

13^{EMES}

JOURNEES NATIONALES DE QI GONG

**Paris, Aix-en-Provence, Toulouse, Tours,
Strasbourg, Rennes et Villefranche-sur-Saône**

FEDERATION EUROPEENNE DE QI GONG ET ARTS ENERGETIQUES



Crédit photo : Michel FOUAN

Samedi 23 et dimanche 24 juin 2007

CONTACT PUBLIC

Secrétariat FEQGAE
L'Esterel - Bât A-43, avenue Paul Cézanne
13090 Aix-en-Provence
Tel : 04 42 93 34 31 / Fax : 04 42 63 28 75
feqgae@free.fr / www.federationqigong.com



CONTACT PRESSE

CLAIRE LEXTRAY
29, rue Jules Ferry
93100 Montreuil
Tél : 01 48 59 00 26 - 06 07 91 47 07
claire.lextray@wahadoo.fr

SOMMAIRE

Page 1 : Sommaire

Page 2 : Edito

Page 3 : Le Qi Gong à l'origine de la gymnastique occidentale

Page 4 à 5 : Programme de la journée de Paris

Page 6 : Programme des régions

Page 7 : Informations pratiques

Page 8 : Témoignage :

Laurent Scrive, mal-voyant pratique le Qi Gong depuis 12 ans - Paris

Page 9 : Témoignage :

Claude Gentil, anime un atelier pour les personnes âgées au Centre hospitalier de longue durée de Bavilliers – Territoire de Belfort

Page 10 : Témoignage :

Cyril Vartanian, a découvert le Qi Gong « grâce » à un cancer et anime maintenant des cours dans le cadre d'un comité inter CE à Grenoble

Page 11 : Témoignage :

Cécile Saïd, explique comment « le Qi Gong de la femme » l'a aidée notamment pendant ses grossesses...- Haute-Savoie

Page 12 : Témoignage :

Marie-Christine Sévère, professeur de Qi Gong témoigne au sujet du Qi Gong de la femme - Annecy

Page 13 : Témoignage :

Richard Dudziak, ou la rencontre insolite entre un chauffeur de taxi parisien et maître Shi Heng Jun, moine guerrier de Shaolin - Paris

Page 14 à 15 : Témoignage :

Thierry Chastaing a adapté cette technique pour les personnes à mobilité réduite – Rhône-Alpes

Page 16 : Témoignage :

Yves Réquena, médecin et grand spécialiste du Qi Gong nous donne son regard de thérapeute – Aix-en-Provence

Page 17 : Le développement du Qi Gong en Europe

Page 17 à 18 : Le Qi Gong en Chine

Page 19 : Le Qi Gong, un art de santé

Page 20 : La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques

Introduit en France dans les années 70, le Qi Gong, littéralement « travail de l'énergie », gymnastique de santé traditionnelle chinoise dont les origines remontent à plus de 5.000 ans, n'a cessé de se développer.

Les diverses méthodes du Qi Gong, plus de 1000, ont pour base commune des exercices inspirés de la médecine chinoise agissant sur l'énergie vitale, qui régularisent l'ensemble des fonctions corporelles et psychiques, reliant corps et esprit dans une perception globale de soi. Le Qi Gong permet de réguler à la fois, le corps, l'énergie et le psychisme. Réguler le corps signifie harmoniser les positions et gestes ; l'harmonisation de l'énergie consiste à régler les formes de respiration ; la régulation du psychisme signifie harmonisation des pensées.

Sans doute peut-on expliquer le succès grandissant de cette technique énergétique - pour preuve, les nombreux cours et stages organisés en milieu urbain et rural - par le fait qu'elle est abordable par tous, quel que soit son âge ou sa constitution physique, qu'elle permet de redécouvrir son corps, d'entretenir son énergie vitale et sa santé, de mieux gérer les tensions et le stress de la vie quotidienne, et que sa pratique est encourageante: on en ressent les bienfaits dès les premières séances.

13^{èmes} Journées nationales du Qi Gong

les 23 et 24 juin dans 7 villes :

Paris, Aix-en-Provence, Toulouse, Tours, Strasbourg, Rennes et Villefranche-sur-Saône
(1 seule ville il y a encore 2 ans ...)

Thème : LE QI GONG POUR TOUS

Au programme : démonstrations, ateliers de pratique, conférences.

Tout d'abord, une information étonnante et méconnue: **Le Qi Gong est bien l'ancêtre de notre gymnastique occidentale et a été présenté pour la 1^{ère} fois en France à la cour de Louis XV** par un jésuite, le Révérend Père Amiot qui a découvert cette méthode lors de son séjour en Chine !

Dans ce dossier, nous avons voulu donner la parole à celles et ceux qui enseignent ou pratiquent le Qi Gong et porter à votre connaissance des témoignages inédits :

- Laurent Scrive, mal-voyant pratique le Qi Gong depuis 12 ans - Paris
- Claude Gentil, anime un atelier pour les personnes âgées au Centre hospitalier de longue durée de Bavilliers – Territoire de Belfort
- Cyril Vartanian, a découvert le Qi Gong « grâce » à un cancer et anime maintenant des cours dans le cadre d'un comité inter CE à Grenoble
- Cécile Saïd, explique comment « le Qi Gong de la femme » l'a aidée notamment pendant ses grossesses...- Haute-Savoie
- Marie-Christine Sévère, professeur de Qi Gong témoigne au sujet du Qi Gong de la femme - Annecy
- Richard Dudziak, ou la « rencontre insolite » entre un chauffeur de taxi parisien et maître Shi Heng Jun, moine guerrier de Shaolin - Paris
- Thierry Chastaing a adapté cette technique pour les personnes à mobilité réduite – Rhône-Alpes
- Yves Réquena, médecin et grand spécialiste du Qi Gong nous donne son regard de thérapeute –Aix-en-Provence

La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques, organisatrice de cette journée, regroupe en France depuis 1995 la grande majorité des professeurs et des pratiquants de Qi Gong.

Loin de l'esprit de compétition, le Qi Gong se pratique dans un esprit d'ouverture, de respect de son corps: chacun va à son propre rythme.

Par son diplôme fédéral et sa charte d'éthique, La Fédération Européenne de Qi Gong garantit un enseignement sérieux et authentique ainsi que l'indépendance et le respect de cette pratique millénaire.

Le Qi Gong à l'origine de la gymnastique occidentale

d'après le « traité d'énergie vitale, Qi Gong et taoïsme »
de Georges Charles 1983 , édition Encre (1)

Le Qi Gong à la cour de Louis XV !

La première référence, en France, à ce que l'on nomme actuellement *Qi Gong*, est celle d'un jésuite le Révérend Père Amiot, qui découvrit cette méthode lors de son séjour en Chine, et enseigna donc, à son retour en France, le *Cong-Fou* (méthode de Qi Gong) sans le savoir, à la cour du roi Louis XV, où cette pratique devint, un certain temps, une curiosité de salon....

Voici ce qu'il écrivait à ce sujet en 1779 dans son ouvrage monumental *Mémoire sur les Chinois* à « Du Cong-Fou des Bonzes de Tao-Ssè » (2) :

« Le Cong-Fou a réellement tous les caractères d'une antique méthode scientifique. Cette assertion curieuse est appuyée de raisons qui nous ont fait imaginer de proposer aux physiciens et aux médecins d'Europe d'examiner si la partie médicale du Cong-Fou des Tao-Ssè est réellement une pratique de médecine dont on peut tirer parti pour le soulagement et la guérison de quelques maladies... ». Ce qui peut se traduire actuellement par « Je ramène de Chine une méthode extraordinaire qui est capable de soigner des maladies et je souhaite la présenter aux médecins pour qu'elle soit utile ».

