



FEQGAÉ

Fédération de Qi Gong  
et Arts Energétiques

# HORAIRES

	Démonstration	Atelier 1	Atelier 2	Conférence
10h00-11h00	Pratique collective	<b>V. Rodriguez</b> Dao Yin- ondulation du souffle	<b>Gérard Renouf</b> Wu Dang Qi Gong	
11h00-11h30	<b>Zhang Kunlin</b> "Cueillir" le QI "Rouler" la boule du Qi	<b>Cai Gao Chao</b> Ba Duan Jin	<b>Frédérique Maldidier</b> Hui Chun Gong	<b>Patricia Repellin</b> Atelier - Régénération par la respiration
11h30-12h00	<b>Gérard Renouf</b> Ba Duan Jin Wu Zang Qi Gong	<b>Vanessa Vidal</b> Corps de jade	<b>Francine Théron</b> Atelier d'automassages	<b>Serge Mairet</b> Le Qi Gong et le système nerveux
12h00-12h30	Pratique collective « Les 4 mouvements de l'énergie »			<b>François Fournier</b> Atelier-conférence Les bases de l'énergie
12h30-13h00	<b>Jian Liu Jun</b> Qi Gong – art taoïste de longévité	<b>Ke Wen</b> Qi Gong de la femme	<b>CUI Fang</b> Qi Gong du cœur	
13h00-14h00	<b>PAUSE</b>			
14h00-14h30	Pratique collective « Les 4 mouvements de l'énergie »			<b>Yves Requena</b> Les preuves scientifiques du Qi Gong
14h30-15h00	<b>Zhang Kun Lin</b> Les 5 organes, Qi Gong du tigre, Bagua Zhang et Tai-Ji Quan	<b>Wang Yan Li</b> Qi Gong pour nourrir l'intérieur	<b>Victor et Marina Zalojnov</b> Qi Gong sibérien	
15h00-15h30	<b>Delphine Lhuillier</b> Wutao	<b>Jian Liu Jun</b> Qi Gong art taoïste de longévité	<b>Yves Réquena</b> Ma Wuang Dui Le Qi Gong de la bannière	<b>Ke Wen</b> Philosophie et pensée chinoise dans la pratique du Qi Gong
15h30-16h00	<b>Ke Wen</b> Cinq animaux du Wudang			<b>Marceau Chenault</b> La constitution de l'expérience énergétique dans la pratique du Qi Gong
16h00-16h30	Pratique collective « Les 4 mouvements de l'énergie »			
16h30-17h00	<b>Jian Liu Jun</b> Qi Gong – art taoïste de longévité	<b>Pol Charoy et Imanou Risselard</b> Wutao	<b>Zhang Kunlin</b> Echauffement du Wudang Cueillir le QI, Rouler la boule du Qi	
17h00-17h30	<b>Cai Gao Chao</b> Yi Jing Jing			
17h30-18h00	Pratique collective « Les 4 mouvements de l'énergie »			

# 15<sup>e</sup> JOURNEE NATIONALE DE QI GONG

Organisée par la FEQGAE

Dimanche 7 juin 2009

PARIS à la GRANDE PAGODE du Bois de Vincennes

## « LES MOUVEMENTS DE L'ENERGIE »

*« Comme un fil rouge tout au long de la journée, plusieurs séances de pratique collective des 4 mouvements fondamentaux permettront à tous de percevoir l'énergie en nous, et de sentir ses effets dont le premier est de renforcer notre vitalité »*

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, ne cesse de se développer, offrant une approche globale de l'être, unissant corps et esprit, et respectant le rythme de chacun.

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 et régularisant l'ensemble des fonctions corporelles et psychiques.

**La plupart des méthodes de Qi Gong utilisent 4 principaux mouvements de l'énergie suivant les règles du Yin** : énergie de la terre - monte, va de l'intérieur vers l'extérieur et nourrit **et du Yang** : énergie du ciel - descend, va de l'extérieur vers l'intérieur, réchauffe et met en mouvement, **et les principes de la médecine traditionnelle chinoise** : trajets des 12 méridiens, les 5 organes principaux.

1-**monter** : l'énergie monte en nourrissant le corps

2-**descendre** : l'énergie descend en réchauffant et en animant

3-**entrer** : l'énergie entre dans le corps pour le nourrir

4-**sortir** : les énergies usées sont évacuées et purifient le corps

**Ces 4 grands mouvements de l'énergie, base du Qi Gong**, seront présentés au public lors de **plusieurs séances de pratique collective guidées** tout au long de la journée, afin de percevoir l'énergie en nous, et de sentir ses effets dont le premier est de renforcer notre vitalité.

