



BULLETIN DE LA FEQGAE
UNION PRO QI GONG

FÉVRIER 2017 – N° 33

鸡

新年快乐

2017 Année du Coq de feu
xīn nián kuài lè



FEQGAE - UNION PRO QI GONG

FLASH



NOUVEAU !

Depuis cette année, chaque enseignant adhérent de la FEQGAE UPQG reçoit gracieusement un petit livret sobrement nommé « **Parcours en Qi Gong** ».

Voir l'article qui lui est consacré page 24.

ATTENTION A RESERVER !

SEMINAIRE DE LA FEQGAE Union Pro Qi Gong

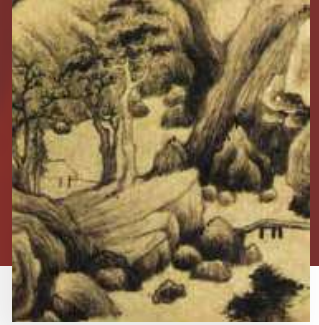
DU 3 AU 5 JUIN 2017

Voir le programme à la rubrique « **A vos Agendas...** » en page 39.



Médecines Traditionnelles Chinoises de Santé

Du 02 au 05 Février s'est tenu un congrès des Médecines Traditionnelles Chinoises de Santé à Saint Jacut sur Mer (22). Ce rassemblement, lancé à l'initiative de **Gérard Timon** et du **Tong Ren Institut** de Rennes, semble aller dans le même sens que la réunion des écoles que nous avons tenue le 22 septembre 2016 : celui de la préservation des méthodes traditionnelles chinoises dans le domaine des arts énergétiques. Il a été riche de rencontres et d'échanges et nous manquerons de vous en donner des échos dans le prochain bulletin.



ÉDITORIAL

Par le président, Walter PERETTI.



Photo Gisèle Peretti

Sous le signe flamboyant du Coq de Feu, souhaitons que cette année voit récompensée la démarche transparente, persévérante et collective de notre association.

Comme vous le découvrirez dans la rubrique consacrée à la vie de notre association, nous commençons à voir les premiers fruits de notre transformation.

En un an, la nouvelle FEQGAE « Union pro Qi Gong », a pris une place à part dans le paysage du Qi Gong en France, et elle va continuer à affirmer son émancipation progressive au nom et au service des enseignants de tous horizons.

Grâce à tous ceux, enseignants et écoles, qui lui ont fait confiance, elle a structuré son organisation fixé ses règles éthiques, et tracé les grands traits de son identité d'association de professionnels.

Une association de professionnels qui considère le Qi Gong comme un art énergétique et ne peut se résoudre à le réduire uniquement à une discipline sportive.

Une association de professionnels dont le souci est de renforcer la qualité de l'enseignement du Qi Gong à travers des formations, des rencontres, des séminaires et en proposant une labellisation centrée sur la seule expertise en Qi Gong au travers de son diplôme.

Une association de professionnels qui se préoccupe de la défense des méthodes traditionnelles dont sont porteuses les nombreuses écoles et de leur diversité. Une association qui a déjà commencé à dresser un inventaire précis de leurs divers enseignements et à les regrouper pour préserver le patrimoine existant et sonder les grands courants de la pensée chinoise qui bercent la pratique en France.

Une association de professionnels qui se préoccupe des droits et de la défense de ses adhérents, dont la moitié tire des ressources de l'enseignement du Qi Gong.

Une association de professionnels qui entendent travailler collectivement et tisser un réseau d'expertise et de solidarité, d'échanges et de recherche autour du Qi Gong.
Et c'est bien cet esprit qui court tout le long de ce bulletin que je vous laisse découvrir.



SOMMAIRE

Éditorial	1
Focus	
Interview de Frédérique MALDIDIER	3
Vie de l'Union Pro Qi Gong	
Un an après sa création, où en est la FEQGAE « Union Pro Qi Gong » ?	5
Assemblée générale ordinaire, 19 novembre à Paris	8
Conseil d'administration du 14 janvier 2017	11
Vie des Régions	
Journées du Qi Gong - juin 2016	13
Séminaire régional de Qi Gong de Montdidier	19
Vie des écoles	
Écoles de Qi Gong : Une dynamique nouvelle	21
Commissions Formation continue & Evaluations, Examens et diplômes	
Le parcours en Qi Gong	23
Le livret « Parcours en Qi Gong »	24
Impressions de stage	25
Examen fédéral, ce qui change... ..	27
Liste des ouvrages généraux recommandés pour étudier la théorie	29
Libres propos autour de la pratique	30
Qi Gong en France	
Premier colloque national de recherches scientifiques sur « le Qi Gong pour la santé »	33
Idées	
Quels regards le Taoïsme, le Confucianisme et le Bouddhisme ont-ils porté sur le Qi Gong ?	35
A vos agendas	
Stages de formation continue janvier-avril 2017	38
Séminaire fédéral de Qi Gong - 3, 4 et 5 juin 2017	39
Journées du Qi Gong - juin 2017	39
Aidez au financement de la FEQGAE-UPQG	40





Interview de Frédérique MALDIDIER, Coordinatrice de la Commission Evaluation, Examens et Diplômes. Enseignante de Qi Gong dans la région parisienne.

Bonjour Frédérique, merci d'avoir bien voulu répondre à ces quelques questions qui, je n'en doute pas, permettront à beaucoup d'enseignants de se questionner sur leur propre pratique. Frédérique, comment avez-vous découvert le Qi Gong ?

J'ai découvert le Qi Gong, à travers le Tai ji tout d'abord, par une amie d'amie, qui pratiquait dans notre jardin. J'ai trouvé cela magnifique et puissant. Puis sans chercher, tout en attendant que quelque chose croise mon chemin, j'ai trouvé une émission tout à fait par hasard, montrant une démonstration de Qi Gong à la télévision. Ce fut un coup de foudre, et j'ai compris que c'était CELA que je cherchais ! Je me suis sentie, assise dans mon salon, aussi bien que si j'avais pratiqué moi-même, mais sans aucun doute, avais-je pratiqué en regardant. Cela est sûr.

Quelles sont les motivations qui vous ont poussée à faire une formation d'enseignant de Qi Gong ?

Le désir d'aller plus profondément dans la pratique, le désir de pratiquer avec des gens aussi engagés que moi. Sans doute cette manière de voir est-elle due à mon métier de musicienne.

Depuis combien d'années enseignez-vous le Qi Gong ? Que vous ont apporté ces années d'enseignement ? Et, selon votre expérience, quels sont les critères pour devenir un professeur compétent ?

J'enseigne le Qi Gong depuis 16 ans : mais je suis de tout temps enseignante, puisque j'enseigne depuis l'âge de 14 ans le piano ! L'enseignement est mon souffle, mon « truc en plume de Zizi Jeanmaire », ma passion, là où j'excelle plus que n'importe où. Il m'apporte vous imaginez, une immense occasion d'avancer, d'améliorer, de raffiner. On n'a jamais fini.

Mes critères (« critères » est différent de « qualités ») pour devenir un professeur compétent : si je regarde la définition de « critères » dans le dictionnaire : ce qui sert de base à un jugement, référence, mais aussi caractère, signe qui permet de porter sur un objet un jugement d'appréciation.

Je ne peux empêcher une personne d'enseigner. Nous ne pouvons que la conseiller et lui indiquer des voies de recherche qui font qu'elle voudra progresser, et aller absolument vers cette profession. C'est à elle à chercher ses critères, c'est-à-dire selon moi, sa ligne de mire, ce vers quoi elle veut tendre dans sa vie, les points importants pour elle, qui seront comme des plots reliant des chaînes et formant un chemin.



FOCUS



Frédérique Maldidier

Selon vous, quelles sont les qualités nécessaires pour bien enseigner le Qi Gong ?

Je préfère parler des qualités nécessaires pour devenir un professeur compétent. Elles sont innombrables, et infinies, toujours perfectibles. Il faut aimer faire comprendre, et vouloir (sans crispation ni violence) que l'autre connaisse les chemins, et accède à des niveaux supérieurs de notre Art, humblement, sans notion de pouvoir ou d'ascendant sur l'autre. La créativité est primordiale et à développer continuellement ; elle participe à rendre un cours vivant et riche. Il faut aimer l'autre et avoir de l'humour, du recul par rapport à soi et à l'autre. Il faut guider avec des mots et des idées simples mais efficaces. Etre clair et efficace. Il faut être capable de sentir ce que sent son élève, ou pressent son élève (avant qu'il le sache lui-même), être à son écoute. Savoir, comme l'eau rencontrant un obstacle, contourner une difficulté rencontrée dans le « passage » d'une notion, pour y revenir d'une autre façon plus tard. Il faut accepter d'être dépassé par son élève, avec joie.

Quels conseils donneriez-vous à de futurs enseignants de Qi Gong ?

Mes conseils aux futurs enseignants : pratiquer, pratiquer, pratiquer encore. Puis naturellement enseigner sans peur de se tromper : nous nous trompons tous au début et « ratons » beaucoup. Mais la prise de conscience de ses erreurs est une bonne école pour progresser. Je conseille d'écrire précisément ce que vous avez fait au cours après l'avoir donné plutôt qu'avant (avant : cela sert peu, nous nous adaptons à qui est devant nous, et non pas adaptons nos élèves à nos préparations de cours !) et d'y réfléchir avant le cours suivant, ajuster, donner son cours, et noter ce que nous avons fait dans le cours donné. Je conseille de réfléchir à tout ce que l'on désire faire passer, et de penser comment faire réussir telle ou telle chose à ses élèves, précisément. Réfléchir avec toute sa créativité et son expérience à comment faire sentir ce que lui – l'enseignant – ressent, et vit intensément, comprend et devine... à ceux en face de lui, ses élèves.



UN AN APRÈS SA CRÉATION, OÙ EN EST LA FEQGAE « UNION PRO QI GONG » ?

par **Bruno de Runz**, secrétaire adjoint.

La Fédération des Enseignants de Qi Gong, un an après sa transformation en « *Union Pro Qi Gong* », a-t-elle réussi à trouver une identité ? A définir une orientation ? A trouver une place parmi des fédérations sportives ? En effet dans le monde du Sport elle paraît particulièrement atypique : elle n'a pas d'agrément ministériel et ne le recherche pas, elle reste dépendante financièrement de la Fédération Française Sports Pour Tous mais ne s'y reconnaît pas, elle délivre un diplôme renommé mais qui n'a aucune valeur professionnelle, elle défend un Art, le Qi Gong, dont elle affirme qu'il n'est pas un sport. Pourvue d'autant de discordances, la FEQGAE « *Union Pro Qi Gong* » a-t-elle un avenir et lequel ?

La FEQGAE vivait une réalité antagonique, celle de deux orientations divergentes : **la première**, la diffusion du Qi Gong dans la société comme un moyen de mieux être et comme une réponse, au stress croissant et à la perte de sens dans un monde entré dans une crise majeure et pour cela rechercher des réseaux de masse ; **la seconde**, la préservation d'un patrimoine de méthodes énergétiques traditionnelles chinoises sauvegardées par des décennies de travail acharné, secret et persévérant, méthodes qui sont l'âme du Qi Gong.

Entre ces deux tendances divergentes, la coopération est possible car la promotion du Qi Gong est un but commun mais certainement pas la coexistence dans la même structure.

La fédération avec Walter Peretti a transformé l'historique FEQGAE en association de professionnels s'appuyant sur les écoles traditionnelles, l'*Union Pro Qi Gong*.

Quelles conséquences ?

La gouvernance collégiale menée par Walter Peretti avec un Conseil d'Administration étoffé secondé par des commissions spécialisées, et l'attachement des enseignants à la FEQGAE et à ses valeurs, ont permis de construire une réflexion commune.

En un an la FEQGAE « *Union Pro Qi Gong* » a fixé ses règles de fonctionnement, adopté sa charte d'éthique, mené une enquête sur les écoles et leurs méthodes, réuni les écoles adhérentes ou non, élaboré des parcours de formation et un livret « *Parcours en Qi Gong* », modifié le contenu de l'examen qu'elle délivre et mené une enquête auprès de ses adhérents. Elle a réussi à maintenir le partenariat avec la FFSPT (Sports pour Tous).

L'attachement des enseignants à leur fédération s'est d'abord manifesté par leur adhésion à la nouvelle Union malgré les incertitudes de 2015. Les effectifs sont restés stables :

683 Membres actifs,
352 diplômés FEQGAE 331 non diplômés
dont 61 nouveaux membres enseignants,
13 écoles associées dont 10 agréées
et en 3 en demande d'agrément,
27 membres associés, élèves d'écoles.

L'attachement à l'Union Pro Qi Gong, c'est aussi un **partage de mêmes valeurs**. Un sondage a été lancé le 20 juillet sur le site de l'UPQG autour de quatre questions : 248 adhérents sur 683 y ont répondu soit 36,3 %. Ces réponses donnent une bonne représentation de notre Union et ont été confirmées lors des tables rondes de l'Assemblée générale ordinaire du 19 novembre 2016.