Il parle bien d'une partie médicale, mais il existait alors aussi d'autres parties qu'il n'a pas préféré traiter puisque probablement directement liées au Taoïsme. Il est à noter qu'il existait, depuis 1645, une 'querelle des rites', initiée par Innocent X puis amplifiée par Clément X qui, en 1740, condamne officiellement les 'rites chinois', donc le 'Cong-Fou' utilisés par les Jésuites. **Il n'était donc pas bien vu du tout, surtout pour un ecclésiastique, de faire l'apologie de ces pratiques chinoises !**

La gymnastique suédoise créée par Ling

Amiot fut donc un précurseur génial. Il allait trouver en la personne du Suédois **Pe Henrik Ling (1776-1839)** un fameux disciple. **Le seul problème est que Ling omit de préciser ses sources d'inspiration,** mais l'évidence était telle que plusieurs auteurs dénoncèrent à l'époque le procédé.

Amiot eut, par contre, un autre successeur en la personne du **professeur d'Estradère** qui, en **1884**, présenta le Cong-Fou comme méthode de santé, sous le terme de 'cinésie' (3). Il est rapidement remis à sa place par le doyen Réveil de la faculté... **En 1913**, le **Dr Berne** récidive en publiant les planches du Père Amiot et donne quelques explications complémentaires. **En 1937**, Ce fut **Henri Maspéro** qui dans *Journal asiatique*, sous le titre de « Les procédés de nourrir le principe vital dans la religion taoïste » décrit « la gymnastique Daoyin ». De son côté, **De Sambucy** dans *Pour comprendre le Yoga*, en **1973**, republie les planches du Père Amiot. **Pierre Huard et Ming Wong, en 1971**, publient également les planches du Père Amiot et décrivent « les techniques psychosomatiques des taoïstes ».

A partir de Ling, la gymnastique occidentale qui fut bel et bien issue de la gymnastique chinoise a donc suivi sa propre voie. Si l'on excepte une forme de gymnastique médicale exercée par les médecins puis peu à peu abandonnée au profit de la kinésithérapie, il ne fut plus question de traiter des affections mais d'un simple exercice de santé ; toute spiritualité est également évacuée.

(1) Georges Charles, pionnier dans la pratique des arts martiaux et du Qi Gong en France, auteur de nombreux ouvrages

(2) référence : « DU CONG-FOU, d'après mémoire sur les Chinois », tome 4, planche 451, publié en 1779, BNF

(3) référence : « du massage, son histoire, ses manipulations, ses effets physiologiques et thérapeutiques » par J. Estradère, professeur en médecine de la faculté de Paris, 1884, BNF

Programme des Journées
Paris - Grande pagode du Bois de Vincennes

Samedi 23 et dimanche 24 juin
10h/18h

De nombreux experts, chinois et français, seront réunis pour montrer et expliquer les différentes techniques de Qi Gong et leurs intérêts dans notre vie quotidienne selon la pratique pour améliorer sa santé, pour acquérir et développer souplesse et force intérieure, ou encore pour équilibrer les émotions et enrichir la relation corps-esprit.

Soulignons la venue de **deux invités de Chine**, **Mr ZOU Jing Jun**, vice-président et secrétaire général de l'Association Nationale de Qi Gong de Chine et de **Mr NIU An Jun**, professeur à l'Institut d'Education Physique de Shanghai.

Plusieurs démarches sont proposées :

Samedi : ateliers de pratique, démonstrations, conférences

Dimanche : ateliers de pratique

Extraits du programme

Atelier du « Qi Gong anti-âge » par Docteur Yves Requena

Protocoles d'exercices pour prévenir ou améliorer les principales défaillances liées à l'âge. Exercices de longévité.

Atelier « Qi Gong de la femme » par Joëlle Rollet

Les femmes ont une physiologie particulière concernant le fonctionnement hormonal, la disposition des organes dans le bassin et le déroulement des cycles : cycles périodiques, mais aussi les grandes étapes liées à la fécondité et à la ménopause. Les émotions ont également des liens avec ce fonctionnement spécifique. Une partie importante du Qi Gong de la femme concerne la recherche d'un meilleur équilibre psycho-corporel et la gestion des émotions. Le Qi Gong de la femme comprend une suite d'auto-massages, un travail de visualisation et des mouvements spontanés. Les exercices sont faciles mais demandent une pratique régulière à la maison

Atelier « Nei Yang Gong ou Qi Gong pour nourrir l'intérieur » par Wang Yan Li

Nourrir la vitalité

Elaborée en Chine dans les années 1950 par le professeur LIU Gui Zhen, le Nei Yang Gong comprend deux méthodes dynamiques. Chacune comporte douze mouvements et constitue le premier niveau du travail énergétique. Les méthodes dynamiques forment un excellent travail énergétique. Assez intenses sur le plan physique, elles sont également utilisées dans le travail interne de l'énergie. Le Nei Yang Gong convient parfaitement à ceux qui veulent entretenir leur corps, leur santé et renforcer leur énergie. Le Nei Yang Gong peut aussi préparer à la pratique des arts martiaux chinois (Tai Ji ou Kung Fu).

Atelier « Peng Qi Quan Ding Fa » par Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet

Méthode de Qi Gong pour mobiliser l'énergie et la faire entrer dans le corps. Comment créer un échange et une harmonie avec la nature, et découvrir ses propres sensations énergétiques.

Démonstration et atelier de « Yi Jin Jing » par Shi Heng Jun

Le Qi Gong des moines de Shaolin

Une méthode de Qi Gong art martial et Qi Gong de la santé, très renommé en Chine, issu du moine DAMO du temple de Shaolin. Cette méthode renforce les tendons et les muscles, augmente la capacité physique et développe la force interne. Les mouvements sont puissants et associé avec le souffle et l'intention, constitue un travail profond. Ce stage est accessible à tous selon son état physique et son niveau énergétique.

Démonstration et atelier : « Les 5 animaux du Wudang » par Ke Wen

Le Qi Gong des moines taoïstes de Wudang

Le Wudang Qi Gong, secret des 5 animaux est une méthode traditionnelle de l'école Wudang, berceau des Arts Martiaux internes. Elle associe le travail du Qi Gong Yangsheng (entretien de la santé par le Qi Gong) et les arts martiaux internes. Dans la voie taoïste, les 5 animaux sont : la tortue, le serpent, la grue, le tigre, le dragon. Les 5 animaux sont reliés aux 5 éléments et aux 5 organes. Ce sont les animaux de la longévité, de la sagesse et de la force. Cette méthode de niveau profond : renforce les tendons, les muscles et les articulations, nourrit l'énergie vitale et développe une sensibilité subtile et une perception différente de l'énergie, approfondit la connaissance et la relation entre le Qi Gong, Tai Ji Quan et Arts martiaux internes.

Démonstration et atelier du « Qi Gong des 24 énergies » par Zhang Ai Jun

Travail sur les méridiens d'énergie

L'enchaînement des 24 mouvements profonds du Qi Gong est concentré sur le travail du QI. Il renforce et nourrit le QI, il le fait circuler dans le corps structuré et enraciné. Les mouvements sont puissants, symboliques et spécifiques. Ce convient à ceux qui ont déjà une pratique en arts martiaux (internes ou externes).

Démonstration « Qi Gong de l'ouverture du cœur » par Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet

Ce Qi Gong développe à la fois la concentration, la mémoire et la coordination, mais aussi, l'intuition et l'imagination. Sa pratique régulière favorise le développement de ces qualités créatrices. Il est d'autre part excellent dans le domaine de la prophylaxie et de la santé.

Le Zhi Neng Qi Gong est particulièrement orienté vers les échanges et l'union des énergies du Ciel et de la Terre.

