

BULLETIN DE LA FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ENERGÉTIQUE

JUILLET 2012 – N° 26



FEQGAE - FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ENERGÉTIQUE.

BUREAU

Président : Dominique CASAYS
Secrétaire : Pierre MAURY
Trésorier : Jean-Pierre BENGEL
Vice-présidents : Bernard GEORGE-BATIER, Walter PERETTI

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Jean-Pierre BENGEL
Dominique CASAYS
Bernard GEORGE-BATIER
Philippe JULLIEN
Françoise LAURENT-HUCK
Pierre MAURY
Walter PERETTI
Chantal PINARD
Jean-Luc WINIESKI
Hélène ZIMMERMANN

COMITE TECHNIQUE

Dominique BANIZETTE
Jean-Claude BERTHE
Gérard EDDE
KE Wen
Walter PERETTI (Rapporteur de la Commission)
Yves RÉQUÉNA
Marie-Christine SÉVÈRE
ZHANG Kunlin
Hélène ZIMMERMANN

JUGES

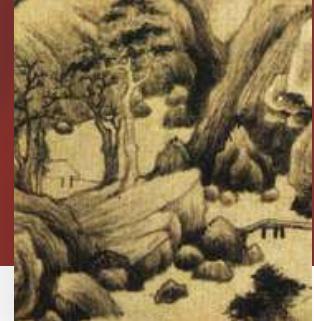
Dominique BANIZETTE
Jean-Claude BERTHE
Gérard EDDE
Jimmy GRÉGÉARD
Philippe JULLIEN
KE Wen
Frédérique MALDIDIÉR
Evelyne OEGEMA
Walter PERETTI
Yves RÉQUÉNA
Marie-Christine SÉVÈRE
Ange TOMAS
ZHANG Kunlin
Hélène ZIMMERMANN

REFERENTS REGIONAUX

Alsace : Françoise LAURENT-HUCK
Aquitaine : Philippe JULLIEN
Auvergne, Limousin, Poitou-Charentes : Annick BACHELIER
Basse Normandie, Haute Normandie : Odile CHAUVEL
Bourgogne : Pierre MAURY
Bretagne : Jean-Marc LECACHEUR
Centre : Philippe ASPE
Champagne-Ardenne, Lorraine : Chantal PINARD
Franche-Comté : Jean-Pierre BENGEL
Île de France-Paris : Jimmy GREGEARD
Île de France-Paris : Walter PERETTI
Languedoc Roussillon : François FRANCOIS
Midi-Pyrénées : Anne EGRON
Midi-Pyrénées : Sophie CLEMENCEAU
Nord-Pas de Calais : Audrey DUSART
PACA : Ange TOMAS
Pays de la Loire : Jean-Pierre CASSONNET
Picardie : Jean-Luc WINIESKI
Rhône-Alpes : Yves SAUTEL

SECRETARIAT ADMINISTRATIF

Sophie de CORTA



ÉDITORIAL

Chers amis,

L'été s'installe, le moment de vivre un autre rythme, de ses ressourcer, de sentir son corps plus libre. Tous ceux qui enseignent tout au long de l'année connaissent la joie, mais aussi le poids d'être toujours présent, en corps et en conscience, à chaque cours, vaille que vaille ! Profitons de l'été pour recréer un lien intime dans son corps, de le laisser nous dire, à travers son énergie, où nous en sommes, quels sont nos désirs profonds dans la vie !

La FEQGAE, présente également toute l'année, vous adresse ce très beau moment de paix, avec ce bulletin d'été, qui vous montre le dynamisme et la pérennité de notre mouvement. L'année qui vient sera riche en évènements. Le premier d'entre eux, un colloque sur les rôles du Qi Gong dans la lutte contre le stress, organisé par notre ami Yves Réquéna, en partenariat avec le salon « Vivez Nature », nous permettra de nous retrouver autour de ce sujet si présent dans notre société et dans le monde du travail où le Qi Gong et de plus en plus demandé et pratiqué.

Au nom de l'équipe fédérale, du Conseil d'Administration et du Comité Technique, je vous souhaite un très bel été !

Le président, Dominique CASAÝS

SOMMAIRE

Éditorial

1

Vie Fédérale

Colloque « Stress et Qi Gong »	2
Assemblée Générale	2
Examen Fédéral	3
Nouvelles brèves	4
Stages	5
Du côté du secrétariat	7
Journées Nationales du Qi Gong	7



Recherche et Réflexion

Expériences de Qi Gong avec des personnes à mobilité réduite	16
San Bao ou Les trois Trésors	19
Propos sur la pédagogie dans l'enseignement du Qi Gong	21

La vie du Qi Gong

Accueillir les personnes transplantées	24
Qi Gong à l'ESAT	25
Vivre et pratiquer en monastère en Chine	26
Témoignages sur les stages	27
Questionnaire aux enseignants de la FEQGAE	29

Lu pour vous

Le retour du Dragon	31
Qi Gong au féminin	38



VIE FÉDÉRALE

COLLOQUE « Stress et Qi Gong »

« Approches du Qi Gong dans la prise en charge du stress au travail, en situation médicale et en situation préventive personnelle ».

Ce colloque aura lieu à la Villette le samedi 20 octobre 2012 pendant le Salon « Vivez Nature » dont nous serons le partenaire privilégié. Nous disposerons d'un espace privatif où se déroulera le colloque ainsi que de l'amphithéâtre pour les conférences le samedi. Sur la mezzanine, le samedi 20 et le dimanche 21 se dérouleront des ateliers d'initiation au Qi Gong pour les visiteurs du salon.

Le partenariat avec ce salon permet de dynamiser son image et de renforcer la FEQGAE : notre logo sera sur les documents de communication du salon Vivez Nature et le Qi Gong mis en valeur. Nous disposerons de plusieurs stands de renseignements pour diffuser les informations sur la Fédération, les cours et stages organisés par les enseignants. Trois conférences publiques sont prévues, et il nous sera possible d'animer de nombreux ateliers de Qi Gong durant ces 2 jours.

A ce sujet, si vous êtes intéressé pour animer un atelier, manifestez vous auprès du secrétariat !

Ce colloque s'adresse à tous nos adhérents et au monde du travail. Une partie des interventions sera axée sur le Qi Gong en entreprise, Yves REQUENA interviendra avec la Psycho pathologie en médecine chinoise, et réflexion en relation avec la médecine classique. KE Wen parlera de la relation du corps par rapport aux émotions et au stress.

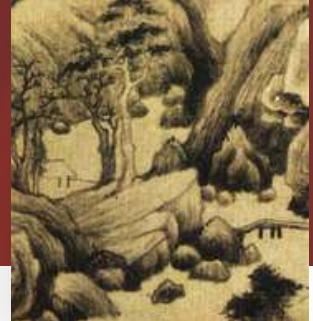
La participation à ce colloque est fixée à 40 € pour les adhérents et 60 € pour les non adhérents.

Le secrétariat vous fera parvenir les coupons de réservation et le programme par mail.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'Assemblée Générale 2012 a été prévue la veille du colloque, cela afin d'éviter de multiples déplacements. Elle aura donc lieu le vendredi 19 octobre 2012, de 18h30 à 21h, très certainement aux Temps du Corps à Paris dans le 10^e, et sera suivie d'un dîner convivial. Une réunion des Référents Régionaux précédera l'Assemblée Générale de 15h à 18h.





EXAMEN FÉDÉRAL

En place depuis 1997, véritable label de qualité, le diplôme fédéral d'enseignant de Qi Gong confirme la formation sérieuse et les compétences des candidats qui ont passé avec succès les épreuves pratiques, théoriques et pédagogiques de l'examen fédéral. Le diplôme peut également être accordé par validation des acquis de l'expérience (VAE) aux demandeurs répondant aux critères établis par le comité technique.

Examen des 3 et 4 mars 2012

La session de l'examen s'est déroulée le 1^{er} week-end de mars à Paris.

Deux jurys étaient prévus pour ce week-end mais devant l'afflux de dossiers, le Comité Technique a organisé un jury supplémentaire le samedi!

Le nombre de candidatures a nécessité de réunir trois jurys.

Les juges Dominique BANIZETTE, Jean-Claude BERTHE, Gérard EDDE, Frédérique MALDIDIER, Evelyne OEGEMA, Walter PERETTI, Yves RÉQUÉNA, et deux assesseurs (Colette GILLARDEAUX et Cyril VARTANIAN) ont examiné 26 candidats issus des différentes écoles agréées ou candidats libre.

12 candidats ont obtenu le diplôme fédéral : Thierry ADDA, Marie ARTAUD, Chantal DELAHAYE, Chantal FELGINES, Christine FORTINI, Ingrid JAULIN, Béatrice MEILHOC, Isabelle MELLIER, Soisik NAMURA, Sylvie NANTEAU, Evelyne NAUDIN SAGOT, Catherine Tu Thanh NGUYEN.

14 candidats ont réussi une ou deux UV et devront se présenter de nouveau pour obtenir le diplôme.

Pour obtenir l'examen il faut obtenir la moyenne aux trois UV : Théorie, Pratique et Pédagogie. Les UV obtenues restent acquises pour une

prochaine session si le candidat n'obtient pas la moyenne dans les 3 épreuves.

La prochaine session d'examen aura lieu à Aix en Provence les 1^{er}, 2 et 3 septembre 2012. Le secrétariat a reçu 38 dossiers et nous avons prolongé la session d'une journée, le lundi, afin de recevoir le plus de postulants. Malgré cela il reste 8 candidatures que nous ne pouvons examiner lors de ce week-end, le nombre de candidats étant de 10 maximum par jour ! D'ores et déjà nous prévoyons de réunir deux jurys à la prochaine session des 2 et 3 mars 2013.

A noter que les dates des sessions sont fixées aux 1ers week-ends de mars et de septembre et que le descriptif et les formulaires d'inscription sont disponibles sur le site fédéral www.federationqigong.com

SUJETS DE THÉORIE DE LA SESSION DE MARS 2012

SAMEDI 3 MARS

Théorie : Le méridien de la Rate

- trajet
- fonction énergétique de l'organe
- correspondances

Pratique : « L'Attention » dans la pratique

Pédagogie : Vous voulez enseigner un mouvement de Qi Gong. Comment vous y prenez vous ?

DIMANCHE 4 MARS 2012

Théorie : Exposez les énergies innées et acquises : origine, circulation, résidence...

Pratique : Pour quelle raison accorde-t-on une telle importance à la détente dans la pratique ?

Pédagogie : Dans un groupe de personnes de différents niveaux, comment adaptez vous votre pédagogie pour faire progresser chacun ?



VIE FÉDÉRALE

NOUVELLES BREVES

Journée « *femmes en sport* »

Sous l'égide de la Mairie de Paris dans le cadre de l'Année des Femmes et de la Journée des Femmes du 8 mars 2012, par l'initiative du Comité Départemental de Paris 75 EPMM Sports pour Tous et la participation de plusieurs associations parisiennes de Qi Gong, la journée "femmes en sport" s'est tenue le dimanche 11 mars 2012 au stade Emile Anthoine 9 rue Jean Rey dans le 15^e arrondissement, rive gauche, au métro Bir-Hakeim.

Le Qi Gong pour les femmes fût bien représenté, dehors sur le terrain de rugby. Aux pieds et sous le regard de la Tour Eiffel, entre 13h et 16h, de demi-heure en demi-heure, plusieurs professeurs de la FEQGAE ont animé des initiations de Qi Gong devant un public participant, avec curiosité, attention et bonne volonté. Nous souhaitons que cet avant goût porte ses fruits avec de nouveaux pratiquants Qi Gong pour la santé et le bien-être.

GAP. et Abdel HASNAOUI

Ont participés à cette journée :

Chrystel Herbeaux del Pino, Centre QEE.

Annick Ronné Le Verre, Cercle de Massothérapie Chinoise.

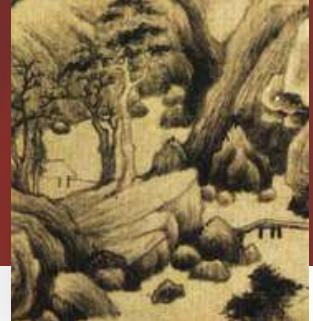
Ke Wen, Association *Les Temps du Corps*.

GAP, Association *Qi Gong Ee Tong France*.

Abdel Hasnaoui, Président CD75 EPMM - Sports pour Tous.

Dominique Casaïs, Président de la FEQGAE.





STAGES

Le programme des stages de formation continue pour les enseignants est élaboré par le Comité Technique.

Dans la continuité des années précédentes sont organisés des stages d'anatomie du mouvement avec Christine Wahl, sur la pratique et sur la préparation à l'examen fédéral avec Walter Peretti et Hélène Zimmermann. De plus, le Comité Technique a souhaité mettre en place un stage de théorie de la médecine Chinoise avec Colette Gillardeaux, un stage sur un principe de la pratique à un niveau approfondi : cette année « l'enracinement » avec Zhang Kunlin, et un stage sur l'enseignement à un public spécifique : « Le Qi Gong pour les personnes âgées ».

Le projet est de poursuivre les années à venir ces stages sur les grands principes de la pratique et sur l'adaptation aux publics particuliers (personnes handicapées, enfants etc.).

**Stage d'anatomie du mouvement
avec Christine WAHL :
« La malléabilité de la cage thoracique »
6 et 7 octobre.**

Habiter cet espace, se l'approprier pleinement en animant notre champ de perception sensoriel et moteur. Se libérer de sa rigidité en explorant la pluralité de ses articulations et toute la gamme de mobilité qui en découle. Habiter ce monde afin d'y découvrir sa profondeur, son volume, sa volupté.

La liberté retrouvée de la cage thoracique amène une respiration plus aisée, adaptée à toute intention, grâce à la capacité de mobiliser de manière différenciée la cage thoracique associée à la détente du diaphragme.

« Le bassin » les 12 et 13 janvier.

Le thème du bassin revient dans la mesure où il s'agit d'un lieu d'une extrême importance pour la pratique, dans sa mobilité (relation aux hanches et à la flexibilité lombaire et donc la région de mingmen) et dans sa constitution énergétique (point Hui Yin de rassemblement du Yin, Yao Shu pour le transport du Qi dans la « taille », etc.). La faculté de solliciter le bassin et sa musculature propre sur des registres de plus en plus fins ouvre à la perception et à la compréhension des mouvements énergétiques

qu'il induit vers la haut du corps et le Ciel et au travers des jambes vers la Terre.

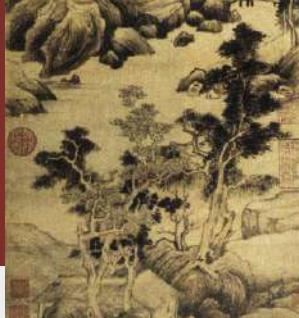
Stages de préparation à l'examen fédéral :

Un premier stage de préparation aura lieu les 17 et 18 novembre à Paris, animé par Walter PERETTI assisté d'Hélène ZIMMERMANN.

Un second stage aura lieu les 23 et 24 mars à Aix en Provence, animé par Hélène ZIMMERMANN.

