitions ni d'inventaire dans ce séminaire au cours duquel nous expérimenterons le



VIE FÉDÉRALE

jeu subtil de ces deux dynamiques fondamentales dans l'exercice du Qi Gong ou de son enseignement - mouvements, postures, pratiques à deux, respirations, méditation - tout en en ressentant les différentes manifestations : complémentarités, équilibres, alternances, interdépendance, mutations, transformations...

• 9/10 avril 2016 :

« Animer des séances de Qi Gong pour enfants » (3-5 et 6-11 ans)

avec Bruno ROGISSART (auteur du livre *Le Qi Gong du Petit Bonze Shaolin*)

Ce séminaire est essentiellement axé sur la pratique !

Programme du stage :

Caractéristiques et spécificités du public « enfants ». Approche psychologique et éléments de pédagogie

Spécificités du Qi Gong pour enfants. Adapter sa technique de Qi Gong en direction des enfants. Quels types d'exercices de Qi Gong peut-on proposer aux enfants ?

Comment développer son activité « Qi Gong pour enfants » : le cadre réglementaire de la discipline, le cadre institutionnel et les dispositifs, les partenaires et financeurs, Les lieux d'activités et l'intervention en institutions spécialisées.

Concevoir un plan de séance type. Travaux pratiques, création de séances types.

Aperçu du programme de pratique :

L'ouverture de la séance de Qi Gong pour enfants

Le Qi Gong avec différents supports (balles, bâtonnet, bâton...)

La pratique collective à travers le jeu et les his-

toires,.

Le Qi Gong des animaux spontanés !

Le Qi Gong des sons,

Les techniques de respirations,

Le Qi Gong du petit bonze Shaolin.

.../...

A l'issue de ce séminaire vous disposerez de toute la méthodologie pour organiser et préparer vos interventions auprès des enfants, de grilles de cours « types ».

Ce séminaire est essentiellement axé sur la pratique !

• 28/29 mai 2016 :

« Développement du réseau des jin jing, méridiens musculo-tendineux : unifier la forme Xing, et stabiliser Shen »

avec Walter PERETTI.

Il est possible d'associer les méridiens musculo-tendineux jin jing aux chaînes musculaires. Et pourtant ils nous invitent à une réalité bien plus subtile et donc nécessairement plus difficile d'accès.

Lieu de circulation privilégié de la phase défensive-protectrice Wei du Qi, le développement des Jin Jing réclame une attention toute particulière qui dépasse de loin une simple compétence motrice et musculaire.

Le fruit de ce développement est l'unification de la forme Xing. Les liens haut-bas, gauche-droite, avant-arrière, mais aussi intérieur-extérieur se font dans la mobilisation subtile et globale de la phase Wei du Qi qui assure la cohérence de la forme. Là encore, la cohérence de la forme Xing dépasse de loin un simple équilibre des chaînes musculaires.



L'unification de la forme Xing produisant la stabilisation de Shen, l'exercice confine alors à la contemplation.

Enfin, la phase Wei, en relation Yin-Yang avec la phase nutritive-nourricière Ying du Qi, est indirectement impliquée dans les mouvements profonds du Qi.

Nous verrons comment progresser vers les niveaux supérieurs de la mobilisation des Jin Jing et de la phase Wei au travers de petits exercices et de postures.

LES INTERVENANTS

• **Philippe JULLIEN**

Enseignant de Qi Gong et Taiji Quan, formateur en Qi Gong. Membre du Comité technique de la FEQGAE, et juge de passages d'examens.

Pratique les arts internes chinois depuis 1981 et les enseigne depuis 25 ans à Pau. Elève personnel de Chu King Hung en Taiji quan pendant 12 ans, puis suit de 2001 à 2003 le cursus de formation de Qi Gong des Temps du Corps avec Ke Wen et Bruno Lazzari et continue à étudier de nombreux styles de Qi Gong avec différents autres professeurs chinois et européens.

Pratique les Qi Gong et Taiji Quan du mont Wudang depuis 2007 avec Maître Yuan Limin et C-H Belmonte

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

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

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

• **Frédérique MALDIDIER**

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

• **Walter PERETTI**

Ingénieur de formation, professeur d'électronique et de traitement du signal en écoles d'ingénieur s'est formé aux Arts Martiaux et au Qi Gong auprès de plusieurs maîtres chinois et japonais depuis l'âge de 16 ans. Il se consacre également à l'enseignement du Qi Gong et des Arts Martiaux Chinois depuis 1990.

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

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

• **Bruno ROGISSART**

A débuté la pratique des arts martiaux et énergétiques chinois en 1978. Il s'est formé auprès de nombreux grands maîtres de



VIE FÉDÉRALE

Qi Gong, de TAIJQUAN et de BAGUAZHANG, en EUROPE, en CHINE et aux ETATS UNIS. Il continue à se rendre régulièrement auprès de ses maîtres pour continuer à se former.

Depuis 1988 il enseigne dans son école à Charleville-Mézières dans le cadre de cours pour adultes, seniors et enfants. Il a fondé en 1992 l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong (ITEQG), dont il est le directeur technique et pédagogique, pour assurer la formation d'enseignants de Qi Gong en France et en Belgique.

Après une pratique d'une dizaine d'années en cabinet de la médecine traditionnelle chinoise, il a décidé de consacrer sa vie professionnelle exclusivement à la transmission des arts martiaux et énergétiques chinois. Notamment dans le cadre des formations d'enseignants de Qi Gong, TAIJQUAN et BAGUAZHANG qu'il dispense à PARIS et à BRUXELLES depuis maintenant plus de 20 ans.

Professeur de Qi Gong diplômé d'état (DEJEPS AEC) et Professeur de TAIJQUAN diplômé d'état. Diplômé en Médecine traditionnelle chinoise. Diplômé en thérapie manuelle analytique. Titulaire d'une licence de sociologie (université de REIMS). Président de l'Union des Enseignants de Qi Gong et TAIJQUAN Traditionnels FRANCE - Belgique. Auteur de nombreux ouvrages sur le Qi Gong et le TAIJQUAN (aux éditions de la Tortue de JADE).

• Christine WAHL

Professeur de danse et de Tai Chi Chuan est aussi ostéopathe. Elle enseigne l'anatomie

de manière vivante, reliée au mouvement en utilisant à la fois la description anatomique qui permet la compréhension des lois qui régissent le mouvement, mais aussi les exercices corporels et la palpation afin d'amener les stagiaires à avoir la sensation intérieure des différents éléments abordés.

• Hélène ZIMMERMANN

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

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

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

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

Membre du Comité technique fédéral et des jurys d'examen de la FEQGAE.

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



2^e SYMPOSIUM INTERNATIONAL CULTUREL ET SCIENTIFIQUE DE QI GONG DE SANTÉ,

organisé par la Fédération Internationale de Qi Gong de Santé de Chine (IHQF)
et le Centre de Culture Chinoise Les Temps du Corps.

Cette rencontre internationale initialement prévue à la cité des sciences de la Villette du 22 au 25 août 2015 c'est déroulée au CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français), 1 Avenue Pierre de Coubertin à Paris, à cause d'un incendie survenu deux jours auparavant. En deux jours, les équipes organisatrices ont réussi un magnifique travail pour accueillir les intervenants et les participants dans des conditions impeccables.

COMPTE RENDU DES INTERVENTIONS

Jerry Alan JOHNSON
USA

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 Médical Qi Gong, 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, le professeur Johnson a présenté de nombreux articles sur la recherche clinique utilisant comme traitement le Qi Gong médical et a également écrit et publié plus de six manuels cliniques sur la pratique de la thérapie par le Qi Gong médical.

« Le rôle et la position du Qi Gong médical en complément de la médecine moderne »

Selon moi, tous les exercices de Qi Gong de santé ont pour but la santé et la guérison. Lorsqu'ils sont correctement effectués, les exercices de Qi Gong agissent comme de puissants remèdes qui soignent intérieurement et régularisent la force de l'énergie vitale qui circule dans les tissus de l'organisme.

Chaque exercice de Qi Gong agit spécifiquement sur les organes internes du corps et sur le système des organes ; il dissout et fluidifie naturellement les nœuds qui obstruent le Qi et le sang. Ainsi, il permet la dispersion des toxines internes qui sont parfois contenues dans les tissus et les cellules du corps.

À l'Institut International de Qi Gong Médical, tous nos médecins diplômés sont formés aux deux systèmes d'influence énergétique, préventif et curatif, afin d'intégrer le meilleur des deux dans leur propre pratique clinique. Le Qi Gong de santé est important, en ce qu'il est excellent pour maintenir et soutenir la condition physique et mentale d'un individu. Quant à lui, le Qi Gong médical est important, en ce qu'il est essentiel pour accompagner le traitement des états pathologiques spécifiques, et aide une personne à retrouver la santé.

Le rôle d'un médecin de Qi Gong médical qui pratique au sein de plusieurs hôpitaux occidentaux tels que le Centre Médical de Stanford et le Centre de traitement du cancer d'Amérique, n'est pas seulement de comprendre la façon de traiter les malades, mais aussi de comprendre quand utiliser des exercices de Qi Gong de santé ou des exercices de Qi Gong médical.