Table-ronde : « Qi Gong pour tous : différents objectifs pour différentes pratiques. »

Dominique Casaÿs, Jean-Michel Chomet, Ke Wen, Yves Réquena

Conférence « Qi Gong, son développement dans le monde et en France en images » par Docteur Yves Requena

Synthèse des principales preuves scientifiques de son efficacité en médecine.

Démonstration du « Tai Ji Chen » par Zhang Ai Jun

Les techniques énergétiques des arts martiaux internes

C'est la forme originelle du Tai Ji Quan. L'application du principe du Yin-Yang se caractérise par une alternance de mouvements lents, fluides et dynamiques et de postures basses et martiales. L'énergie emplit tout le corps et son unité s'exprime dans la force interne. Cette caractéristique est nommée Chansi (« l'enroulement du fil de soie ») : force fine et douce, dans la continuité et la résistance. Elle requiert l'harmonie de Yi (« l'intention »), Qi (« l'énergie ») et Sheng (« le corps »). Le Tai Ji style Chen est le plus martial des quatre styles principaux.

Stands d'animation

- ⇒ Stands d'information de la fédération, et adresses de pratique du Qi Gong en France
- ⇒ Calligraphie
- ⇒ Yi King
- ⇒ Librairies
- ⇒ Restauration et maison de thé

Programme de la Journée en région
Rennes, Toulouse, Aix-en-Provence, Tours, Strasbourg, Villefranche-sur-Saône

Dimanche 24 juin
10h/18h

Entrée gratuite

Au programme : Ateliers, démonstrations...

Des maîtres chinois seront présents

Pour chaque lieu, la Journée Nationale de Qi Gong proposera en extérieur des démonstrations et des ateliers de pratique où tous pourront découvrir et s'initier au Qi Gong.

De nombreuses méthodes seront montrées dans chaque ville, dont :

-Dao Yin, Qi Gong en mouvement -Qi Gong de la femme -Nei Yang Gong – Qi Gong pour nourrir l'intérieur - L'art du Qi -Ba Duan Jin -Qi Gong des 5 organes - Qi Gong des 6 sons...

Environ 10 démonstrations et ateliers seront présentés par les professeurs de la fédération et les professeurs invités.

Le programme précis sera disponible sur : www.federationqigong.com

Pour tout renseignement complémentaire :

Contact : Secrétariat Fédéral - tel : 04 42 93 34 31- feqgae@free.fr

Entrée gratuite

⇒ **AIX-EN-PROVENCE- région PACA- Avec la présence de KE Wen**

Au Parc St Mitre, Avenue Jean Monnet 13100 AIX EN PROVENCE, de 10h à 18h

⇒ **TOULOUSE -Région Midi-Pyrénées- Avec la présence de WANG Yan Li**

Jardin de Compans Cafarelli, 24 bd de la Marquette, 2^{ème} entrée Bd Lascrosses, Toulouse, de 10h à 17h

⇒ **STRASBOURG -Région Alsace- Avec la présence de Monsieur NIU An Jun et Monsieur ZOU Jing Jun, vice-président de l'Association Nationale de Qi Gong de Chine**

Au Centre Socio- culturel L'Escale 78 rue du Dr François 67000 STASBOURG, de 10h à 18h

⇒ **TOURS - Région Centre-Val de Loire- Avec la présence de JIAN Liu Jun**

Gymnase Choiseul, 89 rue des Douets 37100 TOURS Nord, de 10h à 19h

⇒ **RENNES -Région Bretagne- Avec la présence de Maître Kunlin ZHANG**

Au Campus de Ker Lann / Salle multisports, Rue Maryse Bastié 35170 BRUZ, de 10h à 17h30

⇒ **VILLEFRANCHE-SUR-SAÔNE - Région Rhône-Alpes- Avec la présence de SUN Gen Fa, Yves REQUENA, Dominique BANIZETTE**

Au Domaine de Cibeins - Lycée agricole Edouard Herriot 01600 MISERIEUX de 10h à 18h

Accès : Autoroute A6 Sortie VILLEFRANCHE SUR SAONE

Renseignements pratiques

Paris

Grande Pagode du Bois de Vincennes

40, route circulaire du Lac Daumesnil – 75012 Paris

Samedi 23 et dimanche 24 juin 2007

Horaires : 10h00 à 18h00

Accès :

Métro : Porte Dorée, 10 mn à pied (itinéraire fléché)

En voiture : Prendre la sortie Porte de Picpus (Porte Dorée) puis la route circulaire du Lac Daumesnil, la Pagode se situe au bord du lac.

Tarifs :

8 € pour la journée, tarifs réduits : 5 € (jeunes entre 12 et 18 ans, chômeurs, étudiants), 3 € pour les licenciés de la Fédération de Qi Gong.

Entrée gratuite pour les enfants en dessous de 12 ans

Régions

Rennes, Toulouse, Aix-en-Provence, Tours, Strasbourg, Villefranche-sur-Saône

Dimanche 24 juin 2007

Horaires : 10h00 à 18h00

Gratuit

RENSEIGNEMENTS PUBLIC :

FÉDÉRATION EUROPÉENNE DE QI GONG ET ARTS ÉNERGÉTIQUES

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

www.federationqigong.com

feqgae@free.fr

Tel : 04 42 93 34 31

Témoignages

Le Qi Gong, destiné principalement à renforcer sa vitalité et entretenir sa santé peut convenir à toutes et à tous.

Ces quelques témoignages, qui ne reflètent pas l'ensemble des méthodes de Qi Gong, illustrent la diversité des pratiques ainsi que des objectifs du Qi Gong par le vécu de ces pratiquants.

Des compléments d'information sont à votre disposition.

Laurent Scrive, 59 ans, ingénieur. Paris

**Mal voyant qui s'achemine vers une cécité totale,
Laurent Scrive pratique le Qi Gong depuis douze ans**

«Par nécessité, les perceptions se mettent en place plus rapidement quand on perd la vue et je sens de plus en plus les formes et les énergies autour de moi.

Or, en Qi Gong, tout est question d'intention, de perception, non de volonté. Ce n'est pas le mental qui dirige. Ici, il se retire de manière neutre, bienveillante, il observe et apprend via le corps.

Dans ce cadre, la démarche de mon professeur me convient bien : elle développe ma confiance en moi, en mon ressenti et me confirme que c'est souvent le corps qui fait apprendre et cheminer. Son enseignement m'aide aussi à gérer mon émotionnel et à apaiser l'angoisse que souvent ressent et exprime le voyant lorsqu'il perd la vue.

De façon générale, j'ai appris à comprendre la subtilité de l'énergie, caractérisée par les vibrations de toutes les parties du corps... Et mon professeur m'a donné la méthode pour mieux la capter et la développer».

Claude Gentil, 68 ans, retraité commercial

Professeur de Qi Gong depuis 1995

Anime un atelier de Qi Gong adapté pour les personnes âgées Centre hospitalier de longue durée du « Chênois » Bavilliers – Territoire de Belfort

Il y a quelque temps, j'ai été sollicité par un centre hospitalier très important avec plusieurs publics en son sein : des personnes âgées à peu près valides, des personnes âgées handicapées, des personnes atteintes d'Alzheimer. Après un entretien avec les animatrices et le médecin qui dirige le centre, nous avons démarré en février nos séances de Qi Gong adaptées aux personnes de la maison de retraite avec une trentaine de résidents.

J'ai fait divers choix au vu des personnes présentées

1. même si j'anime quelques séances, j'ai préféré laisser ma place à deux de mes élèves femmes pour éviter aux personnes âgées ou aux malades toujours accompagnés d'aides-soignantes un changement qui pourrait les déranger (**les aides-soignantes et la responsable de cette activité qi gong pratiquent avec nous et aident les personnes âgées qui pratiquent**).

2. afin de mettre toutes les personnes à l'aise, **nous avons choisi l'option Qi Gong assis.**

3. nous ne sommes pas médecins et ne parlons jamais de soins médicaux, seulement de bien-être.