Le but de ces stages de préparation est de démystifier et de préparer à l'examen fédéral. Au cours du stage sont explicités les critères d'évaluation utilisés par le jury, et les élèves sont mis en situation d'examen. Une attention particulière est mise sur l'épreuve de pédagogie qui nécessite un travail de réflexion en amont et une présentation précise des attentes des juges. L'expérience des années précédentes a montré l'intérêt de ces stages qui donnent une meilleure compréhension de la mécanique de l'examen et surtout diminue sensiblement le niveau de stress auquel les candidats sont soumis.

L'expérience des examens fédéraux ont montré que certains principes de base, tant théoriques



VIE FÉDÉRALE

que pratiques, sont de plus en plus absents chez nos adhérents.

Les trois stages suivants visent à répondre à ce manque constaté et à approfondir ces principes :

« Principes fondamentaux de l'énergétique chinoise » avec Colette GILLARDEAUX, les 8 et 9 décembre à Paris.

Il s'agit de revoir et de synthétiser les éléments de base de l'énergétique chinoise en rapport avec la pratique du Qi Gong. L'expérience à montré que les aspects théoriques sont souvent assimilés mais ne sont pas mis en correspondance avec la pratique. Aussi constate-t-on un savoir théorique sans retentissement sur la pratique et l'enseignement. La pratique se vide alors petit à petit pour devenir une gymnastique douce sans fondements énergétiques. Le but de ce stage est d'amorcer ce travail d'intégration de la théorie dans la pratique.

« L'enracinement » avec ZHANG Kunlin, les 16 et 17 février à Paris.

Il s'agit de revoir les principes de l'enracinement dans une approche globale de la pratique du Qi Gong, de ses liens avec la détente corporelle et mentale et avec le travail énergétique. Qu'est ce que l'enracinement ? Quel intérêt pour le travail de Qi Gong ? Comment l'obtenir au travers de petits exercices ? Le but de ce stage est de réintégrer la dynamique de l'enracinement dans la pratique tant « statique » que mobile.

« Aspects mécaniques et énergétiques de la liaison entre le haut et le bas du corps » avec Walter PERETTI les 16 et 17 mars à Paris.

Il s'agit de découvrir les fondements mécaniques de la coordination et de la liaison entre le haut et le bas (libération de la taille, mobilisation du bassin et du tronc, importance des musculatures croisées...) ainsi que leurs fondements énergétiques (importance des

méridiens du pied, du méridiens ceinture et des méridiens extraordinaires, des lieux de réunion des méridiens, du centre etc.). La connexion entre l'aspect mécanique et énergétique se fait par les méridiens musculo-tendineux et la circulation du Wei Qi qui les caractérise, ainsi que par l'anthropologie propre à la pratique (polarisation yin-yang entre la haut et le bas, mise en relation et en mouvement, passage au niveau de perception propre au travail sur le Qi).

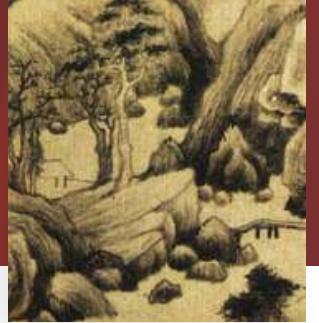
« Stage sur le Qi Gong pour les personnes âgées » avec Liliane PAPIN les 6 et 7 avril à Paris.

Ce stage est la première session d'un programme de formation sur trois ans pour les enseignants de Qi Gong désirant guider les seniors, préparer les autres et se préparer soi-même à la sagesse nécessaire pour aborder avec sérénité et bien être les phases de la vie après la cinquantaine. Qui sont les « personnes âgées » ? Quel rapport peuvent-elles entretenir avec la pratique ? Comment s'adresser à elles ? Et surtout comment leur enseigner.

Forte de son expérience, notre intervenante partagera celle-ci avec nos adhérents, et les sensibilisera à ce public particulier et à ses spécificités.

Ce stage s'adresse à tous, mais celles et ceux qui désirent travailler, ou travaillent déjà, avec des institutions spécialisées sont intéressés au premier chef.

Ces stages sont organisés à Paris (sauf 23 et 24 mars) de façon à permettre à chacun le déplacement le plus commode, quelque soit son lieu de résidence. Ils ne sont pas en résidentiel. Le montant demandé par participant est de 140 € pour les deux jours, et les groupes de 20 participants maximum. Vous trouverez les formulaires d'inscriptions sur le site internet.



DU CÔTÉ DU SECRÉTARIAT

Les bulletins d'adhésion et la liste des stages pour l'année 2012 - 2013 sont téléchargeables sur le site internet.

N'hésitez pas à faire parvenir dès maintenant par mail au secrétariat vos annonces de stages pour l'année 2012 – 2013 avant la rentrée, cela permet d'anticiper le travail du secrétariat... A noter que seuls les enseignants adhérents à la Fédération EPMM – Sports pour Tous pourront bénéficier de ce service.

Depuis la rentrée 2011, la Fédération place votre site internet en lien sur les listings, en retour, pensez à bien apposer sur vos sites le lien vers le site fédéral avec le logo de la FEQGAE qui est également disponible sur le site.



JOURNÉES NATIONALES DU QI GONG

Les 18^e Journées Nationales se sont déroulées la semaine du 4 au 10 juin, plus de 500 animations, portes ouvertes, démonstrations et conférences ont été offertes au public par les enseignants de la FEQGAE et leurs associations dans 156 villes.

Cette édition édition des Journées Nationales du Qi Gong a remporté un vif succès.

Les JNQG 2012 « Partout en France » :

Après avoir été soutenus par nos médias locaux (bulletin mensuel communal et presse quotidienne régionale), et par une très belle affiche de la fédération (je le pense vraiment !), nous avons proposé 9 cours au public pendant ces journées. Nous ne manquons pas de pratiquants, non ! Mais notre désir de faire connaître le qi gong est le plus fort. Ces journées ont été utiles de plusieurs façons :

- Utile, bien sûr, pour faire connaître le qi gong et ses bienfaits au plus grand nombre.
- Utile pour donner une image sobre, honnête mais profonde du travail d'équipe de notre nouvelle association « TAO RYTHM QI GONG et arts énergétiques ». La simplicité, pour nous, n'excluant pas l'engagement, le désir d'évolution, la recherche dans l'idée de travailler au plus

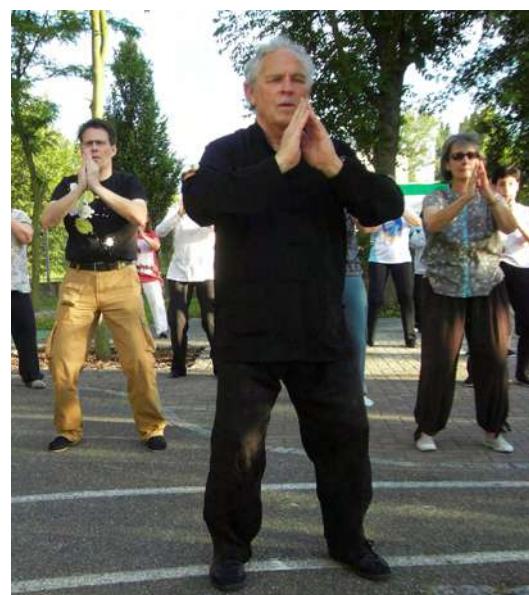


Photo : Marie-Christine BOURGUIGNAT



VIE FÉDÉRALE

proche de nous-mêmes et des possibilités des pratiquants ; le tout est bien ressorti, à mon avis, dans les médias. Pas de trop grandes idées, juste nous présenter tel que nous sommes, avec ce que nous sommes.

- Utile pour nos visiteurs, venus par dizaine à chaque cours, dont la demande fut très disparate : ceux qui n'arrivaient pas à trouver un cours de Qi Gong (bien que dans notre région, le QI GONG est bien implanté et visible... mais pas assez pour certains) ; ceux qui ont profité de ces portes ouvertes pour assister à des cours très différents (comme les animaux du Wudang avec Patrick Reschly, ou les 49 mouvements avec Georges Kuntz), ou plus traditionnels mais avec ce qui fait la spécificité de chacun (les cours d'Evelyne Berthe-Jannin, Monique Schuffenecker, les miens où l'esprit 'Yang Sheng' est très présent) ; ceux qui ont vraiment profité de ces portes ouvertes pour découvrir le QI GONG et demander des adresses plus près de chez eux ; et ceux envoyés par nos anciens élèves devenus professeurs plus au sud (comme Anne Missotte et Régine Schilling), venus juste pour voir « autre chose », et qui retourneront dans leurs cours.

- Utile pour nos pratiquants qui m'ont bluffée. Après avoir pratiqué avec nos visiteurs les 20 mouvements de Wen, nous leur avons fait une démonstration de ce que nous apprenions en ce moment. Et j'ai pu constater (par exemple dans les 49 mouvements, mais aussi ailleurs), une excellente concentration, intention dans le geste, sur une belle posture corporelle, bien ancrée, bien ouverte. Nos visiteurs l'ont très bien senti à leur façon : « Oh ! Ils font tous pareils, sans regarder l'enseignant ! » ou « On dirait de la danse ! ».

- Utile à nouveau pour nos visiteurs quand nous leur avons proposé de faire quelques mouvements des méthodes du cours auquel ils assistaient. « Je suis sportif ; jamais je n'aurais cru que le QI GONG sollicitait tant le corps ; je transpire ! » ou « J'ai eu des courbatures le

lendemain ! ». Bien sûr, ne nous racontons pas d'histoires : l'un ou l'autre, mais très peu, n'ont pas aimé du tout.

- Utile encore pour comprendre les nouveaux besoins : les cours en journée sont de plus en plus prisés. A nous de voir comment répondre au mieux à cette demande. Les cours tard le soir (20h30), très peu demandés, ce qui n'était pas le cas, il y a seulement 8 ans.

Vous aurez compris qu'au moins 90 personnes sont passées et ont pratiqué, pour un ensemble de 160 pratiquants inscrits à l'année, cela donne une petite idée de la demande.

Bravo à notre équipe et à nos pratiquants très accueillants.

*Marie-Christine BOURGUIGNAT
IIIKIRCH (Strasbourg sud)*

— - —

Bonjour les Amis de la Fédération,

Pendant ma semaine de participation aux 18^e Journées nationales du Qi gong sur l'île d'Oléron, j'ai eu environ 10 personnes en cours, qui sont venues spontanément, après avoir visité le site de la Fédération et qui savaient les horaires ouverts à tous de mes cours à Castel à Saint-Pierre. Il s'agissait de personnes alentours, venant du continent (Marennes, Bourcefranc, Rochefort) et de l'île (ST Georges, St Denis, St Trojan) et qui ne connaissaient pas le Qi Gong. Et aussi parce qu'elles ne pouvaient pas venir samedi 9 juin matin. Elles ont apprécié semblent-t-il.

Le 9 juin matin, nous étions 10 participantes. Aucun homme.

En concurrence, il y avait plusieurs activités le même jour :

VIE FÉDÉRALE

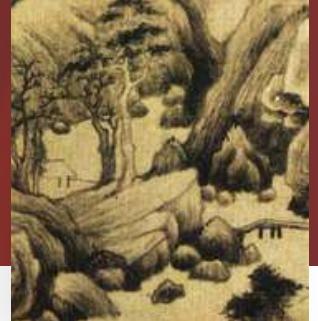


Photo : Béatrice LEROY

- marche gourmande organisée par le Rotary-club (10 km sur les plages avec une dégustation tous les kms! ça a toujours du succès !!!)
- vide-greniers sur 2 communes de l'île,
- fête de la crèche des petits à ST Pierre
- fêtes des écoles maternelles et primaires
- et au dernier moment, une marche organisée par la GV de Dolus sur la plage de Grand Village, au même moment que nous.

Mais les 10 personnes étaient conquises et en redemandent.

Ce maxi-cours, je l'ai décomposé ainsi :
- 30 min "d'échauffement" pour ouvrir les méridiens et harmoniser le Qi, en pratiquant les exercices du Qi Gong de la vertu et quelques exercices de Ti Song, se relâcher par la respiration, par le mouvement, en exercice horizontal et vertical de Maître Yuan Hong Haï. Et les 5 Qi gong de la communication de Ke Wen.
- 1h de "corps de séance" en choisissant quelques exercices de Qi gong pour le coeur

et la circulation, pour renforcer l'énergie originelle.

Et des exercices du livre de KE WEN de son livre "Entrez dans la pratique du Qi Gong"

- 15 min de marche d'enracinement avec la marche des reins, la marche de Bohui Dong, marche de la tortue,
- 30 min "d'étirement" avec quelques exercices du Qi gong de Ma Wang Dui, et aussi la marche de la grue pour les étirements de la cage thoracique, étirement des méridiens de la vésicule biliaire et étirement méridien reins-vessie.

- 15 min pour raconter ses sensations et poser des questions et distributions des dépliants à qui en voulait.

Le cours était riche et les participantes ont été heureuses.

Voilà mon récit et mon bonheur d'avoir donné.

Béatrice LEROY (DOLUS D'OLÉRON)

- - -



VIE FÉDÉRALE

Bonjour,

Les ateliers découvertes que j'ai organisés se sont bien déroulés, avec 10 personnes le mercredi et 20 personnes le samedi. A part 2 de mes élèves, ceux ne sont que des personnes nouvelles qui sont venues découvrir.

J'avais fait passer deux semaines consécutives un petit encart dans le journal local et un journaliste est venu le mercredi à la fin de la séance prendre quelques photos et me poser quelques questions.

De nouvelles inscriptions en vue pour l'année prochaine. Certaines de mes anciennes élèves d'il y a 5 ans m'ont fait une pub du tonnerre et qui comptent bien aussi revenir au mois de septembre.

*Catherine ENGELS
(CORNEVILLE SUR RISLE- HTE NORMANDIE)*

Samedi matin, pratique dans le superbe Parc du Verger à Châtellerault, ville moyenne du département de la Vienne. Nous avons bénéficié de la meilleure météo de ces cinq derniers jours ! Une vraie chance.

Nous avons eu une trentaine de personnes, dont une bonne moitié n'avait jamais pratiqué le Qi Gong. Parmi eux, un certain nombre vont s'inscrire pour la rentrée.

D'autre part, j'ai pris contact avec un responsable de l'association de soutien des parkinsoniens de la ville qui souhaite mettre en place des cours de QG pour les malades et les accompagnants de personnes atteintes de la maladie.

Merci pour les affiches, affichettes et dépliants. Votre partenariat a été très apprécié !

Claudine MARIOTTO (CHATELLERAULT)

— · —
Les démonstrations et ateliers pratiques JNQG aux jardins de la Fontaine samedi matin se sont merveilleusement bien passés.

Du beau temps, du monde, une excellente ambiance, très conviviale avec de bons contacts et d'excellents retours...

Et dimanche c'était la fête des 10 ans de l'association...On a continué
Voilà on se remets au travail :-)

Françoise GASTE (NIMES)

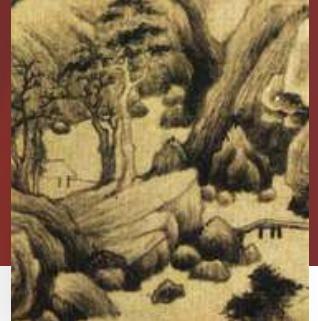


Photo : Sophia CLEMENCEAU

J'ai été très heureuse de participer effectivement à la journée organisée à Toulouse, où la météo nous a joué des tours, avec une pluie rafraîchissante pour la plupart du temps ! Elle n'a cependant pas arrêté ni les participants, ni la foule des badauds.

