

Le Qi Gong, qu'est-ce que c'est, comment ça marche ?

Qu'est ce que le 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.

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 XIIIème siècle et développé au XVIIIème 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 XVIIIème et au XIXème siècle, ce sont les styles CHEN, YANG, SUN et WU.

La FEQGAE Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique

La Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique (FEQGAE) née en 1995, regroupe en France la grande majorité des professeurs de Qi Gong. Elle a un rôle de « pilote » pour le développement du Qi Gong en France.

La FEQGAE délivre depuis 1997 un **diplôme d'enseignant**, label de compétence et de formation des professeurs. Par ailleurs, tous les enseignants 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. 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 s'est rapprochée en septembre 2010 d'une fédération agréée par le ministère des Sports, la Fédération française FFEPMM « Sport pour Tous », ce qui permet aux associations de bénéficier de cet agrément et aux enseignants d'obtenir un certificat de qualification professionnelle. La Fédération française EPMM Sports pour Tous est ainsi partenaire des Journées Nationales de Qi Gong.



FEQGAE – FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ÉNERGÉTIQUE

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

Crédit photo : François LOLLICHON

18^{èmes} JOURNÉES NATIONALES DU QI GONG

1 semaine partout en France du 4 au 10 juin 2012

Ateliers – démonstrations – conférences – portes ouvertes

avec les professeurs de la FEQGAE

toutes les infos sur www.federationqigong.com

Qi Gong l'équilibre pour tous



Contact public

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



Contact presse Claire Lextray

01 48 59 00 26 – 06 07 91 47 07
claire.lextray@orange.fr
www.clairelextray.com



Qi Gong l'équilibre pour tous

Dans une société où tout va vite et où l'on est de plus en plus sollicité par les contraintes extérieures, il est nécessaire de trouver un équilibre corporel, émotionnel et relationnel, dans le calme et l'écoute de son intériorité ; le Qi Gong s'inscrit dans cette démarche.

Accessible à tous et à toutes, quel que soit son âge et sa condition physique, le Qi Gong, littéralement «travail de l'énergie», gymnastique traditionnelle de santé chinoise dont les origines remontent à plus de 5000 ans, associe mouvement lents et postures physiques, respiration et travail du souffle, concentration et conscience corporelle. Chaque méthode de Qi Gong (plus de 1000 ...) va agir sélectivement sur certains systèmes particuliers en fonction de la finalité recherchée, par exemple les organes, les méridiens d'énergie ou certaines parties du corps.

La Culture Chinoise, dont le Qi Gong est issu, considère l'univers dans un mouvement et une transformation permanente au sein duquel l'être cherche son équilibre pour s'inscrire pleinement dans le flux des éléments et accomplir sa destinée.

L'équilibre n'est pas une notion statique ou figée, mais un lien dynamique et harmonieux qui unit tant les différentes parties du corps et les systèmes physiologiques qui l'animent, que l'individu avec le monde qui l'entoure.

Cette notion d'équilibre concerne donc tout un chacun, et est moins une recherche d'absolu qu'un moyen de fonctionner mieux en reliant notre intériorité avec le monde extérieur et en réalisant l'unité du corps et de l'esprit dans notre existence.

Faire le choix d'un bon professeur pour un Qi Gong efficace

Devant la multiplicité des cours et stages proposés, la Fédération des Enseignants de Qi Gong met aujourd'hui l'accent sur les critères permettant de choisir un bon professeur.

La maîtrise de l'énergie s'acquiert également dans le temps, un bon professeur est quelqu'un qui a pris le temps de se former. La richesse, la profondeur et la variété des méthodes de travail énergétique demandent, pour garantir leur efficacité, une formation approfondie et une pédagogie adaptée à notre monde occidental, ainsi que le respect de l'authenticité de ces pratiques millénaires chinoises.

La FEQGAE, Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique, organisatrice de ces journées nationales depuis 17 ans, garantit par son diplôme fédéral et sa charte d'éthique la formation et la compétence de ses enseignants, dans le respect d'une pratique millénaire.

La Fédération des enseignants de Qi Gong assure ainsi au public la qualité du Qi Gong.

LE CORPS | Le Qi Gong nous aide à retrouver l'équilibre corporel

La lenteur des mouvements permet de ressentir, de relier les parties du corps, et d'aider à équilibrer les différents systèmes physiologiques.

Les exercices nous aident à nous structurer autour de notre axe vertical, bien enraciné dans le sol, fluide et relâché en haut du corps. Ils développent également l'équilibre entre droite et gauche, haut et bas, avant et arrière en rendant plus souple et mieux coordonnés les mouvements des différentes parties du corps. Ce sont aussi nos différents systèmes physiologiques que nous aidons à rééquilibrer : digestif, neurovégétatif et hormonal... Le système énergétique mis en mouvement par les exercices de Qi Gong nourrit et régularise les parties du corps, mais également les organes et leur fonction.