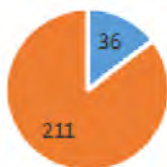


VIE DE L'UNION PRO QI GONG

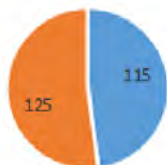
La très grande majorité des adhérents estime que **le Qi Gong n'est pas un sport**, que le diplôme fédéral est porteur de valeurs auxquelles ils sont attachés et que sa délivrance doit se poursuivre bien qu'il ne soit pas reconnu comme un diplôme professionnel.

Légende : **OUI** - **NON**

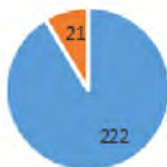
Pour vous, le Qi Gong est-il un sport ?



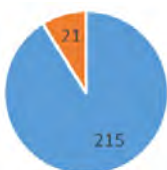
Le partenariat avec Sports Pour Tous vous convient-il ?



Pour vous, notre diplôme de la FEQGAE est-il porteur d'une valeur ?

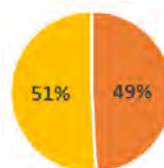


Est-il important que la FEQGAE délivre un diplôme d'enseignant ?



Quel est le statut des adhérents ?

BÉNÉVOLE - **REMUNÉRÉ**



Ce sondage montre : que la moitié des adhérents ayant répondu tire des ressources de l'enseignement du Qi Gong et que l'autre moitié exerce bénévolement.

Ce sondage montre également que la moitié des adhérents ne se reconnaît pas dans la fédération sportive Sports Pour Tous. La moitié d'ailleurs n'y a pas adhéré.

Une identité trouvée.

L'Union Pro Qi Gong, association de professionnels

- considère le Qi Gong comme un art énergétique et non comme une discipline sportive ;
- agit pour renforcer la qualité de l'enseignement du Qi Gong à travers des formations de haut niveau et un diplôme d'excellence qui est au cœur de la discipline ;
- se préoccupe des droits et de la défense des enseignants de Qi Gong.

Ce profil bien dessiné a une conséquence : la fédération doit retrouver sa totale indépendance.



Quelle orientation ?

L'orientation impulsée depuis le début par Walter Peretti et reprise par l'Assemblée générale est claire :

Devenir une association indépendante des fédérations sportives

- rassemblant les professionnels du Qi Gong d'où qu'ils viennent autour de leur art et de leurs intérêts ;
- pôle de regroupement des écoles pour la sauvegarde des méthodes traditionnelles dont elles sont porteuses ;
- centre d'expertise en Qi Gong liant librement des partenariats avec toutes les fédérations et tous les organismes intéressés.

Philippe Jullien le résume très bien dans sa contribution au CA : *« je souhaite que l'Union devienne un pôle attractif pour tous les enseignants et pratiquants, attractif par sa représentativité des différents courants de Qi Gong et le respect mutuel entre ces différents courants, attractif par son attitude d'ouverture et de recherche, attractif par son positionnement d'autonomie et de neutralité vis-à-vis des fédérations sportives. Que l'Union Pro devienne une sorte de confrérie professionnelle dont les intérêts soient avant tout dans les domaines de la recherche, de la pratique, de l'évolution personnelle et spirituelle. »*

Vers l'indépendance.

En un an l'Union Pro a réussi par un travail patient et collectif à définir son identité, à se donner des principes éthiques et des règles de fonctionnement et enfin à élaborer une orientation claire.

Elle a commencé à transformer son offre de formation et de diplômes.

Elle commence à prendre sa place de pôle de rassemblement dans le paysage du Qi Gong.

Elle peut devenir peu à peu un espace central de recherche, d'échange et de partage intenses entre professionnels.

Mais la condition en est qu'elle gagne son indépendance financière.





VIE DE L'UNION PRO QI GONG

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE, 19 NOVEMBRE À PARIS

Le compte-rendu exhaustif de cette assemblée générale est déjà parvenu à tous les adhérents. Il n'en sera rappelé brièvement ici que les points principaux.



Tables-rondes le matin du 19 novembre 2016

Le quorum

Le quorum requis de 30 % des adhérents a été atteint puisque 312 adhérents actifs sur 506 étaient présents (39) ou représentés (273).

1 - Rapport moral

Précédé par les conclusions des tables rondes qui s'étaient tenues le matin, il a été présenté par le Président Walter Peretti et complété par les rapports des six commissions.

Un changement de gouvernance :

La FEQGAE avait précédemment un système de fonctionnement avec une direction bicéphale, comprenant d'un côté le Conseil d'Administration et de l'autre le Comité Technique. Nous sommes passés cette année à une direction unique, le Conseil d'Administration, et à un fonctionnement décentralisé avec des commissions plus créatives à même de prendre des initiatives.

Malgré les incertitudes de l'année 2015 grâce à l'attachement constant des enseignants à leur fédération, les effectifs sont restés stables.

Les résultats du sondage interne :

Une identité affirmée autour du Qi Gong, comme un art énergétique (non un sport) et du diplôme fédéral et des valeurs qu'il porte. Un enracinement professionnel profond : 49 % tirent leurs ressources de l'enseignement du Qi Gong. 52 % ne sont pas satisfait du partenariat avec Sports pour Tous.

Réunions :

Depuis l'AGO du 13 novembre 2015, le C.A. a tenu trois réunions le 07/03/16, le 20/06/16 et le 13/11/16 ;

Deux réunions des référents régionaux ont été organisées le 06/06/16 et le 19/11/16.

Le rapport moral est adopté :

(Pour : 305. Contre : 0. Abstentions : 7)

2 - Rapport financier,

présenté par le Trésorier Jean-Pierre Bengel

Le Trésorier a présenté les comptes financiers en comparaison avec 2015 en y intégrant la part non-reçue de la subvention de Sports pour Tous qui reste donc une recette prévisionnelle.



Le rapport financier étant par conséquent incomplet, il n'a pu être présenté au vote de l'A.G.O. Il devra l'être à l'A.G.O. de 2017 ;

Dans la discussion qui suit, il est fortement souligné que la comptabilisation des licences sur lesquelles la FFSPT reverse 6 € à la FEQGAE-UPQG manque de clarté et que la FEQGAE-UPQG doit trouver les moyens de son autonomie financière.

3 - Rapports des Commissions

• **Ethique** présentée par la coordinatrice **GAP**

Son travail a consisté à engager une réflexion sur la déontologie qui doit guider notre action et notre pratique de professionnels. Elle a produit quatre documents dont un projet de **Charte d'Ethique** soumis au CA.

• **Communication interne et externe**

présentée par **Walter Peretti**

- La commission a édité deux newsletters N° 01 et 02 et le Bulletin n° 32 disponible sur le site fédéral ;
- Elle a participé à l'organisation des Journées du Qi Gong en Juin, où s'est fait sentir une réelle mobilisation des adhérents ;
- Elle a publié des articles rédactionnels dans ENERGIES et TAI CHI MAGAZINE.

• **Formation continue**

présenté par **Evelyne Oegema** au nom de la coordinatrice **Hélène Zimmermann**

- Elaboration d'un cursus de base, pour les diplômés ou non, qui reprend les fondamentaux de la pratique.
- Elaboration d'un cursus d'approfondissement destiné aux seuls diplômés.
- Ouverture sur d'autres axes comme le Qi Gong pour un public spécifique, comme les enfants.

- Elaboration d'un livret de parcours en Qi Gong, où figurent la charte d'éthique, l'identité de l'adhérent, son parcours, ses diplômes et formations, les timbres
 - Organisation de stages dans les régions à l'initiative du CA, des référents régionaux ou de groupes d'adhérents.
- (Voir article LE PARCOURS EN QI GONG page 23)

• **Ecoles de formation**

présenté par **Walter Peretti** en l'absence du coordinateur **Jean-Michel Chomet**

La grande nouveauté est que les écoles sortent de l'esprit de concurrence, elles se parlent et se sont réunies. Une dynamique nouvelle émerge peu à peu.

Le but était de faire un inventaire précis des différents enseignements et enseignants afin de pouvoir préserver le patrimoine existant, sonder les grands courants de la pensée chinoise qui bercent la pratique en France et amener ainsi à des collaborations dynamiques entre toutes les écoles

- Un questionnaire destiné aux écoles a été élaboré de façon à avoir un profil fidèle de leurs centres d'intérêts, de leurs valeurs, des systèmes de Qi Gong enseignés et aussi de leurs méthodes.
- Rassembler toutes les écoles de l'Hexagone. A l'initiative de l'UPQG une réunion s'est tenue réunissant **22 écoles**, adhérente ou non, afin de mener une réflexion sur l'avenir de nos écoles, historiquement vectrices du développement du Qi Gong en France.

• **Régions** présenté par **Walter Peretti**

Les référents régionaux se sont réunis ce même jour pour un déjeuner de travail, ils ont évoqué l'importance d'installer une réelle synergie entre le CA et les enseignants sur le terrain. L'action de la Commission régions et des référents sera donc primordiale.

(Voir article SÉMINAIRE RÉGIONAL DE QI GONG DE MONTDIDIER page 19)



VIE DE L'UNION PRO QI GONG

4 - Règlement intérieur, présenté par la coordinatrice **Evelyne Oegema**

La commission a beaucoup travaillé pour mettre au point un règlement intérieur qui donne à l'UPQG un cadre de fonctionnement interne rigoureux, précisant notamment la composition et le rôle de chacun de ses organes (Bureau, CA, Commissions, Référents Régionaux).

Règlement intérieur adopté à main levée. (Pour : 295. Contre : 15. Abstentions : 2)

5 - Montant des cotisations 2017-2018

Depuis 2011-2012, il n'y a pas eu d'augmentation pour les cotisations des membres actifs, soit 50 € pour les enseignants, 20 € pour les élèves des écoles.

Une augmentation des écoles en 2013-2014 à 80 € écoles agréées et à 50 € pour les écoles en demande d'agrément.

Sur proposition du Trésorier, les tarifs suivants sont présentés au vote :

Membres Actifs Personnes physiques	Membres associés	Membres Actifs Personnes morales
Enseignants, experts, ...	Elèves en école de formation, ...	Ecoles, associations, ...
60 €	25 €	100 €

Les nouveaux tarifs sont adoptés par l'AGO.
(Pour : 301. Contre : 3. Abstentions : 8)

6 - Election du Conseil d'administration

Conformément aux statuts, l'élection au C.A. a lieu à bulletins secrets et pour être approuvée une candidature doit recueillir la moitié des voix représentées plus une.

Soit 157 voix sur 312 voix présentes ou représentées

Les administrateurs avaient été élus pour un an à l'A.G.O. de 2015.

Résultats des votes :

Candidature	Oui	Non	Abs- tention	Résultat
AARS PRINS GAP	171	134	4	Réélue
BENGEL Jean-Pierre	308	1	0	Réélu
BOUSQUET Catherine	143	137	29	Non réélue
DE RUNZ Bruno	309	0	0	Nouvel élu
GAUVRIT Michel	306	2	1	Réélu
JULLIEN Philippe	304	0	5	Réélu
MALDIDIER Frédérique	306	0	3	Réélue
OEGEMA Evelyne	306	0	3	Réélue
PERETTI Walter	309	0	0	Réélu
PINARD Chantal	170	136	3	Réélu
SEVERE Marie-Christine	309	0	0	Réélue
SIGAROUDI Sylvie	284	0	25	Nouvelle élue
ZIMMERMANN Hélène	309	0	0	Réélue

Suite à l'Assemblée Générale, le nouveau CA a élu le Président Walter Peretti, à l'unanimité.



CONSEIL D'ADMINISTRATION DU 14 JANVIER 2017

Le Conseil d'administration s'est réuni le 14 janvier à Paris. Tous les administrateurs étaient présents sauf Philippe Jullien qui avait toutefois envoyé une longue contribution. Réunion conviviale très active et débat collégial. Le Président, Walter Peretti, a exposé le paysage actuel du Qi Gong en France et rapporté le contenu des contacts récents que deux fédérations ont pris avec nous, la FFSPT (Sports pour Tous) et la FAEMC (Ex Wushu).

Partenariats avec les fédérations sportives FFSPT et FAEMC

Il en ressort que l'orientation de l'Union Pro Qi Gong : devenir un regroupement indépendant pour tous les professionnels, pour la défense, la transmission et l'essor d'un Art énergétique, le Qi Gong, fait son chemin parmi les fédérations sportives partenaires ou futures partenaires. Elles commencent à mieux situer notre particularité et notre positionnement de non-concurrence. Elles reconnaissent notre expertise fondée sur des décennies de recherche et de pratique.

LA FFSPT et la FAEMC nous ont demandé en effet séparément de collaborer à leurs projets respectifs concernant l'élaboration et la mise en place de nouveaux diplômes relatifs au Qi Gong. Le CA a décidé de répondre favorablement à ces demandes motivées par le partage de notre expertise et notre représentativité des enseignants dans le tissu social.

Deux groupes d'étude ont été constitués par le CA dans ce sens pour amorcer la réflexion sur ces nouveaux partenariats en lien direct avec la FFSPT et la FAEMC.

Indépendance financière et partenariat avec la FFSPT

Le CA se propose d'étudier comment élaborer en trois ans les bases de l'indépendance financière de la FEQGE-UPQG, indispensable à sa vocation de rassembler sans exclusive les pro-

fessionnels et les écoles de Qi Gong. Indispensable aussi pour agir en partenaire indépendant auprès des diverses fédérations.