# **PRESENTATION DE LA FEDERATION**

La Fédération 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 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 des professeurs de Qi Gong, principalement en France mais également dans d'autres pays européens. Pour la France, ce sont plus de 500 professeurs de Qi Gong, environ 300 associations, plus de 12.000 pratiquants licenciés.

La Fédération 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 d'éthique garantie 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 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 Energétiques. Elle se réfère aux principes énergétiques de la tradition chinoise, dont le travail essentiellement interne est dénué de tout caractère sportif, martial ou compétitif.

## **DEMONSTRATIONS pratiques collectives guidées**

<b>10h à 11h</b>	<b>PRATIQUE COLLECTIVE</b>
<b>11h à 11h30</b>	<p><b>ZHANG Kunlin</b> Cueillir le Qi, Rouler la boule du Qi Les 5 organes Qi Gong du tigre Bagua Zhang et Tai-Ji Quan</p>
<b>11h30 à 12h</b>	<p><b>Gérard Renouf</b></p> <p>Ba duan Jin 3 mouvements : 1- Renforcer les reins, 2- travail sur la rate et l'estomac, 3- Mouvement contre les 7 émotions négatives et la fatigue Wu Zang Qi Gong, Mouvement de Do In pour prendre l'énergie à l'extérieur et Tai Qi Gong, moyenne boule.</p>
<b>12h à 12h30</b>	<p>« <b>LES 4 MOUVEMENTS DE L'ÉNERGIE</b> »</p> <p><b>Pratique collective guidée</b></p>
<b>12h30 à 13h</b>	<p><b>JIAN Liu Jun : Qi Gong – Art taoïste de longévité</b></p> <p>Longtemps conservées comme pratiques secrètes, les Arts Taoïstes de Longévité étaient réservés aux familles impériales. Ils incorporent donc les Arts de Longévité Impériale. Ces techniques mettent l'accent sur le renforcement de l'Énergie des reins qui est la source de l'Énergie Vitale et celle qui conditionne les activités des autres organes. À travers la pratique de cette série de techniques, il est possible de : renforcer l'Énergie des reins ; améliorer le niveau des sécrétions des hormones du système génital qui jouent un rôle important pour le maintien de la jeunesse et de la santé ; les mouvements souples, amples, relâchés et harmonieux qui permettent d'assouplir toutes les articulations, favoriser la circulation de l'Énergie et du sang dans tous les Méridiens.</p>
<b>13h à 14h</b>	<b>PAUSE</b>

<p><b>14h à 14h30</b></p>	<p align="center"><b>« LES 4 MOUVEMENTS DE L'ENERGIE »</b></p> <p align="center"><b>Pratique collective guidée</b></p>
<p><b>14h30 à 15h</b></p>	<p align="center"><b>ZHANG Kunlin</b>      "Cueillir" le Qi, "Rouler" la boule du Qi      Les 5 organes, Qi Gong du tigre,      Bagua Zhang et Tai-Ji Quan</p>
<p><b>15h à 15h30</b></p>	<p align="center"><b>Delphine L'Huillier, Sandrine Toutard, Marie Delaneau</b>      Wutao » Le Yi, ou l'intention d'un mouvement, s'appuie sur l'écoute de la motilité interne (le mouvement du Qi et de la vie biologique) avant d'arriver à la mobilité bio-mécanique. En Wutao, nous insistons sur la notion de « sentiment du geste », car le sentiment d'une posture ou d'un mouvement entraîne une dynamique corporelle qui induit le mouvement et le déplacement.</p>
<p><b>15h30 à 16h</b></p>	<p align="center"><b>KE Wen : Cinq animaux du Wudang, Qi Gong des moines taoïstes de Wudang</b>      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. Les 5 animaux sont reliés aux 5 éléments et aux 5 organes. 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.</p>
<p><b>16h à 16h30</b></p>	<p align="center"><b>« LES 4 MOUVEMENTS DE L'ENERGIE »</b></p> <p align="center"><b>Pratique collective guidée</b></p>
<p><b>16h30 à 17h</b></p>	<p align="center"><b>JIAN Liu Jun : Qi Gong – art taoïste de longévité</b>      Voir plus haut</p>
<p><b>17h à 17h30</b></p>	<p align="center"><b>CAI Gao Chao : Yi Jing Jing, boxe de l'intention et du cœur</b>      Cette méthode, issue du monastère de Shaolin, a connu de nombreuses variantes. C'est une méthode qui renforce le système tendino-musculaire tout en l'assouplissant. Les exercices font circuler l'énergie dans tout le corps et réalisent un entretien de la vitalité des tissus et de sa forme physique.</p>
<p><b>17h30 à 18h</b></p>	<p align="center"><b>« LES 4 MOUVEMENTS DE L'ENERGIE »</b></p> <p align="center"><b>Pratique collective guidée</b></p>