Donc journée positive, oui ! Dans l'ensemble les rencontres ont été fructueuses, avec de multiples contacts enrichissants.

VIE FÉDÉRALE



Le Qi Gong devient de plus en plus reconnu pour ce qu'il est : Un art du bonheur, une discipline de joie, et une pratique de longévité !

Hélène GIRARD (TOULOUSE)



Photo : Hélène ZIMMERMANN

Sur le Causse du Larzac, à l'abri d'une grange de pierre magnifiquement restaurée et décorée, les Association SOURIRE INTÉRIEUR et ÂMETAO ont unis leurs dynamiques et créativité pour animer la journée.

La douce et riche lumière du lieu, les démonstrations et ateliers de François François, Christine Poutout et Hélène Zimmermann ont incité les participants à entrer, chacun à son rythme, dans le courant du Qi et l'intériorité. Beaucoup de liberté, fluidité, profondeur et légèreté...

Certains découvraient le Qi Gong pour la première fois, plein d'intérêt et de curiosité ; d'autres déjà pratiquants enthousiastes ont saisi l'opportunité d'approfondir leur art.

La plupart des visiteurs (une cinquantaine selon les organisateurs, trente cinq selon la police !!) ont été des participants au long cours, suivant

toutes les activités proposées, jusqu'au cercle de « parole de Qi Gong » qui a clôt cette journée. Selon tous, cette première JNQG sous grange et dans les champs émaillés de fleurs sauvages fera date... la prochaine est attendue... !

*Hélène ZIMMERMANN
(CREISSELS proche Millau-Lodèvre)*

Merci de m'avoir aidée, grâce aux documents reçus, à préparer mes deux journées portes ouvertes.

Les sources de communication avaient été diverses : affiches, presse locale et panneaux lumineux... Ce sont eux qui ont eu le plus d'impact ! Le bouche à oreille, les amis accompagnants un déjà pratiquant...

J'ai été très heureuse d'avoir pu accueillir durant mes cours et hors cours des personnes déjà sensibilisées ou n'ayant jamais entendu parler de Qi Gong.

Ce fut de bons moments de pratique, partage, curiosité et échanges... Ouvrir les cours à d'autres permet aux anciens de témoigner sur les bienfaits de leur pratique. Même en fin d'année, une personne a voulu absolument revenir pour terminer les cours avec mes élèves...

J'ai eu une dizaine de personnes : c'est peu, mais c'était en journées, la semaine.

Chacun a pu s'exprimer et en redemander... Je n'ai pas noté ce qui a été dit, mais cette première expérience pour moi fut excellente et m'engage à recommencer !

Jacqueline DARU (CALUIRE ET CUIRE)

— — —



VIE FÉDÉRALE

Une semaine de préparation pour une semaine de réalisation.

Un bilan satisfaisant humainement par la simplicité des rencontres et l'authenticité des échanges.

Un bilan positif en termes de projections de nouvelles inscriptions pour septembre.

Si je vous dis, 8 personnes nouvelles sont venues participer, dans le « microcosme » de Sarzeau et de la presqu'île de Rhuys, cela paraîtra sans doute dérisoire au regard des multitudes qui ont pu pratiquer dans le « macrocosme » des grandes villes et des grandes structures d'école et d'association. La « table ronde » sur les différences entre le QI GONG et la Gymnastique a réuni 6 personnes.

Rétrospective :

- Il y a eu un temps consommé en voyages, en déplacements en voiture pour aller porter telle affiche à tel magasin « bio », ou telle boulangerie incontournable, ou à la Crêperie qui a la cote près du Château de Suscinio (qui veut dire « sans souci »).

- Il y a eu un temps plus artisanal, bucolique maritime.

- Artisanal du fait de l'utilisation d'ardoises de récupération qui ont eu d'une manière inattendue une deuxième vie : en effet, elles ont servi à marquer les renseignements pratiques pour ces journées nationales, d'autres ont eu un but plus pédagogique en affichant succinctement les origines, les buts, les effets du QI GONG, Sur chacune, ma main a répété le signe du TAI JI, et est devenue experte dans la rondeur du trait et l'équilibre des parties YIN et YANG !

- Bucolique et maritime, car Penvins, (on dit « penne vince ») un petit village de SARZEAU sur la presqu'île de Rhuys (Morbihan) est à la fois à la campagne et à la mer. A la Pointe de Penvins, il y a un lieu « magique » avec une chapelle face à la mer (sans histoire particulière) entourée d'un petit muret, et derrière un petit îlot rocheux accessible à marée basse, et aussi une

longue langue de terre battue par le vent. Et j'ai eu l'idée de disposer les ardoises sur le petit muret, juste là où il y a un panneau explicatif de la légende de la pointe de Penvins (une légende de dragon... oui, oui... Sans doute un dragon d'eau !). Locaux ou touristes, tous passent là, c'est incontournable... et évidemment, les ardoises ont attiré les regards qui sont passés soit rapidement ou se sont attardés en une lecture attentive. Et comme il y a eu de temps à autre des bourrasques des gens ont eu l'idée de poser de gros galets pour les lester et les stabiliser. Et sur l'îlot rocheux derrière la chapelle, j'en ai placé aussi une dizaine mais... qui ont disparu en 48 heures ! Je me dis que mes « leçons de bases de qi gong » sont maintenant entre les mains de futurs adeptes du qi gong !!! Et que peut-être quelqu'un frappera à la salle de cours avec une ardoise à la main !!!



Photo : Jacqueline EUSÈBE

L'information a été relayée dans le bulletin municipal « Sarzeau-Hebdo », et comme l'association ASQG est adhérente à l'office du tourisme, l'affichage a été possible, et l'info est passé sur leur site internet.

Voilà, j'ai ramassé les ardoises, j'ai enlevé les flèches orange qui balisaient le chemin depuis le bourg ou depuis la chapelle.

Je n'ai pas pris de photo. La pratique s'est faite essentiellement en salle. Un seul cours a pu se

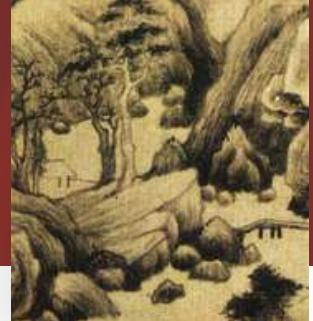


Photo : Sophia CLEMENCEAU

faire sur la plage, face à la mer, entre deux nuages menaçants mais tellement beaux dans leurs dégradés de nuances.

Fait marquant :

Une dame, Colette, 74 ans, est venue à la réunion de samedi après-midi, « pour voir d'abord », enfin pour écouter m'a-t-elle dit. Y aller très progressivement, se renseigner d'abord, après c'est on verra. C'était sa stratégie. Et elle a trouvé la discussion très intéressante. Le lendemain, le dimanche, il y avait un stage de 3 heures. Mais pour Colette « pas question de 3 heures de stage, c'est trop long, impossible ! ». Elle souffre d'un genou (arthrose), elle a des problèmes d'équilibre suite à l'ablation d'un neurinome, et elle n'entend plus d'une oreille. Et je pars sur mon discours (très habituel et très rôdé) sur les « suppositions » (cf. : les 4 accords toltèques de Don Miguel Ruiz), toutes ces suppositions auxquelles on croit dur comme fer, comme vraies, sans jamais avoir vérifié si elles étaient vraiment vraies. J'ai réussi à la convaincre. Elle est donc venue. C'est vrai que le transfert du poids du corps d'une jambe sur l'autre, lentement, était source de douleur pendant « Chasser la poussière dans le sens du vent » de la Tonification Générale. Elle disait qu'elle entendait son genou « être broyé ». Elle a alterné avec la position assise et a répété les automassages des genoux. Respiration, mouvements de tête de grue... Et finalement elle

est restée jusqu'au bout. Nous avons terminé par 30 minutes de relaxation, au choix : debout, assis ou couché. Elle a choisi la position allongée. A la fin de la séance elle a dit qu'elle se sentait curieusement très bien, qu'elle n'avait jamais ressenti cela avant, que c'était vraiment quelque chose de différent comme sensation de détente et elle ne ressentait pas son genou. Le lendemain, elle m'a appelée – elle avait oublié son parapluie ! – et elle a tenu à me dire « Il faut que je vous raconte tout de même qu'après la séance quand je suis rentrée chez moi, j'ai déjeuné, et je me suis reposée, je me sentais fatiguée mais c'était différent comme fatigue et j'ai dormi vraiment et je n'en reviens pas ! ». Ce n'est pas dans ses habitudes de dormir l'après-midi.

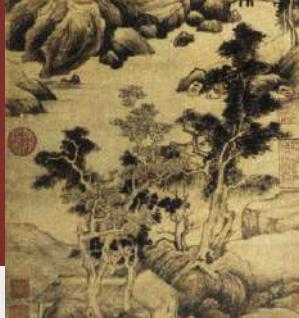
Voilà donc un instantané d'une expérience simple mais touchante.

Colette est partante pour participer aux cours à la rentrée de septembre. A suivre...

Bien cordialement.

Jacqueline EUSÈBE (SARZEAU)

— - —



VIE FÉDÉRALE

A Annecy, les participants ont été peu nombreux, mais enchantés :

- **Conférence** : **48 personnes**, dont seulement 8 « non pratiquants ». Tout le monde est resté jusqu'à la fin, et certaines personnes sont encore restées me parler après la conférence.

- **Cours Portes-Ouvertes** : sur 4 cours, **17 visiteurs**.

- **Pratique Collective** Samedi 9 Juin, le matin : peu de monde, malgré un endroit très agréable et un temps clément (mais la veille, il avait beaucoup plu et il faisait froid) ; en tout 20 personnes environ, dont seulement 6 de mes élèves, ont participé. Parmi les participants, tous très motivés, une personne est venue de La Tour du Pin (Savoie), à une bonne heure de route d'Annecy, et une autre d'Aix-les-Bains.

L'ambiance a été, évidemment, excellente et tout le monde a été content, souhaitant que je recommence l'opération... « tous les samedis » !

Marie-Christine SÉVÈRE (ANNECY)

La journée portes ouvertes organisée dans notre « petit club » à permis à 12 personnes de découvrir notre Qi Gong. Toutes se sont déclarées enchantées de leur journée et certaines d'entre elles ont manifesté le souhait de commencer la prochaine saison avec nous.

Jean-Pierre PATELLI (GRENOBLE)

public mais des rencontres de qualité et le plaisir de pratiquer ensemble...

Philippe JULLIEN (PAU)

— · —

Le dimanche 10, nous avons profité de la semaine du Qi Gong pour inaugurer une salle dans le 10^{ème} avec l'association L'Arbre à Soie. 4 cours ont été présentés, au moins une cinquantaine de personnes sont venues, environ le tiers par le site de la fédération. Plusieurs personnes connaissaient déjà la Qi Gong, pour d'autre c'était la première fois. Expérience très intéressante.

Merci donc d'avoir organisé cette semaine, il me semble que c'est une très bonne manière de faire connaître le Qi Gong.

Nadine SUSANI (PARIS)

— · —

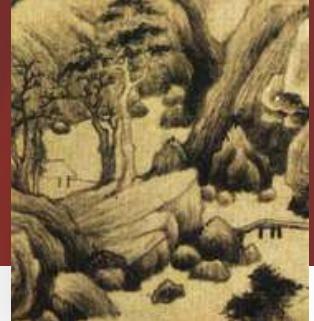


Photo : Sophia CLEMENCEAU

Cela fait plusieurs années que nous optons pour proposer cette journée dans un des beaux jardins publics de la ville de Toulouse. Au risque d'une pratique sous la pluie, nous privilégiions l'aspect « communication avec la nature » qui

Pour notre part, très belle après-midi le samedi 9 à Pau au Parc Beaumont avec pratique en plein air, démonstrations et ateliers; pas tellement de

VIE FÉDÉRALE



est totalement dans les principes du Qi Gong et l'ouverture vers un public de promeneurs qui nous découvrent parfois de façon inattendue pour eux et « se lancent à expérimenter » parfois le Qi Gong lors d'un atelier...

Ce choix nous permet aussi de proposer en alternance ou simultanément des ateliers et démonstrations ainsi que des conférences qui, cette année ont été sur les thèmes du Feng Shui pour l'une et sur la Médecine Traditionnelle Chinoise et le Qi Gong pour l'autre. Le public pouvait aussi recevoir un massage assis offert par deux professionnels, acheter un coussin de méditation, un livre sur le Qi Gong, etc. à nos stands de vente de produits divers.

Une restauration ambulante avec un délicieux repas asiatique était proposée sur place.

La journée s'est déroulée sous une météo pluvieuse et fraîche mais malgré cela le public était présent même si, du coup, en nombre inférieur aux autres années (toujours difficile de donner une estimation quand c'est en plein-air !). Un public satisfait et participatif dans l'ensemble !... et de tout âge !

Les ateliers et démonstrations ont alternées y compris avec le Qi Gong du bâton.

Nous avons même accueilli un moine du Shaolin pour un atelier impromptu, puisqu'il pratiquait à proximité !

Grand merci à tous les bénévoles qui se sont associés à cette belle journée par l'esprit, si elle ne l'était pas par le soleil ! L'esprit de la fluidité et de l'adaptation cultivés dans le Qi Gong était bien des nôtres !

Sophia CLEMENCEAU (TOULOUSE)



Photo : Gérard EDDE et Nathalie FOURRE

Notre journée nationale du Qigong au Golf d'Evian s'est bien passée.

45 personnes environ sont venus écouter la conférence « Qigong et méthodes de santé du Tao » de Gérard Edde et une cinquante de personnes ont participé à l'atelier avec Nathalie Fourré, suivie d'un autre atelier présenté par Gérard qui leur a fait pratiquer des Qigong particuliers de Shaolin avec des respirations fortes.

Gérard EDDE et Nathalie FOURRE (EVIAN)

— · —



Photo : Emmanuelle VIPLE

Tout s'est bien passé, surtout le dimanche matin, où il y a eu une cinquantaine de personnes dans la matinée, malgré un temps incertain. (30 adhérents présents pour 20 autres personnes). L'ambiance était chaleureuse et dynamique et j'ai remercié les adhérents de Fleur de Pommier pour leur présence tout au long de la semaine, sans eux, il n'y aurait rien eu.

Emmanuelle VIPLE (LYON)

— · —



RECHERCHE ET RÉFLEXION

À VOS AGENDAS !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE
VENDREDI 19 OCTOBRE 2012 DE 18H30 À 21H
75010 PARIS

COLLOQUE « STRESS ET QI GONG » SAMEDI 20 OCTOBRE 2012
75019 LA VILLETTE

EXAMEN FÉDÉRALE 2 ET 3 MARS 2013
75007 PARIS

EXPÉRIENCES DE QI GONG AVEC DES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITES

Avec Marika âgée de 80 ans.

