



FEQGAE  
Fédération des Enseignants  
de Qi Gong, Art Énergétique.

## BULLETIN DE LA FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ÉNERGÉTIQUE

---

AVRIL 2014 - N° 29



*La FEQGAE vous souhaite  
une Bonne Année  
du CHEVAL DE BOIS*



# 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

Hubert CHARPIN

Dominique CASAYS

GAP

Pierre MAURY

Walter PERETTI

Chantal PINARD

Jean-Luc WINIESKI

Hélène ZIMMERMANN

## COMITÉ TECHNIQUE

Dominique BANIZETTE

Jean-Claude BERTHE

Gérard EDDE

Philippe JULLIEN

KE Wen

Frédérique MALDIDIER

Evelyne OEGEMA

Walter PERETTI (Rapporteur du comité)

Yves RÉQUÉNA

Marie-Christine SÉVÈRE

ZHANG Kunlin

Hélène ZIMMERMANN

## JURY EN PLUS DU CT

Colette GILLARDEAUX

Jimmy GREGEARD

CYRIL VARTANIAN

## SECRETARIAT ADMINISTRATIF

Sophie de CORTA

## REFERENTS REGIONAUX

Alsace : Jean-Marc WENDLING

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

Ile de France-Paris : Jimmy GREGEARD et Walter PERETTI

Languedoc Roussillon : François FRANCOIS

Midi-Pyrénées : Sophie CLEMENCEAU et Anne EGRON

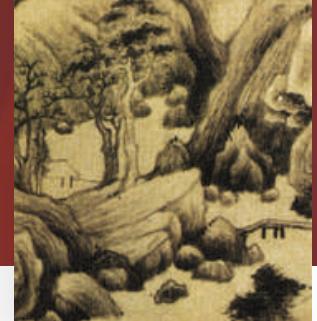
Nord-Pas de Calais : Pierre HOUSEZ

PACA : Béatrice BREMOND

Pays de la Loire : Michel GAUVRIT

Picardie : Jean-Luc WINIESKI

Rhône-Alpes : Yves SAUTEL



## ÉDITORIAL

Cher(e)s ami(e)s,

Voici notre nouveau bulletin, dans lequel vous trouverez les comptes rendus de notre colloque du 16 novembre 2013 sur le Qi Gong Thérapeutique.

Notre développement du Qi Gong accompagne les besoins de notre société : renforcer le principe vital, équilibrer la relation entre l'intérieur et l'extérieur, mieux gérer notre énergie et nos émotions, autant de bénéfices pour lutter efficacement contre le stress, la perte des valeurs, le manque de sens dans notre vie moderne.

La pensée et la culture chinoise retrouvent ainsi une actualité qui surprend même les instituts chinois, comme le témoigne le compte rendu du récent colloque organisé à Shanghai par l'Institut de Qi Gong de Shanghai en octobre dernier.

Plusieurs rendez-vous d'ici l'été pour se retrouver autour de nos pratiques :

- les prochaines journées nationales du Qi Gong, pendant tout le mois de juin, sur le thème de « L'énergie positive », auxquelles vous êtes tous invités à participer.
- fin juin, notre séminaire de 3 jours nous permettra de pratiquer et d'échanger sur la fédération, les diplômes et le développement du Qi Gong.

Un grand merci aux intervenants du colloque, à tous ceux qui ont aidé à sa préparation, à Pierre pour son travail pour ce bulletin, et bien sûr à Sophie, notre fidèle secrétaire !

Bon printemps à toutes et tous, et bonne lecture.

Le président, Dominique CASAYS

## SOMMAIRE

### Éditorial

1

### Vie Fédérale

Journées Nationales	2
Du côté du secrétariat	4
Examen fédéral	5
Stages	5
Assemblée Générale	6
Réunion des Référents Régionaux	11
Colloque	
Présentation par Dominique CASAYS	14
Intervention du Dr Yves REQUENA	15
Intervention du Dr Martine DEPOND'T GADET	25
Intervention du Dr Bernard LAMY	28
Intervention du Dr Anna MIETZNER	29
Intervention du Dr Karim BELAID (IMAPS)	30
Intervention de Mme Li Jié	33
Conclusion par Mme KE Wen	35



### La vie du Qi Gong

Témoignage	36
------------	----

### Recherche et Réflexion

12 <sup>ème</sup> Symposium international de Shanghai	43
---	----

### Lu pour vous

L'art du Qi Gong Ee Tong	47
--------------------------	----



# VIE FÉDÉRALE

## JOURNÉES NATIONALES

### 20<sup>e</sup> Journées Nationales du Qi Gong !

Cette année, nous fêtons les 20<sup>e</sup> Journées Nationales du Qi Gong dont le thème est « Qi Gong, l'Energie positive ».

Pour souligner cet anniversaire et permettre à plus d'évènements de s'organiser, ces journées s'étendront sur l'ensemble du mois de juin. Nous en profiterons pour faire une communication plus importante au de l'évènement et du développement du Qi Gong.

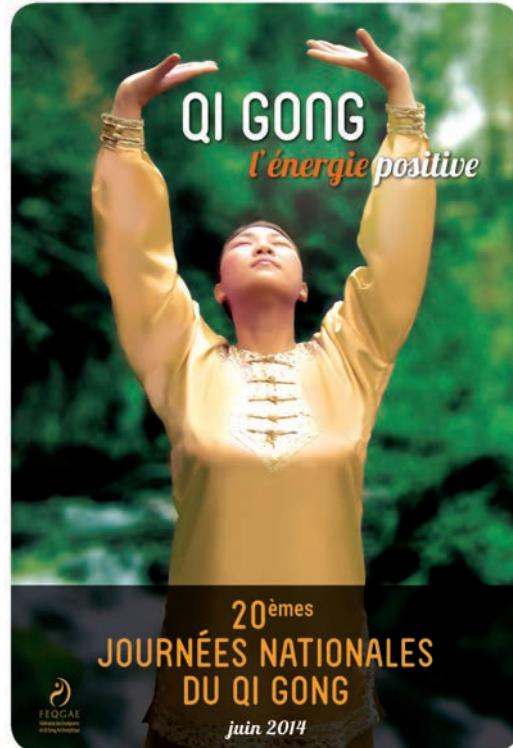
Voici quelques propositions :

- Chaque enseignant ou association peut proposer une activité particulière :

Une conférence, une démonstration ou atelier collectif, pourquoi pas dans un lieu public en allant à la rencontre des gens, dans des lieux atypiques (gares -cela se fait à la gare SNCF de Rouen et de Dieppe- places, marchés etc.). Un cours à destination d'un public particulier : femmes, enfants, étudiants, (voir paragraphes suivant).

- Nous proposons cette année, sur le plan national, une activité particulière en direction des lycéens et étudiants qui passent leurs examens : un cours, entre 1h et 2h, de Qi Gong pour se préparer aux examens, favoriser la concentration, la vitalité et réduire le stress. L'idéal est de proposer cet atelier un soir ou le samedi matin. Plutôt début juin pour être avant les examens. Chacun peut proposer cette activité, qui aura ainsi un grand retentissement. Vers mars/avril, nous ferons parvenir à chaque enseignant participant, une petite plaquette illustrant ce sujet pour la distribuer autour de soi. Nous vous ferons parvenir un plan de cours type pour cet objectif mais le choix des exercices est libre.

- Essayez dans les régions où vous êtes plusieurs enseignants sur un même territoire, d'organiser une journée collective, pendant le mois de juin, avec des démonstrations et des ateliers de pratique.



Ces activités doivent être gratuites.

Pour toutes les animations, témoignages, communiquez nous dès que possible vos informations, la communication vers le public commence prochainement !

Pour la communication auprès des médias notre attachée de presse Claire Lextray a besoin de vos témoignages.

Nous souhaitons dans les régions organiser des réunions régionales pour la préparation des journées, mais aussi pour se rencontrer. Ces réunions seront organisées conjointement par le Référent Qi Gong de votre région et le Cadre Technique Régional de Sports pour Tous ; c'est aussi l'occasion de poser des questions, de se connaître... Prenez contact avec votre référent. (Liste en page 13)

Comme chaque année, des affiches et flyers seront à votre disposition vers le mois d'avril. Le site Internet, toujours très consulté, relayera les animations en page d'accueil, avec le dossier de presse pour la communication médias.

Dominique Casays

# VIE FÉDÉRALE



## POUR LA COMMUNICATION FEDERALE AUTOUR DU QI GONG

Voici quelques pistes :

- Qi Gong auprès d'un public fragilisé (structure de soins ou auprès de publics fragilisé.) Ou souffrant de pathologies (cancer, Alzheimer, parkinson.)
- Personnes que la pratique du Qi Gong aide dans leur métier orienté vers les malades (personnel soignant) ou le public (vendeurs, représentants, managers, coiffeurs, caissiers, hôtesses d'accueil, chauffeurs etc.).
- Cela peut concerner des domaines plus « légers » ou ludiques comme Le Qi Gong dans l'eau (P. Repellin), vous pouvez reprendre l'idée en piscine ou balnéothérapie ; ou encore le Qi Gong pour la beauté, l'aminçissement...

Les témoignages concernent des faits en cours, de façon à permettre une interview, éventuellement un reportage. S'ils ont lieu sur le lieu de travail ou de soins, la structure doit être d'accord.

## PHOTOS

Transmettez nous des visuels en 300 dpi, libres de droit, avec le nom du photographe, et bien sûr l'accord des personnes photographiées. Penser à des vêtements sobres, un joli cadre, un décor minimaliste... pas de sacs ou vêtements en tas par terre... Cela peut être en salle ou dehors. Sur des postures plutôt amples et facilement reconnaissables comme du Qi Gong. Et bien sûr calme et sourire intérieur...

Pour contacter le secrétariat  
et communiquer vos informations :  
Tel. 04 42 93 34 31  
ou par mail à [feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr)

The poster features the text "YI JING Modernité d'un ancien classique chinois" in white on an orange background. Below this is the logo "DJOH" with a stylized circle between the letters, followed by the Chinese characters "易經". At the bottom is the website "www.colloque-yijing.com". To the right, the text "1<sup>er</sup> colloque international" is written in orange, followed by "organisé par le Centre Djohi" in smaller text. The date "14 et 15 juin 2014" is prominently displayed in large white numbers. At the bottom, it says "Théâtre Adyar, 4 square Rapp - 75007 Paris".

## YI JING

Le centre DJOHI organise ce premier colloque international réunissant sinologues, professeurs, médecins, psychologues, économistes, mathématiciens, journalistes, artistes et praticiens du Yi Jing venus de Chine, des USA, de Norvège, de Belgique, de Suisse et de toutes les régions de France dans un double but : mieux faire connaître l'utilité et la modernité du Yi Jing, en tant que manuel d'aide à la prise de décision et en tant que « plan du monde » ouvrant la voie à une meilleure souplesse dans la logique et dans l'action.



# VIE FÉDÉRALE

## DU CÔTÉ DU SECRÉTARIAT

### Site Internet, l'espace Adhérent

Vous pouvez mettre à jour les informations sur vos activités d'enseignant de Qi Gong sur le site Internet [www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com) !

Depuis cette année, ce sont les enseignants qui mettent à jour les informations sur leurs activités sur l'« espace adhérent », situé en haut de la page d'accueil du site Internet fédéral .

Vous y trouverez aussi les dernières informations à destination des adhérents, vous pourrez consulter et télécharger (en PDF) les dernières informations.

Le mot de passe a été envoyé avec votre carte de membre. N'hésitez pas à le redemander au secrétariat à l'adresse [fqqgac@free.fr](mailto:fqqgac@free.fr) . Si vous désirer changer de mot de passe, c'est possible ! Communiquez nous, par mail si possible, celui que vous souhaitez afin de l'enregistrer dans le système.

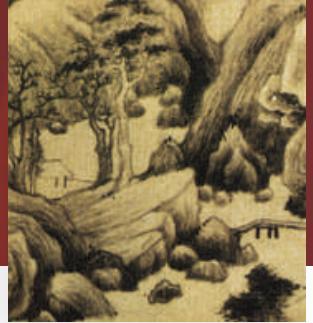
En cliquant sur : « Gérer mes informations et mes activités » vous pourrez créer et mettre à jour, les listings pour le public.

*Comme vous l'avez certifié sur le formulaire d'adhésion à la Fédération les cours et stages sont donnés par vous même (sauf en cas exceptionnel où vous seriez dans l'obligation de vous faire remplacer).*

- **Listing des lieux de cours :** chaque enseignant adhérent, qu'il soit titulaire ou non du diplôme fédéral peut y afficher jusqu'à 6 lieux de cours différents avec les coordonnées afférentes (Téléphone, E-mail, site Internet). Il est aussi possible d'insérer des renseignements pratiques (adresse, horaires)
- **Listing des stages :** page référençant les stages de Qi Gong donnés par les enseignants titulaires du diplôme fédéral. Il est aussi possible d'insérer des renseignements pratiques (adresse, horaires...) Une liste de tri permet d'affiner les recherches (niveau des participants, stage d'été, etc.)
- **Listing des animations pour les Journées Nationales du Qi Gong,** proposées par les enseignants titulaire ou non du diplôme fédéral, pour leur 20e édition, ces Journées se dérouleront tout le mois de juin 2014 !

Les mises à jour seront ensuite validées par le secrétariat avant d'apparaître sur les listings.





## EXAMEN FÉDÉRAL

La session d'examen de septembre 2013 s'est déroulée à Aix en Provence le vendredi 6, le samedi 7 et le dimanche 8 septembre.

Le jury de vendredi était constitué par Dominique BANIZETTE (présidente du jury), Evelyne OEGEMA, Frédérique MALDIDIER, Hélène ZIMMERMANN. Celui de samedi par Dominique BANIZETTE, Philippe JULLIEN, Evelyne OEGEMA, Frédérique MALDIDIER, Hélène ZIMMERMANN(présidente du jury), et celui de dimanche par Dominique BANIZETTE (présidente du jury), Jean-Claude BERTHE, Philippe JULLIEN, Evelyne OEGEMA, Marie-Christine SEVERE.

9 candidats ont été reçus à l'examen :

Josette BOIREL, Carole DELORME Jean-Denis JABRAUD, Bruno LOIR, Sylvie ONILLON, Isabelle VERGUIN, Marie Dominique CHAMARD, Chantal FENAİN, Céline LAFFAY.

### Sujets de théorie posés lors de cette session

#### • Vendredi 6 septembre 2013

##### **Théorie :**

Définition, élaboration, circulation, rôle de Zong Qi, énergie ancestrale.

##### **Pratique :**

A votre avis existe-t-il des contre-indications à la pratique du Qi Gong ?

##### **Pédagogie :**

Qu'est ce qui vous permet d'établir qu'un élève à une pratique juste ?

Comment évaluez-vous le niveau de pratique de vos élèves ?

#### • Samedi 7 septembre 2013

##### **Théorie :**

Présentation des 3 Dan Tian.

##### **Pratique :**

Pourquoi le travail du Yi (l'intention) est-il très important dans la pratique ?

##### **Pédagogie :**

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

#### • Dimanche 8 septembre 2013

##### **Théorie :**

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

##### **Pratique :**

On dit que le Qi Gong améliore la santé. Comment agit-il ? Et quels en sont les effets ?

##### **Pédagogie :**

En tant qu'enseignant, comment se situer face à un groupe pour enseigner le Qi Gong de façon efficiente ?

## STAGES

Tous les stages sont complets ; la liste des stages pour 2014/2015 vous sera envoyée par mail et paraîtra également dans le prochain bulletin fédéral.



# VIE FÉDÉRALE

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Compte rendu de l'**Assemblée Générale ordinaire de la FEQGAE** qui s'est tenue le 15 novembre 2013 à 18h30 dans les locaux des Temps du Corps à Paris 10<sup>e</sup>.

Le Secrétariat administratif vérifie les pouvoirs.

Le nombre total des voix est de 1090.

Les voix des membres présents et représentés sont au nombre de 511.

Le Quorum est donc largement atteint.

Dominique CASAYS, président de la FEQGAE ouvre la séance à 18h30 et souhaite la bienvenue aux participants.

### I. Rapport moral par le Président, Dominique CASAYS.

- En 2010-2011 (1<sup>ère</sup> année de fonctionnement de la Fédération des Enseignants suite à la modification des statuts de la FEQGAE votée en AGE en novembre 2009) nous comptions : 493 enseignants dont 207 non titulaires du diplôme fédéral et 286 diplômés FEQGAE. dont 95 nouveaux enseignants  
13 élèves  
9 écoles

- En 2011-2012 :  
570 enseignants dont 258 non diplômés et 312 diplômés FEQGAE. On a dépassé le nombre de 516 enseignants en 2009-2010, dernière année de fonctionnement de l' « ancienne » FEQGAE (Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques).  
92 nouveaux enseignants 22 élèves  
9 écoles agréées et 2 en demande d'agrément

- En 2012-2013 :  
608 enseignants dont 278 non diplômés et 330 diplômés FEQGAE. La progression se maintient, dépassant le nombre d'enseignants adhérents à « l'ancienne FEQGAE ».  
75 nouveaux adhérents enseignants  
25 élèves  
A noter que 60 enseignants adhérents de 2011-2012 n'ont pas renouvelé leur adhésion en 2012-2013, certains ont renouvelé à la rentrée 2013.

Les adhésions sont en progression constante malgré un « turn over » assez important.

Le nombre d'enseignants augmente à la FEQGAE, le nombre d'associations et d'écoles inscrites à Sports pour Tous en relation avec la fédération augmente aussi, ainsi que le nombre de licenciés. Les 13 000 licences de Qi Gong, issues d'enseignants de la FEQGAE ont permis le versement par Sports pour Tous de 6 euros par licence soit 78 000 euros à notre Fédération. Tout cela nous permet de fonctionner et de démarrer de nouveaux projets.

Les relations avec la Fédération Sports pour Tous se sont équilibrées :

Avec la convention nationale comme cadre, la FEQGAE et Sports pour Tous se complètent : Sports pour Tous apporte un cadre réglementaire vis-à-vis des institutions, permet, grâce au CQP, l'enseignement contre rémunération.

La FEQGAE (charte d'éthique, positionnement par rapport à l'enseignement du Qi Gong, etc.) garde son rôle spécifique pour le Qi Gong, elle assure un rôle de garant de la qualité des formations et de l'enseignement du Qi Gong avec une rigueur et une exigence maintenant reconnue auprès de Sport Pour Tous.

Les enseignants de la FEQGAE adhèrent à Sports pour Tous avec leur association et y licencient leurs élèves. Les référents régionaux accompagnent le suivi des dossiers de VAE du CQP transmis aux Conseillers Techniques régio-

# VIE FÉDÉRALE



naux de Sports pour Tous. Sur le plan régional, ils assurent les relations entre les deux fédérations et entre les enseignants de Qi Gong et Sports pour Tous.

Cet équilibre va se concrétiser avec une collaboration sur le terrain des référents régionaux de la Fédération et des responsables régionaux de Sport Pour Tous pour les activités organisées par Sport Pour Tous concernant le Qi Gong et le soutien des manifestations locales organisées par notre fédération.

La collaboration avec sport pour tous et la FEQ-GAE s'est affinée et ouvre sur plus de projets et plus d'actions.

## Concernant la communication :

### **Externe :**

Bonne couverture de presse pour les 19e journées nationales de Qi Gong « Renforçons notre énergie avec le Qi Gong » grâce une thématique aisément médiatisable.

Une image claire de la FEQGAE qui reste dans l'essence du Qi et préserve une certaine qualité d'enseignement.

Un site très visité et qui évolue.

Des bulletins fédéraux maintenant distribués par mail.

### **Interne :**

Peu de réunions en 2012-2013 par souci d'économie d'une part et phase de transition et d'adaptation au fonctionnement en collaboration avec Sport Pour Tous d'autre part

Une réunion des Référents, trois réunions du Conseil d'administration, deux réunions du Comité technique.

Plus de réunions sont prévues en 2013-2014.