L'actuelle direction de la FFSPT qui semble favorable à cette orientation, s'est dite prête aussi à revaloriser la dotation pour 2015-2016 en baisse de 28 % par rapport à celle de l'année précédente et à mettre en place des modalités d'accompagnement de la FEQGE-UPQG vers l'autonomie financière. En ce sens, le CA a désigné un groupe de travail pour préparer une rencontre avec la FFSPT.

Rapport financier

Le rapport financier n'a pu être adopté lors de l'assemblée générale annuelle du 19 novembre car la dotation annuelle de la FFSPT n'avait pas encore été versée. Il ne pourra être validé que par la prochaine assemblée générale qui devrait se tenir en novembre 2017.

La situation des comptes 2015/2016 présentée par le trésorier fait apparaître un déficit de 8 809 € malgré une baisse des charges de 21 %, soit 37 441,66 €. Ce résultat négatif est dû à la baisse inattendue de 23 220 € de la dotation de la FFSPT basée sur 10 002 licences rattachées à l'Union Pro contre 13 872 en 2014/2015.

Cette comptabilisation a déjà suscité de nombreuses contestations (IDF, Tarn et Garonne, etc.) et fera l'objet d'une négociation avec Sports pour Tous.

Les comptes ont été approuvés à l'unanimité, (3 abstentions).



VIE DE L'UNION PRO QI GONG



Le CA, manque F Maldidier et P.Jullien, 14 janvier 2017

Commissions

L' Union Pro tient une place centrale dans la sauvegarde du « patrimoine Qi Gong » avec ses écoles, ses experts reconnus, son travail de formation post-écoles et son diplôme fédéral, seul diplôme qui porte sur le cœur de la discipline et qui est un label de qualité renommé.

Comme le souligne Philippe JULLIEN dans sa contribution au CA, « Dans la perspective d'une prise d'autonomie vis-à-vis des fédérations en tant qu'entité Qi Gong ne dépendant pas du sport, il me semble de première importance de nous démarquer de façon très tangible en prenant position sur notre identité d'enseignants de Qi Gong non-sportif et en affirmant nos différences, par exemple :

- primauté du fond et des principes internes sur les formes
- prévalence de la connaissance de soi et de la transformation intérieure sur les performances et les échelles de valeur (grades, dan...)
- importance d'une nécessaire maturation ne s'accommodant pas de formations accélérées
- etc. »

Dans cet esprit, les commissions Ecoles, Formation Continue et Evaluations, Examens et Diplômes vont être amenées à réfléchir ensemble cette année sur les fondements communs des méthodes traditionnelles, sur les diplômes fédéraux et les parcours qui peuvent y mener.

Organigramme

Bureau

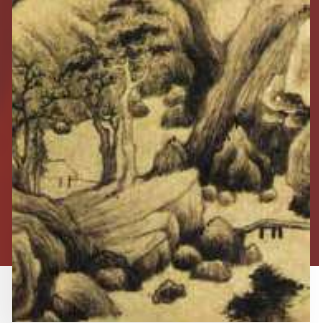
Président : Walter PERETTI
Trésorier : Jean-Pierre BENGEL
Secrétaire générale : Evelyne OEGEMA
Secrétaire adjoint : Bruno de RUNZ

Conseil d'administration

Jean-Pierre BENGEL
Bruno de RUNZ
GAP.
Michel GAUVRIT
Philippe JULLIEN
Frédérique MALDIDIER
Evelyne OEGEMA
Walter PERETTI
Chantal PINARD
Marie-Christine SEVERE
Sylvie SIGAROUDI
Hélène ZIMMERMANN

Commissions

Commission d'Ethique,
coordonnée par GAP.
Commission Communication interne et externe,
coordonnée par Bruno de RUNZ
Commission Evaluations, Examens et Diplômes,
coordonnée par Frédérique MALDIDIER
Commission Formation continue,
coordonnée par Hélène ZIMMERMANN
Commission Ecoles de formation,
coordonnée par Philippe JULLIEN
Commission Régions,
coordonnée par Sylvie SIGAROUDI



JOURNÉES DU QI GONG - JUIN 2016

« Qi Gong, Art du mieux être »

Ces Journées ont donné lieu cette année à des rencontres, des ateliers ouverts, des démonstrations et des conférences, avec des activités regroupées dans certaines régions, notamment à Aix en Provence, Montauban, Saint Paul les Dax, Soustons, Toulouse, ...



Les membres de la nouvelle FEQGAE Union Pro Qi Gong ont montré leur dynamisme avec l'organisation de nombreuses manifestations autour du « **Qi Gong, Art du mieux être** » **dans de plus de 120 villes en France**, notamment :

AGDE, AIX EN PROVENCE, AMBERIEU EN BUGEY, ANNECY, ANNECY LE VIEUX, ANNEMASSE, ARLES, BAILLY, BEAUPREAU, BEGARD, BESSAN, BEZENET, BEZIERS, BORDEAUX, BOUCHEMAINE, BOULIAC, BOURG DES COMPTES, BOURGOIN JALLIEU, BREAL SOUS MONTFORT, BRIANCON, BRIGNON, CAISNES, CAP D'AGDE, CENAC, CHATEAURENARD, CHATELAILLON PLAGE, CHAUNY, CHEMINAS, COGNAC, CONCARNEAU, COULOMMIERS, CRETEIL, DENEÉ, DIGNE LES BAINS, DINAN, DINARD, DOLUS D'OLERON, ERSTEIN, EVIAN LES BAINS, EYGALIER, GEVEZE, GRANVILLE, GROIX, GUICHEN, HINDISHEIM, ILLKIRCH GRAFFENSTADEN, JOSSELI, JUJURIEUX, LA GRIGNONNAIS, LA LONDE LES MAURES, LA MADELEINE, LA POMMERAYE, LA POISSONNIERE, LAGNIEU, LANNION, LE CHATEAU D'OLERON, LE GAVRE, LEMPDES, LES ANGLES, LES PENNES MIRABEAU, LILLE LIPSHEIM, LONGLAVILLE, LYON, MAISONS ALFORT, MARSEILLES, MAULE, MOISSAC, BELLEVUE, MONTAUBAN, MONTIGNY LE BRETONNEUX, MONTPELLIER, MURAT, NANCY, NEAUPHLE LE CHATEAU, NIMES, NOYON, ORANGE, PARIS, PELISSANE, PLOBSHEIM, PLOEMREL, PONT SAINT MARTIN,

PONTFAVERGER, POISSONNIERE, REIMS, RENNES, ROCHEFORT SUR LOIRE, ROMILLY SUR SEINE, SABLET, SAINT ARNOULT EN YVELINES, SAINT ERBLON, SAINT HONORE LES BAINS, SAINT MALO, SAINT PAIR SUR MER, SAINT PAUL LES DAX, SAINT PERAY, SAINT SERVANT SUR OUST, SAINTE FOY LES LYON, SALON DE PROVENCE, SAUVETERRE, SERIGNAN DU COMTAT, SETE, SEYNOD, SOUSTONS, ST ETIENNE DE ST GEOIRS, ST PIERRE D' OLERON, ST REMY, TOULOUSE, VALENCE-GUILHERAND GRANGES, VALLOUISE, VANNES, VAUX, VERTOU, VILLEFRANCHE D'ALLIER, VILLEFRANCHE DE ROUERGUE, VILLENEUVE D' ASCQ.

Les compte-rendu très vivants qui suivent pourront donner des idées à beaucoup. Ils y verront comment la réussite de ces journées « Qi Gong, Art du mieux-être » a été préparée, quels riches échanges s'y sont déroulés et seront sans doute stimulés par l'ambiance dynamique et bienveillante de ces rencontres autour du Qi Gong pour faire encore mieux en Juin 2017 : un grande FÊTE du Qi Gong partout en France avec la FEQGAE Union Pro Gong.



VIE DES RÉGIONS

Toulouse, le 4 juin



Toulouse le 4 juin - Journées du Qi Gong 2016

Lors de cette journée, organisée au Jardin des Plantes, les associations *Zhen Qi*, *Etre son Tao* et *Fleur'essence*, sous la coordination de Thierry Huguet de *Zhen Qi*, ont organisé des stands présentant divers aspects de la culture chinoise, (massage *TuiNa*, réflexologie plantaire, thé, coussins de méditation, livres spécialisés...) et des ateliers permettant de découvrir diverses approches du Qi Gong, associant formes modernes et traditionnelles, autour de *Thierry Huguet*, *Françoise Brajout*, *Julien Savignol*, *Véronique Berthier*, *Laurent Château*, *Nadia Lhéraud*, et *Gwenaëlle May*. Ils ont regroupé une cinquantaine de pratiquants.

Etonnamment ce jour-là, un autre événement de Qi Gong se déroulait au Jardin des Plantes avec *Ghislaine Garinet* de l'association *RIE* dans le cadre de l'action nationale « Ensemble, un pas pour la santé » : les marches *Xi Xi Hu* de prévention et d'accompagnement des personnes atteintes de cancer. Cela a été l'occasion de se rencontrer et de partager des pratiques communes.

En partenariat avec l'association *La fille de Jade*, qui organise depuis plusieurs années les Journées du Qi Gong de Montauban, nous avons lancé une communication et une dynamique commune. Plusieurs enseignants de Toulouse se

sont rendus à Montauban pour rencontrer leurs collègues et proposer des ateliers et démonstrations. Ce partenariat a si bien fonctionné que tous souhaitent le poursuivre dans le futur.

D'après le compte-rendu du Comité d'Organisation.

Montauban, le 5 juin



Montauban le 5 juin - Journées du Qi Gong 2016

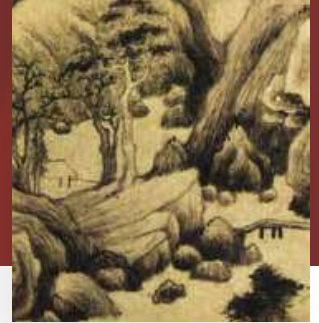
Journée organisée par Anne EGRON et l'association *La Fille de Jade*
lien vers vidéo :

<https://vimeo.com/170255790>

Soustons, le 12 juin

Suite à la journée organisée l'an dernier à Biarritz, *Marie-Laure Darricarère*, de l'association *Qi Gong Soustons* a proposé que les enseignants de l'*Union Pro Qi Gong d'Aquitaine* se retrouvent le 12 juin sous les pins de l'environnement naturel de la salle Rouchéou à Soustons. Tous les enseignants de la région Aquitaine ont été contactés et neuf d'entre eux ont préparé tout au long de l'année le programme suivant :

- 09h30 : *Muriel DARTIGUELONGUE* : Atelier « Enraciner les reins pour apaiser le cœur ».
- 10h15 : *Philippe JULLIEN* : Atelier « Quelques illustrations du Yin/Yang dans la pratique du Qi Gong »
- 11h30 : *Béatrice BURIOT* : Conférence



- « Les aliments et l'énergie, Qi »
- 12h00 : *Christophe LUCIDO* : Atelier « Qi Gong des organes »
- 13h30 : *Béatrice BURIOT* : Atelier « Présence dans la pratique du Qi Gong ».
- 14h30 : *Vincent LOUYS* : Conférence « L'état de Qi Gong : vecteur de bien être ostéo-articulaire ».
- 15h30 : *Marie-Laure DARRICARERE* : Atelier « Yuan Gong, 1^{ère} méthode ».
- 16h30 : *Gaëlle LECUYER* : Atelier « Pratique de Qi Gong autour de l'élément feu associé à l'été ».
- 17h30 : *Philippe BELTRAMI* : Atelier « Yi Jin Jing ».
- 18h30 : *Catherine BOUSQUET* : Conférence « Les Qi du corps ».

La coordination avait mis en place un important relais médiatique autour de cet événement : journal Sud Ouest, radio France Bleu Gascogne, site internet Côte Sud FM, événement Facebook, panneaux lumineux de la ville (MACS), site internet de la FEQGAE Union Pro Qi Gong, relais mail de Sports Pour Tous et mails de la mairie de Soustons aux associations.



Soustons, le 12 juin - Journées du Qi Gong 2016

Dès le premier atelier, c'est un succès : une cinquantaine de personnes ! La *Présidente de la Région Aquitaine et le Comité départemental de la Gironde de la FFSPT* se sont déplacés ainsi qu'au cours de la journée une centaine de personnes, enseignants affiliés ou non, pratiquants

ou non, venus de la Dordogne, d'Agen, de Cestas, de Pau, de Mont-de-Marsan, d'Ascaïn, ... de tous les départements limitrophes des Landes. Les conditions météo sont idéales pour pratiquer dehors. La journée se déroule dans la bienveillance et la fluidité. Les gens en redemandent...

Pour 2017, nous pensons organiser des ateliers présentant en parallèle des Qi Gong différents, améliorer la mise en valeur de la FEQGAE « Union Pro Qi Gong » avec des flyers, plaquettes ou banderoles, faire une fiche où les participants noteront leur adresse mail afin de recevoir des informations sur ce type d'événements, réfléchir à l'organisation d'un stage pratique/théorie la veille et de temps de rencontre qui permettraient de mieux échanger entre nous.

