

14^{ème}

JOURNEE NATIONALE DE QI GONG

organisée par la Fédération de Qi Gong et Arts énergétiques (FEQGAE)

le 8 juin 2008 dans 8 villes

Paris – Grenoble – Marseille – Montpellier – Rennes – Toulouse – Tours – Strasbourg



Le Qi Gong, une pratique de santé, une voie d'épanouissement

CONTACT PUBLIC

Fédération de Qi Gong
et Arts Energétiques
Tél : 04 42 93 34 31
feqgae@free.fr
www.federationqigong.com



CONTACT PRESSE

Claire Lextray
Tél : 01 48 59 00 26
06 07 91 47 07
claire.lextray@wanadoo.fr

SOMMAIRE

Page 1 : Sommaire

Page 2 : Edito

Page 3 : Le Qi Gong, un art de santé, qu'est-ce que c'est, comment ça marche ?

Page 4 : Le Qi Gong en Chine

Pages 5 à 6 : Témoignage :

Frédéric Vernay, informaticien, explorateur polaire, professeur de trapèze volant, a découvert le Qi Gong *grâce* à une hernie discale et même pratique le Qi Gong sur la banquise

Pages 7 à 8 : Témoignage :

Michel, atteint d'une maladie neurodégénérative incurable, arrive grâce au Qi Gong à disperser la douleur

Page 9: Témoignage :

Annie et Bernard Rappallini, comment le Qi Gong rejoint le tango argentin !

Pages 10 à 11 : Témoignage :

Jacqueline Bazas, ou le cheminement d'une Française vers la Qi attitude !

Page 12 : Témoignage :

Marthe Julliard a trouvé dans le Qi Gong une aide précieuse pour faire face à deux cancers et se reconstruire

Page 13 : Témoignage :

Sylvette Vathonne a débuté le Qi Gong à 60 ans sans avoir fait de sport auparavant

Page 14 : Témoignage :

Florence Léonard, infirmière en bloc opératoire, garde une stabilité physique et mentale face aux situations extrêmes grâce au Qi Gong

Pages 15 à 16: Programme de la journée de Paris

Page 17: Programme des régions

Page 18 : Le Qi Gong en Chine, un peu d'histoire

Page 19 : Le développement du Qi Gong en Europe

Présentation de la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques

Le Qi Gong, une pratique de santé, une voie d'épanouissement

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.

Le thème retenu pour cette 14^{ème} journée nationale du Qi Gong « **Qi Gong, une pratique de santé, une voie d'épanouissement** » met en évidence les deux aspects fondamentaux du Qi Gong, qui est à la fois une pratique personnelle régulière, que l'on fait en cours ou à la maison pour renforcer sa santé et sa vitalité, et également une méthode qui dans la durée nous aide à épanouir tant le corps que l'esprit.

Les exercices de Qi Gong fluidifient les relations entre ce qui est en nous – notre potentiel, nos aspirations – et le monde extérieur – les proches, la famille, le milieu professionnel – et jouent donc un rôle très positif dans la reconnaissance de nos capacités et leur mise en oeuvre dans notre vie quotidienne.

14^{ème} Journée nationale du Qi Gong *organisée par la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE)*

le 8 juin dans 8 villes

à Paris, Grenoble, Marseille, Strasbourg, Toulouse, Tours, Montpellier et Rennes
(1 seule ville il y a encore 3 ans ...)

Thème : Le Qi Gong, une pratique de santé, une voie d'épanouissement

Démonstrations, ateliers de pratique, conférences
pour découvrir, s'initier ou approfondir des techniques liées à l'énergie.

Les programmes de chaque région seront mis à jour sur le site :

www.federationqigong.com

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

La Fédération entretient des relations régulières avec son homologue officielle chinoise : l'Association Nationale d'Administration du Qi Gong de Santé.

Par son diplôme fédéral et sa charte d'éthique, La Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques garantit un enseignement sérieux et authentique dans le respect de cette pratique millénaire.

Loin de l'esprit de compétition, la Fédération met en avant un Qi Gong qui se pratique dans un esprit d'ouverture, de respect de son corps et de son propre rythme, quel que soit son âge et sa condition physique.

Ainsi dans ce dossier, nous avons voulu donner la parole à celles et ceux qui pratiquent le Qi Gong et porter à votre connaissance des témoignages inédits.

Le Qi Gong, un art de santé Qu'est-ce que c'est, comment ça marche ?

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.

Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition physique particulière.

Même si des sportifs de haut niveau le pratiquent (récupération, concentration, prévention des accidents, assouplissement), le Qi Gong de santé 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.

Qu'est ce que le Qi Gong de santé ?

La Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques développe les méthodes du Qi Gong de santé.

Cette appellation générale correspond à la plupart des Qi Gong et montre leur effet bénéfique sur la santé tant en prévention qu'en entretien.

Ces méthodes permettent de nourrir et de renforcer l'énergie vitale, le Qi, d'assouplir les articulations, d'améliorer tous les systèmes fonctionnels du corps, d'entretenir l'équilibre harmonieux corps-esprit et de retrouver un bien-être profond.

Les méthodes du Qi Gong, bien que très nombreuses, plus de 1000 formes, sont basées sur les principes de la médecine chinoise : trajet des méridiens, points d'acupuncture, physiologie énergétique du corps et des organes.

Elles utilisent des principes communs : travail du corps par les postures et les mouvements, travail du souffle par les exercices respiratoires, travail de la conscience par la perception de son corps et l'intention donnée aux exercices.

Chaque Qi Gong est différent

De là, chaque méthode va agir électivement sur certains systèmes particuliers en fonction de la finalité recherchée, par exemple les organes, les méridiens d'énergie, certaines parties du corps ou encore pour mieux gérer le stress, favoriser le sommeil ou aider à réguler le poids.

Ainsi, voici trois exemples de Qi Gong

1- Qi Gong de la femme

Ainsi le « Qi Gong de la femme » privilégie la mise en mouvement du bassin, la régulation des systèmes neurovégétatifs, influence le système hormonal, et les automassages de la zone diaphragmatique pour équilibrer les états émotionnels.

2- Le Yi Jing Jing

Le Yi Jing Jing, Qi Gong pour renforcer les tendons et les muscles, agit en assouplissant les articulations, en étirant tout le corps, tout en stimulant la circulation d'énergie dans les méridiens pour aider à éliminer les toxines et à nourrir les tissus. Ce Qi Gong améliore aussi la perception de son corps.