La collaboration avec sport pour tous et la FEQ-GAE s'est affinée et ouvre sur plus de projets et plus d'actions.

## **II. Rapport du Coordinateur du Comité Technique, Walter PERETTI.**

Le Comité technique est constitué de 12 membres.

Il y a eu deux réunions en 2012-2013. Trois réunions sont prévues en 2013-2014.

### Écoles :

Neuf écoles sont agréées

Trois écoles sont en demande d'agrément :

Le Serpent et l'Oiseau (Philippe JULLIEN) et L'Onde du Dragon (Thierry DOCTRINAL) sont dans leur deuxième année de demande d'agrément, Terre d'Asie (Catherine BOUSQUET) est dans sa première année.

L'ITEQG (Bruno ROGISSART) est en voie d'obtention de l'agrément. Cette école est connue de longue date de la fédération.

### Jurys des examens :

Les jurys sont constitués pour les examens de quatre à cinq juges, en 2012 2013 la fédération dispose de 12 juges pour constituer des jurys.

En 2013 2014, la fédération disposera de 14 juges pour constituer des jurys grâce à la validation de Colette GILLARDEAUX et de Cyril VARTANIAN.

Actuellement sont en cours de validation trois assesseurs : Jean-Pierre CASSONNET, Catherine BOUSQUET, Yanli WANG.

Plus nombreux sont les juges plus nombreuses peuvent être les sessions d'examens.

### Diplôme fédéral :

2012-2013 : 33 enseignants diplômés dont 28 par examen et 5 par VAE.

2013-2014 : le comité technique souhaite mettre en place trois sessions d'examens au lieu de deux.

D'autre part l'épreuve de pratique de l'examen a été modifiée elle est maintenant composée de



# VIE FÉDÉRALE

deux épreuves : une épreuve de pratique statique et une épreuve de pratique en mouvement. Le Comité Technique note que le niveau des candidats est apparemment plus faible car leur formation est souvent récente, correspondant à 3 années d'école. Le CT réfléchit à l'organisation de niveaux pour l'examen : niveau Master pour les enseignants confirmés et niveau « animateurs ».

## Formations et stages :

Les stages obtiennent un plein succès.

En 2012-2013 : le comité technique a organisé sept stages de deux jours dont deux stages de préparation à l'examen pour une approche plus sereine et pertinente.

2013-2014 : trois stages de préparation à l'examen, stages d'anatomie du mouvement maintenus et plus de stages portant sur le fond du Qi Gong.

## III. Rapport financier par le Trésorier, Jean-Pierre BENGEL.

### Bilan comptable de l'exercice 2012/2013

BILAN ACTIF		31/08/2012		
		Brut	Amort. dépréciat	Net
<strong>ACTIF IMMOBILISE</strong>				
Immobilisations incorporelles				
Concessions, brvts, licences, logiciels, drts & val.similaire	355	47	308	
Immobilisations corporelles				
Autres immobilisations corporelles	5 254	3 918	1 336	
<strong>TOTAL I</strong>	<strong>5 609</strong>	<strong>3 965</strong>	<strong>1 645</strong>	
<strong>ACTIF CIRCULANT</strong>				
Créances d'exploitation (3)				
Disponibilités	141 288		141 288	
Charges constatées d'avance (3)	2 257		2 257	
<strong>TOTAL (II)</strong>	<strong>143 545</strong>		<strong>143 545</strong>	
<strong>TOTAL GENERAL (I à V)</strong>	<strong>149 154</strong>	<strong>3965</strong>	<strong>145 190</strong>	
<strong>BILAN PASSIF</strong>				
<strong>FONDS ASSOCIATIFS</strong>				
Fonds propres				
Fonds associatifs sans droit de reprise			102 267	
Report à nouveau			1 576	
<strong>RESULTAT DE L'EXERCICE (excédent ou déficit)</strong>			<strong>33 042</strong>	
<strong>TOTAL (I)</strong>			<strong>136 885</strong>	
<strong>DETTES (1)</strong>				
Dettes fournisseurs et comptes rattachés			307	
Dettes fiscales et sociales			7 998	
<strong>TOTAL (V)</strong>			<strong>8 305</strong>	
<strong>TOTAL GENERAL (I à VI)</strong>			<strong>145 190</strong>	

Résultat au	31/08/2013
Total des produits	143 946,97
Total des charges	110 905,23
EXCEDENT OU DEFICIT	33 041,74

**Vote du Rapport moral, Rapport technique et Rapport financier**  
**Les trois rapports sont validés à l'unanimité par l'Assemblée Générale.**

# VIE FÉDÉRALE



## IV. Election du Conseil d'Administration.

Deux membres démissionnent :

Philippe JULLIEN et Françoise LAURENT.

Deux candidats GAP (Ghislaine AARSSE Prins) et Hubert CHARPIN ont transmis leur candidature : **Ils sont élus à l'unanimité moins 1 voix.**

Des réunions au niveau régional seront mises en place pendant le premier trimestre de 2014 pour que les associations de Qi Gong de la FEQGAE rencontrent le cadre régional de Sport Pour Tous, afin de démarrer une collaboration fructueuse et de préparer, avec l'éventuel soutien de Sport Pour Tous, les 20<sup>e</sup> journées de Qi Gong.

## V. Décision du prix des adhésions pour l'année 2014-2015.

**Prix des cotisations des enseignants 50 € maintenues : voté à mainlevée POUR à l'unanimité**

## VI. Approbation des modifications du Règlement Intérieur.

**Les modifications du Règlement Intérieur : voté à mainlevée POUR à l'unanimité**

## VII. Situation de la Fédération et ses projets, synthèse de la réunion des Référents régionaux et des actions avec la Fédération FEPMM-Sports pour Tous.

Par Dominique CAZAYS : Une réunion à laquelle ont assisté la grande majorité des Référents régionaux de la FEQGAE s'est tenue cet après midi ; Pascal PETRINI, Directeur Technique National adjoint de Sport Pour Tous était présent durant la première partie. Cette réunion a permis de mettre en place des projets pour que l'intégration du Qi Gong dans Sport pour Tous se passe bien et qu'une relation équilibrée entre le FEQGAE et Sport Pour Tous se confirme. Les activités de Qi Gong dans cette fédération se feront en relation avec la FEQGAE.

Lorsque de nouvelles associations de Qi Gong rentreront à Sport pour Tous le référent régional de la FEQGAE peut être consulté.



Temple de Longhua à Shanghai - Crédit photo : Pierre Maury



# VIE FÉDÉRALE

## VIII. Perspectives fédérales et projets pour l'année en cours.

Demain à lieu un colloque sur les protocoles du Qi Gong thérapeutique qui doit ouvrir une concertation durable sur les possibilités de collaboration d'enseignants de Qi Gong confirmés avec des organismes, mutuelles, centre de soins etc. pour soutenir et aider des personnes souffrant d'affectations particulières.

Il s'agit dans un premier temps :

- De voir ce qui se passe ailleurs (Allemagne, Chine...)
- De cadrer le champ d'intervention pour prévenir tout risque d'exercice illégal, pour accompagner les enseignants, pour acquérir des techniques adaptées, pour établir des protocoles.

Fin juin pendant trois jours en Savoie à Yenne, le CA de la Fédération organise un séminaire regroupant les enseignants, le Comité technique et les écoles. Nous voudrions que ce soit un temps fort de la FEQGAE, ce sera une occasion de pratiquer ensemble et d'échanger d'une façon plus informelle mais aussi plus approfondie que nous n'avons la possibilité de le faire habituellement.

Enfin, durant tout le mois de juin se dérouleront les 20 e journées nationales du Qi Gong. La thématique choisie est « Qi Gong, l'énergie positive »

Les associations auront alors l'occasion de se regrouper au niveau régional pour organiser avec le soutien de Sport Pour Tous des événements forts.

### Intervention de Claire LEXTRAY, attachée de Presse de la FEQGAE, invitée à l'AG

Présentation des 20<sup>e</sup> journées de Qi Gong : « Qi Gong l'énergie positive ».

Informations et réflexions croisées de l'approche scientifique et l'approche par le Qi Gong de la notion d'énergie.

En projet : un dossier de presse contenant les interviews d'un scientifique, un professionnel de santé, un professionnel de la médecine chinoise, un enseignant de Qi Gong.

Recherche des témoignages utilisables d'actions se déroulant si possible dans un cadre institutionnel, illustrant l'utilisation des pratiques du Qi Gong pour recouvrer une vitalité affaiblie (suite à maladie, accident, vieillissement etc.). Autorisations nécessaires des participants et des responsables de l'organisme d'accueil pour que ces témoignages puissent être utilisés.

Recherche des photos (300 dpi) libres de droits (précisé par l'auteur). Ce sont des outils de communication : tenue quotidienne, sobre et personnes détendues.

## VIII. Questions diverses.

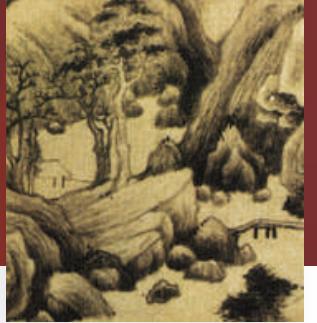
Qu'en est-il des démarches de la fédération pour être reconnue comme un organisme de formation ?

Les démarches n'ont pas été achevées car la fédération comme organisme de formation devient très lourde à gérer sur le plan administratif.

Réflexion du Comité Technique sur l'examen : Un seul diplôme ne permet d'évaluer qu'un seul niveau de formation.

Peut-être serait-il souhaitable d'envisager plusieurs diplômes validant des formations de niveaux différents.

**L'ordre du jour étant épuisé, la séance est close à 20h20.**



## RÉUNION DES RÉFÉRENTS RÉGIONAUX

**Le 16 novembre 2013. Salle Pivoine des Temps du Corps en quelques minutes se disposent des planches sur tréteaux... la séance peut commencer.  
Référents et référentes de tous les coins de l'hexagone se rencontrent pour échanger.**



Crédit photo : Pierre HOUSEZ

### **« ELARGIR SON CHAMP DE CONSCIENCE VIS A VIS DE S.P.T. »**

15:05 c'est parti.

En avant première, la réunion s'ouvre à Pascal PETRINI, Directeur Technique adjoint de SPORTS POUR TOUS [S.P.T.]. Devant reprendre son train 3/4 h plus tard, la parole lui est donnée d'emblée. Il explique la diversité des fonctionnements locaux au sein des comités départementaux ou régionaux. Tous les conseillers-ères techniques régionaux ont également des fonctionnements variés. Il y a même des régions comme la Lorraine ou le Centre qui n'en n'ont guère. Ils Référents Qi Gong peuvent également prendre place dans les comités régionaux ou départementaux.

Il rappelle aussi que les certificats de qualification professionnelle [C.Q.P.] sont l'objet d'une réglementation et que d'autres fédérations sportives protègent le(s) leur(s). Et que le ministère veille lui aussi : le CQP ALS de la fédération EPMM n'est pas un CQP d'art

énergétique chinois que telle autre couve jalousement. À savoir, les différents CQP se sont multipliés ces dernières années.

Sauf exception, la voie la meilleure pour obtenir le CQP afin d'enseigner le Qi Gong est de passer l'examen fédéral de la FEQGAE. Dans le cas contraire, il n'est pas d'autres solutions que de se conformer à la formation et à la certification prévues. Il est vrai qu'en ce cas on peut être amené à utiliser une discipline éloignée de son objectif personnel.

S'il peut être recommandé de le posséder, un CQP n'est pas exigible pour enseigner bénévolement. De la même façon, l'agrément Jeunesse et Sport pour une association est inutile si elle n'emploie personne et ne demande pas de subvention. À l'inverse, la carte professionnelle est exigible pour celles et ceux qui enseignent contre rémunération. Valable trois années, elle est délivrée automatiquement par les services de Jeunesse et Sports sur présentation du CQP.



# VIE FÉDÉRALE

La revalidation périodique des CQP peut être l'occasion pour les référent-e-s régionaux de collaborer avec les Cadres Techniques régionaux de SPT pour organiser ce stage.

Dominique CASAYS, président en exercice, prend ensuite le relais. Il situe la période actuelle : dans un premier temps, la 'nouvelle' FE-QGAE a dû faire connaître le Qi Gong au sein de SPT et inversement au sein de notre fédération. Ce fut le temps de la validation des acquis d'expérience [V.A.E.] d'une part et l'entrée massive des associations de pratiquant-e-s au sein de SPT, d'autre part.

Le FFEPM joue pleinement son jeu : les praticien-ne-s de Qi Gong doivent savoir que la part administrative nécessaire à la reconnaissance officielle d'une activité est lourde, elle est désormais assurée par notre partenaire qui en outre a reversé 6€ par licence à notre structure.

Le temps est venu d'aller de l'avant en appréhendant la complexité de la double appartenance et en coopérant plus étroitement. Ainsi, au 1<sup>er</sup> trimestre 2014, président-e du comité régional/départemental, conseiller-ère technique local-e, référent-e Qi Gong voire quelques collègues se réuniront notamment pour préparer les journées Nationales de Qi Gong -à l'occasion du 20<sup>ème</sup> anniversaire de la FEQGAE.

Ce n'est pas tout : le programme PIED de SPT par exemple ne peut que nous intéresser. Il a été conçu par des collègues canadien-ne-s, enseignant le Qi Gong. Il peut être intéressant un jour de marier une activité de marche et de pratique de Qi Gong au sein de journées interclubs (ou pas).

Douze régions sont là représentées : PACA, Normandie, Bretagne, Pays de Loire, Région Centre, Rhône-Alpes, Midi-Pyrénées, Bourgogne, Ile de France, Franche-Comté, Languedoc-Roussillon. Et symbole de cette séance, via le... Nord-Pas de Calais, l'île de la... Réunion était présente elle aussi !



Crédit photo : Pierre HOUSEZ

Deux situations opposées se présentent :

– d'un côté, les hésitant-réticent-e-s qui ont esquissé un tiède mouvement de recul au moment de la convention entre les deux partenaires ; un mouvement semblable a pu se produire de l'autre côté.

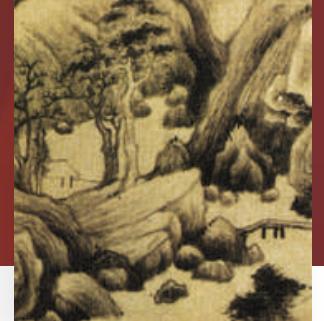
Ajoutons-y les problèmes inhérents aux caractères ou histoires personnelles des un-e-s ou des autres, le résultat est là : les dossiers de VAE ne sont pas communiqués, le Qi Gong pas tellement pris en compte, le climat n'est pas à la coopération.

– de l'autre (au moins 5 régions), des collègues se sont investi au sein de S.P.T., élu-e-s au sein des comités ; l'un d'entre nous est même trésorier du comité régional S.P.T. ; d'autres participent aux formations PIED, ont des contacts étroits avec les conseiller-ère-s techniques. Est-ce étonnant ? Beaucoup de problèmes s'estompent alors pour la préparation des CQP par VAE (ou pas). La préparation de la Journée du Qi Gong ne pose aucun problème. C'est peut-être bien la voie à suivre...

Quelques cas particuliers sont signalés.

Ici, les membres zélé-e-s et vigilant-e-s d'une fédération 'cousine' signalent à des collègues qu'il-elle-s n'ont « que » le CQP d'animation de loisir sportif et qu'en conséquence ils-elles « ne peuvent enseigner le Qi Gong ». Ne pas se (laisser) démonter : les accords avec la Jeunesse et Sports : le Qi Gong est une de ses valences certifiée.

# VIE FÉDÉRALE



Ailleurs, le manque de connaissances sur le Tai-jiquan se pose : considéré comme dangereux contrairement à l'éventail, un cours d'épée se voit refuser l'assurance S.P.T. de base ! Il a fallu expliquer qu'il n'y a pas de combat, les coups ne sont jamais portés mais simulés.

Tel décret pour son secteur les effectifs des collègues, représentant entre le quart et le cinquième des enseignant-e-s en Qi Gong.

La part des thérapeutes (médecin, kinés, ostéopathes, psychomotricien-ne-s,...) est plus que majoritaire ; les autres se partagent pour les un-e-s entre une évolution personnelle à partir des arts martiaux, et pour les autres du traitement avec succès d'une affection donnée.

Il donne l'ancienneté moyenne d'enseignement des troupes et a découvert un-e collègue tombé dans la marmite énergétique chinoise dès 1979 enseignant le Qi Gong depuis trente années.

La position de plusieurs se rejoints, ne faut-il pas préférer les rencontres et échanges limités pour travailler qu'aux tentatives de grands rassemblements dispendieux en temps et énergie (dans tous les sens du terme).

L'entraide pour le fédéral ou le CQP, ou le conseil entre collègues,... sont les autres services rendus.

Sans aller jusqu'à la création d'une structure associative -légère- régionale des enseignant-e-s FEQGAE, un blog local commun peut être un outil facile à mettre en place.

Nous avons voyagé la France du Qi Gong trois heures durant... avant de rejoindre l'assemblée générale qui allait commencer juste après cette séance.

Pierre HOUSEZ textes et photos.

## Pour les enseignants qui souhaiteraient passer le CQP de Sports pour Tous, il est nécessaire de contacter le Référent Régional, dont voici les coordonnées.

M.	WENDLING	Jean-Marc	Alsace	06 74 72 75 83	wendling.jm@gmail.com
M.	JULLIEN	Philippe	Aquitaine	05 59 32 84 77	philippe.jullien@leserpentetloiseau.org
Mme	BACHELIER	Annick	Auvergne, Limousin, Poitou-Charentes,	05 55 69 23 69 06 68 94 23 69	annickbachelier@etreetmouvement.fr
Mme	CHAUVEL	Odile	Basse Normandie, Haute Normandie	06 73 56 17 92	qigong.saintpair@orange.fr
M.	MAURY	Pierre	Bourgogne	03 86 63 52 76	piermaury@hotmail.fr
M.	LECACHEUR	Jean-Marc	Bretagne	06 12 16 56 40	jmlecacheur@orange.fr
M.	ASPE	Philippe	Centre	06 68 60 69 91	ecoleducentre@live.fr
Mme	PINARD	Chantal	Champagne-Ardennes, Lorraine	06 10 84 89 15	info@corpsetsouffles.org
M.	BENGEL	Jean-Pierre	Franche-Comté	06 63 60 98 41	jeanpierre.bengel@sfr.fr
M.	GREGEARD	Jimmy	Ile de France-Paris	06 16 71 22 00	gregeard.jimmy@live.fr
M.	PERETTI	Walter	Ile de France-Paris	06 89 02 33 01	walter.peretti@orange.fr
M.	FRANCOIS	François	Languedoc Roussillon	06 70 99 60 52	f.francois78@yahoo.fr
Mme	EGRON	Anne	Midi-Pyrénées	05 63 66 92 30	lafliledejade@free.fr
Mme	CLEMENCEAU	Sophie	Midi-Pyrénées	06 19 55 73 04	etresontao@gmail.com
M.	HOUSEZ	Pierre	Nord-Pas de Calais	06 85 02 73 83	phousez@nordnet.fr
Mme	BREMOND	Béatrice	PACA	06 47 00 95 79	qigongvena@gmail.com
M.	GAUVRIT	Michel	Pays de la Loire	06 47 69 62 52	qigongteloch@gmail.com
M.	WINIESKI	Jean-Luc	Picardie	06 83 42 99 04	info@qigong-picardie.fr
M.	SAUTEL	Yves	Rhône-Alpes	06 86 97 75 71	tqgg@free.fr



# VIE FÉDÉRALE

## COLLOQUE

**Le samedi 16 novembre 2013, dans le théâtre ADYAR, 4 square Rapp à Paris VII avait lieu le colloque ayant pour thème « Les protocoles du Qi Gong Thérapeutique et leur développement dans les réseaux de santé ». Celui-ci devait réunir quelques 180 personnes, professionnels et autres...**

Introduction du colloque par **Dominique CA-SAYS**, Président de la FEQGAE, Président des Temps du Corps. « L'intérêt du Qi Gong thérapeutique, le rôle de la FEQGAE ».