*D'après le compte-rendu
de Muriel DARTIGUELONGUE*

Oléron, du 21 au 24 juin



Oléron, le 22 juin - Journées du Qi Gong 2016

54 personnes ont participé aux Journées du Qi Gong en Oléron, organisées par **Béatrice LEROY**.



VIE DES RÉGIONS

Guilherand Granges, le 12 juin



*Guilherand Granges, le 12 juin
Journées du Qi Gong 2016*

Cette année le *Taiji & Qi Gong Grangeois* s'était associé à la *Fédération Française Sports Pour Tous* pour organiser cette journée du Qi Gong, du Taiji et des activités de bien-être.

La municipalité comme toutes les années avait mis à notre disposition le magnifique complexe sportif Jean François Lamour, à Guilherand Grange ; la presse et la radio France Bleu Drome Ardèche se sont faites l'écho de cette journée gratuite « *Qi Gong Art du mieux être* » de la *FEQGAE Union Pro Qi Gong* ; la Mairie l'a largement annoncée tant dans ses panneaux lumineux que dans les journaux municipaux.

Tous les clubs Qi Gong de la région avaient été invité mais beaucoup avaient prévu, c'est bien normal, d'organiser des activités dans leur localité.

Le Sénateur Maire, les adjoints, les Présidents de l'Office des Sports et de l'Office de la Culture, les élus de la communauté de communes, sont venus assister aux démonstrations. La présidente Régionale et la trésorière du département de la FFSPT ont passé une grande partie de la journée avec nous en participant à de nombreux ateliers.

Le beau temps était de la partie et de nombreux ateliers et démonstrations ont eu lieu en extérieur, sur les espaces verts des bords du Rhône, face à Valence, qui ont permis à tous de s'essayer gratuitement à ces disciplines de bien-être.

La journée a démarré avec près de 100 personnes, et au final plus de 150 personnes ont participé aux différents ateliers :

- 10h00 avec Yves : tous ensemble pour démarrer : auto massages
- 10h15 avec Marion : Yoga
- 10h45 avec Fannie : Stretching
- 11h15 avec Maria : *Qi Gong les mouvements du Bonheur* (1^{ère} partie)
- 11h45 : Réception des élus et verre de l'amitié

Francis : Démonstration Taiji

Marie : Démonstration Taiji à l'éventail

Patrick : Démonstration Taiji à l'épée

Pique-nique champêtre sur les bords du Rhône.

- 14h avec Patrick et autres enseignants : *méditation 1000 mains de Bouddha*
- 14h30 avec Elisabeth : Stretching
- 15h00 avec Claire et Jean Pierre : *Les mouvements du bonheur* (2^{ème} partie)
- 15h30 avec Patrick et Philippe : Hun Yuan Qi Gong
- 16h00 avec Bénédicte : *Qi Gong des yeux*
- 16h30 avec Francis et Jean Michel : *Qi Gong de Mme Pan*
- 17h00 tous ensemble pour terminer sur le *Qi Gong Ba Duan Jin*

La participation fut à la hauteur de nos espérances, riche en rencontres et en partage. Une réussite due à l'investissement enthousiaste des membres du *Taiji & Qi Gong Grangeois*.

D'après le compte-rendu d'Yves SAUTEL



Saint Paul les Dax, le 29 mai



*Saint Paul les Dax, le 29 mai 2016
Journées du Qi Gong 2016*

« Et bien ma foi, les quelques retours que j'ai pu recueillir sont positifs : de nombreuses personnes connaissant déjà le Qi Gong et qui étaient ravies et intéressées de "travailler" un moment avec d'autres enseignants, de se cultiver lors des conférences données ! Dommage, donc, que cette fête des mères ait un peu "mangé" la journée. Mais je suis d'accord, il fallait profiter de la présence de Kunlin.

Mon ressenti ? J'ai adoré la journée ! J'ai adoré cet atelier d'initiation que j'ai animé le matin, j'ai adoré ce moment à regarder les groupes en démo, ainsi que les 2 conférences.

Un grand merci à toi, (Catherine), pour avoir déployé cette belle énergie à faire en sorte que cette manifestation existe, et avec grand plaisir pour en refaire une l'an prochain ! ».

Isabelle DEJEAN de l'association TIANDI

« Echange et Partage autour d'une dynamique commune avec l'acceptation et le respect des différents enseignements ».

*Karine HERMAN
de l'association L'Atelier du mouvement*

« Rencontre dans la joie, la bonne humeur et la simplicité. Merci pour cette initiative conduite avec un beau dynamisme ».

*Jean Emmanuel HENEAU
de l'association L'Atelier du mouvement*

« C'était vraiment bien ! Ambiance - Échanges - Humilité - Partage - Les gens sont contents... de bons retours déjà.

Nous avons grand besoin de ce genre d'actions... A refaire... merci ! »

Christophe LUCIDO, enseignant à SEIGNOSSE

« MERCI pour cette initiative qui nous a permis à l'occasion de cette journée réussie de nous rencontrer entre plusieurs écoles de différents styles. Les ateliers de Qi Gong et de Tai Chi Chuan, ont permis aux personnes présentes, un partage enrichissant où chacun a trouvé que le plus important n'était pas la forme pratiquée, mais ce qu'elle nous apporte

Je remercie Maître Zhang Kunlin pour son savoir qu'il a partagé durant cette journée ».

Didier MORIETTE de l'Association TOUM Adour

Nous pouvons retenir que cet événement nous a donné envie à l'unanimité de nous retrouver encore, entre les enseignants et pratiquants du département pour recommencer. En effet, cette initiative nous a permis pour la première fois, et ceci grâce aux encouragements entendus de la FEQGAE UP, de nous découvrir dans la sympathie. Les grandes familles commencent par les liens de proximité. Des liens tissés grâce aux initiatives dans les départements, régions et territoires, en espérant qu'ils s'agrandissent et se relient peu à peu au pays tout entier comme autant de méridiens et collatéraux !

Catherine BOUSQUET

Aix-en-Provence, le 12 juin

Journée organisée par Béatrice BREMOND et des enseignants de la région PACA.

lien vers vidéo :

<https://quik.gopro.com/v/oNsPwK2nll/>



VIE DES RÉGIONS

Saint Péré, le 29 mai



St Péré, le 29 mai – Journées du Qi Gong 2016.
Démonstration Tai Ji Qi Gong par Dominique Banizette

Ambiance chaleureuse, détendue, amicale et attentive pour cette journée organisée conjointement par « l'Ecole du Qi » et « l'Inspire et le geste » pour laquelle Peggy Vernay a donné beaucoup de son temps de sa compétence et de son savoir-faire.

La pluie était au rendez-vous. Nous l'avons laissée tomber tranquillement dehors, et notre bonne humeur a ensoleillé la grande et belle salle de St Péré.

Les 60 à 70 personnes présentes sur la journée ont pu découvrir différentes pratiques de Qi Gong et différents enseignants dans de nombreux ateliers. Ils ont pu par ailleurs admirer les belles démonstrations des professeurs formés par Dominique Banizette. Peggy Vernay bien sûr, mais aussi Bertrand Henry, Jonathan Loyal, Valérie Ancelin et Bernard Minguet. Sandrine Belhomme, une amie de Peggy s'est également jointe à nous avec ses élèves pour cette manifestation.

Le « clou » de la journée a été la démonstration du Wudang II par Dominique Banizette et ses « élèves enseignants ». Un beau moment de partage !

Deux conférences, tenues par Zef Bourdet et Alexis Guillot ont permis au public de découvrir la pensée traditionnelle chinoise et le fondement de la pratique. Zef Bourdet a abordé les notions de « 1, 2, 3, 4, 5 dans la pensée Taoïste ». Alexis Guillot nous a expliqué l'importance du contact des pieds avec le sol.

Je ne voudrais pas terminer ce petit bilan sans remercier les élèves de Peggy Vernay dont l'aide à été précieuse pour assurer le bon fonctionnement de la journée.

Un temps de partage agréable et fructueux donc, qui nous a donné envie de recommencer l'an prochain. La date est déjà fixée. Rendez-vous le dimanche 14 mai 2017 pour une nouvelle journée de Qi Gong à St Péré sous l'égide de la Fédération.

Dominique BANIZETTE



Digne les Bains, 12 juin



SÉMINAIRE RÉGIONAL DE QI GONG DE MONTDIDIER dans la Somme (80) les 28 et 29 mai 2016

Voici un écho par **Pierre HOUSEZ** et **Dominique OUDARD**
de ce premier séminaire régional dans les Hauts de France.

« Séminaire » possède la même racine sémantique que semis, semence, séminale et signifierait plutôt pépinière. Ce qui nous va très bien. Le lieu d'hébergement est adapté, équipé, peu onéreux, accueillant et localisé dans une zone verte. Bien balisé et donc facile à trouver. La restauration très correcte et même fournie, voire trop riche. Tout pour plaire. Nous n'étions que six mais la valeur n'attend ni le nombre des années, ni le nombre tout court : le contexte de la pénurie de carburant et... la fête des mères, nous ont ôté au final quelques participant-e-s.

Parmi nous, une débutante, de vieux routiers des arts martiaux, des diplômé-e-s ou certifié-e-s, des professionnelles de santé, deux référents régionaux. Une majorité de pensionné-e-s. Des alti-français-e-s et des extrarégionaux.

Le thème de travail est passé partout mais fédérateur : le **Ba Duan Jin** est décortiqué à tel point que celle qui est venue chercher un enchaînement clé en mains se retrouve avec une multiplicité d'interprétations. Les échanges sur tel ou tel mouvement donnent l'occasion de mille et une 'digressions' qui sont autant de questionnements fondamentaux.

Exemple : l'enseignement d'un mouvement d'une forme ne doit-il pas être l'aboutissement naturel, tranquille, et étudié d'une série d'éducatifs élémentaires qui s'enchaînent harmonieusement/subtilement ?

Il est important de veiller à ne pas s'égarer : le planning proposé est grosso modo respecté, tranquillement.

En fait, le principe est que chacun-e a travaillé un des mouvements de la forme et le présente aux collègues sous un éclairage particulier (axe, respiration, méridiens concernés, ...). Passé le temps d'ouverture de la rencontre, chacun-e présente le mouvement choisi. Cela donne bien évidemment lieu à des échanges nourris, en toute simplicité. Des multiples questionnements en ressortent. Après chaque phase de discussion et remarques, le groupe reprend le mouvement ensemble.

Un exemple de cette richesse d'échange : l'un d'entre nous présente une forme ancienne de « *Tenir les pieds pour renforcer les reins* ». Ainsi qu'une autre forme : **Wei Wu Wei** avec pour éducatif « **shi ba shi** » bras levés « *cercle du ciel* ». Il attire notre attention sur l'importance de l'entraînement et des moyens à mettre en œuvre pour le travail du centre [Yao = méridien ceinture].

Au fil du déroulement du séminaire, quelques diaporamas sont présentés sur le **BA DUAN JIN**, « **ENSEIGNER LE Qi Gong** ». Et ensuite, en manière d'étude comparée, des images sur plusieurs interprétations données par des maîtres sont projetées. Le samedi, le travail se poursuit jusqu'à 21h30 par le transfert numérique de docs perso. Il reprend -pour les volontaires- le dimanche à 7h00 avec le bâton de santé. Le der-



VIE DES RÉGIONS



nier mouvement est présenté après un ensemble astucieux d'éducatifs après le petit déjeuner. Enfin, l'initiation aux pas de la *Grue* et de la *Tortue* du Wudang a régalé chacun-e.

Le début d'après-midi est réservé au bilan et au ressenti de chacun-e.

Volontairement, nous n'avons pris ni photo, ni vidéo, l'essentiel a résidé dans la pratique et les échanges. Il n'y a pas eu de moment de méditation. Peu de notes ont été prises, tant la concentration (tranquille) a primé.

Nous n'avons pas souhaité faire de compte rendu exhaustif d'un moment qui n'appartient qu'à celles et ceux qui l'ont vécu.

Le bilan est clair : chaque participant-e à son tour exprime **le sentiment d'avoir participé à quelque chose de fondamental et de nouveau.**

A reproduire dans le droit fil de Yenne 2014. Nous avons répondu à un besoin ressenti profondément.

Nous avons bien sûr échangé sur la nouvelle direction prise par la fédération. Quelques informations ont été données sur les nouvelles modalités d'examen fédéral.

Rendez-vous est pris pour 2017. Une date est arrêtée : les samedi 1er et dimanche 2 avril 2017 avec arrivée le vendredi. Nous louerons le gymnase (100 €/jour), la participation sera de 150 € à verser à l'inscription, le thème tournera autour de l'esprit des animaux.

Voilà une manière de se mieux connaître et d'échanger au sein l'Union Pro Qi Gong.

N'hésitez pas à poser des questions à vos référent-e-s. La duplication et l'adaptation de cette opération est libre de droits !

Pierre HOUSEZ et Dominique OUDARD

PS : Retombée imprévue : l'un des participant-e-s animera chez un-e autre un stage approfondi sur le thème des *Animaux du Wudang*.