4. Qi Gong pratiqués : le nei yang gong pour personnes âgées, quelques mouvements de yangsheng gong et du ba dua jin.

Beaucoup d'attention sur la respiration abdominale, auto-massages en essayant de faire suivre les méridiens (sans en avoir parlé pour le moment) ainsi que des points d'acupuncture (sans en avoir parlé non plus) - on revient souvent sur la respiration abdominale avec les mains sur le tan tien – selon, les possibilités, on développe un déblocage articulaire approprié qui commence à la nuque, les épaules, les bras, les mains, les doigts, les hanches, les jambes et si possible les pieds – on revient à la respiration – pour ceux qui peuvent, un ou deux mouvements avec les bras de yang shen gong ou ba dua jin.

Particularité de la séance : ces 'pratiquants' étant toujours accompagnés, il faut un certain temps pour que tout le monde soit là : alors, en attendant, ces dames chantent !

Ce que je peux constater : le contact que ces personnes n'avaient pas entre elles avant les cours de Qi gong leur fait du bien, le besoin de ce type d'activité que certaines dames avaient, car elles sont régulières et réclament la prochaine séance, le bien-être qu'elles disent ressentir au niveau de certaines articulations et peut-être et surtout le bien-être d'être là et non de côté, dans leur chambre. **Elles se sentent comme les autres personnes, non malades et elles prennent leur corps et leur façon d'être bien en main. C'est formidable !**

Dans quelques mois, nous parlerons un peu plus de méridiens et de points d'acupuncture. Pour le moment, laissons-les prendre conscience de ce changement dans leur vie peut leur faire du bien.

Mme Lemoine, responsable animatrice du centre témoigne :

A l'issue des séances, les participants se montrent détendus, parfois un peu étourdis, toute « bouhuh » comme témoigne une dame. D'autres font preuve d'un regain d'énergie manifesté par plus d'assurance dans la marche pour regagner les lieux de vie.

Une résidente évoque son recours aux exercices lorsqu'en cours de nuit, elle souhaite retrouver un sommeil interrompu : « j'avais trop chaud. Je n'ai pas appelé l'infirmière mais j'ai fait du Qi Gong »

Une autre déclare « quand je m'énerve, j'essaie de respirer avec mon ventre.. ; mais ce n'est pas facile »

Des éléments encourageants qui nous confortent dans notre choix d'avoir introduit la pratique du Qi Gong pour apporter du mieux-être aux personnes âgées dépendantes.

Cyril Vartanian, 36 ans, Grenoble

**Ingénieur dans une entreprise de semi-conducteurs de 40 000 personnes dans le monde
En 3^{ème} année de formation de professeur de la Fédération Européenne de Qi Gong**

**A découvert le Qi Gong "grâce" à un cancer qui a duré 2 ans et demi
et a monté une section Qi Gong dans le cadre d'un comité inter CE**

Lors de mon cancer (2 rechutes, 3 opérations, des mois de chimio, 8 jours en chambre stérile), ma tante m'a soutenu en pratiquant des massages chinois et en me donnant des petits exercices de Qi Gong, principalement des respirations et des marches. Pour la première fois, je me prenais en main pour faire face à la maladie. Cela a été très important pour moi dans le processus de guérison.

Ensuite, une fois les traitements terminés (1996), je m'inscris dans un cours hebdomadaire de Qi Gong sur Grenoble.

Tout de suite 2 constats : je me recentre sur les sensations du corps ce qui m'aide dans la peur de la rechute du cancer et je ressens une certaine sensation d'unité à la fin de la séance.

Ceci me pousse à continuer. 8 ans de pratique avec en cours hebdomadaires, découverte du Tai Chi Chuan. Différents stages. En 2004, je décide d'aller plus loin dans la pratique du Qi Gong en m'inscrivant à la formation proposée par l'école du Qi de Dominique Banizette avec mon épouse qui m'a rejoint dans cette passion.

Printemps 2006, j'emmène des collègues intéressés par cette pratique une fois par semaine dans un parc. **Nous décidons de monter une section Qi Gong dans le cadre du comité inter CE.**

Septembre 2006 : début des cours. C'est un franc succès avec 40 inscrits pour 2 cours pendant la pause déjeuner près de lieu de travail.

Ce que la pratique m'apporte aujourd'hui dans mon travail :

- Un état d'ouverture qui se ressent dans la communication avec les autres. Plus de disponibilité aux autres.
- Une sensibilité moindre au stress, à l'énerverment des autres
- Une capacité à me recentrer sur les sujets importants et à traiter des choses en parallèle tout en étant dérangé de tant en tant par des coups de téléphones, mails, personnes qui viennent me voir.
- Une capacité à la concentration plus grande

Ce que m'apporte l'enseignement du Qi Gong : la joie de transmettre une passion, voir que cela puisse aider les gens, être plus rigoureux et précis sur les mouvements, échanger avec des personnes de mon entreprise sur un autre plan

Les adhérents sont des 90 % de chercheurs et ingénieurs, 30 % d'hommes. 2 tranches d'âges sont représentées : entre 30 - 40 ans et la cinquantaine. Ils viennent au Qi Gong par des voyages en Chine, parce qu'ils ont pratiqué le Yoga et veulent quelque chose de plus dynamique, par les soins qu'ils reçoivent en médecine Chinoise et ils savent que cette pratique entretient la santé.

La méthode de Qi Gong : Les Ba Duan Jin. Qi Gong d'entretien global de la santé, Déblocage articulaire, Beaucoup d'automassages notamment des épaules et trapèzes, Les grandes spirales, Quelques postures (5-10mn maximum), des petites séries ultra simples pour commencer à ressentir des choses (respiration cosmique, exercices Taoistes ,...)

Ce que j'aimerais développer l'an prochain : les étirements des 12 méridiens, plus pratiquer en fonction des saisons, pouvoir plus transmettre des éléments de la pensée Chinoise: les scientifiques sont très curieux !

Cécile Saïd, 34 ans, Annecy, cadre à l'URSSAF de Haute-Savoie

« Mon expérience du Qi Gong de la Femme »

J'ai découvert le QI GONG de la Femme, lors d'un stage sur un week-end à Annecy avec Marie-Christine SEVERE.

Cette méthode m'a tout de suite conquise et j'en ai senti immédiatement certains de ses bienfaits : respiration plus ample, plus fluide, colonne vertébrale qui respire, qui devient élastique, énergie et joie profonde, féminité ressentie dans tout mon être.

J'ai pratiqué cette méthode chez moi, intégralement ou en sélectionnant les exercices, selon mes besoins et le temps dont je disposais. Cette pratique est devenue « naturelle » pour moi.

Cela m'a particulièrement aidée dans les moments suivants :

- **Pendant mes grossesses**, ce QI GONG m'a apporté détente et énergie, relaxation et soulagement des douleurs lombaires, mais aussi des moments particuliers d'échanges avec mon bébé.
- Cela m'a aussi servi de **préparation à l'accouchement**, dans la mesure où les techniques de visualisation et de circulation de l'énergie dans le bassin et le périnée m'ont permis de mieux connaître et ressentir ces zones. Ayant choisi d'accoucher sans péridurale, cela m'a aidée à relâcher ces zones entre chaque contraction et à me concentrer sur un état de « lâcher-prise » dans tout mon être. Mes accouchements se sont tous deux très bien passés.
- **Immédiatement après mes accouchements**, j'ai ressenti un besoin impérieux de pratiquer le QI GONG de la partie II pour dénouer les tensions et faire circuler l'énergie dans les épaules, la poitrine, le diaphragme, le ventre, l'aîne. Cela m'a tout de suite fait du bien et j'ai refait les exercices un peu chaque jour que j'étais à la maternité, couchée ou assise dans le lit. Je me suis très vite remise de mes accouchements et j'ai très vite reperdu les kilos pris pendant la grossesse, moins de 8 kilos chaque fois, avec retour à mon poids initial dès la sortie de la maternité ! Je précise que malgré cette faible prise de poids, j'ai eu de beaux bébés, pesant chacun un peu plus de 3 kg 300.
- **Pendant les périodes d'allaitement** (8 et 12 mois), j'ai utilisé cette méthode en cas de tensions dans les seins ou lorsque je n'avais pas assez de lait pour les besoins de mon bébé. Cela m'apportait aussitôt un soulagement
- **Lorsque j'ai des tensions dans le dos**, la cinquième partie m'aide à dénouer ma colonne vertébrale et à retrouver de l'espace et de la mobilité entre chaque (ou presque !) vertèbre.