3- Le Hui Chun Gong

Le Hui Chun Gong, méthode ancestrale taoïste, signifie « Qi Gong pour retrouver la jeunesse ». Cette méthode agit en profondeur pour nourrir et stimuler l'énergie vitale contenue dans les reins. Les mouvements sont très lents et dirigés vers le bassin. L'énergie libérée vient ainsi « rajeunir » les tissus à l'image de l'enfant rempli d'énergie.

Quelle est la différence entre le Tai Ji Quan et le Qi Gong ?

Pour le néophyte, il n'est pas toujours aisé de différencier des pratiques qui présentent des similitudes, mais qui se distinguent tant sur le fond que sur la forme.

QI GONG : mot générique regroupant de très nombreuses méthodes travaillant le corps, l'énergie et la conscience. L'origine de ces méthodes est très ancienne, plusieurs milliers d'années. Chaque méthode se différencie selon le travail spécifique sur certains systèmes ou certaines parties du corps, ou se différencie selon ses objectifs : pour la vitalité, la santé, la spiritualité, l'entretien du corps, l'équilibre des émotions, le fonctionnement des organes...

TAI JI QUAN : il s'agit d'un art martial interne, né au XVIII^{ème} siècle, utilisant des formes d'enchaînements d'arts martiaux tout en travaillant l'énergie à l'intérieur. L'enchaînement, plus ou moins long selon les formes, demande une certaine assiduité pour mémoriser l'ensemble des mouvements. Le travail de l'énergie n'est pas spécifique comme dans le Qi Gong, mais agit globalement pour renforcer la vitalité. Les 4 formes principales du Tai Ji Quan, portent le nom des familles qui les ont créées au XVIII^{ème} et au XIX^{ème} siècle, ce sont les styles CHEN, YANG, SUN et WU.

Qu'est-ce que le Qi Gong thérapeutique ?

Beaucoup de méthodes de Qi Gong peuvent avoir un effet thérapeutique. De nombreux pratiquants ont pu témoigner de l'amélioration de certains maux, du fonctionnement d'organes, du sommeil...avec la pratique du Qi Gong. Les effets thérapeutiques du Qi Gong ont été démontrés dans de nombreux pays, dont l'Allemagne, les Etats-Unis et le Japon.

Qu'est-ce que le Qi Gong médical ?

Il s'agit de l'utilisation médicale du Qi Gong. Peu développé en France, le Qi Gong médical suppose un diagnostic puis un traitement individualisé que le patient prolongera seul par des exercices spécifiques.

Le Qi Gong médical demande une formation approfondie tant dans le domaine de la médecine traditionnelle chinoise qu'en Qi Gong et n'est pratiqué que par des professionnels en médecine chinoise étant à même d'administrer un traitement par le Qi Gong, donner des conseils, juger de l'évolution des symptômes et de guider le patient, souvent en combinaison avec d'autres traitements occidentaux ou de médecine chinoise, comme l'acupuncture ou la phytothérapie.

La FEQGAE ne s'occupe pas des applications médicales de Qi Gong, mais développe les méthodes du Qi Gong de santé.

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.

**Frédéric Vernay, 50 ans, informaticien chez IBM - la Défense - Paris
explorateur polaire
professeur de trapèze volant**

**A découvert le Qi Gong « grâce » à une hernie discale
En 2^{ème} année de formation de professorat de la Fédération de Qi Gong**

« Le Qi Gong me permet de mieux vivre en harmonie avec moi-même et avec les autres »

Il y a 4 ans, je suis victime d'une hernie discale. C'est la catastrophe et on me laisse présager que je ne pourrai plus faire de sport ! Grâce à une amie, professeur de Qi Gong, je commence à pratiquer quotidiennement, m'inscris à différents stages et suis actuellement en 2^{ème} année de formation professionnelle dans le but de pouvoir enseigner un jour à mon tour. J'ai plusieurs passions dans la vie. Tout d'abord les expéditions polaires, une passion que je partage depuis 25 ans avec mon frère Pierre. Le but de ces expéditions : mieux faire connaître les régions polaires et sensibiliser à l'écologie arctique à travers nos photos, films et écrits. Un site internet nous permet de partager ce que nous vivons en expédition avec des enfants malades équipés par l'association "l'enfant @l'hôpital" d'ordinateurs et qui peuvent ainsi s'évader en suivant le projet pédagogique des cyber-reporters qui partent à la découverte du monde.

Durant l'expédition, outre le stress dû aux dangers propres de l'expédition (ours, froid, mauvais temps, ...), j'ai également la lourde charge de m'occuper du matériel informatique et de m'assurer de la bonne transmission de notre aventure sur notre site internet. Toujours à la merci d'un problème technique, je dois avouer que chaque soir, au moment de la transmission, je dois faire face à une forte poussée de stress.

Le Qi Gong, que je pratique quotidiennement en expédition m'a beaucoup aidé.

Concrètement, je me lève toujours avant mes coéquipiers et sors de la tente. Je pratique d'abord un petit échauffement puis je démarre toujours la journée par le « Qi Gong des 8 pièces de Brocart ». J'aime particulièrement cette première prise de conscience de l'univers qui m'entoure à travers les mouvements que je pratique, une sorte de communion avec la nature. Puis j'enchaîne avec le « Nei Yang Gong » où j'apprécie tous les mouvements d'étirement et de torsion de la colonne vertébrale. Le deuxième mouvement notamment "regarder les étoiles en se couchant" est excellent pour la région lombaire souvent durement sollicitée pendant de longues heures de kayak ou de marche avec un lourd sac à dos. Dans la journée, lors de poses, il m'arrive de pratiquer le Qi Gong du coeur ou encore le Qi Gong général. Le soir, avant de me coucher, je pratique un peu la posture de l'arbre.

Une autre passion que j'ai depuis tout petit, c'est le trapèze volant. Je suis enseignant en trapèze volant à l'école des arts du cirque de Rosny.

Le Nei Yang Gong est un formidable Qi Gong qui m'aide beaucoup à la pratique du trapèze.

