



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

FÉVRIER 2013 – N° 27



- 2013 -
Bonne Année du
Serpent d'Eau



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

BUREAU

Président : Dominique CASAYS
Secrétaire : Pierre MAURY
Trésorier : Jean-Pierre BENGEL
Vice-présidents : Walter PERETTI

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Jean-Pierre BENGEL
Dominique CASAYS
Bernard GEORGE-BATIER († 30-12-2012)
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
Evelyne OEGEMA
Walter PERETTI (Coordonateur du comité)
Yves RÉQUÉNA
Marie-Christine SÉVÈRE
ZHANG Kunlin
Hélène ZIMMERMANN

JUGES

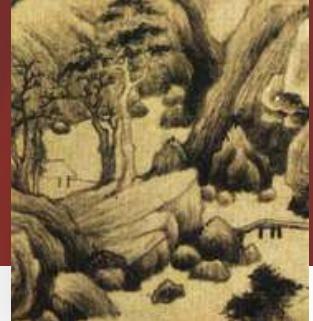
Dominique BANIZETTE
Jean-Claude BERTHE
Gérard EDDE
Philippe JULLIEN
KE Wen
Jimmy GREGEARD
Frédérique MALDIDIER
Evelyne OEGEMA
Walter PERETTI
Yves RÉQUÉNA
Marie-Christine SÉVÈRE
Ange TOMAS
Cyril VARTANIAN
ZHANG Kunlin
Hélène ZIMMERMANN

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 de la fédération,

Nous célébrons l'entrée dans l'année du serpent d'eau, plus orientée vers la profondeur et la méditation intérieure que vers l'impulsion et l'agitation extérieure.
 Une pause dans cette accélération du temps et de la communication effrénée ?
 Peut-être le moyen de retrouver et de faire partager dans nos cours cette présence intérieure, cette conscience profonde, animée, stable mais en mouvement permanent, que l'on nomme aussi « Qi ».
 Bien plus que tous les réseaux, « sociaux » ou virtuels, le Qi nous amène dans le réel du corps, de la pensée, des émotions, de tous les échanges avec les autres et la nature.
 Les neurosciences et la médecine quantique semblent découvrir aujourd'hui cette réalité de l'énergie, les vertus de la méditation ou encore les manifestations du courant vital qui anime tout ce qui vit.
 La médecine et l'hôpital s'ouvrent à la pratique du Qi Gong... tant mieux, montrons que ce n'est pas seulement « bouger », faire de la gym, mais avancer vers une meilleure compréhension de nous-mêmes et du monde, vers une meilleure utilisation de nos ressources pour atteindre le bonheur.
 En vous remerciant de votre fidélité pour notre fédération, des valeurs qu'elle porte, je vous souhaite une très belle année, un Qi solide et rayonnant !

Le président, Dominique CASAÝS

SOMMAIRE

Éditorial

1

Vie Fédérale

Carnet-noir	2
Journées Nationales du Qi Gong	3
Examen Fédéral	4
Stages	5
Assemblée Générale	7
Réunion des Référents Régionaux	12
Colloque	13

La vie du Qi Gong

Enseigner le Qi Gong dans un collège	31
Syringomyélie et pratique du Qi Gong	33

Recherche et Réflexion

Stage de préparation à l'examen fédéral	35
Anatomie du Mouvement	39
L'écrit du Qi	40

Lu pour vous

Ostéopathie énergétique chinoise	42
La Voie du Calme	43





VIE FÉDÉRALE



Bernard GEORGE-BATIER nous a quittés le 30 décembre.

Nous le connaissons tous.

Il était membre du Conseil d'Administration de la fédération depuis 12 ans, et en a été le vice président pendant 8 ans. Président fondateur de l'Aïkikaï du Rhône (Saint-Priest), membre éminent de la FFAB et de la FNMT, il a beaucoup œuvré au rapprochement de la FEQGAE et de la FNMT avec laquelle nous avons signé - en octobre 2006 - un protocole de reconnaissance mutuelle.

Notre président Dominique CASAYS s'est rendu à son inhumation à Lyon le 4 janvier, pour représenter la Fédération, et aussi à titre personnel. Un très beau et émouvant rituel Bouddhiste a été célébré pour accompagner Bernard.

Gérard EDDE lui rend hommage avec ces quelques lignes.

A Bernard, le guerrier,

Bernard a pris le chemin des étoiles, de son étoile,
et à coup sûr c'était un guerrier :
Par sa pratique martiale et énergétique,
de longue date et de haut niveau,
Par sa gentillesse, immense,
Par son ouverture aux autres,
Par son dévouement à organiser,
Par sa curiosité et sa soif de connaissance inextinguible,
Par sa force à affronter la réalité, et la part d'ombre qui va avec,
Et par sa capacité à continuer, même si son corps trainait des
pieds, l'énergie, elle, était bien présente, dans le vif de ses yeux.
Il est mort avec sa meilleure épée à la main, sa plume.
Un deuil n'est rien, mais une perte est irréparable... pour ceux qui restent.

Souhaitons à son être de rejoindre la lumière infinie...



JOURNÉES NATIONALES

**Les 19^e Journées Nationales du Qi Gong
auront lieu du lundi 3 au dimanche 9 juin 2013.**

Le thème choisi cette année est « Renforçons notre énergie avec le Qi Gong ».

Ce thème très généraliste, peut s'adapter avec toutes les pratiques et tous les styles.

Chacun pourra l'illustrer à sa manière, mais l'idée est de préciser la notion de Qi, puis d'élargir sa définition dans les domaines de la santé, de la spiritualité, puisque le Qi représente bien la vie dans son mouvement, ses échanges et ses transformations.

Le Qi est dans le corps et dans la santé, dans la conscience et la spiritualité. Il est également le mouvement et le lien entre les deux.

Notre époque suscite réellement ce besoin de renforcer cette source de vie tant pour faire face aux difficultés rencontrées que pour donner du sens, une plénitude à notre existence.

Les enseignants et leurs associations peuvent librement, pendant la semaine du 3 au 9 juin 2013, proposer une ou plusieurs activités dans leur ville ou leur région, en salle ou en plein air (journées portes ouvertes, cours d'initiation, conférences, démonstrations etc.)

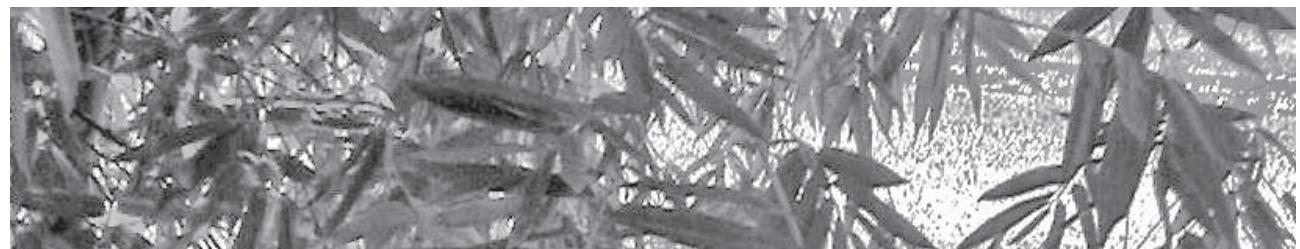
Une grande journée est organisée à Paris le dimanche 9 juin à la Grande Pagode du bois de Vincennes, les enseignants de l'Ile de France sont conviés à offrir leur participation pour les ateliers, démonstrations, conférences ou tout simplement pour l'aide logistique !

Il vous est également possible de proposer des « temps forts » en réunissant plusieurs associations et enseignants, dans votre ville ou votre région, comme cela s'est fait les années précédentes dans de grandes villes.

Une communication nationale sera assurée par Claire Lextray, notre attachée de presse.

Pour la communication de vos activités, des affichettes et des flyers seront disponibles sur commande auprès du secrétariat.

Transmettez vos annonces d'animations pour les Journées Nationales du Qi Gong au secrétariat, elles sont insérées au fur et à mesure sur le site www.federationqigong.com





VIE FÉDÉRALE

EXAMEN FÉDÉRAL

Session du 1^{er} au 3 septembre 2012
AIX EN PROVENCE

Pour recevoir les nombreuses candidatures, la session a été organisée durant 3 jours.

Le jury était composé le samedi et le dimanche de Dominique BANIZETTE (présidente du jury), Philippe JULLIEN, Frédérique MALDIDIER, Evelyne OEGEMA, Hélène ZIMMERMANN et d'Evelyne OEGEMA (présidente du jury), Dominique BANIZETTE, Jean-Claude BERTHE, Philippe JULLIEN le lundi.

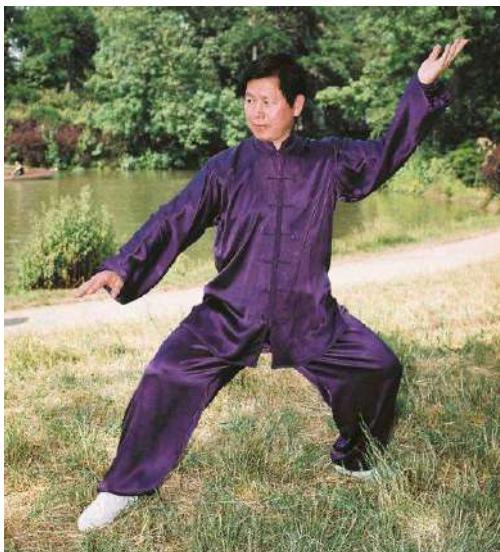
Cyril VARTANIAN Colette GILLARDEAUX, étaient assesseurs. Les copies de théorie ont été corrigées par Gérard EDDE, Jimmy GREGEARD, Marie-Christine SEVERE, Jean-Claude BERTHE, Philippe JULLIEN.

25 candidats ont présenté les 3 UV (Théorie, pratique, Pédagogie).

5 ont présenté 1 ou 2 UV qu'ils n'avaient pas réussis lors de leur première session et 4 ont présenté l'UV de théorie.

15 candidats ont été reçus à l'examen :

Suzanne ABERLE, Céline AMIEL, Béatrice BREMOND, Muriel DARTIGUELONGUE, Philippe FAUCHOT, Aurore HUET, Roger JEAN, Véronique LEYMARIE, Claire MAZEYRAC, Nutano MEYNARD, Viviane RABADAN, Régine SCHILLING, Nadine SUSANI, Gérard DE WISPELAERE, Antoinette VIVIAN.



Jian Liu Jun - Photo : Chanet - Crédit photo : FEQGAE

Sujets de théorie posés lors de cette session

• Samedi 1er septembre 2012.

Théorie : Ming Men :

- signification,
- localisation et fonction,
- utilisation dans le Qi Gong.

Pratique :

- Rôle de la pratique statique.
- Rôle de la pratique dynamique.
- Pourquoi faut-il associer ces 2 pratiques dans la progression du travail énergétique ?

Pédagogie : Que vous a apporté la pratique et comment voudriez-vous le transmettre ?

• Dimanche 2 septembre 2012

Théorie : Définition, élaboration, circulation, rôle de Yuan Qi, énergie originelle.

Pratique : Citez les principaux points d'attention de la posture debout.

Pédagogie : Comment placer sa voix et utiliser la parole dans la dynamique d'un cours de Qi Gong ?

• Lundi 3 septembre 2012

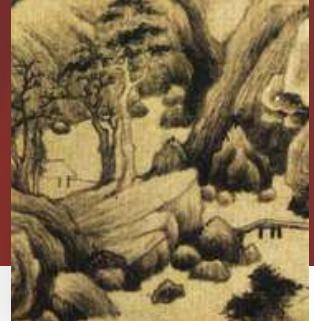
Théorie : L'énergie défensive : WEI QI.

- Quel est son rôle ?
- Où circule t elle ?
- Comment la renforce-t-on dans la pratique ?

Pratique : Pour quelles raisons accorde-t-on une telle importance à l'ouverture de Ming Men dans la pratique ?

Pédagogie : Vous avez un cours de Qi Gong avec un groupe de personnes travaillant dans un bureau avec un grand niveau de stress.

- Comment allez-vous vous y prendre ?
- Quel genre de Qi Gong allez-vous leur faire pratiquer ?
- Dites pourquoi.



STAGES POUR L'ANNÉE 2013-2014

Huit stages fédéraux sont prévus pour l'année 2013-2014.

Les stages sont organisés avec de petits groupes, sur deux jours le week-end.

Les dates qui ne sont pas encore déterminées seront communiquées par mail et sur le site Internet dès que possible.

PRÉPARATION À L'EXAMEN FÉDÉRAL,

avec Walter PERETTI

La fédération propose des stages de préparation à son examen diplômant. Il s'agit de présenter la démarche fédérale en termes d'évaluation et de répondre au mieux aux questions des futurs candidats. (Lire aussi page 35)

L'expérience des années précédentes à 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.

Deux stages sont prévus : à Paris durant l'automne 2013 avec Walter PERETTI et à Aix en Provence au printemps 2014 avec Hélène ZIMMERMANN.

Walter PERETTI, ingénieur de formation et enseignant en écoles d'ingénieur enseigne également le Qi Gong et des Arts Martiaux Chinois. Il est Coordinateur du Comité Technique, membre du CA, Référent Régional Paris-Ile de France en Qi Gong auprès de la Fédération Sport pour Tous et membre du jury fédéral.

Hélène ZIMMERMANN

Enseignante de Qi Gong, elle est aussi thérapeute, membre du CA, membre du Comité Technique et des jurys d'examen.



Détente, intention, attention, conscience du souffle et du mouvement sont, ensemble, les clés pour entrer dans cet état d'éveil et de sensibilité spécifique du Qi Gong.

Aussi, je me propose de vous faire explorer ce qu'est un mouvement « juste » et porteur de « Qi » sur la base du ressenti interne.

Marie-Christine SÉVÈRE est enseignante diplômée de Qi Gong et praticienne diplômée de la méthode Feldenkrais. Elle est membre du Comité Technique et des jurys d'examen.

LES FONDEMENTS DE L'ÉNERGÉTIQUE CHINOISE POUR LE QI GONG, avec Yves RÉQUÉNA

Les notions fondamentales d'énergétique et de médecine chinoise dans l'enseignement du Qi Gong :

- le Yin-Yang
- les 5 éléments et les 5 organes
- Yang Sheng
- les énergies du corps
- les 12 méridiens principaux
- les 8 méridiens curieux
- validations scientifiques du Qi Gong.

Yves RÉQUÉNA – M.D.

Directeur de l'Institut Européen de Qi Gong et de l'Institut International de Qi Gong.
Membre permanent du Comité Technique de la FEQGAE

COMMENT DONNER DU QI AU MOUVEMENT ?

avec Marie Christine SÉVÈRE

Comment faire d'un simple mouvement, un mouvement de Qi Gong ? Comment « Entrer dans l'état de Qi Gong » ?

Comment sentir si le mouvement est « juste », « plein », « fluide », « vivant », « habité » et entrer plus facilement dans l'état de Qi Gong ?



VIE FÉDÉRALE

QI GONG ORIGINELS ET CHAMANIQUES,

avec Gérard EDDE

A. Bref historique

1. Qigong et chamanisme d'Asie Centrale
2. Qigong proto-taoïstes

B. Qigong d'échange avec la nature

3. Pratique : Qigong d'échange avec les arbres
4. Pratique : Qigong d'échange avec l'étoile polaire
5. Pratique : Qigong du soleil et de la lune
6. Perspectives énergétiques et relations entre les arbres et les organes (Zhang) dans la tradition du Qigong Longmen - utilisation du Yi et du Nian

C. Qigong de la vibration originelle

7. La vibration dans la culture chamanique d'Asie Centrale
8. Pratique de la vibration originelle du Chan
9. Perspectives énergétiques de l'effet salutaire du « chaos » (Wuji) sur la santé
- D. Qigong de l'énergie des animaux
10. Pratique : Qigong spontanés du dragon, du serpent et de la tortue
11. Perspectives énergétiques sur la théorie ancienne du Yang prépondérant et de l'énergie spontanée (Ziranmen)

Gérard EDDE est membre du Comité Technique, directeur de l'école Dragon Céleste et des jurys. Il enseigne le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Ba Gua et le Kung Fu depuis plus de 25 ans.

SECOND STAGE DE « QI GONG POUR LES PERSONNE ÂGÉES »,

avec Liliane PAPIN

Le premier stage se déroulera le 6 & 7 avril 2013, le second aura lieu en avril 2014. Ce cursus de stages initialement prévus sur 3 années a été ramené à 2 années de façon à avoir un enseignement plus condensé.