Pour Jerry Alan JOHNSON, le Qi Gong médical est un parfait complément à la médecine occidentale. Dans la thérapie par le Qi Gong nous explique-t-il, il y a une relation très importante entre le corps et l'esprit. Dans le corps, chaque cellule est soumise à différents facteurs ; la lumière, la chaleur, les vibrations, l'électricité, l'énergie électro magnétique... ces



LA VIE DU QI GONG

cellules forment des tissus qui eux même forment des systèmes d'organes.

Lors d'un cancer, le corps est soumis à des facteurs externes et internes ; les facteurs internes sont constitués essentiellement des pensées et des sentiments, et les facteurs externes sont ceux que nous avons vus dans le paragraphe précédent, mais également les poisons, les polluants... et les deux effets se combinent. Dans un cancer, tout le corps est impliqué et il ne suffit pas d'enlever uniquement la tumeur qui est seulement la manifestation de cet imbroglio de facteurs.

En 1990, les patients devaient faire des mouvements en relation avec certains exercices précis ; mais ce dont on s'est aperçu, c'est qu'il fallait également changer notre système de croyances. Pour changer le corps, il faut changer notre vérité intérieure.

On va croire les fantasmes de notre pensée, les valeurs culturelles qui font partie de nos croyances ou de nos psychoses, les croyances religieuses qui servent à former les vérités intérieures, les vérités que l'on sent, les croyances et les peurs qui peuvent faire partie du milieu familial ou professionnel... Ces vérités internes, émotionnelles forment ce système de croyances et se manifestent dans le corps au travers des tissus et des organes. La pensée originelle et toutes les croyances qui gravitent autour de cette masse émotionnelle vont favoriser la stagnation du Qi et du sang et favoriser la tumeur.

Et le corps va créer des cellules basées sur ce système de croyances, et on se crée ses masques, ses personnalités, on va être bombardé d'images par notre entourage, et cela va affecter la santé... et la guérison.

Il nous a cité le cas d'une tumeur du sein qui en six semaines avait considérablement diminué.

Puis, il nous fit expérimenter en y associant les sons associés à des mouvements pour dissoudre, respectivement, les stagnations du Poumon et du Foie en insistant bien évidemment pour que l'on sente vibrer l'organe en question. Pour une personne malade, ces exercices doivent être faits sur dix huit respirations consécutives, et cinq fois par jour, en insistant, bien évidemment sur la relation entre le corps et l'esprit.

ZHANG Mingliang

Chine

Zhang Mingliang est le fondateur et directeur de l'Institut de recherche en médecine chinoise Huang Ting à Beijing.

Il est le 14^{ème} héritier de l'école de Yangsheng d'Emei et l'héritier de la méthode de Médecine Traditionnelle Chinoise : le traitement des 9 aiguilles. Il est en charge de l'équipe de recherche dans les trois méthodes de Qi Gong : Six sons, Yi Jin Jing, 8 Pièces de brocards (de soie).

Il a mené des recherches approfondies sur taoïsme Yang Sheng, la méditation bouddhiste, la médecine chinoise et sa pharmacopée. Il a donné, depuis plus de dix ans, des conférences dans plus de 10 pays du monde et dans 29 provinces de la Chine. Ses publications principales sont : « Les méthodes de Dao Yin des 24 énergies : la sagesse du temps dans la médecine chinoise », « La mélodie des cinq organes : les techniques de Qi Gong à travers le son et la vibration en médecine chinoise », « Réveillez votre corps : les techniques de Dao Yin de structures du corps en médecine chinoise », « La voie du Calme » (co-écrit avec KE Wen),

« Le Qi Gong de santé, une voie privilégiée pour atteindre la sagesse »

Si nous considérons notre corps comme un arbre, ce doit être l'Arbre de vie, qui possède le plus de capacités et de potentiels, celui dont la structure est la plus complexe et la plus raffinée. Les découvertes sur les capacités du corps, et les mystères des mécanismes de la vie n'arrêtent pas de nous étonner. Les notions de « L'unité de l'homme et du ciel » et de la philosophie traditionnelle chinoise sont très proches de nous. Elles se manifestent à travers la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Qi Gong, les arts martiaux, la calligraphie... et tous les aspects de la vie quotidienne.

Le Qi Gong est la technique pour maîtriser le Qi. Quand nous atteignons un niveau de calme, à la croisée de la lucidité et du sommeil, nous commençons à sentir le Qi, nous pouvons le maîtriser. Nous pouvons ainsi maîtriser et contrôler notre corps et notre cœur pour obtenir la santé et la joie. Le Qi Gong est donc

LA VIE DU QI GONG



un art pour contrôler et maîtriser le Qi. Entrer dans la voie de « l'unité de l'homme et du ciel ».

Pour atteindre la voie de « l'unité de l'homme et du ciel », il faut que l'homme interagisse positivement avec le ciel. Mais il faut d'abord obtenir l'unité du corps et du cœur. « L'unité de l'homme et du ciel » n'est pas seulement une notion théorique et philosophique. Elle est plutôt un ensemble de méthodes et de techniques structurées, qu'on doit pratiquer sur le long terme.

« Qi Gong, un pont entre les approches occidentales et orientales dans le domaine de la santé »

Dans les approches scientifiques des cultures occidentales et orientales, il a été prouvé que les mouvements du corps créent des modifications d'états du cerveau. Ces changements sont accompagnés par une augmentation des fréquences Alpha et Thêta (qui caractérisent le rythme cérébral). La pratique de la médiation à long terme conduit à des changements anatomiques du cerveau. De même, la pratique répétitive de mouvements de Qi Gong, dans le calme et sans contrainte, permet d'atteindre un état proche de celui de la méditation et conduit à ces mêmes changements. La méditation, qui a pour racine latine *medi* (le milieu), prend le sens de regard sur soi et crée ainsi un lien avec la médecine chinoise car c'est bien à travers le regard sur soi, la compréhension de chaque être, qu'agit la médecine chinoise. Nous verrons à partir de ce constat, comment s'opèrent les changements anatomiques du cerveau à travers les pratiques du Qi Gong de Santé.

Le Qi Gong est une technique pour se connaître, se découvrir soi-même nous explique le professeur ZHANG Mingliang. A travers plusieurs idéogrammes, il nous explique la relation qui existe entre l'Homme, Grand, et le Ciel, entre le rond et le carré, les neuf orifices, les cinq sons liés aux cinq organes, pour conclure que l'homme est un univers condensé, et que l'univers est un corps sans limites ; tout cela induisant une unité indissociable entre le Ciel et l'Homme.

Qu'est-ce que le Un, sinon l'Origine, l'Homme Véritable qui a réalisé l'unité entre le Ciel et l'Homme ; le Un, ça veut dire le Tout.

Le Qi Gong de Santé est une maîtrise du Qi, et par ce fait, maîtriser notre vie, réguler notre vie.

Par une expérience simple qu'il nous demande de partager avec lui, le professeur ZHANG Mingliang nous fait comprendre les quatre mots clef qu'incluse le concept Dao Yin – Flexion – Extension – Tension – Relâchement – cette théorie étant utilisable dans toutes les méthodes, à condition de faire correctement les mouvements.

La circulation du sang dépend de la circulation du Qi, et le moteur du Qi c'est la respiration, d'où l'importance de la respiration consciente.

Il nous parle des six sons, associés à la respiration, mais aussi d'une mélodie des sons associés à chaque organe – expérience qu'il nous fit partager.

Sans s'être concertés au paravent, et ce dont ils en furent d'ailleurs tout les deux surpris, les sons associés au Foie et au Poumon lors de ces expérimentations avec Jerry Alan JOHNSON et ZHANG Mingliang furent très exactement les mêmes, bien que la démarche de Jerry Alan JOHNSON soit essentiellement Scientifique et que celle de ZHANG Mingliang soit de nature Traditionnelle.

Bernard ANDRIEU

France

Né à Agen en 1959, est professeur en philosophie du corps et des techniques du corps à l'Université de Paris Descartes Sorbonne, Paris Cité et chercheur à l'EA 3625 « Techniques et enjeux du corps » depuis le 1^{er} septembre 2015. Il a été de 2005 à 2014 Professeur en épistémologie du corps et des pratiques corporelles à l'Université Nancy 1 puis de 2014 à 2015 à la faculté de Rouen rattaché au CETAPS. Il anime le GDRI CNRS « Écologie corporelle par les activités physiques sportives et adaptées » (2015-2018). Professeur invité dans de nombreuses universités du monde telles que Natal (Brésil), Kyoto (Japon), Montréal (Uqam, Québec), Brisbane et Sydney (Australie). Philosophe du corps, il publie des travaux d'histoire des pratiques corporelles (comme le bronzage, le toucher, le plein air, l'immersion, l'hybridation ou les cultes du corps) et établit une écologie corporelle. Il développe une emersiologie du



LA VIE DU QI GONG

corps vivant dans la conscience du corps vécu. Formé dans les années 1980 à Bordeaux en phénoménologie, psychanalyse, primatologie et neurosciences, il soutient sa thèse en philosophie sur le thème de la neurophilosophie publiée chez Presses Universitaires de France sous la direction de Dominique Lecourt. Il a publié des inédits sur le physicalisme en philosophie du corps et histoire du cerveau psychologique de Herbert Feigl, Noam Chomsky, Alfred Binet entre autres.