J'ai trouvé un soir en rentrant chez moi un message étonnant... une voix lente, âgée, un peu tremblante et toutefois posée, au timbre doux... Une vieille Dame souhaitait savoir si, « à son âge » on pouvait commencer le Taï Ji et le Qi Gong. Elle me disait que c'était son rêve et me précisait qu'elle avait des difficultés à marcher dues à des problèmes d'équilibre, que la position debout la fatiguait, que d'ailleurs elle se fatiguait très vite, et qu'elle ne pouvait pas lever un bras, complètement bloqué depuis longtemps.

Vu ce qu'elle décrivait de son état, je doutais à l'époque pouvoir faire quelque chose pour elle, mais je l'ai rappelée, pour ne pas laisser son message sans réponse et parce que sa voix et sa demande m'avaient touchée.

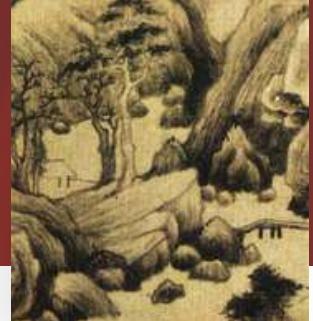
Par une heureuse « coïncidence », quelques semaines auparavant, j'avais lu un article sur une expérience intéressante ayant pour base



Photo Valérie POURTIER

le « mouvement ana cinétique » pratiquée en rééducation psychomotrice. On y incitait des patients, totalement immobilisés sur leur lit à la suite de graves accidents, à faire des mouvements « avec l'idée » c'est-à-dire qu'ils imaginaient bouger le bras, ou la main ou toute autre partie du corps (alors même qu'ils

RECHERCHE ET RÉFLEXION



en étaient physiquement incapables). Cela, allié à un travail de relaxation et de perception interne du corps, a eu pour résultat une moindre déperdition de leur masse musculaire, et une récupération beaucoup plus rapide que le groupe témoin auquel on n'avait pas proposé ce type de travail.

Le lien entre mouvement ana cinétique et la pratique de l'intention, du Yi, dont nous sommes coutumiers en Qi Gong m'a tout de suite semblé évident même si je ne les identifie pas l'un à l'autre, chacun ayant son contexte d'émergence et son terrain d'expérience.

J'ai donc pris contact avec Marika, en précisant que je n'avais pas de garantie à lui offrir ; n'ayant aucune pratique directe, je ne pouvais que lui proposer cette expérience et elle a été désireuse de tenter l'aventure avec moi. Nous avons convenu de nous rencontrer en séances individuelles car il me semblait impossible de l'inclure, en cours d'année, dans un groupe de personnes valides ayant déjà une pratique du Tai Ji et du Qi Gong. Je lui ai toutefois fait rencontrer le groupe des autres pratiquants et elle restait parfois tranquillement assise à nous observer après sa propre pratique avant de rentrer chez elle. Nos séances duraient environ une heure, une fois par semaine.

Je lui ai fait pratiquer beaucoup de visualisation, de relaxation, de respiration, et pratique de l'Intention... avec ce fameux « travail ana cinétique » expérimental en toile de fond, et des mouvements doux et fluides de Qi Gong en respect de ses limites ; travail debout, assis ou allongé, ainsi que des automassages. Après 2 séances, elle a été capable, de lever son bras bloqué et notre joie a été grande.

Le reste de l'année a été consacré à continuer cette dynamique. Suivant les jours, son bras était plus ou moins libre, son équilibre plus ou moins important, avec régressions et progrès

et un parcours riche et intéressant... pour nous deux (car j'étais moi, aussi très heureuse de ses résultats et intéressée et motivée par cette expérience). De son avis, ce travail lui a fait beaucoup de bien, elle se sentait plus « en amitié » avec son corps, parvenait à bouger plus librement et elle avait récupéré la mobilité de son bras (partielle lors de certaines séances, totale à d'autres). Elle trouvait aussi que ces séances lui faisaient du bien au moral.

Avec Marie Josée, âgée de 65 ans et souffrant d'une fibromyalgie parfois très invalidante.

Forte de l'expérience avec Marika, j'ai accepté de travailler avec Marie Josée quand elle m'a appelée pour me faire une demande de « travail énergétique taoïste » (ce furent là ses propres termes)... avec la même réserve toutefois ; je ne connaissais pas la fibromyalgie, et n'avais non plus aucune expérience directe de pratique avec des gens atteints de cette maladie.

Nos séances ont eu bien des points communs avec celles de Marika. Visualisation, relaxation, automassages, mouvement ana cinétique et transfert latéral de compétences (que j'avais déjà mis en oeuvre avec Marika) ainsi que, à sa demande, des soins manuels. Nous avons ainsi travaillé ensemble 2 ans et des améliorations, là aussi se sont produites. Elle non plus ne parvenait pas à lever les bras (les deux) au début de notre rencontre, ce qu'elle a pu faire assez rapidement par la suite, d'abord, d'une façon saccadée puis de plus en plus librement, même si la fluidité ne s'est pas installée complètement.

À ses dires, elle se sentait « portée » par ces séances et elle a trouvé « une douceur avec elle-même »... qu'elle ne s'était jamais accordée.



RECHERCHE ET RÉFLEXION



Maintenant :

Marika habite dans la région parisienne, elle s'est rapprochée de ses enfants, ce qui a mis fin à notre travail. Malheureusement elle n'est pas accompagnée en Qi Gong et ne pratique plus par elle-même...

Marie Josée a eu des résultats très probants mais elle n'est parvenue que rarement à pratiquer seule en dehors de notre heure commune ce qui rendait ses progrès fragiles. Puis un déménagement de mon côté et des changements pour elle aussi a mis nos séances entre parenthèses. Elle m'a recontacté récemment pour reprendre des séances avec moi. Une pratique régulière est le garant d'une réelle amélioration, et la plupart des personnes âgées ou malades ont besoin d'être activement accompagnées, mais il est déjà difficile à la plupart des gens d'avoir une pratique personnelle sans guidance et soutien...

Je ne cherche pas à faire croire que ce travail est miraculeux. Il n'a pas rendu à Marika ses 20 ans, ni n'a « guéri » la fibromyalgie de Marie Josée. Toutefois, la pratique Qi Gong leur a fait du bien et en prolongement des séances, elles ont trouvé une nouvelle qualité de rapport avec elles-mêmes, un meilleur moral et une autre façon de vivre leur corps en difficulté... qui perdure.

Ce type de travail peut aussi s'effectuer dans le cadre d'une maison de retraite, et s'adresser tant au personnel qu'aux résidents ; Il est alors souhaitable de faire 2 groupes :

- Un premier groupe avec les résidents les plus fragiles, ayant des problèmes d'équilibre et de motricité, qui ont évidemment besoin d'une autre

approche, moins « physique » (comme celles citées dans ce document) que les personnes âgées encore valides.

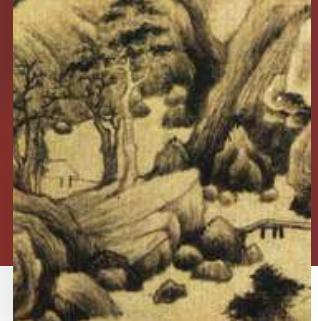
- Pour le 2^e groupe, il est possible de « mélanger les publics » : Mon approche à des personnes valides permet alors une pratique alors tout à fait « classique » de Qi Gong et Taï Ji Quan. (Un charmant vieux Monsieur de 80 ans a participé avec entrain et régularité durant 6 ans à un de mes groupes de Taï Ji Quan sur le Causse de Blandas, avec des personnes beaucoup plus jeunes que lui). Ce groupe peut donc s'adresser aussi bien au personnel qu'aux personnes âgées résidentes ; les personnes ressources, celles qui aident les autres, les soulèvent pour les toilettes et les soins pouvant elles aussi bénéficier de ces pratiques, soulager leurs maux de dos en apprenant à se repositionner dans leur gestuelle de travail si besoin est. Partager pratiques et bonne ambiance qui règne dans ces activités rapproche les personnes et améliore aussi leur relation aux autres...

2 séances par semaine (voire plus !) est un idéal, 1 fois est le minimum.

Inciter les gens à une pratique personnelle quotidienne est judicieux...

Je vous souhaite à tous et toutes de bien belles pratiques avec tous les élèves désireux d'expérimenter avec le Qi Gong

Hélène Zimmermann



SAN BAO ou LES TROIS TRÉSORS

Analogies avec l'évolution des motivations dans la pratique énergétique
par Philippe JULLIEN école Le Serpent et l'Oiseau

« *Les Trois Trésors du Ciel sont le Soleil, la Lune et les Étoiles,*
Les Trois Trésors de la Terre sont l'Eau, le Feu et le Vent,
Les Trois Trésors de l'Homme sont l'Essence, le Souffle et l'Esprit ».

Pour faire simple, je rappelle que les Trois Trésors de l'Homme sont :

- **Jing** : l'Essence Vitale, énergie la plus physique et matérielle du corps associée à la Terre. Elle est stockée dans le *Xia Dantian* (*Dantian inférieur*) et notamment dans les reins. C'est le fondement et la source de la vie, notre capital génétique et énergétique de base.

- **Qi** : le Souffle Vital, l'énergie, associée à l'Homme. Dans le *Dantian inférieur* le *Jing* se transforme en *Qi*, énergie plus subtile et mobile, qui est raffinée ensuite au *Dantian médian* (*Zhong Dantian*) pour circuler dans tout le corps.

- **Shen** : l'Esprit, associé au Ciel : l'ensemble des fonctions psychiques et spirituelles rassemblées dans le cœur et le *Dantian supérieur* (*Shang Dantian*). Par un travail d'investigation et de purification sur les plans énergétique, émotionnel et mental au niveau du *Dantian médian*, le *Qi* peut être transformé en *Shen* (ouverture du cœur et expansion de conscience).

Analogies avec les différentes approches de la pratique :

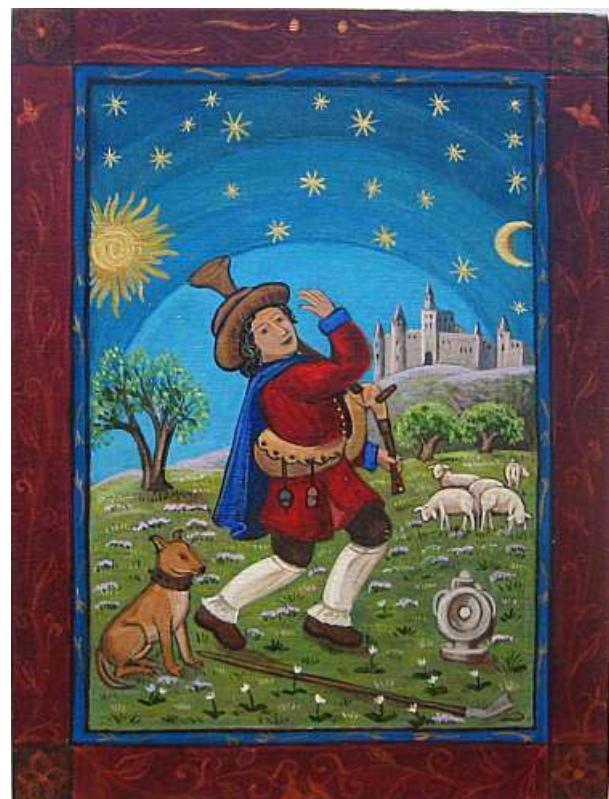
Grosso modo on peut dégager trois motivations principales en relation avec les Trois Trésors, dont la première est la plus fréquente chez les personnes arrivant dans un cours de *qi gong* :

1 - La recherche d'une pratique de santé et d'hygiène pour soulager ou guérir ses souffrances physiques, dissoudre le stress, prévenir la maladie, ralentir le vieillissement ou gagner en énergie et en souplesse.

Un éventail cohérent d'exercices de base (étirements, mobilisations articulaires, ouverture

des méridiens) et de pratiques visant à renforcer le *dantian inférieur* et le *jing* devraient être enseignés dans la plupart des cours de débutants et aller dans le sens de cette recherche. L'entraînement régulier à ces exercices appris en cours débouche à coup sûr sur des résultats concrets quant aux buts recherchés.

Le *Jing* est renforcé et peut nourrir tout l'organisme. La fonction Rein, racine énergétique du corps, et le système immunitaire s'affermissent et tout le corps est dynamisé.





RECHERCHE ET RÉFLEXION

2 - La recherche du bien-être ; elle est associée à la précédente. Après avoir cherché à diminuer ses handicaps ou ses souffrances, à gagner en énergie ou à réduire le stress, on aspire désormais à entretenir ce mieux-être qu'on a goûté ; c'est une question de nuance, mais la première recherche débouche naturellement sur la deuxième avec la pratique du *qi gong*, dans la mesure où on trouve du plaisir à sentir vivre son corps et à l'habiter.

Lorsque les reins et le *Mingmen* sont dynamisés, le ***Jing se transforme en Qi*** ; celui-ci devient alors plus abondant et circule mieux dans un corps assoupli, détendu et fluidifié. Les principes du *qi gong* sont intégrés et on accède à une aisance dans la pratique ; c'est l'« état de *qi gong* » qu'on trouve quand l'esprit s'harmonise avec le corps et qu'on a dépassé la mémorisation et l'apprentissage. On peut d'ailleurs assez rapidement ressentir cet état, ce bien-être, avec une pratique quotidienne d'exercices très simples.

3 - La recherche d'une ouverture de conscience, qui peut également découler du bien-être : l'esprit et le corps se sont unis dans le ressenti et cette harmonisation intérieure nous apporte un ressourcement et une satisfaction intérieure sans égale, car profonde et non dépendante de l'extérieur ; les compensations matérielles perdent alors de leur attrait. La conscience se développe d'une part parce que le ressenti corporel la nourrit, l'aiguise et l'affine, et d'autre part du fait que l'activité mentale répétitive et les émotions perturbatrices se relâchent, laissant l'esprit plus clair et affranchi de ses identifications habituelles.

A un certain degré d'avancement la pratique en mouvements conduit de fait à l'alignement des trois *Dantian* et à l'ouverture du Canal

Central qui établit une présence intérieure ; l'outil privilégié devient alors la méditation qui est à mon avis l'essence de la pratique et son aboutissement. Quand l'esprit et le corps sont apaisés, la conscience peut observer et ressentir les mouvements internes du corps et de l'esprit sans en être affectée. Le ***Qi se transforme en Shen*** car la conscience intègre et harmonise toutes les énergies, y compris et surtout les émotions négatives, sources de division intérieure.

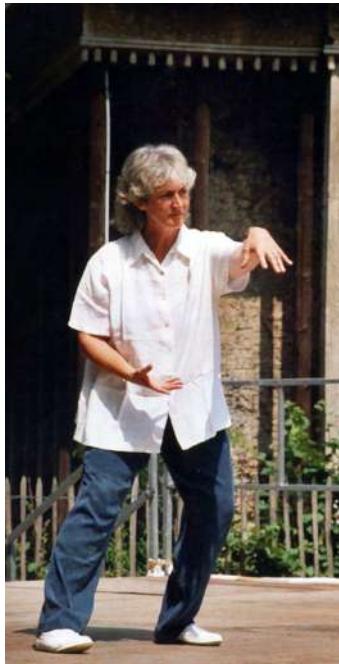
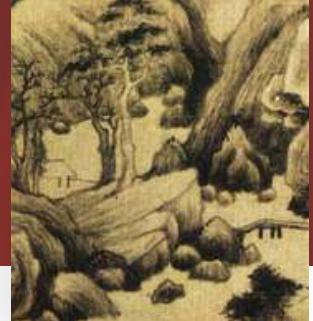


Quoi qu'il en soit, le chemin débute toujours par l'apprentissage des principes permettant de renforcer le *jing*, et cette étape reste la base omniprésente et indispensable à toutes les pratiques ultérieures. Ces trois étapes sont en quelque sorte emboîtées comme des poupées gigognes, la dernière contenant les autres.