Liliane PAPIN est pratiquante et enseignante de médecine chinoise aux Etats Unis. Elle enseigne de nombreux stages professionnels.

TROIS STAGES D'ANATOMIE DU MOUVEMENT, avec Christine WAHL

1. La respiration tissulaire

L'orientation de ce thème est d'affiner l'écoute et l'observation de soi, qui définissent la qualité sensorielle du mouvement dans l'espace. Se sentir dans l'écoulement gestuel, mettant en œuvre l'affinement de notre réalité anatomique. Revenir à une juste réalité du mouvement pour laisser le souffle nous imbiber et nourrir chaque articulation dans une respiration tonifiant l'être.

2. Rapport entre la main et le pied

Ce temps est consacré à renouer le lien entre le pied et la main.

Ce lien se réalise par un véritable dialogue incessant, accompli par la colonne vertébrale qui assure la communication entre ces deux périphéries pied/main. La colonne vertébrale assurant le continuum vivant entre les deux périphéries.

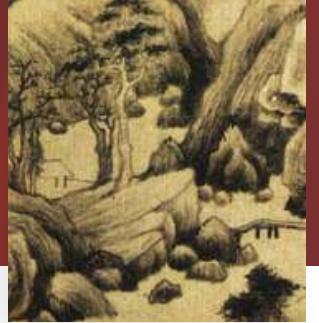
3. Oeil interne et oeil externe

L'œil externe capte l'espace environnant et établit des échanges nuancés qui prennent sens et nourrissent notre monde intérieur.

L'œil interne capte dans l'observation intime l'atmosphère du milieu interne du corps (vie sensorielle, émotionnelle...)

Ce stage nous place à la frontière de ces deux espaces, à éprouver et à faire lieu de rencontre. Que la sensibilité de l'œil interne nourrisse la sensibilité de l'œil externe en développant une disponibilité à établir des allers-retours.

Professeur de danse et de Tai Ji Quan, Christine WAHL est aussi ostéopathe. Elle enseigne l'anatomie de manière vivante, reliée au mouvement en utilisant à la fois la description anatomique qui permet la compréhension des lois qui régissent le mouvement, mais aussi les exercices corporels et la palpation afin d'amener les stagiaires à avoir la sensation intérieure des différents éléments abordés.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Le vendredi 19 octobre 2012, à 18h45 débutait la deuxième Assemblée Générale de la FEQGAE (Fédération d'Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique) ; cette année, elle avait lieu aux Temps du Corps, 10, rue de l'Echiquier à Paris. Comme chaque année, cette réunion est pour chacun l'occasion de rencontre entre collègues mais aussi d'échange des idées, moteur de l'évolution de la pratique du Qi Gong en France.

Le Président Dominique CASAYS souhaite chaleureusement la bienvenue aux 70 participants, en soulignant notamment la présence de deux représentants de la Fédération Française EPMM-Sports Pour Tous, Mme Betty CHARLIER, Secrétaire Générale, et de Mme Michèle PY membre du Comité directeur. Il félicite également les participants d'être venus si nombreux cette année.

Le total des pouvoirs représentant la FEQGAE est de 880 voix.

Le total des membres présents ou représentés à cette Assemblée Générale est de 471 voix.

Le quorum étant de 293 voix, L'Assemblée Générale peut donc commencer.

Rapport moral, par le Président Dominique CASAYS

Lors de l'exercice écoulé explique Dominique, notre rôle à consisté essentiellement à regrouper les enseignants, et à resserrer les liens entre EPMM et les enseignants de Qi Gong. Il poursuit en soulignant les différentes situations auxquelles se trouvent confrontés les enseignants de Qi Gong ; bénévoles, salariés, professions libérales...

Nous devons également penser à l'importance de la formation continue dit-il, le Qi Gong est une discipline qui s'est développée dans les vingt dernières années et qui prend actuellement un essor exponentiel. Nous devons répondre à une demande très importante, et la qualité n'est pas toujours au rendez-vous ; il est donc primordial de montrer l'importance de la formation dans nos pays occidentaux.

Notre réflexion doit donc s'orienter sur l'axe de développement du Qi Gong. Il ya une demande dans les entreprises, mais également dans le

domaine de la santé ; les mutuelles de santé s'intéressent également aux Qi Gong. Des expériences ont eu lieu en milieu carcéral et aussi dans des maisons de retraite, et là aussi, les résultats sont très positifs.

Il y a actuellement des formations de Qi Gong spécifiquement adaptées pour les enfants et les séniors.

Il y a également tout un domaine philosophique lié au Qi Gong et qui est plus personnel pour ceux qui s'y intéressent. Nous avons la mission d'accompagner la progression du Qi Gong dans son authenticité ; le Qi Gong, ce n'est pas seulement une gestuelle, mais c'est toute une philosophie du mouvement.

Dominique nous parle ensuite de la progression des effectifs de la FEQGAE.

- En 2009/2010, il y avait 13293 adhérents, 516 enseignants, 308 associations et 113 associations de fait.



VIE FÉDÉRALE

- En 2010/2011, 493 enseignants dont 207 non titulaires du diplôme fédéral et 286 diplômés de la FEQGA ; dont 95 nouveaux enseignants, 13 élèves et 9 écoles.

- En 2011-2012, 570 enseignants dont 258 non titulaires du diplôme fédéral et 312 diplômés ; 92 nouveaux enseignants, 22 élèves, 9 écoles agréées et 2 en demande d'agrément. En 2011-2012, nous avons dépassé le nombre d'enseignants de 2009-2010.

Actuellement, il y a beaucoup de demandes pour le diplôme fédéral.

160 villes ont participé à la 18^e édition des JNQG « équilibre pour tous » ainsi que la mobilisation de 170 enseignants. Il est également nécessaire de souligner le très bon fonctionnement de la communication ; télévision, articles de journaux... lors de ces Journées Nationales.

Demain (le 20 octobre 2012) a lieu à la Villette, le colloque « Stress et Qi Gong » dont Yves REQUENA est le coordonateur. Cette année, la date de l'AG a été avancée afin de la faire coïncider avec le colloque qui se déroule pendant le salon « Vivez nature ».

Le site internet de la Fédération fonctionne bien, il est facile d'accès et il est facile d'y télécharger les formulaires qui nous sont nécessaires.

Sophie, notre secrétaire administrative, fait beaucoup de relationnel entre les associations et SPT.

Le bulletin est envoyé par courrier électronique, ce qui nous permet de communiquer beaucoup d'informations pour un prix réduit ; nous allons continuer de procéder de cette manière.

Cette année, nous avons réduit le fonctionnement pour des raisons financières, pour cette raison, il n'y a pas eu d'événement exceptionnel. En un an, notre situation financière est redevenue équilibrée, ce qui va nous permettre dorénavant, une plus grande possibilité d'action.

Rapport financier, par le Trésorier Jean-Pierre BENGEL

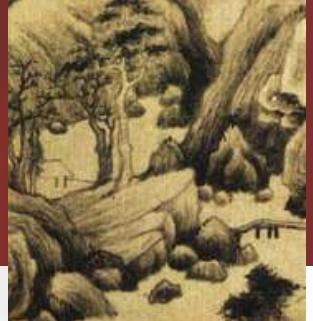
Jean-Pierre tient à remercier Evelyne OEGENA pour cette transition.

Le résultat de l'exercice 2011-2012 est très positif par rapport à l'exercice précédent qui était négatif, nous avons pu combler nos pertes dans cet exercice en révisant tous nos postes de dépenses. Quelques exemples comme moins de déplacement du CA la gestion de la fédération nous le permettait, la suppression de la ligne de fax, pour 2 ou 3 fax par an alors que la ligne nous coûtait 600 € par an et d'autres exemples comme ceux-ci. Cette situation financière est sans contesté grâce au soutien de la Fédération EPMM Sport pour tous qui nous ont versé la somme de 70 660 € sans cet argent nous ne pourrions pas vivre.

LE RÉSULTAT	2011-2012	2010-2011
Total des produits	146 405 €	101 122 €
Total de charges	118 527 €	127 414 €
Bénéfices ou pertes	+ 27 878 €	- 26 302 €

Prévisionnel 2012-2013

Pour le prévisionnel la maîtrise de nos dépenses est à continuer notamment le poste des assurances, le contrat sera renégocié. Avec cette politique de gestion, nos finances nous permettrons d'utiliser cet argent dans le but pour lequel la fédération a été créée ; c'est à dire le développement du Qi Gong et de sa promotion. Un budget de 15 000 € est prévu pour cela. Le Forum à la Villette du 20 et 21 octobre est un début. Le budget total prévisionnel 2012-2013 s'élève à 139 900 €.



Rapport d'activité du Comité technique, par Walter PERETTI

Le Comité Technique et les Ecoles

Le Comité Technique est composée de 10 membres qui se réunissent 2 fois par an nous dit Walter, puis il poursuit en énumérant les 9 écoles agréées ; l'École du Centre Tao, Dragon Céleste, l'École du Qi, l'Institut Européen de Qi Gong, l'Institut Lu Dong Ming, l'Institut Xin'an, les Temps du Corps, le Quimétao et l'école Zhi Rou Jia.

Deux écoles sont en deuxième année de probation, le Serpent et l'Oiseau de Philippe JULLIEN (Bordeaux) et l'école de l'Onde du Dragon de Thierry DOCTRINAL (Nantes). L'école Yang Sheng de Toulouse a arrêté son cursus. Cette année, trois écoles ont demandé leur probation depuis cet été ; l'ITEQG de Bruno ROGISSART, Liao Chang Qi Gong de LIAO Yi Lin et Kanli de Marcel SIMOES.

Les Judges

Le jury est actuellement composé de 14 juges. Colette GILLARDEAUX et Cyril VARTANIAN ont fait leur formation en tant qu'assesseurs. Deux futurs assesseurs, Jean-Pierre CASSONNET et Julien ZEITOUN commenceront leur formation en mars (Il s'agit du système d'apprentissage des juges ; avant d'être juge, on est assesseur pendant deux sessions de deux jours).

Le diplôme fédéral

Depuis 2003, la FEQGAE a délivré 321 diplômes ; 245 par examen et 76 par Validation des Acquis. Cette année, 30 diplômes ont été délivrés par examen.

Le Comité Technique organise deux sessions d'examen par an, les premiers week-ends de mars et de septembre. Le nombre de candidats est limité puisqu'un jury ne peut examiner que 18 candidats par session de deux jours.



Depuis le printemps 2010, le nombre de demandes est bien supérieur à cette capacité. Pour recevoir les candidats, le Comité Technique a organisé un jury supplémentaire à chaque session ; en septembre 2011, 30 candidats et en mars 2012, 26 candidats. En septembre 2012, il y a eu 32 candidats, et malgré cela, toutes les candidatures n'ont pu être accueillies.

L'examen dure une journée et les candidats présentent 3 UV : théorie, pratique et pédagogie. Chaque UV est acquise lorsque la moyenne 10/20 est atteinte. Pour obtenir le diplôme, il faut avoir la moyenne dans les trois matières, si un candidat n'obtient qu'une ou deux UV, il peut, lors d'une session suivante présenter l'UV ou les UV manquantes.

Les membres du jury sont bénévoles ; Chaque jury compte au minimum 4 examinateurs, et les copies (anonymes) sont notées par deux correcteurs.



VIE FÉDÉRALE

11 diplômes d'enseignant de Qi Gong ont été délivrés par VAE en 2011/2012. Si vous enseignez le Qi Gong depuis au moins 10 années, vous pouvez obtenir le diplôme fédéral en demandant la validation de votre expérience, sur dossier. Renseignez-vous auprès du secrétariat.

Le nombre de dossiers de VAE pour le CQP ALS de la FFEPM- Sports pour Tous validés n'est pas connu. La plupart des enseignants en font ou en ont fait la demande.

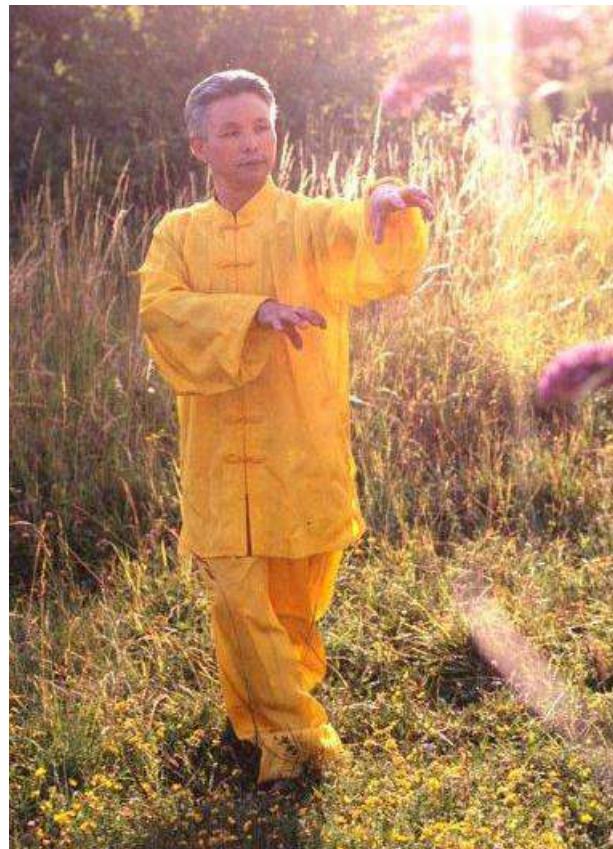
Les stages

Huit stages de deux jours ont été organisés pour les enseignants diplômés et non diplômés :

- 5 stages d'anatomie du mouvement avec Christine WAHL : « le Diaphragme », « A la découverte de sa colonne vertébrales », « Présence de soi en Mains Vivantes », « le Bassin », « le Périnée »,
- 1 stage « Préparation à l'examen fédéral » avec Walter PERETTI,
- 1 stage « Le Yi Jin Jing sous ses aspects pratiques et théoriques » avec Gérard EDDE,
- 1 stage sur « Le placement de la structure au travers des 12 postures de Bodhidharma » avec Walter PERETTI.

Un séminaire de dix jours en trois modules (2 x 3 jours et 1 x 4 jours) en résidentiel a été organisé en Ardèche. Le thème : « Faire le lien entre Qi Gong, médecine chinoise et chaînes musculaires » avec Benoît LESAGE et Noëlle THIERNESSE.

Ces stages organisés avec de petits effectifs (15 à 20 personnes maximum) ont été bien suivis.



Zhang Kunlin - Crédit photo : Lu Dong Ming

Vote des différents rapports.

Le rapport de la trésorerie et le rapport d'activités (rapport moral et rapport de la commission technique) sont approuvés à la majorité.

Elections.

Le CA étant renouvelable par tiers, cette année Dominique CASAYS et Jean-Luc WINIESKI étaient démissionnaires et se représentaient ; ils sont tous les deux réélus.

Jean-Luc WINIESKI – 470 oui et 1 non.
Dominique CASAYS – réélu à l'unanimité.

Montant des adhésions.

Notre situation financière étant stable, le montant de l'adhésion des enseignants à la FEQGAE restera à 50 € pour l'année 2013-2014.



Perspectives d'avenir, par Dominique CASAYS

Dominique insiste à nouveau sur la qualité du Qi Gong, et pour que cette qualité s'enrichisse et progresse nous dit-il, il est nécessaire d'adhérer à la FEQGAE, tant pour participer à cette structure, la seule à représenter la qualité et le sérieux du Qi Gong, que pour la soutenir.

Le Qi Gong se développe dans des directions nouvelles poursuit Dominique, dans les entreprises, dans les hôpitaux, chez les personnes âgées, la Fédération doit donc s'orienter aussi dans ces directions.

Le 9 juin prochain aura lieu la Journée Nationale du Qi Gong, et comme les deux années précédentes, chaque association, chaque enseignant pourra proposer une - ou plusieurs - activité (cours, conférences...) pendant la semaine précédente. Des rassemblements plus importants pourront avoir lieu dans les grandes villes, avec l'aide éventuelle d'un Référent. Les municipalités soutiennent de plus en plus ces actions.

Claire LEXTRAY nous dit que le Qi Gong « se porte bien dans les médias » ; cette année un important dossier a vu le jour dans un magazine masculin, un article est paru dans « Faire face », le magazine de l'Association des Paralysés de France, le Qi Gong pour les problèmes d'addiction est un article qui est paru dans « L'Humanité Dimanche ».