ÉCOLES DE QI GONG : UNE DYNAMIQUE NOUVELLE

par *Jean-Michel Chomet*,
coordinateur de la commission
Ecoles de formation en 2015-2016.

La grande nouveauté est que les écoles sortent de l'esprit de concurrence ; elles se parlent et, le 16 septembre 2016, 22 sur les 24 écoles contactées ont répondu favorablement à l'appel que nous avons lancé. 15 d'entre elles, adhérentes ou non de la FEQGAE Union Pro Qi Gong, étant présentes lors de cette réunion.

Une dynamique nouvelle émerge peu à peu.

Le but était de faire un inventaire précis des différents enseignements et enseignants afin de pouvoir préserver le patrimoine existant, sonder les grands courants de la pensée chinoise qui bercent la pratique en France et amener ainsi à des collaborations dynamiques entre toutes les écoles.

La commission a mis en route trois chantiers importants

1. Questionnaire aux écoles

Afin de connaître précisément la réalité du terrain des écoles de formation de notre Union Pro Qi Gong, nous avons élaboré et rédigé un questionnaire destiné à avoir un profil fidèle de leurs centres d'intérêts, de leurs valeurs, des systèmes de Qi Gong enseignés et aussi de leurs méthodes pédagogiques. Ce questionnaire fut envoyé à chaque école de la fédération ; que celle-ci soit agréée, en cours d'agrément ou ne souhaitant pas être agréée. Ceci nous a permis notamment de distinguer les écoles, au sens traditionnel, des écoles centre de formation.

TOUTES nous ont retourné le questionnaire et y ont répondu, ce qui constitue un signe fort de leur implication ; ceci constituant un matériau utile pour les missions futures de cette commission.

L'étude des réponses à ce questionnaire devra être poursuivie par la Commission Ecoles et fera l'objet d'un prochain article.

2. Rassembler l'ensemble des écoles de l'hexagone

A l'initiative de l'UPQG une réunion s'est tenue à Paris, le 16 septembre 2016, réunissant 15 écoles adhérentes ou non, afin de mener une réflexion sur l'avenir de nos écoles, historiquement vectrices du développement du Qi Gong en France.

Les fédérations sportives (FFKDA, FAEMC, FFSPT, ...) s'appuyant sur les délégations de pouvoir qui leur sont attribués ont toujours tenté de se substituer à nos structures privées, dans le but de faire rentrer le Qi Gong dans le moule des disciplines sportives, avec uniformisation des méthodes, normalisation des diplômes et développement d'un esprit de compétitions avec passages de grades.

S'il est un souhait très largement partagé par les directeurs d'Ecoles, c'est celui d'extraire le Qi Gong du Sport car ils y voient une menace sur l'essence même des principes et des valeurs de cet art énergétique, plus particulièrement dans toutes les pratiques qui l'ont fondé et qui sont issues du *Yang Sheng Shu : Daoyin Fa*,



VIE DES ÉCOLES

Tuna Gong, Jing gong, ... Or c'est précisément cette diversité d'enseignements et de méthodes traditionnelles qui le nourrit et l'enrichit et dont les écoles sont porteuses. Elles doivent prendre conscience de la nécessité de défendre ensemble cette place centrale pour la préservation de l'Art traditionnel du Qi Gong.

Pour réunir l'ensemble des écoles, celles de notre réseau historique mais aussi celles qui avaient fait le choix dans le passé de demeurer indépendantes, il semble que la forme la plus adéquate soit celle d'un collectif informel des écoles de Qi Gong qui serait plus large que notre commission et serait ainsi gage d'ouverture.

3. Poursuivre le regroupement des écoles

Les Temps du Corps ayant quitté notre structure, nous comptons actuellement 10 écoles de formation agréées et 3 en cours d'agrément.

Nos questions, réflexions et chantiers pour l'avenir

Force est de constater que trois groupes d'intérêts indépendants sont présents dans ce paysage et il est indispensable que ces trois groupes aient une même dynamique et des liens fonctionnels forts et étroits, à savoir :

- Les professionnels : enseignants
- Les écoles de formation
- Les associations et les pratiquants

L'organisation même du Qi Gong mériterait d'être repensée. En essayant de réunir les trois dans une même structure, nous nous sommes longtemps fermé les portes à une plus large représentativité des acteurs du Qi Gong. Qui plus est, l'organisation actuelle confère une lourdeur et une lenteur dans notre faculté de nous adapter à un contexte qui change très très vite (Cf. tribulations des délégations de pouvoir par l'État).

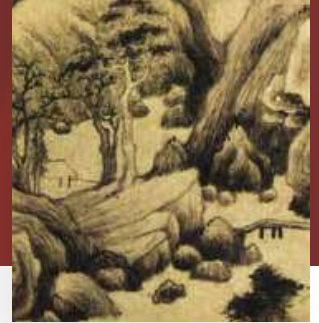
Ces trois groupes pourraient être :

• L'Union Professionnelle : Pour faire court, si l'Union Pro s'occupe vraiment des professionnels, celle-ci peut attirer les enseignants de Qi Gong de TOUTES les structures existantes (FFKDA, FAEMC, FFSPT, ...) ainsi que les enseignants aujourd'hui hors fédération.

• Collectif d'écoles de formation : de même, une structure d'écoles de formations, surtout si elle reste informelle, pourrait réunir l'ensemble des écoles de France, celles de notre réseau historique mais aussi celles qui avaient fait le choix dans le passé de demeurer indépendantes ; or, c'est exactement ce qu'a montré la réunion du 16 septembre dernier où les responsables présents ou représentés ont très largement manifesté ce souhait.

• Groupement d'associations et de pratiquants : Enfin, des groupements réunissant associations et pratiquants, indépendants, comme l'était la FEQGAE jusqu'avant la convention avec FFSPT.

Néanmoins, depuis cette réunion, l'ensemble des écoles de la commission s'est montré favorable à d'abord consolider les liens qui les unissent avant de poursuivre le mouvement d'ouverture informel aux autres écoles.



LE PARCOURS EN QI GONG

L'intention de la Commission formation continue est d'aider les enseignants adhérents de la FEQ-GAE « Union Pro Qi Gong » à progresser en qualité et liberté dans leur pratique et leur enseignement. Dans cette dynamique, ancien et nouveau s'allient : respect des origines du Qi Gong et son acclimatation à nos façons occidentales, passages fertiles entre 2 cultures... et lien entre pratiquants-enseignants venus de divers horizons, désireux de commencer ou continuer leur chemin avec des bases solides, l'esprit ouvert et tranquille.

Depuis cette année, chaque membre enseignant adhérent à l' Union Pro Qi Gong (de longue date ou nouvel arrivant) reçoit gracieusement un petit livret sobrement nommé « **Parcours en Qi Gong** ».

Concernant les stages de cette année

Nous avons mis en place deux « cursus » (4 stages spécifiques pour les diplômés, les 9 autres stages étant ouverts à tous).

La commission doit poursuivre son travail de mise en place d'un projet complet de formation, il a donc été décidé que pour le moment tous les stages restent ouverts à l'ensemble des adhérents.

Les stages sont animés par des enseignants expérimentés répondant au moins aux critères requis par l'Union Pro Qi Gong (voir annexe 3.4, point II.4 du Règlement intérieur).

Pour connaître les conditions, vous inscrire, contactez le secrétariat (04 42 93 34 31 - feqqae@free.fr), vous trouvez également le formulaire et les descriptifs sur l'espace adhérent du site www.federationqigong.com

Chacun va à son rythme dans l'évolution de son parcours

Un seul stage est obligatoire pour les candidats libres à l'examen : ils doivent suivre un stage de « Préparation à l'examen fédéral », qui est également ouvert à tous les adhérents.

Nous continuons à évaluer de notre mieux tous les profils d'enseignants pour une bonne adaptation de nos cursus à la réalité mouvante de l'évolution du Qi Gong et nous veillerons à adapter nos stages chaque année pour qu'ils répondent au mieux à nos aspirations et besoins de pratiquants-enseignants.

Stages en région

Nous avons eu des demandes de délocaliser certains des stages en région.

Nous avons eu à cœur de répondre à cette demande et cette année, sur 13 stages, 9 ont lieu à Paris et 4 en province.

Nous avons également pensé que nous pourrions répondre à des demandes spécifiques, dans ce cas, votre participation sera évidemment plus active : vous rassemblez un groupe d'enseignants (12 minimum) désireux d'approfondir un sujet et vous demandez un intervenant sur le thème qui vous intéresse dans la liste des stages proposés. Nous répondrons à toute demande particulière... pas nécessairement dans la minute, mais au mieux (question d'organisation et de disponibilité). Étant sur place, vous pourrez trouver la salle adéquate et nous conviendrons ensemble de la date et des modalités.

La faisabilité de ce projet dépend bien sûr en tout premier lieu de vos désirs et actions. Ceci peut se faire à l'initiative et/ou avec l'aide du Référent régional.

La contribution financière de l'Union Pro Qi Gong pourra être envisagée pour l'organisation du stage, sous réserve de validation par le trésorier.

Nous espérons vous retrouver ou vous rencontrer prochainement lors d'un stage ou lors du séminaire fédéral organisé les 3, 4, 5 juin 2017 près de Paris.

Nous vous souhaitons belles pratiques, bons souffles, et un esprit léger, brillant et joyeux pour cette nouvelle année.

*Hélène Zimmermann
Coordinatrice de la Commission Formation Continue*



COMMISSIONS FORMATION CONTINUE & EVALUATIONS, EXAMENS ET DIPLÔMES

LE LIVRET « PARCOURS EN QI GONG »

Vous avez reçu ces temps derniers ce petit document destiné à aider chaque adhérent à retracer son parcours en Qi Gong. Il est conçu pour évoluer avec le temps : il devra être réactualisé à chaque stage ou formation et permettra ainsi de refléter la progression de votre pratique.

Il répond à l'engagement de chacun d'évoluer en compétence et de gagner en excellence. Il sera très utile pour vous présenter auprès d'organismes qui vous demanderont quelles sont vos références : collectif, maison pour tous, salle de pratique privée ou publique, municipalités, EPAD, mutuelles, ...).

Dernier point et non le moindre ! Ce livret sera pour vous même, un témoin concret de progression.

Nous vous recommandons naturellement de suivre ces stages au sein de la FEQGAE-UPQG ou dans une des Écoles agréées car nous pouvons valider le sérieux et la qualité de leurs formations. Suivre un stage dans l'année est indispensable pour la pratique, mais n'hésitez pas à en suivre davantage ! Ces stages seront aussi l'occasion d'échanger entre participants et de se rencontrer entre membres de différentes écoles et régions.

Mais vous pouvez bien entendu opter pour d'autres écoles ou centres qui vous conviennent, notamment auprès de Maîtres reconnus ; la FEQGAE-UPQG est ouverte au fait qu'il existe des pratiques de qualité hors de notre Union Pro Qi Gong et ses Écoles.

Notre souhait est que les enseignants FEQGAE-UPQG soient motivés pour se perfectionner et pour aller toujours plus loin. Sans hâte mais avec constance et sincérité.

Nous persistons à recommander à ceux qui n'auraient pas encore passé le diplôme FEQGAE-UPQG d'envisager de le faire... Il est en effet logique qu'un enseignant inscrit dans une

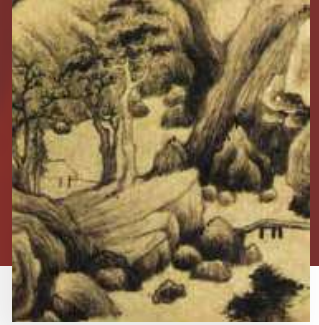


association comme la nôtre, en recherche de qualité, se fasse reconnaître et valider par ses pairs. Vous pourrez notamment vous y préparer et évaluer votre degré de préparation au cours des stages spécialement organisés dans cette optique.

L'intention de notre commission est et reste d'aider les enseignants adhérents de la FEQGAE UPQG à progresser en qualité et liberté dans leur pratique et leur enseignement.

Hélène Zimmermann
Coordinatrice de la Commission Formation Continue

La CFC remercie Thierry Serrault, professeur adhérent de la FEQGAE UPQG, qui a eu la gentillesse d'assister les premières phases de ce livret sur le plan de la conception et Sophie et Henri de Corta, graphiste de talent, sans lesquels ce livret n'aurait pas été finalisé concrètement.



IMPRESSIONS DE STAGE

Stage « Méditation Taoïste et alchimie interne »

8 et 9 octobre 2016 à Lyon avec Marie-Christine SEVERE

C'est à Lyon, dans le quartier des Brotteaux, à quelques minutes de la Gare de Lyon Part-Dieu, dans une belle salle claire, calme et bien équipée que ce stage a eu lieu, en présence de 18 enseignants, tous diplômés de la FEQGAE à l'exception d'une personne (celle-ci n'ayant plus qu'une UV à passer pour être diplômée). Ce stage était en effet réservé aux enseignants diplômés. Il a eu lieu, aux dires des stagiaires eux-mêmes, dans une très bonne ambiance, détendue et attentive, avec de nombreux échanges très riches entre les participants au moment des pauses.