La colonne vertébrale étant beaucoup sollicitée (chutes au filet, mouvements de fouetté arrière, ...) la pratique des 12 mouvements qui composent ce Qi Gong renforcent mon corps. Du point de vue de la gestion du stress, la position de l'arbre où je fais le vide dans ma tête me permet d'assurer les figures qui me font peur avec calme et détermination. Si je voltige, je suis aussi porteur. Un bon porteur, à mon sens, c'est quelqu'un qui doit d'abord inspirer confiance. Il doit être calme et avoir de bons réflexes pour attraper les voltigeurs. Au moment de la rattrape, il y a un instant très court où le porteur doit décider s'il attrape le voltigeur ou non. Effectivement, si le porteur a attrapé le voltigeur trop tôt ou trop tard, il va y avoir une telle secousse que bien souvent, en plus de se faire mal, le voltigeur termine sa course dans l'arrière du filet sur une chute très difficile à gérer. **C'est pour cela que le Qi Gong, et notamment la méditation, m'entraîne à être concentré à 100% au moment de la rattrape et à prendre tout le temps la bonne décision.**

Je ne peux que constater les bienfaits certains que m'apportent la pratique du Qi Gong. Non seulement, j'ai pu continuer à exercer les disciplines que j'aime, mais avec de bien meilleurs résultats qu'à l'époque où je ne pratiquais pas. **Sur le plan physique, je ressens une bien meilleure élasticité au niveau tendineux musculaire.**

Dans la vie de tous les jours, je suis également plus calme (ma famille a remarqué de profonds changements de comportement en bien !). Attention ! le Qi Gong ne fait pas de miracles. Quand il m'arrive de tomber malade ou de me blesser, je n'hésite pas à avoir recours à la médecine allopathique, mais **le Qi Gong me permet, je pense, d'accélérer la guérison ou tout simplement de moins me blesser** comme l'atteste la très faible consommation de médicaments (anti-inflammatoires, etc.) que je prends maintenant par rapport à la période sans Qi Gong !

Le Qi Gong m'apporte une vie meilleure. J'ai lu dans un livre un jour un proverbe qui résume bien ma conception du Qi Gong : " il faut rajouter de la vie aux années et non rajouter des années à la vie".

Le Qi Gong me permet de mieux vivre, en meilleure harmonie avec moi-même et avec les autres.

**Michel, 58 ans, enseignant de master dans plusieurs grandes écoles – Paris
Atteint d'une maladie neurodégénérative incurable
Suit depuis 4 ans le cours de « Qi Gong Dao Yin »**

« une séance de Qi Gong disperse la douleur et diminue l'inflammation ...

*La pratique du Qi Gong, dénuée de tout esprit de compétition est accueillante et bienveillante,
elle combat la solitude propre à la maladie ...*

*Ce souffle est bienfaisant pour les sensations qu'il provoque :
détente, énergie, maîtrise du corps, plaisir, joie et forces intérieures*

*Le Qi Gong a sa place là où malgré mes peurs,
de plus en plus, je me sens au plus près de moi-même »*

Je suis venu au Qi Gong par amour de l'Asie et du chant.

La Chine me fascine et j'y retourne dans quelques semaines, pratiquer le Qi Gong auprès de maîtres chevronnés, découvrir les Montagnes Sacrées. Mes premiers contacts avec l'Asie ont été des coups de foudre. Nature, musique et danse, littérature, peinture, sculpture, cinéma, variété des saveurs de cuisines plus que millénaires et raffinées, tout cela dans ces pays m'enchantent - tout est à découvrir ou à redécouvrir - . Mes rencontres, trop brèves, m'attachent à ce continent où il est d'autres manières de vivre que la nôtre.

Ma pratique aujourd'hui du Qi Gong prend racine dans tout cela.

Début 2004, après avoir interrompu depuis quelques mois le cours régulier et bénéfique de mes leçons de chant, je m'inscris sur les conseils d'un ami, ténor remarquable, à un cours de « chant et Qi Gong » auprès d'une américaine, Mélanie. Lors de notre première leçon de chant, nous commençons par une posture et un mouvement très simples, empruntés au Qi Gong et accompagnés d'une parole. « Debout, jambes légèrement écartées et pieds parallèles, bras ballants, *ancré dans la terre, la tête attirée vers le ciel*, élèvez les bras latéralement et lentement, *en inspirant* ; captez *l'énergie bénéfique du Soleil*, redescendez les bras longitudinalement en fléchissant les genoux et en *expirant* lentement ; *expulsez par le souffle* et le sol ce qui est *délétère*, soucis, graines de *maladie*. »

Pour l'Européen que je suis, ce langage est métaphysique, métaphorique, mais il n'est pas une pensée magique. En fait, cette posture et ce mouvement me pénètrent immédiatement et très profondément. J'apprécie vite chez Mélanie la participation au chant, du corps en mouvement. Un passage vocal dans l'aigu, difficile et « gorge serrée », devient détendu et fluide s'il est accompagné d'un grand mouvement dansé, mouvement qui élimine les tensions profondes.

Printemps 2004 : quelques tremblements du bras droit, sporadiques, l'oubli des prénoms et des noms propres, phénomène répétitif et trop fréquent, m'inquiètent.

Je consulte un neurologue renommé. Après deux jours d'hospitalisation et d'examen très complets, il me rassure : « vous n'avez pas plus de 10 % de chances de développer une maladie neurologique ».

Printemps 2006 : je change d'équipe médicale. Je suis atteint d'une maladie neurodégénérative incurable. Les lésions touchent déjà plusieurs zones essentielles du cerveau. J'explore le sujet en consultant des bouquins de neurologie et le web. Selon ces sources, il est statistiquement vraisemblable que l'évolution soit relativement rapide et la fin difficile.

Aujourd'hui, je ne puis plus écrire manuscritement, j'éprouve une raideur grandissante et des douleurs articulaires permanentes que les opiacés calment un peu. Je tremble, de manière incoercible. Ma mémoire flanche, je suis souvent désorienté ; parfois, des crises de nausées et de vomissements me submergent pendant plusieurs jours; et bien d'autres bobos dont l'énumération serait fastidieuse; facilement épuisable, tant par la maladie elle-même que par les effets secondaires des drogues puissantes qui me sont prescrites pour atténuer les symptômes, je dois en permanence canaliser mon énergie. Je reste néanmoins très actif, en gérant mon énergie.

Quel rôle peut jouer le Qi Gong sur l'état actuel et l'évolution de ma maladie ?