Que ce soit dans « le Quotidien du Peuple », dans la presse régionale, à la radio, à la télévision, à un journal télévisé national, lorsqu'il y a un sujet sur le Qi Gong, nous sommes systématiquement référencés.

Durant les prochaines Journées Nationales, nous devons donner la meilleure lisibilité de notre pratique, chacun en fonction de ses possibilités.

Claire nous rappelle que nous manquons cruellement de photos, si nous en avons l'occasion, nous pouvons envoyer au secrétariat des images montrant des gens très jeunes, mais également des gens très âgés, montrer que le Qi Gong est pratiqué par tout le monde. Il est nécessaire que les images soient mises en valeur, mais qu'elles soient sobres.

Dominique remercie chaleureusement Claire sur son rôle auprès de la FEQGAE depuis 1995 en soulignant tout le travail accompli depuis cette époque auprès des médias.

Dominique poursuit en nous informant que la Fédération Internationale des Qi Gong de Santé, créée en septembre, souhaite avoir un représentant dans chaque pays, et donc en France. Dominique explique que la FEQGAE ne peut pas être ce représentant pour la France, car cette fédération internationale ne diffuse que les 8 méthodes « officielles » alors que la FEQGAE est ouverte à tous les courants. Il est cependant important que notre fédération entretienne des liens privilégiés et que l'on propose un partenariat avec cette fédération internationale qui regroupe déjà 54 pays.

A 21h15, l'ordre du jour étant épuisé, l'assemblée est levée. Dominique invitait ensuite les participants à prendre le verre de l'amitié, pendant que le traiteur installait la salle pour le repas du soir.



VIE FÉDÉRALE

RÉUNION DES RÉFÉRENTS RÉGIONAUX

En début d'après-midi, avant notre Assemblée Générale, les Référents Régionaux de notre Fédération FEQGAE à la Fédération EPMM Sports pour Tous se sont réunis.

Cette réunion nous a permis d'exposer les retours de notre collaboration mutuelle et de mettre en évidence d'éventuels disfonctionnements.

Avant le tour de table prévu des 13 Référents présents, notre Président, Dominique CASAYS, nous a présenté les éléments de notre collaboration avec la Fédération Française EPMM-Sports pour Tous

Sur ces deux dernières années, « Sports pour Tous » a bien joué le jeu et notre collaboration s'est bien déroulée.

Il a rappelé la nécessité absolue pour la FEQGAE à être intégrée dans un organisme officiel, organisme qui comme l'EPMM regroupe des valeurs proches de nous, « de partage d'activités pour l'Entretien de la Santé et la Cohésion Sociale ».

Actuellement, 12 000 de nos licenciés sont inscrits à l'EPMM et le fonctionnement de la FEQGAE dépend entièrement des 6 € reversés par notre partenaire.

Il est donc absolument nécessaire pour le bon fonctionnement de la FEQGAE que les enseignants jouent le jeu, non seulement du CQP, mais des inscriptions de leurs pratiquants à l'EPMM.

Nous avons absolument besoin de cette somme pour assumer notre rôle : représenter le Qi Gong, avec la qualité et le sérieux du comité technique, avec un encadrement et des critères de haut niveau en montrant les valeurs communes aux deux Fédérations.

Dans cette optique, il est envisagé dans l'avenir de proposer un CQP Arts Energétiques et un Diplôme d'État.

Nous estimons que 200 000 personnes pratiquent le Qi Gong en France.

La parole a été donnée à chacun afin de rendre compte des difficultés rencontrées sur le « terrain ».

Certaines régions ont très peu d'enseignants de Qi Gong diplômés de la FEQGAE. Et encore beaucoup trop d'enseignants qui ne sont pas répertoriés à la FEQGAE comme enseignant le Qi Gong.

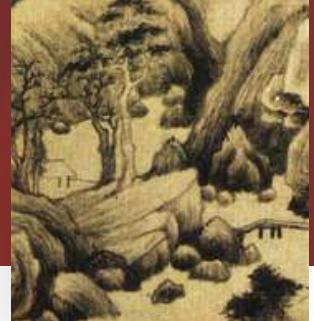
Dans chaque région, il serait intéressant de réunir au moins une fois par an, et d'orienter vers les écoles de la FEQGAE, ces personnes dans la validation de leur enseignement.

Il nous reste donc encore beaucoup de travail pour fédérer nos membres et nos adhérents.

Nous restons vos interlocuteurs privilégiés à l'écoute de nos Régions.

Chantal SOURDEVAL





COLLOQUE

Durant le week-end du 20 et 21 octobre notre fédération était représentée dans le cadre du Salon Vivez Nature et y a proposé plusieurs activités.

Samedi et dimanche, sur plusieurs stands d'information, 15 enseignants de la fédération ont accueilli et conseillé les visiteurs ; ils ont également animé des ateliers d'initiation gratuits. Le dimanche, deux conférences ouvertes à tous ont été également proposées au public du salon, par Dominique Casayès sur le thème « Gérer les émotions selon les principes de la médecine chinoise » et Yves Réquéna sur le thème « Qi Gong la gymnastique des gens heureux, les mouvements du bonheur ». Le samedi, avait lieu un colloque exceptionnel organisé par la Fédération pour ses enseignants sous le titre « Le Qi Gong comme réponse au stress dans l'entreprise » il était coordonné par Yves Réquéna, directeur de l'Institut Européen de Qi Gong, membre du Comité Technique fédéral et des Jurys d'examen,

Cinq intervenants, tous pratiquants et enseignants de Qi Gong y ont développé, devant un public attentif, des thèmes illustrant comment la pratique du Qi Gong peut, dans de nombreux domaines, pallier au principal des maux de notre époque au travail : le stress.

INTERVENTION DE YVES RÉQUÉNA

Le stress généré au travail

Le Qi Gong comme moyen innovant de prévention et de réparation.

« **Le stress : ivresse ou détresse...** » Hans Selye

Le mauvais stress décrit par Hans Selye est une perte de l'adaptation de l'organisme. Les conséquences sont somatiques et psychiques.

Somatiques :

- perte de l'état naturel de bien-être,
- somatisation diverses : digestives, thoraciques, cardiaques, urinaires, sexuelles.

Psychiques :

- apparition ou accentuation de l'anxiété,
- angoisse,
- insomnie,
- perte de la compétence et de l'adaptation,
- dépression,

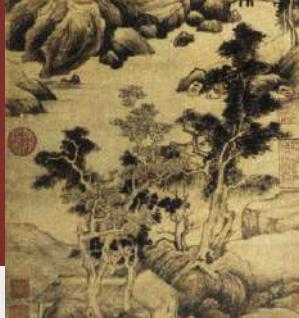


Immunitaire : l'autre menace du stress est d'ordre immunologique : baisse des défenses immunitaires par un mécanisme complexe « psycho-neuro-immunologie » qui implique :

- les émotions,
- les soucis, les préoccupations,
- le système nerveux central, centre de commande des glandes hormonales,
- le système neurovégétatif sympathique et parasympathique,
- les hormones,
- le système immunitaire.

Conséquences :

- baisse de résistance aux infections,
- maladies auto-immunes (hypothyroïdie, collagénoses...)
- cancer
- maladies dégénératives : fibromyalgie, sclérose en plaques, Parkinson...



VIE FÉDÉRALE

Yang



En médecine chinoise, l'état de pleine santé physique et émotionnelle résulte d'un équilibre parfait entre le Yin et le Yang du corps.
Le Yang le jour, l'action.
Le Yin la nuit, le repos.

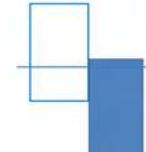
LE STRESS INTERPRÉTÉ EN MÉDECINE CHINOISE.

1 - Cela commence par un déficit de repos, de sommeil réparateur, d'insomnies ;
Repos = Yin



Déficit de repos = déficit de Yin.

2 - Cela s'accompagne d'un excès relatif de Yang car il n'est pas compensé par le yin ;
Yang = action



Agitation intérieure, irritabilité, sensation de pression de l'environnement et de perte de l'adaptation.

Pour faire simple,

Le Yin = système parasympathique,
Le Yang = système orthosympathique.

3 - En médecine chinoise, trois organes très réactifs au système sympathique sont les tampons du stress et donc la cible :

le foie,
le cœur,
les reins.

Selon l'organe qui essaie de parer l'agression, les symptômes vont être différents.

a. Le foie : vide de Yin (sang) du foie, excès relatif de Yang.

Symptômes :

- anxiété,
- angoisse,
- douleurs dans les côtes et la poitrine,
- seins douloureux,
- crampes,

- spasmes, tremblements,
- troubles menstruels,
- troubles digestifs.

Syndromes :

- spasmophilie,
- tétanie,
- crise de panique,
- cauchemars,
- insomnies d'endormissement,
- préoccupation de 1000 choses.

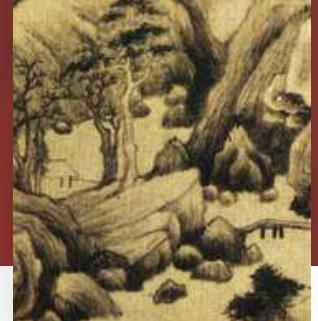
Acupuncture :

dénouer le Qi du foie, apaiser le Yang du foie.

Qi Gong :

- exercices musculaires aérobiques,
- sport plein air et déroulement,
- les exercices du Qi du foie :

VIE FÉDÉRALE



a. L'étirement du méridien du foie et de la vésicule biliaire.

b. Le cœur ; vide de Yin du cœur.

Symptômes :

- anxiété,
- rougeur des pommettes,
- agitation,
- transpiration nocturne,
- oppression de la poitrine,
- sensation de vide dans la poitrine.

Syndromes :

- angoisse,
- insomnie du milieu de la nuit,
- transpiration nocturne,
- crainte d'une maladie de cœur.

Acupuncture :

calmer le feu du cœur, nourrir le Yin et l'eau.



b. L'étirement du méridien du cœur.



VIE FÉDÉRALE

c. Le rein : vide de Yin du rein.

Symptômes :

- anxiété,
- rougeur des pommettes,
- tremblements de crainte,
- lombalgies la nuit,
- lombalgies au moment des règles,
- genoux faibles,
- soif,
- éjaculation précoce,
- troubles marqués de la libido,
- dysurie nocturne : 1 à 3 fois par nuit.

Syndromes :

- anxiété,
- angoisse,
- majoration des problèmes et des dangers,
- insomnie du milieu de la nuit, respiration abdominale,

- pertes de mémoire, vertiges, sensation de tête vide.

Acupuncture : tonifier le Qi des reins et stimuler l'énergie vitale.



c. L'étirement du méridien du rein.

4 - Le burn out.

- le Yin nourrit le Yang, lui permet de se reconstituer,
- le Yang s'épuise en dépense inadéquate et de plus en plus
- quand le Yang et le Yin sont épuisés c'est le burn out.



Symptômes :

- sensation de vide d'énergie,
- insomnie grave,
- dépression.

Syndromes :

- perte de la capacité de travailler de l'adaptation au milieu professionnel,
- désintérêt pour le milieu familial,
- manque de goût à vivre,
- sentiment d'échec et d'incompétence,
- culpabilité,
- idées suicidaires.

Traitements :

- arrêt de travail,
- repos absolu.

Acupuncture :

reconstruire l'énergie Jing, le Qi des reins, la racine du Yin et du Yang de tout le corps..

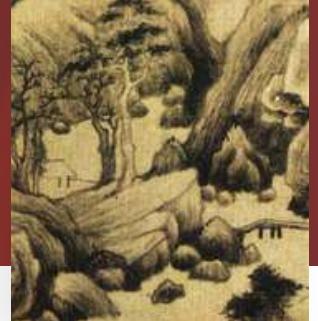


Qi Gong :

- l'arbre, reconstruire le Jing,
- exercices du rein,
- respiration inversée.

Yves REQUENA – M.D.

Directeur de l'Institut Européen de Qi Gong et de l'Institut International de Qi Gong.
Membre permanent du Comité Technique de la FEQGAE



INTERVENTION DE SOPHIE FAURE

Qigong et performance sereine

Ou comment élan vital et mouvement, vide et création, calme et discernement contribuent à réinventer stratégie, management et connaissance de soi.

La **performance** se définit comme le degré d'atteinte d'un résultat rapporté à l'utilisation des ressources qui lui ont été nécessaire. Elle est au cœur de la dynamique des entreprises.

La **sérénité** symbolise un état marqué par la confiance, le calme, la tranquillité, terme sans doute plus usité en poésie qu'en entreprise, dont l'inspiration, notamment en période de crise et d'intense compétition économique, emprunte encore souvent au vocabulaire guerrier, la croyance en un « stress positif et moteur » faisant partie de ce dernier univers. Or, pourtant, cette sérénité constitue un magnifique credo dont l'entreprise pourrait faire un moteur tout aussi positif.

L'association entre performance et sérénité affirme la liberté de choix que nous devrions tous nous rendre, quant aux modalités concrètes de recherche de la performance. Elle traduit également la conviction profonde que ses bénéfices potentiels font du qigong, associé aux deux piliers qui le sous-tendent – médecine chinoise et philosophie taoïste, un levier légitime d'action pour une évolution de la conception de l'Entreprise sur les moyens de sa performance.

L'enjeu est là. La période actuelle est propice à la rencontre fructueuse des deux mondes, celui du qigong et de l'entreprise et les initiatives se multiplient. Je souhaite par cet article apporter ma contribution à l'élaboration d'une vision partagée du champ des possibles et pose les premiers éléments d'une cartographie d'applications concrètes du qigong en entreprise.

Expérience à partager pour construire ensemble.



Les piliers fondateurs

Bien-être au quotidien et santé au travail sont aujourd'hui deux des principaux axes d'action, dont les potentialités sont à explorer au plus grand bénéfice de tous.

Vie et bien-être au quotidien.

L'angle d'approche le plus facile est celui d'une gymnastique de santé, dans une vie en entreprise vue sous l'angle du bien-être au quotidien et de la qualité de vie au travail. Sachant que le premier bénéfice, avant même toute qualité énergétique du travail, est celui déjà de bouger, si la possibilité de pratique régulière est offerte en entreprise, les effets se font rapidement sentir. Les comités d'entreprise sont ainsi de plus en plus nombreux à proposer des cours en semaine au côté d'autres pratiques sportives ou corporelles. En miroir de ces premières initiatives, sont en train de se structurer des programmes où l'imagination est au pouvoir - de l'atelier découverte aux « packs qigong 10 min/jr ». Ils sont certes moins intéressants qu'une pratique régulière, mais il faut leur accorder toute notre attention. En effet - et s'ils sont bien conçus évidemment - cela rend le qigong accessible au plus grand nombre et revient à amener progressivement dans l'entreprise ce que d'aucuns pratiquent déjà à titre personnel pour une hygiène de vie équilibrée et une manière de mieux vivre le quotidien : transports en commun, foules compactes et pressées, bureau encombré, ordinateur, mini-frottements entre collègues, contrariétés multiples, la liste est longue... Mais le qigong est riche d'exercices spécifiques qui, ne serait-ce qu'en action-réaction, permettent



VIE FÉDÉRALE

d'empêcher la fatigue corporelle et/ou émotionnelle de s'installer. Dans le taoïsme il est dit qu'il faut « apprendre à fermer les portes ». Il s'agit effectivement d'apprendre aussi à se fermer aux influences perverses, puis progressivement à faire le « vide » pour prendre du recul et enfin à laisser la joie fondamentale s'exprimer. Une manière de se prendre en main, d'autant qu'apparaissent également des programmes de formation plus consistants à partir d'exercices ciblés éprouvés sur les situations les plus couramment rencontrées.

La santé au travail.

Il est possible d'élargir fondamentalement l'approche pour couvrir le champ de la santé dans son acceptation la plus large, bénéficiant alors de la profondeur et de la richesse de l'approche psycho-physiologique de la médecine traditionnelle chinoise.

La gestion du stress est l'une des thématiques qui vient le plus naturellement à l'esprit et on ne peut que souhaiter que l'ensemble des acteurs concernés - comme la médecine du travail, les responsables Ressources Humaines, les managers ou les partenaires sociaux pour ne citer qu'eux – s'accordent largement sur le sujet. Mais d'autres domaines présentent un intérêt évident comme celui de la compréhension de la dynamique des émotions et la manière non seulement de les gérer mais aussi de les équilibrer.