« La philosophie du corps »

Ces pratiques ont du mal à pénétrer dans les universités françaises. Qu'est-ce que l'accessibilité au corps vivant ? C'est une pratique qui nous permet de communiquer avec notre corps vivant, c'est peut-être communiquer avec les maladies, mais aussi avec la santé.

Y a-t-il certains obstacles à cela, et à quel type de conscience du corps, à quel type de conscience avons-nous réellement accès ? Le corps vivant est profond, peut-être même sans limites, et il s'y déclenche des choses que nous n'arrivons pas à définir, dont nous n'arrivons pas à saisir le contenu. Est-ce que le Qi Gong peut nous permettre de saisir une conception cosmique entre le corps et le monde ?

Cette réflexion fait partie de la pensée chinoise, mais c'est aussi une réflexion sur laquelle se sont penchés des philosophes au travers d'une science qu'on appelle la phénoménologie ; qu'est-ce qui se passe dans notre corps lorsque intervient notre conscience ? A cette question, Francis ARNESS s'interroge, James J. Gibson pense qu'il est logique qu'il y ait des liens avec le monde et Francisco VARELA développe plus largement ce sujet dans son livre « la Neurophénoménologie ».

Nous sommes passés d'une science de la représentation de soi à un concept on l'on va à l'intérieur du corps vivant et du corps vécu. La méthode « Top down » est une méditation dont l'objet est de descendre dans la conscience et accéder ainsi à une ou des informations, tout simplement parce que l'on fait attention à ce qui se passe en nous, c'est prendre conscience de quelque chose.

Il y a trois méthodes pour comprendre ce qui se passe

dans le corps ; la Psychanalyse, la Phénoménologie et les Neurosciences.

L'unité du corps qui est fondamentale dans la culture chinoise ne se retrouve pas dans la culture européenne. On est dans un contexte holistique (MERLEAU PONTY), le contact se fait par interactions ; avoir un corps vivant, c'est avoir un corps en relation avec son environnement.

La santé pour nous, c'est l'auto santé. On peut améliorer notre santé en pratiquant des techniques qui nous permettent de réfléchir sur la santé de notre existence.

Le schéma corporel, c'est l'ensemble des informations contenues dans la posture, et la posture, c'est notre engagement de notre corps dans le monde. L'image du corps, c'est l'apparence. Le schéma corporel, on peut le cacher, mais ce qui nous intéresse, c'est l'approfondissement de notre schéma corporel.

Body ecology – Ecologie corporelle. Prendre conscience du schéma corporel, c'est essayer d'écologiser. L'écologie ne peut se faire sans prendre conscience de son écologie corporelle. L'écologie du corps suppose qu'on est capable de mettre dans son corps des sensations internes ; il faut trouver une technique pour que les gens s'aperçoivent qu'ils sont vivants.

Et nous avons droit, là, à un combat idéologique : Il y a les réductionnistes pour qui tout s'explique par des connections neuronales entre le corps et le cerveau, et il y a les non réductionnistes dont le concept est celui d'une relation harmonieuse entre le cerveau, le corps vivant et la conscience.

Dans ce deuxième concept on peut distinguer plusieurs niveaux ;

Le corps (que l'on peut mesurer avec des instruments),

Le vécu, les perceptions,

Ce qui est actif dans mon corps vivant

Le seuil de la conscience (est-ce que je suis en direct avec ma conscience ?)

Il y a des choses qui se passent dans l'inconscient ; c'est une conscience réflexe. Y a-t-il des techniques du corps nous permettant de travailler cette interface ? Y a-t-il une communication directe ou indirecte avec notre corps vivant.

Lorsque je suis dans un état (x), est-ce que je contrôle tout ? Non, bien sûr, nous ne pouvons pas tout

LA VIE DU QI GONG



contrôler.

Le corps est une surface avec une profondeur ; le seuil de la conscience ordinaire se situe légèrement sous cette surface, comme le niveau de l'eau pour un iceberg ; le Qi Gong nous permet d'atteindre cette profondeur sans toutefois nous permettre d'en atteindre le fond.

La représentation que nous avons de notre corps vécu est limitée par la connaissance que nous avons de notre corps vivant. Le Qi Gong propose une connexion entre le corps vivant et le corps vécu.

MEI Mosheng

Chine

Peintre célèbre, poète, érudit et maître de Tai ji, Mei Mosheng est né en 1960 dans le Hebei. Il est chercheur à l'Académie des Beaux-Arts de Chine, et reconnu comme artiste national. Il est Membre du Comité central pour la culture et Président d'honneur de l'Académie des arts de Hangzhou. Professeur et chercheur invité de nombreuses universités, il est également Secrétaire général adjoint du Forum mondial sur l'impact de la Médecine Traditionnelle Chinoise, 7^{ème} Duan de Wushu chinois, Vice-président de l'association de recherche sur le Tai Chi à Pékin, et Consultant en recherche sur la boxe Wudang. « Qi Gong, Yang Sheng Taoïste et culture chinoise »

La culture du Yang Sheng et le Qi Gong de santé ont une longue histoire et font partie de la culture chinoise traditionnelle. La voie de Yang Sheng est l'esprit essentiel de la culture chinoise. Depuis l'Antiquité le confucianisme et le taoïsme s'harmonisent et résonnent ensemble, mais après l'époque des Royaumes combattants, cette grande voie de Yang Sheng s'est divisée en différentes techniques. Les maîtres taoïstes se retirent dans la montagne pour suivre la voie des immortels, les confucianistes étudient leurs textes, et les médecins soignent les malades. Les taoïstes disent en parlant du Dao « La voie qu'on peut prononcer n'est pas la voie », « Il subsiste seul et ne change point. Il circule partout et ne périlite point ». La pratique du Yang Sheng ne peut se séparer du Qi. Le mot « Qi Gong » est apparu très

récemment dans l'histoire chinoise mais la notion de « Yang Qi » (nourrir la vie) existe depuis très longtemps. La voie du Yang Sheng peut non seulement renforcer la santé, mais elle peut allonger la vie et contribuer au bonheur de l'humanité.

« Culture chinoise, nourrir le vivre taoïste et Qi Gong de Santé »

Le taoïsme n'est pas une culture parmi d'autres, mais vient du cœur de la culture chinoise, et concerne la vie. Cette Sagesse qui a cinq mille ans d'âge et remonte à la création de l'empire chinois, n'a pas changé depuis son origine ; on a toujours reçu l'énergie du soleil et de la lune... ce qui a changé, c'est notre nature humaine. Le taoïsme est la source, la racine de la culture chinoise ; Homme et Ciel, c'est la façon dont on va vivre sur terre.

Tous les courants qui gravitent autour des concepts : allonger la vie, les systèmes de santé... font partie de l'essence même du taoïsme. « LIU Guizhen a été mon maître poursuit Mei Mosheng, ensemble nous avons participé à la création de l'institut de Qi Gong de Beidahe qui avait été projeté par l'état. C'est un institut qui vise à l'entretien de la santé par le Qi Gong ».

Le Qi, c'est la vie, la concentration du Qi, c'est la vie, la dispersion du Qi, c'est la mort. Lao Tseu parle de cette source originelle qui existait avant la naissance du monde ; il y a le Yin et le Yang, et grâce à cela, on va expérimenter le monde et les dix mille choses.

Lorsqu'on parle de Bouddhisme ou de Taoïsme, on parle de transformations ; toutes les difficultés de la vie, il faut les transformer. Unir le ciel et l'homme au travers des évolutions de l'histoire afin de pouvoir construire une vie basée sur la paix et la quiétude ; il nous faut construire une attitude qui nous permet d'entrer dans le calme et de bâtir sa vie. L'allongement de la vie, c'est une amélioration de la vie ; tout retourne au Qi.

Non dénué d'humour, il nous cite une expression « vider le cœur, remplir le ventre »... explication, il faut un verre vide pour faire de la place dans la bouteille... Quand je vais raffiner, je vais réunir le Yin et le Yang. Pour les taoïstes, c'est affiner, raffiner, c'est la Voie... Notre culture est une culture de nourrir, le Yang Sheng, nourrir le vivre. A aucun moment de son existence la culture chinoise ne s'est éloignée du Qi.



LA VIE DU QI GONG

Les pratiques taoïstes ; la lecture des sutras, le jeu, la méditation et les respirations, conservation de l'unité, pratique des boxes, médecine, Dao Yin et Tu Na, pratiques sexuelles. Le taoïsme, c'est essentiellement embrasser la simplicité, nourrir le vivre, c'est éviter ce qui peut être nocif à la santé.

Nourrir le vivre, c'est éviter les excès ; et beaucoup de maximes de bon sens ; en été, il ne faut pas boire d'eau trop froide, ne pas dormir dans un lit trop mou, si on parle trop ou que l'on rit trop, on va fatiguer le cœur, s'il n'y a plus de relations sexuelles, il va y avoir sécheresse et inondation ; quand il y a trop de relations sexuelles, ça détruit aussi ; quand on ne s'adapte pas au climat, c'est un déséquilibre du Yin et du Yang.

Dans la vie humaine, il faut construire la vitalité et préserver la santé par l'équilibre émotionnel.

Beaucoup de maladies viennent par l'alimentation, on mange trop et l'on n'arrive plus à digérer, et cela devient des toxines ; c'est un problème de la société moderne ; si on veut vivre longtemps, il faut manger modérément, la graisse peut stagner dans les intestins et produire la maladie. Souvent, il y a un esprit qui habite dans cette partie du corps, et on néglige ses avertissements.