La tenue du stage à Lyon a favorisé l'inscription de nombreux enseignants de la région Rhône-Alpes, heureux de ne pas être obligés d'aller à Paris, ce qui alourdit toujours le coût d'un stage quand on vient de province et induit une fatigue liée aux transports (TGV, métro). Une parisienne, un enseignant de Carcassonne et un lillois ont également participé à ce stage.

Le programme du stage incluait, en introduction et au fur et à mesure des besoins de la pratique, un rappel théorique indispensable sur diverses notions de l'énergétique chinoise. Après une pratique d'échauffement, assouplissement et étirement des méridiens, les stagiaires étaient invités à s'asseoir sur une chaise et à entrer dans le calme, pour aborder les différentes étapes de cette pratique taoïste interne.

Qu'en ont pensé les stagiaires ? Quelques participants nous ont fait part de leurs impressions. Ce qu'ils ont surtout apprécié se résume à ces mots-clés : découverte, ouverture, compréhension, expérience dense, confiance en soi pour aborder la pratique interne.

- Pierre Housez : « C'est une découverte de la méditation, qui est pour moi une ouverture fon-

damentale. Mon cursus n'a jamais mis sur mon chemin une voie réelle, sérieuse, concrète et véritable menant à la méditation. Ce stage est donc venu pour moi au bon moment. J'ai particulièrement apprécié d'avoir une méthode claire pour aller de A à Z avec une idée d'ensemble de la « technique ». De plus, le document qui nous a été confié à la fin du stage me permet de continuer d'avancer. »

- Cathy Peythieu : « J'ai particulièrement apprécié le fait de vivre une expérience dense de cette pratique. »

- Brigitte Giraud : « Ce stage a très largement répondu à mes attentes ! Il m'a apporté la découverte d'une méthode de méditation accessible, compréhensible et active. Le fait qu'elle soit en lien direct avec le taoïsme et la médecine traditionnelle chinoise vient enrichir ma pratique. J'ai apprécié les qualités de pédagogue patiente, généreuse et rigoureuse de Marie-Christine, le fait d'avoir le temps de pratiquer et la présence d'un groupe motivé et sympathique. Sans oublier le livret distribué en fin de stage, bien utile pour le retour à la maison ! Merci pour cette belle découverte. »

- Roger Jean : « L'approche pédagogique utilisée par l'enseignante m'a donné confiance dans ce travail interne aussi bien pour moi que pour mes élèves. Les explications techniques m'ont permis de comprendre et de mieux appréhender le ressenti de la circulation du Qi. Marie-Christine a su amener les explications justes au moment opportun, étape par étape, ce qui m'a permis de suivre facilement malgré mon absence le samedi matin. J'ai aussi beaucoup apprécié le temps d'échauffement du dimanche matin, très complet, qui m'a amené dans le ressenti des points d'acupuncture et des centres d'énergie. »



COMMISSIONS FORMATION CONTINUE & EVALUATIONS, EXAMENS ET DIPLÔMES

- Anne Gilbert : « J'ai apprécié la clarté des explications données, d'autant plus claires que l'enseignante maîtrisait le contenu théorique comme la pratique de la méditation qu'elle proposait. La transmission était très fluide ; j'ai apprécié l'écoute et la disponibilité de l'enseignante, le juste équilibre entre temps de théorie et temps de pratique, l'équilibre également entre mouvements (par d'assez longs temps d'échauffements, très bénéfiques) et méditation. »

- Jacqueline Daru : « Ce stage m'a permis la découverte d'une pratique interne de Qi Gong (respiration inversée, visualisation de trajet énergétiques). L'ambiance générale du stage était excellente, et je me suis sentie à l'aise et libre dans la pratique ou les prises de parole. J'ai apprécié la clarté des explications et la pédagogie de l'enseignante ainsi que les temps de pratique. »

- Michèle Tête : « Ce stage a parfaitement répondu à mes attentes car j'étais en attente d'une pratique susceptible de me guider vers davantage de concentration et d'attention. J'ai apprécié notamment l'équilibre du temps imparti entre la pratique et les explications et réponses aux questions. J'ai apprécié aussi les explications sobres et précises données par Marie-Christine SEVERE. Nous avons ainsi bien eu le temps de faire et refaire les exercices. »

En quoi ce stage est-il utile pour la pratique personnelle ou en tant qu'enseignante ?

- Pierre H. « Ce stage m'a transformé à l'intérieur.

a- Comme chaque stage, celui-ci donne l'occasion de prendre du recul par rapport à sa propre pratique, à son cheminement et son propre être. C'est difficilement mesurable mais c'est un ressenti intense.

b- Techniquement, concernant l'apport intrinsèque, je dois le digérer. Et d'ailleurs en l'oc-

currence c'est un programme de... 5 années de travail minimal qui nous est proposé !...

c- La rencontre avec les collègues est toujours fondamentale.

Bilan : je commence à me mettre en méditation le plus souvent possible et suis en train de songer à introduire un temps de méditation durant mes cours. »

- Brigitte G. « Je pense que cette méthode va m'aider dans la concentration, le ressenti et le bien être... et, je n'ose y croire, dans la diminution très sensible d'un syndrome carpien. »

- Anne G. « Je pratique la méditation zen depuis longtemps et je souhaitais découvrir une méditation en lien direct avec l'énergétique chinoise, le trajet des méridiens... afin de l'expérimenter et éventuellement transmettre une forme de méditation plus guidée et donc plus accessible. Depuis le stage, je suis bien occupée avec l'expérimentation ; quant à la transmission, je n'en suis pas là ; mais quoi qu'il en soit, le stage a également nourri mon enseignement, sur le plan statique comme dynamique. »

- Roger J. « Je me sens serein dans ce travail de Nei Dan, précis et concret, à entreprendre par étapes. Je pratique désormais tous les jours cette « alchimie » au réveil. Cela m'aide à canaliser mon mental. »

- Michèle T. « Dans ma pratique personnelle je pense que cette technique m'aidera à mieux conduire l'énergie, à me concentrer, à améliorer mon ressenti et à m'aider à vivre au plus près de ce que je suis et donc en conséquence à être davantage dans une force tranquille... Si les progrès sont tels que je l'imagine cela se verra dans mon enseignement... »

Marque de leur satisfaction, un désir de poursuivre ce travail interne lors de prochains stages... à Lyon !



EXAMEN FÉDÉRAL, CE QUI CHANGE...

Par **Frédérique MALDIDIER**,

coordinatrice de la commission Evaluations, Examens et Diplômes

En 2016, la commission Evaluations, Examens et Diplômes a entamé un travail important de réflexion et de réorganisation de l'examen, portant sur l'épreuve écrite.

1. Le questionnaire de l'épreuve écrite a été modifié comme suit :

- La question portant sur la pédagogie a été supprimée car nous avons jugé suffisante l'épreuve de pédagogie pratique.
- Il reste donc seulement deux questions dans l'épreuve écrite : l'une porte sur les connaissances de base concernant l'énergétique et la philosophie chinoises, et l'autre sur la pratique.
- La durée de l'épreuve est inchangée (1 heure), ce qui laisse plus de temps qu'avant aux candidats pour réfléchir et rédiger leurs réponses.
- Nous avons renouvelé les questions (certaines ont été supprimées, d'autres ajoutées) et nous avons clarifié leur formulation.

2. Nous avons également précisé dans l'annexe 3.3 du Règlement Intérieur le déroulement de l'examen, et les conditions de la reconnaissance des acquis de l'expérience.

Notre chantier suivant est de remodeler l'examen, de concert avec les commissions Ecoles et Formation, afin de rendre attractif notre Diplôme Fédéral, en ouvrant celui-ci aux nouvelles voies qui se dessinent au sein de la FEQGAE « Union Pro Qi Gong » Nous désirons, en relation avec ces deux autres commissions définir les champs de connaissance nécessaires aux questions d'examen.

Vous pourrez retrouver tous les textes concernant notre examen, sur le site de la Fédération.

Bilan des examens 2016

	Samedi 05 Mars 2016	Dimanche 06 Mars 2016	Samedi 03 Septembre 2016	Dimanche 04 Septembre 2016
Présidents	W. Peretti	C. Vartanian	H. Zimmermann	F. Maldidier
Jurys	W. Peretti, J-P. Cassonnet, C. Gillardeaux, C. Vartanian, E. Oegema.		D. Banizette, C. Gillardeaux, F. Maldidier, E. Oegema, H. Zimmermann.	
Correcteurs de la Théorie	D. Banizette J. Gregéard	M-C. Sévère, G. Edde	G. Edde, C. Vartanian	P. Jullien, J-C. Berthe
Candidats	12	9	13	12
1 ^{ère} candidature	7	5	8	6
Admis	6	7	5	9

En 2016, il y a donc eu 2 sessions d'examens avec **46 candidats** et **27 reçus**, soit **59 %**.

Les sessions d'examens

• Session des 05 et 06 Mars 2016 à Paris 18^{ème} (Auberge de jeunesse Pajol)

Dominique BANIZETTE et Jimmy GREGEARD ont corrigé les copies de théorie du samedi, Marie-Christine SÈVÈRE et Gérard EDDE celles du dimanche. Catherine BOUSQUET était présente au Jury en tant qu'assesseur.



COMMISSIONS FORMATION CONTINUE & EVALUATIONS, EXAMENS ET DIPLÔMES

Sur 21 candidats, 13 ont été reçus :

Françoise BRODU, Delphine DRONNE, Véronique LIEGEAIS, Marlène-Maryse MYRTIL, Arlette TARDY, Marie-Hélène TRIMAILLE, Benoit CANAC, Maria COSTA, Florian DELINCHANT, Chantal LE GALL, Françoise LORENCE, Ghislaine SHUE, Christian VERON.

• Session 03 et 04 septembre 2016 au CREPS d'Aix en Provence

Gérard EDDE, Cyril VARTANIAN ont corrigé les copies de théorie du samedi, Philippe JULLIEN, Jean-Claude BERTHE celles du dimanche.

Sur 25 candidats, 14 ont été reçus :

Sylvie BAUX, Patricia FRUGIER, Elisabeth LARIVIERE, Joël MARTIN, Daniel VIOLON, Nathalie BEAURAIN, Nathalie BOULLIUNG, Moksha CALMELS, Christel CECCONELLO, Agnès CHAPOULARD, Florence JACQUOT, Christine LUCHE, Nathalie MONTEL, Béatrice PUYSEGUR.

14 candidats se présentaient pour la première fois : 7 ont été reçus.

• Session du 05 et 06 septembre 2015 au CREPS d'Aix en Provence

Walter PERETTI, Jean-Claude BERTHE ont corrigé les copies de théorie du samedi, Gérard EDDE, Yves REQUENA celles du dimanche.

Sur 28 candidats, 15 ont été reçus :

Bernadette BOUZEREAU, Marie Pierre CHARBIT, Isabelle CLEMENT-TAMBY, Patricia DRANSARD DUPRAT, Véronique JUIN, Irène LANGUILLE, Sylvie MENOU, Bernard MINGUET, Edwige SABATON, Mohammed SAIAH, Josiane FAURÉ, André HOUENOU, Françoise MORIN, Gaëlle PIERRON, Véronique TSENG CHAO KIM.

Les sujets des épreuves écrites

Le 5 mars 2016

- *Théorie* : Ming Men, signification, localisation et fonction, utilisation dans le Qi Gong.
- *Pratique* : Quelle est l'importance de l'enracinement dans la pratique ?

Le 6 mars 2016

- *Théorie* : Quelle est la différence entre les 3 Dan Tian et les 3 foyers (ou Trois Réchauffeurs) ?
- *Pratique* : A quel moment mettez-vous en place la respiration dans l'apprentissage d'un mouvement ?

Le 3 septembre 2016

- *Bases de connaissances concernant l'énergétique et la philosophie chinoise :*

Le Foie :

- Fonction(s) énergétique(s) ; trajet du méridien, avec précision des points de départ et d'arrivée et mention d'un point important ; Correspondances selon les 5 Éléments ou 5 Mouvements (Wu Xing).
- Décrivez un mouvement de Qi Gong approprié et expliquez pourquoi il est approprié. (Une planche vierge a été distribuée pour ceux qui souhaitent dessiner).

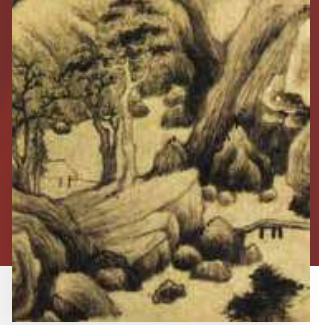
- *Bases de connaissances pour la pratique* : Zhan Zhuang (posture debout ou dite « de l'arbre ») : pourquoi est-ce un exercice fondamental ? Quels sont les points à respecter pour que cette posture soit bien établie ?

Le 4 septembre 2016

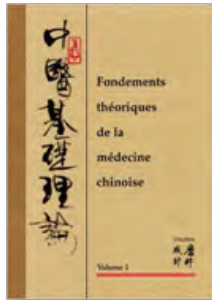
- *Bases de connaissances concernant l'énergétique et la philosophie Chinoises :*

Les Trois Trésors (San Bao) : définition, rôle, interactions, relation avec les trois Dan Tian.

- *Bases de connaissances pour la pratique* : De la vision traditionnelle aux applications modernes, quels sont les domaines et lieux d'application du Qi Gong ?