Les TMS ou Troubles Musculo-Squelettiques constituent également l'un des sujets majeurs d'attention pour lesquels qigong et ergonomie peuvent s'allier. Le milieu tertiaire est directement concerné, avec par exemple les risques associés à la pratique prolongée de l'ordinateur, mais tout le travail postural peut être impliqué. Le milieu industriel est également concerné, même s'il est moins souvent cité. Des accompagnements ont ainsi été réalisés sur des chaînes de production : avec le taijiquan, on peut ainsi apprendre à « danser avec les machines ». La promesse n'est pas que belle.

Des « champs de cinabre » à explorer

La pratique du qigong ouvre des horizons sans fin. Il en est de même des applications concrètes des fondements de la pratique pour l'entreprise. J'illustrerai mon propos par quelques exemples sans chercher à l'exhaustivité, mais pour continuer à orienter la structuration de la cartographie proposée.

Communication et conviction : autour de la posture, du *qi* du geste, du langage du corps, de la capacité connective, de l'évident travail sur et par la voix, c'est l'ensemble des formations à la communication en général et à la communication en public qui peut s'en trouver enrichi, d'autant plus si l'authenticité vibrante de la personne trouve à s'exprimer.

Ecoute et discernement - Vide et création : au-delà du très classique GRAND RETOURNEMENT DU REGARD vers l'intérieur (*fan guan nei shi* - 反观内视) bien connu des pratiquants ayant appris à contempler les paysages intérieurs et leurs transformations, une autre phrase m'est chère, celle qui évoque la GRANDE ECOUTE, dans l'épaisseur du corps et de l'Être.

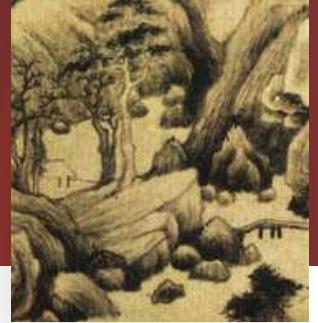
« *Écoute avec l'oreille*. Certes, il s'agit d'une étude, mais de qualité inférieure. Elle s'arrêtera à la peau.

Écoute avec le cœur. L'étude s'avérera de qualité moyenne, mais atteindra néanmoins tes muscles et ta chair.

Écoute par l'esprit. L'étude se révélera supérieure, elle pénétrera jusqu'à tes os et ta moelle. »

Aujourd'hui nous évoluons dans un monde entre infobésité, complexité et incertitudes. Interrogeons-nous sur notre manière de capter et d'interpréter ce qui nous entoure. Est-ce par ce grand retournement du regard qui rend visible l'image, ce qui est encore plus puissant que de savoir interpréter des signaux faibles ? Est-ce par l'écoute qui pénètre jusqu'aux os et moelles et une interprétation qui ne fait pas seulement appel au raisonnement logique mais laisse la place au *qi* qui circule et à l'évidence qui

VIE FÉDÉRALE



apparaît dans la totale disponibilité d'un cœur vacant (虚 xu) ? Ce sont alors les formations en stratégie, en marketing ou en intelligence économique qui peuvent être concernées.

Nature et adaptation : la voie se calque sur la Nature - *Zi ran* (自然), soit ce jaillissement (*ran*) par soi-même (*zi*). La vitalité printanière nous irrigue. Le cycle des saisons nous communique sa capacité de transformation créatrice. Le vent qui souffle dans les branches du saule pleureur nous invite à la fluidité face aux événements et au mouvement. Ce sont toutes les formations qui visent à développer notre adaptabilité qui peuvent être revisitées.

Management et leadership : Le qigong entre dans la matière, raffine notre essence, affine notre cœur-conscience, change la densité de notre présence. Il nous incite à développer une autre manière d'être là, laissant le *qi* spontané s'exprimer, et nous permettant de passer d'une vision de résolution de difficultés et de solutions à celle de l'étincelle créatrice. Il s'agit de faire sentir qu'il y a une sagesse dans notre corps qui a sa correspondance pour l'esprit et devient un outil de communication vers l'extérieur, dans lesquels les tensions relationnelles se dissolvent et le *qi* se régénère.

Entrer et rester dans le calme, incarner le geste, construire l'Homme. Le *nei sheng wai wang* confucéen (内圣外王- sage à l'intérieur, empereur à l'extérieur) et le *wuwei* taoïste (无为- non agir) incitent à une intériorité et à un lâcher-prise bien loin de nos présupposés d'efficacité et pourtant si terriblement efficaces, qu'ils devraient être en filigrane de tout accompagnement du changement et à la base de tout test de connaissance de soi.

Premiers éléments de cartographie

Ces quelques exemples permettent de commencer à cartographier nos champs d'intervention possibles dans le tableau ci-dessous. Elle s'articule autour des bénéfices attendus, allant de la gymnastique de santé à un renversement fondamental de l'efficacité par la puissance intérieure de l'Être complet et relié, et offre de multiples combinaisons possibles entre cibles visées (managers, salariés...), domaines d'application (gestion du stress, management...) et modalités (cours, formation, coaching...)

THÉMATIQUES	CIBLES	PRESCRIPTEURS	MODALITÉS	DOMAINES D'APPLICATION
Bien-être	Collaborateurs	Comité d'entreprise	Conférence	Ergonomie
Qualité de vie au travail	Managers	Direction des RH	Cours de pratique	Maîtrise des émotions & assertivité
Santé	Dirigeants	Ligne manageriale	Animations d'ateliers	Gestion du stress
Efficacité	Coachs	Réseaux professionnels	Incentive & Team building	Management & leadership
Performance			Formation/stage	Marketing & stratégie Communication
			Développement individuel	Créativité
			Accompagnement individuel & collectif	Synergologie
			Coaching	
			Consultance	
			Test & Autodiagnostic	

Affinage (修) des Corps(身) – *Qi* (气) – Cœur (神) et recherche de l'Unité
Du bien-être à la santé et à la puissance de l'Être complet et relié



VIE FÉDÉRALE

Il faut ajouter à cette cartographie une dernière entrée, celle de la profondeur de l'approche proposée. En effet, dans les arts énergétiques, les fameuses « trois régularisations » éclairent les conditions nécessaires au franchissement des étapes ainsi qu'à la maturité de la pratique.

- corps (*tiao shen* - 調身) forme (*xing*- 形) ;
- respiration (*tiao xi* - 調息) souffle - énergie (*qi* - 氣) ;
- cœur (*tiao xin* - 調心) cœur-conscience (*shen* - 神).

Elles m'ont marquée et sont toujours restées en filigrane du sens donné à ma pratique. Elles le sont aussi dans cet autre contexte si différent que représente l'entreprise. Même si le crescendo dans les bénéfices attendus permet quelques arrangements et raccourcis, il y a bien dans certaines des actions, un travail à mener concrètement, sur ces 3 plans (et notamment sur la si « impliquante » troisième régularisation du cœur...) dans une recherche d'Unité.

Il est vrai que nous rentrons là dans des niveaux d'exigence, à la fois pour l'entreprise et le formateur professeur/intervenant/conseil/coach pouvant être ressentis comme contraignants et un peu irréalistes dans un tel cadre... Il n'empêche que l'enjeu mérite que nous nous y intéressions et trouvions progressivement des manières de concrétiser une magnifique ambition. La variété des combinaisons possibles s'en trouve donc augmentée.

Qigong et entreprise : Construire des relations de confiance

Enfin, je souhaite attirer l'attention sur quelques axes de travail et de coopération pour que le qigong trouve sa juste place et s'implante durablement en entreprise.

Pédagogie entre deux mondes.

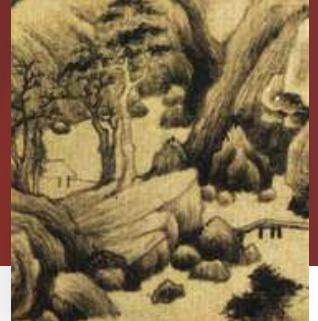
Conscience de l'espace, circulation du *qi*, paysages internes, intériorité, Être complet et relié, le vocabulaire est relativement inaccessible et mal compris ou assimilé à une bien sympathique zénitude dans un monde où émotions et sensations n'ont pas toujours la place qu'elles méritent. Il y aura donc besoin de pédagogie (réciproque ?) pour déjouer les pièges de présupposés d'efficacité bien ancrés. Le temps aidant, l'un des atouts majeurs reste l'intensification des recherches scientifiques sur les effets du qigong en général, et en entreprise en particulier, à diffuser plus largement non seulement dans la presse grand public, mais également dans la presse manageriale et d'entreprise pour que passé l'effet de mode, il s'installe durablement, couvrant des domaines

plus larges qu'actuellement, aux côtés d'autres approches tout à fait reconnues aujourd'hui.

Structuration de l'action & développement des compétences.

De nombreux professeurs de qigong travaillent ou ont travaillé en entreprise et la variété de nos origines professionnelles constitue un formidable réservoir de compétences. Mises en réseau, les expériences ne manqueront pas de donner leur plein potentiel. Elles gagneront à une continuation de la structuration de l'action entre échanges de bonnes pratiques, formation continue ciblée sur l'entreprise pour les professeurs, développement de formations longues complémentaires certifiantes pour des professions comme le coaching et appui conseil aux professeurs qui souhaiteraient développer leur action en ce sens et améliorer la communication sur leur propre activité.

Mais au-delà des pures compétences techniques, c'est sans doute notre manière de nous laisser



traverser par le *qi* et animer par le *shen* dans nos propres vies, qui renforcera notre crédibilité. Que l'unité corps-cœur-souffle que les pratiques corporelles et énergétiques telles que le qigong favorisent, permette ainsi, à chacun, au-delà de l'indispensable santé, de contacter son Être profond et de s'inscrire pleinement dans le mouvement de la vie, pour une conception alors renouvelée de la performance en entreprise et plus simplement de notre manière de travailler.

Sophie Faure est Diplômée de l'EM Lyon et titulaire d'un doctorat d'anthropologie, consultante en entreprise, spécialisée en RH et conduite du changement. Praticienne en neuro-sciences appliquées à l'entreprise, collaboratrice régulière du magazine Chine Plus, et auteur de plusieurs ouvrages sur le management et la culture chinoise, elle a, depuis 25 ans, poursuivi son développement professionnel à la croisée des chemins. Elle est ainsi aujourd'hui également formatrice en qigong aux Temps du Corps, avec lesquels elle collabore étroitement.

INTERVENTION DE VÉRONIQUE LEYMARIE

Utilisation du Qi Gong en prévention du stress en milieu tertiaire

Les observations réalisées en pratique sur la population qui fréquente les cours de Qi Gong que j'ai animés permettent de mettre en évidence les effets d'un « stress ordinaire ». Il s'agit d'un stress de faible ampleur, mais chronique, assorti parfois de pointes liées à certaines circonstances ou certains projets. Dans la durée il provoque des réponses chroniques de la personne, en général sur sa « ligne de faille personnelle ».

Parmi les principaux facteurs de stress « tertiaire », on retiendra principalement : la situation économique et concurrentielle de l'entreprise et parfois la menace sur l'avenir d'un poste de travail, la généralisation des open space sans recherche particulière de confort au travail ou bureaux mal isolés (niveau sonore / absence d'espaces privés), les organisations en centre de services avec l'exposition à des situations d'agression verbale par les clients qui réagissent parfois mal à la dépersonnalisation du contact, la généralisation des nouvelles technologies de l'information avec en général un faible accompagnement du changement et une augmentation du nombre d'outils à gérer, la faible attention ergonomique dans le tertiaire contrairement aux environnements industriels



(casques, écrans adaptés avec moindre niveau de brillance, périphériques de confort comme claviers pour ordinateurs portables, chaises et bureaux réglables), l'absence d'exercice physique et une posture assise 8h par jour et en particulier dans les réunions (en France tout au moins) il est mal vu de se lever pour faire quelques pas. Enfin, selon le modèle de reconnaissance, les qualités du manager, les relations interpersonnelles peuvent aussi être sources de tensions.

Le stress se manifeste alors de divers manières : manifestations physiques : cervicalgies, épaules douloureuses / bloquées, positions voûtées, douleurs entre les omoplates, tendinites diverses dans les membres supérieurs provoquées par les postures statiques autour du poste de travail ; regard constamment sollicités sur un champ visuel très restreint provoquant un affaiblissement de la vision dans la durée. La personne est littéralement « coupée en deux » : le haut du corps actif, mais concentré, tendu vers l'effort ; le bas résumé à sa fonction digestive, dans lequel les fluides circulent mal en raison de l'immobilité (réention, gonflement des membres). Parfois la personne travaille en apnée. Certaines de ces



VIE FÉDÉRALE

manifestations physiques peuvent provenir d'un mal être psychologique, d'une usure mentale : inquiétude et sentiment de menace imminente, pessimisme, angoisse, colère contenue, usure mentale, impression d'avoir la tête « pleine ».

Le Qi Gong pour atténuer les effets physiques du stress et retrouver un mental apaisé sera ciblé spécifiquement sur l'atténuation des effets du stress ; le cours pourra proposer l'articulation suivante, tout en créant les conditions d'une relation bienveillante entre les participants.

1 - Les automassages et déblocages articulaires.

Ils permettent d'assouplir les muscles ou de délester les articulations sur les zones de tension. Il s'agit ici de passer à nouveau de l'esprit, de la réflexion de l'action réfléchie, au corps et au ressenti. Les automassages ont en outre la vertu de stimuler les zones énergétiques essentielles du corps, permettant progressivement de dénouer certains blocages. Ces gestes peuvent être pratiqués régulièrement sur le poste de travail.

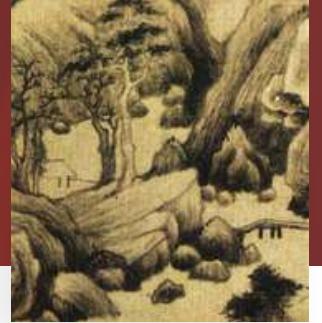
2 - Restaurer la respiration.

Même en respectant une position ergonomique par la position du siège ou de l'écran par rapport à la hauteur des yeux, la posture durable devant un écran d'ordinateur ou sur un poste téléphonique, dans le feu de l'action ferme la cage thoracique, finit par bloquer le diaphragme et comprimer le système digestif. De nombreux exercices permettent de restaurer l'ouverture de la cage thoracique et la qualité de la respiration : déblocage des épaules (rouler d'avant en arrière et vice-versa), étirement du méridien du poumon, mais également de celui du cœur, maître-coeur et intestin grêle, ce dernier permettant de solliciter en particulier la zone située entre les omoplates, souvent fortement nouée, marche de la grue, s'incliner devant le temple doré (issue de la série des exercices du Wu Dang I), l'aigle s'envole (Wu Dang I)...

3 - Restaurer une circulation énergétique entre les 3 foyers Amplifiées par certains écarts alimentaires (pourtant fréquents lorsque l'on est pressé d'expédier le repas de midi pour retourner sur l'ordinateur), certaines perturbations sont fréquentes : difficulté à digérer, des ballonnements, une somnolence, sensation d'abdomen gonflé, voire jambes lourdes. Il sera utile de pratiquer les exercices permettant de rétablir une bonne circulation entre les 3 foyers afin de faciliter une bonne oxygénation, une bonne assimilation des aliments et une bonne élimination (drainer les 3 foyers (exercice tiré du Wu Dang I), Etirer l'énergie de la rate et de l'estomac (Ba Duan Jin ou 8 pièces de soie), l'ours s'ébranle (Bannière de Ma Wang Dui), l'aigle s'envole (Bannière de Ma Wang Dui))...

4 - Travailler sur les zones spécifiques.

Travailler sur le foie et la colère : il est important de travailler ce domaine, en particulier à la saison du printemps où le foie (organe associé à la colère) aurait tendance à « patiner ». Une série d'exercices issus de la bannière de Ma Wang Dui peut être utilisée, mais également les tous les mouvements dont l'exécution libère les hypocondres (l'hirondelle pourpre vole haut dans le ciel) ou qui ont vocation à nettoyer, ré-harmoniser et nourrir le foie (6 sons thérapeutiques). Apaiser le cœur et restaurer le sommeil (méditation, le phénix déploie ses ailes...). Renforcer l'énergie vitale du rein : en parallèle, le stress ayant pour conséquence un affaiblissement général, une surconsommation des ressources vitales, il est important de pratiquer les postures statiques pour se « recharger » (8 trigrammes, 6 postures statiques du Wu Dang, et les Qi Gong nourrissant le rein (la tortue, série de mouvement issue des 5 animaux du Wu Dang).