<b>ATELIER 1</b>	
<b>10h à 11h</b>	<b>Valérie RODRIGUEZ</b> Dao Yin et ondulation du souffle
<b>11h à 11h30</b>	<b>CAI Gao Chao: Ba Duan Jin</b> Les huit (ba) pièces (duan) de brocart (jin) pour améliorer la santé est la méthode traditionnelle la plus répandue en Chine. Cet exercice allie contraction et relâchement musculaire et favorise la bonne circulation du sang et de l'énergie tout en massant les organes internes.
<b>11h30 à 12h</b>	<b>Vanessa VIDAL</b> Le Corps de Jade et auto massage
<b>12h à 12h30</b>	<b>LES 4 MOUVEMENTS DE L'ENERGIE</b> Pratique collective guidée
<b>12h30 à 13h</b>	<b>KE Wen : Qi Gong de la femme</b> 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
<b>14h à 14h30</b>	<b>LES 4 MOUVEMENTS DE L'ENERGIE</b> Pratique collective guidée
<b>14h30 à 15h</b>	<b>WANG Yan Li : Nei Yang Gong - Qi Gong pour nourrir l'intérieur »</b> 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.
<b>15h à 16h</b>	<b>JIAN Liu Jun : Qi Gong – art taoïste de longévité</b> Voir explication plus haut
<b>16h à 16h30</b>	<b>LES 4 MOUVEMENTS DE L'ENERGIE</b> Pratique collective guidée
<b>16h30 à 17h30</b>	<b>Pol CHAROY et Delphine L'Huillier : Wutao</b> Voir explication plus haut
<b>17h30 à 18h</b>	<b>LES 4 MOUVEMENTS DE L'ENERGIE</b> Pratique collective guidée

<b>ATELIER 2</b>	
<b>10h à 11h</b>	<b>Gérard Renouf : WuDang Qi Gong</b> Echauffement du WuDang Qi Gong, (détente et ouverture des articulations) un peu de Zhuang Gong (guidé) et quelques mouvements de Tai Qi Gong
<b>11h à 11h30</b>	<b>Frédérique Maldidier : Hui Chun Gong</b> Les mouvements sont très doux, fins et subtils. Ils éveillent l'énergie profonde du bassin (Dan Tien) et la font circuler dans tout le corps par des mouvements en spirale et arrondis. C'est un travail profond, nourrissant, dirigé vers l'intérieur. Les cours sont accessibles à tous, aux débutants comme à ceux qui désirent entretenir leur santé et nourrir leur énergie profonde.
<b>11h30 à 12h</b>	<b>Francine Théron</b> Cet atelier d'automassage sera suivi par un exercice de respiration cosmique. L'automassage a pour but de relancer la circulation de l'Energie dans tout le corps (ainsi que dans les méridiens). La respiration cosmique est un exercice très simple qui permet de s'harmoniser avec la nature en captant les Energies de la terre et du ciel.
<b>12h à 12h30</b>	<b>LES 4 MOUVEMENTS DE L'ENERGIE</b> Pratique collective guidée
<b>12h30 à 13h</b>	<b>CUI Fang : Qi Gong du cœur</b> Il s'agit de 8 exercices pour renforcer le cœur et l'appareil circulatoire, régulariser la tension et la circulation du sang. Ce Qi Gong favorise l'ouverture de l'énergie du cœur et de l'esprit. L'enchaînement des 8 mouvements est gracieux et poétique.
<b>14h à 14h30</b>	<b>LES 4 MOUVEMENTS DE L'ENERGIE</b> Pratique collective guidée
<b>14h30 à 15h</b>	<b>Victor et Marina Zalojnov: Qi Gong sibérien</b> Le Qi gong sibérien est un style qui s'est développé en Sibérie sur la base de connaissances chamaniques, ayurvédiques et chinoises. Appelé « Tsigra » en Sibérie, il est pratiqué en France dans le cadre de la Fédération internationale des arts énergétiques sibériens. Le Qi gong présenté, appelé « L'araignée temporelle », a pour but d'unir le rythme de l'homme avec celui de l'Univers.
<b>15h à 16h</b>	<b>Yves Réquéna</b> « 40 postures de MA WUANG DUI, le Qi Gong de la bannière »
<b>16h à 16h30</b>	<b>LES 4 MOUVEMENTS DE L'ENERGIE</b> Pratique collective guidée
<b>16h30 à 17h30</b>	<b>Zhang Kunlin</b> Echauffement du Wudang Cueillir le QI, Rouler la boule du Qi
<b>17h30 à 18h</b>	<b>LES 4 MOUVEMENTS DE L'ENERGIE</b> Pratique collective guidée