Ce colloque, organisé par la FEQGAE au lendemain de notre Assemblée Générale, a permis de faire le point sur les résultats des recherches dans le monde, d'ouvrir vers des applications possibles en France, en inscrivant les pratiques de Qi Gong destinées aux patients de certaines affections dans le cadre des réseaux de santé, comme une forme d'éducation de la santé. Les représentants de Chine, d'Allemagne, de l'IMAPS (organisme dépendant de la Mutualité Française), ainsi que les interventions des médecins français experts en Qi Gong ont permis d'ouvrir cette voie, en précisant que l'action de la FEQGAE devra s'appuyer sur des protocoles de Qi Gong précis, avec un suivi et une évaluation en relation avec le corps médical.

De nombreux participants enseignants en Qi Gong (plus de 180), mobilisés par ce sujet d'actualité, se sont déplacés pour l'occasion.

Ces éléments nous ont amenés à considérer une place possible du Qi Gong vis à vis de certaines affections.

On peut dire aujourd'hui qu'il y a des ouvertures au niveau du système de santé vers des techniques qui pourraient apporter un complément aux techniques médicales classiques. Quand je dis complément ce n'est pas péjoratif car la médecine actuelle obtient des résultats performants sur un grand nombre de maladies, d'affections et ces résultats sont bénéfiques.

Par contre à cette médecine très technique, très analytique, il manque souvent l'aspect de la prise en compte du patient, sa participation active et consciente de la globalité du corps et de l'esprit. Dans ces domaines le Qi Gong peut apporter beaucoup.

Au niveau du cancer, vous aurez l'occasion de voir aujourd'hui des témoignages des effets du Qi Gong chez des patients cancéreux. On ne peut pas aujourd'hui dire que leur espérance de vie est rallongée grâce au Qi Gong, mais indéniablement leur qualité de vie est améliorée par sa pratique.

Toutes ces ouvertures nous incitent aujourd'hui, au niveau de la fédération, à réfléchir sur ce sujet. Nous ne parlerons pas de Qi Gong comme une médecine. Nous ne devons pas nous présenter, nous enseignants de Qi Gong, comme des soignants, dire à un patient qui vient que nous allons le soigner avec du Qi Gong, parce que là on rentre dans une responsabilité médicale qui n'est pas la notre.

Nous allons plutôt nous positionner dans une éducation de la santé, c'est-à-dire que nous allons proposer des techniques à des gens qui sont fragilisés par des maladies chroniques ou d'autres affections. Nous pouvons nous placer comme des éducateurs pour leur apprendre à retrouver ce qu'ils ont à l'intérieur d'eux-mêmes, leur apprendre à relâcher en profondeur leur système organique, à faire circuler leur énergie, à retrouver une confiance un bien-être en eux-mêmes et peut-être aussi à améliorer certains états pathologiques.

# VIE FÉDÉRALE



Nous verrons progressivement jusqu'où ça va.

Vous aurez cet après-midi aussi une intervention de l'IMAPS qui est un organisme rattaché à la Mutualité française et qui propose des programmes de sports santé aux mutuelles. Progressivement nous pourrons entrer dans des programmes de santé qui se développent dans les réseaux de soins. A ce sujet, le Qi Gong peut jouer une place importante dans les années à venir.

Cette journée de colloque nous permet de placer le débat, de réfléchir à ce qu'il faut faire afin que ceux qui sont intéressés par cette voie puissent s'y engager. Cela demande une formation approfondie, il ne s'agit plus juste de répéter une forme qu'on a appris même si on l'enseigne très bien, mais il faut pouvoir faire ce travail intérieur et profond adapté selon les pathologies qui pourra aider la personne à mieux vivre avec sa pathologie, voir à l'améliorer.

C'est le cadre de cette journée. Vous allez écouter tout au long de ce colloque des interventions d'experts de Qi Gong, médecins français, Allemand et Chinois pour présenter ce qui se fait dans le monde et ce que nous pourrions faire ici chez nous.

Je vous souhaite une très belle journée, de beaux échanges, et puis que l'on soit bien nourri dans le yang sheng.



Intervention du **Dr Yves RÉQUÉNA**, médecin référent de la FEQGAE, DIU d'acupuncture, directeur et fondateur de l'institut européen de Qi Gong et Yangsheng et de l'institut international de Qi Gong.

« Que peut-on attendre du Qi Gong pour soigner les maladies. Témoignages de mon expérience professionnelle de médecin en confrontation avec les résultats cliniques colligés dans la bibliographie internationale. »

## Une analyse du Qi Gong thérapeutique dans le traitement du cancer.

<http://www.qigonginstitute.org/html/papers/ReviewQG4Cancer.pdf>

Publié initialement par Kevin Chen Ph.D. and Raphael Yeung dans: *Journal of the International Society of Life Information Science*, 20 (2) 2002.

### Résumé :

Des études sur le Qi Gong thérapeutique pour le traitement du cancer au cours des 20 dernières années en Chine ont été menées à partir de trois catégories différentes : étude clinique sur des sujets humains atteints de cancer, étude *in vitro* de cellules cancéreuses, et étude *in vivo* du cancer avec utilisation du Qi Gong thérapeutique, pour essayer de comprendre le rôle du Qi Gong thérapeutique dans le traitement du cancer.

Il existe beaucoup de preuves indiquant que le Qi Gong thérapeutique a un effet inhibiteur sur la croissance du cancer, à la fois dans les études *in vitro* et *in vivo*, ainsi que dans l'observation clinique (ces études pourraient souvent être améliorées, et certaines nécessitent d'être reproduites afin de vérifier leurs résultats).

Le Qi Gong thérapeutique contre le cancer est un domaine qui est souvent négligé par la médecine traditionnelle et par la recherche. Il devrait être sérieusement analysé et considéré comme un complément important aux traitements classiques du cancer.



# VIE FÉDÉRALE

## Impact du Qi Gong médical sur la qualité de la vie, la fatigue, l'humeur et les inflammations chez les patients atteints de cancer : un test aléatoire contrôlé.

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19880433?dopt=Citation>
- Ann Oncol. 2010 Mar; 21(3):608-14. doi: 10.1093/annonc/mdp479. Epub 2009 Oct 30. Oh B, Butow P, Mullan B, Clarke S, Beale P, Pavlakis N, Kothe E, Lam L, Rosenthal D.
- Source: Department of Medicine, Concord Repatriation General Hospital, University of Sydney, Concord, New South Wales, Australia. bsoh@med.usyd.edu.au

### Résumé :

Contexte : un nombre important de patients atteints de cancer utilisent les thérapies de médecine complémentaire. Même sans base de données à l'appui, cette étude avait pour but d'évaluer, lors d'un test contrôlé randomisé, l'utilisation du Qi Gong médical (MQ) comparativement aux soins habituels destinés à améliorer la qualité de vie (QOL) des patients atteints de cancer.

Résultats : L'analyse de régression a montré que le groupe MQ a amélioré de façon significative la qualité de vie globale ( $t(144) = -5.761$ ,  $P < 0.001$ ), la fatigue ( $t(153) = -5.621$ ,  $P < 0.001$ ), les troubles de l'humeur ( $t(122) = 2.346$ ,  $P = 0.021$ ) et l'inflammation (CRP) ( $t(99) = 2.042$ ,  $P < 0.044$ ) par rapport aux soins habituels, après contrôle des variables de base.

Conclusions : Cette étude indique que le Qi Gong médical peut améliorer la qualité de vie globale et l'état de l'humeur des patients cancéreux, et réduire les effets secondaires spécifiques du traitement. Des bénéfices physiques peuvent aussi être produits dans le long terme, par une réduction de l'inflammation.

## Le Qi Gong remédie aux symptômes de la fatigue chronique : une étude pilote non contrôlée.

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18955297?dopt=Citation>
- Craske NJ, Turner W, et al. Evid Based Complement Alternat Med. 2009;6(2):265-70.
- Source: Researcher & Lecturer in Qigong & Shiatsu, Room D001, University of Derby, Chevin Road, Mickleover, DERBY, DE3 9GX, UK. j.m.craske@derby.ac.uk.

### Résumé :

Les praticiens de médecine traditionnelle chinoise considèrent que la fatigue chronique reflète un manque d'harmonie et une diminution de la quantité de Qi dans le corps.

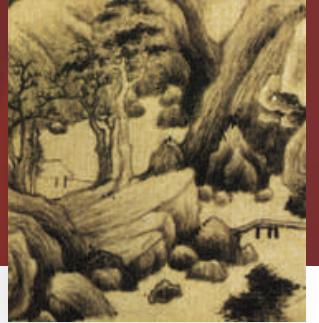
Le Qi Gong est une des pratiques complémentaires traditionnelles utilisées pour renforcer le Qi, à travers l'auto-pratique, et pour gérer l'état du Qi afin de prévenir et guérir la maladie.

L'objectif de cette étude est de déterminer si le Qi Gong pourrait être utilisé pour gérer les symptômes de la fatigue chronique. Dix-huit participants de sexe féminin, des britanniques de type caucasien, ont été recrutés. Un enchaînement de Qi Gong leur a été enseigné lors de cours hebdomadaires pendant 6 mois, et il leur a été demandé de le pratiquer quotidiennement pendant 15 minutes. Les participantes ont rempli l'ensemble du questionnaire RAND Medical Outcomes Study (RAND MOS), ainsi qu'un agenda de sommeil durant la période de contrôle initiale de 2 semaines, et à 3 et 6 mois suivant le début du test.

L'intervention du Qi Gong a donné lieu à d'importants changements dans le score du taux de sommeil ainsi que dans les sous-échelles suivantes du RAND MOS : Vitalité SF36, troubles du sommeil, activité sociale, limitation des activités sociales en raison de la santé, détresse de la santé, indice de la santé mentale et bien-être psychologique.

Le Qi Gong semble améliorer les facteurs liés à la fatigue chronique tels que le sommeil, la douleur, l'attitude mentale et la mobilité

# VIE FÉDÉRALE



générale après 3 et 6 mois. Les effets positifs du Qi Gong indiquent qu'il représente une méthode potentiellement sûre de traitement pour les patients fatigués chroniques.

Cependant, nous ne pouvons pas écarter complètement la possible influence de l'effet placebo, et des mesures cliniques plus objectives sont nécessaires pour reproduire nos résultats avec un suivi à long terme, au cours d'une étude contrôlée randomisée, impliquant un plus grand nombre de sujets.

## L'effet du Qi Gong sur les symptômes de la dépression et de l'anxiété : une analyse méthodique et une méta-analyse de tests contrôlés randomisés.

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23762156>
- Wang CW, Chan CL, Ho RT, Tsang HW, Chan CH, Ng SM. Epub 2013 May 20
- Source: Centre on Behavioral Health, The University of Hong Kong, Hong Kong.

**Objectif :** Evaluer les preuves du test clinique de l'efficacité des exercices de Qi Gong sur les symptômes de la dépression et de l'anxiété.

**Méthodes :** Treize bases de données ont été examinées depuis leur création respective jusqu'à fin décembre 2012. Des tests contrôlés randomisés (RCTs) pertinents ont été inclus. Les effets du Qi Gong au cours des essais ont été regroupés. Des différences moyennes standardisées (SMDs) ont été calculées pour les effets communs. L'hétérogénéité a été évaluée en utilisant le test I<sup>2</sup>. La qualité des études a été évaluée en utilisant la liste de contrôle Wayne.

**Résultats :** Douze RCTs ont satisfait aux critères d'inclusion. Les résultats des méta-analyses ont indiqué un effet bénéfique des exercices de Qi Gong sur les symptômes de dépression par rapport aux témoins en liste d'attente ou aux seuls soins habituels ( $SMD = -0.75$ , IC 95 %, -1,44 à -0,06), au groupe de lecture de journaux ( $SMD = -1.24$ , IC -1,64 à -0,84), et à la marche ou à l'exercice conventionnel ( $SMD = -0.52$ ; 95 % CI, -0,85 to -0,19), ce qui

pourrait être comparable à celui de la thérapie cognitivo-comportementale ( $P = 0,54$ ). Les données disponibles n'indiquaient pas un effet bénéfique du Qi Gong sur les symptômes de l'anxiété.

**Conclusion :** Le Qi Gong peut être potentiellement bénéfique pour la gestion des symptômes de la dépression, mais les résultats doivent être interprétés avec prudence en raison du nombre limité de tests cliniques aléatoires et des faiblesses méthodologiques associées. D'autres RCTs rigoureusement conçus sont attendus.

## Effets des exercices réguliers de Qi Gong sur le bien-être, l'image de soi, l'angoisse et le stress des élèves.

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20738165?dopt=Citation>
- Terjestam Y, Jouper J, Johansson C. J Altern Complement Med. 2010; 16(9):939-44.
- Source: School of Education, Psychology and Sport Science, Linnaeus University, Växjö, Sweden. yvonne.terjestam@lnu.se

### **Résumé :**

**Objectifs :** Les troubles psychologiques sont en augmentation chez les élèves et sont devenus un problème majeur en Suède, ainsi que dans d'autres pays occidentaux. L'objectif de cette étude était d'examiner si la pratique régulière du Qi Gong pouvait avoir un effet sur le bien-être à l'école, la détresse psychologique, l'image de soi, et le stress en général.

**Sujets :** Les élèves de 13-14 ans ont été assignés soit à un groupe de Qi Gong soit à un groupe de contrôle (groupe témoin).

**Application :** Le groupe de Qi Gong avait prévu de pratiquer 2 fois par semaine pendant 8 semaines.

**Mesures :** Le bien-être auto-déclaré à l'école, la détresse psychologique, l'image de soi et le stress ont été mesurés avant et après intervention.

**Résultats :** Le bien-être à l'école avait été réduit chez le groupe contrôle au cours du



# VIE FÉDÉRALE

semestre et avait été stable pour le groupe de Qi Gong. La détresse psychologique et le stress ont été réduits pour le groupe de Qi Gong, et l'image de soi présentait une tendance à l'amélioration, alors qu'aucun changement n'avait été constaté dans le groupe témoin. L'image de soi explique 47 % ( $R^2 = 0,47$ ) du bien-être à l'école, et le stress explique 29 % ( $R^2 = 0,29$ ) de la détresse psychologique.

Conclusion : La pratique régulière de Qi Gong, mouvement méditatif, est une voie possible pour améliorer le bien-être à l'école.

## **Le Qi Gong contre l'hypertension : une analyse méthodique de tests cliniques randomisés.**

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17620944?dopt=Citation>
- J Hypertens. 2007 Aug;25(8):1525-32. Lee MS, Pittler MH, Guo R, Ernst E.
- Source : Complementary Medicine, Peninsula Medical School, Universities of Exeter and Plymouth, Exeter, UK.

### **Résumé :**

Objectif : évaluer systématiquement les preuves cliniques du Qi Gong contre l'hypertension.

Méthodes : les bases de données ont été examinées jusqu'à Août 2006. Tous les tests cliniques randomisés (RCTs) testant le Qi Gong chez les patients souffrant d'hypertension de toute origine, et évaluant les résultats cliniquement pertinents, ont été pris en compte. Les tests utilisant n'importe quel type d'intervention de contrôle ont été inclus. La sélection des études, l'extraction des données et l'évaluation de la qualité ont été réalisées indépendamment par au moins deux examinateurs. La qualité méthodologique a été évaluée en utilisant le score de Jadad.

Résultats : Un total de 121 articles potentiellement pertinents ont été identifiés, et 12 RCTs ont été inclus. Sept RCTs ont testé le Qi Gong combiné à des médicaments antihypertenseurs par rapport aux médicaments antihypertenseurs seuls. La méta-analyse de deux essais rendant

compte de données adéquates suggéra des effets bénéfiques en faveur du Qi Gong [différence moyenne pondérée, la pression artérielle systolique (SBP) -12,1 mmHg, intervalle de confiance à 95 % (IC) de -17,1 à -7,0 ; pression artérielle diastolique -8,5 mmHg, IC -12,6 à -4,4]. Le Qi Gong a été comparé à la liste d'attente de contrôle dans deux RCTs et a été reconnu pour avoir réduit considérablement la SBP (différence moyenne pondérée -18,5 mmHg, IC -23,1 à -13,9 95 %). Dans trois autres RCTs les comparaisons effectuées étaient : Le Qi Gong combiné à la thérapie conventionnelle par rapport à la relaxation musculaire associée à la thérapie conventionnelle ; le Qi Gong comme unique traitement par rapport à l'exercice. Tous ont indiqué des résultats positifs dans au moins quelques-uns des indicateurs de résultats pertinents. La qualité méthodologique des études était faible.

Conclusion : Il existe des preuves encourageantes indiquant que le Qi Gong puisse abaisser la SBP, mais la valeur probante de ces résultats est limitée. Des tests rigoureusement élaborés sont nécessaires pour confirmer ces résultats.

## **Modulation de la fonction neuroendocrinienne par l'entraînement psychosomatique.**

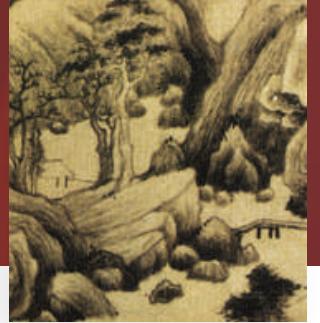
**La modulation de la fonction neuroendocrinienne par l'entraînement psychosomatique : effet aigu du 'ChunDoSunBup Qi-training' sur l'hormone de croissance, facteur de croissance analogue à l'insuline (IGF)-I et le facteur de croissance liant les protéines analogue à l'insuline (IGFBP) -3 chez les hommes.**

- [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=PubMed&Cmd>ShowDetailView&TermToSearch=10818279&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=PubMed&Cmd>ShowDetailView&TermToSearch=10818279&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum)
- Ryu H, Lee MS, et al. Psychoneuroendocrinology. 2000 Jul; 25(5):439-51.

### **Résumé :**

Le système neuroendocrinien est considéré comme le lien principal entre l'état psycho-

# VIE FÉDÉRALE



logique et le système immunitaire chez l'homme. La présente étude a été entreprise pour examiner l'effet aigu du 'ChunDoSunBup Qi-training', une pratique psychosomatique traditionnelle, sur la concentration plasmatique de l'hormone de croissance (GH), facteur de croissance analogue à l'insuline (IGF) -I et le facteur de croissance liant les protéines analogue à l'insuline (IGFBP) -3 chez les jeunes hommes.

Pour caractériser la concentration plasmatique des hormones et le schéma de l'IGFBP -3 au préalable (10 min), à mi-temps (40 min), et immédiatement après (post-temps, +10 min) le Qi-training, l'essai radio-immunologique (RIA) et l'analyse occidentale Western Ligand Blot (WLB) ont été utilisés.

Le taux plasmatique de GH à mi-temps a été augmenté de façon significative ( $P < 0,05$ ) par rapport au niveau pré-temps de Qi-training. Le taux plasmatique d'IGF -I a été également augmenté à mi-temps ( $P < 0,05$ ) et immédiatement après le Qi-training. Il y avait une corrélation significative entre les niveaux de GH et d'IGF -I immédiatement après le Qi-training ( $r = 0,69$ ,  $P < 0,01$ ).

Dans cette étude, le changement de l'IGFBP-3 parmi les différents IGFBP a été déterminé. Il y avait un décalage par rapport à l'IGFBP-3 pour la fraction de 43 kDa au milieu du Qi-training ( $P < 0,05$ ). Ces résultats suggèrent que le Qi-training influe sur l'hormone de croissance, l'IGF- I et IGFBP-3, via l'axe organe – cerveau chez les hommes.