La plupart des pratiquants cultivent de toute façon le *jing* et le *qi*, à la mesure du temps et de l'application qu'ils consacrent à leur pratique. Les motivations de chacun sont variées et peuvent d'autre part également inclure d'autres dimensions :

- sociale (rencontre et partage avec les autres pratiquants),
- culturelle (inclure la pratique du *qi gong* dans une approche et une compréhension de la civilisation chinoise),
- ludique et créative (à des fins artistiques par exemple),
- technique (plaisir d'apprendre et de découvrir des styles différents parmi l'infinie variété des pratiques).

Philippe JULLIEN



Dominique BANIZETTE est directrice de l'École du Qi mais également « juge » lors de l'examen fédéral. Faisant suite à ses observations, ses « propos sur la pédagogie » s'adressent plus particulièrement aux candidats et futurs candidats à l'examen fédéral.

PROPOS SUR LA PÉDAGOGIE DANS L'ENSEIGNEMENT DU QI GONG

Les « Arts Chinois », Qi Gong, Tai Ji Quan... sont des pratiques corporelles et en tant que telles, elles

demandent un apprentissage, un placement, une mémorisation indispensables. Mais en tant qu'Art, elles requièrent une intériorité, une présence, une Attention, qu'il est bon d'aborder dès le premier cours et d'approfondir au fil des années. L'enseignement du Qi Gong demande donc d'intégrer dans son cours, à la fois des moments d'explications et de compréhension du geste qui font appel à l'esprit analytique, et des moments de pratique, d'intériorisation, de ressenti, où l'esprit analytique est au repos mais où l'Attention, la présence, sont requises. Lao Zi dans le Dao De Jing nous dit : « celui qui sent ne parle pas, celui qui parle ne sent pas » (J.F. Billeter).

Les écueils sont fréquents, nous allons en aborder quelques uns parmi les plus courants et en premier lieu, la progression dans l'apprentissage et l'utilisation des exercices pédagogiques.

Ce qui nous amènera à parler également de l'alternance des moments de parole et des moments de silence et de la nécessité de laisser des espaces de silence et d'expérimentation aux élèves pendant le cours.

Nous aborderons ensuite l'interrelation entre approche globale et vision détaillée dans l'apprentissage.

Et enfin la confusion fréquente entre la détente corporelle et de l'esprit que l'on met en place dans la pratique, avec un état de relaxation, de relâchement ou d'endormissement.

La progression dans l'apprentissage et l'utilisation des exercices pédagogiques.

La pratique du Qi Gong est riche, ce n'est pas une simple gymnastique corporelle. Les mouvements qui composent les séries ont été pensés et construits par les maîtres dans l'objectif de replacer voir de reconstruire la structure corporelle, et donc de libérer en douceur les articulations, de tonifier les muscles profonds et de détendre les muscles du mouvement, afin de laisser se replacer la charpente osseuse : fondement de l'édifice corporel. Mais, selon la médecine chinoise, nous ne sommes pas faits que de chair et d'os. Cette pratique a donc également été composée pour lever les blocages énergétiques et permettre à la circulation de l'énergie et donc des liquides et du sang de se faire avec toute la fluidité nécessaire afin de favoriser le bon fonctionnement des organes et le nourrissement du cerveau mais aussi de fortifier les os, de favoriser la production du jing et du sang, et de permettre aux grandes fonctions de s'exercer avec efficacité.

La pratique du Qi Gong ne se résumant pas à ce qu'on le voit, dans l'apprentissage de gestes, l'enseignant va donc avoir à conduire ses élèves sur un chemin de découverte complexe et les amener à comprendre le sens des gestes, à les réaliser et les habiter au mieux.



RECHERCHE ET RÉFLEXION

Vu la richesse des différents éléments à aborder, l'approche ne va pouvoir être que progressive. L'enseignant va pouvoir s'aider de la gestuelle proposée dans les séries, admirablement construites, et qui sont un point d'appui fondamental à la reconstruction corporelle et à la mise en circulation de l'énergie. Mais il va aussi être amené à utiliser des exercices pédagogiques pour permettre à ses élèves de comprendre et placer les « principes de base » de la pratique, appelés également : « critères de base », mais aussi la gestuelle et les intentions de la forme de Qi Gong étudiée et arriver à une pratique comprise, ressentie, fluide et sereine.

Attention cependant, malgré l'étendue du sujet à ne pas utiliser la parole explicative en continue. Apprentissage et compréhension ne veulent pas dire explications et discours permanents. Il ne suffit pas de répéter des mots pour mener un apprentissage, il faut également donner aux élèves des pistes de travail claires et précises et leur laisser le temps d'expérimenter ces propositions. Le pédagogue offre des fils conducteurs, des propositions de recherches, mais ce sont les élèves qui vont trouver, et ressentir en eux-mêmes que les choses se mettent en place ou pas.

Le professeur, surtout débutant, a besoin de se rassurer. Mais un flot de parole incessant ou une musique de fond continue ne laissent pas la place au silence intérieur nécessaire à l'expérimentation et à la découverte personnelle.

L'interrelation entre approche globale et vision détaillée dans l'apprentissage.

La précision que l'on est amené parfois à donner sur un des principes de la pratique, n'exclut pas les autres paramètres. La personne est une globalité et même si nous sommes amenés à préciser une partie, cette partie s'inclut bien évidemment dans le tout.

L'enseignant de doit jamais perdre de vue que ses élèves ne sont pas composés de morceaux séparés, mais que ce sont des personnes unifiées et que le bon fonctionnement d'une partie, qu'elle soit corporelle, énergétique, émotionnelle ou psychique dépend du bon fonctionnement de l'ensemble.

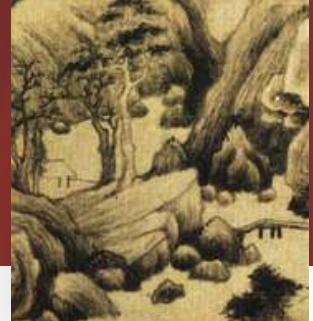
Quand on aborde un critère de base, il est donc nécessaire de l'inclure dans la vision et le ressenti de cet ensemble afin d'amener la personne à le ressentir comme tel, pour lui permettre de prendre conscience de sa globalité.

Certains critères sont plus faciles que d'autres pour cela. Si on prend par exemple « l'axe » ou « la fluidité », on engage immédiatement la totalité de la personne. Mais si on prend « l'enracinement à la Terre et le placement des pieds sur le sol », le piège va être de se focaliser simplement sur les 2 pieds. Or le placement des pieds sur le sol, engage toute la posture de la personne ainsi que les tensions ou la détente de l'ensemble du corps et donc la libre circulation globale de l'énergie.

La façon de poser ses pieds sur le sol se répercute immédiatement dans les 3 dan Tian et jusqu'à Bai Hui donc dans le lien que l'on établit ou pas avec la Terre et le Ciel. Mais bien avant cela, du placement des pieds sur le sol dépend le placement des genoux, des hanches, du bassin, de la colonne vertébrale et jusqu'au placement de la tête. Le placement des pieds influe également sur les tensions du dos et de la ceinture scapulaire, donc sur la mobilité du diaphragme et sur la gestion de nos émotions liée à la respiration. Mais il joue aussi, on l'a dit, sur notre lien au Ciel qui positionne le placement de l'esprit.

On le voit, l'ensemble de la personne est impliqué dans la façon dont elle se pose sur le sol et dans la relation qu'elle établit avec la Terre et le Ciel. Et même s'il n'est pas nécessaire d'aborder tous ces domaines quand on aborde le placement des pieds sur le sol, ce serait pour le moins fastidieux, il est néanmoins nécessaire

RECHERCHE ET RÉFLEXION



pour l'enseignant d'avoir présent à l'esprit que quand on travaille dans une direction donnée, il y a des répercussions dans toutes les autres directions. La vie circule partout.

Le dernier point que nous allons aborder est la **confusion fréquente entre la détente du corps et de l'esprit, et un état de relaxation, de relâchement ou même d'endormissement**.

La pratique du Qi Gong, même si elle amène à une très grande détente du corps et de l'esprit n'est pas une pratique de relaxation. On n'enseigne pas le Qi Gong comme on enseigne la relaxation, technique qui présente dans son domaine un très grand intérêt, mais qui n'aborde pas les choses sous le même angle et n'apporte pas les mêmes effets que la pratique du Qi Gong.

La pratique du Qi Gong qui se fait généralement debout ou assis (les techniques allongées existent mais elles sont rares et difficiles à réaliser car elles requièrent l'exercice de la vigilance dans une posture ou celle-ci à souvent tendance à se dérober), va se faire dans une recherche de détente, en particulier en ce qui concerne les articulations et les muscles du mouvement, afin de se tenir debout ou assis et de se mouvoir d'une façon fluide. Fluidité qui seule autorise le passage du Qi. Mais elle se couple à la mise en place d'une tonicité des muscles profonds qui sont habilités au maintien de la posture et permettent aux muscles du mouvement de fonctionner librement et dans la détente. Si les muscles du mouvement sont amenés à prendre le relais de muscles posturaux déficients, ce qui est souvent le cas, ils sont mis en tension et n'ont plus assez de liberté pour permettre un mouvement fluide et pour laisser le passage à la libre circulation du Qi Gong.

L'esprit lui aussi est détendu, on dit plutôt : calme et paisible, mais il est dans un état de présence, d'éveil, qui ressemble, au niveau de l'esprit, à

la détente tonique du corps dont nous venons de parler. Les émotions sont alors apaisées et la respiration peut se déployer librement, nourrir et régénérer, le sang, les tissus, les organes ...

Il est parfois difficile de comprendre la différence entre détente et relâchement, endormissement. On voit souvent le corps de nos élèves s'affaisser et l'esprit s'assoupir. La tonicité et la vigilance, si précieuse à la pratique du Qi gong s'effacent pour laisser place à la relaxation. Cette difficulté des élèves est souvent due à un manque de conscience de l'enseignant débutant, qui ne différencie pas lui-même détente et relâchement et entraîne ses élèves dans un état proche du sommeil.

Nous disposons de 3 outils majeurs pour amener nos élèves dans cette présence détendue et consciente.

1 - Les pieds : qui ne doivent pas se laisser longuement écraser sur le sol mais doivent après l'avoir reçue, renvoyer la pression vers le haut afin :

- de stimuler la montée de l'énergie de la terre,
- d'activer la pompe plantaire de remontée des liquides,
- de stimuler les muscles posturaux profonds,
- de pousser Bai Hui vers le ciel et d'établir la sensation de l'axe, lien entre terre et ciel.

2 - Le regard : qui doit rester présent à l'horizon et manifester Shen, « l'esprit ». Si le regard est fermé ou si la tête tombe sous le poids de l'assoupiissement, Shen, ne peut se manifester et la vigilance se dissout.

3 - La voix de l'enseignant et la présence de l'enseignant : qui doit porter le Qi et le communiquer aux élèves. Si l'enseignant utilise une musique de fond lancinante ou un ton de voix monocorde, le ronron permanent de la musique ou de la voix que l'élève n'entend plus vraiment mais perçoit quand même, l'entraîne vers l'assoupiissement.

L'enseignant doit par sa pratique calme mais



LA VIE DU QI GONG

centrée, par sa présence paisible mais vigilante porter ses élèves vers l'état de Qi Gong, état de présence globale du corps et de l'esprit. De plus placées à des moments où il sent que les élèves décrochent ou ne sont plus dans la présence de leur pratique, quelques paroles claires, vivantes et portant un Qi calme et puissant, vont ramener les élèves dans une présence à eux-mêmes et à leur pratique, beaucoup plus efficacement qu'un long discours monotone.

L'enseignant va donc avoir à conduire ses élèves dans cette recherche de « détente tonique » ou de tonicité juste du corps et de l'esprit qui seule permet au Qi de circuler librement et d'éliminer la fatigue physique.

Je n'ai certes pas fait le tour de tout ce qui concerne la pédagogie du Qi Gong dans ces lignes mais j'espère que ces quelques éléments de réflexion pourront déjà vous inspirer.

*Dominique BANIZETTE
Joannas Mars 2012*

ACCUEILLIR DES PERSONNES TRANSPLANTÉES

J'ai eu le plaisir de participer à une journée de formation par Trans Forme sur le thème moteur de : « Transplantés et Dialysés : les bienfaits de l'activité physique et sportive », avec une adaptation de FFEPM « Sports pour Tous » sous le titre de : « Accueillir les personnes transplantées et dialysées dans nos clubs ».

L'histoire d'un individu se place sous différentes phases :

Stade 1/ - Insuffisance fonctionnelle d'un organe : par exemple, le Rein.

Stade 2/ - Aide au fonctionnement : dialyse.

Stade 3/ - Défaillance totale de l'organe : transplantation.

Stade 4/ - Retour à la vie normale.

Pour nous, pratiquants de Qi Gong, notre intervention peut se faire au stade 1 ; aider l'organe en faiblesse par des exercices appropriés (ex. Qi Gong de tonification des reins du Dao Yin Yang Sheng Gong).

Le stade 2 ; pendant une dialyse durant un certain temps. On peut en parallèle faire des exercices, en sachant que le sujet est couché, un bras bloqué, l'intervention peut se faire en mobilisant, grâce à la conscience, les autres parties du corps, en incluant par exemple, les techniques de Song Jing Fa.

Concernant la phase 3, le patient est pris en charge par le corps médical avec une rééducation adaptée, cependant, en complément, nous pouvons intervenir pour rétablir un équilibre global.

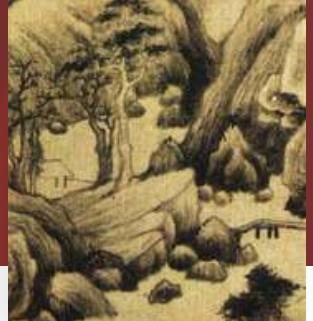
Pour la phase 4, il est prudent de demander un certificat médical permettant une sécurité, en connaissance de l'état de l'adhérent.

Pour conclure, cette expérience intéressante peut nous aider à proposer le Qi Gong comme Outil intermédiaire entre la médecine et l'activité du bien-être.

« Sports pour Tous » a aussi un programme pour le diabète, le cancer et je suis persuadé que notre rôle peut être vital pour la FEQGAE et SPT.

Vous pouvez contacter les responsables locaux pour toute information complémentaire sur ce sujet.

Bernard GEORGE-BATIER



QI GONG À L'ESAT

Le lundi 16 janvier 2012, 14 ouvriers de l'Etablissement et Services d'Aide par le Travail (ESAT) et Hélène Rivet (ALGED, Lyon 9^{ème}) se sont retrouvés au Dojo Zen de Lyon pour boucler un cycle de Qi Gong (ou gym chinoise) mis en place en collaboration avec le Comité Départemental du Rhône de la Fédération Française EPMM « Sports pour Tous ».