LISTE DES OUVRAGES GÉNÉRAUX RECOMMANDÉS POUR ÉTUDIER LA THÉORIE



Les Fondements théoriques de la médecine Chinoise

Auteur : Institut Chu Zhen
Librairie You Feng (Rue Monsieur le Prince à Paris)



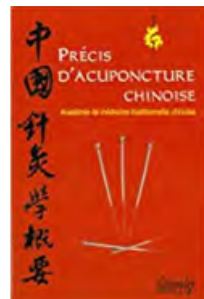
Les 101 notions clés de la médecine chinoise

Auteurs : Elisabeth Rochat de La Vallée
Editeur : Guy Trédaniel



Les principes Fondamentaux de la médecine Chinoise

Auteur : Giovanni Maciocia
Éditeur : Satas



Précis de Médecine Traditionnelle Chinoise

Auteur : Eric Marié
Éditeur : Dangles



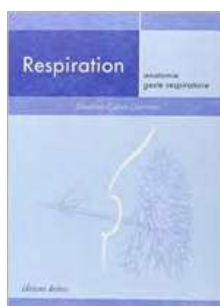
La Vie, La Médecine et la Sagesse

Auteurs : Elisabeth Rochat de La Vallée et Claude Larre
Éditeur : le Cerf / institut Ricci



L'espace de la pensée chinoise Taoïsme, Confucianisme, Bouddhisme

Auteur : Alexis Lavis
Editeur : Oxus



Respiration, anatomie, geste respiratoire

Auteur : Blandine Calais Germain
Editeur : Deslris

Cette liste n'est pas exhaustive.



COMMISSIONS FORMATION CONTINUE & EVALUATIONS, EXAMENS ET DIPLÔMES

LIBRES PROPOS AUTOUR DE LA PRATIQUE

Par Marie Christine Sévère

En tant qu'enseignants de Qi Gong, nous savons par expérience que la Voie du Qi Gong est un chemin de progression sans fin, un véritable chemin de vie, indissociable d'un art de vivre dont les mots-clés pourraient être « simplicité et harmonie avec la nature ».

Le bon sens taoïste et les règles simples du Yangsheng.

Ces vœux, reçus d'un professeur de Qi Gong de Pékin pour cette nouvelle année 2017, nous le rappellent : ils résument en quatre courtes lignes un programme simple et pragmatique pour une bonne pratique.

Les vœux d'un maître de Qi Gong pour la Nouvelle Année :

祝您 2017 年：

勤勤的练、快乐的耍；
香香的吃、美美的睡！！

« Pratique avec tout ton coeur,
Mets de la joie dans ta vie ;
Mange de bon appétit,
Dors bien et fais de beaux rêves ! »

Qui de nos jours dans notre société moderne, si ce n'est un pratiquant de yangsheng, peut formuler des vœux si simples à ses proches pour la Nouvelle Année ? La pratique de notre art a en effet pour objet de cultiver le « Qi » et cette énergie vitale ne dépend-elle pas directement de notre hygiène de vie personnelle (bien respirer et s'exercer régulièrement, bien manger, bien dormir, avoir le coeur ouvert et l'esprit serrein) ?... Les choses simples n'en sont pas moins importantes.

Ce conte taoïste me semble illustrer parfaitement ce propos :

Un disciple demande à son vieux maître :
« Qu'est-ce que la voie (le Tao, 道) ? »

Celui-ci répond : « C'est ton esprit de chaque jour. Quand j'ai faim, je mange ; quand je suis fatigué, je dors »

Surpris de cette réponse, le disciple demande :
« N'est-ce pas là ce que chacun fait ? »

Le maître : « Non. La plupart des êtres ne sont jamais présents à ce qu'ils font.

L'homme vraiment accompli se reconnaît à ce qu'il n'a plus l'esprit divisé. »

« Ne plus avoir l'esprit divisé » !

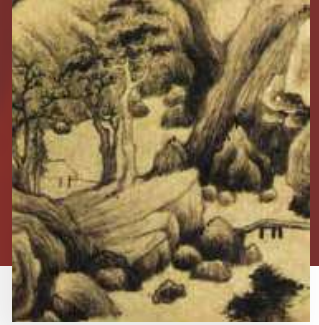
Voilà donc le critère de l'accomplissement de l'être dans la culture taoïste. Mais comment y parvenir ? N'est-ce pas l'objet principal du Qi Gong que cette recherche de l'unité de l'être dans ses trois dimensions Corps/Souffle/Espirit ?... Et si, en ce début d'année, nous commençons comme le suggère ce conte taoïste par... être à l'écoute de nos besoins fondamentaux sans nous compliquer la vie ?

- Habiter pleinement son corps, respirer librement et consciemment en conservant dans toutes les situations de la vie une « bonne » posture, sans s'avachir à la moindre occasion sur sa chaise ou au fond d'un canapé.

- Rester à l'écoute de son corps, capter ses messages en étant attentif à nos cinq sens, et si possible les respecter.

- Ralentir notre rythme et prendre aussi le temps de faire pleinement chaque chose même les plus simples : quand nous mangeons, mangeons, en mastiquant chaque bouchée, en goûtant la moindre saveur, en étant conscient de notre sensation de satiété ; quand nous dormons, abandonnons-nous vraiment au sommeil, le corps détendu, la respiration profonde, sans penser à tout ce qui s'est passé dans la journée ou à toutes les tâches qui nous attendent le lendemain.

COMMISSIONS FORMATION CONTINUE & EVALUATIONS, EXAMENS ET DIPLÔMES



- *Savoir aussi observer la nature autour de soi et s'y conformer* : marcher dans la nature, observer le rythme des saisons avec l'alternance yin/yang (lumière/obscurité, mouvement/repos...) ? Pourquoi préférons-nous reculer ou avancer les aiguilles de nos horloges plutôt que de changer nos rythmes de vie en respectant les cycles de la nature ?... Nous avons trop de choses à faire ! ? Alors...

- *Faire des priorités pour alléger et simplifier notre vie en supprimant les fausses obligations et les distractions futiles*. Nous aurons alors « le temps de prendre le temps » pour les choses importantes, comme par exemple... la pratique du Qi Gong.

Je ne vais pas énumérer plus avant tout ce que chacun d'entre nous connaît déjà comme une évidence (sans forcément l'appliquer !), et qui est la base du « **Yang Sheng Fa** » (養生法) ou « **Yang Sheng Gong** » (養生功) la méthode ou l'art de Nourrir en soi la Vie, le Principe Vital : un stage entier pourrait être consacré aux principes du Yang Sheng !...

Un moine taoïste des Monts Wudang, avait un jour répondu à cette question d'un élève : « Quel est votre premier conseil pour la pratique du Qi Gong » ? Sa réponse a été : « *ouvrir son coeur, respirer car le souffle conduit le Qi, et suivre sa nature* ».

Il incarnait tellement sa réponse : détendu et souriant, ouvert à son ressenti, capable de s'émerveiller à chaque instant des mille et une beautés de la nature (qu'il s'agisse d'un rayon de lumière sur une aile de papillon, du sourire d'un enfant ou d'un simple caillou), vibrant de vitalité juvénile, très simple et spontané dans son attitude envers chacun, avec une telle présence, que personne n'a osé lui demander, « mais c'est quoi, « ouvrir son coeur » ? Qu'entendez-vous par « suivre sa nature » ?... » Il suffisait de le regarder.

« **Incarner soi-même** » ce que l'on veut enseigner à ses élèves est la clé d'un enseignement efficace, en quelque domaine que ce soit, et particulièrement en Qi Gong. On ne peut pas, en effet, compter sur le discours pour rattraper une quelconque lacune présente dans le souffle, ni dans la posture ou le mouvement, ni dans l'esprit, qui s'exprime à travers le corps et parfois s'y imprime.

- « Ouvrir son coeur ». Être ouvert à l'instant présent et accepter ce qui est, à commencer par soi-même, sans attentes particulières ni préjugés ni volonté de forcer les choses. C'est le contraire de ce qui s'exprime parfois ainsi chez nos élèves débutants : « J'aimerais tant sentir le Qi, pourquoi est-ce que je n'y arrive pas ? Que dois-je faire pour réussir à sentir le Qi ? » Sentir, n'a rien à voir avec la volonté.

- « Respirer ». Il existe diverses méthodes, mais au-delà d'une technique respiratoire, le plus important est de respirer en conscience (« j'inspire et je sens que j'inspire », « j'expire et je sens que j'expire »). Sentir comment le souffle nous traverse à chaque instant, accompagne chaque mouvement de façon naturelle, quelles sont les sensations internes associées à l'inspir, celles qui sont induites par l'expir...

- « Suivre sa nature ». Pour un taoïste, cette expression se comprend aisément, sans requérir plus d'explication. Pour un occidental, rationnel et coupé de la nature, ce n'est pas si évident. On le comprend souvent de façon négative, quand un manquement aux lois de la nature entraîne un manque d'Harmonie ; quand, à vouloir trop forcer les choses ou sa propre nature, les tensions et les obstacles apparaissent ou se renforcent. Si je suis la nature, a fortiori « ma » nature, je reste au contraire dans le flux de la vie.

Pour les taoïstes, cette maxime « *l'homme, entre le Ciel et la Terre, se conforme à la nature* » est la clé pour accéder à l'Harmonie et à la Sagesse.



COMMISSIONS FORMATION CONTINUE & EVALUATIONS, EXAMENS ET DIPLÔMES

Le Qi Gong est-il un sport ?

Bien que le Qi Gong s'inscrive dans la philosophie du « yangsheng », la réglementation française de la pratique du Qi Gong nous ramène régulièrement à cette question « le Qi Gong est-il un sport ? » Lors d'un récent sondage auprès de tous nos adhérents, 85 % des réponses reçues à cette question ont été « NON », ce qui est plutôt rassurant.

Nous avons alors poursuivi cette réflexion lors de la matinée « tables Rondes » qui a précédé notre Assemblée Générale en novembre : « Si le Qi Gong n'est pas un sport, en quoi s'en distingue-t-il ? Et comment le définir ? »

Voici, *en bref*, la synthèse qui a émergé de cette réflexion collective.

Principales différences entre le Qi Gong et le sport

Le Qi Gong est une pratique psycho-corporelle à visée prophylactique, basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise et de la philosophie taoïste, qui associe étroitement mouvements ou postures, conscience du souffle et pratique de l'attention. Elle est accessible à tous, quels que soient l'âge et la condition physique.

	Sport	Qi Gong
Objectifs recherchés	Dépassement de soi Compétition avec autrui Force physique extérieure	Accomplissement de soi Harmonie avec l'environnement Energie interne, souplesse et calme intérieur
Type d'exercices	Athlétisme Mouvements gymniques Jeux individuels ou collectifs Jeux d'opposition (combat...)	Mouvements Postures Auto-massages Sons associés à la respiration Visualisation, Méditation
Caractéristiques des exercices pratiqués	Mouvements mécaniques, sollicitant davantage une partie du corps Mouvements à répéter Chronométrage des exercices Recherche de performance	Mouvements organiques, liés au souffle, générés depuis le centre, interreliés et enchaînés dans l'unité Mouvements à sentir intérieurement Conscience de l'instant présent Chacun va à son rythme
Qualités développées	Force physique extérieure Rapidité Résistance physique Force mentale Volonté	Force interne Lenteur Fluidité Attention et intention Lâcher-prise, patience et persévérance
Effets sur la physiologie	Accélère le cœur Accélère la respiration Fait transpirer Développe et affermit les muscles Raideur musculaire et tendinites (par excès d'effort) Fatigue (trop d'effort)	Apaise le cœur et régule la tension artérielle Calme la respiration Ne fait pas transpirer (ou très peu) Tonifie les muscles et assouplit les articulations Relâche les tensions musculaires, préserve l'élasticité des tissus et prévient les blessures Récupération, bien-être
Effets sur l'énergie	Forte dépense d'énergie	Renforcement de l'énergie interne
Public concerné	Public de jeunes et d'adultes ayant une bonne condition physique et une bonne santé.	Tous publics quel que soit l'âge ou la condition physique (personnes jeunes ou âgées, en bonne santé ou malades, sportives ou non sportives).

Si le cœur vous en dit, n'hésitez-pas à poursuivre cette réflexion et à compléter par vous-mêmes ce tableau des « différences » entre sport et Qi Gong. Et si ce sujet vous inspire, n'hésitez-pas à communiquer vos réflexions à la Commission Communication !

Bonne pratique à tous !

Marie-Christine SEVERE



PREMIER COLLOQUE NATIONAL DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES SUR « LE QI GONG POUR LA SANTÉ »

Par Michel GAUVRIT

Le 4 juin 2016, s'est tenu à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, un colloque national de recherches scientifiques sur le « Qi Gong pour la santé ».

Étaient notamment co-organisateurs de ce premier colloque : l'Université Pierre Marie & Curie (Paris VI) ; le Centre Intégré de Médecine Chinoise de la Pitié-Salpêtrière Charles Foix. ; Quimétao International Association et Chinese Health Qi Gong Association.