## Le Qi-training (Qi Gong) améliore les fonctions immunitaires : quel est le mécanisme sous-jacent ?

- [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=pubmed&dCmd>ShowDetailView&TermToSearch=16040353&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=pubmed&dCmd>ShowDetailView&TermToSearch=16040353&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum)
- Lee MS, Kim MK, Ryu H. *Int J Neurosci.* 2005 Aug; 115(8):1099-104.
- Source: Center for Integrative Medicine, Institute of Medical Science, Wonkwang University, Iksan, Republic of Korea. integmed@chol.com

## Résumé :

Les auteurs ont observé que le Qi-training améliore la fonction immunitaire et module les concentrations de neurohormones. Le signal exact et le mécanisme d'amorçage pour améliorer la fonction des neutrophiles par Qi-training n'ont pas encore été démontrés. Cette étude a examiné l'effet du Qi-training sur la signalisation intracellulaire conduisant à l'amélioration de la fonction immunitaire. Les concentrations d'hormone de croissance (GH) et la production d'O<sub>2</sub> par les neutrophiles (PMNs) ont été augmentées de façon significative après 1 h de Qi-training par rapport à l'état de base. Pour vérifier que la GH endogène sert d'intermédiaire à l'amorçage du PMN, le sérum provenant de sujets âgés dans l'état de base et après le Qi-training a été incubé avec des neutrophiles isolés de jeunes sujets pendant 60 min et déclenché avec la N-formyl- 1 -méthionyl -1- leucyl -1- phénylalanine (fMLP). Une production significative d'O<sub>2</sub> a été observée dans les PMN incubées avec du sérum prélevé après un Qi-training ( $p < .05$ ). D'autre part, l'effet d'amorçage sur les PMN été aboli en Qi-training sérum appauvri endogène de GH avec l'anticorps polyclonaux anti- GH humaine ( $p < .01$ ) et l'inhibiteur de tyrosine kinase, génistéine ( $p < .01$ ). Les auteurs suggèrent que l'hormone de croissance endogène libérée pendant et immédiatement après la médiation Qi- formation les événements d'amorçage via l'activation de la tyrosine kinase dans les PMN.

## Les effets endocriniens et immunitaires du Qi-training.

- [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=PubMed&dCmd>ShowDetailView&TermToSearch=15195356&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=PubMed&dCmd>ShowDetailView&TermToSearch=15195356&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum)
- Lee MS, Kang CW, et al. *Int J Neurosci.* 2004 Apr; 114(4):529-37.
- Source: Professional Graduate School of Oriental Medicine and Center for Integrative Medicine, Institute of Medical Science, Wonkwang University, Iksan, Republic of Korea.



# VIE FÉDÉRALE

## Résumé :

Les approches psychoneuroimmunologiques ont montré que le Qi-training influe sur l'état de santé global chez les hommes. Nous avons constaté que le Qi-training a augmenté la concentration plasmatique de l'hormone de croissance (GH) et du facteur de croissance analogue à l'insuline (IGF)-I. En outre, la fonction respiratoire et la capacité d'adhésion des neutrophiles a augmenté après le Qi-training. Dans une analyse in vitro, la GH a amorcé et a augmenté la fonction respiratoire et l'adhésion des neutrophiles à travers la tyrosine kinase. Prises dans leur ensemble, les données in vivo et in vitro suggèrent que les effets bénéfiques du Qi-training sur les fonctions immunologiques sont provoqués par les réponses neuroendocrinianes.

## Les effets du Qi Gong sur les cellules immunitaires.

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12856872?dopt=Citation>
- Lee MS, Huh CJ, et al. Am J Chin Med. 2003;31(2):327-35.
- Source: Department of Qi-Medicine, Institute of Biotechnology, School of Medicine, Wonkwang University, Iksan, Republic of Korea.

## Résumé :

Le but de cette étude était d'étudier l'influence de deux interventions de Qi Gong de courte durée (Qi-training et Qi-therapy) sur les cellules immunitaires. Les interventions de Qi Gong ont été comparées à une pratique et à un traitement placebo dans lesquels aucune tentative n'a été faite pour rassembler ou faire circuler le Qi. Le nombre de cellules immunitaires a été mesuré avant l'intervention, immédiatement après l'intervention, et 1 ou 2 heures après l'intervention.

Les globules blancs ont augmenté de manière significative 2 heures après un Qi-training réel ( $p < 0,05$ ), mais pas après le simulacre de pratique, par rapport aux pré-interventions. Il y a eu des augmentations significatives de lymphocytes 2 heures après la pratique réelle mais

pas après le simulacre ( $p < 0,05$ ) ; et le nombre de monocytes a considérablement augmenté immédiatement après les deux pratiques, la réelle ( $p < 0,01$ ) et la fausse ( $p < 0,05$ ). Le nombre de cellules NK a diminué de manière significative à la fois immédiatement après le Qi-training et après les mouvements fictifs effectués sans Qi-training concomitant ( $p < 0,01$ ). Il n'y a pas eu d'effets significatifs sur les neutrophiles. Le nombre de monocytes a augmenté immédiatement après la Qi-thérapie, et pas après la thérapie placebo ; et les lymphocytes ont davantage augmenté après le traitement réel, par rapport au traitement factice. Les neutrophiles ont encore une fois peu évolué.

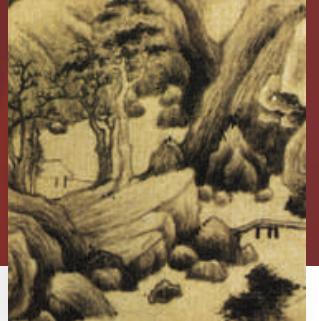
Les données indiquent qu'une intervention seule de Qi Gong peut augmenter le nombre de monocytes et de lymphocytes.

## Effet aigu du Qi-training sur les sous-ensembles de cellules tueuses naturelles et l'activité cytotoxique.

- [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=PubMed&Cmd>ShowDetailView&TermToSearch=15764007&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=PubMed&Cmd>ShowDetailView&TermToSearch=15764007&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum)
- Lee M, Kang CW, Ryu H. Int J Neurosci. 2005 Feb;115(2):285-97.
- Source: Professional Graduate School of Oriental Medicine and Center for Integrative Medicine, Institute of Medical Science, Wonkwang University, Iksan, Republic of Korea. qimed@wonkwang.ac.kr

## Résumé :

Cette étude évalue les effets du Qi-training sur la cytotoxicité des cellules tueuses naturelles. Neuf sujets expérimentaux ont pratiqué 1 h de Qi-training, et 9 sujets témoins se sont détendus pendant le même temps. La cytotoxicité des cellules tueuses naturelles a augmenté de 60 % immédiatement après le Qi-training ( $p < .01$ ) et a retrouvé son niveau de base dans les 2 h après la pratique. Le nombre de cellules tueuses naturelles du sous-groupe n'a pas changé après le Qi-training. La cytotoxicité des cellules tueuses naturelles et le nombre de cellules n'étaient pas



significativement corrélés. Ces données suggèrent que le Qi-training a un effet stimulant aigu sur l'activité des cellules tueuses naturelles, mais n'a aucun effet sur les variations phénotypiques dans le sous-ensemble de cellules tueuses naturelles.

## Évolution de la production de cytokine chez des sujets sains pratiquant le Guolin Qi Gong : une étude pilote.

- [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=pubmed&Cmd>ShowDetailView&TermToSearch=11696251&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=pubmed&Cmd>ShowDetailView&TermToSearch=11696251&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum)
- Jones BM. BMC Complement Altern Med. 2001;1:8. Epub 2001 Oct 18.
- Source: Division of Clinical Immunology, Pathology Department, Queen Mary Hospital, Pokfulam, Hong Kong. bmjones@ha.org.hk

### Résumé :

**Contexte :** Le Guolin Qi Gong est une combinaison de méditation, de respiration contrôlée et de mouvements physiques, conçue pour contrôler l'énergie vitale (Qi) du corps et par conséquent pour améliorer la santé spirituelle, mentale et physique. On a montré que la pratique du Qi Gong modifie la fonction immunologique, mais peu d'études concernant ses effets sur les cytokines, les régulateurs clés de l'immunité, ont été effectuées.

**Méthodes :** Le nombre de cellules sécrétant des cytokines a été déterminé par ELISPOT chez 19 volontaires sains âgés de 27 à 55 ans, avant que l'on leur enseigne la pratique de Qi Gong, et après 3, 7 et 14 semaines de pratique quotidienne. L'effet du Qi Gong sur le cortisol sanguin a également été examiné.

**Résultats :** Le nombre de cellules sécrétrices IL4 et IL12 est resté stable. IL6 a augmenté à 7 semaines et TNF alpha a augmenté dans les cultures non stimulées à 3 et 7 semaines, mais a diminué à ces moments dans les cultures stimulées par SAC et LPS. De façon intéressante, les cellules sécrétrices d'IFN gamma ont augmenté et les cellules sécrétrices d'IL10 ont diminué

dans les cultures stimulées par PHA, résultant en une augmentation significative d'IFN gamma : ratio IL10. Le cortisol, un inhibiteur connu de la production de cytokines de type 1, a été réduit par la pratique du Qi Gong.

**CONCLUSION :** Ces études préliminaires chez des sujets sains, bien que non nécessairement représentatives d'une population en bonne santé randomisée, et ne comportant pas de groupe de contrôle séparé, ont indiqué que les taux sanguins de cortisol, l'hormone liée au stress, peuvent être réduits par la pratique du Qi Gong à court terme, et qu'il y a des changements concomitants au niveau du nombre de cellules sécrétant des cytokines. Des études complémentaires sur l'effet du Qi Gong chez les patients atteints de maladies cliniques connues pour être associées avec la prédominance de cytokine de type 2 sont nécessaires.

## Le profilage génomique des transcriptions des neutrophiles chez les pratiquants de Qi Gong asiatique : une étude pilote dans la régulation des gènes par l'interaction corps-esprit.

- [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=pubmed&Cmd>ShowDetailView&TermToSearch=15750361&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=pubmed&Cmd>ShowDetailView&TermToSearch=15750361&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum)
- Li QZ, Li P, et al. J Altern Complement Med. 2005 Feb;11(1):29-39.
- Source: Microarray Core, Center for Immunology, University of Texas Southwestern Medical Center, Dallas, TX, USA.

### Résumé :

**CONTEXTE ET OBJECTIFS :** La grande similitude entre les génomes de l'homme et des autres espèces nous a encouragés à chercher des gènes régulés par des éléments liés à l'unicité de l'homme, tels que l'interaction corps-esprit. La technologie des puces à ADN offre l'avantage d'analyser des milliers de gènes simultanément, avec la possibilité de déterminer les changements phénotypiques sains dans l'expression des gènes. Le but de cette étude était de déterminer le profil génomique et la fonction



# VIE FÉDÉRALE

des neutrophiles chez les pratiquants de Falun Gong (FLG, un ancien Qi Gong chinois), avec des sujets sains comme témoins.

**SUJETS ET PLAN :** Six (6) pratiquants asiatiques de FLG et 6 témoins sains asiatiques ont été recrutés pour cette étude. Les sujets ont pratiqué le FLG pendant au moins une année (intervalle, 1-5 ans). La pratique comprend la lecture quotidienne de livres de FLG et la pratique quotidienne d'exercices d'une durée de 1-2 heures. Les témoins normaux sains sélectionnés n'ont pas effectué de Qi Gong, yoga, tai-chi, ou aucun autre type de pratique corps-esprit, et n'ont pas suivi de programme d'exercice physique conventionnel pendant au moins 1 an. Les neutrophiles ont été isolés du sang frais et analysés pour l'expression des gènes, en utilisant des puces et le « RNA protection assay » (RPA), ainsi que pour la fonction (phagocytose) et pour la survie (apoptose).

**RÉSULTATS :** Les changements dans l'expression des gènes des pratiquants de FLG, contrairement aux témoins normaux sains, ont été caractérisés par une immunité renforcée, une régulation du métabolisme cellulaire, et une altération des gènes apoptotiques en faveur d'une résolution rapide de l'inflammation. La durée de vie des neutrophiles normaux a été prolongée, alors que les neutrophiles inflammatoires ont affiché une mort cellulaire accélérée chez les pratiquants de FLG, comme déterminé par dosage immuno-enzymatique. En corrélation avec l'immunité renforcée reflétée par les données de biopuces, les neutrophiles phagocytoses ont significativement augmenté chez les pratiquants de Qi Gong. Certains de ces gènes altérés observés par microarray ont été confirmés par l'APR.

**CONCLUSION :** La pratique du Qi Gong peut réguler l'immunité, le métabolisme et la mort des cellules, peut-être au niveau transcriptionnel. Notre étude pilote fournit la première preuve que la pratique du Qi Gong peut exercer une régulation de la transcription au niveau génomique. De nouvelles approches sont nécessaires pour étudier la façon dont les gènes sont régulés par des éléments liés à l'unicité de l'homme, comme la conscience, la connaissance et la spiritualité.

## Une évaluation de deux programmes de réadaptation comportementale, Qi Gong et relaxation progressive, pour améliorer la qualité de vie des patients cardiaques.

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16722787?dopt=Citation>

- Hui PN, Wan M, et al. J Altern Complement Med. 2006; 12(4):373-8.

- Source: Occupational Therapy Department, United Christian Hospital, Hospital Authority, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. peggyhui@mail.com

### Résumé :

**OBJECTIFS :** Le but de l'étude était d'évaluer et de comparer deux programmes différents de réadaptation comportementale destinés à améliorer la qualité de vie des patients cardiaques, à Hong Kong.

**SCHÉMA ET ENVIRONNEMENT :** L'étude a été réalisée dans l'unité de soins ambulatoires du département d'ergothérapie de l'Hôpital Chrétien-Unis, à Hong Kong. Un échantillonnage de commodité avec un 'appui' de la spécialité cardiaque a été utilisée dans l'étude.

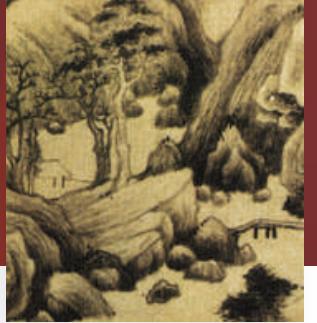
**SUJETS :** 65 sujets, d'un âge moyen de 65 ans (éventail de 42 à 76 ans), ont été recrutés pour l'étude. Les maladies cardiaques comprennent l'infarctus du myocarde, l'intervention post coronarienne, le remplacement de valve, et aussi la cardiopathie ischémique.

**MÉTHODES :** Les patients ont été répartis alternativement dans les deux groupes. Le premier groupe de patients a reçu des instructions et pratiqué la relaxation progressive. Le deuxième groupe de patients a reçu une formation en Qi Gong. Un total de huit sessions a été réalisé et chaque séance durait 20 minutes.

**MESURES DE RÉSULTATS :** Les données démographiques et cliniques tels que le sexe, l'âge et la pression systolique et diastolique ont été enregistrées. L'évaluation psychologique et de la qualité de vie a été réalisée en utilisant les versions chinoises de Short Form 36 (SF-36 C-), de l'Inventaire State-Trait Anxiety (C-STAI) et du General Health Questionnaire (GHQ-C-12).

**RÉSULTATS :** Cinquante-neuf (59) sujets (44 hommes et 15 femmes) ont réalisé les huit

# VIE FÉDÉRALE



séances de rééducation dans l'étude. Les patients affectés aux deux groupes de traitement comportaient des caractéristiques de base comparables. La relaxation progressive a été plus efficace dans la réduction de la pression artérielle par rapport au Qi Gong. La relaxation a semblé être particulièrement bénéfique dans les domaines somatiques. Le groupe de Qi Gong a montré une plus grande amélioration des mesures psychologiques en plus de la réduction de la pression artérielle systolique.

**CONCLUSION :** La relaxation progressive et les exercices de Qi Gong ont amélioré la qualité de vie des patients cardiaques en référence à certaines mesures physiologiques et psychologiques. Le résultat a été confirmé par des études antérieures et des analyses documentaires sur le Qi Gong concernant son effet sur la dimension psychologique.

## Effets du Qi-training ChunDoSunBup sur l'hormone de croissance, le facteur-I de croissance analogue à l'insuline, et la testostérone chez des sujets jeunes et âgés.

- [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=PubMed&Cmd>ShowDetailView&TermToSearch=10467451&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=PubMed&Cmd>ShowDetailView&TermToSearch=10467451&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum)  
- Lee MS, Kang CW, et al. Am J Chin Med. 1999;27(2):167-75.  
- Source: Department of Qi-Medicine, Wonkwang University, Iksan, Korea.

### Résumé :

Nous avons observé la réaction de l'hormone de croissance (GH) plasmatique, du facteur-I de croissance analogue à l'insuline (IGF-I) et de la testostérone (T) sur une courte période de Qi-training Chun DoSunBup (BCEI). Bien que le niveau de base de GH n'était pas différent entre les deux groupes, après la partie de pratique dans laquelle les sujets étaient physiquement actifs (le point à mi-formation), les niveaux plasmatiques de GH ont augmenté de 7,26 fois ( $p < 0,05$ ) chez les pratiquants âgés et de 1,66 fois ( $p < 0,05$ ) chez les jeunes. En

réaction au Qi-training BCEI, les niveaux d'IGF-I chez les jeunes ont augmenté considérablement en milieu de pratique, mais il n'y avait pas d'augmentation chez les personnes âgées. Des corrélations significatives existent entre GH et IGF-I chez les sujets jeunes, mais pas chez les personnes âgées. Le niveau T en milieu de pratique a augmenté de façon significative chez les sujets âgés, mais pas chez les jeunes. Ces résultats suggèrent que le Qi-training BCEI est une méthode potentielle pour moduler la sécrétion du facteur de croissance chez les jeunes et les personnes âgées, mais que la réponse de l'IGF-I chez les personnes âgées n'égalait pas celle chez la population jeune. En outre, notre étude suggère que le Qi-training BCEI peut être un mode de traitement applicable à des troubles liés à des facteurs de croissance tels que les déficits en hormone de croissance chez l'enfant et l'ostéoporose chez les personnes âgées, surtout chez les femmes.

## Les exercices de Qi Gong contre les symptômes de la maladie de Parkinson : une étude pilote randomisée et contrôlée.

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16229022?dopt=Citation>  
- Schmitz-Hubsch T, Pyfer D, et al. Mov Disord. 2006;21(4):543-8.  
- Source: Department of Neurology, University of Bonn, Germany.

### Résumé :

Malgré les preuves limitées, les patients atteints de la maladie de Parkinson (PD) appliquent non seulement la physiothérapie traditionnelle, mais aussi un large éventail de méthodes complémentaires. Nous avons évalué les effets immédiats et durables du Qi Gong sur les symptômes moteurs et non moteurs de la maladie de Parkinson, en utilisant un schéma supplémentaire. Cinquante-six patients avec différents niveaux de严重度 de la maladie (âge moyen / écart type [ET], 63.8/7.5 ans, durée de la maladie 5.8/4.2 ans ; 43 hommes [76 %]) ont été recrutés dans la clinique ambulatoire des



# VIE FÉDÉRALE

troubles du mouvement, du Département de neurologie de l'Université de Bonn. Nous avons comparé la progression des symptômes moteurs évalués par Unified Parkinson's Disease Rating Scale motor part (UPDRS-III) dans le groupe de traitement par le Qi Gong ( $n = 32$ ) et un groupe témoin ne recevant aucune intervention supplémentaire ( $n = 24$ ).

Les exercices de Qi Gong ont été pratiqués 90 minutes par semaine pendant 2 mois, suivis d'une pause de 2 mois et d'une seconde période de traitement de 2 mois. Des évaluations ont été effectuées au départ, puis à 3, 6 et 12 mois. Davantage de patients ont progressé dans le groupe de Qi Gong que dans le groupe témoin à 3 et 6 mois ( $p = 0,0080$  à 3 mois et  $P = 0,0503$  à 6 mois ; test exact de Fisher). À 12 mois, il y avait une différence durable entre les groupes uniquement lorsque des changements dans l'UPDRS III ont été reliés à la ligne de base. Les résultats de dépression ont diminué dans les deux groupes, alors que l'incidence de plusieurs symptômes non moteurs a diminué dans le groupe de traitement seulement.