Je ne suis pas médecin, mes perceptions me sont propres et je n'apporterai donc aucune réponse scientifique à cette question. Je ne puis que témoigner des effets bénéfiques et conjugués de ma pratique du Qi Gong, et de celles du chant, du dessin et de la peinture.

Les mouvements du Qi Gong sont lents, et comportent des extensions des membres, du dos, du corps dans sa globalité. Chacun adapte l'ampleur des mouvements à sa souplesse et à ses capacités. L'ensemble du corps est concerné ; une séance d'une heure, en ce qui me concerne, provoque des courbatures beaucoup plus fortes que celles que j'ai connues avant cette maladie, **mais restaure une certaine souplesse du tronc et des membres.**

Une séance de Qi Gong Dao Yin (celui que je pratique maintenant) « disperse » la douleur et diminue l'inflammation.

Douleur moins intense donc, parce que plus « répartie ». Mes tremblements diminuent.

J'ai remarqué aussi qu'après une demi-heure ou une heure de pratique, je suis plus à même de dessiner ou de peindre sans crispation. La respiration du Qi Gong, profonde et abdominale, a un effet relaxant. À l'instar de ce qui se pratique en sophrologie, le souffle du Qi Gong, en permettant un recentrage, atténue mes souffrances, tant physiques que morales car je les accepte et les domine mieux. Ce souffle est bienfaisant par les sensations qu'il provoque : détente, énergie, maîtrise du corps, plaisir, joie et force intérieures.

Comme la peinture ou la musique, le Qi Gong fait appel à beaucoup de capacités : mémoire du corps, souplesse, justesse du mouvement, équilibre. **Les médecins, orthophonistes et kinésithérapeutes qui me soignent m'engagent à persévérer dans ces activités exigeantes, tout en ménageant mon énergie.** Ces pratiques régulières, par leur complexité, maintiennent mon cerveau en éveil, et c'est bien en lui que tout se joue.

Le Qi Gong est tout à la fois « solitaire », chacun travaillant seul chez lui, ce qui suppose beaucoup d'opiniâtreté, et une discipline de groupe, tous exécutant hebdomadairement ensemble les mêmes mouvements ; les pratiquants d'un cours ont en général une expérience et des compétences très variables. Mais la pratique est dénuée de tout esprit de compétition, abordable par tous, quel que soit l'âge. Les débutants suivent l'exemple de l'enseignant et regardant en même temps les pratiquants plus confirmés.

Le Qi Gong est donc accueillant et bienveillant, sa juste proximité combat la solitude propre à la maladie.

J'ai écrit (supra) un exemple des consignes données par l'enseignant. Lorsqu'un certain niveau est atteint, les mouvements se passent de mots et sont pratiqués en enchaînement sur une musique traditionnelle adaptée. Mais ces mots et expressions « *ancré dans la terre, la tête attirée vers le ciel, en inspirant ; l'énergie bénéfique du Soleil, expirant; expulse souffle, délétère, maladie.* » demeurent et nous font entrer dans une autre dimension, que je qualifierai de méditative. Pour les Chinois, la pratique du Qi Gong, séculaire, s'intègre profondément dans leur système de valeurs, système qui comporte notamment la recherche de la longévité et de la santé, et la conviction d'une influence permanente, nourrissante et bénéfique des forces cosmiques sur la création.

Il est clair qu'un Occidental peut pratiquer le Qi Gong sans faire siennes ces valeurs. Je crois néanmoins que l'on ne peut pas pratiquer durablement cette discipline sans un minimum de perception, en communion de ce qui se joue. Perception qui sera bien entendue très variable selon les sujets, et que développe la méditation.

Cette dimension méditative est pour moi essentielle. Quelques minutes quotidiennes de méditation me sont très bénéfiques : je paye cher un arrêt de plusieurs jours. Les effets de la méditation sont physiques (disparition ou atténuation des sueurs insupportables que je subis parfois, de tensions profondes), cognitifs (état de la conscience, perception différente du corps), moraux (inquiétudes atténuées sur l'évolution de ma maladie, joie plus grande de vivre l'instant présent, communion et compassion).

Que m'apporte la pratique du Qi Gong, aujourd'hui et demain ?

Sûrement, un bien-être, (a minima, une diminution du mal-être de la maladie).

Peut-être, un peu de répit dans une évolution inquiétante.

Avec mes autres activités régulières, - enseigner, dessiner, peindre, chanter, écrire - avec les liens d'amour et d'amitiés tissés tout au long des années, avec les rencontres, où l'éphémère le dispute parfois à l'espérance ...

Le Qi Gong a sa place là où malgré mes peurs, de plus en plus, je me sens au plus près de moi-même.

**Annie et Bernard Rappallini, 60 et 63 ans, Annecy
Jeunes retraités, pratiquent le Qi Gong depuis 3 ans**

Ou

Comment le Qi Gong rejoint le tango argentin, une démarche originale !

« être plus dans le ressenti, amener le mouvement de l'intérieur, être mieux dans l'écoute de soi et de l'autre, de la musique ... Le Qi Gong nous fait partager un tango qui respire ...

*Le Qi Gong permet de se recentrer et de remettre en route l'énergie défaillante
On danse détendu dans la conscience de ses mouvements »*

Annie :

Je prenais des cours de chant depuis quelques années et me suis inscrite à un stage d'une semaine « Chant et Qi Gong.»

Ce qui m'a tout de suite plu, c'est la beauté des gestes de l'enseignante et la détente procurée même si c'était difficile pour moi de reproduire les mouvements en plaçant la respiration.

A la fin du stage, j'étais bien décidée à m'inscrire à un cours de Qi Gong régulier, et à faire venir mon mari avec qui je pratiquais le tango argentin depuis plusieurs années.

Nous avons d'ailleurs envie de le danser différemment. Le Qi Gong m'a paru un outil très intéressant.

Ma démarche était de compléter notre travail par rapport au tango argentin, que nous dansons depuis 10 ans : être plus dans le ressenti, amener le mouvement de l'intérieur, être mieux dans l'écoute de soi, de l'autre, et de la musique.

Le tango argentin est une danse exigeante où le rôle de la femme est important.

Le Qi Gong, que nous pratiquons pour la troisième année, pendant 1 heure et demie hebdomadaire, me permet d'avoir une meilleure conscience de mon corps, ainsi qu'un équilibre plus sûr.

