

21^{èmes}
**Journées
Nationales
du
QI GONG**

l'équilibre
du corps et de l'esprit

Partout en France du 1^{er} au 30 juin 2015

le 7 juin Place de la République à Paris

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

Ateliers – Démonstrations – Conférences - Portes ouvertes

avec les professeurs de la FEQGAE
Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique

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

**Tout est gratuit partout en France du 1^{er} au 30 juin !
Le 7 juin, Place de la République à Paris**

Qi Gong, l'équilibre du corps et de l'esprit.

Le Qi Gong, « Travail de l'énergie », est basé sur les principes de la médecine chinoise : trajet des méridiens, points d'acupuncture, physiologie énergétique du corps et des organes. Il permet de nourrir et de renforcer l'énergie vitale, 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 de Qi Gong - il y en a plus de mille - utilisent des principes communs : travail du corps par les postures et mouvements, travail du souffle par les exercices respiratoires, travail de la conscience par la perception de son corps et l'intention donnée aux exercices.

Aujourd'hui, de multiples contraintes viennent occuper l'essentiel de nos ressources, et nous ne sommes plus assez disponibles à nos sollicitations intérieures ou corporelles. L'équilibre entre le corps et l'esprit, entre vie intérieure et une vie extérieure sociale, professionnelle, familiale avec leurs multiples exigences nous demandent beaucoup d'efforts.

Le Qi Gong, par la mise en mouvement de nos souffles, crée des liens entre toutes les parties du corps, entre le corps et l'esprit, entre soi et le monde qui nous entoure.

La recherche d'un équilibre meilleur n'est pas une notion figée, statique, mais l'expression de toutes nos circulations activées dans une dynamique permettant à chaque élément de trouver sa place.

L'apport des exercices de Qi Gong qui, accessibles à tous, fluidifient, revitalisent, rééquilibrent tous ces liens trop tendus, nous amène en douceur dans la relation souple avec notre corps et nos perceptions.

La médecine chinoise, basée sur la circulation du « Qi » l'énergie, a mis au point au cours de sa longue histoire, ce concept d'énergie vitale qui circule dans tout le corps à travers les méridiens pour relier toutes les parties du corps avec le monde qui nous entoure, mais aussi unir en nous corps et esprit dans une unité dynamique.

L'équilibre émotionnel, relié aux organes dans la médecine chinoise, un élément important de notre qualité de vie, est ainsi favorisé par les exercices de Qi Gong qui agissent particulièrement sur les blocages qui déséquilibrent nos émotions.

Le Qi Gong, mobilisant et activant les circulations de l'énergie favorise leur fluidité, leur répartition et assure ainsi un meilleur équilibre.

Un meilleur fonctionnement corporel et organique favorise une pensée claire et positive.

Un esprit calme et détendu rend le corps plus disponible et permet à la vitalité de mieux s'exprimer.

Un exercice de Qi Gong simple à pratiquer : Le feu et l'eau s'harmonisent

Ce mouvement permet d'harmoniser le yin et le yang, l'énergie du coeur et des reins, d'équilibrer les émotions, de chasser le stress et de prendre confiance en soi.

INTENTIONS

Dans ce mouvement, quand les mains montent à l'inspiration, sentez que l'énergie de confiance, de force et de calme monte vers le haut. Pendant l'expiration, quand les mains descendent et que le corps se redresse, pensez à faire descendre et chasser les tensions, le stress et les émotions excessives.

DESCRIPTION

Position de départ : debout, pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, les bras se forment en cercle devant le corps, les mains devant le bassin, paumes tournées vers le ciel.

Inspiration : le corps descend légèrement vers le bas, en relâchant le bassin. En même temps les deux mains se lèvent en montant vers la poitrine. Les épaules et les coudes restent relâchés.

Expiration : tournez les paumes de mains vers la terre. Redressez doucement le corps, comme s'il était tiré vers le haut par un fil suspendu sommet de la tête. En même temps, les deux mains redescendent vers le bas, les paumes tournées vers le bas.

A la fin du mouvement, les paumes des mains se tournent vers le ciel, pour retrouver la position initiale.

**Faire le choix d'un bon professeur pour un Qi Gong efficace :
700 enseignants de la FEQGAE et leurs associations assurent
des cours et stages en France.**



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

La maîtrise de l'énergie s'acquiert également avec 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 Énergétique, organisatrice de ces journées nationales depuis 21 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.

Les écoles de formation de professeurs de Qi Gong agréées par la Fédération :

Onze écoles de formation dispensent un enseignement solide dans le respect d'une pratique millénaire aux pratiquants et futurs enseignants préparant le diplôme fédéral : Ecole du centre TAO, l'Institut Dragon Céleste, l'Ecole du Qi, l'Institut Européen de Qi Gong, l'Institut Lu Dong Ming, l'Institut Xin'An, le Centre de culture chinoise les Temps du corps, l'Institut du Quimetao, Zhi Rou Jia, l'école du développement de la douceur, l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong, l'École Le Serpent et l'Oiseau.

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