Plus généralement lorsque je pratique intégralement cette méthode, je ressens un grand calme intérieur, un bien être et une « ouverture » de tout mon corps. J'ai aussi pu noter que mes cycles menstruels sont désormais réglés (à 1 ou 2 jours près). Je me sens aussi plus sûre de ma féminité, car je la ressens profondément. Depuis que je connais ce " QI GONG de la femme ", je suis plus sensible aux signaux que m'envoie mon corps et j'ai le besoin d'y répondre immédiatement, ce qui me permet de ne pas laisser s'installer la fatigue ni s'accumuler les tensions.

Marie-Christine SEVERE
Diplômée de l'Université Européenne de Médecine Chinoise
Professeur de Qi Gong à Annecy depuis 1991

Qi Gong de la Femme

Le Qi Gong de la femme, méthode créée par Mme Liu Ya Fei, directrice du Centre national de Beidaihe – Chine s'attache principalement à deux objectifs : régulariser l'équilibre hormonal aux différents stades de la vie, retrouver l'équilibre des émotions nécessaires entre le corps et l'esprit.

Le **Qi Gong de la Femme** comprend une suite d'auto-massages, de travail de visualisation, de mouvements spontanés pour trouver l'équilibre des émotions.

C'est au cours de mes études de Médecine Chinoise que j'ai découvert le Qi Gong. Dès lors, je m'y suis de plus en plus intéressée, me formant à diverses méthodes auprès de différents maîtres chinois.

Parmi ces différentes méthodes, **c'est le Qi Gong de la Femme qui me procure la plus grande satisfaction en tant qu'enseignante.**

En effet, moins difficile physiquement que d'autres Qi Gong, chaque élève peut se laisser guider par son propre ressenti et accéder d'emblée à « l'état de Qi Gong ». Dans cet état de conscience affiné, le corps, le souffle-énergie et l'esprit se relient dans une perception de soi unifiée.

Passés le premier échauffement et le premier exercice de relaxation en position debout, déjà la magie des mouvements d'assouplissement et des automassages opère, alliant douceur et circulation en profondeur des énergies. Le souffle se libère, les tensions se relâchent, les corps se délient, les visages s'adoucissent, des sourires s'esquissent. Parfois quelques larmes perlent sous les paupières, signe d'un trop-plein d'émotions contenues dans la poitrine depuis trop longtemps, qui se libère en douceur.

A la fin du stage, l'énergie circule partout dans les corps, réchauffant les plus frileuses jusqu'au bout des orteils ; les corps, plus vivants, ont perdu leur raideur ; certaines colonnes sont devenues lianes (pour celles qui n'en sont plus à leur premier stage !)...

Plus personne ne se sent plus « trop grosse », « trop lourde », « trop raide », « trop vieille », trop ceci ou pas assez cela. A travers l'harmonie et la fluidité des mouvements, chaque femme se sent à l'intérieur à la fois légère et tonique et se reconnecte avec sa féminité profonde. Chacune, à sa façon, exprime cette grâce féminine naturelle de la femme chinoise en libérant sa spontanéité.

Stage après stage, je collectionne de nombreux témoignages du mieux-être retrouvé par les femmes après cette pratique. Nombreuses sont celles qui prennent un peu de temps chez elles pour refaire leurs exercices : c'est leur moment de détente !

Certaines pratiquent le Qi Gong de la femme pour mieux faire face à certains problèmes de santé (dysménorrhée, kystes ovariens, tensions mammaires, troubles de la ménopause...).

Toutes s'en trouvent beaucoup mieux.

Richard Dudziak, 57 ans, chauffeur de taxi parisien depuis 14 ans

**Pratique le Yi Jin Jing
avec maître Shi Heng Jun, moine guerrier de Shaolin**

ou la rencontre insolite entre un moine de Shaolin et un chauffeur de taxi parisien...

Richard pratique le Yi Jin Jing depuis 2 ans avec maître Shi Heng Jun, moine guerrier de la 35^{ème} génération du Temple de Shaolin, et chef instructeur de l'Union des Disciples du Temple de Shaolin.

« J'ai découvert le Qi Gong en lisant un article. Depuis longtemps, j'étais à la recherche de quelque chose ... Depuis que j'ai commencé, voici 2 ans, je pratique quasiment tous les jours.

Cela m'apporte un bien-être personnel.

Parfois, j'arrête mon taxi, je sors et je pratique un peu.

Comme je travaille la nuit régulièrement et que je ne dors pas bien parce que je change de rythme, ça me « remet d'aplomb ». Pratiquer les exercices me permet de me sentir mieux, de récupérer de l'énergie, de chasser la fatigue.

Comme je reste assis longtemps, j'avais une gêne dans les jambes et le dos. Maintenant, c'est fini. Cela m'a vraiment apporté une amélioration.

En fin de journée, j'allais doucement, maintenant je bondis ! »

Je suis plus ouvert, les gens me racontent leur vie, j'en parle même à mes clients ! »

Maître SHI HENG JUN est né en 1966 dans la province de Shandong, dans une famille de pratiquants d'arts martiaux. En tant que moine guerrier de la 35^{ème} génération du Temple de Shaolin, il a été élu comme l'un des 18 meilleurs disciples du Temple. Il est actuellement chef instructeur de l'Union des Disciples du Temple de Shaolin et également administrateur du Temple du Grand Roi Dharma.

« Issu du travail du moine Damo, de Shaolin, le Yi Jin Jing (Yi transformation - Ying : tendons – Ying : traité) ou 'traité des transformations dans le muscle' travaille interne et externe. Cette méthode renforce les tendons et les muscles, augmente la capacité physique et développe la force interne. C'est une méthode de qi gong art martial et qi gong de la santé très renommée en Chine. Ses mouvements sont puissants, sa caractéristique est la puissance de la lenteur, autrement dit l'élasticité, l'intention et le souffle. Le Yi Jin Jing est un travail de santé qui aide à prévenir la maladie, à régulariser l'équilibre Yin Yang de notre corps. Quelqu'un qui souffre du dos ou qui manque d'énergie peut, en trois mois de pratique régulière (tous les jours) voir son état s'améliorer. Et quelqu'un d'insomniaque, submergé par ses émotions ira mieux s'il pratique Yi Jin Jing et méditation Chan. Cette technique s'adresse à tout le monde, même les gens âgés. «

Thierry Chastaing - 45 ans, région Rhône-Alpes
Professeur de Qi Gong depuis 15 ans

Un art énergétique adapté aux personnes à mobilité réduite

En mai 2000, alors que je suis un enseignant à "plein temps" depuis plusieurs années, je reçois une demande d'enseignement pour un public particulier : **des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde**. (rhumatisme inflammatoire qui atteint principalement les articulations des mains et des pieds). Cette maladie est plus ou moins invalidante suivant son degré d'évolution et les personnes vivent souvent en rejetant une bonne partie de leur vécu corporel pour raison de souffrance. Après réflexions, rencontres, conférences avec les associations de patients ..., je débute l'année avec douze personnes.