Nei Dan, Alchimie Interne, Yang Sheng.

Toutes les techniques taoïstes ont pour but de renforcer l'énergie originelle ; mais pour cela, il faut que tous les canaux énergétiques soient ouverts dans la fluidité ; et le Qi Gong permet à cette énergie puisse circuler de circuler.

L'alchimie Interne reconnaît plusieurs éléments importants qui sont explicités dans la médecine chinoise mais que l'on retrouve également dans le bouddhisme, seule l'appellation change ; ceux-ci sont au nombre de quatre :

- Les trois Mails principaux,
- Les sept Glandes,
- Les trois Dan Tian,
- Les trois barrières.

Les trois mails principaux ; vaisseau Gouverneur (le plus important), vaisseau Conception et Chong Mail (ou canal central). Dans le Bouddhisme Tibétain, on travaille également ces trois méridiens.

Pour les taoïstes, tout le secret de la vie humaine réside dans le Sacrum. On appelle le coccyx « l'Os de l'Immortel ».

Les sept glandes ;

1 – La glande Pinéale ou Palais de la pilule boueuse, ou Roue du sommet pour les bouddhistes.

2 – La glande Pituitaire qui gère les pensées, les émotions et la sagesse, qui est le siège du DanTian Supérieur, également nommé le Cœur Céleste ou troisième œil.

3 – La glande Thyroïde qui gère tout le système du métabolisme, ou Roue de la gorge.

4 – Le Thymus qui correspond au Tan Tien Moyen, ou la Roue du Cœur, localisé au 17 vaisseau conception.

5 – Les glandes Surrénales qui correspondent au système endocrinien.

6 – Rate – Pancréas correspondant au système digestif, à la régulation de la glycémie, également nommée Roue du nombril ou Porte de la naissance. Il faut toujours bien protéger le nombril, c'est très important.

7 – Les glandes Sexuelles et l'appareil reproducteur également appelé la Roue du fond de la mer, ou la Porte Secrète, le Périnée. Le point Yin Qiao protège le périnée. Autrefois les taoïstes travaillaient cet endroit, c'est la racine de la vie.

Les trois Dan Tian – le mot Dan signifie pilule de longévité.

Les trois Barrières.

1 – Weilu – A la pointe du coccyx.

2 – Jiaji – Sur le dos au niveau de la pointe des omoplates.

3 – Yuzhen – A la base de l'occiput.

Les taoïstes cherchent à comprendre les secrets de la connaissance humaine.

Les méridiens ont été découverts par les anciens taoïstes grâce aux paysages internes.

La substance de l'énergie originelle, c'est aussi le Qi et le sang.

Le taoïsme est plus axé sur le corps, alors que le bouddhisme est basé sur l'esprit, mais que ce soit dans le bouddhisme ou dans le taoïsme, on doit rassembler et harmoniser le corps et l'âme.

Il y a trois barrières devant et trois barrières derrière, qui sont connectées par le canal central.

Les femmes sont Yin à l'extérieur, et Yang à l'intérieur, alors que les hommes, c'est l'inverse, ils sont Yang à l'extérieur et Yin à l'intérieur. Pour tout être humain, l'âge de seize ans c'est l'âge de l'apogée énergétique.

LA VIE DU QI GONG



Le Qi de l'Alchimie Interne, on ne peut pas le nourrir pour le nourrir, il faut le nourrir avec le cœur ; il faut être en Paix et procéder dans la subtilité, et suivre le rythme des saisons pour que le Qi se transforme en Médecine...

Pour clore ces quatre exposés, une table ronde avec Jerry A. JOHNSON, ZHANG Mingliang, Bernard ANDRIEU et MEI Mosheng permet de faire une synthèse sur le fil conducteur de ces conférences, mais permis également aux participants de ce congrès de se questionner et de poser des questions pertinentes.

Véronique BILLAT

France

Véronique Billat, physiologiste française, professeur des universités est fondatrice et Directrice du laboratoire de biologie intégrative des adaptations à l'exercice, labellisé au sein de l'université du Génomex d'Évry. Également détentrice d'un brevet d'état 3^{ème} degré d'athlétisme, Véronique Billat a consacré son travail à établir le lien entre la science et l'empirisme de l'entraînement sportif en confrontant l'expérience du terrain à la théorie physiologique. De cette dialectique, elle a élaboré une méthode d'entraînement individualisée fondée sur le profil physiologique du sportif prenant en compte l'énergie à VO₂max (produit de VO₂max par son temps limite) et ses facteurs limitatifs. En termes de publications scientifiques, elle a 119 articles référencés dans PubMed dont 51 comme premier auteur et 43 comme dernier auteur.

Elle a réalisé également 92 publications en actes de congrès comme premier auteur.

L'impact physiologique de la séquence des « huit pièces de brocart » (Ba Duan Jin) : la ventilation et la consommation d'oxygène et les réponses sur le débit cardiaque de pratiquants d'âge moyen. Le Ba Duan Jin est une forme de Qi Gong dans lequel tout le monde peut facilement s'engager pour entretenir sa santé sans en connaître la théorie sous-jacente, pour stimuler la fonction cardio-respiratoire dans

une même proportion qu'une marche active ou un jogging détendu grâce à un volume élevé de flux respiratoire (respiration profonde) et à la réponse du volume d'attaque.

Pour la population et sur le plan social, cela pourrait être une nouvelle façon pour améliorer la consommation maximale d'oxygène (VO₂max), le meilleur indice de la mortalité et de la morbidité (espérance de vie en bonne santé), en particulier chez les personnes âgées qui ne peuvent plus marcher et courir. Nous verrons comment cette approche physiologique directe montre que le Qi Gong est une alternative pour stimuler les fonctions cardiorespiratoires et pourrait également permettre de préconiser sa pratique pour la santé, le plaisir, la performance physique, leurs objectifs de santé et d'éveil spirituel.

Différentes portes d'entrées permettent aux pratiquants de rejoindre l'être intérieur : la porte physique, la plus commune à travers les mouvements et postures corporels ; la porte énergétique, à travers les exercices du souffle, la conception du réseau énergétique de la médecine traditionnelle chinoise ou le chakra du yoga ; la porte psychique, par l'exercice de méditation et la visualisation.

KE Wen

France

Vice-présidente de la Fédération Internationale de Qi Gong de Santé (International Health Qi Gong Federation), Ke Wen est fondatrice et directrice du plus grand centre de culture chinoise de Yangsheng en Europe : Les Temps du Corps. 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 le développement de la pratique du Qi Gong et ses relations avec la philosophie chinoise. Le 2^{ème} livre « La Voie du Calme » a été édité en 2013, et le 3^{ème} livre « Les trésors de la médecine chinoise pour le monde d'aujourd'hui » vient de paraître en 2015. Elle a soutenu sa thèse de doctorat en juin 2014 à l'université d'Education Physique de Shanghai. « Le chemin transculturel d'une pratique du corps et de l'esprit »



LA VIE DU QI GONG

Quelles que soient leurs racines culturelles, les hommes cherchent à donner un sens à leur existence à travers l'équilibre entre le corps (Xing), support de notre vitalité, l'esprit (Shen), et le souffle (Qi), les 3 éléments qui animent et nourrissent leur vie. Le Qi Gong de santé répond pleinement à cette quête. Il permet d'entretenir la santé, d'équilibrer les émotions, de ressentir et relever la force et le potentiel de la vie dans tout son être, lui donnant la capacité de se réaliser. Depuis déjà 20 ans, ma motivation a été la transmission de cette essence du Qi Gong vers le monde occidental. Le chemin de notre école, Les Temps du Corps, permet de concrétiser et réaliser ce souhait. C'est d'ailleurs l'objet de ma thèse : « Le développement et la transmission de la culture du Qi Gong dans le monde occidental ». La recherche scientifique actuelle montre de plus en plus les relations entre l'esprit et la matière, la physique et la conscience. La correspondance continue et intense entre le corps et l'esprit résonne à travers la pratique du Qi Gong.

Chaque pratique est une expérience unique dans la conscience du corps et du cœur, expérience qui nous permet de ressentir le monde, fascinant et singulier, qui vit en nous et tout autour de nous.

Le Qi, c'est le lien entre le corps et l'esprit ; dès qu'on touche le corps, on touche la psychologie et tout le domaine de la pensée. Le Qi Gong va donc renforcer ce lien entre le corps et l'esprit et permettre à chacun de s'exprimer pleinement dans sa vie.

L'Homme Véritable c'est quoi ? C'est quelqu'un qui a réveillé toutes ses facultés et les exprime dans la vie. Le bien-être c'est quoi ? C'est réveiller tout notre potentiel.

Il y a des vérités de la vie que l'on doit faire partager ; la joie, l'attention, la bienveillance...

Wolfgang Immanuel SCHOLLHORN

Allemagne

Le professeur Schöllhorn dirige l'Institut de Science du Sport de l'Université de Mayence en Allemagne. Après un doctorat en biomécanique, le professeur Schöllhorn a mené des recherches aux Etats-Unis, au Canada, à Taiwan, en Autriche, en Espagne et en Allemagne. Très actif dans la formation d'étudiants et d'ensei-

gnants 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 aux liens entre la pratique du Qi Gong de santé, l'activité cérébrale et la relaxation.