Je peux ainsi, lentement certes, car ce n'est pas une danse facile, « avancer dans mon tango ».

Grâce au Qi gong, il y a plus de souffle dans mes pas. Je peux me recentrer entre les mouvements et les amener « de l'intérieur ». La communication avec le partenaire est favorisée.

Le Qi Gong apporte une détente. Il donne une meilleure conscience de l'énergie qui circule en moi, me permet de me recentrer et dans les moments difficiles de la danse, de remettre en route l'énergie défaillante.

Bernard :

Au départ, je venais pour accompagner ma femme, mais restais sceptique sur ce que le Qi gong pouvait m'apporter. Je n'arrivais pas à me détendre...contrairement à Annie qui était plus dans son élément.

J'ai pourtant continué et désormais, je suis relativement à l'aise dans le Qi Gong.

Je me suis assoupli, détendu, et suis de plus en plus motivé car passionné de tango argentin, je vois les progrès que le Qi Gong me permet de faire dans ma pratique du tango.

L'exercice du Qi Gong dans le tango argentin m'apporte plus particulièrement :

La relation avec le ciel et le sol, l'ancrage, pieds dans le sol et tête reliée au ciel.

Le travail sur la recherche de l'équilibre, des appuis.

Le travail sur l'énergie intérieure et la concentration.

Le travail sur la dissociation torse/bassin favorisée par les exercices d'assouplissement en général.

Les Qi Gong que nous pratiquons :

Les 8 pièces de soie (Qi gong de santé), Qi Gong général pour préserver la santé, de Maître Zhang Guang De,

Yi Tin Ting Qi Gong de santé pour étirer et renforcer les muscles et les tendons+ auto-massages et échauffements.

Le Qi Gong nous a orienté tout naturellement vers des enseignants de tango argentin qui oeuvrent dans ce sens là et nous font partager un tango « qui respire ».

Jacqueline Bazas, 58 ans, documentaliste à la Caisse d'allocation familiale, Paris
Ou
le cheminement d'une Française vers la Qi –attitude !

*« le corps défroissé et l'esprit apaisé, le calme intérieur s'installe,
une réconciliation avec moi-même,
ce mouvement qui vient de l'intérieur est-ce le Qi ? »*

J'apprends par la lecture d'un article qu'on pouvait pratiquer « le Qi Gong de la femme », et que cette discipline pouvait apporter une aide aux femmes qui avaient des problèmes.

Justement, j'en avais.

J'ai toujours eu recours aux méthodes dites « douces » pour me soigner et cette gymnastique correspondrait tout à fait à mon état d'esprit. Depuis de nombreuses années, je pratiquais la méthode de relaxation Feldenkrais.

Lors de ma première séance du Qi Gong de la femme, je me suis sentie un peu perdue. J'entendais le professeur nous parler avec son petit accent chinois de « ming men », de « petite circulation céleste » de « vaisseau conception ».

Du chinois quoi pour la pauvre Occidentale que je suis !

Il va falloir que je m'initie à toute cette symbolique et à cette terminologie qui m'est étrangère. Le professeur nous explique que plutôt d'essayer de faire un geste esthétique, il faut ressentir le mouvement et « être dedans ». Là, je m'y retrouve. C'est la même démarche que la gymnastique que je pratiquais jusqu'ici.

Enhardie par les sensations ressenties lors du premier cours, j'essayais de reproduire ce que j'avais appris. Mais, pour certains mouvements, j'avais oublié le cheminement qui m'aurait permis de les exécuter.

Il me faudra donc au prochain cours me concentrer sur la difficulté que j'avais éprouvée pour mémoriser le mouvement et pouvoir le reproduire chez moi.

Je pris l'habitude de ces exercices pratiquement quotidiens.

Ce temps que je m'accorde devient de plus en plus précieux. Un rendez-vous avec moi-même !

Après une journée dans un bureau, où nous cohabitons à 8 personnes, arrimées à notre ordinateur, c'est une vraie délivrance que de pratiquer le Qi Gong, et de pouvoir être enfin soi-même et de sentir son corps bouger. Ce pauvre corps qui doit se soumettre aux contraintes du travail sur ordinateur, d'autant plus pénible qu'en fin de journée mes cervicales me rappellent à l'ordre, souvenir d'un accident de voiture remontant à plusieurs années.

Sentir les mouvements agir comme un massage sur mes épaules raidies qui se libèrent des tensions accumulées, sur les muscles raidis qui s'étirent, sur toute la colonne cervicale qui s'assouplit à mesure que la séance se déroule. Et si dans la journée, j'ai dû donner le change, à ce moment-là je peux donner libre cours à ma propre expression. Comme dit notre professeur : « laissez aller le corps » ! Alors, je laisse aller. Je m'applique à me mouvoir le plus lentement possible, je me concentre sur les sensations qui s'immiscent en moi, le corps défroissé et l'esprit apaisé, le calme intérieur s'installe.

Une réconciliation avec moi-même.

Où étais-tu hier soir ? me demandent des amis qui s'inquiètent de ne pas pouvoir me joindre au téléphone. Je n'avoue pas toujours mes étranges pratiques. Certains sont dans la confiance.

Mais comment peux-tu t'astreindre à une telle discipline ? me demandent-ils.

Je leur réponds pour résumer que c'est une hygiène de vie.

Comment peuvent-ils comprendre que pour moi, ce n'est pas une discipline mais un plaisir comme de se glisser dans un bain où le corps se laisse aller au bien-être de l'eau tiède ?

Comment peuvent-ils comprendre que je prends plaisir à imiter la souplesse du saule pleureur ou la grâce de la grue ?

Que je rejoins le monde ludique de l'enfance qui avait pour cadre une maison avec un grand jardin près de la Loire ?

Comment peuvent-ils comprendre que tout en pratiquant entre ciel et terre, (je suis plus près du ciel puisque j'habite un dernier étage !), je peux admirer les couchers de soleil derrière les tours au loin qui se détachent sur le ciel ?

Au bout d'un certain temps de pratique, j'ai pu remarquer que mon corps s'animait de lui-même à l'amorce des premiers mouvements. Comme quand on joue du piano et qu'après une série de répétitions, on « a le morceau dans les doigts ».

Ce mouvement qui vient de l'intérieur, est-ce cela qu'on appelle le « qi » ?