## Le Qi-training améliore la fonction neutrophile en augmentant les niveaux d'hormone de croissance chez les hommes âgés.

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15703500?dopt=Citation>
- Stenlund T, Lindstrom B, et al Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2005; 12(1):5-11.
- Source: Heart Centre, University Hospital, SE-901 85 Umeå, Sweden. therese.stenlund@vll.se

### Résumé :

Cet article a exploré les effets du Qi-training sur la réponse neuroendocrinienne et production de superoxyde par les neutrophiles chez les hommes âgés en bonne santé. Une heure de Qi-training a considérablement réduit la concentration plasmatique de cortisol, et a augmenté les concentrations plasmatiques d'hormone de croissance et de mélatonine. La production de superoxyde par les neutrophiles a augmenté de manière significative, immédiatement après le

Qi-training ( $p < .01$ ). La variation de la production de superoxyde neutrophile est sensiblement corrélée avec la variation de la concentration d'hormone de croissance après Qi-training ( $p < 0,01$ ). Ces données indiquent que, chez les hommes âgés, le Qi-training améliore la production de superoxyde par les neutrophiles, éventuellement via des changements dans la concentration plasmatique de l'hormone de croissance.

## La réadaptation cardiaque chez les personnes âgées : Qi Gong et discussions de groupe.

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16229022?dopt=Citation>
- Schmitz-Hubsch T, Pyfer D, et al. Mov Disord. 2006;21(4):543-8.
- Source: Department of Neurology, University of Bonn, Germany.

### Résumé :

**CONTEXTE :** Au cours de la dernière décennie, plusieurs études ont montré que les patients atteints de maladie coronarienne, même au-dessus de l'âge de 70 ans peuvent être traités avec succès avec des méthodes médicales et chirurgicales de pointe. Malheureusement, les programmes de réhabilitation pour ce groupe sont rarement offerts. Il est important de développer des formes de réadaptation qui sont adaptées aux besoins spécifiques de ce groupe croissant de patients âgés. Le but de cette étude randomisée était de déterminer si la combinaison de Qi Gong et des discussions de groupe augmenterait la capacité physique chez les patients âgés  $>$  ou  $=$  73 ans avec une maladie coronarienne.

**MÉTHODES :** Un total de 95 patients (66 hommes et 29 femmes), atteints de maladie coronarienne 'documentée', ont été aléatoirement affectés à un groupe d'intervention ( $n = 48$ ) âge moyen de 77 ans + / - 3 (73-82) ou à un groupe de contrôle ( $n = 47$ ) âge moyen de 78 ans + / - 3 (73-84). Les groupes d'intervention se sont réunis chaque semaine pendant 3 mois. Le groupe témoin a reçu les soins habituels. La capacité physique a été évaluée avant et après

# VIE FÉDÉRALE



l'intervention.

**RÉSULTATS :** Les patients du groupe d'intervention ont augmenté leur niveau auto-estimé d'activité physique ( $p = 0,011$ ), ainsi que leur performance dans le test de position sur une jambe pour la jambe droite ( $P = 0,029$ ), la coordination ( $P = 0,021$ ) et le test de l'escalade sur une boîte pour la jambe droite ( $P = 0,035$ ).

**CONCLUSION :** Une combinaison de Qi Gong et de discussions de groupe semble être une réhabilitation prometteuse pour les patients cardiaques âgés, en termes d'amélioration de l'activité physique auto déclarée, de l'équilibre et de la coordination. Cela pourrait être une option pour les patients âgés qui ne participent pas à la réadaptation cardiaque normale.



Chine du Nord, 2<sup>ème</sup> siècle, Terre cuite, Musée Guimet  
Crédit photo : Henri de Corta

La revue (ann, oncologie) montre des résultats statiquement significatifs sur la qualité de vie, la fatigue, les troubles de l'humeur et le syndrome inflammatoire (CRP).

Une autre étude sur l'apport du Qi Gong au cours de la radiothérapie pour le cancer du sein dans un centre de Shanghai publiée dans la revue cancer, approuvé par la société mondiale sur le cancer : American cancer Society évalue l'effet positif sur le syndrome dépressif, la fatigue et la qualité de la vie.

Le docteur DEPOND'T GADET suite à ces recherches est allée faire un reportage vidéo au sein d'un centre de convalescence pour les cancéreux proche de Shanghai. Ce centre reçoit chaque année 400 patients venant du monde entier dont notamment une stagiaire française.

Le séjour est de trois semaines et utilise la nutrition, la phytothérapie, la méditation de la petite circulation céleste, les chants et la marche du cancer de madame Guo Lin qui se pratique deux fois par jour, de 6h30 à 8h30 le matin et de 17 heures à 18 heures.

À la suite de ce stage les étudiants comme les patients venant en convalescence dans cet hôpital sont invités à continuer à pratiquer cette marche du cancer dans les parcs de leur ville. Ils se font superviser une fois par mois. Les interviews pratiquées auprès de ces patients montrent leur élan de cœur, la solidarité entre eux et l'importance qu'a le moral sur la pathologie.

---

Intervention du **Dr Martine DEPOND'T GADET**,  
médecin, enseignante de Qi Gong.

Revue de la littérature médicale sur l'apport du Qi Gong dans la pathologie cancéreuse dont expérience à l'hôpital des convalescents de Shanghai.

Parmi les nombreuses publications scientifiques le docteur DEPOND'T GADET a retenu quelques publications concernant les effets biologiques et moléculaires du Qi Gong dans la pathologie cancéreuses.

Les effets biologiques moléculaires ont montré une réduction de la vitalité de la cellule cancéreuse de sa croissance et une induction de l'apoptose dans une revue publiée en 2010 cell physiol biochem concernant une étude sur le rôle du Qi Gong sur l'adénocarcinome du sein, non hormonaux sensible.

Quant aux effets cliniques, les études biographiques étaient assez pauvres ; jusqu'en 2010 sur des méta analyse, les résultats étaient très contradictoires concernant l'amélioration de la survie en cancérologie avec la pratique Qi Gong.

C'est seulement à partir de 2010 que sont apparues des études randomisées à plus grande échelle, dont une sur 162 patients, publié.



# VIE FÉDÉRALE

Présenté également par le **Dr Yves RÉQUÉNA**

## « La place du Qi Gong dans la prévention des chutes chez la personne âgée ».

L'analyse de la bibliographie mondiale – et notamment américaine – porte sur le **Tai Ji** plus que sur le **Qi Gong**.

Le Tai Ji n'est rien d'autre qu'une forme de **Qi Gong** en déplacement. Mais le **Qi Gong** connaît aussi des déplacements. Il propose également des exercices « **ralentissant le vieillissement** ».

Notre revue de la bibliographie mondiale s'appuiera sur l'article de Ge Wu PhD : « Evaluation of the effectiveness of Tai Chi for improving balance and preventing falls in the older population – a review » (JAGS 50:746-754, 2002 by the American Geriatrics Society).

Cet article analyse les publications sur les **10 dernières années**. Sur 73 articles d'étude des **effets thérapeutiques du Tai Ji** :



### 24 concernant les chutes.

- ✿ 5 revues
- ✿ 2 rapports pré-études
- ✿ 1 métanalyse
- ✿ 1 cas clinique
- ✿ 15 études croisées
- ✿ 11 études longitudinales

Crédit photo : Yves Réquéna

### Résultats :

#### 3 méthodes d'analyse :

- ✿ Fonctionnelle
- ✿ Equilibre en laboratoire
- ✿ Comptabilisation des chutes

Les mesures fonctionnelles montrent que :

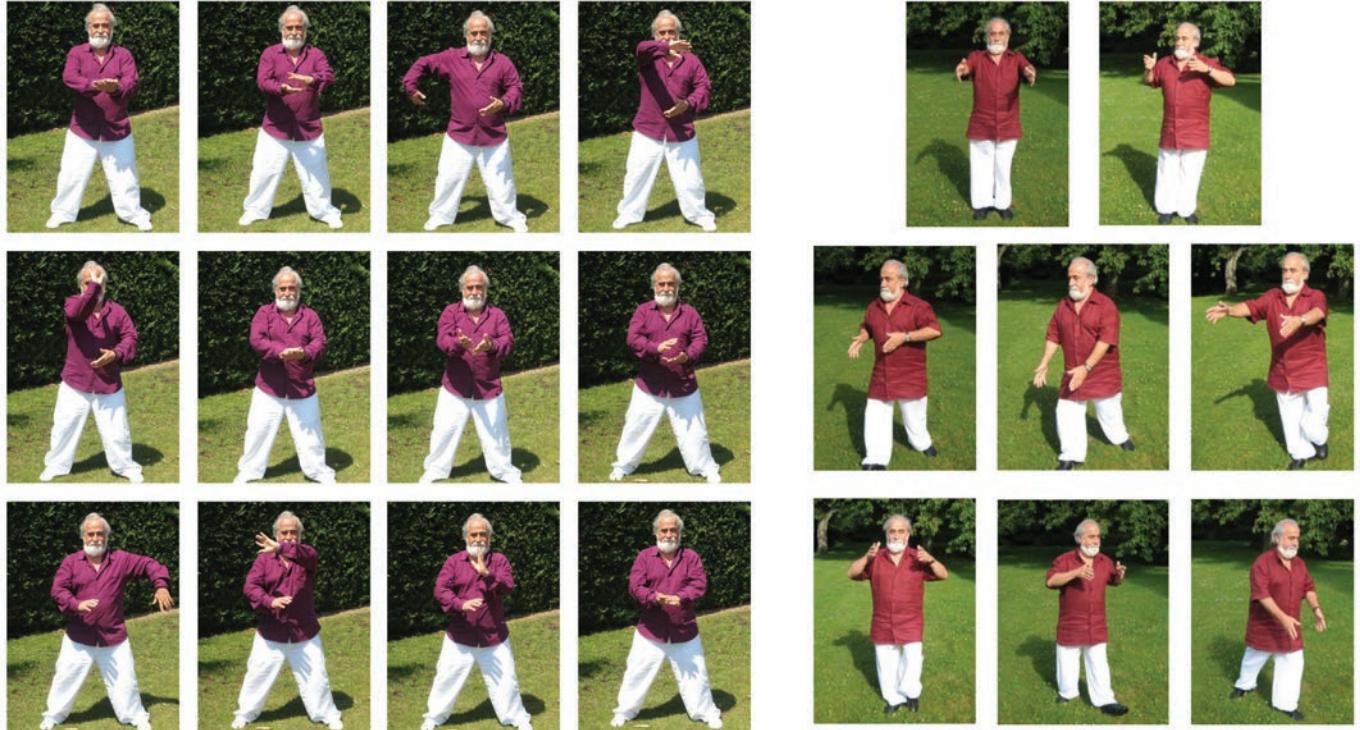
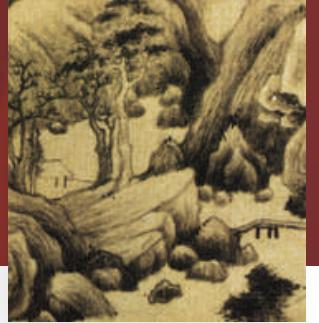
✿ La **position d'appui monopodal** est améliorée (quelques études montrent que celle-ci est plus évidente **avec les yeux ouverts** et **après une durée de pratique suffisante**, alors qu'il faut une pratique de plus de dix ans pour que, yeux fermés, cette amélioration soit notable).

✿ L'**épreuve de Romberg** ne semble significativement modifiée que chez les sujets jeunes (20 à 60 ans) et très âgés (plus de 75 ans). La généralisation de ces données n'est néanmoins pas possible car le nombre des sujets testés est insuffisant.

✿ L'**épreuve de la marche** ne semble pas être une bonne méthode d'évaluation de l'efficacité du Tai Ji sur l'équilibre.

✿ Une **échelle instrumentale des activités quotidiennes** (Lawton et Brody) a prouvé sa valeur dans la mesure de l'équilibre et des risques de chute des personnes âgées. La non-significativité des résultats est à mettre en rapport avec une insuffisance de la durée de la pratique.

# VIE FÉDÉRALE



Crédit photo : Yves Réquéna

Les mesures de l'équilibre en laboratoire mettent en jeu :

- ✿ Une plate-forme posturale dont les mesures sont difficiles à standardiser.
- ✿ Les résultats soulignent la variation due à la durée et à la fréquence des exercices.
- ✿ Un test de stabilité latérale qui montre une différence significative par rapport à un groupe témoin, mais les détails de l'étude ne sont pas suffisamment développés.

**Conclusion :**

- ✿ Les résultats sont meilleurs pour les plus jeunes
- ✿ Ils varient avec la durée : **40 sessions minimum** pour un résultat sur l'équilibre
- ✿ Les résultats sont meilleurs pour les hommes que pour les femmes



# VIE FÉDÉRALE

Intervention du **Dr Bernard LAMY**, médecin généraliste, acupuncteur, professeur de Qi Gong. Il a étudié une variété de Qi Gong thérapeutique à Beidaihe avec le professeur Li en 1994 et l'a mise en pratique. Exposé de la méthode et témoignages.

Un professeur et ses travaux en avance sur leur temps ont profondément marqué ma vie de médecin et influencé mes recherches en soins énergétiques. Il s'agit du professeur Li Chun Cai. Formé aux deux médecines occidentale et chinoise, disciple en Qi Gong de Mr Liu père (fondateur dans les années 50 de Beidaihe, l'un des premiers centres de soins par Qi Gong avec recherche, expérimentation et soutien des autorités politiques de santé de la Chine). Le professeur Li a consacré sa vie à établir et à expérimenter un Qi Gong thérapeutique particulier où le patient est simplement réceptif. L'avenir nous dira s'il a lancé les bases d'une médecine quantique qu'il a nommée : « Médecine des informations de l'Univers »...

Il a étudié les secrets du cerveau de l'homme, de sa pensée, des liens qu'ils ont avec l'univers en mouvement. « Le facteur essentiel de la structure de l'univers est l'information qui le remplit de façon illimitée, fine, intense, complexe. Par sa pensée, l'homme est en relation intrinsèque avec les informations de l'Univers dont il fait partie ».

Pionnier, il a pris comme base de travail que l'homme est un être électromagnétique relié par des champs au tout, au un, au vide, à la lumière. Par sa pensée structurée, comme l'Univers, il peut influencer la matière en mouvement qui résulte d'une série d'interactions énergétiques dans des dimensions que nos sens ne peuvent capter.

Du Qi Gong, Mr Li disait avec humilité que son histoire est longue, mais que ses techniques sont loin d'être mûres et satisfaisantes, et en aparté qu'à son époque les recherches avaient été freinées.

L'univers par son histoire sert de laboratoire et les recherches sur l'infiniment petit de la physique quantique débouchent sur des conclusions

sur l'infiniment grand, comme celle qu'on est fait à 99 % de vide. Quel part du réel nous est accessible ? La conscience peut-elle agir sur la matière de façon active ?

Dans la méthode de Monsieur Li le cerveau utilise deux modes de conscience :

- une conscience rationnelle, dite objective ou ordinaire qui appartient à l'espace-temps de la matière. Elle décode via les organes de nos sens. Elle entretient une mémoire volontaire qui conserve toutes nos expériences par l'intelligence, les documents, l'apprentissage, le travail. C'est le fonctionnement ordinaire de la pensée, le mental. Dans la pratique du Qi Gong c'est tout notre acquis, notre enthousiasme et notre sueur... Gong est tout notre travail

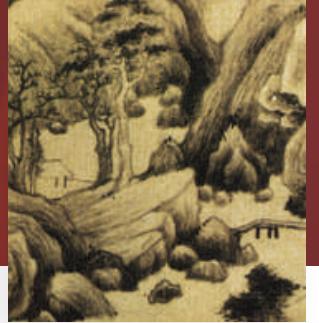
Une conscience potentielle d'un niveau profond, qui se manifeste dans le calme et la paix de l'esprit. Elle est latente et existe hors de la précédente. Elle est en phase avec l'univers. Sa fonction est de faire circuler le Qi, capable d'équilibrer tout ce qui est en désordre, elle peut tout régulariser. La maîtrise, la profondeur et la qualité du calme tiré des méthodes Fang Song Gong atteint est un atout précieux.

Quelle relation avec le Qi Gong Thérapeutique que souhaite mettre en œuvre notre Fédération ?

- *Dans la méthode du Professeur Li (que je pourrai développer un jour si un groupe motivé le souhaite) il fallait que le thérapeute entre dans un calme profond pour découvrir les portes d'une conscience potentielle et réaliser des transferts d'information.*
- *Dans les stages récents organisés par les Temps du Corps sur la prise en charge du diabète et de l'hypertension artérielle, le message principal des deux professeurs délégués par l'institut de recherche en Qi Gong de Shanghai était le même : entrer dans un niveau de conscience permettant au corps de s'exprimer de façon spontanée puis observer, le suivre sans intervention mentale.*

*Dans ce niveau de conscience modifié on est*

# VIE FÉDÉRALE



*là sans être là tout en étant curieusement là très présent à ce qui se passe. Il y a comme un pilote automatique qui a pris les commandes. L'auto guérison est au bout de ce chemin, c'est l'un des sens possibles de l'idéogramme du TAO : le chef, celui qui connaît le chemin prend les commandes et nous mène à bon port.*

*Le corps imprégné par la richesse de ses mouvements, libérés de toute contrainte devient un « maître ». Si on peut garder le ressenti et intégrer les ordres implicites de ces mouvements dans les Dao Yin simples choisis par ces équipes de recherche nous aurons fait un grand pas dans l'approche juste d'un Qi Gong Thérapeutique digne de ce nom.*

*Cette prise de conscience doit nous encourager à transformer notre pratique. Dans cette recherche notre corps sait déjà tout et ne demande qu'à nous apprendre. Pas de challenge, pas de jugement, pas d'imitation, c'est nous avec nous et « l'univers » en mouvement... ça remet beaucoup d'habitudes en question, notre petit train-train s'en trouve bousculé mais il s'en suit une joie de l'instant signe de l'importance de ces phénomènes, de leur valeur essentielle et qu'en eux se trouve l'essence de la vie.*

*Mr Li ne disait rien d'autre : « se contenter de la vie en nous » - « avoir le cœur paisible, joyeux - avoir le corps détendu : c'est ce que redoutent le plus les maladies ».*

- Il n'y a pas plus préventif que cette médecine d'une autre dimension.

- Dans le cas d'une auto prise en charge d'une maladie, nous sommes à notre insu dans un processus d'auto guérison qui nous transforme en dedans mais aussi en dehors. On apprend à se connaître. Nos comportements peuvent changer par exemple :

- face à notre hygiène de vie : alimentaire, régularité des exercices physiques
- à nos proches, notre environnement, nos désirs, nos peurs

Alors tout devient plus simple et notre confiance en nous grandit. Face au perpétuel devenir qu'est la vie, il faut remercier la grande sagesse de cette prise en charge thérapeutique. Pour

qu'elle ne soit pas dénaturée par l'appellation « Qi Gong spontané » j'ai proposé la phrase suivante ; « il n'y a pas de Qi Gong thérapeutique sans Niveau de Conscience Modifié » ou Qi Gong NCM. Bonne recherche.

---

Intervention du **Dr Anna MIETZNER**, médecin (classique et MTC), fondatrice du « Nei Yang Gong Zentrum » à Berlin, formatrice du « Nei Yang Gong » et du « Qi Gong thérapeutique », et formatrice au centre « Shou Zhong – Ausbildungszentrum Ost für Chinesische Medizine », Berlin.

Depuis plusieurs années, le Dr Anna MIETZNER travaille en collaboration avec Mme LIU Ya Fei (directrice du centre national de Qi Gong médical de Beidaihe), et ce groupe allemand a ressenti le besoin de structurer les réponses de Mme LIU ; c'est ainsi qu'est venue l'idée de fonder le Centre « Nei Yang Gong ». Le but final de ce projet, c'est de former des gens capables de faire un diagnostic et une ordonnance de Qi Gong et de massage adaptée à une maladie spécifique.