« Vivacité du corps vivant & Conscience : l'auto-santé par le Qi Gong »

Le vivant affirme sa vitalité par l'émergence de son intensité dans le vécu du geste dans le Qi Gong : le vivant traverse la frontière du vécu pour le renouveler indéfiniment par l'effet de son écologisation.

La vitalité déborde le vécu par l'information qui en émerge de manière involontaire comme la douleur chronique. Cette activité vitale produite par le vivant éveille la conscience du vécu à des expériences inédites. Une nouvelle organisation de son corps vivant émerge sans que le sujet soit encore en capacité d'en comprendre les tenants et les aboutissants.

L'accueil de la vitalité du vivant devient un mode de connaissance de ce qu'est mon corps indépendamment des représentations et des techniques du corps établies. Parvenir à se dessaisir du schéma corporel et de l'image du corps habituels est une expérience alors nécessaire imposée pour laisser émerger le vivant dans le Qi Gong.

Les ondes Alpha gèrent les phénomènes de la vie courante, les ondes Thêta sont plus liées aux rêves et à la mémoire, les ondes Delta sont liées au sommeil, à la production des hormones..., plus le rythme est lent, plus il y a de potentiel ; l'état le plus profond, c'est l'orgasme sexuel. Dès qu'on ferme les yeux ça réveille le néocortex ; si on peut étendre le cortex, on est en relation avec l'univers. Il y a des parties du cerveau qui changent si l'on pratique quinze minutes de méditation par jour... Le ciel et les humains sont une unité, et c'est les humains qui se séparent du ciel !!!

Si l'on pouvait réduire la production de dopamine, on pourrait sans doute réduire les phénomènes liés à la maladie de Parkinson.

Peu de recherches ont été faites sur le Qi Gong dynamique, mais en ce qui concerne le Qi Gong statique, lors de la préparation aux états de méditation plus profonds, on s'aperçoit que les fréquences Thêta augmentent dès qu'on ferme les yeux ; ainsi, dès

LA VIE DU QI GONG



qu'on ferme les yeux, le cerveau est éveillé. Sans musique, les effets sont meilleurs car on est plus centré sur l'interne.

On s'est aperçu également qu'à la suite d'une pratique dynamique de trente minutes de Wu Qin Xi ou de Liu Zi Jue, on accédait à un état plus profond de conscience.

Pour l'apprentissage, le plus important, c'est les deux premières années, ensuite...pour le lancer du poids, par exemple, on s'est aperçus que sur deux groupes, celui qui ne s'est pas entraîné de manière répétitive avait eu 80 % d'amélioration.

Si on répète et qu'on corrige, ce n'est pas forcément la meilleure façon, la répétition continue ferme le cerveau, et en plus, bien souvent il y a du stress.

On a remarqué qu'il y avait une amélioration spontanée dans le groupe qui ne s'entraîne pas. Si on veut de meilleurs résultats, il faut qu'il y ait une meilleure connexion avec tout le corps.

Le facteur neurotrophique dépend de la fréquence du cerveau. Le cœur a son propre cerveau, mais il envoie également beaucoup de signaux au cerveau, et le cerveau cherche des explications.

Le cœur et l'empereur du système, il a un champ magnétique 50 fois plus puissant que les autres parties du corps.

Faut-il corriger les élèves pendant la pratique ? Doit-on mettre de la musique ou pas ? En transmettant, il faut savoir rester dans le calme. L'athlète copie le mouvement ; mais nous, nous ne devons pas toujours suivre un modèle, il faut laisser les gens se corriger tous seuls. Pour faire de la bicyclette, nous avons appris par l'expérience.

CHAO Liu et son équipe

Japon - Chine

Chao Liu, professeur de l'Université Denki de Tokyo et de l'Institut Yishou de recherche en médecine de Pékin.

Zhiding Qian, professeur d'Université Denki de Tokyo.

Shengsiqiu Bishan, professeur d'Université Denki de Tokyo.

Yangzi Qiushan, professeur d'Université de médecine chinoise de Beijing.

Hanping Xiang, professeur d'Université du sport de Wuhan.

Zhongcheng Du, professeur d'Institut Yishou de recherche en médecine de Pékin.

Etude sur l'utilisation du Qi Gong de Santé dans le diagnostic et le traitement des maladies futures par le système des images des organes.

Avec les ordonnances de Qi Gong de santé intégrées dans la base de données originale élaborée par le système du diagnostic des images des organes, on peut continuellement enrichir cette base de données selon un objectif plus précis, et améliorer la technologie de plus en plus rigoureuse dans cette direction. Cela peut construire une source fiable des données basées sur les ordonnances de Qi Gong de santé, et promouvoir les recherches sur la prévention de maladie et la régularisation de l'état de déséquilibre. On peut enregistrer ainsi les expériences et exemples réussis dans la gestion des exercices de Qi Gong de santé adressés aux pratiquants et fonder un système interactif qui peut servir aux générations futures pour développer les expériences de santé. On peut de cette manière construire le modèle d'un nouveau savoir-faire en santé qui vise la prévention de maladies et la régularisation des états de déséquilibre.

On a pu observer que le Qi Gong de santé a des effets remarquables sur la prévention des maladies et l'entretien de la santé, mais depuis 2003, nous savons que le Qi Gong de Santé peut guérir des maladies dissimulées, et les effets sont remarquables. Le « Mawangdui » peut être pratiqué lors de symptômes pré symptomatique de maladies cardiovasculaires.

Wu Qin Xi a une action sur l'immunité des personnes âgées.

Le « Yi Jin Jing » a une action sur la fluidité de la pensée, réduit le vieillissement et le stress, réduit les effets secondaires des anti-dépresseurs.

Les « Ba Duan Jin » : il y a une action sur le diabète de type 2, sur les insomnies, sur la fatigue, sur la santé psychique.

Cette observation de l'amélioration des déséquilibres observés est une expérience très nouvelle qui avec l'augmentation du nombre des pratiquants des Qi Gong de Santé permet d'avoir des statistiques plus précises sur l'amélioration des pathologies ainsi ciblées.



LA VIE DU QI GONG

Jae-Bum Lee et son équipe

Corée du Sud

Jae-Bum Lee, Xiuxiong Xu, Deyuan Cai, Xuanpei Cui, la Fédération de Qi Gong de Corée du Sud, l'Université Myongji de Corée du Sud.

Proposition sur les objectifs de recherche scientifique sur le Qi Gong de Santé.

Cette étude a été menée dans le but de faire des propositions pour définir les orientations des recherches futures sur le Qi Gong de Santé.

Les données ont été recueillies à partir des articles de périodiques scientifiques et des conférences publiés en Corée de 1994 à 2014. Les données recueillies ont été examinées par la méthode d'analyse de contenu et en fonction des facteurs suivants : type de recherche, thème de recherche, et la méthode de traitement de données. Nous avons ensuite mis en évidence les tendances et les orientations annuelles des travaux de recherche de Qi Gong publiés en Corée, et établit que les études récentes sont conduites multi-disciplinairement par la fusion de différents domaines académiques.

En se basant sur le contenu de ces études, on suggère que les recherches futures sur le Qi Gong de Santé devraient être interdisciplinaires et multidisciplinaires, intégrant des concepts scientifiques et des méthodes de recherche. Il est aussi nécessaire de promouvoir les échanges et la coopération entre les chercheurs et avec l'Association Internationale de Qi Gong de Santé, y compris en Chine, et enfin de contribuer au développement du Qi Gong de Santé par les recherches conjointes.

Présentation de son parcours en tant que spécialiste et formateur en Qi Gong adapté, intégrant notamment les éléments suivants :

- Permettre aux personnes à mobilité réduite d'intégrer des cours de Qi Gong classique,
- Intervenir en hôpital et en institution spécialisée,
- Rôle et lien avec les équipes médicales,
- Qi Gong de santé,
- Reportages sur le Qi Gong à l'hôpital et témoignage des médecins.

CHEN Su Jun

Canada

Fondatrice et directrice du Centre Hot Yoga Wellness au Canada. Elle développe le concept de l'association entre le yoga indien et le Qi Gong / Médecine chinoise.

Analyse comparée entre le yoga et le Qi Gong de santé dans l'approche spirituelle de l'âme.

Le Qi Gong de santé et le yoga, tous deux issus de la pensée orientale offrent deux approches différentes qui cependant se rejoignent dans leurs objectifs de santé et d'éveil spirituel. Différentes portes d'entrées permettent aux pratiquants de rejoindre l'être intérieur : la porte physique, la plus commune à travers les mouvements et postures corporels ; la porte énergétique, à travers les exercices du souffle, la conception du réseau énergétique de la médecine traditionnelle chinoise ou le chakra du yoga ; la porte psychique, par l'exercice de méditation et la visualisation.

Nadine BURDIN HABRES

France

Formée en digitopressure shiatsu, en phénoménologie de la communication, en didactique avec des médecins psychiatres de la SEOR (Chambéry, Grenoble, Paris).