Conclusion :

En complément, une pratique quotidienne du Qi Gong en associant les différentes techniques que nous avons exposées, que chaque personne peut utiliser en fonction de sa capacité de mémorisation, et des effets qu'elle en retire, permet dans la durée d'améliorer sa résistance physique et mentale à la charge de travail, de réguler le fonctionnement des organes comme le poumon, le foie, le couple rate/estomac et de faire face aux « agresseurs » avec davantage de calme, protégeant en particulier le cœur et le système vasculaire... et l'énergie vitale du rein.

Véronique LEYMARIE est responsable Avantages Sociaux dans une entreprise industrielle et y anime actuellement un projet sur la qualité de vie au travail. Sensibilisée par son orientation professionnelle à l'idée du bien vieillir et à la préservation de l'aptitude au travail, elle découvre en 2006 les apports de sa pratique personnelle du Qi Gong dans son environnement professionnel. Depuis, elle partage son enthousiasme en enseignant le Qi Gong à différents groupes, et en particulier à des collègues issus du secteur tertiaire.

INTERVENTION DE LAURENT CHATEAU

Qi Gong et entreprise : (ré) concilier Performance et Harmonie

Le stress, un blocage énergétique...

L'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail écrit en 2002 que le stress survient lorsqu'il y a « déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. Bien que le processus d'évaluation des contraintes et des ressources soit d'ordre psychologique, les effets du stress ne sont pas uniquement de nature psychologique. Il affecte également la santé physique, le bien-être et la productivité ».

Pour le Qi Gong et de manière plus concrète, nous serions tentés de dire que le stress est l'inconfort physique, psychique et émotionnel que nous ressentons lorsque les conditions d'exercice de notre travail ne se déroulent pas dans la pleine fluidité de circulation de l'énergie, fluidité qui se traduit concrètement par le plaisir au travail.



Le stress : une triste réalité psycho-sociale...

La réalité dans l'entreprise témoigne des progrès qui restent à réaliser en la matière. Les études existantes précisent que 4 salariés sur 10 en France se déclarent stressés, 70 % des cadres affirment se sentir tendus. Près de 6 sondés sur 10 se cacherait à eux-mêmes qu'ils sont stressés puisqu'ils s'affirment non stressés mais en présentent les symptômes (insomnies, douleurs de dos...). Plus loin, 500 000 salariés seraient victimes de harcèlement sexuel par an et 2 millions de personnes seraient moralement harcelées. Ultimement, un suicide par jour serait en France lié au travail et les médias s'en font malheureusement régulièrement l'écho.

Les conséquences corporelles ou psychiques sont réelles et quantifiées. Là encore, les études démontrent que 44 % des salariés stressés souffrent de troubles du sommeil (25 % chez les non-stressés), 37 % ressentent une fatigue importante (60 % chez les personnes stressées), 29 % se disent victimes de tensions musculaires. 54 % des cadres disent de leur côté avoir mal au



VIE FÉDÉRALE

dos à cause de leur travail, 40 % se plaignent de maux de tête, un sur trois de troubles visuels ou cutanés et de palpitations.

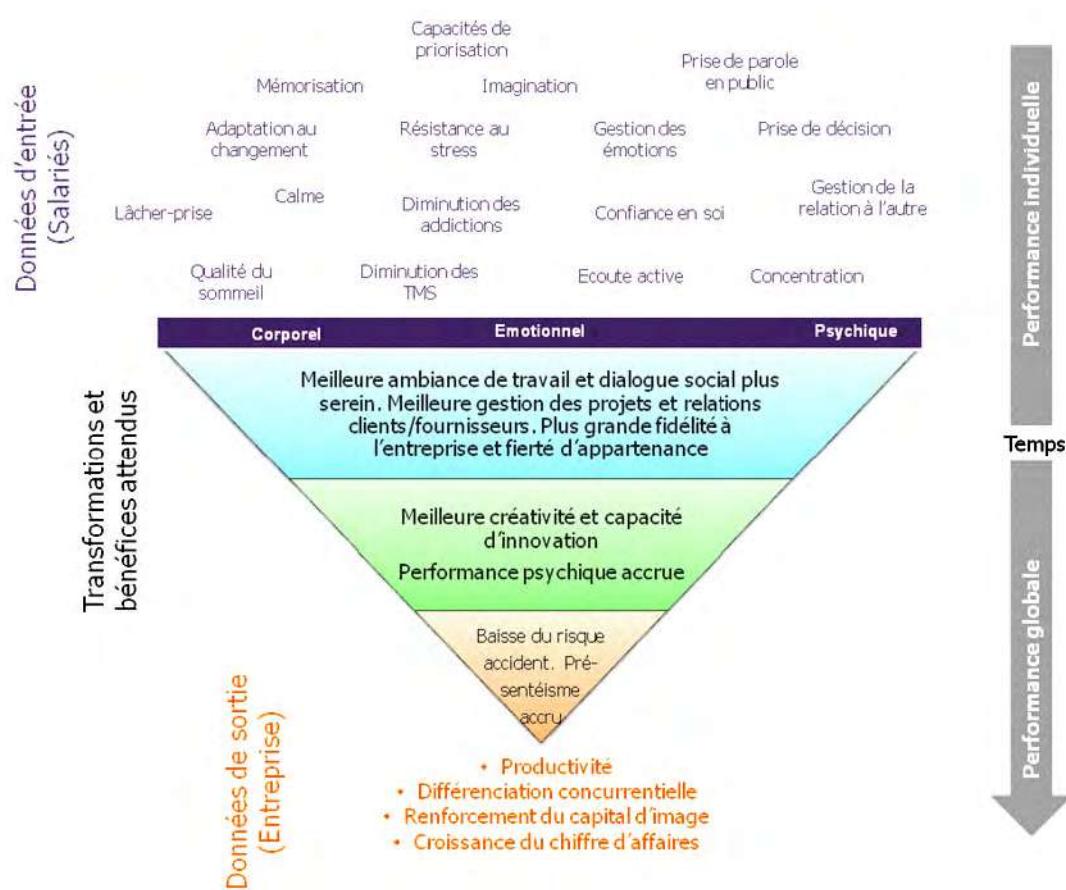
Plus de 3 milliards par an...

L'ensemble de ces symptômes n'est pas sans impact sur l'économie et le monde des entreprises. L'INRS a estimé que le coût du stress représente entre 3 et 4 % du PIB des pays industrialisés soit au minimum 2 à 3 milliards d'euros en France en 2007 (dépenses de soins, absentéisme, cessations d'activité, accidents du travail ou de trajet, baisse de performance des salariés qui se répercute sur ses collègues par un effet « boule de neige », décès prématurés...). Ce chiffre se situerait entre 150 à 300 Mds de \$ aux Etats-Unis soit 10000 \$ par salarié. Il serait responsable de plus de la moitié des jours de travail perdus et observés dans les entreprises. Bien que les études démontrent que la prévention

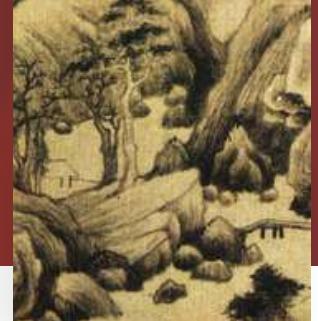
du stress coûte 6 fois moins cher aux entreprises que la gestion de ses effets, 40 % seulement d'entre elles ont pris des mesures préventives et... mesurent le phénomène puisque dans 60 % des cas, le tableau de bord des Managers ne contient, encore aujourd'hui, aucun critère social.

Mieux gérer son stress pour être en meilleure santé et plus performant...

Parmi les nombreuses recommandations émises par l'Organisation internationale du travail, le ministère du Travail américain et l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, rappellent qu'« apprendre à gérer son propre stress est important pour sa santé mais aussi pour améliorer son efficacité au travail ». C'est ici que le Qi Gong peut prendre toute sa place et faire évoluer les pratiques managériales et la formation des équipes.



VIE FÉDÉRALE



Le Qi Gong a toute sa place dans le monde de l'entreprise

Nous le savons, le Qi Gong est cet art multimillénaire chinois qui combine le mouvement du geste lent et/ou de la respiration et/ou du son et/ou de la guidance du mental. Branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), le Qi Gong ou « travail de l'énergie » s'est toujours adapté aux besoins de son temps et a toujours rimé avec l'efficacité. Hier dans le domaine de l'espérance de vie, dans le domaine médical, dans le domaine martial et combatif ou bien dans le domaine de l'évolution spirituelle. Bien compris par certains, il est aujourd'hui utilisé par les sportifs de haut niveau, les artistes (danseurs, chorégraphes, peintres, sculpteurs...), les conférenciers et même par les spationautes. Malgré l'efficacité avérée de cet art énergétique pragmatique et accessible, malgré l'augmentation croissante du nombre de pratiquants (au moins 100000 en France aujourd'hui contre 40000 en 2007, 100 millions dans le monde) et le coût marginal

de la pratique, l'entreprise occidentale tarde à voir l'intérêt des bienfaits qu'il pourrait lui procurer mais cette tendance pourrait rapidement changer.

Le Qi Gong présente de nombreux bienfaits pour le salarié et l'entreprise

Adapté au contexte du monde du travail (lieux, horaires, techniques enseignées, objectifs poursuivis), les avantages que le salarié pourrait retirer du Qi Gong sont multiples. Citons sans exhaustivité dans le domaine corporel : une diminution des TMS, un relâchement musculaire, une voix plus posée, une diminution des addictions (café, alcool, sport) ; dans le domaine émotionnel : une meilleure gestion de ses émotions entraînant de meilleures relations d'équipe et à l'autre, une écoute plus active, une meilleure résistance au stress, une prise de parole en public plus aisée, un meilleur lâcher prise et plus globalement une meilleure adaptation au changement ; dans le domaine psychique : un renforcement des capacités décisionnelles,

FONCTION/MÉTIER	FOIE/VÉS. BILIAIRE	CŒUR/INTESTIN GRÈLE	RATE-PANCRÉAS/ESTOMAC	POUMON-GROS INTESTIN	REINS/VESSIE
Décideur, stratège, Dirigeant		Aide à la réflexion, vision stratégique (comprendre le passé-analyser le présent-se projeter dans le futur), sagesse, ordre. Aide à la prise de parole. Aide la perception intuitive des autres et des situations.			
Commercial itinérant	Apaise la colère de la mévente ou vis-à-vis de la concurrence par ex., la jalousie, l'impatience. Améliore le sens de l'orientation. Atténue les excès de chère et d'alcool.				
Gestion, comptabilité, finance,				Aide à l'honnêteté, l'intégrité.	
Administratif, Qualité, Innovation, Sécurité...					
Communication/ Marketing	Favorise l'imagination (création d'offres, axes de campagne, slogans, signatures...)				
Ressources humaines			Inspirer confiance.		
Technique					Aide à la concentration, la mémorisation.

- Un métier → Un ou des organes associés
- Une compétence → Un ou des organes associés
- Un organe → Un ou des métiers concernés
- Un organe → Une ou des compétences concernées

Lecture horizontale ou verticale



VIE FÉDÉRALE

créatives, mnémoniques, de concentration, de la qualité du sommeil etc. Plus fondamentalement encore, le Qi Gong apprend au salarié que l'harmonie naît de l'amour de son métier et des conditions de son exercice parce qu'il pose la question du sens de son action et des conditions propices à la fluidité de la circulation de son énergie vitale. Cette prise de conscience peut aider à guider sa vie professionnelle et à faire les bons choix de carrière.

L'ensemble de ces bienfaits individuels induit naturellement une performance collective accrue. L'entreprise bénéficie d'un dialogue social plus serein, d'une meilleure relation entre les équipes, avec les fournisseurs et la clientèle, d'une plus grande fidélité ou fierté d'appartenance à l'entreprise, d'une plus grande capacité d'innovation et d'implication, d'un meilleur présentisme et d'une diminution globale du risque d'accidents de travail ou de trajet. De manière agrégée, l'entreprise devient plus productive, renforce son capital d'image et dans la durée son chiffre d'affaires et sa capacité de différenciation concurrentielle. D'après mes calculs, le retour sur investissement de la pratique du Qi Gong pourrait être au minimum de l'ordre de 1 à 6 (1 € investi pourrait en rapporter 6).

Manager par le Tao...

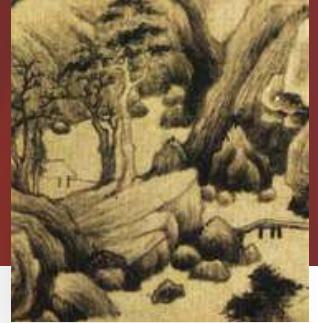
Plus loin encore que le simple enseignement du Qi Gong, quelques entreprises commencent à s'intéresser aux enseignements du taoïsme et de la nature pour guider les grands choix stratégiques : raisonner sur des cycles longs, se focaliser sur la veille du marché et la mise en œuvre de l'action plutôt que sur l'objectif qui n'en est que la conséquence, rechercher les voies « gagnant/gagnant » (voie du juste milieu), dépenser le moins d'énergie possible (moins de temps, moins de stocks, moins de déchets, moins de gestes...) par l'application du principe de la « non-action » (Wu Wei) etc.

Ainsi, la nature et les grandes traditions de l'orient ont encore des choses à nous dire et les entreprises auraient tout intérêt à s'ouvrir sur ces nouvelles pistes permettant simultanément un meilleur épanouissement des collaborateurs et le renforcement de la performance de l'organisation. Signe des temps et convergence des sagesses, certains de ces principes taoïstes sont aujourd'hui repris par le mouvement des « entreprises libérées ».

A la toute fin, la compréhension supérieure du Qi Gong ouvre une voie de réconciliation de l'homme avec le monde économique et répond pour partie aux besoins d'harmonie et de sérénité dont la société a aujourd'hui besoin. L'idée ne serait-elle pas ici de changer les décideurs par la pratique du Qi Gong, changer leur monde intérieur pour changer la réalité du monde extérieur, s'attacher à l'origine des causes plutôt qu'à leurs effets ? Plus que jamais prévaut la sentence de Lao Tseu : « *Quand on choisit un nouveau dirigeant, n'offre pas de l'aider avec tes richesses ou ton expertise. Offre plutôt de l'instruire au sujet du Tao* ». Un défi bien actuel pour nos dirigeants d'entreprise...

Laurent CHATEAU

Enseignant diplômé de la FEQGAE, Laurent CHATEAU enseigne le Qi Gong depuis 2008. Diplômé en marketing et en gestion d'entreprise (Paris Dauphine), dans la vie active depuis plus de 20 ans, il a exercé dans plusieurs entreprises des fonctions de Direction et de consultant dans les domaines du Marketing, du Commercial, de la Communication et de la gestion de projets. Il est l'auteur du « *Qi Gong dans l'entreprise : théorie et pratique* », et de « *Le Qi Gong dans l'entreprise : exercices appliqués* » aux éditions « Chariot d'Or »



INTERVENTION DE MARIE-DOMINIQUE CHAMARD

Prévention du burn-out.

Le syndrome d'épuisement professionnel, le burnout, touche de plus en plus les salariés dans le monde de l'entreprise, de l'enseignement mais aussi celui des professions d'aide et des soignants. Comment en arrive-t-on à cette extrémité d'épuisement ? Peut-on apprendre à reconnaître les signes avant-coureurs et éviter la spirale infernale stress-insomnie-fatigue chronique qui conduit parfois à cet effondrement physique, psychique et émotionnel brutal et parfois soudain ? Comment le Qi Gong peut-il être un outil efficace de prévention ou d'aide à la récupération... ?

Le Burnout décrit l'état d'une personne qui se sent « brûlée ». Or, ne peut être brûlé que celui qui a pris feu, c'est-à-dire, celui qui s'est donné tout feu tout flamme à une tâche.

Un phénomène nouveau ?

L'augmentation est récente mais le phénomène n'est pas nouveau, cf. Thomas Mann (écrivain allemand 1875-1933) « les Buddenbrook ».

Le concept d'épuisement est posé en France par Claude Veil dès 1959 ; en 1969 Loretta Bradley rédige un article « *Community-based treatment for young adult offenders* » dans lequel elle décrit un stress particulier lié au travail désigné sous le terme de « burn-out ».