## **LES CONFERENCES**

Réunissant experts et public, elles permettront d'enrichir la connaissance du Qi Gong, et de découvrir les aspects théoriques des techniques montrées.

### **11h-11h30 : Patricia Repellin**

#### **Atelier : Régénération par la respiration**

Respirer, c'est vivre. Mieux respirer, c'est mieux vivre. Le qi Gong par la mobilisation de la conscience respiratoire invite à vivre en totalité et dans l'harmonie : profondeur de notre gestuelle, tranquillité de nos émotions, calme de notre mental.

Le mouvement respiratoire et le mouvement respiré fertilisent notre jardin intérieur : chaque couple inspir/expir porte graine d'énergie, de vitalité, d'équilibre des forces.

Cet atelier propose de donner du souffle à notre exercice de Qi Gong par une approche sensorielle fine, bien assis, au pied du grand Bouddha qui saura nous Inspirer

### **10h30-11h30 : Conférence par Serge Mairet**

#### **Le Qi Gong et le système nerveux**

### **11h30-12h30 : Conférence-atelier François Fournier**

#### **Les bases de l'énergie**

### **14h00-15h00 : Conférence par Yves Réquena**

#### **Les preuves scientifiques sur le Qi Gong**

Depuis plus de 25 ans le Qi Gong fait l'objet de recherches scientifiques sur ses applications thérapeutiques, ainsi que sur son mode de fonctionnement. Les recherches ont porté sur l'action favorable du Qi Gong chez les cardiaques, les personnes âgées, en cancérologie, en immunologie, en psychiatrie sur les dépressions, etc.

Mais la recherche fondamentale a tenté d'explicitier le phénomène Qi, à partir de l'émission du Qi par les mains chez les grands experts de Qi Gong.. Le docteur Yves Réquena fait le point sur toutes ces recherches, exposant les résultats les plus significatifs et prometteurs d'application du Qi Gong en médecine dans l'avenir, comme c'est déjà le cas pour les personnes âgées, en accompagnement des traitement en cancérologie, etc.

### **15h à 15h30 : Conférence par Ke Wen**

#### **Philosophie et pensée chinoise dans la pratique du Qi Gong**

### **15h30-16h30 : Conférence par Marceau Chenault**

#### **« La constitution de l'expérience énergétique dans la pratique du Qi Gong »**

Le pratiquant qui s'exerce aux techniques du Qi Gong cultive l'expérience du Qi. Il donne sens à ces phénomènes de perception dans l'interaction de techniques du corps, des échanges culturels avec les autres pratiquants et de son propre imaginaire corporel. Finalement, ce sont les états de consciences du corps vécus dans ces différentes situations qui vont constituer son expérience singulière

### **16h30-17h : Conférence interactive par Marie-Louise Vinel**

#### **Qi Gong des Saisons et Yi Jing, un dialogue fructueux au quotidien**

## LES PARTICIPANTS

**Dominique CASAYS** : Kinésithérapeute D.E., spécialiste en massage chinois, Président de la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques.

**CAI Gao Chao** : est spécialiste du Tai Ji Quan style Yang, ancien acrobate de l'Opéra de Pékin, il enseigne aussi l'épée, le bâton et l'éventail du Tai Ji.

**Pol CHAROY** : champion du monde de Kung Fu Wushu en 1983, il enseigne cette pratique et les styles internes. Créé avec Imanou Risselard le magazine Génération Tao, et en 2000 la méthode Wutao.

**Marceau CHENAULT** : enseigne le Judo et le Qi Gong à Orléans. Fondateur de la compagnie de danse du Grand Huit et Docteur en Anthropologie du corps, il mène ses activités de recherches sur les techniques du corps traditionnelles entre les Universités d'Orléans et de Shanghai.