Le public est féminin à 90%. La moyenne d'âge est de 55/60 ans. Deux personnes sont encore en activité professionnelle. Les autres sont retraités ou en invalidité. La grande majorité ont un handicap avéré, voir majeur.

Se lever de la chaise représente souvent une difficulté importante. La marche est souvent très instable ... Certaines capacités physiques sont amoindries, détériorées, [et alors ! Mais tout ceci n'a pas grande importance. De toute façon, à mes yeux, nous sommes tous des « handicapés » de quelque part]. Le plus important sera de leur montrer que la chose est possible, que leur maladie, leur souffrance n'est pas un obstacle insurmontable et surtout qu'ils peuvent découvrir du plaisir à retrouver une relation positive avec leur corps.

Depuis quelque temps, j'ai surnommé la pratique : la gymnastique du bonheur !

Chacun a une expérience, un vécu différent et personnel. Ce vécu, plusieurs pratiquants nous l'ont partagé lors d'un témoignage de fin d'année.

Colette, retraitée – polyarthritique depuis plus de 20 ans

« Je développe une meilleure confiance dans mon corps, dans la marche. Ayant eu de nombreuses opérations, j'appréhende avec difficulté les mouvements du sol. Une meilleure conscience de mes pieds et du rôle qu'ils peuvent jouer m'aide à mieux gérer mes déplacements, à mieux absorber le terrain. »

Philippe, jeune retraité - polyarthritique depuis 5 ans

« La polyarthrite me laissait complètement raide et je souffrais tellement pour marcher, pour monter ou descendre un escalier, me tenir à une rambarde ... j'étais tremblant et hyper crispé.

Ce que m'a apporté cette pratique est la découverte de la décontraction.

Je contrôle mieux le relâchement de certains muscles, (épaules, mâchoires) ou pour l'utilisation de mes orteils. La décontraction des orteils, la sûreté que je peux prendre quand je marche et lorsque je déroule les pieds, sont un vrai progrès pour moi... »

Denise, retraitée – polyarthritique depuis plus de 20 ans

« Depuis vingt ans, j'ai essayé de ne plus sentir mon corps, de le faire disparaître, de pas m'attarder sur les douleurs. Cette pratique me le révèle d'une manière plus positive. Je ne pense pas aux douleurs mais aux autres perceptions qui accompagnent les exercices. De telle sorte que je découvre un corps qui est encore un petit peu valable. »

La séance est divisée en trois étapes.

La première se déroule en position assise sur des chaises (et non au sol, ce que nous faisons dans les autres cours), puis debout en position statique ou semi statique et pour terminer en déplacement. Durant la partie où nous sommes en position assise sur les chaises, nous mettons l'accent sur la conscience de nos appuis (surtout les ischions au niveau du bassin). On place ainsi tout de suite le corps dans une situation de confiance. Cela permet au corps de laisser se déclencher plus facilement les réflexes de détente (soupir, bâillement et même fou rire) . Ensuite à travers la mobilisation du bassin, nous cherchons une centration dans le Tan Tien inférieur. Présence indispensable à toute mobilisation concrète du Chi. Puis les séries d'auto-massage, le massage du visage (calmer l'esprit et le mental), le massage des mains ...J'insiste sur la conscience de chaque exercice. Je souligne souvent

que chacun d'entre eux doit être vécu comme un événement. Par exemple, de nombreux exercices demandent une juste position de la tête. Le point du sommet du crâne (Bai hui) est comme relié au plafond. N'oublions pas qu'il s'agit également d'une « porte d'échange » avec les énergies subtiles du cosmos ... et bien c'est un événement à saisir, à construire, à vivre ... et pas à rêver ! La conscience de notre respiration est également un élément clé. Pas de travail réel et efficace sur le Chi sans une respiration consciente et sur laquelle on observe un certain contrôle. Le « contrôle » de notre respiration va surtout passer par le fait de savoir se lâcher au bon endroit et au bon moment. Tout est lié ; un exercice de respiration bien mené nécessite le contrôle du mental (tout un programme), la conscience de notre posture (tension, relâchement, symétrie) et le travail de mobilisation de Chi. Cette mobilisation du Chi se fera parfois spontanément, et c'est bien ainsi, car à vouloir trop « maîtriser », il ne faut pas oublier que c'est vers la spontanéité qu'il faut tendre.

Les exercices debout deviennent un prolongement naturel des exercices précédents. Ils engagent évidemment davantage le bas du corps que précédemment. La gestion de l'équilibre est un des points importants. Nous passons beaucoup de temps à masser les pieds et ses nombreuses zones réflexes. Le déplacement simple d'une jambe sur l'autre puis par la suite les exercices de marche sont très importants. Ils assouplissent les articulations, apportent la notion de plein et de vide, véritable « pompe à Chi ». Globalement, nous reprenons les mêmes exercices sur trois séances consécutives. D'autres notions sont également présentes, le rôle des mains en est une. Par stimulation, puis détente des mains, on peut découvrir à travers elles, une « qualité de vie » beaucoup plus vaste. Les points « Lao gong » du centre des paumes en sont un exemple. Les mains peuvent picoter sérieusement et permettre de vivre une présence « connectée » à son Chi et à l'énergie environnante.

Plus tard, les déplacements avec la coordination que cela implique nous permettent avec la présence du Chi d'occuper et d'intégrer subtilement son espace.

Avec maintenant quatre années de recul, je pense que les polyarthritiques ne sont pas des gens qui espèrent guérir par l'intermédiaire de cette discipline. Dans la majorité des cas, ils savent pertinemment que la maladie ne s'éteint pas même si elle rentre en rémission. S'ils viennent chercher ce type d'approche, c'est pour essayer d'améliorer leurs performances en jouant sur l'équilibre, la respiration, la fluidité et l'harmonie des mouvements. Même avec un corps réduit en termes de performance. Ils éprouvent du plaisir dans une activité qu'ils peuvent réaliser couché, assis ou en mouvement. Le fait d'arriver à réaliser ce genre de mouvements, même avec un handicap plus ou moins important est pour eux une source de satisfaction et de réconciliation. »

**Yves Réquéna,
Docteur en médecine, diplôme universitaire d'acupuncture,
conférencier international,
auteur de plusieurs ouvrages et DVD sur le Qi Gong**

Pratiquant le Qi Gong depuis 1983, j'ai pu observer l'évolution du Qi Gong dans la population et ses effets sur la santé des personnes. Cette discipline n'a cessé de croître dans le public surtout depuis 1990-1995

Depuis 3 ans, l'intérêt gagne enfin en France la communauté médicale et le monde de l'entreprise.

Alors que la communauté des cardiologues avait été sensibilisée au Qi Gong dans ses applications en cardiologie dès 1989 par un voyage d'études organisé par un laboratoire, l'intérêt est vite retombé car le public et les mentalités médicales n'étaient pas prêtes.

Pourtant, depuis cette époque et régulièrement des formations continues sont subventionnées par les organismes Agefos, ... à la demande des directeurs d'hôpitaux ou de maisons de rééducation pour leurs kinésithérapeutes et infirmières.

La communauté médicale a été sensibilisée par les résultats publiés par les Américains sur la prévention des chutes par la pratique du Qi Gong et du Tai Ji Quan. Ce sont les gérontologues qui ont réagi les premiers.

Les stratégies thérapeutiques de la gérontologie, notamment la gérontologie préventive sont très proches de celles de la médecine anti-âge, qui concerne les séniors, c'est-à-dire à partir de 45 ans.

Le Qi Gong y prendra une place certaine, comme l'atteste l'intérêt de deux de mes interventions au colloque de la région PACA en décembre 2004 et au certificat de MMAA à Montpellier, mars 2007. En effet, le Qi Gong conserve les fonctions physiologiques et prévient ou retarde les déficits moteurs, intellectuels (mémoire, attention), cardiovasculaire (hypertension), visuels, auditifs, respiratoires, digestifs, osseux, hormonaux, etc.