Cette pratique du Qi Gong est transmise par Jean-Pierre PEYRUSEIGT, enseignant d'Arts énergétiques chinois, éducateur sportif qualifié et cadre technique de l'Atelier du geste (www.atelierdugeste.fr). Le Qi Gong est composé de trois éléments qu'il s'agit d'harmoniser : le travail corporel, la maîtrise du souffle et le calme de l'esprit.

Cette journée a permis de reprendre tout ce qui avait été abordé durant les 14 séances : automassages, Qi Gong avec bâtonnet, enchaînement de mouvements (l'étirement des fascias et la marche de la grue), respiration consciente et Qi Gong de la marche.

Cette activité a été proposée pour pallier à la diminution du potentiel physique et psychique, parfois accentuée par le handicap, des personnes vieillissant accueillies en ESAT.

Ces séances apportent aux participants un bien être tant sur le plan physique que psychologique. A chaque séance s'installe un climat de détente qui donne aux ouvriers un lieu pour déposer le stress, les tensions... et qui laisse place à la concentration et au calme.

Cette activité a permis de mobiliser des personnes qui ne se retrouvaient plus dans des activités sportives demandant trop d'effort. Ils ont donc trouvé dans le Qi Gong une activité sportive plus douce et répondant mieux à leurs attentes.



Photo Valérie POURTIER

Les commentaires des participants :

- Stéphanie C : « comme sur un nuage »,
- Nora D : « aide à être mieux dans sa peau »,
- Raphaëlle D : « les problèmes s'en vont »,
- Philip F : « je me sens mieux »,
- Emmanuelle M : « aide à être en paix avec soi ».

L'assiduité des ouvriers à cette pratique du Qi Gong est révélatrice de l'apport qu'elle représente dans leur environnement de travail ou elle joue pleinement son rôle d'activité de soutien. Tous souhaitent et espèrent que l'activité sera pérennisée.

Hélène RIVET



LA VIE DU QI GONG

VIVRE ET PRATIQUER EN MONASTÈRE EN CHINE

Vivre en monastère est une expérience dans l'espace et dans le temps.

Dans l'espace parce qu'ici nous vivons dans la forêt, le monastère y est niché, il en fait partie. Nous faisons l'expérience d'une autre perception de l'espace parce que nous vivons toutes nos journées dehors, en contact avec la nature, le ciel, les cycles du soleil, le vent, les odeurs variées, les bruits, les mouvements et les transformations de la nature. Nous ne sommes confinés à l'intérieur d'un espace clos, en l'occurrence notre chambre, que pour y dormir.

L'espace de notre vie s'agrandit, nous percevons notre lien naturel avec les arbres, les fleurs, les oiseaux, les insectes, avec la vie. Vivre en monastère, c'est aussi faire l'expérience du temps sans dépendances, sans obligations, sans limitations. Bien vite, nous ne savons plus le jour et la date du calendrier des hommes, nous retournons à ce temps sans emprise, où les premiers rayons du soleil nous éveillent à la vie, où les étoiles dans le ciel nous accompagnent vers le sommeil. Le temps, ici, c'est ce que nous expérimentons, ce que nous découvrons aussi à travers la pratique.

La vie au monastère est rythmée par la pratique. Pratiquer est naturel, quelques soient les styles, les formes enseignés. La pratique est un outil nécessaire à l'épanouissement de l'homme. Pratiquer chaque jour, c'est entretenir et renforcer un lien étroit avec soi-même. Ce lien est fait de trois fils : apprendre de son corps, apprendre de son cœur, apprendre de son esprit.

Chaque jour, nous commençons nos journées par la pratique aux environs de 8 h. Nous faisons une pause à 10 h pour manger un bol de nouilles et retournons à la pratique jusqu'à 17 h,

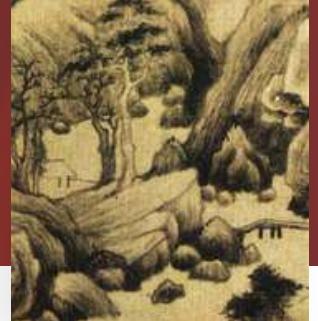
petite pause et repas du soir. Certaines nuits, sous la voûte céleste, nous méditons. Nous ne choisissons pas ce que nous voulons apprendre ou pratiquer, nous mettons notre apprentissage dans les mains du Shifu (c'est le Maître qui guide la pratique). Ici, point de division, de séparation entre le Qi gong, le Tai ji quan, la méditation... nous les pratiquons sans distinction, chacune des pratiques nourrissant, induisant l'autre. Les enseignements de la pratique sont au-delà de la forme et des noms que nous leur donnons, chaque forme contenant toutes les autres. Nous nous en remettons à l'expérience du Shifu pour explorer par nous-mêmes les techniques et les enseignements millénaires sans a priori et sans attente. Nous en faisons l'expérience, ouverts à ce que nous ne savons pas, à ce que nous ne comprenons pas, à ce qui nous est inconnu.

Vivre l'expérience de la vie en monastère, c'est aussi rencontrer les pèlerins de passage, partager les corvées du cuisinier, boire du thé en discutant avec le Shifu, avoir le temps à soi, le temps de vivre, le temps de l'essentiel.

Vivre l'expérience de la vie en monastère taoïstes ou bouddhistes en Chine, c'est boire à l'eau de la source des enseignements, c'est faire l'expérience millénaire de l'apprentissage de soi et du monde qui nous entoure, c'est retrouver l'espace et le temps de ce qui est nécessaire à notre épanouissement, à notre humanité.

Valérie POURTIER

LA VIE DU QI GONG



TEMOIGNAGE SUR LES STAGES

Sur le stage « Mains Vivantes » animé par Christine WAHL des samedi 17 et dimanche 18 décembre 2011.

C'est rieusement un rapport circonstancié que voici.

Disproportions, et décalage. Porte-à-faux, tel a été le programme.

Exemple, rien que dans l'effectif du groupe, il y avait quatre fois plus de Yin (douzaine de ♀) que de Yang (trois ♂) soit quinze personnes... Quinze ? Exprimé en minutes ne fait qu'un quart d'heure... c'est exactement la durée de ce stage : on ne l'a pas vu passer.

A chaque fois qu'on est dans le yin, vlà du yang qui s'profile et inversiproquement.

On est lancé-e-s dans un exercice banal, fastoche, que l'on reprend mille et une fois et à chaque nouvelle exécution, on en perçoit un contour interne, subtil et supplémentaire.

Mais, il n'est que le prologue à une série de tours, détours et retours qui nous font pénétrer au-dedans d'un nouveau champ sensoriel, celui d'un être passablement ignoré, situé exactement entre le « moi » et « le soi ».

Déstabilisant. Mais, revigorant et ravigotant à la fois.

Complexé. Oui et non, car la langue de notre cheffe d'orchestre n'est pas savante. On « parle » de mains mais on est loin du 'pisciforme' et même du 'carpe'.

En fait, la musique de Christine Wahl est à vivre et ne repose que sur quelques notes toutes simples :

- le « **Do** » est mis à contribution avec chacune de ses mille et une vertèbres.
- appui, socle et repère, le « **Sol** » est omniprésent,
- le « **La** » est par contre absent, il n'y a que de l'« **Ici, maintenant** ».

De l'e-« **Si** » ? Non, car sa musique est toute

naturelle, 100 % biomécanique, inspirée par la vie.

- et sans doute une flopée de notes originales, bien à elle, mais tirées de la vraie Vie qui se conjuguent en **Périnée** par exemple (autre de ses thèmes de prédilection).

Périnée avec « **Pé** » comme péter de vie, « **Ri** » comme sourire à la vie, « **Né** » comme au milieu de la figure. Ou bien, périnée comme « **Périr né** », car elle nous interroge sur les passages obligés de notre animalité, concrète et respectable.

Que retirer d'un rite initiatique ?

Difficile à dire car, pour Me Christine Wahl, il n'y a pas de groupe mais autant de personnes à qui elle donne ou plutôt propose un assortiment de solutions et d'ouvertures au monde à venir. Une chose est sûre, chacun-e des participant-e-s va revivre, intensément et dans sa chair, cet inoubliable et fondamental week-end.

Pierre HOUSEZ

Sur le stage « Qi Gong de la transformation des tendons (Jin Jing Gong) » par Gérard EDDE les 18 et 19 février 2012.

Pendant plus d'un an, j'ai suivi à l'Association LES TEMPS DU CORPS, les cours de Yi Jin Jing dispensé par le Maître Shaolin SHI HENG JUN.

Déjà impressionnée par l'impact de cette pratique qui me permet de ressentir mon corps plus présent, de l'affûter et de le rendre plus élastique, mais également qui conduit à une revitalisation de mon cerveau (mes pensées deviennent plus claires, plus instinctives et évidentes), j'ai découvert avec Gérard EDDE,



LA VIE DU QI GONG

la forme taoïste, plus « primitive » en ce sens qu'elle est antérieure à celle que j'avais étudiée et dont les enchaînements sont plus épurés.

Gérard EDDE nous a emmenés en voyage dans le temps, aux sources de l'alchimie interne et des influences du bouddhisme Chan. Pratiquant parallèlement le yoga depuis plus de quinze ans, j'ai par ailleurs retrouvé des principes et méthodes respiratoires liés à la pratique du pranayama, notamment la pratique de la respiration du feu.

Hors des sentiers battus, Gérard EDDE nous a conduits sur un chemin de pratique moins académique et plus intérieur, mettant en exergue l'aspect spirituel et cosmique de la forme enseignée.

Nous avons favorisé l'apprentissage par le corps et donc le ressenti, complété par des explications témoignant de l'importance de la notion de TAO et de l'intégration de l'évolution naturelle des choses.

La pédagogie et l'immense culture de Gérard EDDE nous ont plongés dans un univers par moi méconnu, très riche d'enseignements et nous reliant à notre nature intime.

L'expérience immédiate des principes fondant le Yi Jin Jing taoïste m'a ouvert des horizons pédagogiques quant aux apprentissages des principes de la pratique du Qi Gong en général. Depuis, j'ai d'ailleurs intégré dans les cours que j'ai le plaisir de dispenser au sein de deux associations, l'expérience du ressenti de la connexion entre respiration-relâchement et mouvement, ainsi que la pratique de la méditation « dynamique » assise que j'ai découverte lors de ce stage et qui permet d'amener progressivement les pratiquants vers un processus plus intérieur.

Ce stage a suscité un intérêt particulier pour ces méthodes originelles au-delà des formes et nous plongeant au cœur de toute pratique corporelle et spirituelle.

Evelyne NAUDIN

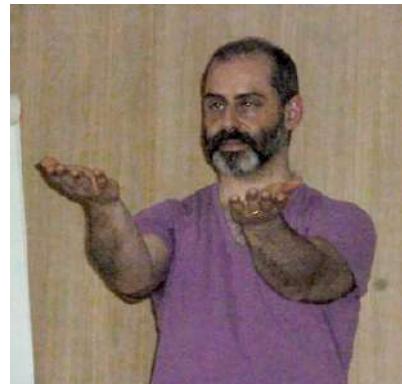


Photo : Walter PERETTI

Sur le stage « les 12 postures de Bodhidharma » avec Walter PERETTI les 17 et 18 mars 2012.

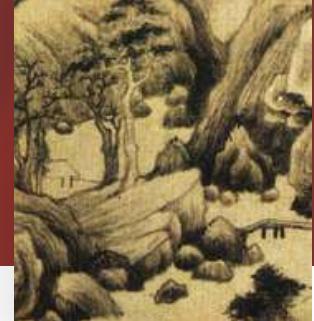
Bonjour,

« J'ai particulièrement aimé ce stage car il m'a paru s'adresser au chercheur de vérité en chacun de nous ; il m'a reliée à des lignées d'ancêtres spirituels qui nous ont ouvert la voie et m'a rappelé que celle qui devait emprunter cette voie... c'était moi ! Ce n'était pas un stage dont l'objectif était d'apprendre une nouvelle méthode prête à consommer... mais une invitation à explorer de nouvelles pistes ; pistes que Walter Peretti a explorées afin de nous en indiquer les cartes (anatomie), les moyens de transport (le qi), les alliés (la respiration), les pièges (par exemple vouloir enseigner quelque chose que l'on n'a pas encore bien intégré)... et tout cela, bien sur, nous renvoie au voyageur (nous), et à « l'esprit de confiance » qui doit régner dans son cœur s'il désire continuer à cheminer... Il m'a renvoyée aussi à ce que je crois profondément: que même (et surtout!) si nous enseignons le qi gong, nous devons garder toujours « l'esprit du débutant », et garder une attitude humble, légère, douce et joyeuse; nous devons aussi pratiquer pour nous, et pas juste pour enseigner.

Je remercie beaucoup Walter Peretti pour la générosité et la qualité de ses partages »

Claudie ESCALÉ

LA VIE DU QI GONG



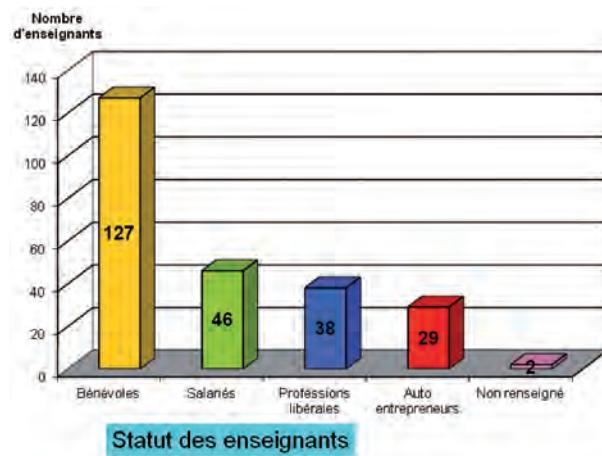
QUESTIONNAIRE AUX ENSEIGNANTS DE LA FEQGAE NOVEMBRE 2011-FEVRIER 2012

Le but de ce questionnaire est d'avoir des outils pour communiquer auprès du public, des médias et des institutions, de permettre à la Fédération de mieux connaître les spécificités de l'enseignement du Qi Gong en France et de donner du « corps » à son action.

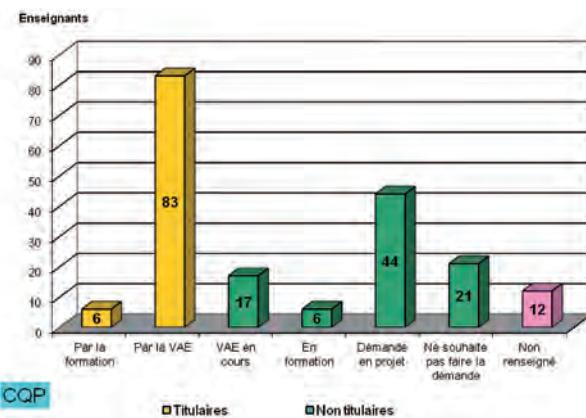
209 enseignant(e)s ont répondu à ce questionnaire, certains ont été remplis de façon très complète et d'autres non, dans ce cadre toutes les questions posées n'ont pu être analysées.