Ce terme est repris en 1974 par le psychiatre New-Yorkais, Herbert J. Freudenberger, puis par la psychologue Christina Maslach en 1976, dans leurs études des manifestations professionnelles.

Les causes en relation avec le travail :

Christina Maslach émet l'hypothèse que travailler avec d'autres, en particulier dans une **relation d'aide**, est au cœur du phénomène.



Causes organisationnelles :

- la surcharge de travail,
- le rythme des tâches à effectuer,
- la pression du temps,
- les horaires longs, imprévisibles,
- un travail monotone, peu stimulant, avec des procédures standardisées,
- l'impossibilité de contrôler son activité.

Contexte du travail :

- des rôles mal définis, contradictoires,
- l'isolement et le manque de soutien social,
- le conflit entre vie familiale et vie professionnelle,
- l'insécurité.

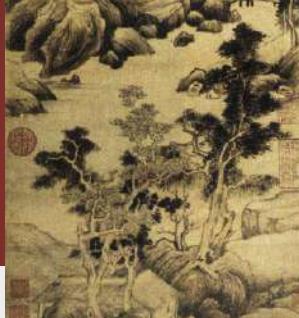
Les causes individuelles :

D'après Freudenberger et Richelson en 1980, le syndrome d'épuisement professionnel se développe quand les individus ont une image idéalisée d'eux-mêmes, se perçoivent dynamiques, charismatiques, particulièrement compétents et finissent par perdre le lien avec leur soi véritable.

Ce sont des individus engagés et dévoués à une cause qui sont frappés. Dans cette optique, le burnout est perçu comme la « maladie du battant » !

Nature du Burnout, c'est un état dans lequel on a l'impression :

- d'être à côté de la plaque,
- de se vider sur le plan émotionnel et psychique,
- d'être épuisé au niveau physique,
- d'être accablé par un sentiment de non-sens.



VIE FÉDÉRALE



Les personnes atteintes :

- n'arrivent plus à s'impliquer dans leur travail,
- ne retrouvent plus la joie que leur tâche procurait,
- ne peuvent plus se reconnecter à leur impulsion intérieure,
- et souffrent d'une grande culpabilité à se trouver dans cet état.

Le burn-out est défini comme « un état de fatigue chronique, de dépression et de frustration apporté par la dévotion à une cause, un mode de vie, ou une relation, qui échoue à produire les récompenses attendues et conduit en fin de compte à diminuer l'implication et l'accomplissement du travail. ».

Freudenberger et Richelson, 1980.

Les signes avant-coureurs sont :

- **Épuisement** : Il se produit insidieusement, on emploie parfois les mots « dépersonnalisation » et « déshumanisation ».
- **Usure physique** : fatigue, épuisement, perte d'énergie, insomnie, maux de tête, troubles gastro-intestinaux.
- **Signes motivationnels** : perte de l'élan et de l'enthousiasme.
- **Signes cognitifs** : difficultés de concentration, perte de mémoire, baisse de la rapidité, difficulté d'exercer un bon jugement.
- **Signes psychiques et émotionnels** : perte de l'estime de soi, irritation, agressivité, colère, cynisme, déni, anxiété, insécurité, sentiment d'échec.
- **Signes comportementaux** : hyperactivité... inefficace, stratégies d'évitement.

Les symptômes :

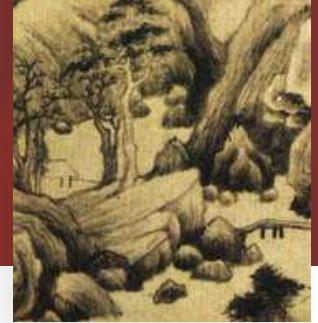
- Les professionnels sont épuisés, fréquemment malades et peuvent souffrir d'insomnies, d'ulcères, de maux de tête.
- Afin de surmonter ces problèmes physiques, le travailleur peut se tourner vers les tranquillisants, la drogue.
- Le burnout est encore associé à des manifestations comme l'alcoolisme, la maladie mentales, les conflits conjugaux ou le suicide.
- Christina Maslach observe que ce « craquage » est suivi d'une perte d'efficacité dans les services de santé et d'action sociale, d'un absentéisme et d'un turnover élevé. Il provoque aussi une détérioration du bien-être physique.

Le diagnostic :

L'épuisement professionnel entre dans la catégorie des troubles d'adaptation. Il n'est pas reconnu comme une maladie mentale, et ne figure donc pas dans le DSM IV, le manuel médical des troubles mentaux. Le diagnostic est ainsi difficile à établir, car les médecins ne disposent pas de critères précis. Ainsi, distinguer un épuisement professionnel d'une dépression n'est pas chose simple.

Comment sortir du burnout ?

- **Connaissance de soi-même** : les causes du burn-out se situent-elles dans le milieu du travail ou plutôt en soi-même ?
- **Sérieuse remise en question de son activité professionnelle** :
 - évaluer ses aspirations professionnelles profondes et ses limites,
 - connaître ses domaines de prédispositions et de se fixer des objectifs réalistes,



- il est nécessaire également de renouer le dialogue avec autrui, réapprendre le travail d'équipe et les relations avec des collègues.

- **Pouvoir reconnaître les aspects personnels qui entrent en jeu**, nécessité d'un retour sur soi, via l'aide d'une aide (thérapie).
- **Temps requis pour apporter les changements nécessaires** dans sa vie.
- **S'occuper de soi** en veillant à garder un équilibre physique et mental intact, en composant entre travail et vie privée, afin de retrouver la joie de vivre... et d'aller travailler !

La prévention :

La prévention est le facteur clé. Le travailleur doit être en mesure de supporter la pression au travail en restant calme et en évitant de perdre le contrôle de la situation.

La prévention au travail :

Tenter de trouver des changements profitables pour tous :

- en collaboration avec l'employeur, tenter de fixer des objectifs plus réalistes et plus gratifiants,
- meilleure gestion du temps,
- apprendre à dire non... de temps en temps !
- apprendre à déléguer,
- prendre le temps de réfléchir avant de se plonger dans un travail. Bien préciser l'objectif et évaluer les divers moyens pour y parvenir,

- décrocher pendant ses pauses déjeuner ou dîner,
- entre chaque heure de travail, prendre 5 minutes pour se changer les idées : écouter de la musique, méditer, faire des étirements, etc.
- attention de ne pas devenir esclave de la technologie,
- échanger des trucs et des expériences entre collègues.

La prévention personnelle , faire l'examen de ses habitudes de vie : Éviter la consommation d'excitants (café, thé, sucre, alcool, chocolat, boissons gazeuses), pratiquer l'exercice physique et la relaxation.

Se réserver du temps pour soi, sa famille, ses loisirs, etc.

Le rôle du Qi Gong :

- laver, nettoyer, purifier votre propre énergie,
- renouveler et renforcer votre vitalité,
- lutter contre les maladies en stimulant les défenses immunitaires,
- ralentir l'usure du corps et augmenter la longévité,
- apprendre à vous relaxer et à mieux gérer votre stress,
- exercer votre attention et renforcer votre concentration,
- vivre le plus longtemps possible dans la meilleure forme extérieure physique et intérieure, psychique, émotionnelle et spirituelle.





VIE FÉDÉRALE

Une pratique assidue amène une **vigueur nouvelle, moins de fatigue**, une meilleure résistance à l'effort physique et intellectuel.

En conduisant son énergie à un niveau de vibration encore plus subtil, surviennent des phénomènes **d'empathie**, de compassion, de sympathie, qui entraînent des **transformations** sur les plans moral, éthique et spirituel.

Le rôle de la méditation :

Méditer serait un bon moyen de prévenir l'épuisement (*burnout*), selon un essai préliminaire réalisé auprès de médecins et dont les résultats sont publiés dans le *Journal de l'association médicale américaine (JAMA)*.

La méditation de la pleine conscience est inspirée du bouddhisme zen. Elle repose sur la conscience du moment présent et sur une attitude d'acceptation dénuée de jugement. Elle a des effets positifs sur l'immunité, la santé mentale, la santé physique et le bien être quotidien.

Jon Kabat-Zinn : « La méditation est une façon d'être, son essence est universelle ».

Qi Gong et pleine conscience dans l'entreprise :

Pour développer **qualité d'être, performance personnelle et efficacité professionnelle**, le Qi Gong et la mindfulness (pleine conscience) engagent une action de fond contre la souffrance et le stress au travail.

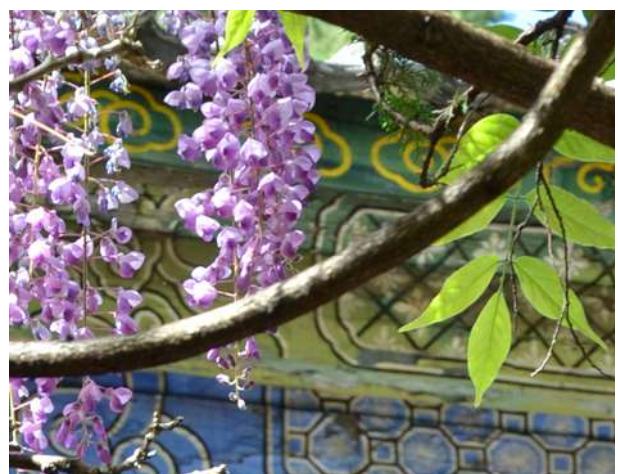
C'est aussi une démarche de prévention qui permet de développer des compétences personnelles telles que :

- la maîtrise de l'attention, la concentration et la souplesse mentale,
- l'autorégulation des émotions qui émergent en collectif,
- la gestion des priorités,
- la vision et la créativité pour répondre aux défis.

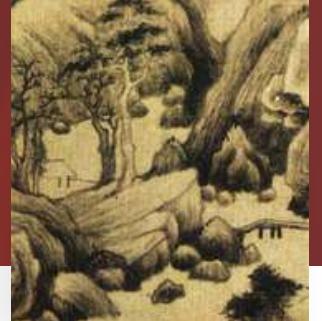
Bibliographie :

- Article de Marianne KLAUSER STALDER : « quand le travail consome » *Sous la direction d'Olivier Torres : « la santé du dirigeant », Editions de Boeck, 2012*
- « L'épuisement professionnel » de H.-J.FREUDENBERGER, *Editions Gaétan Morin*
- « Le burn-out - l'épuisement professionnel » de Jacques LAFLEUR, *Editions logiques*

Marie Dominique CHAMARD est diplômée de Sciences Po Paris. Elle a développé une expérience professionnelle de 12 ans dans les domaines de la conduite et gestion de projet d'aide d'humanitaire et du développement, elle poursuit depuis 15 ans une carrière de Coach et formatrice dans les entreprises et les Ecoles Supérieures. Elle développe en parallèle une activité de thérapeute psychocorporelle. Professeur de Qi Gong et instructrice certifiée MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), elle propose des cours de Qi Gong, des sessions MBSR et des ateliers Qi Gong et Mindfulness, qu'elle souhaite étendre au monde de l'entreprise dans le cadre de la santé et du mieux-vivre au travail.



LA VIE DU QI GONG



ENSEIGNER LE QI GONG DANS UN COLLÈGE

Céline LAFFAY est professeur d'espagnol, en accord avec la Principale du collège où elle enseigne, elle a proposé cette expérience ; s'interroger, faire découvrir, et pratiquer le Qi Gong.

« Un atelier de Qi Gong avait lieu les vendredis en dernière heure, adultes et élèves du collège pouvaient y assister s'ils n'avaient pas cours.

Qu'est-ce que c'est que le Qi Gong et à quoi ça sert ?

C'est un art énergétique chinois faisant partie de la médecine traditionnelle chinoise.

Le Qi c'est l'énergie en chinois et Gong, c'est l'entraînement ; c'est donc un entraînement sur l'énergie.

La pratique régulière du Qi Gong permet de débloquer les tensions, renforcer le système de défense immunitaire, améliorer la tonicité musculaire et la souplesse articulaire tout en favorisant un équilibre au niveau des organes. Progressivement, un équilibre personnel intérieur s'installe : de l'alliance du corps et du mental naît la juste circulation de l'énergie interne, le Qi.

C'est aussi être en accord avec soi pour être en accord avec son environnement.

Le Qi Gong est davantage qu'un ensemble d'exercices corporels. Il est à la fois intention, posture, respiration et mouvement lent. »

Voici quelques remarques des élèves :

« Ça détend et ça repose. »

« C'est bien pour se débarrasser du stress de toute la semaine. »

« Ça permet d'avoir des notions d'anatomie. »

« À l'extérieur du collège, ça n'existe pas pour les ados, les cours sont pour les adultes. »

« Ce que j'ai préféré, les Ba Duan Jin, les 8 brocards de soie. »

« Ce que j'ai préféré, c'est quand on se sent s'enfoncer dans le tapis. »



Atelier de Qi Gong en Collège avec Céline LAFFAY



LA VIE DU QI GONG

Les élèves de l'atelier du vendredi

Petit retour des 4 groupes des ateliers découvertes des journées solidaires et citoyennes :

« A quoi ça sert le Qi Gong et qu'est-ce que vous avez ressenti ? »

Groupe 1 :

« C'est apaisant. »
« On sent des points, des endroits. »
« C'est comme si on s'était échauffé pour un sport intensif sans rien faire. »
« C'est comme si on était à un autre endroit que sur le tapis. »
« Le corps est lourd. »
« Comment dire, on est dans notre corps. »
« On se sent stable, on sent tout son corps. »
« Je sens mes abdos quand je respire. »

Groupe 2 :

« C'est un truc pour se concentrer. »
« Ça apprend à connaître sa respiration, à découvrir son corps et à se détendre. »
« On prend conscience des tensions qu'on a dans les bras, les épaules par exemple. »
« Ça fait travailler l'équilibre. »

Groupe 3 :

« Ça repose, ça détend. »
« C'est tonique. »
« Tu es libre. »
« Ça fait du bien. »
« Ça déstresse. »
« Ça nous apprend à nous relâcher. »

Groupe 4 :

« Ça nous apprend à être zen, à se relaxer. »
« On renforce ses muscles. »
« On travaille la coordination et on trouve son équilibre. »
« On se tient droit. »

« On relâche son stress. »

« On trouve sa respiration, comment bien respirer. »

« On fait des automassages. »

Petit bilan :

Environ 80 élèves du collège sont venus découvrir le Qi Gong dans l'atelier du vendredi ; certains sont venus 5 fois, 2 élèves 12 fois...

Trois professeurs du collège sont venus assister à une ou plusieurs séances ainsi que Mme la Principale.

Au total 13 séances dans le cadre de l'accompagnement éducatif ont été proposées. Dans les 4 groupes des ateliers découvertes des journées solidaires et citoyennes, il y avait des élèves qui étaient déjà venus à l'atelier du vendredi découvrir le Qi Gong.

Remarques :

Travailler avec un groupe d'élèves où différents niveaux sont réunis aide au bon fonctionnement du groupe, l'attention est bien meilleure et les interventions plus riches.

Les séances réalisées en extérieur apportent une autre dynamique de groupe et davantage de concentration pour certains, ils arrivent à se poser plus facilement.

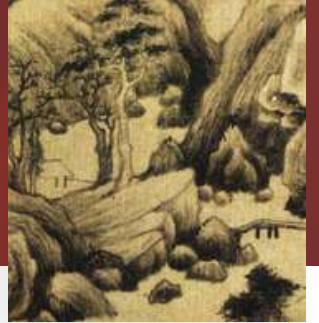
Quelques objectifs travaillés pendant l'année lors des séances :

Trouver l'état propice aux apprentissages, Prendre conscience de comment on fonctionne, comment on fait pour apprendre.

Revoir des notions d'anatomie ;

- respecter les espaces de parole,
- apprendre à observer, à écouter,
- se centrer sur soi,
- ressentir ce qui se passe dans son corps,
- prendre conscience de son corps et de sa respiration,
- apprendre à se détendre, à se poser,
- apprendre à mieux se connaître,
- apprendre à mieux gérer, canaliser son énergie.

LA VIE DU QI GONG



SYRINGOMYÉLIE ET PRATIQUE DU QI GONG

La syringomyélie est une atteinte grave de la moelle épinière, Elisabeth ZITTER nous explique comment la pratique du Qi Gong lui a permis de surmonter le désarroi lié à cette pathologie.