Cette pratique a suscité aussi ma curiosité envers la culture chinoise. Qui est à l'origine de la pratique des arts martiaux et comment s'est-elle propagée ? Et cette vision du monde en YING et en YANG, qu'est ce que cela recouvre ? Pour nous les Occidentaux, la pratique du Qi Gong nous immerge dans un monde totalement nouveau.

Quoi de plus déconcertant que d'apprendre au travers de cette pratique qu'il n'est pas nécessaire d'affronter directement «l'adversaire» mais plutôt de se servir de la force qu'il dégage pour la lui retourner !

Dernièrement, j'ai eu l'opportunité d'expérimenter la « méthode »: j'entre en conflit régulièrement avec une collègue de bureau (qui a la réputation de ne pas être « facile ») L'autre jour, elle me reproche un soi-disant oubli. J'avance un motif un peu vague pour ne pas perdre la face et je vais vérifier les mails de ma boîte à lettres. Et de lui prouver que c'était elle qui était dans l'erreur. Rétrospectivement, je m'étonnais de la maîtrise dont j'avais fait preuve. Une attitude qui m'est inhabituelle, moi qui me laisse plutôt mener par les émotions.

**Est-ce le résultat d'une pratique du Qi Gong de la Femme pendant 3 années puis de celle du Nei Yang Gong ?
Peut-être suis-je en marche vers la « QI ATTITUDE » ?...**

Marthe Julliard, 70 ans, retraitée, Tours

« Le Qi Gong m'a aidée à faire face après mes 2 cancers et à me reconstruire

Atteinte de diabète depuis 5 ans, je me suis encore tournée vers le Qi Gong pour m'aider »

Il y a maintenant 21 ans que l'on m'a découvert un cancer du sein.

Je ne pouvais croire à cette injustice. Sportive, j'avais une vie saine ; je faisais attention à ma nourriture pour éviter de grossir, venant d'une famille de diabétiques. Je pratiquais du yoga, l'été du cyclotourisme, l'hiver et pendant les vacances des randonnées.

Pour moi, cette découverte était injuste. Pourquoi avoir une vie comme la mienne et découvrir un cancer, c'était la fin du monde ! Je me suis effondrée : perte de sommeil déprime et tout ce que l'on peut imaginer.

Pour couronner le tout, mon mari est décédé d'un infarctus foudroyant (52 ans) j'avais 48 ans.

Il fallait que je me redresse ; personne pour me sortir de cette galère. Plus personne avec qui partager et en plus la solitude en prime. Heureusement j'avais du travail, je n'avais pas le choix, une maison à finir de payer et mon quotidien à assurer. Je me devais de retrouver mon équilibre pour faire face aux inconvénients de la vie. Mon envie de vivre malgré tout et mon tempérament ont fait que j'ai pris le positif de cette tragédie et laissé le négatif de côté.

Après plusieurs opérations : d'abord ablation du sein droit, reconstruction, puis découverte d'un nouveau cancer au sein gauche, surveillance pendant 2 ans, chaque mois, examens mammographies, etc...pour surveiller l'évolution. Nouvelle opération pour l'ablation du sein gauche. Entre-temps beaucoup de problèmes...

Je suis allée voir un médecin acupuncteur qui bien sûr m'a aidée à retrouver le sommeil et mon calme. Cela s'est fait doucement, car je me devais de faire le deuil de mon mari depuis 28 ans. Il fallait également que j'assume mon travail et ma maladie. Je souffrais beaucoup des bras et le médecin m'a aidée en m'apprenant des exercices de Qi Gong que j'ai pratiqué un bon moment.

Il m'a appris à faire des mouvements pour retrouver un bon usage des bras.

Il m'a fait faire « l'arbre » pour soulager la respiration difficile après les anesthésies.

Il m'est arrivée même de « faire l'arbre » assise dans le bureau dans des moments de grande fatigue et mes collègues ne se sont jamais aperçus de la chose.

Cela m'a été également salutaire pour le mental et faire le vide des soucis.

Le Qi Gong m'a aidée à faire face à mes 2 cancers et à me reconstruire.

J'ai retrouvé mes autres activités (cyclotourisme, marche, yoga) et c'était un réel besoin car je ne voulais pas que mes malheurs soient plus forts que la vie et m'entraînent ...

Aujourd'hui j'ai 70 ans.

D'une famille de diabétiques j'ai déclaré cette maladie voici 5 ans et aussitôt j'ai pensé « acupuncture et Qi Gong » pour m'aider de nouveau. J'ai contacté un professeur de Qi Gong et me voilà de nouveau convaincue du bien fait de cette pratique.

J'ai de nouveau pratiqué le Qi Gong pendant un an ainsi que la marche. Mon diabète est stable j'espère qu'il le restera.

Les bienfaits que le Qi Gong m'a apportés sont pour moi si évidents que j'ai convaincu l'association pour laquelle je suis bénévole de faire pratiquer le Qi Gong aux personnes âgées de 65 à 85 ans, et cela marche ! Nous espérons faire un second cours l'année prochaine et la région de Nantes souhaite nous imiter.

Je suis convaincue que le Qi Gong doit se développer dans nos régions, pour aider les personnes âgées à rester autonomes le plus longtemps possible chez elles. Celles que j'aide avec cette démarche semblent tellement heureuses, elles prennent plaisir à venir une fois par semaine depuis maintenant 2 ans.

**Sylvette Vathonne, infirmière récemment à la retraite
a débuté le Qi Gong à 60 ans, sans avoir fait de sport auparavant ...**

*« Mon mal de dos et mes céphalées chroniques résistants aux traitements ont quasiment disparu.
J'ai l'impression de mieux « habiter » mon corps.
Sentir n'est pas la même chose que savoir. Et je ne suis qu'au début... »*

Jusqu'en décembre, j'étais infirmière en salle à l'hôpital Bichat à Paris. Je n'avais pas d'autres activités physiques que monter et descendre les escaliers du métro et courir dans les couloirs de l'hôpital et du métro.

A l'approche de la retraite, j'ai pensé qu'il serait bon que je pratique un sport pour compenser cette activité physique qui, même si elle n'était pas sportive, allait disparaître.

Si on m'avait demandé quel sport j'aimerais pratiquer en ne tenant compte d'aucune considération pratique, mais juste de ce qui me plairait, j'aurais dit : le Kung Fu. Je ne le connais que par le cinéma mais j'en apprécie l'harmonie des mouvements, la fluidité, la maîtrise du corps, la philosophie.