Voici les réponses apportées par l'analyse sous forme de graphiques.

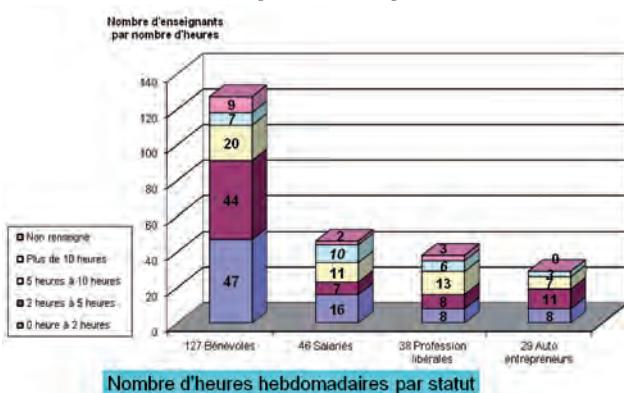
Quel est votre statut dans le Qi Gong ?



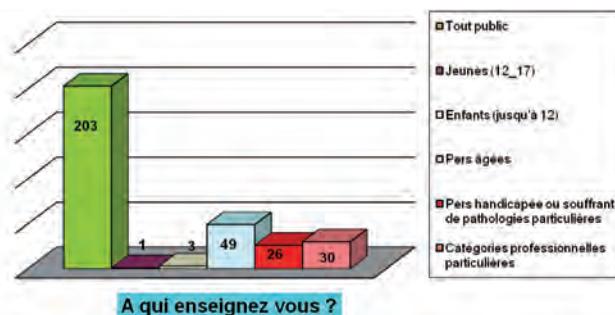
Le Certificat de Qualification Profession ALS :



Et le nombre d'heures de cours hebdomadaires pour chaque statut ?



À qui enseignez-vous ?



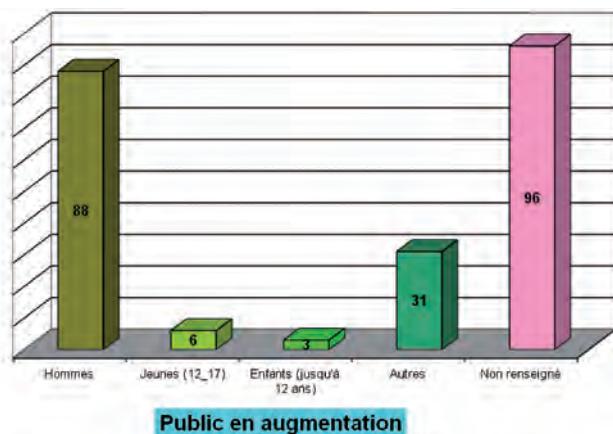
Si vous êtes rémunéré pour l'enseignement du Qi Gong, celui-ci constitue-t-il votre activité principale ?

Réponse : NON pour 85 % ; OUI pour 15 %



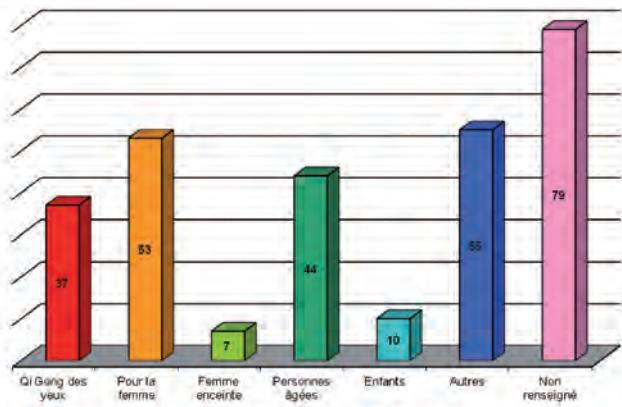
LA VIE DU QI GONG

Avez-vous constaté une augmentation des catégories suivantes ?



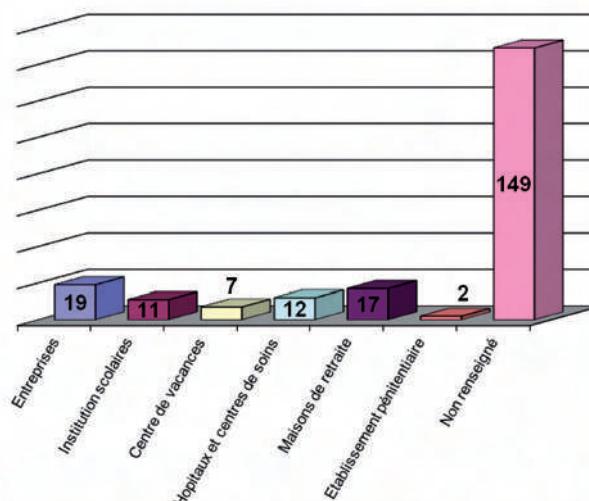
Public en augmentation

Enseignez-vous les méthodes spécifiques ?



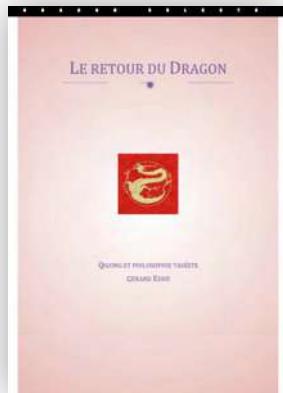
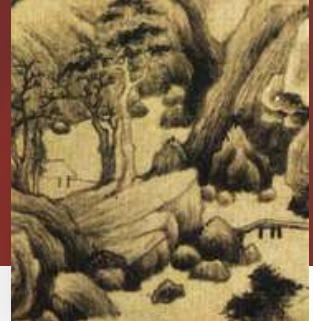
Enseignez vous des méthodes spécifiques

Votre expérience vous amène à enseigner le Qi Gong dans un cadre particulier ?



Enseignez vous dans un cadre particulier ?

LU POUR VOUS



Inutile de vous présenter Gérard EDDE, vous le connaissez tous. Aujourd’hui, il nous convie, par la présentation de son livre « Le retour du Dragon », à retrouver le chemin qui doit nous conduire à la source de notre nature profonde.

LE RETOUR DU DRAGON

Le Tao se manifeste par les mots.

Les mots sont oubliés par le Tao.

A l’occasion de la sortie du livre « la Porte du Dragon » voici quelques réflexions divergentes :

Discourir sur la voie du Tao ne peut qu’entraîner critiques, quolibets ou mépris de la part des scholastiques. Cependant, mon professeur Hié Tsai Yang m’a montré clairement que le « chemin du Tao » pouvait être exposé simplement, et que sa compréhension profonde dépendait plus d’une pratique régulière de la voie que d’une maîtrise de la langue chinoise.

Le Tao des malentendus

L’esprit fondamental de la philosophie du Tao est de trouver l’essentiel. Ainsi la voie naturelle des anciens taoïstes dresse un pont entre l’être ordinaire et de vastes potentialités, souvent ignorées. C’est pourquoi ce chemin spirituel et philosophique ne présente aucune difficulté d’adaptation aux différentes époques et à la diversité des cultures. Avant de définir le sens du mot Tao (Dao en pinyin) dressons un bref inventaire de ce qu’il n’implique pas.

Le Tao ne se définit nullement comme :

- une philosophie panthéiste matérialiste,
- une séquelle du chamanisme animiste,
- une pensée hédoniste et conciliante,
- une école basée principalement sur des pratiques eugéniques et hygiéniques.

Ces idées reçues sur la philosophie du Tao nous mettent en garde contre une tentative hâtive d’interprétation, ce qui serait un moindre mal, ou de récupération plus malhonnête intellectuellement. Les sinologues n’ont pas facilité les choses par leur choix répétitif des textes commentés (cf. le sempiternel Dao De Jing).

La traduction controvée du terme “Qi” par souffle n’en est qu’un triste exemple.

Quelle est donc la signification du mot Tao ? Il a le même sens que le mot Giulu signifiant : les règles, et du mot Daolu, la voie ou le chemin. En fait, son sens profond exprimé par les anciens sages est celui de “chemin menant fermement à la racine des choses”.

Lao Zi et la voie de l’eau

Le maître taoïste contemporain Hié Tsai Yang de Taïwan considérait toujours Lao Zi (Lao Tseu) comme une référence, mais non comme un point de départ de l’étude de la philosophie du Tao. Il déclarait que le célèbre classique, le Daode



LU POUR VOUS

Jing (Tao Te King), était en fait inintelligible, sans un commentaire verbal d'un maître taoïste. Cela explique la diversité, voire l'opposition des nombreuses traductions disponibles de ce texte majeur de la philosophie du Tao.

Ce livre de sagesse est une introduction au calme créatif – le Wuwei – une action sans effort afin d'atteindre l'équilibre et la force intérieure. Lao Zi décrit l'harmonie qui en résulte, en particuliers la conciliation du Yin et Yang sur la base d'un potentiel spirituel élevé.

L'équanimité et l'harmonie intérieure sont les conséquences du parcours de la voie naturelle prônée par Lao Zi, exprimée en une allégorie politique. Le sage décrit dans cet ouvrage se fond dans l'ordre naturel des choses, et l'évolution de la société provient du changement des individus et non de l'application des règles établies, comme le préconise Confucius. L'homme tire ainsi sa force de la nature et du développement de l'énergie vitale, sans partager la conception animiste des shamans de la Chine antique.

Le Daode Jing propose ainsi concrètement deux manières d'entretenir la vie spirituelle : le travail direct sur l'énergie (le Qi de la médecine chinoise), et le détachement des phénomènes mondains, qui obscurcissent la conscience et brûlent la santé dans le feu des émotions conflictuelles. Plus tard, les taoïstes nommeront ce travail : la voie de l'eau en oppositions aux méthodes de l'alchimie interne (Neidan) de la voie du feu.

L'alchimie intérieure, voie du feu

Les siècles qui ont suivi l'enseignement des trois sages (Lao Zi, Zhuang Zi et Li Zi) ont parfois été perçus comme une déviation du taoïsme originel; cependant le point de vue des lettrés occidentaux n'est aucunement celui des taoïstes eux-mêmes. Dès le IIIème siècle le taoïsme est devenu une philosophie pratique et appliquée. On peut y trouver indubitablement l'origine des pratiques du Qigong moderne, comme l'a souligné le sinologue Joseph Needham.

L'application de la voie fleurit dans la médecine et la pratique de l'alchimie. Dès la dynastie des Qin (221-207 avant J-C.) des taoïstes pratiquaient la chimie des substances médicinales sous la forme d'élixirs, à la cour de l'empereur Shi Huang Ti. Les confucianistes considéraient d'un mauvais œil ces recherches, qui pourtant firent progresser la médecine chinoise.

Les méthodes d'hygiène, de diététique et de respiration fleurirent dès cette époque et constituent l'essentiel du Daozang (Tao Tsang), le canon taoïste composé de centaines de recueils d'auteurs différents. Le but déclaré de la voie taoïste est d'atteindre l'état de Xian ou « d'immortel ».

Ce terme a donné lieu en Chine et ailleurs à de nombreuses interprétations et polémiques. Le Xian est un sage qui a parcouru la voie et pratiqué le Xiudao, le chemin conforme au Tao. Son esprit est éveillé, son énergie abondante et il peut affronter la mort en sachant que sa conscience va rester lucide. Quant à considérer qu'il ne mourra point, c'est une légende entretenue par la religion populaire. Les sages taoïstes pensent en effet que la mort et le changement sont inévitables.

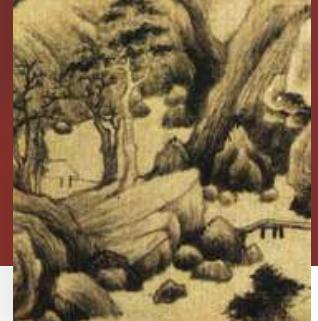
Cet éclectisme reste une caractéristique de la voie naturelle du Tao. En fait, diverses sciences traditionnelles sont utilisées pour arriver à un objectif universel :

Cultiver les neuf champs de connaissance :

les aliments, les plantes médicinales, l'habitat écologique, la lecture de textes sacrés, les exercices énergétiques, la méditation, la créativité spirituelle, l'enseignement, et surtout... la compassion.

Leur approche naturelle de la physiologie énergétique amena les sages du Tao à poser les bases de ce que l'on nomme aujourd'hui médecine traditionnelle.

LU POUR VOUS



La connaissance des réseaux d'énergie subtile, les Jing Luo, et l'interrelation entre les émotions et les maladies ; la maîtrise des Qi internes ; l'établissement de calendriers biorythmiques complexes sont autant d'exemples de leur recherche. La pharmacopée chinoise actuelle comprenant un savoir thérapeutique sur plus de 3000 plantes et minéraux est redévalable à ces recherches uniques au monde.

Daoyin : la culture du Qi

De tout temps, les taoïstes ont recherché la vérité et la pureté par des méthodes de diététique, des cures de plantes et surtout par un travail direct sur l'énergie: relaxation, méditations et Qigong. Le terme Qigong est en fait une expression moderne regroupant plusieurs méthodes anciennes chères aux taoïstes :

Réguler le Qi,

Capter les énergies de la nature,

Enlever les stagnations du Qi,

Respirer en conscience,

*Conduire le Qi dans les portes de Jade
(les points d'acupuncture majeurs)*

Développer le feu interne,

Rejeter l'impur et absorber le pur,

Ouvrir le petit circuit céleste...

Selon les taoïstes, l'énergie d'une personne ordinaire stagne, bloquée par ses expériences stressantes et ses propres comportements négatifs. Le maître taoïste, au contraire, fait circuler son énergie, la nourrit par des méthodes de respiration et de relaxation appropriées. Il purifie son Qi par des visualisations en sachant que l'esprit peut tout.

Ce faisant, peu à peu les maladies se font plus rares et un processus de réjuvénation se met en place, ravivant le corps et le cerveau. Les peines et les afflictions de la vie ont de moins en moins d'emprise sur le mental, qui reste clair en toutes circonstances. Nous pouvons remarquer ici l'intérêt de cette recherche dans notre monde pris à son propre piège; la philosophie taoïste appliquée constitue une ouverture et une chance par sa connaissance profonde des énergies.

Les 3 périodes

On peut considérer trois périodes importantes dans l'histoire du Qigong taoïste :

La première s'étend de l'Antiquité à la dynastie des Han (206 avant J-C.). Elle reste assez mystérieuse faute de traces écrites.

Les chercheurs s'accordent à penser que pendant cette période, le taoïsme était une spiritualité pure reflétée par les ouvrages de Lao Zi et de Zhuang Zi. L'entraînement du Qi est cité implicitement par Lao Zi : « Concentrer le Qi et parfaire la douceur » et par Zhuang Zi : « Les anciens respiraient jusqu'aux talons. »

Le livre des « Annales historiques » décrit des méthodes de respiration. Le trait commun de cette époque est que l'exercice du Qi et de la respiration semble lié à la voie naturelle des taoïstes.

La seconde période s'étend de la dynastie des Han jusqu'à la chute de la dynastie des Qing (1911). C'est une histoire très riche, où se mêlent les sources taoïstes, bouddhistes, confucianistes et martiales. Des méthodes de Qigong sont expliquées dans certains classiques médicaux, les traités d'alchimie, les manuels d'hygiène naturelle tels que : le « Nan Jing », « Les prescriptions de la chambre d'or », « les Notes pour nourrir le corps et prolonger la vie »...