Séances de Qi Gong avec les retraités de Conflans Ste Honorine

Les Premières douleurs se sont manifestées en 1990 dans le bras droit puis progressivement dans le bras gauche et la nuque en 1992, au point que je ne pouvais plus maintenir ma tête dans l'axe vertical en fin de matinée. J'étais à ce moment-là professeur d'arts plastiques dans un Collège difficile et chargée de formation et inspection-conseils auprès de mes collègues... donc très impliquée dans mes différentes missions et n'ayant que très peu de temps pour m'occuper de ma santé !

Je passe sur les longs mois d'errance concernant le diagnostic et mon inquiétude grandissante face non seulement, aux douleurs installées mais aussi, aux difficultés de préhension et engourdissements nocturnes... jusqu'à ce que l'IRM révèle enfin une syringomyélie sur malformation de Chiari de type 1... et déclenche une mise en Congé

« Longue Maladie » d'office : « C'en était fini de l'hyperactivité, c'était grave ! » au dire du médecin qui me suivait depuis peu. J'étais effectivement au bord de « burn out », pas très consciente de mon état d'épuisement ...

C'est donc lors de ce congé maladie en 1994 que j'ai rencontré le Qi Gong sur le conseil d'un médecin Acupuncteur qui pratiquait et enseignait cette discipline. Alors que je sentais mon corps se « pétrifier » peu à peu et que le risque de sombrer dans la dépression menaçait gravement, je me suis lancée dans le Qi Gong avec assiduité et grand bonheur... car dès les premières séances d'initiation, j'ai pu très vite entrevoir et ressentir ce que cette pratique allait m'apporter tant au plan physique que psychique.

Imaginez ! Rien que de se poser quelques instants dans la nature en ajustant sa posture assise ou debout, « s'enraciner » tout en se



LA VIE DU QI GONG

recentrant/concentrant sur sa respiration abdominale et en étirant doucement de l'intérieur sa colonne vertébrale « entre la terre et le ciel », pratiquer la méditation guidée dans le calme et l'écoute de son intérriorité, lâcher-prise et prendre de la distance avec la douleur, profiter de ce moment « d'état modifié » de la conscience (comme en hypnose) pour ressentir l'énergie se manifester jusqu'au bout des doigts... puis après quelques automassages mettre, tout en douceur/lenteur, son corps en mouvement... s'étirer, bâiller, soupirer... aller chercher les tensions qui bloquent encore l'énergie et les inviter à se détendre par un sourire ou une couleur... pouvoir de la visualisation !!! Enfin, réaliser un enchaînement de mouvements... aux titres toujours très évocateurs tels que « Pousser la barque en suivant le courant », « La grue déploie ses ailes », « Le tigre bondit sur sa proie », « le singe guette et cueille un fruit », mon préféré ! etc. » Oui ! C'est tout cela le Qi Gong !? Mais en voici une définition plus officielle !

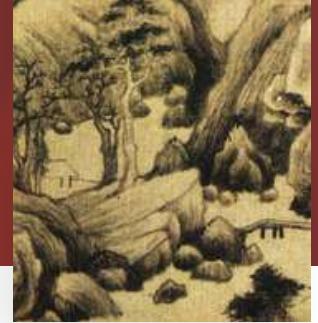
Le Qi Gong - littéralement : « travail de l'énergie » (Qi = énergie, Gong = travail, maîtrise) - gymnastique traditionnelle de santé chinoise dont les origines remontent à plus de 5000 ans, associe mouvements lents et postures physiques, respiration et travail du souffle, concentration et conscience corporelle. Ses « Méthodes » (exercices ou formes) très nombreuses sont basées sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise : trajet des méridiens, points d'acupuncture, physiologie énergétique du corps et des organes selon la théorie du Yin-Yang. Sa pratique régulière, tout en assouplissant les articulations et en améliorant tous les systèmes fonctionnels du corps, permet de nourrir et de renforcer **l'énergie vitale**. Elle permet ainsi d'entretenir un équilibre harmonieux corps-esprit donc de retrouver un bien-être profond...

Pour résumer, alors que je ne pouvais même plus soulever mes bras, que le frottement des vêtements et même de l'air était devenu une torture, apprendre le Qi Gong m'a permis de réapproprier peu à peu mon corps souffrant. Il m'a fallu bien sûr « faire avec » la douleur... mais en constatant que chaque effort semblait renforcer ma volonté à poursuivre, étrange alchimie... j'ai persévéré sur la Voie... Ainsi, j'ai pu tout d'abord passer le cap de l'opération fin 1995 en bon état de santé physique et mentale : la décompression de la moelle a bien eu lieu mais les douleurs neuropathiques sont malheureusement restées ; puis par la suite, suivre une formation et obtenir en 2000 le diplôme d'enseignant de Qi Gong de mon école et celui de la Fédération FEQGAE. Je l'enseigne depuis, en Associations et en cours particuliers à tout public même en situation de handicap. Je réalise pour les élèves des fiches pratiques illustrées de croquis car mes mains ont retrouvé confiance et habileté... Je ne prends plus de médicament (j'ai une stéatose du foie suite aux nombreux essais ?). Et comme je souffre toujours et fatigue très vite, j'ai opté pour l'homéopathie et la phytothérapie pour m'accompagner. J'ai aussi un suivi ostéopathique régulier. Le Qi Gong m'a enseigné **un véritable art de vivre au quotidien**. La pratique régulière de cet Art me ressource, me redonne de l'énergie et m'apporte calme et joie de vivre... tout en m'obligeant à rester en mouvement et à continuer le « travail sur moi »... ce qui m'a aidé à survivre jusqu'à maintenant !

Ce Témoignage pour remercier toute l'équipe d'APAISSER... qui n'existe pas à l'époque !
Un Grand bravo pour l'info et le soutien...

Elisabeth ZITTER

RECHERCHE ET RÉFLEXION



STAGE DE PRÉPARATION À L'EXAMEN FÉDÉRAL

Le stage de préparation à l'examen fédéral donné les 17 & 18 novembre 2012 était animé par Walter PERETTI et Hélène ZIMMERMAN.

S'assoir ensemble et **partager** nos points de vue sur la pratique.

Réfléchir à ce qui fait que **le Qi Gong est ce qu'il est** et ne peut être confondu avec d'autres disciplines.

Se donner le temps **d'interroger sa propre** pratique et se demander ce que l'on cherche à transmettre au travers du Qi Gong.

Enfin réfléchir à comment évaluer objectivement la pratique, bref, mieux comprendre la démarche des juges et des membres du Comité Technique dans le respect de la diversité des points de vue qui font la richesse du Qi Gong. Et surtout **mettre tout ça en pratique**.

Voilà en quelques lignes ce que nous faisons dans ce stage de préparation à l'examen !

Pas de recettes figées « pour avoir l'examen », que des principes décortiqués à l'aune de l'expérience des participants et des animateurs. Et voilà discutées et débattues les grilles utilisées par les juges pour chaque épreuve de l'examen, et chaque principe qu'elles contiennent. Une façon pour les participants de se rendre compte de la difficulté d'être juge et de se confronter aux opinions des autres. A l'issue de ces échanges, le stress de la plupart des participants s'évanouit dans le dialogue, et dans le respect des positions souvent différentes et parfois opposées qui émergent du dialogue.



Zhang Kunlin - Crédit photo : Lu Dong Ming

Donc oui, ce stage a pour vocation de réduire le stress des futurs candidats. Car il y a encore dans notre fédération beaucoup trop d'enseignants non diplômés qui rechignent à se présenter devant les juges, souvent à cause du « stress » de l'examen... Chaque épreuve de l'examen est ainsi présentée et commentée, et nous consacrons une bonne partie du stage à des mises en situation, sur la pédagogie notamment.

Car le véritable nœud du problème reste la pédagogie. Le fait, aussi violent puisse-t-il paraître, est que **les juges assistent de moins en moins à des cours de Qi Gong lors de l'épreuve de pédagogie, et de plus en plus à des cours de gymnastique douce, stéréotypés et sans contenu**.



RECHERCHE ET RÉFLEXION

Or le Qi Gong n'est pas une gymnastique douce !

Qu'il s'y apparente, c'est un fait, en surface en tout cas. Mais comment parler de « gymnastique », mot issu des gymnases de la Grèce antique où le corps nu était travaillé, maltraité, pour le mener vers une perfection physique, lorsque l'on pratique un art s'appuyant sur une « anthropologie énergétique » dans laquelle le corps n'est pas ce qui est travaillé, sans quoi nous ferions tous du « Corps Gong » et non du Qi Gong.

Or le Qi Gong n'est pas non plus une relaxation¹ ! L'état de conscience de la relaxation est en effet différent de celui du Qi Gong.

Et oui, l'état de Qi Gong est bien particulier.

Comment y entrer ? Y faire entrer ses élèves ? Qu'est ce qui le caractérise ? Qu'est ce qui en fait sortir ? Comment articuler un cours pour ne pas rompre l'effet Qi Gong ? Quel rôle pour la voix, le placement, l'économie du langage ?

Trop de pratiquants, y compris chevronnés, n'ont qu'un effet « court terme » de la pratique, pourquoi ?

Les juges se rendent compte que les candidats n'ont souvent pas, ou trop peu, interrogé leur pratique. Cela est évident au niveau de l'épreuve de théorie, où le « bachotage » donne des copies où la théorie est plus ou moins bien acquise, mais invariablement et terriblement décorthée de la pratique... Pour cela la Fédération organise des stages de mise en lien de la théorie et de la pratique.

Mais cela est également cruellement ressentit au niveau de la pédagogie.

En participant activement à la réflexion fédérale sur l'évaluation objective de la pratique, les participants interrogent alors leur propre pratique, et parfois (re)découvrent ce qu'est le Qi Gong. En tout cas, tous et toutes repartent avec de nombreuses pistes de travail.

Les « au revoir » intenses qui clôturent ces stages sont les meilleurs témoins de ce qui s'y joue. Car avant tout, **IL S'AGIT DE MAINTENIR LE Qi Gong VIVANT.**

Walter Peretti,
Coordonateur du Comité technique

¹ R. Fischer, « A Cartography of the Ecstatic and Meditative States », Science, 174, 4012, 1971, pp. 897-904

Des participants ont transmis leur témoignage :

Le stage à la préparation à l'examen fédéral a été très enrichissant autant par ce que nous ont apporté Walter et Hélène qu'avec les autres participants.

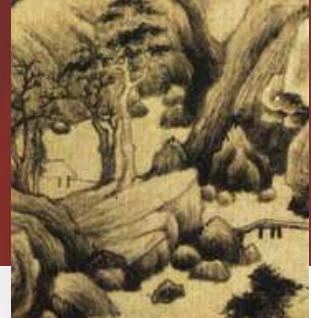
La partie qui m'a le plus intéressée est le travail, la journée de dimanche sur l'UV de pédagogie, avec en préambule une présentation par Walter sur ce qu'est l'état de Qi Gong d'après des études datant de 1993.

Ce stage m'a permis de me conforter dans l'évolution de mes cours.

- L'importance d'introduire des éducatifs soit pour faire comprendre un mouvement ou un principe de base du Qi Gong que l'on veut faire passer.
- L'importance du placement de la voix, qui ne soit pas sophronisante, mais audible, modulable suivant les circonstances. Une voix



RECHERCHE ET RÉFLEXION



qui fait intérioriser tout en restant connecté à l'extérieur. Choisir ses mots, être précis dans son vocabulaire, parler directement du corps : « le corps s'enracine, les épaules se relâchent... ». Ne pas utiliser « un peu », « on va faire... ». Utiliser plutôt nous que vous.

- Donner de la place aussi au silence pour permettre de rentrer dans l'état de Qi Gong. Il peut y avoir aussi une bonne qualité de support musical qui permet d'aider à lâcher le mental, d'apporter plus de détente, surtout avec des débutants.
- Accepter que les élèves ne fassent pas bien pendant plusieurs séances, accompagner dans leurs sensations.
- Respecter le rythme de chacun
- Donner la forme des mouvements, mais en les creusant et en y trouvant les principes de base.
- Important que les mouvements s'enracinent de l'intérieur.
- Arriver à faire ressentir aux élèves que la pratique du Qi Gong ne se réduit pas à un temps donné par semaine, mais à un art énergétique vivant qui transforme et qui devient un art de vivre au quotidien.

Catherine Engels



Bonne humeur, ouverture, liberté d'échange... D'entrée, l'ambiance du stage donne le la : l'intention (puisque'on parle Qi Gong) est de nous apaiser quant à l'objectif et l'esprit de l'examen de la Fédération.

Ça tombe bien : non que j'angoisse à l'idée de passer un énième diplôme dans notre cher système jacobin qui aime tant les concours, notes et autres certificats, mais comment passer un diplôme de Qi Gong ? Comment évaluer une pratique aussi intérieure, qui travaille sur l'invisible, la profondeur d'être, l'inquantifiable, l'invérifiable ? Comment accorder sa légitimité à un professeur de Qi Gong ?

Voilà les doutes avec lesquels je suis arrivée à ce stage.

Ils ont vite été apaisés par les explications concrètes, précises et convaincantes sur les critères, les processus d'évaluation de chaque épreuve de l'examen.

Walter et Hélène n'ont pas lésiné sur leurs conseils, tirés de leurs expériences personnelles, si riches et si différentes. Beau duo qui a eu l'énergie, la générosité, surtout, de nous porter au-delà de la préparation de l'examen lui-même. C'est ce que j'ai le plus apprécié dans ce stage : que ses animateurs nous emmènent dans le désir de passer d'élèves à chercheur. Chercher, expérimenter, échanger, lire, pratiquer, pratiquer, chercher.

L'examen, en tant que tel ne devient alors qu'une étape. Vers laquelle la préparation est elle-même un cheminement !

Ce stage est bien sûr, aussi, un moment de rencontres précieux et sans doute trop rare entre enseignants pour parler, en toute sincérité, de nos peurs, enthousiasmes et doutes. J'ai réalisé combien ces échanges seront déterminants, nourrissants tout au long de notre future vie d'enseignants.

Paule Dandoy



RECHERCHE ET RÉFLEXION

C'est bien volontiers que je donne mes impressions sur ce stage.

Déjà le contact humain avec des membres du jury qu'on ne connaît pas du tout et, de plus, quand ce contact est aussi sympathique, ça permet d'avoir une autre image que le cliché qu'on a souvent d'un jury.

Concernant les questions qu'on peut se poser pour la rédaction du dossier, on a en direct des réponses claires et développées. Personnellement ça m'a complètement débloquée et après le stage, j'ai pu sereinement remplir mon dossier. Ouf une bonne chose de faite !

Il est aussi très enrichissant de rencontrer des gens venant d'écoles différentes et de voir la diversité des enseignements, ça enrichit la pratique et ça développe la tolérance et l'ouverture d'esprit. Hélène et Walter étaient hyper intéressants dans tout ce qu'ils ont pu nous transmettre durant ces deux jours et très bienveillants aussi. Ca fait du bien.

Voilà !

Françoise Gazio

En quelques lignes je tiens à dire combien ce stage est primordial dans la préparation au brevet fédéral, outre le fait de rencontrer des enseignants venant de différentes écoles avec des moyens d'enseigner différents les uns des autres.

Ce stage m'a mis un peu « la pression » au début puis a modifié sensiblement ma manière d'enseigner, en prenant plus de temps, en décortiquant le mouvement pour y trouver le fameux « principe » qui m'a mise un peu en interrogation : Qu'est ce que je veux enseigner aux élèves ? Quel principe travaille t'on dans ce mouvement ? Comment bien l'amener et le faire comprendre ? Qu'attend-on de nous en tant qu'enseignant de la fédération ?

Grâce aux explications qui nous ont été données, je sais exactement ce que l'on attend de moi et par la même me motive dans ma préparation à cet examen.

Estelle Beuneu

Je suis pleinement satisfaite d'avoir participé au dernier stage de « préparation à l'examen fédéral ». Ce week-end fut d'une grande richesse tant par l'intervention des enseignants, Walter Peretti et Hélène Zimmermann, qui nous ont amené en toute humilité, leurs savoirs, leurs expériences, leurs conseils, leurs recherches... et le groupe avec qui nous avons partagé, échangé, nos connaissances.

L'importance de l'épreuve pédagogique a bien sûre été mise en valeur, afin de nous apporter les outils essentiels, la confiance, mais aussi l'envie, le plaisir de montrer au jury où nous en sommes dans notre étude et pratique du Qi Gong.

Je conseille donc vivement à tous les futurs candidats, cette préparation à l'examen.

Et pour tous les enseignants de Qi Gong voilà le propos que j'ai retenu : « Être toujours dans la recherche pour faire du Qi Gong "un Art Vivant" ».