Pour la réalisation de ce projet, il a été convenu d'enseigner ces techniques à deux groupes de personnes d'origines différentes : les personnes qui ont déjà enseigné le Qi Gong, et faire venir des personnes du monde médical et leur proposer une formation.

Pour les personnes ayant déjà une formation de base (250 heures de pratique), l'accent est mis sur les pratiques dynamiques et statiques et de détente, pratiques reprises et approfondies lors de la deuxième année avec les notions de la relation des organes et des méridiens avec une portée plus médicale. La troisième année, l'élaboration de techniques plus spécifiques ne peut se faire que sur la base d'une préparation et d'une connaissance de la médecine chinoise (qui peut être étudiée dans d'autres structures).



# VIE FÉDÉRALE

Au niveau de la reconnaissance par l'état de cette formation de Qi Gong, cela peut entrer dans le cadre des congés de formation dans une entreprise, ainsi que l'octroi d'une prime de 500 € qui couvre partiellement cette formation. Les deux premières années, cette formation s'étend sur 8 week end et 2 semaines intensives, et la troisième année, il y a 6 week end. Cette formation s'adresse aux personnes qui font déjà partie du corps médical, mais au préalable de cette formation, il est essentiel que ces personnes aient au moins 60h de formation de base de Qi Gong et une connaissance de la médecine chinoise ; le but étant que ceux qui font cette formation aient déjà une pratique installée pour eux-mêmes depuis plusieurs années.

Ces techniques, se basent sur l'approfondissement des niveaux élémentaire et moyen du Nei Yang Gong. Les patients viennent trois heures le dimanche matin et peuvent rentrer chez eux avec les mouvements appropriés à leur problème ; les patients doivent se responsabiliser. Ces pratiques en accompagnement de traitements spécifiques ont permis d'observer non seulement l'amélioration de la qualité de vie des patients, mais également l'amélioration des pathologies. La palette des améliorations observées est vraiment très riche, notamment sur les cancers, sur l'appareil locomoteur, sur le système digestif, sur le système respiratoire, sur le système gynécologique,... Autour du corps médical, il y a un éventail assez large de personnes qui s'interrogent sur ces méthodes.

Dans le cadre de ses recherches, le Dr Anna MIETZNER enseigne également dans d'autres instituts reliés aux hôpitaux. Ironiquement, elle ajoute que l'hôpital voisin qui est d'un grand renom regarde ses travaux avec suspicion, mais reconnaît qu'il y a un plus par rapport aux méthodes classiques.

Elle propose des pratiques individualisées mais reconnaît que le Qi Gong thérapeutique est plus efficace dans les cours collectifs que dans les cours individuels ; « il y a une synergie dans la pratique en groupe, mais en plus, chacun peut

avoir des exercices spécifiques ».

En Allemagne, et sur un plan assez global, la pratique du Qi Gong dans les sanatoriums est en train de se généraliser.

Actuellement, il n'y a pas encore de programme officiel pour les pathologies particulières, mais on peut observer les effets bénéfiques de la synergie de la médecine classique et des Qi Gong.

---

Intervention du **Dr Karim BELAID**, médecin référent de IMAPS. Présentation de IMAPS et partenariat IMAPS/FEQGAE.

L'IMAPS promeut l'activité physique et le sport santé auprès de grands acteurs de la mutualité française. Il met en place des formations et crée des outils de prévention santé ainsi que des programmes d'activités adaptées auprès des mutuelles d'assurance et des entreprises.

« La place du sport santé dans le réseau des soins, les différents niveaux de prise en charge, les programmes passerelles thérapeutiques et les perspectives d'avenir ».

## **IMAPS. Qui sommes-nous ?**

IMAPS est une société anonyme créée en octobre 2010 par le mouvement mutualiste et née de la conviction que l'Activité Physique ou Sportive était un moyen de révolutionner :

- la santé des individus, y compris ceux qui sont atteints de maladies chroniques,
- la prévention en matière de dépendance,
- et l'économie de santé.

**- Notre vocation est de mettre en place des solutions de mise à l'APS de tous les publics et plus généralement :**

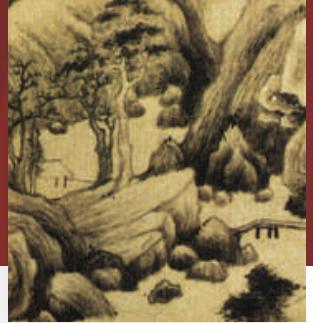
- Aider les organisations à développer une démarche de prévention par le sport santé pour les bienfaits des individus,
- Orienter individuellement l'usager vers une offre sportive labellisée sport-santé et lui proposer un suivi téléphonique.

## **Que faisons-nous ?**

### **Les solutions développées :**

- Géo localisation des centres sport santé,

# VIE FÉDÉRALE



- Outil d'aide au choix d'une APS adaptée,
- Interventions de sensibilisation,
- Site internet Programme-oxygène : infos/ dossiers/auto-questionnaires/agenda/géo localisation,
- Formation d'intervenants en sport santé,
- Accompagnement /« Coaching » téléphonique.

pation des régimes obligatoire et complémentaire aux frais liés à la pratique d'une activité physique ou sportive encadrée, pour raisons médicales, pour les patients en affection de longue durée. »

« Le sport : révolution pour l'économie de santé ? Une réflexion innovante au profit de la santé des individus et de l'économie collective ». 18 septembre 2012

## Nos prises de parole.

« Prévenir et guérir par l'activité physique ou sportive. 4 propositions pour une alternative au tout médicament ». 8 mars 2012

- ✓ **Bernard AMSALEM (FFA)** : « Création pour tous d'un crédit d'impôt sous forme de "chèque Sport" ou déduction fiscale des frais d'inscription à un club de sport fédéral. »
- ✓ **Thierry BEAUDET (MGEN)** : « Création d'un observatoire de la condition physique des enfants, du collège au lycée. »
- ✓ **François CHÉRÈQUE (CFDT)** : « Intégration de l'Activité Physique ou Sportive dans les contrats collectifs négociés au sein des entreprises. »
- ✓ **Jean-Pierre DAVANT (IMAPS)** : « Partici-

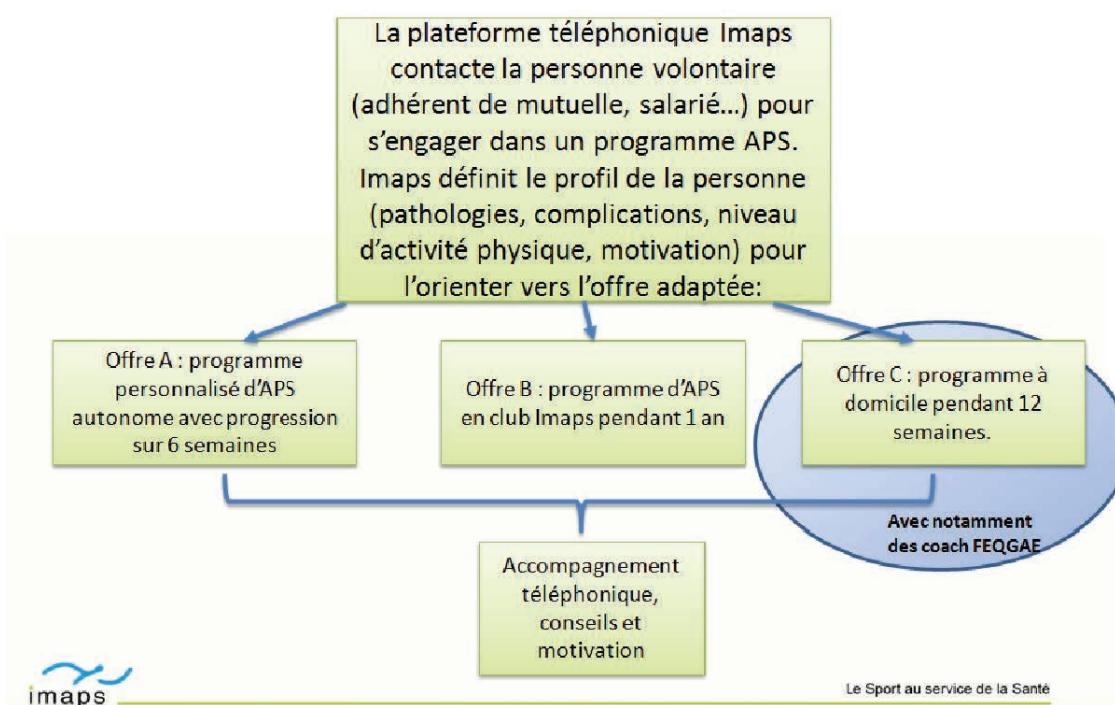
## Le partenariat FEQGAE/IMAPS.

La convention de partenariat FEQGAE/IMAPS prévoit :

- De mettre à disposition du fichier de géo localisation d'IMAPS les coordonnées :
  - des centres sport santé créés et gérés par la FEQGAE,
  - des coaches en mesure d'intervenir à domicile pour une remise en mouvement des individus fragiles.
- De commercialiser conjointement une prestation d'intervention « bien-être » IMAPS auprès des entreprises.

## Fonctionnement de la prestation « accompagnement téléphonique IMAPS »

### Synthèse du contenu des parcours APS proposés dans le cadre de l'accompagnement téléphonique





# VIE FÉDÉRALE

## **IMAPS**

### **Socle commun contenu :**

- ✓ **Ajustement du programme : fréquence, intensité et durée,**
- ✓ **Conseils personnalisés pour une pratique d'APS en toute autonomie,**
- ✓ **Conseils pour pérenniser un changement des habitudes de vie et une reprise durable d'activité sportive.**

Parcours	Evaluation	Public concerné	Contenu	Suivi tel.	Durée
A	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pathologies</li><li>• Complications et motivation</li><li>• son aptitude physique à travers le questionnaire Huet.</li></ul>	Public sédentaire MAIS avec une motivation élevée à la pratique d'APS.	Plan d'entraînement détaillé en fonction de ses objectifs sportifs ou de bien-être.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 6 appels sortant du télé-coach,</li><li>✓ À la fin du programme: orientation en fonction des souhaits du bénéficiaire.</li></ul>	6 semaines
B	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pathologies</li><li>• Complications et motivation</li><li>• son aptitude physique à travers le questionnaire Ricci Gagnon.</li></ul>	Public avec facteur de risque, et/ou atteint d'une pathologie chronique avec ou sans complications, nécessitant un programme spécifique d'APS et un encadrement en club ET/OU avec une motivation faible à la pratique d'APS.	10 mois d'APS en club répondant aux besoins de l'adhérent.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 5 appels sortant vers l'adhérent (3 appels les 3 premiers mois + 1 appel à mi-parcours et 1 appel en fin d'année),</li><li>✓ 2 appels sortant vers l'éducateur du club.</li></ul>	10 mois
C : programme à domicile pendant 12 semaines.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pathologies</li><li>• Complications et motivation</li><li>• son aptitude physique à travers le questionnaire Ricci Gagnon.</li></ul>	Public atteint d'une pathologie chronique sévère nécessitant un programme d'entraînement spécifique d'APS à domicile.	4 séances d'APA réalisées par un coach à domicile selon un plan d'entraînement détaillé en fonction des objectifs de bien-être de l'adhérent.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 5 appels sortant vers l'adhérent,</li><li>✓ 2 appels sortant vers l'éducateur.</li></ul>	12 semaines

## **Le télé-coach IMAPS**

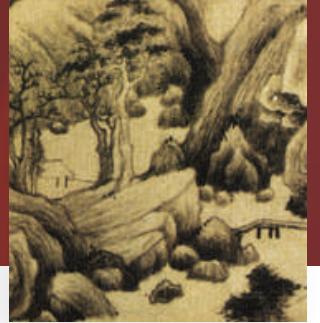
### **Son rôle :**

- ✓ Orienter le bénéficiaire vers une offre adaptée à sa pathologie, à l'existence de complications, à son niveau de condition physique, et sa motivation à faire de l'APS,
- ✓ Etre l'interlocuteur unique du bénéficiaire,
- ✓ Ajuster le programme en fonction des difficultés ressenties,
- ✓ Recueillir des données quantitatives et qualitatives sur la satisfaction, l'assiduité du bénéficiaire et la pertinence du programme d'APS.

### **Ses qualifications :**

- ✓ Formation d'éducateur en Activité Physique Adaptée (APA). C'est un spécialiste formé sur les thématiques de l'activité physique, de la santé et du handicap. Il est capable de conseiller et d'orienter un pratiquant vers une activité physique en tenant compte des caractéristiques de ce dernier.
- ✓ NB : il est managé par un enseignant APA et encadré par un médecin.

# VIE FÉDÉRALE



Intervention de **Mme LI Jie**, Directrice de l'institut de recherche du Qi Gong médical de la faculté de médecine de Shanghai. « Les recherches du Qi Gong médical en Chine et les différents protocoles ».

Mme Li exprime son plaisir d'avoir été invitée à ce colloque et de pouvoir échanger avec des collègues, mais observe également que le Qi Gong a pris une grande importance en France. « Le Qi Gong constitue en lui-même un système complet nous dit-elle, il capte la quintessence du corps. Dans le Tao Te King, Lao Tseu nous dit que la terre prend modèle sur le ciel... »

Le Qi Gong, c'est l'unité de l'homme et du ciel, il faut régulariser le corps, le souffle et l'esprit (trois régulations). Il y a 4000 ans, au temps de l'Empereur Jaune, pour résoudre leurs problèmes de blocages, les chinois avaient trouvé une méthode pour « conduire l'énergie » dont on retrouve la trace dans le Traité de Médecine Interne de l'Empereur Jaune, mais également sur des poteries et des objets en jade datant de l'époque des royaumes conquérants sur lesquels étaient décrits les mouvements et le processus de pratique.

Le regroupement des Qi Gong bouddhistes, taoïstes et confucianistes a permis de comprendre que l'homme était la réunion d'une conscience, d'un esprit et d'une âme, et d'un corps. Les différents processus de raffinement de ces composantes de l'être humain font partie des pratiques de l'Alchimie Interne.

Confucius est considéré comme le précurseur du Qi Gong médical ; dans sa recherche, il disait qu'il était important de nourrir le Qi, mais qu'il était tout aussi important de nourrir le Shen pour épanouir son être ; le calme du cœur est donc important à l'épanouissement de l'être. Deux siècles avant JC, le bouddha parlait également du calme du cœur.

Dans le traité de Médecine Interne de l'Empereur Jaune, il est fait mention du développement

du Qi Gong médical ; le Qi Gong associé à la médecine chinoise va proposer de nombreuses méthodes adaptées à l'état de chaque malade. Le développement des Arts Martiaux va également développer la vitalité du corps pour tonifier le Qi.

En 1955, l'hôpital de Shanghai est le premier hôpital à soigner grâce aux Qi Gong. En 1957 est créé l'institut de recherche du Qi Gong, mais à partir de 1985, celui-ci se divisera en deux parties ; une partie est consacrée à la recherche et à l'administration, et une seconde partie qui consistera plus spécifiquement au travail en clinique.

Dans le domaine de la recherche, c'est l'ouverture à des domaines nombreux et variés :

- Etudes sur la physiologie du corps avec des techniques performantes ; électro cardiomagrammes, encéphalogrammes, IRM,...
  - Etudes sur l'énergie externe Wei Qi, et les critères pour définir l'état de Qi Gong.
  - Etudes sur le diabète, sur les problèmes cardiaques, sur les douleurs de la région lombaire, sur le syndrome des drogués, comment vivifier la quintessence,...
  - Etudes sur le massage chinois.
  - Etude des Sutra anciens, encyclopédie de Thédeau (30 livres sur la culture du Yang Sheng depuis 30 ans), recherches sur les anciennes méthodes de Dao Yin, « entrer dans le calme »,...
  - Création de méthodes spécifiques pour régulariser le souffle et le Qi.
  - En 1985, publication de Ma Yi Zheng, d'un livre assez complet de Qi Gong médical.
- En 1985, l'institut peut décerner le titre de « maîtrise » et dispense tous les stages de Qi Gong médical.
- En 1994 paraît un livre en chinois et en anglais sur le Qi Gong médical.

En plus de ces nombreuses études et travaux, il y a eu beaucoup d'échanges internationaux ; depuis 1986, il y a eu 12 congrès internatio-



# VIE FÉDÉRALE

naux de Qi Gong. Cette année, au douzième congrès du Qi Gong médical de Shanghai, KE Wen a présenté le développement du Qi Gong en France depuis 20 ans. L'école de formation du Qi Gong de santé s'est beaucoup développée depuis 10 ans. A Shanghai, 86 hôpitaux ont participé au développement du Qi Gong médical.

Grace à un travail d'archivage, l'institut retrace l'histoire du Qi Gong en Chine et dans le monde, surtout au Japon. Dans les années 1980, le Qi Gong sort de la Chine pour aller vers l'Europe où certains pays, comme l'Allemagne ont vu le Qi Gong entrer dans les institutions. En France, le Qi Gong touche des gens dans tous les domaines. Actuellement, le Qi Gong prend une grande ampleur dans le monde, notamment aux USA où des recherches ont été plus poussées grâce à des budgets plus importants, mais également au Japon, au Brésil,...

Les recherches cliniques sont en constante progression à l'institut de recherches mais également dans les instituts de médecine et dans les hôpitaux. Au niveau clinique, le Qi Gong est pratiqué en accompagnement de nombreuses maladies ; troubles psychiques, dépressions, HTA, Hypotensions, diabètes, cancers, troubles pulmonaires, problèmes immunitaires,...

Selon une étude de l'OMS, dans les dix années à venir certaines de ces maladies comme le cancer ou le diabète risquent d'atteindre des proportions très alarmantes.

Actuellement, chez les personnes âgées, la pratique du Qi Gong diminue considérablement l'angoisse et la dépression.

Concernant l'HTA modérée, après un an de pratique on a pu observer chez les patients 70 % d'amélioration des fonctions physiologiques ; une étude a eu lieu sur 1600 personnes avec

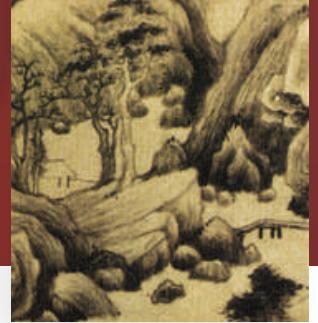
observations avant et après des critères physiologiques et de l'état émotionnel, et il apparaît que c'est vraiment le meilleur traitement pour l'HTA modérée.

En 1980, l'institut a commencé la pratique du Qi Gong dans le traitement du diabète. On a pu observer que les syndromes principaux de soif et de fatigue, de chaud et de froid sont améliorés par la pratique du Qi Gong, après 3 à 6 mois de pratique chez les patients, les sensations d'engourdissement ont diminué dans des proportions importantes. En 2010, l'institut a édité un guide de prévention du diabète - Qi Gong et Tai Chi - dans lequel il est mentionné que chaque semaine, il faut pratiquer au moins 150 mn.

En ce qui concerne les cancers, la pratique du Qi Gong améliore vraiment la qualité de vie et permet au patient de garder son équilibre émotionnel et permet un taux de survie de 48 %.

En ce qui concerne principalement les troubles cardio vasculaires, mais également d'autres maladies, la pratique du Qi Gong permet de réduire dans des proportions importantes les frais médicaux (consultations et médicaments). Le Qi Gong est vraiment un moyen pour prévenir et ralentir la progression des maladies, et permettre des traitements plus économiques.

Le Qi Gong va prendre une place importante dans les années à venir, et c'est à nous qu'appartient la responsabilité de ce développement. La clef d'or, le Qi Gong peut prévenir les maladies ; il y a là tout un dialogue de civilisation.



Conclusion du colloque par **KE Wen**, fondatrice et directrice des temps du corps. « Le corps est le meilleur médecin – le cœur est le meilleur médicament ».