Les taoïstes étudient ces méthodes, souvent secrètement, pour prolonger la vie et gagner



LU POUR VOUS

l'illumination spirituelle (Ge Hung l'alchimiste, l'immortel Lu Dong Bin, les monastères de Hua Shan, Wu Dang, Kunlun...). Les bouddhistes introduisent par Bodhidharma les méthodes de la « transformation des tendons », des « 18 mouvements des Arhats », la très secrète « régénération de la moelle ». Les pratiquants d'arts martiaux, généralement des militaires à cette époque, furent crédités de nombreuses découvertes dans le domaine des Qigong ; un exemple en est le général Yu Fei, à qui l'on attribue la découverte des célèbres « 8 exercices du brocart » et du style interne de combat : « Xing Yi ». Il en sera de même pour la « paume des huit trigramme » (Bagua Zhang), le Taitsuzhang Quan (le style de l'empereur) et le fameux Taiji quan.

Depuis la chute de la dernière dynastie et la chasse aux mystiques sous Mao Ze Dong, certains styles ont disparu, mais d'autres ont resurgi de leurs cendres : le Qigong de la Grue taoïste, de l'Oie sauvage sont deux exemples de cette renaissance des Qigong en Chine populaire.

A Taiwan et Hong Kong, sur la côte Ouest des Etats Unis et dans toute la diaspora chinoise, on trouve maintenant des enseignements qui étaient réputés « secrets » il y a encore une décennie. En Chine, d'innombrables recherches en milieu hospitalier montrent le bien-fondé des assertions des anciens : le Qigong est une pratique bénéfique à la santé, qui peut dans de nombreux cas aider à la guérison de nombre de troubles chroniques.

Au-delà de ce courant profond, il existe certainement en Chine une mode des Qigong qui reporte des aspirations spirituelles brimées de toute une nation. L'un des exemples de renouveau contrôlé est celui de l'école Wudang.

Wudang : L'école des cinq pics

Wudang est situé dans le comté de Danjiangkou, au nord-ouest de la province de Hubei. Il

comprend : 72 pics, 36 rochers escarpés, 24 ravins, 11 grottes, 9 torrents. Le Mont Wudang est un célèbre lieu sacré du taoïsme en Chine. D'après la légende, le grand empereur, Zhenwu, premier ancêtre du Taoïsme, naquit à cet endroit, et on dit que de tous les monarques de cette époque "seul l'empereur Zhenwu réalisa complètement le Tao". Ces constructions ont été conçues selon les règles taoïstes du Feng Shui, en harmonie avec le terrain composé de corniches, pics, ravins et vallées, ce qui les rend à la fois imposants et mystérieux.

Ces montagnes abritaient l'école taoïste de l'Etoile Polaire qui combinait la pratique de la méditation (alchimie interne – neidan) et la pratique du Gung fu taoïste. De nombreuses écoles d'arts martiaux chinois sont issues de ces soixante-douze pics, y compris des styles purement originaux comme par exemple la boxe du serpent et de l'aigle et le Taiji quan. Comment concilier la pratique martiale et la recherche spirituelle ? Ce paradoxe est résolu par le travail sur la discipline et la concentration qui développent la maîtrise.

Un proverbe taoïste l'exprime simplement :

Peux-tu être à la fois guerrier et mystique ?

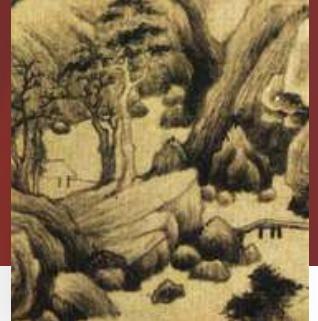
Peux-tu vaincre l'adversaire suprême.

Cet adversaire suprême, c'est l'ego attaché et jaloux de ses possessions et qui entend faire respecter ses acquis par la violence. Un guerrier ordinaire voit en toute personne un adversaire, un guerrier taoïste n'a plus d'adversaire lorsqu'il a éliminé ses propres points faibles.

Fondements du Qigong taoïste

Pendant la dynastie des Tang et des Sung, le taoïsme spirituel s'est divisé en quatre branches symboliques. Chacune de ces écoles mettait l'accent sur le développement d'une pratique particulière visant à développer le Qi (Doayin) :

LU POUR VOUS



L'école de l'Ouest demandait à engendrer une concentration sur le Dantian abdominal et sur un point situé en dehors du corps (le Dantian "externe").

L'école de l'Est insistait sur un point de concentration situé derrière le Dantian, entre les deux reins.

L'école du Sud travaillait la concentration sur le "palais écarlate" situé dans la poitrine.

L'école du Nord situait son attention en plein centre du Dantian.

Quelle que soit la méthode appliquée, les quatre écoles se basent toutes sur les quatre "enseignements" de Lao Zi :

Le calme intérieur,

le non-agir (wu-Wei),

l'attitude spontanéité,

et l'existence et la mort.

Pour toutes ces branches de la philosophie du Tao, deux points essentiels prévalaient :

la mise en pratique, et surtout :

l'autorité de l'enseignement directe du maître accompli.

Le premier point implique l'étroite union entre la compréhension et la perception du Qi. Sans cette union du Shen et du Qi, la voie du Tao ne peut être qu'intellectuelle ou plus simplement incompréhensible.

Sans l'aide du maître l'expérience est possible, mais au-delà d'un certain point elle peut s'avérer dangereuse ou délicate. Ce danger est en fait lié à la purification préalable des trois niveaux et à une motivation incorrecte. Un exemple de cette motivation incorrecte est la recherche des

pouvoirs ou le simple désir de prolonger sa vie dans un but mondain.



Photo Gérard EDDE

Le point de départ de la voie du Tao part d'une constatation semblable à la voie du bouddhisme exprimée par le sage Gao Henian au XIX^e siècle :

"Le monde éphémère est comme une grande peur sans fondement, sans réalité durable. Les rumeurs et les élaborations intellectuelles ne peuvent remplacer une conviction sincère. Tout comme un buffle n'est pas conscient de sa grande force, l'homme ne voit pas s'écouler sa vie."

Le point de départ de cette quête est exprimé par l'idée des huit grands archétypes du Yijing dont l'émanation corporelle forme les huit méridiens ancestraux. Le grand médecin Li Zhi Zhen a dit : *"Les huit méridiens extraordinaires sont l'origine du Grand Tao et sont les représentants ancestraux du Qi primordial du Ciel antérieur."*

Le Yijing a représenté cette génération du Taiji selon le célèbre schéma du Wuji gravé sur les montagnes de Hua Shan.

La base et la pratique, tant sur le plan énergétique que spirituel, reposent sur l'expérience de la vacuité et de la plénitude. Cette expérience n'est pas proposée comme une simple compréhension intellectuelle, mais comme la réalisation d'une expérience concrète. Sur le fondement d'une



LU POUR VOUS

pratique de concentration et de contemplation, le taoïste ressent en lui-même la différence entre l'activité et le non-agir (Wuwei).

Symboliquement cette étape est comparée au retour à la naïveté de l'enfance et représente une somme de potentiel en plein développement, riche de promesses de maturité. Il ne s'agit pas, bien sûr, de renverser l'horloge biologique et de redevenir de fait un enfant. Cette phase précise le Qi et le sang (Xue), donc le Yang et le Yin. Cette mise en contact alchimique s'effectue par la pratique alternée de la concentration et de la détente.

Le processus de concentration du Yin et du Yang permet ainsi une découverte des énergies subtiles et un rafraîchissement de la conscience, semblable à la spontanéité de l'enfance. La loi biologique impose à l'homme de mourir.

Dans un premier temps les sages taoïstes conseillent d'éviter la maladie, de rafraîchir la conscience et de prolonger la vie consciente. Ce point de vue, différent d'autres écoles asiatiques, a permis un développement des sciences de l'hygiène et de la santé, synthétisé dans la médecine chinoise qui est en fait le côté pragmatique de la voie du Tao.

Les pratiques de l'école du Sud reposent sur l'expérience de la vacuité (Kong). Pour y parvenir, les taoïstes prônent le non-agir, décrit comme une disponibilité consciente et éveillée. Ce Wuwei apporte le calme intérieur qui permet ensuite d'expérimenter la vacuité.

On se concentre ainsi sur les changements ou mutations du Yin et du Yang. Au début, le plus important est de développer la concentration. Sans cette concentration, point de relaxation possible ; on confond le jour et la nuit, le sommeil et l'éveil. Un proverbe chinois dit que les bûcherons sont rarement insomniaques. La

journée, ils s'épuisent au labeur et ne peuvent donc confondre le jour et la nuit. Pour bien se relaxer, il faut avant tout être déjà capable de se concentrer.

Nombre de pratiques taoïstes commencent par ce que l'on appelle la concentration sur le champ de cinabre du ventre. L'attention se porte sur un point situé au milieu du ventre, sous le nombril, on écoute sa expiration, tranquillement. Puis la conscience va alterner entre la concentration (le "plein") et la disponibilité spacieuse (le "vide").

Alors s'ouvrent les portes du non-faire, la non-assistance consciente et on reste dans l'état d'éveil appelé non-oubli par les sages du Tao. Le vieux sage Lao Zi ajoute :

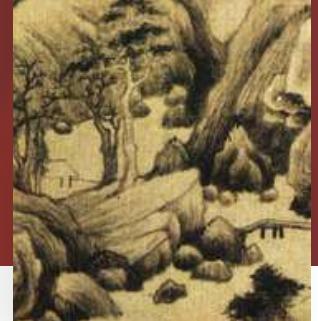
"Richesses, gloire et fortune sont comme de l'eau croupie"

La conscience de l'impermanence est ainsi présente pour inciter à la pratique sincère, comme l'exprime le sage Fan des monts Taishan :

"Lorsque l'être humain naît, sa sagesse n'est pas encore développée. La sagesse vient quand il devient vieux. L'esprit peut alors voir tous les phénomènes s'élever et s'éloigner sans ressentir la douleur de l'impermanence."

Puis le pratiquant du Daoyin va ensuite alterner entre le vide et le plein, passant du non-faire au non-oubli. Cette situation va provoquer le silence intérieur sans lequel toute découverte de soi est impossible. Le terme chinois "Song" implique cette totale relaxation qui va bien au-delà d'une considération psychosomatique :

Vient alors la conscience de la vacuité : on est conscient d'être concentré ! Les maîtres disent qu'il est alors possible de continuer ainsi ce processus jusqu'au niveau qu'ils nomment : "le Grand vide de l'esprit". Le traité du Zhonge ji



décrit cette approche comme une nouvelle forme de communication :

"Le silence est un langage. Lorsqu'il existe un langage, le silence est présent de façon fondamentale. Le langage du silence est la formule secrète de l'alchimie."

Bien que se situant sur un niveau dialectique différent, cet éloge du silence est à comparer à la terminologie de la psychologie moderne prônant la verbalisation à outrance.

Avant d'y arriver, il existe de nombreuses étapes intermédiaires liées à la capacité de l'adepte. Le premier niveau consiste en la reconnaissance que seule l'expérience est. Ce niveau est souvent décrit dans les textes occidentaux comme "ici et maintenant". Il faut cependant savoir que les maîtres taoïstes ne voient pas le niveau comme le but du chemin, mais comme une simple étape pour faire cesser les distorsions de l'intellect.

Ces quelques réflexions sur le Qigong taoïste nous montrent que celui-ci dépasse largement la notion de simple gymnastique énergétique. Selon l'ancienne médecine taoïste, le corps est une expression physique et cristallisée d'énergies mentales. Bien que nous pensions réagir spontanément aux événements qui nous surviennent nous sommes déjà dans le passé car nous réagissons seulement par nos sens.

La maladie peut-être alors considérée comme une sorte de programmation ou pire, de prophétie personnelle. Cette vision se relie aux énergies subtiles de ce que certaines écoles définissent comme étant le karma.

Le Qigong du Tao consiste à nous faire retrouver notre énergie originelle, notre tonnerre personnel en accordant notre propre instrument, nos propres énergies avec les énergies universelles, sans à priori religieux ou psychologique.

C'est pourquoi ce type de discipline peut être qualifié de recherche énergétique et de démarche philosophique au sens ancien du terme.

"Il y a plus de choses dans le ciel et sur la terre, Horacio, que ta philosophie ne peut en rêver."
Shakespeare

Les taoïstes sont convaincus que la spontanéité naturelle n'est pas une caractéristique du comportement humain habituel, emprunt de conventions sociales, religieuses et familiales. Le retour vers la spontanéité peut être considéré comme la recherche d'un état de conscience naturel sans idée préconçue. Il faut donc aller chercher bien plus loin, à l'origine même de ce comportement pour voir s'il n'existe pas une source d'expression moins conditionnée.

Cette source, c'est la spontanéité de notre nature profonde.

Lao Zi a dit :

"La nature originelle peut induire toutes les expériences. La nature originelle est l'essence de la bonté spontanée. Etre naturel dans ses actes c'est être toujours pur et calme."

On utilisera donc ici le mot Qigong taoïste pour désigner des pratiques ou exercices qui nous permettent de nous mettre en harmonie avec notre environnement au sens large.

Gérard EDDE

Lire aussi :
Le silence du Dragon et la Porte du Dragon
(Chariot d'Or)



LU POUR VOUS



QI GONG AU FÉMININ

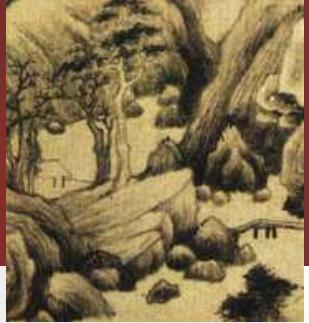
Au rythme des saisons,

par le Dr. Martine Depondt-Gadet.

Editions du Charriot d'Or Réf 31491 EAN 9782360470204

Martine Depondt-Gadet a fait paraître en janvier un ouvrage, très pratique et illustré de nombreuses photos en couleurs, dédié à la femme dans toutes les saisons de sa vie. À chacune de ces saisons est associée une pratique spécifique du Qi Gong qui y est précisément décrite. Du printemps à l'automne de leur vie, les femmes montrent dans ce livre comment la pratique du Qi Gong leur a permis de découvrir le pouvoir de guérison qu'elles ont en elles, de les reconnecter à leur douceur, leur intuition et leur paix intérieure.

Martine Depondt Gadet est médecin acupuncteur, spécialiste en médecine traditionnelle chinoise et Qi Gong, formée à la PNL, à l'hypnose et à l'EFT. Diplômée en échographie gynéco-obstétricale, elle a pratiqué de nombreux accouchements en hôpital. Elle consulte aujourd'hui à Paris. Elle enseigne le Qi Gong à Paris et plus particulièrement le Qi Gong de la femme au cours d'ateliers qui regroupent femmes enceintes, convalescentes, etc.



氣功



FEQGAE

Fédération des Enseignants
de Qi Gong, Art Énergétique.

Siège social :
23, rue des Petits Hôtels
75010 Paris

Secrétariat :
L'Estérel - Bât A 43, avenue Paul Cézanne
13090 Aix en Provence

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