Mais le Qi Gong, par ses effets sur le stress peut être recommandé à toutes personnes et à tous âges, surtout dans la population des adultes jeunes actifs d'où l'intérêt pour les entreprises, comme chez l'enfant hyperkinétique ou l'adolescent difficile ou toxicomane.

Toutes ces indications ont fait l'objet de publications internationales par les chercheurs de la Chine Populaire, de Corée, des USA, d'Australie et d'Europe... Malheureusement, la France est en retard et quasi inexistante dans le domaine de la recherche sur le Qi Gong ce qui contraste avec l'intérêt de la population et de son développement, peut-être le pays n°1 dans sa popularité en Europe, en ex aequo avec l'Allemagne...

En Allemagne, le Qi Gong est remboursé par la Sécurité Sociale à hauteur de 200 euros par an car les Ministères de la Santé et les Caisses attribuent un budget de prévention pour les assurés. Ce sont même les caisses d'Assurance maladie de l'Etat (AOK) qui organisent et financent les stages de Qi Gong pour les assurés.

Peut-on voir un signe de changement dans le protocole d'accord signé par le Ministre Gilles de Robien en mars 2007 avec le gouvernement chinois pour le projet de formation plus élargi des médecins sur la médecine chinoise, notamment pour l'acupuncture, la pharmacopée et le Qi Gong. Nous l'espérons...

Mon expérience avec les élèves en formation – pas nécessairement tous en bonne santé, ni jeunes – ainsi qu'avec mes patients m'a montré la pertinence du Qi Gong qui soulage ou améliore :

- l'hypertension artérielle,- le stress et la tachycardie,- la spasmophilie et les états de panique attaque,
- les états de fatigue,- la vigueur physique,- l'endurance à l'effort physique et intellectuel,
- l'insomnie,- l'anxiété, la dépression,- le transit intestinal, la constipation, la diarrhée,- les colites,
- le diabète de type 2,- les allergies,- l'asthme,
- les rhumatismes y compris sévères : ▪ polyarthrite rhumatoïde ▪ spondylarthrite,
- la mémoire,- la concentration,- l'attention,- les symptômes de poussée de sclérose en plaques,
- la marche chez le parkinsonien,- la vision et le retard à la presbytie,- l'audition et les acouphènes.- la sexualité,
- les troubles de la ménopause,- les règles douloureuses, - l'immunité et l'aide à lutter contre le cancer, les traitements lourds, la fibromyalgie, les syndromes de fatigue chronique.

Signalons que ces résultats sont pour la plupart confirmés par les expérimentations scientifiques au niveau mondial.

Le développement du Qi Gong en Europe

Depuis 20-25 ans, le Qi Gong n'a cessé de se développer en Europe.

La France, l'Allemagne et l'Autriche ont été des précurseurs avec quelques pays de l'est comme la Roumanie, la Hongrie grâce à des Maîtres chinois venus en mission.

Le pays le plus proche de nous pour le développement du Qi Gong est l'Allemagne, dans lequel il existe une fédération de tutelle de toutes les fédérations de Qi Gong, mais sans dépendance à aucun ministère.

Après 3 ans de formation et le passage d'un diplôme fédéral (il en existe au moins quatre) la fédération de tutelle accorde directement le diplôme national. **Si le professionnel est médecin, kinésithérapeute, psychologue ou professeur de gymnastique, ses cours sont remboursés par l'AOK, la caisse de Sécurité Sociale. Celle-ci organise elle-même des séminaires en interne pour les assurés sociaux à des fins anti-stress de prévention.** Au final, c'est elle qui est chargée de la « reconnaissance » des diplômés par cette discrimination – remboursé / non remboursé. Sinon l'exercice du Qi Gong est entièrement libre.

En Suisse allemande, le Qi Gong est également remboursé par la Sécurité Sociale.

En Autriche, une association nationale regroupe tous les professeurs et tient son colloque (une fois par an) dans une ambiance conviviale. Au moins 200 professeurs se réunissent chaque année.

En Angleterre, Italie et Espagne, le Qi Gong n'est actuellement pas réglementé, et son enseignement est libre.

C'est pourquoi les établissements de thalassothérapie ou de balnéothérapie proposent en Suisse, en Allemagne mais aussi en Espagne des soins par acupuncture, massages et Qi Gong. Certaines cures permettent de bénéficier du remboursement partiel par la Sécurité Sociale en Allemagne et en Suisse quand les assurés en font la demande

Le Qi Gong en Chine

Le Qi Gong est aujourd'hui divisé en 2 catégories : Le Qi Gong de santé et le Qi Gong médical.

1- Le Qi Gong de santé

Il est pratiqué par les personnes qui souhaitent renforcer leur santé : c'est une forme de gymnastique de santé qui permet aux pratiquants de prendre en charge leur santé.

Le Qi Gong de santé est géré par l'Association Nationale d'Administration du Qi Gong de Santé.

L'Association Nationale d'Administration du Qi Gong de Santé en Chine publie une revue qui informe sur l'état des recherches menées par une équipe composée de docteurs en MTC et d'experts en qi gong.

Aujourd'hui en Chine, 17 millions de personnes pratiquent le Qi Gong régulièrement, c'est-à-dire plus de 30 minutes par jour. Le qi gong en tant que gymnastique de la santé a une longue histoire en Chine et de tous temps les Chinois ont développé des techniques d'entretien de la santé du corps et de l'esprit reliées à la culture chinoise. Un certain nombre de méthodes transmises de maître à disciple ont vu le jour dans différentes provinces, et jusqu'à aujourd'hui on recensait quelque 2400 écoles de qi gong.

Dès 1998, le gouvernement favorable au développement des différents styles a souhaité extraire de ces méthodes une « quintessence nationale » : l'Association Nationale d'Administration du qi gong de Santé de Chine a entrepris un travail de recherche sur les méthodes et la théorie du qi gong. Une première évaluation a permis de sélectionner 800 écoles fidèles à la tradition ancestrale. Ce travail mené par 180 professeurs agrégés des Universités de Pékin et de Shanghai, en collaboration avec des experts en qi gong, bouddhisme et taoïsme, et des sociologues, a permis au bout d'un an de mettre au point 4 méthodes qui constituent le trésor de la culture chinoise.

Ces 4 méthodes issues du Dao Yin et du Tui Na s'appuient sur les textes traditionnels de l'histoire de la Chine : les 5 Animaux (1800 ans) les 6 Sons (1500 ans) Y Jing Jing (1500 ans), Ba Dua Jin (1000 ans).

Ces 4 méthodes ont fait l'objet d'une expérimentation pendant 3 mois dans différentes villes pour en évaluer les effets, avant d'être diffusées dans toute la Chine par des professeurs formés au Centre National d'Administration du Qi Gong.

Pour ce qui est des méthodes de pratique de santé, l'Etat continue à en encourager le développement, l'objectif de départ du qi gong étant de renforcer la santé, en particulier à travers la pratique du Dao Yin Qi Gong, du Nei Yang Gong et du Gu Ling Qi Gong.

Pourquoi l'Etat a-t-il reconnu ces 4 méthodes officielles ? En 1998 après le mouvement des sectes, en particulier le Fa Lung Gong, le développement du qi gong a été bloqué en Chine que le gouvernement a souhaité rétablir la place du Qi Gong et promouvoir une pratique fidèle à la tradition à travers ces 4 méthodes tout ne continuant à favoriser les autres méthodes enseignées dans des écoles privées non gouvernementales.