A partir de cette célèbre formule traditionnelle du médecin Ge Hong (284-364), comment l'état du cœur, symbole de la conscience et du psychisme dans la médecine chinoise, agit sur notre santé et peut contribuer à une meilleure santé, par sa relation avec le corps.

Le monde change, le monde a changé.

Les choses vont plus vite, nous sommes trop dispersés. Et dans cette société de mouvements extrêmement rapides, tout paraît morcelé, réduit à des protocoles techniques sans lien ou cohérence perceptible.

Dans l'histoire de la Chine tous les grands médecins étaient aussi philosophes, poètes, pratiquants bouddhistes ou taoïstes.

La société chinoise moderne, dans les cités, a oublié cela et depuis 50 ans on y étudie la médecine comme des techniciens.

Aujourd'hui il y a une prise de conscience qui fait que les traitements par le Qi, par exemple, sont à nouveau utilisés.

Je pense que le Qi Gong arrive en Occident maintenant avec cette ampleur pour répondre à un besoin de développer cette conscience globale.

Il faut rendre vivante cette rencontre avec le monde occidental, partager en toute conscience et tracer notre chemin vers cette notion de sagesse de l'humanité.

Continuons à affiner, continuons à échanger et à nous poser des questions quelque soit notre niveau, pour répondre à cette nécessité d'aller plus loin.

Petit à petit, après 25 ans de Qi Gong, j'ai l'impression qu'on a tourné une page.  
C'est une nouvelle page qui arrive, dans laquelle

le Qi Gong sera là pour donner quelque chose, une impulsion, une direction, qui, quelque soit notre vie humaine, sera source d'amélioration, d'élevation.

Si le cœur est le meilleur médicament et le corps le meilleur médecin, comment le cœur et le corps communiquent-ils entre eux ?  
Comment développer le Qi Gong thérapeutique ?

Par quel moyen, quelle technique, dès le départ, toucher la conscience d'être ?

Toute l'efficacité du Qi Gong dépend certes de la technique mais aussi (et surtout ?) de la qualité de l'enseignant et de la qualité de sa relation avec le pratiquant.

Et donc, plus encore quand on touche au Qi Gong thérapeutique, il faut que nous gardions une grande cohérence, en s'aidant de formations approfondies et d'échanges constants sur nos expériences.

Le Qi Gong thérapeutique est un grand enjeu car c'est un travail qui se fera en liaison avec les institutions pour la recherche et pour valider les protocoles et les techniques. C'est aussi un travail à partir duquel chacun peut cheminer différemment, d'une façon assez ouverte.

La collaboration avec sport pour tous et la FEQ-GAE s'est affinée et ouvre sur plus de projets et plus d'actions.



# LA VIE DU QI GONG

## TEMOIGNAGE

**Odile CHAUVEL est masseur kinésithérapeute avec une expérience de 17 années en secteur PAD. Elle est enseignante de Qi Gong à St Pair sur Mer et y a créé le club « Qi Gong Saint Pair ». Elle nous fait partager son expérience avec les Personnes Agées Dépendantes.**

### SUJET :

Mise en place et activité d'un Atelier de Qi Gong d'une heure avec des Personnes Agées Dépendantes en secteur d'hospitalisation de longue durée.

Abréviations pour faciliter la lecture :

PAD : Personne Agée Dépendante

Joker PAD : ce qui peut favoriser la pratique des Personnes Agées Dépendantes.

Paumes terre : dirigées vers la terre,

Paumes ciel : dirigées vers le ciel.

Inspire : l'inspiration,

Expir : pour l'expiration.

qui pourront faire l'objet d'un prochain sujet.  
Chaque PAD est atteinte sur un ou plusieurs organes des sens : ouïe, vue, toucher, goût, odorat.

Les PAD sont généralement en fauteuils roulants gériatriques ou non, quelques unes peuvent encore marcher avec des aides (bras secourable, canne, déambulateur)

Pour celles qui marchent, prévoir dans la salle d'activité, pour chacune une chaise à accoudoirs si elles risquent de s'endormir, ou mieux dès que possible une simple chaise.

### MOTS CLES :

**Respect** : Sentiment qui porte à traiter quelqu'un avec de grands égards, à ne pas porter atteinte à quelqu'un.

**Ecoute** : Qualité de quelqu'un qui sait écouter les autres.

**Empathie** : Mode de connaissance intuitive d'autrui qui repose sur la capacité de se mettre à la place de l'autre.

Ces 3 mots clés représentent le « cœur » de l'activité avec les PAD.

Pour moi, « mouvement sans conscience n'est que ruine des neurones »

### NOMBRE ET CONSTITUTION DU GROUPE :

Quand vous débutez, commencez seulement par 5 à 6 PAD, avec l'expérience vous pourrez aller sans risque jusqu'à 12 ou 15.

Il est primordial que vous ayez le choix de constituer votre groupe et que les instances du secteur, ne vous l'imposent pas, pour avoir un groupe qui ait la possibilité de fonctionner ensemble en esprit commun.

Si vous devez augmenter votre groupe, faites-le seulement une PAD par une PAD, pour que la compatibilité du groupe ne soit ni entamée, ni perturbée, et éventuellement dans la délicatesse, ne pas reprendre la nouvelle PAD qui ne peut pas fonctionner actuellement dans le groupe. Rien n'est figé, on le sait d'autant plus en pratique Qi Gong, et vous pourrez peut-être la réintégrer par exemple quand son traitement médical sera réajusté.

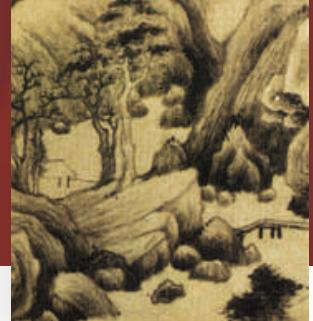
Savoir que chaque PAD du cours, est une valeur ajoutée pour le groupe, avec son passé, son vécu, ses souffrances et ses émotions.

### CONTEXTE : PAD ET HANDICAP

Il est important de savoir, pour mettre en place une activité de groupe en institution, que les PAD sont atteintes chacune de plusieurs pathologies par exemple: Fracture du col du fémur ou autre, diabète, hémiplégie, parkinson, démence, amputation, paraplégie...

Nous allons exclure les maladies d'Alzheimer

# LA VIE DU QI GONG



## POURQUOI AVOIR CREE CET ATELIER ?

1° Le « toujours plus » actuel professionnellement nous mets dans l'impossibilité de prendre chaque PAD individuellement,

2° il est important de redynamiser les PAD qui arrivent déjà éteints dans le service, ce qu'apporte énormément la dynamique de groupe,

3° il est primordial de conserver la motricité des PAD qui en ont encore et de les aider à vieillir au mieux, ce qui est le gros apport du Qi Gong. Plusieurs PAD peuvent vous paraître « lourds » en 1<sup>ère</sup> intention, surtout ne pas s'inquiéter, il faut juste rentrer dans les 3 mots clés pour pouvoir accueillir sereinement ce qui vient et se construit ensemble.

Cet atelier a fonctionné 8 ans sous forme de Qi Gong, adapté à la station assise, sans soucis et en progressant continuellement malgré les changements inévitables de PAD pour santé ou décès.

## INSTALLATION DU GROUPE :

Mettre les PAD en fauteuils, freins serrés, ou sur chaise, avec un peu d'espace entre chaque, disposés en demi cercle, et vous au centre du cercle, de façon à pouvoir voir toutes les PAD, et aussi, qu'elles puissent toutes vous voir.

Sachez les accueillir avec un petit mot gentil pour chacune.

Pensez à ne pas placer deux PAD incompatibles côté-côte, mais laisser deux PAD entre elles deux, de façon à les éloigner, et n'aient aucun contact physique possible.

S'il y a des contentions, les détacher, le temps du cours dans la mesure du possible.

Faire avancer les PAD un peu sur leur siège, pour que le rachis ne touche pas le dossier dès que c'est possible et aussi, très important que les pieds touchent sur toute leur surface : le sol, et pour cela, régler la hauteur des sièges.

Si le sol est froid, pensez à placer, une mousse, un coussin, ou un linge, pour isoler les pieds du froid car les PAD se refroidissent plus vite qu'elles ne se réchauffent.

## RYTHME :

Pour les aider à garder ou retrouver leurs repères temporo-spaciaux, c'est un « rendez-vous » que vous leur donnerez. Toujours même salle, même jour, même heure, et même groupe, ceci, pour donner aussi aux PAD à nouveau une UNITE.

## Joker :

Sachez que les PAD ont énormément d'humour qui ne demande qu'à s'exprimer, sachez le réveiller, et s'en servir au bénéfice du groupe : on retient mieux dans la joie et la bonne humeur. Ce qui permettra à nouveau l'ouverture du cœur, pour éclairer par le sourire intérieur et extérieur nos cinq Organes et le visage.

## CONSEILS de PRATIQUE :

Les PAD, porteuses de multi pathologies, peuvent rarement reproduire totalement un mouvement, souvent avec un côté qui fonctionne à peu près et l'autre pas, cela n'a pas d'importance, ce qui est principal est de partir d'une bonne installation, pieds posés sur la terre, écartés de la largeur du bassin, pour reprendre « racine », l'ancrage, la stabilité, de sentir son centre, avec la Respiration abdominale naturelle placée au Dan Tian inférieur, et leur demander quand le mental suit, de penser au geste juste, pour le bras ou la jambe qui ne fonctionne pas, bref de visualiser le mouvement, quand physiquement, ça ne le fait pas.

Ainsi et souvent, j'ai eu la bonne surprise de voir à nouveau, grâce à l'entièreté de la pratique de Qi Gong, le démarrage du geste perdu ou oublié, car il faut savoir qu'en gériatrie : « UN GESTE OUBLIE EST UN GESTE PERDU »

Ces surprises ont souvent été bien au-delà des pronostics établis à l'entrée de la PAD dans le service et m'ont encouragée à continuer ma recherche dans ce sens.

## MEMORISATION :

Le mouvement, va s'apprendre tranquillement, par l'imitation de ce que vous démontrez, et pas de surprise, si le mouvement reproduit n'est pas



# LA VIE DU QI GONG

juste, vérifiez votre façon de pratiquer, les PAD sont votre miroir !...

## DEBUT ET FIN DE COURS :

Installation : chaque PAD est assise, les pieds parallèles, si possible sans chaussures, entièrement à plat sur le sol, tronc, cuisses et jambes à 90°, écartées de la largeur du bassin, dos le plus droit possible sans rigidité non posé sur le dossier, mains posées sur le haut des cuisses, paumes terre. Tête regard au-devant sans trop casser l'axe du cou.

Commencer la séance par placer et faire sentir la respiration naturelle au Dan Tian inférieur, comme un ballon qui se gonfle à l'inspire par le nez et qui se détend à l'expire par le nez, si vous avez des PAD qui s'endorment, laissez les dormir et empêchez les autres de la réveiller, quand elle se réveillera, elle prendra la séance là où elle en est comme si elle avait tout suivi: c'est extraordinaire ! Dans cette prise de conscience et placement respiratoire, les yeux peuvent être à demi fermés, pour aider la concentration interne.

« Rassemblez toutes vos pensées de l'extérieur à l'intérieur, laissez ces pensées se calmer et s'apaiser et votre respiration naturelle se poser au milieu de votre ventre. Étirez doucement votre colonne en bas en enfonçant votre assise dans votre siège, et en haut vers le ciel au même moment et gardez cet étirement doux pendant toute cette pratique. »

En même temps que la respiration, leur demander de poser leurs pensées, leur attention dans le Dan Tian inférieur (mots utilisés pour les PAD : au milieu du ventre, sous le nombril).

## Joker PAD :

Mettre une main Lao gong sur le nombril, l'autre main par le Wei Lao Gong, sur le Ming Men pour un meilleur ressenti.

Terminer la séance par des auto massages, les PAD en sont friandes, et même si leurs mains et doigts sont pleins de douleurs et déformations, elles suivent !

## PROGRESSION :

Pour démarrer l'apprentissage de l'enchaînement, prendre et détailler un seul mouvement, dans l'ordre de l'enchainement, et, à chaque séance, si la mémorisation le permet, en ajouter un nouveau, en reprenant toujours dans le même ordre, les précédents mouvements. Si la mémorisation est faible, attendre quelques séances pour en ajouter un nouveau et conforter l'acquisition du premier.

## ENCHAÎNEMENT DE TAI CHI Qi Gong DEBOUT D'APRES LE DR YANG JWING MING, ADAPTATION EN FORME ASSISE PAR ODILE CHAUVEL :

J'ai utilisé l'enchaînement suivant, car il se prête bien à l'adaptation assise pour la Personne Agée Dépendante, puisqu'il n'y a pas de déplacement des jambes sur la forme debout.

Nombre : 10 fois chaque mouvement dès que possible.

### 1<sup>er</sup> mouvement « Le chi s'enfonce dans le Dan Tian » :

Assis, comme décrit ci-dessus, paumes terre, devant les hanches, légèrement au-dessus des cuisses, inspire tourner les paumes face à face et les monter à hauteur des épaules, expire tourner paumes terre et descendre les mains en position initiale.

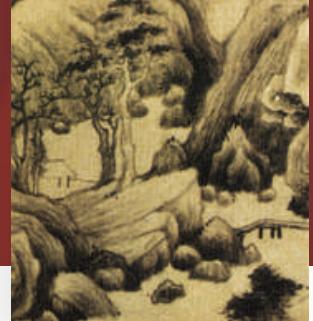
Effet : Apprendre à utiliser l'esprit pour poser le Qi dans le Dan Tian en coordination avec les mouvements.

### Joker PAD :

Faire visualiser un ballon virtuel entre les mains que l'on monte à l'inspire et pousse et appuie dessus doucement à l'expirer. Si c'est encore difficile, prendre un ballon dit « paille » très léger et faire le mouvement avec jusqu'à compréhension.

Concentration : quand il est possible de l'ajouter: sur le ballon interne entre les 2 Dan Tian qui monte et descend et s'enfonce dans le Dan Tian inférieur.

# LA VIE DU QI GONG



**2<sup>ème</sup> mouvement** « Dilater la poitrine pour nettoyer le corps » :

Amener les mains paumes ciel croisées au devant du Dan Tian inférieur, et effectuer des cercles avec vos bras, croisés au devant du thorax, décroisés au dessus de la tête « suspendue », en ouverture latérale paumes poussées latérales puis terre, pour arriver position de départ. Inspire à la montée, expire à la descente.

Effet : La respiration profonde détend les muscles qui entourent les poumons,

Concentration : sur l'inspire et le Yi qui montent à partir des pts 1 Rn, dans les membres inférieurs, la colonne, et expire par les bras, les doigts et au-delà.

C'est un nettoyage du corps +++ pour les PAD.



Odile CHAUVEL - Crédit photo : Qi Gong Saint Pair

Joker PAD : A chaque inspire, pensez à vous recharger jusqu'au Dan Tian inférieur et visualisez l'air pur qui entre dans la poitrine, et à chaque expire imaginez que vous chassez le mauvais Qi, l'air usé et que vous les projetez au loin de votre corps.

**3<sup>ème</sup> mouvement** « Verser le Qi dans le Bai Hui » :

Inspire et Ouvrir les 2 bras latéralement, sans bloquer les coudes +++, paumes ciel, les amener au dessus de Bai Hui, et Expire, les descendre paumes terre, pointes des doigts face à face, coudes ouverts, jusqu'au niveau du Dan Tian inf. Visualisez que vous poussez le Qi vers le bas, jusque sous vos pieds.

Effet : Absorption du Qi céleste qui traverse l'ensemble du corps et descend jusqu'à la plante des pieds.

Précautions : Garder la colonne droite, détendre les coudes, regard interne.

Joker PAD : Donner l'image de prendre et se recharger avec les mains en ouvrant les bras, et de remplir l'intérieur à l'expire avec ses mains.

**4<sup>ème</sup> mouvement** « La gauche et la droite poussent les montagnes » :

A l'inspire, lever les mains paumes ciel, le long de la ligne médiane, bout des doigts face à face, au niveau de la poitrine, abaissez doucement les coudes jusqu'à ce que les doigts pointent sur les côtés, paumes terre, expire en étendant les bras sur les côtés, à mi parcours, cassez vos poignets et pousser en idée 2 montagnes sur les côtés pour les séparer. Inspire, ramenez vos mains, paumes terre, expire, abaissez vos mains paumes terre doigts pointés en avant.

Attention, les coudes restent toujours détendus, à la montée pointes en bas, et à la poussée ne pas les tendre totalement, pour éviter des tensions musculaires et la stagnation du Qi.

Effet : Ce mouvement ramène le Qi dans les mains, puis au Dan Tian inférieur et aux pieds avec la poussée finale dans les Lao Gong.

Joker PAD : Leur donner cette image très forte, de 2 montagnes côté à côté, à séparer avec les mains sans perdre l'axe pour garder ainsi la solidité du corps et grâce aussi à l'appui des pieds très très solide.



# LA VIE DU QI GONG

**5<sup>ème</sup> mouvement** « Casser les poignets et pousser les paumes » :

Idem, mais pousser en avant, au devant des épaules.

Attention, le corps ne doit pas partir en avant avec la poussée des mains. Garder son axe terre/ciel.

Effet : cette poussée forte, amène la sensation de Qi dans les mains.



Odile CHAUVEL - Crédit photo : Qi Gong Saint Pair

Joker PAD : Garder son axe vertical, sans partir en avant avec ses mains : ce qui est très important pour récupérer ou conserver leur équilibre assis.

**6<sup>ème</sup> mouvement** « Le grand ours nage dans l'eau » :

Mains ciel, devant l'abdomen, soulever à nouveau les mains paumes ciel, avec l'expire jusqu'au niveau du haut de la poitrine, devant vous, inspire et écartez vos bras sur les côtés en tournant paumes terre, faites leur décrire un grand cercle pour les ramener à vos hanches paumes ciel.

Effet : le mouvement part des pieds et est dirigé vers les mains.

Joker PAD : Faire penser aux PAD anciennes nageuses, au mouvement de brasse, pour leur faire retrouver par la mémoire ancienne ce mouvement. Leur demander de bien appuyer sur leurs pieds.

**7<sup>ème</sup> mouvement** « Gauche et Droite pour ouvrir la montagne » :

Idem que le précédent, mais avec 1 seul bras à la fois.

Commencer par tourner le tronc vers la gauche par Dai Mai sur inspire et étendez le bras droit à gauche, à l'expire tourner le tronc à droite et tournez la main vers l'avant en balayant de la main droite devant votre poitrine, puis la ramener paume ciel à Dai Mai, recommencer le mouvement vers la gauche.

Effet : le torse s'ouvre et se referme avec les mouvements de bras. Ouverture et déblocage du thorax et de Dai Mai.

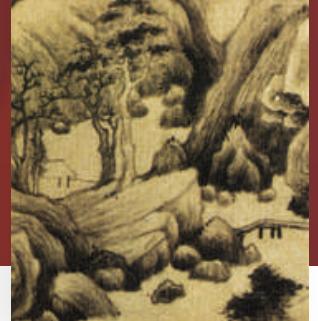
Joker PAD : Ce mouvement est d'autant plus riche assis pour mieux faire sentir le travail du méridien Dai Mai et son déblocage. Les PAD ont en effet, de grandes difficultés pour tourner leur tronc en position assise et se mouvoir à ce niveau.

Leur thorax est souvent très rigide aussi et ces mouvements bien conduits leur permettent de retrouver une « souplesse relative ». De même pour récupérer des volumes thoraciques et respiratoires.

**8<sup>ème</sup> mouvement** « L'aigle attaque sa proie » :

Mouvement inverse du précédent. Mains aux hanches paumes ciel, inspire et ouvrir les bras latéralement en décrivant un cercle vers l'extérieur puis l'avant paumes terre et expire, inspire en ramenant mains aux hanches paumes ciel. Le mouvement prend son origine dans les pieds.