Enseignante de Qi Gong diplômée de la FEQ-GAE en 1997. De 1985 à 2009 elle pratique le Qi Gong des médecins et maîtres chinois, Zhou Yi, et les maîtres proposés par l'association Les Temps du Corps. Elle effectue trois stages d'un mois dans un hôpital chinois, Pékin, Bedaihe, Shanghai (congrès international de Qi Gong pour la santé). Formée en ethnomédecine (Faculté d'ethnomédecine. Paris 15^{ème}), elle obtient un diplôme d'analyse systémique des familles et des institutions (Faculté de médecine de Grenoble Joseph Fourier et l'UER de psychologie de Chambéry) en 2008. En 2012, elle obtient le titre de psychothérapeute par VAE.

LA VIE DU QI GONG



De 2011 à 2015 elle participe à des séminaires réguliers d'approche phénoménologique avec Rolf Kuhn, docteur en philosophie. « Je voudrais témoigner de l'efficacité de certains exercices de Qi Gong, tout autant que du bien fondé des principes de la tradition chinoise. Malgré l'accueil et la confiance dont j'ai largement bénéficié dans de nombreux services de soin, je me suis parfois heurtée à de nombreuses incompréhensions du fait de bases culturelles différentes. Aussi, je vais vous proposer une manière de représenter ces approches non médicamenteuses à travers un « prendre soin » préconisé dans la culture occidentale, enrichi, voire éclairé par l'approche traditionnelle chinoise.

Je vais utiliser quelques vignettes cliniques, pour illustrer la manière dont une approche corporelle comme le Qi Gong en tant que travail interne peut être un soutien pertinent dans des situations très diverses ».

Laurent CHABRES

Mexique

Né en 1959, Laurent CHABRES, d'origine française s'est installé au Mexique il y a 30 ans. Il décide en 2006 d'ouvrir un centre de réhabilitation pour patients atteints de cancer à Baca, dans la péninsule du Yucatán au Mexique. Ce centre, la Fondation pour le Bien-être Naturel, propose des soins naturels ainsi que, des conseils nutritionnels et la pratique du Qi Gong. 4000 patients reçus à Baca au cours des 9 dernières années ont partagé et confirmé cette redéfinition de la santé.

Le film qui nous a été présenté décrit brièvement la pratique du Qi Gong à la Fondation et fait part de témoignages de patients sur ce que le Qi Gong leur a apporté au quotidien. Ce film donne aussi l'opinion de médecins et professeurs sur les bienfaits de la pratique tels que le directeur du département de Santé à la Fondation, PhD. David Chamorro, le professeur Alfredo Fernández, notre instructeur de Qi Gong et le directeur et fondateur de la Fondation, Laurent CHABRES.

Thierry SOBRECASES

France

Thierry Sobrecases, professeur de Qi Gong D.E., directeur technique et pédagogique de L'Art et la Voie (lartetlavoie.com) école de Qi Gong spécialisée en Qi Gong adapté.

Formateur spécialisé en Qi Gong pour les personnes à mobilité réduite au sein de l'ITE-QG (Institut Traditionnel de l'Enseignement du Qi Gong). Intervient à Paris à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière au service nutrition, diabétologie ainsi que dans d'autres hôpitaux services AVC, Parkinson, psychiatrie etc.

Place et intérêt du Qi Gong dans la prise en charge de patients en médecine chinoise.

Praticiens de médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong fait partie intégrante de leurs outils thérapeutiques. En tant que tel, il intervient dans les traitements, la convalescence mais aussi la prévention. Ils présenteront quelques exemples précis où la pratique de Qi Gong a été déterminante.

Bénédicte COHADE, Colette DUBOIS-GILLARDEAUX, Jean - Pierre CROUTAZ, de la Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise

France

Un projet de recherche sur l'intérêt de la pratique régulière du Qi Gong dans le lupus érythémateux systémique, maladie phare en médecine interne où le stress module l'activité de la maladie. L'objectif de cette étude serait d'améliorer la qualité de vie des patients atteints de lupus systémique et déterminer si l'activité de la maladie est atténuée grâce à la pratique régulière du Qi Gong sur une période de 6 mois.



LA VIE DU QI GONG

KIM Heang

France

Docteur en Médecine Interne, il exerce au CHU de Limoges. Après un doctorat en sciences - immunologie- il s'investit dans l'enseignement et la recherche fondamentale dans le domaine des maladies systémiques et auto-immunes.

Il découvre l'intérêt du Qi Gong en médecine après un voyage en Chine dans le cadre d'une collaboration médicale et administrative entre le CHU de Limoges et l'hôpital Calmette de Kunming dans le Yunnan.

« Le Qi Gong, une voie de l'accomplissement et de l'épanouissement de l'être »

Le Qi Gong touche tous les aspects de la vie humaine. Physiologie, émotions, psychisme et conscience. Ils sont tous une manifestation différente du Qi. C'est le point essentiel de la philosophie chinoise, qui contribue à la richesse de la civilisation mondiale. Cette notion de l'unité joue un rôle de plus en plus important dans la société de consommation actuelle.

RÉSUMÉ DE STAGE

Questionnement concernant le processus pédagogique à suivre pour permettre à chaque élève de comprendre la spécificité d'un cours de Qi Gong ; réflexions complexes que nous livrent Marie-Claire Tessier et Elisabeth Larivière.

Nous sommes arrivés à ce stage avec Walter Perretti et Frédérique Maldidier le corps et l'esprit curieux d'un plus dans la pratique et l'enseignement du Qi Gong.

Nos corps, puisqu'ils font partie du travail du qi, du Gong du qi, sont devenus au fil des heures une carte de géographie, notre esprit - notre shen ?- un faisceau lumineux éclairant cette carte où plutôt cher-

chant à la lire, la décoder, la comprendre, à y rencontrer le nord et le sud, le lourd et le léger, le stable et l'en-mouvement. Et plus loin encore, l'origine du mouvement dans le stable, trouver dans la montagne le point d'où sort la source qui va devenir et par quel chemin rivière, mer, nuage... De l'eau dans l'air, au-dessus et toujours en relation avec l'en-dedans de la montagne et qui va y revenir par la respiration des feuilles, chemin subtil de la goutte de rosée.

Etant de la génération shaddock, je me souviens de la séquence de l'égouttage des nouilles à travers la passoire. Les shadocks ayant trouvé le moyen de récupérer l'eau et les nouilles sans en perdre la passoire... Si la passoire est yin, les nouilles et l'eau sont yang. Mais si l'eau reste, ne devient-elle pas yin et les nouilles yang ? Ainsi Rouxel en a fait une série propre à développer la philosophie du Qi Gong version Walter Perretti...

Quels effets pour la montagne immobile de la sortie de l'eau à sa source ? Quels effets pour l'eau d'être de cette montagne-là ? Où est le Yin ? Où est le yang ? Qui pousse quoi ? Ya-t-il un Yi dans ce mouvement ? Où est-il ? Dans l'eau ou dans la montagne ? S'il y a un centre dans cette ronde de l'eau au travers ses différentes manifestations, où est-il ? Est-il besoin de définir la forme de la montagne pour qu'elle n'en soit pas moins montagne ? Est-il besoin de définir la forme de l'eau pour qu'elle n'en soit pas moins eau ? Est-il besoin de connaître les différents paramètres de la montagne pour la rendre apte à rencontrer l'eau ? Est-ce cela le Qi Gong ? A quel moment la montagne est-elle de l'eau quand elle charrie les éléments métal qu'elle y a puisé ? Vertige de l'univers dans son invisible carte à peine éclairée... Aussi invisible que la respiration, que le mouvement de l'air qui voyage de l'interne vers l'externe, de l'externe vers l'interne à travers notre corps-passoire ? Qui accueille quoi ? C'est cela le Qi Gong ? Quelque soit la forme de la montagne et de l'eau ? De l'enchaînement du rein ou du poumon ?

Dans la première zone de réflexion proposée en groupe - qu'est-ce qui fait un cours réussi pour un élève - l'une d'entre nous a dit : « c'est repartir avec des questions » Bravo ! Objectif réussi... quoique je fasse en Qi Gong (par exemple) où est le yin ? Où est le yang ? Y a-t-il du yi ? Y a-t-il lieu d'en mettre ? A quel moment déposer le yi et contempler le qi ? (je

LA VIE DU QI GONG



sens la passoire qui revient ...)

Contempler le qi.

Le Qi étant indéfinissable, je propose en conclusion le sens étymologique du verbe « contempler » verbe d'action : con = avec ; temple : lieu où les prêtres (initiés donc) venaient lire l'oracle, -ce qui va être dit de- l'avenir à travers le vol des oiseaux dans le ciel grec pour proposer l'attitude juste et adaptée à la situation du moment dans son imminence. Le programme d'une vie de passoire ! Ma prochaine cuisine de nouilles va en être différente !

Merci le Qi Gong, merci à la fédération d'être. Merci aux intervenants...

Marie Claire TESSIER

La « fédé » fait peau neuve !

Le premier stage codirigé par Walter Peretti et Frédérique Maldidier a eu lieu à Paris le week-end du 5 et 6 décembre dernier au Théâtre de la Danse.

L'intitulé du stage « Rencontre pédagogie du Qi Gong » donne le ton.

Ces deux enseignants chercheurs nous invitent à nous rencontrer en ouvrant un espace de travail à partir de la question « comment transmettre le Qi Gong ? »

Tout de suite rassemblés en petits groupes il nous fallait d'abord aller voir comment nous avions appris le Qi Gong et relever ce qui avait été pour nous un bon cours.