La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques entretient des relations régulières avec son homologue chinoise. Chaque année, des experts sont invités en France pour y enseigner les méthodes de Qi Gong aux professeurs de la Fédération. Des rencontres ont lieu régulièrement en Chine avec l'Association Nationale de Qi Gong. Il est important que le Qi Gong, introduit depuis une quinzaine d'année en France, reste relié avec les différentes sources de son pays d'origine.

2- Le Qi Gong médical

Depuis 3 ans, l'enseignement du qi gong médical est réservé aux médecins diplômés de la Faculté de Médecine qui suivent un cursus de 5 ans à l'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise.

Le qi gong médical est administré par le Ministère de la Santé et l'Association du Qi Gong Médical de Chine.

Trois établissements, sous dépendance du ministère de la santé, effectuent des recherches sur les applications médicales du Qi Gong : le centre national de qi gong de Beidaihe, l'association nationale de recherche sur le qi gong de Shanghai, l'association nationale de Qi Gong médical de Pékin

Cette année, du 16 au 20 septembre, a eu lieu la cérémonie du 50^{ème} anniversaire de la fondation du Centre de Beidaihe. Environ 200 participants, venus de Chine, mais également du Japon, d'Allemagne, des Etats-Unis pour assister aux conférences.

Pour la France, c'est Dominique Casays et Annick Ronne Le Verre, kinésithérapeutes, respectivement président et secrétaire générale de la Fédération Européenne de Qi Gong, qui ont fait le voyage.

Un accord historique pour faire avancer la recherche

La cérémonie de clôture de ce 50^{ème} anniversaire aura été l'occasion d'un accord historique : deux centres en Chine pratiquant la recherche en Qi Gong médical ont décidé de s'associer et de mettre en commun leurs efforts et leurs moyens afin de faire avancer la recherche dans le Qi Gong médical.

Wang Feng Tong, directeur de l'hôpital de Qi Gong médical de Hebei, et Hua Wei Guo, président de l'Institut de recherche sur le Qi Gong de Shanghai se sont ainsi engagés à échanger leurs résultats dans le domaine du traitement des maladies par le Qi Gong, à ouvrir de nouveaux projets de recherche, à garantir la qualité des enseignants de Qi Gong, et à coopérer dans la diffusion du Qi Gong médical dans le monde.

Les étapes de la fondation du Centre de Beidaihe

En 1955, le Docteur Liu Gui Zhen développe le Nei Yang Gong sur les bases du Qi Gong traditionnel. Après avoir soigné avec succès plusieurs maladies (hypertension, maladies digestives), il obtient une reconnaissance officielle de la part du gouvernement de Pékin, et Beidaihe devient le premier hôpital public national de traitement par le Qi Gong.

Pour la première fois le mot « Qi Gong » est employé pour regrouper l'ensemble des techniques du travail énergétique.

En 1985, le Bureau National du Médicament investit pour créer le centre de formation de Qi Gong médical. Jusqu'à aujourd'hui, 60.000 personnes ont été diplômées et beaucoup de professeurs sont appelés en dehors de Chine pour enseigner le Nei Yang Gong. En France, depuis 10 ans, Mme Liu Ya Fei vient chaque année l'enseigner et une « génération » d'enseignants du Nei Yang Gong est en train de naître en France. En 1986, l'hôpital change de nom et devient « l'hôpital de Qi Gong médical de la province de Hebei ».

Ainsi en Chine, de nombreux hôpitaux de Qi Gong médical envoient leurs médecins se former à Beidaihe, et chaque année le Centre reçoit des visiteurs venus d'Allemagne, de France, d'Angleterre, des Etats-Unis, d'Italie ou du Japon pour des séjours d'une durée variable. Sans doute parce que Beidaihe est aujourd'hui le seul hôpital de Qi Gong médical qui utilise à la fois la médecine traditionnelle chinoise, la médecine occidentale, le massage, les bains de médicaments, le massage des pieds, et la pratique de Tai Ji Quan.

Le Qi Gong, un art de santé

Le mot Qi Gong est composé de deux idéogrammes chinois :

- Qi, qui se traduit par souffle, énergie.
- Gong, qui désigne tant le travail, le moyen utilisé, que la maîtrise, le but recherché.

Qi Gong signifie donc le travail de l'énergie, aussi bien que la maîtrise de l'énergie. Il désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la culture et de la médecine traditionnelles chinoises, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit. Les différentes méthodes (il en existe des centaines en Chine) combinent chacune à sa manière et selon ses objectifs particuliers, le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit.

Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière. Le Qi Gong est également une bonne préparation à toutes les disciplines sportives, artistiques et éducatives puisque ce travail interne par le placement juste et la bonne perception du corps favorise la conscience de son fonctionnement et développe la concentration, la disponibilité et la créativité

Le Qi Gong n'est pas à proprement parler un sport, car il n'y a aucune recherche de performance ; il n'est pas non plus un art martial, car il ne comporte aucune forme de lutte ou de compétition. On ne peut pas le considérer comme une médecine, bien qu'il puisse agir positivement sur la santé. Ce sont l'épanouissement et le renforcement de son potentiel vital, l'entretien de la santé et l'équilibre harmonieux corps-esprit que l'on recherche à travers les pratiques du Qi Gong.

Présentation de la Fédération

La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Énergétiques (FEQGAE) est née fin mars 2003, de la fusion des deux principales fédérations de Qi Gong, la Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong et la Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires qui ont rassemblé et développé depuis 1994 le Qi Gong en France.

La FEQGAE regroupe la grande majorité des associations et professeurs de Qi Gong, principalement en France, mais également dans d'autres pays européens (Espagne, Italie, Allemagne, Suisse, Belgique...). Pour la France, ce sont plus de 400 professeurs de Qi Gong, environ 300 associations, 10.000 pratiquants licenciés

La Fédération européenne de Qi Gong et Arts Energétiques délivre depuis 1997 un **diplôme d'enseignant**, label de compétence et de formation des professeurs. Par ailleurs, tous les enseignants et associations, en adhérant à la Fédération, s'engagent sur une **charte éthique** garantissant les pratiquants de l'honnêteté et de l'intégrité du professeur.

Le Qi Gong n'étant ni un art martial, ni une discipline de compétition, la Fédération met en avant le respect des pratiques traditionnelles de Qi Gong pour l'entretien de la santé et l'épanouissement individuel. En Chine, le Qi Gong est reconnu comme une gymnastique de santé, et se développe sous l'égide de l'Association Nationale d'Administration du Qi Gong santé, organe officiel avec lequel notre fédération européenne entretient des relations d'échange, notamment pour l'organisation de stages en France ou pour l'invitation d'experts chinois. La FEQGAE est dirigée par des enseignants de Qi Gong diplômés, et œuvre à la création, la réglementation et la défense de la profession d'enseignant de Qi Gong et Arts Énergétiques. Elle se réfère aux principes énergétiques de la tradition chinoise, dont le travail essentiellement interne est dénué de tout caractère sportif, martial ou compétitif.

Dans la perspective d'un regroupement du Qi Gong avec les arts martiaux chinois dans une unique fédération d'arts martiaux, la FEQGAE, représentative du Qi Gong en France depuis 12 ans, fait une requête auprès du Ministère des sports pour faire valoir l'impossibilité d'assimiler une pratique énergétique orientée vers sa santé et son bien-être avec des pratiques d'arts martiaux orientées vers la performance et la compétition ainsi que sa représentativité. En Chine, pays d'origine de ces disciplines, le Qi Gong est organisé dans une fédération complètement séparée des arts martiaux

Dans les autres pays européens, le Qi Gong n'est pas rattaché aux sports. En Allemagne, les stages dispensés par des praticiens agréés sont pris en charge à 50 % par les caisses de sécurité sociale, dans le cadre de la « médecine préventive » qui a prouvé que les pratiquants de Qi Gong entretenaient mieux leur santé, et coûtaient donc moins cher aux caisses.