# LA VIE DU QI GONG



Effet : Les PAD aiment les animaux aussi joie et rire sont au rendez vous quand il s'agit de les imiter.

Joker PAD : Donner la visualisation d'un aigle royal qui pour monter très très haut dans le ciel, commence par pousser dans ses pieds pour s'élever et faire s'ouvrir ses ailes, et pour chasser voit (réveil des yeux) de très très haut sa proie et ramasse ses ailes pour mieux piquer dessus.

**9ème mouvement** « Le lion fait rouler la balle » : Idem que le précédent avec un seul bras à la fois.

Mains à Dai Mai paumes ciel, étendre la bras droit vers le côté, puis vers l'avant, en tournant la paume terre. Idem, avec bras gauche. Mouvement qui part des pieds jusqu'au bout des doigts.

Effet : Sentir que le corps est relié de la plante des pieds jusqu'au bout des doigts.



Odile CHAUVEL - Crédit photo : Qi Gong Saint Pair

Joker PAD : Penser au lion qui roule un ballon avec ses pattes.

**10ème mouvement** « La grue blanche déploie ses ailes » :

Les 2 bras croisés devant la poitrine, expirez et étendez vos bras en diagonale, le droit au dessus, le gauche au dessous, inspirez et ramener les bras pour les croiser devant la poitrine, puis les étendre à nouveau en changeant, gauche dessus et droit dessous. A l'inspire, ramener le Qi au Dan Tian moyen puis inférieur.



Odile CHAUVEL - Crédit photo : Qi Gong Saint Pair

Effet : coordonner ce mouvement avec la respiration, détend les organes internes, et dirige le Qi stagnant vers la surface du corps.

Esprit détendu et corps relâché : quand on connaît les tensions internes et externes que peuvent avoir nos PAD, il est à pratiquer souvent.

Ce mouvement sert à la récupération et pour les rétablissements de santé, donc, idéal pour nos PAD.



# LA VIE DU QI GONG

**Joker PAD :** D'ailleurs, une variante consiste, à lever un genou du côté de la main qui monte : en travail de coordination, d'équilibre assis il n'y a pas mieux !...

## **FIN de l'enchainement :**

A partir de la « grue », les mains ramenées devant la poitrine, tournez les paumes terre, expirez en abaissant vos mains avec la sensation de pousser quelque chose vers le bas et guidez votre Qi, votre respiration vers le Dan Tian inférieur ou pour les PAD en compréhension, vers le milieu de votre ventre.

Posez vos mains sur le haut des cuisses et inspirez, expirez 10 fois en sentant éventuellement le Qi se répandre dans le corps et vos mains.

Terminer avec les auto massages, remettez les PAD bien au fond de leur fauteuil, sécurisez les, et raccompagnez chacune où elle le désire.

## **COMMENTAIRES :**

### **Aspect difficile :**

Sur le nombre de PAD venues à cet atelier de Qi Gong « assis », j'ai eu très peu d'échecs, et les PAD que j'ai dû récuser, l'ont été car elles étaient trop agressives ou trop agitées et, souvent avec une bonne coordination avec nos Gériatres, il a été possible de les réintégrer. Il reste les PAD porteuses d'une démence trop avancée, et qui sont au stade mémoriel de leur enfance (mémoire très ancienne) et là, elles ne peuvent plus se « reconnecter », l'esprit et le corps étant dissociés, il ne m'a pas été possible de les garder.

### **Aspect positif :**

C'est l'importance et le facteur « plus » de la dynamique de groupe qui donne à nouveau envie à la PAD de bouger dans la tête et dans le corps, d'essayer de retrouver l'unité corps et esprit, grâce à une pratique douce, équilibrée, confiante, et ce, en harmonie dans le placement posée par ses 2 pieds et le siège sur terre et étirée vers le ciel par « Bai Hui », elle, étant au centre, ce qui peut être la première étape à partir de cet équilibre assis retrouvé, vers une unité debout.

## **CONCLUSION :**

Au cours de ces 8 ans de pratique de ce Qi Gong, une fois par semaine, en service hospitalier de longue durée avec des Personnes Agées Dépendantes, il est très surprenant de constater que l'esprit du groupe étant créé, il est resté et a augmenté en force et puissance au fur et à mesure des années, même si les PAD du groupe, ont été remplacées petit à petit par d'autres, ce qui est incroyable mais vrai.

L'esprit de ce groupe, s'est toujours renforcé et la gestuelle a gagné en précision et puissance (ceux qui travaillent dans ces secteurs savent de quoi je parle) la mémorisation s'est améliorée: c'est le gros point positif de toutes mes années passées auprès des Personnes Agées et un grand MERCI à toutes celles qui sont venues à cet atelier, elles restent profondément dans mon cœur qu'elles ont changé.

Merci beaucoup à mes nombreux enseignants de Qi Gong qui ont permis cette ouverture notamment Yves Requena et Ke Wen, mes piliers de la pratique Qi Gong, Quelle richesse à apporter pour tous les handicaps quels qu'ils soient ! Sachons utiliser, comme je le dis à mes élèves, cette mallette pleine des outils Qi Gong pour les ajuster au mieux selon nos besoins.

# RECHERCHE ET RÉFLEXION



## 12<sup>ème</sup> SYMPOSIUM INTERNATIONAL SCIENTIFIQUE DU QI GONG INSTITUT DE SHANGHAI.

C'est au monde de l'Education physique que Marceau CHENAULT se destinait ; et puis, alors qu'il faisait une étude sur le Qi Gong, il a été séduit par cette pratique. Il est aujourd'hui Responsable de formation à l'Institut de Qi Gong de Shanghai et Enseignant-chercheur au Collège d'Education Physique et Santé de l'East China Normal University. Il nous résume ici les points forts de cette manifestation et nous livre quelques unes de ses réflexions.



Mme LIU et l'équipe de Beidaihe - Crédit photo : Pierre Maury

Le 12<sup>ème</sup> Symposium International scientifique du Qi Gong s'est déroulé les 18 et 19 octobre 2013 à Shanghai. Cette biennale chinoise du monde du Qi Gong a rassemblé une centaine de pratiquants, professeurs, experts et chercheurs concernés par l'évolution du Qi Gong, et réunis cette année sur le thème « Ecologie, santé et Qi Gong ».

Le symposium a débuté dès le vendredi matin par un atelier de Qi Gong centré sur les exercices de Fang Song Gong, méthode de relaxation propre à l'institut de Qi Gong de Shanghai. Xiao Laoshi, disciple du maître Feng au centre de Beidaihe, a également proposé quelques exercices de Tuishou. L'ouverture officielle du symposium s'est tenue le vendredi en début d'après midi. La nouvelle directrice de

l'institut de Qi Gong, Mme Li Jie, et le nouveau vice-directeur, Mr. Xu Feng ont accueilli chaleureusement les anciens professeurs et experts de l'institut lors de leur arrivée au lieu du colloque, le traditionnel hôtel Plaza, dans le quartier de Xujiahui, à quelques rues de l'institut de Qi Gong. Le discours de la directrice a été suivi de la traditionnelle photo de groupe, moment rituel symbolique incontournable pour toute manifestation officielle chinoise !

Cinq conférences furent données le vendredi après-midi. La qualité et la maturité des travaux présentés ont manifesté une élévation certaine des travaux par rapport au dernier symposium. Shin Li fut le premier à exposer ses recherches menées à l'université de Californie, avec ses étudiants et son maître de Taijiquan



# RECHERCHE ET RÉFLEXION

de style Chen. Selon lui, rien ne peut prouver aujourd’hui l’existence du Qi d’un point de vue scientifique, mais il existe de nombreux autres paramètres que l’on peut mesurer et qui témoignent de l’effet positif sur la santé de la pratique du Taijiquan et du Qi Gong. Il cite par exemple l’ouvrage de l’empereur Jaune, le Huan Di Nei Jing, pour rappeler que le Qi est étroitement corrélé au mouvement du sang. Mesurer la variation de la pression artérielle avant et après une pratique offre donc une piste de recherche intéressante. Il a également commenté une série d’expériences menées dans son laboratoire sur les variations de températures, les stimulations neuromusculaires, ou encore le rayonnement lumineux du corps avant et après l’exercice répété de mouvements de Taijiquan. Tous ces résultats montrent une évolution positive de chacun de ces paramètres après la pratique: chaleur, stimulation nerveuse et rayonnement augmentent ainsi que la concentration sanguine. Shin Li mène ses travaux depuis quelques années en Californie et ses recherches sont remarquables. Un point me semble encore limiter l’envergure de ce type de recherche: il ne compare jamais ses mesures prises sur des pratiquants de Taijiquan avec d’autres groupes de pratiques. Il serait pertinent de pouvoir détailler en quoi cette amélioration est spécifique au Qi Gong par rapport à d’autres pratiques comme la marche ou la nage par exemple. Même si les enseignants connaissent par expérience les avantages spécifiques du Qi Gong pour certaines personnes, peu de travaux scientifiques s’intéressent à ce type de comparaison.

La conférence donnée par Shen Zhong-yuan, chercheur associé de l’institut de Qi Gong, se plaçait dans la continuité des travaux de Shin Li. Il nous expliqua son étude des mouvements respiratoires et leur possible lien avec le rythme cardiaque. Sheng Laoshi s’intéresse particulièrement au phénomène respiratoire durant le sommeil car beaucoup de personnes décèdent durant la nuit, après un arrêt cardiaque ou respiratoire. Hors, il observe que nous avons tous, au cours de la nuit, un moment de baisse car-

daque très significatif qui pourrait prédisposer un moment de vulnérabilité morbide. À l’heure actuelle, ses travaux n’apportent pas de données significatives sur la relation directe entre la pratique du Qi Gong et l’évolution de ces variations cardiaques durant la nuit. Il constate cependant que le Qi Gong permet d’améliorer et de prendre conscience de ses mouvements respiratoires.

Les travaux de recherches de Liu Tian Jiun, sur les effets psycho-physiologiques du Qi Gong sont, à mon sens, les plus aboutis. Le professeur de l’Université de Médecine Traditionnelle de Beijing, seul personne en Chine habilité à diriger des doctorants sur l’étude du Qi Gong, posa d’abord une question essentielle: comment peut-on caractériser spécifiquement l’état de pratique du Qi Gong ? Par la régulation harmonisée de l’esprit, du corps et de la respiration. Ceci étant dit, le problème majeur est de pouvoir mesurer ou de décrire cet état subtil qui est plus qu’une simple synchronisation de l’esprit, du mouvement et de la respiration. Pour ce faire Liu Tian Jiun propose un test d’apparence assez simple. Il propose aux pratiquants de se focaliser de trois manières différentes durant leur méditation. Dans le premier cas, il demande au pratiquant en méditation de fixer son doigt en essayant d’y augmenter la circulation du Qi ; c’est ce qu’il appelle une « pensée abstraite ». Dans le deuxième test, il demande à la personne en méditation de visualiser son doigt sans le regarder ; c’est un travail d’imagination. Dans le troisième test, il propose au pratiquant de percevoir « simplement » le Qi dans son doigt, ce qu’il appelle la « pensée concrète ». Lorsque l’on regarde ensuite l’enregistrement des encéphalogrammes (photos de l’activité neuronale du cerveau), on voit concrètement que le troisième exercice éveille et stimule la majeure partie du cerveau tandis que les deux premières situations ne le stimule que partiellement. Sa conclusion est donc d’encourager les recherches dans le domaine scientifique, afin de mieux décrire cet état spécifique d’harmonisation des trois régulations.

# RECHERCHE ET RÉFLEXION



La conférence donnée par le professeur Lin ZhongPeng fut l'autre temps fort de cette première journée de symposium. La recherche de cet ancien professeur de l'université de Médecine Traditionnelle de Beijing s'approche, en terme occidentale, d'une étude anthropologique du Qi Gong et de ses fondements épistémologiques. Il a notamment fait une revue historique de tous les travaux menés sur le Qi Gong depuis 1950 jusqu'en 2009, faisant le point sur 2591 articles publiés en Chine sur le Qi Gong et la MTC. Durant sa conférence, il a spécifiquement décrit les caractéristiques du Ba Gua, c'est à dire comment ce système philosophique développé dans l'application des arts internes propose une formulation spécifique du cosmos ; c'est selon lui, une théorie de la relativité de l'espace et du temps aussi puissante que la célèbre formule d'Albert Einstein ( $E=mc^2$ ). Ses propos captivèrent l'audience lorsqu'il présenta un graphique caractérisant la différence entre « réductionnisme occidentale » et « holisme oriental » : c'est à dire comment le système de la science occidentale développe une pensée réductionniste capable de répondre avec une précision rigoureuse à des problèmes simples, là où le système traditionnel chinois du Qi Gong ou de la Médecine Traditionnelle chinoise pourrait être plus vague et plus flou ; inversement, le Qi Gong et le système de la MTC répondent de manière holistique à la compréhension de phénomène complexe du vivant dans son ensemble de manière bien plus efficace que l'approche

du réductionnisme. Afin de mieux comprendre, le professeur Lin souligne qu'il ne faut pas parler de différentes cultures, mais de différentes civilisations. J'ai approfondi cette idée le lendemain, lors de mon intervention, en parlant « d'ontologie » (comme l'utilise Philippe Descola dans « Par-delà Nature et Culture »). Ces différentes ontologies, ou essence de nos civilisations, ne marquent pas seulement une différence entre Orient et Occident - utilisé trop souvent comme une comparaison simpliste: l'ontologie analogique est présente en Chine Ancienne, mais aussi dans les traditions du Mexique, en Afrique ou en Australie. Elle était également présente dans la théorie des humeurs de la médecine grecque d'Hippocrate.

La conférence de Ke Wen vint apporter l'illustration concrète de ce dialogue entre cultures de différentes civilisations. Elle présenta la manière dont les pratiques de Qi Gong se sont diffusées en France et se sont intégrées dans la vie quotidienne de la vie des français. L'exemple des voyages organisés par les Temps du Corps en Chine, la venue de nombreux maîtres à Paris sont autant de liens tissés dans le temps, comme un pont interculturel entre nos deux cultures. Son exposé permit de comprendre également que nos amis chinois apprennent beaucoup sur l'évolution de leur pratique à travers la manière dont nous organisons les formations de Qi Gong en dehors de la Chine. En effet, si nous revenons souvent à la source de l'expérience chinoise,



Institut de Qi Gong de Shanghai - Crédit photo : Pierre Maury



# RECHERCHE ET RÉFLEXION

nos homologues apprennent beaucoup de nos pratiques pédagogiques modernes.

La deuxième journée fut beaucoup plus rythmée. Liu YaFei a ouvert cette matinée en nous remémorant l'histoire et les pratiques actuelles de Beidahe. 10 exposés furent présenté le matin, dont deux interventions française (Martine Depondt Gadet sur le Qi Gong au féminin et la mienne sur l'expérience interculturelle du Qi Gong). À noter, l'intervention pétillante et pertinente de l'étudiante en acupuncture de la directrice de l'institut, Li Jie, sur les travaux scientifiques internationaux, apportait la fraîcheur d'une jeunesse encore trop rare à s'exprimer dans ce type de manifestation. Anecdote importante, Zhang Yin, venue du Canada, fut sans doute la seule à présenter un exposé répondant vraiment à la thématique écologique proposée pour ce colloque: c'est à dire comment utiliser le Qi Gong dans un cas de problème environnemental ou social et plus précisément lors du fléau de la grippe aviaire.

Le dernier après midi fut consacré, comme chaque année, aux démonstrations. La belle équipe de Beidahe presque complète enchaîna avec grâce les mouvements connus du Nei Yang Gong. Douze autres démonstrations suivirent. On retiendra la présence du grand Australien Simon Blow, et sa belle pratique de l'oie sauvage ; l'impressionnante épreuve de KungFu de Que Qiao Gen avec son fameux cassage de brique. La démonstration de projection de Qi externe sur une personne anciennement paralysée à la suite d'un accident fut également impressionnante mais controversée. Sans remettre en cause les bénéfices qu'avait reçu le patient au cours de ses soins précédents, exposer en public cette personne en situation de handicap et vouloir faire la démonstration d'envoi de vagues de Qi induisant ses déplacements dépassait à mon sens les limites d'un certain respect à la personne, et également le cadre scientifique

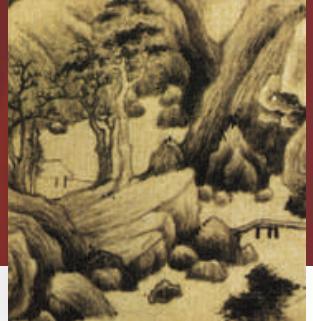
annoncé de ce symposium. Ce moment dérangeant pour certains fut cependant riche d'information sur les débats sensibles et turbulents des experts eux-mêmes, lorsque on aborde ce type de soin. Le groupe qui suivit ramena très vite une atmosphère sereine dans la salle avec une pratique méditative alliant une chorégraphie soignée dans la préparation à l'assise combinée avec une habile utilisation de moxibustion. Ce type de pratique de plus en plus courant dans des centres YangSheng à Shanghai illustre une évolution intéressante des pratiques traditionnelles chinoises. Nous eûmes le plaisir avec Ke Wen de conclure ces deux jours de symposium en présentant officiellement les exercices spécifiques par deux de la méthode Qi Danse, alliant mouvement méditatifs en contact et expressions dynamiques du Qi en duo synchronisé sur des rythmes traditionnels et contemporains.

De l'avis de tous, ce colloque fut une réussite et un enrichissement pour chacun. Certaines petites améliorations seront sans doute apportées l'année prochaine, en aménageant par exemple des temps de pauses « thé ou café » propices à l'échange et aux rencontres dans ce monde sensible et attachant du Qi Gong, regroupé en ce début du mois d'Octobre 2013, au cœur d'un tourbillon d'énergie propre à la vie tumultueuse de Shanghai.

Au plaisir de se retrouver pour le prochain colloque de l'Institut de Qi Gong de Shanghai !... ou de vous accueillir dans le cadre des formations ouvertes aux personnes étrangères à l'Institut de Qi Gong de Shanghai, en collaboration avec les Temps du Corps.

Marceau CHENAULT

# LU POUR VOUS



## L'ART DU QI GONG EE TONG

de maître Ren Quan De vient de paraître aux éditions Trédaniel Le Courrier du Livre. Traduit du chinois en français, avec les noms et termes techniques en pinyin et en caractères chinois, un index, un glossaire, des graphiques, de nombreuses photos et un DVD.



Tout d'abord Maître Ren Quan De brosse rapidement l'historique du *Qi Gong Ee Tong* à travers les arts martiaux, wushu et *Qi Gong* et la culture des Hui Hui, une ethnie nomade d'origine musulmane, sédentarisée sur la route de la soie depuis 300 ans. Il nous explique comment les arts martiaux se sont imprégnés de la technique millénaire de la santé chinoise tout en gardant la rapidité, la souplesse et la force de l'esprit Hui. Ren Quan De est la septième génération de maître *Qi Gong Tang Ping Hui*.

Une remarquable adaptation française, avec la décomposition des sept techniques du *Qi Gong Ee Tong* de base où le respiration accompagne le mouvement, avec en conclusion de chaque étape mention des voies et réseaux empruntés par le Qi sans oublier les fonctions théoriques. La compréhension et l'enchaînement sont accessibles car sous chaque image un texte indique la décomposition de l'évolution du geste en statique. Le DVD donne une vision globale en mouvement.

Mentionnons également les trois techniques de mouvement dynamique : celui du serpent, du dragon et du tigre, ainsi que l'initiation au gongfu de relaxation, méditation, la technique du tabouret.

L'Art du *Qi Gong Ee Tong* est un livre abordable, beau et lumineux. Un livre pratique, théorique qui peut toucher les sensibilités les plus diverses, chinoise, française, au-delà des frontières sans apport de religiosité.

Calme et précis, dans *L'Art du Qi Gong Ee Tong*, Ren Quan De nous invite à le suivre.

GAP.



**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](mailto:feqgae@free.fr)  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)