Mais, dans la « vraie » vie, j'ai jugé irréaliste de commencer à mon âge (60 ans) et sans aucun entraînement physique une telle discipline. Comme j'achetais de temps en temps des magazines consacrés aux philosophies et à la culture chinoise, c'est là que j'ai lu des articles sur le Qi Gong. Après quelques recherches sur internet, j'ai conclu que je pourrais y trouver tout ce que j'aimais dans le Kung Fu, mais d'une manière plus accessible pour mon âge et ma condition physique.

Je me suis inscrite à un cours de Qi Gong général « Dao Yin » en septembre dernier et ai donc commencé à apprendre les mouvements, la lenteur des mouvements, le ressenti des mouvements, dans cet ordre-là.

J'ai eu un peu de mal à tout mémoriser : le mouvement lui-même, l'enchaînement d'un mouvement à l'autre, la stabilité qui permet de faire le mouvement en étant bien posée, la relaxation qui permet aux mouvements d'être harmonieux, la prise de conscience du corps. Ma pratique est encore très imparfaite. J'arrive à la fin d'un mouvement sans savoir comment repartir sur le suivant, je vais trop vite, ou trop loin ou pas assez...

Mais je peux déjà constater les bénéfices:

Depuis plusieurs années je souffrais d'un mal de dos et de céphalées chroniques et résistants aux traitements. Ces douleurs ont disparus. Il m'arrive certes d'avoir de temps en temps mal au dos ou à la tête, mais ce sont des douleurs occasionnelles et facilement calmées. Il m'arrive de m'en étonner, de me dire « **je me sens bien. Pourquoi est-ce que je me sens si bien ?** » et je m'aperçois que c'est simplement parce que je n'ai pas mal. Je crois que j'avais oublié comment c'était.

Autre chose qui est plus difficile à expliquer : j'ai l'impression de mieux « habiter » mon corps. Au cours des mouvements je prends conscience des muscles, des os, des nerfs. Je sens qu'il y a des doigts au bout de mes mains, je *sens* que mes épaules sont trop levées ou trop courbées.

Sentir n'est pas la même chose que savoir. Et je ne suis qu'au début.

**Florence Léonard, 38 ans, infirmière en bloc opératoire à Paris
pratique le Qi Gong depuis 8 ans**

*« le Qi Gong me permet de garder une stabilité physique et mentale face aux situations extrêmes
et d'avoir confiance en mes propres capacités,
rester la tête hors de l'eau comme un pilier positif »*

Mon métier d'infirmière en bloc, à l'hôpital Lariboisière, puis en Suisse, et maintenant dans une clinique à Paris me passionne. Mais, il a ses contraintes : horaires, urgences, imprévus, milieu clos, stress, tensions relationnelles, manque de personnel, plus la vie de famille... Il faut donc ne pas se laisser emporter par ces vagues négatives, gérer tout cela et rester la tête hors de l'eau comme un pilier positif.

Pratiquant les arts martiaux depuis 16 ans, j'ai débuté le Qi Gong depuis environ 8 ans (je ne sais plus très bien!) car il est rentré dans ma vie progressivement.

Ce fût un parcours de l'externe vers l'interne, du muscle pur et dur vers la moelle et les tendons. Je souhaitais plus de rondeur, de fluidité dans ma pratique du kung fu et me suis tournée vers le Tai chi style Yang. Finalement, avec le temps et l'expérience, le Qi Gong avec Liu Dong (école Ling Gui) et avec Maître Shi Heng Jun (moine de Shaolin) conviennent mieux à ma recherche d'aujourd'hui.

Au fur et à mesure, ma pratique m'a apporté plus de profondeur et a développé une énergie plus fluide et constante afin de trouver un calme, une force intérieure solide et enracinée.

Finalement, j'ai trouvé dans le Qi Gong un moyen de me ressourcer sans beaucoup d'effort et en peu de temps.

Une pratique faite sincèrement et régulièrement peut être très puissante. Il faut être bien guidé par un professeur. Je pratique un peu tous les jours, 5 minutes matin et/ou soir, en fonction du temps et de l'humeur, et je prends un cours par semaine. Ainsi, j'arrive à évacuer ces tensions indésirables. Cela m'évite un certain nombre de douleurs ou blocages dus au stress et aux émotions. Le fait de mieux guider et faire circuler son souffle dans mon corps comme l'eau d'un fleuve permet de mieux résister aux émotions perturbatrices extérieures et de diminuer les miennes.

Je pense que cette pratique me permet de conserver une souplesse, une stabilité physique et mentale face aux situations extrêmes et d'avoir confiance en mes propres capacités. Elle fait partie de mon hygiène de vie comme une douche interne quotidienne.

RENSEIGNEMENTS PUBLIC PARIS ET RÉGIONS:

FÉDÉRATION DE QI GONG ET ARTS ÉNERGÉTIQUES

www.federationqigong.com

Tel : 04 42 93 34 31

feqgae@free.fr

PARIS

Grande pagode du Bois de Vincennes

40 route circulaire du lac Daumesnil 75012

métro : Porte dorée (itinéraire fléché)

10h/18h

Le programme sera actualisé sur le site : www.federationqigong.com

Au programme : ateliers, démonstrations, conférences

Thème : le Qi Gong, une pratique de santé, une voie d'épanouissement

tarifs : 8 €, TR 5 €, gratuit pour les licenciés de la Fédération et les enfants de moins de 12 ans

Atelier « Qi Gong de la femme » par KE Wen

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 « Qi Gong, art taoïste de longévité » par JIAN Liu Jun

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.

Atelier « Qi Gong du cœur » par CUI Fang

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.

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

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).

Démonstration des « Cinq 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 « Yi Jing Jing, boxe de l'intention et du cœur » 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.

Démonstration « 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.

Démonstration « Tai Ji Quan style Chen » par ZHANG Ai Jun

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 démonstration met en évidence le travail énergétique utilisé lors d'un enchaînement de Tai Ji Quan.