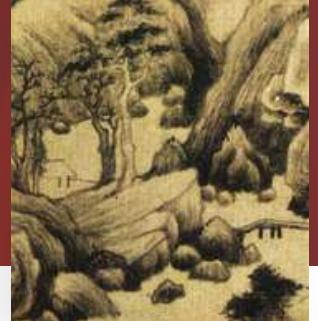
Maguy Michel (U.V. Pédagogique à repasser)

J'ai participé au stage de préparation à l'examen fédéral, j'ai apprécié la qualité et la générosité des deux intervenants Walter et Hélène.

Je comprends mieux maintenant l'attente du jury. Ce stage a été pour moi bien plus qu'une simple préparation à l'examen. J'ai enrichi ma pratique et mon enseignement, grâce aux intervenants bien sur mais aussi grâce aux échanges entre les participants.

Merci encore à Hélène et Walter.

Dany



ANATOMIE DU MOUVEMENT

On pourrait intituler cet article « la poésie du corps humain » ; chacun y reconnaîtra la plume de Christine WAHL. Elle nous fait partager dans ce texte le regard qu'elle porte sur cette merveilleuse machine et le plaisir qu'elle a à nous en faire découvrir le fonctionnement.

Mon projet lors de l'étude anatomique du corps est de susciter le goût et la curiosité de se découvrir comme un être articulé de la tête au pied. Chaque articulation est visitée par l'observation, la palpation et la mobilisation des structures du corps en solo ou duo. Consacrer du temps à l'observation de la forme des os, de leur emboîtement constituant une véritable entité et identité articulaire douée de mouvements de plus en plus subtils à l'approche de cette intimité qu'est « la respiration articulaire ».

C'est tout ce potentiel gestuel défini par l'équilibre des structures articulaires et la capacité de les mettre en mouvement dans une grande intelligence qui mène et donne le sens du travail.

Chaque articulation abordée est toujours reliée aux articulations voisines pour renforcer la notion d'interdépendance articulaire et donc de globalité incessante du corps.

Ce travail permet de s'approcher de sa structure osseuse « élément de base » par un travail de ressenti impliquant calme et douceur afin d'apprendre à faire faire l'activité musculaire.

Percussions osseuses, étirements lents et doux mouvements dans l'espace comme une calligraphie pour aider à lever les tensions musculaires, les agrippements posturaux secondaires à des attitudes gestuelles répétées.

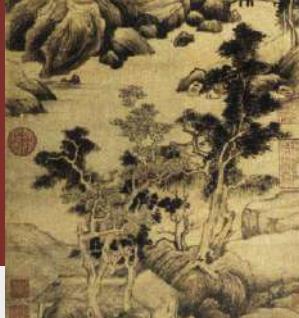
Libérer le trop d'investissement souvent dû à trop de volonté pour garder en soi cette composante osseuse qui donne les véritables appuis à l'élaboration du mouvement.

Voici les éléments principaux de cette approche de l'anatomie.

Christine Wahl

Wang Yanli - Crédit photo : FEQGAE





RECHERCHE ET RÉFLEXION

L'ÉCRIT DU QI



L'idéogramme représentant le mot Qi, au cours du temps, s'est transformé ; mais l'esprit de l'image véhiculée par ses représentations successives se dévoile davantage à notre compréhension après que Cyrille JAVARY, dans le texte qui suit, nous en ait dévoilé les arcanes dans « L'écrit du Qi ».

« Plus tard je fus forcé de réfléchir sur ce peuple dont je connais les tares et auquel on accorde néanmoins quelque grandeur. Du fait de son nombre, de son ancienneté et de sa pérennité. Mais bien plus semble-t-il à cause de ce pacte de confiance, ou de connivence, qu'il a passé avec l'univers vivant, puisqu'il croit aux vertus des souffles rythmiques qui circulent et qui relient le Tout. D'où peut-être cette manière d'exister à nulle autre pareille ». François CHENG [1].

Le Qi est comme l'électricité : de l'invisible qui ne passe pas inaperçu. On ne peut le voir, mais on peut apprendre à le ressentir. C'est d'ailleurs là un des grands bienfaits des arts physiques chinois. Pour parler du Qi on dit souvent « souffle ». Ce n'est pas faux car l'air ne se voit pas et que l'accent porté à la dynamique inspir/expir concourt avec celle du Yin/Yang à la fois dans sa rythmique binaire et dans sa vectorisation centripète/centrifuge.

Mais l'air à un défaut, il est trop proche du ciel, ou trop loin de la terre comme on voudra. Alors que le Qi appartient aux deux, ou mieux, relie les deux. C'est pour cela que l'emblème numérique du Qi est le « Trois » qui s'écrit en chinois 三. Les toutes premières graphies de l'idéogramme « qi », et elles sont très anciennes, se présentent de la façon suivante :



Sur les carapaces de tortues, ce signe signifie en propre « nuées », mais il est aussi le chiffre 3. Dans ces trois traits horizontaux le trait supérieur désignait ce qui vient d'en haut, le trait inférieur ce qui vient d'en bas et le trait médian, le résultat de cette différence de potentiel qui anime l'ensemble. Pour marquer cela avec plus de clarté, quelques siècles plus tard, le trait supérieur a été recourbé vers le haut et le trait inférieur recourbé vers le bas.

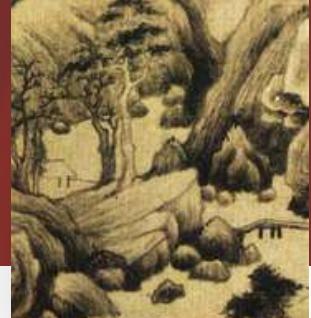


Et ensuite, la dynamique propre au pinceau a accentué cela. Mais comme à l'époque de l'invention du papier et du pinceau, au premier siècle de notre ère, la réflexion générale (et surtout médicale) sur les « Cinq Éléments » et la distinction Yin et Yang appliquée aux souffles avait pris de plus en plus d'importance, on a rajouté à l'intérieur du caractère le signe général du riz en grains non cuits (米) lui donnant sa forme classique :



L'avantage de cet ajout est qu'il permettait de concentrer en un seul idéogramme les deux manifestations extrêmes de l'énergie des

RECHERCHE ET RÉFLEXION



souffles : les nuées légères, souples et mobiles pour leur aspect Yang, les grains de riz, nombreux, durs et emplis d'énergie nutritive pour leur aspect Yin.

Finalement, après deux mille ans de bons et loyaux services, le caractère classique a été jugé trop compliqué à écrire et l'on a décidé de supprimer le riz pour la forme simplifiée, ce qui équivalait à revenir à la forme archaïque :



Étonnante boucle temporelle que l'idéographie connaît parfois, et que nous allons voir maintenant dans la simple écriture des nombres.

Comme le zéro n'existe pas en chinois [2], le premier nombre est le UN :



Mais dès que l'on a tracé cette ligne, on a fait apparaître un haut et un bas, un ciel et une terre, un Yin et un Yang, le DEUX, le couplage fondateur de l'inspir et de l'expir :



de la différence de potentiel constamment changeante, naissent entre ces deux pôles, les souffles, invisibles et toujours en mouvement, dont l'emblème est le TROIS



Le chapitre 42 du Dao De Jing résumera cela avec une extraordinaire économie de moyens :

道	生	一
一	生	二
二	生	三
三	生	萬物

Le premier mot est le « dao » dont le sinologue suisse Jean-François Billeter nous a enfin apporté la véritable signification le : « fonctionnement des choses ». Ce fonctionnement est unitaire, tout ce qui vit, plantes, animaux, humains, villes, civilisations, constellations fonctionne selon un principe unique. Ce principe vital nous est perceptible par le battement Yin/Yang dont l'agencement produit la vibration des souffles d'où procèdent les « dix mille êtres », le dernier mot.

Comme tous les chapitres du Lao Zi, il en existe de multiples traductions. Celle que je vous propose n'est pas une traduction à proprement parler, plutôt une interprétation au sens musical du terme qui vise à souligner la composition rigoureuse du propos et la rythmique numérique qui l'anime.

Le fonctionnement des choses	vit	suivant un principe <i>unitaire</i>
Cette <i>unité</i> primordiale	vit	selon un rythme <i>binaire</i>
Cette <i>dualité</i> musicale	vit	grâce aux <i>souffles médians</i>
Cette <i>triplicité</i> globale	vit	dans l' <i>innombrable totalité</i> des systèmes vivants

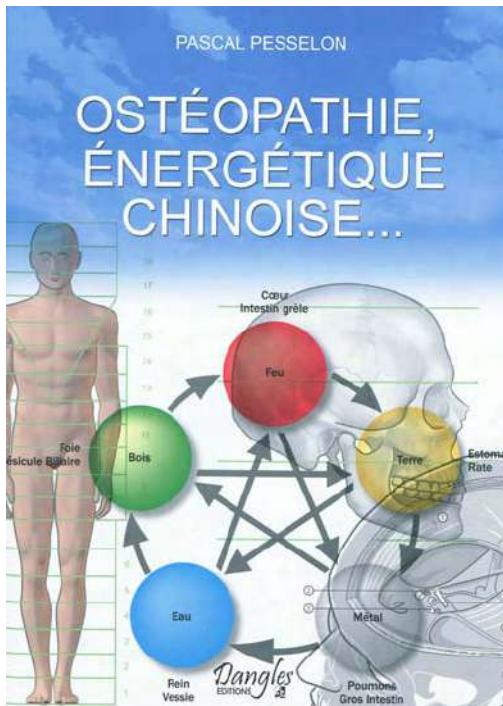
Cyrille JAVARY

[1] François Cheng *Le dit de Tianyi* Ed. Albin Michel
Prix Fémina 1998, page 29

[2] Voir à ce sujet Cyrille Javary *L'esprit des nombres écrits en chinois. Symbolique, emblématique.* Ed Signatura, 2008



LU POUR VOUS



OSTÉOPATHIE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE de Pascal PESSELON, éditions Dangles

Si vous n'avez pas de rudiments de médecine, ni étudié en détail le corps humain, sa structure, son fonctionnement, voici un livre à posséder dans sa bibliothèque. L'avoir à portée des yeux, le feuilleter régulièrement pour s'en imprégner... sera à chaque fois un régal.

Ce n'est pas un ouvrage d'anatomie ou de physiologie humaine. Encore que...

Le livre de Pascal PESSELON est un pont entre ostéopathie et énergétique chinoise.

Illustré de schémas simples et clairs, commenté par un discours scientifique, net et précis, rigoureux.

On s'y reportera toujours avec profit.

J'y ai appris par exemple que malgré sa proximité topologique avec l'ensemble Rate-Estomac, le Pancréas n'est pas un élément Terre. Bien au contraire, grâce aux apports

l'endocrinologie contemporaine, il est à relier aux éléments Ciel !

L'auteur passe en revue chaque élément yang et yin du corps ; pour chacun, il fait le lien entre M.T.C et la discipline fondée par Andrew Taylor STILL. Même chose pour les méridiens dont il cite les points essentiels et en détaillant par exemple le triple réchauffeur de manière intéressante.

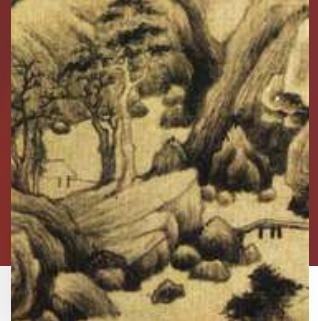
L'ouvrage - que je n'ai pas fini de savourer - se poursuit en examinant chaque partie du corps éclairée des deux visions, énergétique et ostéopathique, avec en plus le regard historique du 'canon égyptien'. Praticien et enseignant en Qi Gong, j'y ai trouvé un condensé de ce que j'ai appris durant la formation professionnelle (et après) et révisé les notions vues dans les stages d'anatomie que j'ai suivis.

Je me permets de citer la 4^{ème} des couvertures de cet ouvrage :

« Il y a des parallèles intéressants et des recouplements essentiels à découvrir entre l'ostéopathie contemporaine et l'énergétique chinoise millénaire. Ces deux approches reposent sur une vision globale de l'individu. Cet ouvrage présente une synthèse thérapeutique reposant sur les relations étroites qui existent entre l'anatomie et la physiologie, entre la structure et la fonction, entre le corps et l'esprit, entre la terre et le ciel. Il s'adresse aux praticiens, aux spécialistes, aux étudiants, et à tous ceux qui portent un intérêt dans domaine de la santé pour une dimension holistique. Pascal Pesselon est ostéopathe. Masseur-kinésithérapeute de formation (1981), il est diplômé de thérapie manuelle générale (1987), de thérapie crânienne (1989) et d'énergétique chinoise (1995) ».

Pascal PESSELON est ostéopathe. Masseur-kinésithérapeute de formation, il est diplômé de thérapie manuelle générale, de thérapie crânienne et d'énergétique chinoise.
<http://pascalice46.free.fr>.

Pierre HOUSEZ



LA VOIE DU CALME

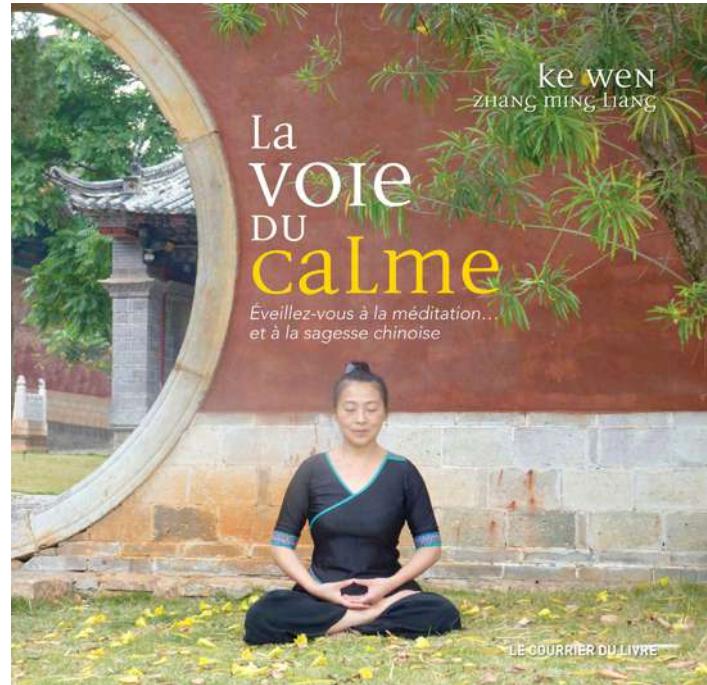
de KE Wen et ZHANG Mingliang,
éditions Le Courier du Livre

L'état méditatif permet de trouver la force de se réaliser et d'accomplir sa destinée.

Zhang Minglian et Ke Wen proposent dans ce livre de nous aider à y accéder à travers les quatre piliers de la culture chinoise : la médecine traditionnelle, le confucianisme, le taoïsme et le bouddhisme ; avec pour chacun, une manière de vivre son quotidien autant qu'un chemin de vie et de spiritualité dans l'unité du corps et de l'esprit.

Quel est votre état d'esprit du moment ? Que réclame votre corps ? Quel est votre propre « voie » du calme ? Vous ne manquerez pas de trouver votre « bonheur » dans cet ouvrage, écrit simplement et abondamment illustré. Bien sûr, postures, respiration et méditations sont là pour vous guider. Mais au-delà, courts dialogues maître-élève, concepts spirituels, saveur de paysages immuables, souffle des peintures, calligraphie et poésie ; toutes les entrées sont utilisées pour vous en faciliter l'accès et vous accompagner dans votre cheminement personnel.

Un livre à ressentir encore plus qu'à lire. Un livre apaisant.



Zhang Mingliang, héritier de la 14^{ème} génération d'Emei, auteur de nombreux ouvrages, est médecin expert en qigong et médecine chinoise et directeur de l'Institut de recherche Huangting de médecine chinoise de Pékin.

Ke Wen Première Vice-présidente de la Fédération Internationale de Qi Gong Santé - créée officiellement à Pékin en septembre 2012 - a cofondé en 1992 le centre de culture chinoise Les Temps du Corps (Paris), aujourd'hui fort d'un réseau dans toute la France. Elle est membre du Comité Technique et des jurys de la FEQGAE. Formatrice et conférencière, elle a publié en septembre 2009 « Entrez dans la pratique du Qi Gong ».

Sophie FAURE



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