Enseigner le Qi Gong veut dire partir de son expérience et la pédagogie y est intimement liée à la pratique personnelle.

Nous réfléchissions alors, toujours à partir de notre expérience, à la question du où nous voulions amener nos élèves.

Si l'objectif est d'amener dans l'état de Qi Gong, comment y arriver ?

Le Qi Gong nous a été enseigné au travers des enchaînements de mouvements et de formes précises de différents styles issus d'écoles différentes.

Pour pouvoir les habiter, ces formes, nous avons besoin de les interroger. Cela veut dire les décomposer pour trouver le principe à l'œuvre. Ensuite il s'agit de trouver la compétence nécessaire au déroulement d'un mouvement donné pour ensuite inventer des éducatifs, c'est-à-dire des micromouvements qui développent la dite compétence requise.

C'est peut-être là, dans ce geste d'interrogation et de créativité que réside l'art du pédagogue en Qi Gong.

Plusieurs parmi nous proposaient un extrait de cours et les participants devaient être vigilants sur la question « est-ce du Qi Gong ? Et en quoi ? »

Chacun des petits groupes reçut ensuite un thème à traiter, un principe à illustrer (par exemple l'axe, les kua, les yao...) et une pédagogie à inventer. Un vaste chantier s'ouvre ; pas vraiment facile mais passionnant.

Le Qi Gong est une tradition. Cela veut dire qu'il n'y a pas d'auteur ; ce qui est transmis remonte à la nuit des temps. Cette transmission s'est faite de génération en génération en une chaîne ininterrompue. Cela veut dire aussi que chaque maillon de la chaîne avait à la rendre sienne, la rendre vivante, cette tradition. A nous aussi, il nous incombe cette tâche. Nous en avons la responsabilité.

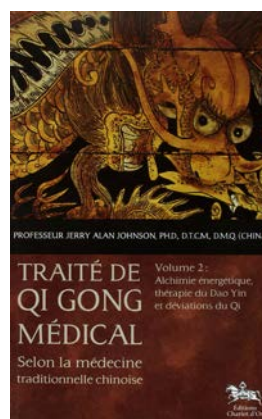
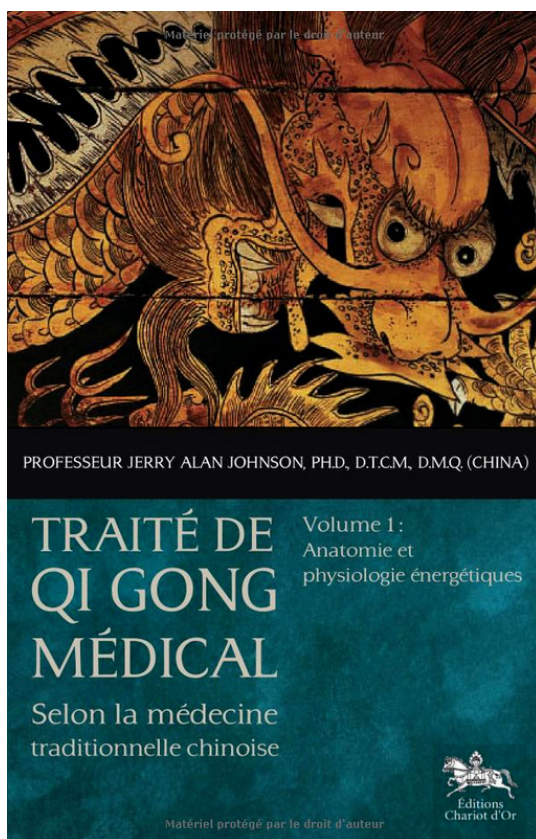
Je suis parfois inquiète, les dérives nous menacent et une question de fond me taraude : Le Qi Gong va-t-il être noyé dans le super marché du bien-être et de la consommation qui réduit tellement nos existences ?

Je suis sortie soulagée de ce stage car la direction à prendre que proposent Walter et Frédérique me semble tellement juste, vivifiante et profonde.

Elisabeth LARIVIERE



LU POUR VOUS



« TRAITÉ DE QI GONG MÉDICAL »

par Jerry Alan JOHNSON.

Jerry Alan Johnson est une sommité en Médecine traditionnelle chinoise. Il enseigne à des praticiens d'approches alternatives, mais aussi à des infirmières et des médecins classiques, à traiter par le Qi Gong différentes maladies, dont le cancer. Il leur montre notamment comment éliminer les tumeurs cancéreuses...

Il a fondé il y a vingt ans en Californie l'International Institute of Médical Qi Gong, un organisme d'enseignement aujourd'hui actif dans huit pays et reconnu par le ministère de la santé de la Chine.

Il s'agit du troisième volume d'une série traduit en français dont deux sont encore à paraître. « Jamais dans toute l'histoire de la médecine chinoise, il n'a existé de livre comme celui-ci contenant des textes aussi accessibles et compréhensibles par le grand public au sujet des techniques de guérison dans la Chine ancienne. Par l'intermédiaire de cette série de cinq livres, un grand maître internationalement reconnu des pratiques martiales, médicales et spirituelles du Qi Gong donne une description complète et détaillée de l'ancienne théorie ésotérique chinoise qui, pendant des siècles, a échappé au monde occidental, puis l'a étonné ».



Cette courte présentation que l'on peut lire au dos de ce tome trois du « traité de Qi Gong médical » résume en quelque sorte les passionnantes informations contenues dans ce livre. Au fil des pages, vous allez découvrir, même pour les thérapeutes de médecine chinoise, une dimension inattendue du Qi Gong. Pour certains enseignants, ce sera sans doute, une réponse à ce qui pour eux, paraît inexplicable.

Jerry Alan Johnson a étudié et pratiqué de nombreuses années en Chine. Il a été présenté à des professeurs exceptionnels et a poursuivi son apprentissage sous la direction de maîtres talentueux qui lui ont transmis la connaissance « cachée », dissimulée par le voile obscur de la médecine ésotérique chinoise. Jerry Alan Johnson nous parle de tout cela mais aussi des aspects psychologiques et émotionnels de la pratique, comme l'âme et l'esprit, les constellations, les figures magiques et le Yi Jing. Selon lui, si l'on effectue plus de recherches scientifiques rigoureuses, dans dix ou quinze ans, le Qi Gong pourrait devenir un allié précieux de la médecine moderne.

« Traité de Qi Gong médical », cinq cents pages, aux éditions Chariot d'Or. Quatre vingt six euros, cela peut paraître un peu cher, mais le contenu de cet ouvrage n'est à nul autre semblable, vous y trouverez ce qui nulle part ailleurs n'est explicité, et expliqué si clairement. Que vous soyez un praticien de médecine chinoise ou un enseignant de Qi Gong, ce livre vous passionnera.

Critique de l'ouvrage par Gérard EDDE des volumes 1 - 2 - 3 et 5

En 1994 j'ai eu l'honneur de rédiger la préface des deux volumes de « L'essence des arts martiaux internes » du même auteur. Cette préface soulignait l'originalité de la nature explicite de

ces deux ouvrages. Aujourd'hui, je tiens à saluer la publication d'un Magnus Opus présentant une description exhaustive de la thérapie chinoise du Qi Gong médical.

Ces volumes représentent un apport détaillé sur les traitements énergétiques et les protocoles cliniques de la pratique du Qi Gong thérapeutique. On aurait pu penser qu'une publication d'une telle envergure aurait pu être rédigée par un expert Chinois. Cependant nous attendons toujours une telle compilation en langue française ! Le mérite du professeur Johnson est d'être parvenu à souligner la valeur des méthodes les plus traditionnelles en sauvegardant leur origine taoïste antique. Cette démarche surpasse l'idéal des exercices habituels de la préservation de la santé en les vivifiant par l'application de l'énergétique chinoise et de la spiritualité taoïste. Car ces cinq ouvrages vont au-delà de la conception parfois étriquée de la M.T.C pour présenter le Qi Gong en incluant ses principes philosophiques et spirituels qui furent parfois cachés au public occidental. Ces livres abordent aussi de manière détaillée l'aspect ésotérique et alchimique du Qi Gong : le Neidan et sa visée thérapeutique au sens large (surtout le volume 2 de la série).

Ma rencontre amicale avec le professeur Johnson, il y a maintenant plus de dix ans, a consolidé cette première impression de sincérité : Jerry Alan Johnson s'est frotté, en Chine, à la réalité de la transmission directe des enseignements de personne à personne. On peut donc ajouter que les aspects théoriques de ce travail de Titan dépassent largement le cadre de la médecine traditionnelle chinoise en abordant les origines ésotériques, métaphysiques et spirituelles de cet art ancestral.



LU POUR VOUS

« QI GONG POUR LES ENFANTS » DE DOMINIQUE BANIZETTE ET FABIENNE BEYLIER

Présentation du livre par Dominique BANIZETTE

Accompagné d'un joli conte magnifiquement illustré qui raconte l'histoire magique de la rencontre d'un petit moine et d'une grue, ce livre vous propose de vous emmener dans le monde tout aussi magique et merveilleux de la pratique du Qi Gong.

L'idée de ce livre m'est venue il y a de longues années.