Exercice « Le coq d'or est debout sur une seule patte » méthode « Nei Yang Gong »

Debout, corps relâché et droit, esprit calme.

En inspirant : Les bras se lèvent latéralement jusqu'au niveau des épaules, paumes vers la terre, la cuisse droite s'élève jusqu'à l'horizontale, pieds pointés vers le sol. Bloquer la respiration pendant quelques instants.

En expirant : La jambe revient à la position de départ et les bras se croisent devant l'abdomen, mains relâchées.

On recommence avec l'autre jambe.

Cet exercice travaille particulièrement l'équilibre selon plusieurs axes : l'équilibre du corps sur une jambe, l'équilibre entre la partie haute et la partie inférieure du corps, l'équilibre entre la droite et la gauche. Pour bien le réussir, tous ces équilibres se relient à l'axe vertical du corps.

LES EMOTIONS | Equilibrer ses émotions avec le Qi Gong

Le Qi Gong est une branche de la médecine chinoise. Les énergies travaillées dans le Qi Gong sont reliées aux organes, qui eux même conditionnent notre état émotionnel.

Ainsi le foie est relié à la colère et au mouvement d'extériorisation, le cœur à la joie et au rayonnement de l'être, la rate à la pensée et à la capacité de gérer les soucis, les reins à la peur et à notre énergie vitale, et les poumons à la tristesse et au mouvement d'intériorisation. Prendre conscience de ces mécanismes énergétiques au travers d'exercices de Qi Gong et détendre les organes en profondeur en cas de stress ou de choc émotionnel nous permet d'entretenir un fonctionnement harmonieux de notre psychisme ainsi que de notre fonctionnement organique. La santé et la vitalité renforcées agissent autant sur le physique que sur le psychique.

Exercice « Le Tigre renforce son énergie vitale »

Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, mains en poings de chaque côté de la taille.

Inspiration : tendez le bras droit devant vous en ouvrant la main comme si vous voulez pousser un obstacle et en tournant le tronc à 45° vers la gauche. Puis serrez fort le poing en imitant la griffe du tigre qui se referme. Le regard porte au loin, dans la direction de ma main.

Expiration : revenez à la position initiale.

Puis faire le même exercice de l'autre côté.

Ce mouvement accompagne le mouvement d'extériorisation, lié à l'énergie du Foie, également sollicitée par le regard au loin et la torsion du tronc. L'intention est dans les reins, siège de notre énergie vitale. Il aide à régulariser le mouvement énergétique du foie et l'apaise en le reliant aux reins.

NOTRE ENVIRONNEMENT | Equilibrer les relations avec le monde qui nous entoure par le Qi Gong

L'énergie circule à l'intérieur du corps, mais elle est également en relation avec tout ce qui nous entoure.

Les exercices de Qi Gong, en ouvrant la communication entre nous et notre environnement, permettent que nos relations trouvent un équilibre plus juste, plus positif. Cet équilibre concerne tant nos relations professionnelles, familiales ou amicales que notre relation avec l'espace, la nature, les rythmes quotidiens dont nous prenons mieux conscience.

Le Qi Gong nous aide à nous retrouver en profondeur, tout en nous aidant à nous ouvrir aux autres et au monde extérieur. Quelle que soient les circonstances, cette relation conserve son équilibre : nous restons nous-mêmes, capable du recul nécessaire pour apprécier les circonstances extérieures et agir de façon mesurée et opportune.

Exercice « Chercher la lune dans la mer » méthode « les 20 mouvements essentiels du Qi Gong »

Position de départ : Debout, pieds parallèles, écartés d'un peu plus de la largeur des épaules. Les bras sont le long du corps.

Inspiration : amenez les mains devant le bassin, paumes tournées vers le haut. Penchez doucement le corps en arrière, et soulevez les deux mains devant le corps. Continuez à étirer progressivement le corps et la tête en arrière. Quand les mains arrivent à la hauteur du visage, tournez-les vers l'avant puis vers l'extérieur pendant que les bras s'écartent en arrondissant le mouvement des mains.

Expiration : redressez le corps vers le haut, continuez à pousser les mains de chaque côté en les tournant progressivement vers la terre. Relâchez le bassin, le corps se penche vers l'avant depuis les lombaires. Les bras suivent le mouvement en descendant devant le corps vers le sol comme pour aller ramasser un ballon au sol.

Inspiration suivante : fléchissez légèrement les genoux. Mettez les mains en coupe, comme si elles portaient un ballon, et redressez-vous en commençant par les lombaires ; les mains montent en suivant le mouvement du corps et les genoux se tendent. Continuez le mouvement comme lors de la première inspiration.

Ce mouvement nous aide à nous ouvrir à l'extérieur, tout en nous permettant de nous retrouver dans notre profondeur, à l'image de la fleur qui grandit puis éclot.