**François FOURNIER** : Enseignant de Qi Gong, il anime des ateliers et conférences de méditation et de travail spirituel.

**JIAN Liu Jun** : médecin cardiologue, directeur et fondateur de l'Institut de Qi Gong "QUIMETAO" à Paris. Diplômé de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Guangzhou, Professeur à l'Université en M.T.C.

**KE Wen** : Présidente de l'Association Française de Qi Gong, membre du conseil Technique de la FEQGAE, fondatrice et responsable de l'enseignement du Qi Gong à l'école de formation "Les Temps du Corps".

**Delphine L'HUILLIER** : suit l'enseignement de Pol Charoy et Imanou Risselard et assiste en 2000 à la création du Wutao, la danse du Tao, dont elle est aujourd'hui instructrice.

**LIU Cui Fang** : formée depuis 15 ans et enseignante dans le Qi Gong Santé, le Tai Ji Quan et les arts martiaux à l'hôpital de la Croix Rouge de Pékin, elle est également spécialiste en massage chinois.

**Serge MAIRET** : professeur diplômé de la FEQGAE et de l'institut du Quimétao. Il a traduit en français le Classique de la voie du Vide et de la Vertu (Tao Te Ch'ing) de LAO TSEU et les textes fondateurs du Tai Ji Quan. C'est un des pionniers des techniques de santé chinoises dans le cadre hospitalier.

**Frédérique MALDIDIER** : Diplômée de FEQGAE, ainsi que de l'école Les Temps du Corps où elle a été formée. Pédagogue depuis 34 ans, elle enseigne le Qi Gong depuis 9 ans.

**Gérard RENOUF** : Diplômé de la FEQGAE, de l'Institut Lu Dong Ming de Maître Zang Kunling depuis 14 ans. Formé au Ba Duan Jin par Maître Jian Liujun et au Qi Gong des animaux par Mr Ha Xiao Fe de l'Université de Pékin.

**Yves REQUENA** : Docteur en Médecine, Titulaire du Diplôme Universitaire d'Acupuncture. Chercheur en acupuncture, phytothérapie et Qi Gong. Vice-président de la FEQGAE, médecin fédéral directeur de la commission médicale, il est rapporteur du Comité technique et pédagogique, membre du jury de la FEQGAE.

**Patricia REPELLIN** : Enseignante de Qi Gong à l'association les Temps du Corps

**Valérie RODRIGUEZ** : Diplômée de la FEQGAE. Praticienne de Shiatsu depuis 1998. Animatrice Massage Assis Minute® de l'Ecole J. Savatofski, elle fonde l'Association SAVIE en 2005.

**Francine THEROND** : Diplômée de la FEQGAE et de l'IEQG. Enseignante dans plusieurs associations des Hauts de Seine.

**Vanessa VIDAL** : Diplômée de la FEQGAE, enseignante en région parisienne.

**Marie Louise VINEL** : enseignante diplômée FEQGAE et Ecole Ling Gui (méthode LIU Dong) - ostéopathe D.O. et praticienne en massage chinois

**WANG Yan Li** : enseignante de Qi Gong et de Tai Ji, elle a passé de nombreuses années à Beidaihe auprès de Madame Liu Ya Fei.

**Victor et Marina ZALOJNOV** : Maîtres de Qi Gong chinois et sibérien, ce sont aussi des professeurs diplômés de Tai Chi Chuan et de Wu Shu. Leur expérience et leur savoir faire ont été enrichis par de nombreux séjours dans les monastères de Chine, du Tibet et de la Bouriatie.

**ZHANG Kunlin** : docteur en Médecine Chinoise Traditionnelle et en Qi Gong médical, expert en Wudang Qi Gong et expert en Arts Martiaux Internes, Instructeur principal au Centre Likan à Paris.

## **LES STANDS D'ANIMATION**

**Stand accueil-information** : à l'entrée, vous y trouverez toutes les informations concernant le déroulement de la journée.

**Stand Fédération et des Associations** : si vous cherchez un cours dans votre région, une école de formation. Si vous voulez des renseignements sur la Fédération, sur un stage.

**Stand librairie** : Vous pourrez y trouver toute la bibliographie sur le Qi Gong, la culture et la médecine traditionnelle chinoise.

**Stand restauration et bar équitable** : produits issus du commerce équitable et de l'agriculture biologique. Bien-être et saveurs.