Démonstration « Wutao » par Pol CHAROY et Imanou RISSELARD

Créée en 2000, la pratique se concentre sur le déploiement d'une onde déclenchée par le relâchement du bassin, et à partir de laquelle se décline tout un ensemble de mouvements. Les principes du Wutao restent au plus près de cette sensibilité pour insuffler de l'émotion à la gestuelle. La pédagogie du Wutao s'appuie sur "le sentiment du geste". La pratique permet de retrouver souplesse et fluidité et de recontacter, grâce à la circulation du souffle conscient, les sentiments immémoriaux qui nous relient à l'univers.

Démonstration « Panorama d'arts énergétiques » par les professeurs des Temps du Corps.

Pendant 1h, un enchaînement de démonstrations d'arts énergétiques sera présenté (Dao Yin, Nei Yang Gong, Hui Chun Gong) avec commentaires et poésies par Madame Ke Wen.

Avec : Ke Wen, Chen Yi Rhe, Mélanie Jackson, Frédérique Maldidier, Patricia Repellin, Joëlle Rollet, Shi Hen Jun, René Tran-Minh, Wang Yan Li.

Conférence : « Qi Gong un travail vers la liberté du corps et l'équilibre des émotions »

Table-ronde : « Qi Gong, une pratique de santé, une voie d'épanouissement »

Cette table-ronde mettra l'accent sur les différentes formes de pratique du Qi Gong et sur les objectifs que peuvent rechercher les pratiquants. Le public sera amené à participer par des témoignages ou des questions.

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

RÉGIONS

Les programmes de chaque région seront mis à jour sur le site :

www.federationqigong.com

Démonstration, ateliers, conférences

Tarifs : 2 €, gratuit pour les licenciés de la Fédération et les enfants de moins de 12 ans

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 Chi -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.

RENNES - Région Bretagne

Horaires : 10h à 18h

Lieu : Salle multisports du Campus de Ker Lann, rue Maryse Bastié. - commune de BRUZ

TOULOUSE -Région Midi-Pyrénées

Horaires : 10h à 18h

Lieu : Jardin de Compans Caffarelli

Entrée Bd Lascrosses

MARSEILLE -Région PACA

Horaires : 10h à 18h

Lieu : Parc Borély

Avenue du Prado - 13008 Marseille

GRENOBLE Région Rhône-Alpes

Horaires : 10h à 18h

Lieu : CREPS de Voiron

La Brunerie - BP 117 38503 VOIRON

MONTPELLIER Région Languedoc Roussillon

Horaires : 14h à 18h

Lieu: Domaine de Grammont - Avenue Albert Einstein 34000 Montpellier

STRASBOURG Région Alsace

Horaires : Conférence du samedi de 18h à 23h

Dimanche de 9h à 18h

Lieu : Centre Socioculturel « L'ESCALE »

78, rue du Docteur François

Robertsau

67000 STRASBOURG

TOURS Région Centre

Horaires : 10h – 18h

Lieu : Gymnase Choiseul.

89, rue des Douets 37100 TOURS NORD

Le Qi Gong en Chine

Un peu d'histoire :

Dans les temps anciens, le Qi Gong a toujours joué un rôle important dans la société chinoise, dans son aspect médical comme dans son aspect spirituel. Sa pratique ne touchait pas le grand nombre, mais s'adressait à des personnes en quête de valeurs culturelles profondes.

A l'époque de Mao, dans les années 50, le Qi Gong et la médecine chinoise connaissent un grand développement car ils permettent de soigner la population à peu de frais tout en valorisant le patrimoine culturel national. Ainsi, on l'enseigne dans les écoles aux enfants comme une éducation et une hygiène corporelle. C'est à cette époque que le docteur LIU Gui Zhen utilise pour la 1^{ère} fois le terme de « Qi Gong » pour regrouper l'ensemble des méthodes anciennes, qui avaient auparavant chacune leur nom.

Pendant la Révolution culturelle, le Qi Gong est interdit, et ce n'est que dans les années 80 qu'il se développe à nouveau tant en Chine que dans les autres pays, avec l'ouverture et les échanges.

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

La FEQGAE ne s'occupe pas des applications médicales de Qi Gong, mais développe les méthodes du Qi Gong de santé.

1-Le Qi Gong de santé

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

Cette appellation générale correspond à la plupart des Qi Gong et montre leur effet bénéfique sur la santé tant en prévention qu'en entretien.

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 l'entretien de leur santé.

Plus récemment, le Qi Gong de santé désigne en Chine les méthodes développées par l'Association Nationale d'administration du Qi Gong santé, fédération officielle chinoise, qui à ce jour privilégie 4 méthodes issues des méthodes traditionnelles : les Ba Duan Jin, le Yi Jing Jing, les 5 animaux et les 6 sons.

L'Etat continue à encourager le développement de ces méthodes, l'objectif de départ du Qi Gong étant de renforcer et d'entretenir sa santé.

2- Le Qi Gong médical

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

Il s'agit de l'utilisation médicale du Qi Gong. Peu développé en France, le Qi Gong médical suppose un diagnostic puis un traitement individualisé que le patient prolongera seul par des exercices spécifiques.

Le Qi Gong médical demande une formation approfondie tant dans le domaine de la médecine traditionnelle chinoise qu'en Qi Gong et n'est pratiqué que par des professionnels en médecine chinoise étant à même d'administrer un traitement par le Qi Gong, donner des conseils, juger de l'évolution des symptômes et de guider le patient, souvent en combinaison avec d'autres traitements occidentaux ou de médecine chinoise, comme l'acupuncture ou la phytothérapie.

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.

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.

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

Présentation de la Fédération

La Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques (FEQGAE) est née en 1995. Elle a pris sa forme actuelle lors 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 en France la grande majorité des associations et professeurs de Qi Gong. Ce sont plus de 400 professeurs de Qi Gong, environ 300 associations, plus de 10.000 pratiquants licenciés, qui rendent la FEQAGE représentative pour le Qi Gong, et confirment son rôle de « pilote » pour le développement du Qi Gong en France.

Elle s'est appelée jusqu'en 2007 Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques.

Majoritairement représentée en France, elle s'appelle désormais simplement Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques et ouvre à la reconnaissance et au développement du Qi Gong en France. Son président, Dominique CASAYS, est également représentant pour la France de la Fédération Européenne de Tai Chi Chuan et Qi Gong, qui regroupe les fédérations de 17 pays européens.

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 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 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, martial ou compétitif.

La FEQGAE est en relation en France avec le ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, pour mettre en place le statut du Qi Gong et trouver un cadre légal pour sa pratique et son enseignement.