Mes enfants, leurs copains et copines, les enfants de ma famille et de mes amis ... sont depuis toujours invités à me rejoindre dans ma salle de pratique, quand ils en ont envie, que j'y sois seule ou avec des élèves. Je leur donne juste deux consignes. La première c'est qu'ils peuvent à leur convenance pratiquer ou regarder, mais toujours en étant respectueux de la pratique et de l'état de Qi Gong, c'est-à-dire en restant calmes. La deuxième c'est que, lorsque ils ressentent que c'est suffisant pour eux, ils quittent la pièce tranquillement. Quand à moi, je les accueille comme des élèves à part entière. J'ai également formé en cours hebdomadaire et en formation, de nombreux enseignants qui ont ensuite utilisé la pratique du Qi Gong dans leurs classes.

En échangeant avec eux et en observant les enfants autour de moi, je me suis rendu compte de l'utilisation naturelle et spontanée que les enfants font de la pratique, lorsqu'ils la connaissent et des bienfaits que ça leur apporte.

Dans les années 2008/2009 l'idée d'un livre de Qi Gong sur « le jeu des 5 animaux » qui pourrait accompagner les enseignants et les personnes qui s'occupent d'enfants a donc commencée à germer dans mon esprit.

En 2010, j'étais en Chine avec mon amie Fabienne, à Zhong Dian, dans le nord du Yunnan, sur le bord du plateau Tibétain. Lui parlant de

l'idée de ce livre, elle a tout de suite été enthousiasmée.

Nous venions de passer un moment extraordinaire à côtoyer les grues à têtes rouges, au bord d'un lac immense. Elle a alors proposé d'écrire un conte sur une grue pour illustrer le propos du livre.

C'était parti ! Il ne restait plus qu'à mettre mes idées au clair et les poser sur le papier, trouver un peintre pour illustrer le conte, un infographiste, un éditeur, un imprimeur, ... Ça a pris cinq ans !

J'ai voulu ce livre à la fois ludique et concret, beau à regarder, attrayant pour les enfants et facile à utiliser pour les adultes. C'est pourquoi il est composé de plusieurs parties.

- Le conte, pour nourrir le rêve, l'imaginaire et la poésie, domaines de l'esprit tous trois présents dans la pratique.
- Un descriptif précis et illustré de nombreuses photos, des 5 marches et des intentions de chaque animal. « Le jeu des 5 animaux », la grue, l'ours, le tigre, le singe et le cerf, est ici proposé dans une version ludique et imagée adaptée aux enfants.
- Un fil conducteur, sous forme d'une petite histoire, permet de s'adresser directement à l'imaginaire des enfants, afin qu'ils puissent s'inspirer de la nature de chaque animal, en ressentir les différents traits de caractère et en découvrir l'esprit.
- Une partie explicative sur le Qi Gong en général, le « jeu des 5 animaux » en particulier, et les nombreux apports du Qi Gong auprès des enfants.

J'ai pris beaucoup de plaisir à réaliser cet ouvrage. J'espère qu'il atteindra son objectif en



vous donnant du plaisir à pratiquer avec les enfants qui sont autour de vous, ou dont votre profession vous amène à vous occuper.

Vous pouvez feuilleter quelques pages du livre sur : [http : //www.ecoleduqi.com/qi-gong-le-jeu-des-5-animaux-pour-les-enfants/](http://www.ecoleduqi.com/qi-gong-le-jeu-des-5-animaux-pour-les-enfants/)

Je viens de découvrir le livre de Qi Gong pour les enfants « le jeu des 5 animaux » écrit par Dominique BANIZETTE, enseignante de notre Fédération (FEQGAE) et Directrice de l'Ecole du Qi à Joannas en Ardèche du sud.

Destiné aux enfants, il est une belle approche de la pratique du Qi Gong. Il va les enrichir dans leur perception d'un monde magique ouvert sur le Qi Gong.

Cet ouvrage, constitué de 3 parties, est illustré de très belles aquarelles réalisées par Dominique GIOAN, artiste peintre. De jolies photos d'animaux ainsi que les détails de chaque mouvement, illustrés par Dominique BANIZETTE complètent agréablement l'ensemble.

C'est un outil pédagogique qui permettra également aux enseignants d'aborder les différents

mouvements et techniques de façon ludique, dans un esprit joyeux et plein de créativité.

Pour avoir été enseignante moi-même en écoles maternelles et primaires, je connais l'importance d'apporter une dimension ludique à l'apprentissage.

Cet ouvrage est un support au déploiement de la créativité enfantine, et bien évidemment à celle de l'enseignant.

Le fait de mimer l'animal, d'exprimer son cri, de bouger ou de respirer comme lui, tout cela amène l'enfant « ...Au niveau physique, à une meilleure santé et une plus grande vitalité.

Au niveau de l'esprit, à une amélioration de la mémoire, à un esprit plus calme, à une capacité de concentration accrue et une plus grande facilité à apprendre.

Au niveau relationnel, à une sensation de calme et de tranquillité intérieure, à une écoute et une attention accrue des autres et une plus grande aptitude à résoudre les conflits de la vie quotidienne... »

Un joli conte écrit par Fabienne BEYLIER « La grue blanche et Xiao Ming » plein de poésie, vient compléter l'ensemble de ce travail.

Un ouvrage à découvrir, à partager et à vivre aussi en famille.

Chantal PINARD - Décembre 2015

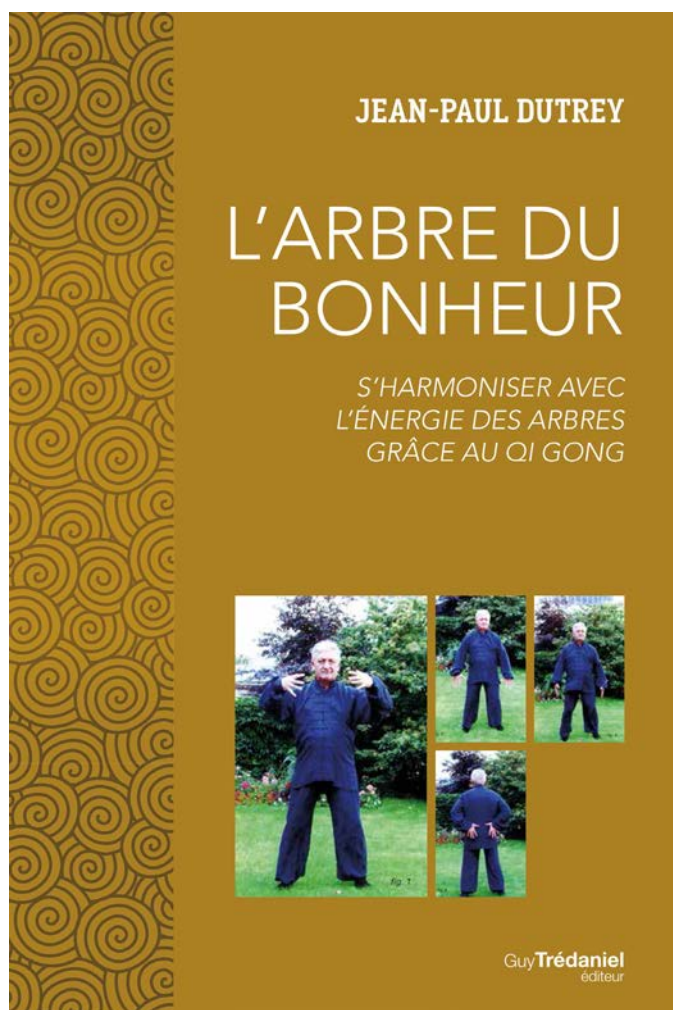
Sont déjà parus sur le même thème :

- En 2000, « Qi Gong pour les enfants » par Dominique FERRARO et Barbara PANE (Editions Le Courrier du Livre).
- En 2007, « ABC du Qi Gong pour les enfants » par Laurence CORTADELLAS (Edition Grancher).
- En 2014, « Qi Gong du Petit Bonze Shaolin » par Brunot ROGISSART (édition La Tortue de Jade).



LU POUR VOUS

« L'ARBRE DU BONHEUR » DE JEAN-PAUL DUTREY



S'harmoniser avec l'énergie des arbres grâce au Qi Gong.

En plongeant ses racines dans le sol et en étendant ses branches vers la lumière, l'arbre est considéré dans de nombreuses cultures comme un pont entre la terre et le ciel.

Dans cet ouvrage, l'auteur Jean-Paul DUTREY fait découvrir les cinq énergies de l'arbre, bois - feu - terre - métal - eau, qui composent également l'énergie de la vie en l'homme à travers différentes traditions.

Il associe pour chaque organe de l'homme un arbre, le pin pour le foie, le pommier pour le cœur, le cèdre pour la terre, le peuplier pour le poumon et le cyprès pour le rein.

Plusieurs postures de l'Arbre de Santé sont illustrées par des photographies et des méthodes de Qi Gong sont présentées pour se ressourcer avec l'énergie des arbres.

Jean-Paul DUTREY a également étudié la médecine chinoise, les arts martiaux chinois - Tai Chi Chuan - épée - sabre de la famille Yang et pratique la méditation du bouddhisme zen Soto.

Il est l'auteur des « Quatre Piliers de la médecine chinoise ».

« L'Arbre du Bonheur » aux éditions Guy Trédaniel.



氣功



Union Pro
QI GONG
FEQGAE

Siège social :
154, rue Ordener
75018 Paris

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

04 42 93 34 31 - feqgae@free.fr
www.federationqigong.com