L'intérêt majeur de ce premier colloque universitaire sur le **Qi Gong** nous a conduits à présenter ici brièvement les thèmes exposés. Un prochain bulletin développera davantage les enjeux et la teneur de ces travaux avec l'un des principaux organisateurs, le Docteur **JIAN Liujun**.

Précisons que Docteur **JIAN Liujun** est professeur des Hôpitaux en Médecine Chinoise, diplômé de l'Université de M.T.C. de Guangzhou, président de Quimétao International Association, expert de Qi Gong et de Tai Ji Quan en charge des cours de Qi Gong et Tai Ji Quan dans le cadre de la formation DUMETRAC et DUPRAC à l'Université Pierre & Marie Curie (Paris VI) et à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière. (Il dirige

également l'institut du QUIMETAO qu'il a fondé et est membre de la FEQGAE « Union Pro Qi Gong ».)

L'inauguration s'est faite devant une salle comble, et les intervenants ont exposé leurs travaux de recherche en cours concernant le « **Qi Gong pour la Santé** ».

Ainsi le Professeur **SHI Aiqiao** a présenté l'état de la recherche en Chine sur ce sujet. Quant au Docteur **JIAN Liujun**, il en a détaillé certaines applications dans la prévention et le traitement des pathologies.

Le Professeur **Alain BAUMELOU** est spécialiste en néphrologie, directeur du Centre Intégré de Médecine Chinoise Pitié-Salpêtrière Charles Foix, responsable des diplômes du DUMETRAC et DUPRAC de l'Université Pierre & Marie Curie (Paris VI). Il est intervenu sur **l'enseignement universitaire du Qi Gong** et sur les techniques corporelles de la Médecine Chinoise en France.

L'après-midi, le Professeur **LIU Junrong** a présenté une communication sur le Qi Gong pour la Santé et **l'art de longévité en la Médecine Tradi-**



QI GONG EN FRANCE



Les intervenants au colloque, le 4 juin 2016

tionnelle Chinoise. Puis vint ensuite l'intervention sur les effets du Qi Gong pour la Santé et la création du **DUPRAC** à l'UPMC, du Docteur **ZHU Miansheng** qui est Professeur à Université de Médecine Chinoise de Beijing et de la province de Yunnan, Vice-président de WFCMS (Fédération Mondiale de Médecine Chinoise), en charge des programmes de formation DUMETRAC et DUPRAC à l'Université Pierre & Marie Curie (Paris VI).

Le Professeur **Jean-Raymond ATTALI**, Professeur Émérite (Endocrinologie, Diabétologie et Nutrition) à l'Université PARIS XIII, Président de l'Ars Asiatica, souligna l'importance du **Daoyin dans l'enseignement de DUMETRAC et DUPRAC.**

M. **Jean GORTAIS**, Maître de Conférences, Responsable en Psychopathologie et Psychotraumatisme à l'Université Paris VII, Professeur invité à l'Institut de Santé Mentale de l'Université de Beijing, expert de Tai Ji Quan et de Qi Gong intervint quant à lui sur le thème « **Psychologie**

et Qi Gong pour la Santé ».

Enfin le Docteur **LIU Bingkai**, Chercheur au Centre Intégré de Médecine Chinoise Pitié-Salpêtrière Charles Foix, responsable des programmes en Médecine Chinoise, Directeur de l'enseignement des diplômes du DUMETRAC et DUPRAC à l'Université de Pierre Marie & Curie (Paris VI) exposa le résultat des recherches récentes concernant le **Qi Gong et les Cancers.** Ce premier colloque fut vraiment une très belle réussite. Merci aux organisateurs !

Michel GAUVRIT



QUELS REGARDS LE TAOÏSME, LE CONFUCIANISME ET LE BOUDDHISME ONT-ILS PORTÉ SUR LE QI GONG ?

Série de trois articles présentés par **Gérard EDDE**

Gérard EDDE, grand spécialiste de l'Extrême-Orient, est le fondateur et le Directeur de l'Ecole « **Le Dragon Céleste** ».

Au fil de trois articles, il présentera les regards des trois principaux courants de pensée qui ont traversé la Chine sur le Qi Gong.

TAOÏSME ET Qi Gong

(Article 1/3)

A propos du mot Qi Gong

Dans cette série de trois articles, je tenterais de répertorier l'origine des diverses méthodes du Qigong actuel mais en m'éloignant de la classification moderne qui sépare le Qigong en familles de manière quelque peu arbitraires : médicale, martiale, taoïste, bouddhiste, etc.

氣功

Le mot *Qi Gong* apparaît pour la première fois sous la dynastie des Jin (265-420 ap. J.-C.) sous la plume du taoïste Xu Xun. Mais cet idéogramme ne sera presque plus utilisé avant 1955

où il réapparaît sur une brochure officielle du sanatorium de Tangshan. Sa véritable popularité va ensuite éclore dans les années soixante-dix avec ce qu'il est convenu d'appeler la *fièvre du Qigong* en République Populaire de Chine. Sous ce terme générique de *Qigong*, on va regrouper diverses activités physiques, énergétiques et méditatives connues depuis l'antiquité sous des noms divers mais trop marqués spirituellement pour satisfaire le régime : *Dao Yin* ; *Zou Wang* ; *Xing Qi* ; *Tu Na* ; *Jin Zuo* ; *Wei Gong* ; *Nei Gong* ; *Chan Ding* et *Yi Jin Jing*.

Qi Gong taoïste

Dans l'histoire de la Chine, la première mention d'un système de mouvements thérapeutiques date des temps préhistoriques. Il y a plus de quatre millénaires, l'empereur *Yu le Grand* ordonnait déjà à son peuple la pratique d'exercices destinés à renforcer leur vitalité et à « *unir le ciel et la terre* ».

Les taoïstes ont toujours recherché la longévité, la santé et la pureté spirituelle par des méthodes de diététique, des cures de plantes et surtout par un travail direct sur l'énergie : relaxation, méditations et *Qigong*. Le terme *Qigong* est en fait une expression moderne regroupant plusieurs méthodes anciennes chères aux taoïstes :

- Réguler le souffle
- Capter les énergies de la nature
- Chasser les stagnations du Qi
- Respirer en pleine conscience
- Conduire le Qi dans les portes de Jade (les points d'acupuncture majeurs)



IDÉES

- Développer le feu interne du métabolisme subtil
- Ouvrir le circuit alchimique céleste du « petit ciel »

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

- *La première s'étend de l'Antiquité à la dynastie des Han (206 avant J.-C.).* Elle reste assez mystérieuse faute de traces écrites. Les chercheurs s'accordent à penser que pendant cette période, le taoïsme était une spiritualité pure reflétée par les ouvrages de Lao Zi et de Zhuang Zi. L'exercice du Qi est cité implicitement par Lao Zi : « Concentrer le Qi et parfaire la douceur » et par Zhuang Zi : « Les anciens respiraient jusqu'aux talons ».

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

Parmi les médecins taoïstes de cette époque nombreux furent ceux qui prônent et pratiquent les exercices énergétiques, citons :

- *Bian Que* (Royaumes Combattants)
- *Hua To* qui révéla le *jeu des cinq animaux* (Dynastie des Han)
- *Zhang Zhong Jing* auteur du *traité des maladies du froid* (Dynastie des Han)

Et plus tardivement :

- *Sun Si Miao* auteur du *traité des mille sapèques d'or* (Dynastie Tang)
- *Wang Tao* (Dynastie Tang)
- *Li Dong Han*, auteur de la théorie de la rate et de l'estomac (dynastie Jin et Yuan)
- *Yang Zi Zhou* auteur du *Da Zhen*, compilation de formules d'acupuncture utilisé encore de nos jours (dynastie Jin et Yuan)
- Et le célèbre *Li Shi Zhen* (dynastie Ming)

Tous vantent la pratique des Qigong et sont considérés comme de grands pratiquants des arts énergétiques.

- *La seconde période s'étend de la dynastie des Han jusqu'à la chute celle des Qing en 1911.*

C'est une histoire très riche, où se mêlent les sources taoïstes, bouddhistes, confucianistes et martiales. Des méthodes de Qigong sont expliquées dans certains classiques médicaux, les traités d'alchimie, les manuels d'hygiène naturelle tels que : le *Nan Jing*, les *prescriptions de la chambre d'or*, les *Notes pour nourrir le corps et prolonger la vie*. Les taoïstes étudient des méthodes, souvent secrètement, pour prolonger la vie et gagner l'illumination spirituelle (*Ge Hong*, *Lu Dong Bin*, les monastères de *Hua Shan*, *Wu Dang*, *Koun Loun*, etc.).

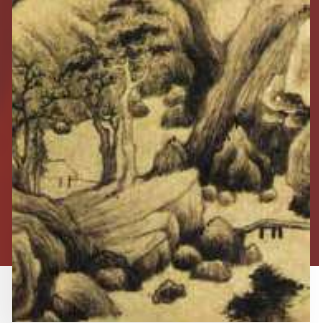
Les bouddhistes introduisent par Boddhidharma les méthodes de la « *transformation des tendons* », des « *18 mouvements des Arhats* », ainsi que la très secrète « *régénération de la moelle* ». Les pratiquants d'arts martiaux, généralement des militaires à cette époque, furent crédités de nombreuses découvertes dans le domaine des Qigong ; un exemple en est le général *Yu Fei*, à qui l'on attribue la découverte des célèbres « *Huit exercices du brocart* ».

- *La troisième période court de la chute de la dernière dynastie à nos jours.*

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

À Taiwan et Hong Kong, sur la côte Ouest des États-Unis et dans toute la diaspora chinoise, on trouve maintenant des enseignements qui étaient réputés « secrets » il y a encore une décennie. Au-delà de ce courant profond, il existe certainement en Chine une mode des Qigong qui se nourrit des aspirations spirituelles brimées de toute une nation.

À partir des années 1980, un grand scientifique chinois, le docteur *Chen Shue Sen*, créa la surprise en Chine en demandant un protocole de recherche dans le domaine du Qigong qu'il considère comme un outil de grande valeur « *Le Qigong est la plus haute technologie humaine* ».



Gérard Edde par Féodor Tamarisky

Historiquement, on peut considérer le taoïsme comme la première philosophie spirituelle de la Chine ancienne bien que son influence soit souvent sous-évaluée pour diverses raisons.

Le maître taoïste contemporain Yi Zi Yang de Taiwan considérait toujours Lao Zi (Lao Tseu) comme une référence, mais non comme un point de départ de l'étude de la philosophie du Tao. Il déclarait que le célèbre classique, le *Daode Jing* (*Tao Te King*), était en fait inintelligible sans une explication orale d'un maître taoïste. Cela explique la diversité, voire l'opposition des nombreuses traductions disponibles de ce texte majeur de la philosophie du Tao.

A suivre...

Gérard Edde

Institut Dragon Céleste - Gérard Edde

C'est au retour de Taiwan, en 1981, que fut créée l'école Dragon Céleste. L'objectif était alors de communiquer aux thérapeutes énergéticiens, aux pratiquants des arts internes et des enseignants de Qi Gong ce que l'on nomme aujourd'hui le Qi Gong mais que les taoïstes nommaient Daoyin depuis des siècles.

Ces enseignements provenaient d'une source originale (le professeur Hié Tsai Yang) qui n'était pas passée par la moulinette de la Chine moderne. Toujours en contact avec des experts taoïstes et de Shaolin, l'école propose des modules de formation de Qi Gong intensifs et d'énergétique chinoise aux enseignants, thérapeutes et acteurs du bien-être.

Le nom de l'institut rappelle aussi l'origine traditionnelle de l'école taoïste de la porte du dragon.



A VOS AGENDAS

STAGES DE FORMATION CONTINUE JANVIER-AVRIL 2017

**Pour les enseignants de Qi Gong diplômés
et non diplômés de la FEQGAE « Union Pro Qi Gong ».**

Ils sont organisés dans des conditions optimales avec de petits groupes de 15 à 20 participants maximum afin que chacun puisse profiter au mieux des enseignements.



- 28 & 29 janvier 2017 à MONTPELLIER Centre
« Préparation à l'examen fédéral » avec Hélène Zimmermann.

- 28 & 29 janvier 2017 à PARIS 11^e
« Qi Gong en climat bouddhiste : l'exemple des Yi Jin Jing et Xi Sui Jing » avec Walter Peretti.

- 18 & 19 février 2017 à TOULOUSE
110 rue Achille Viadieu, Métro Palais de Justice
Qi Gong et méditation « Présence corporelle et lâcher-prise dans la pratique du Qi Gong statique ou méditatif (Jing Gong) » avec Philippe Jullien.

- 18 & 19 mars 2017 à PARIS 10^e
« Vers l'unité et la complexité maîtrisée dans la pratique du Qi Gong » avec Hélène Zimmerman.

- 1 & 2 avril 2017 à PARIS 11^e
« La dynamique des courbures vertébrales dans le déploiement du mouvement » avec Christine Wahl.

- 8 & 9 avril 2017 à PARIS 10^e
« Qi Gong pour les enfants » avec Laurence Cortadellas.

- 22 & 23 avril 2017 à PARIS 11^e
« Préparation à l'examen fédéral » avec Frédérique Maldidier.

**VOUS TROUVEREZ LA DESCRIPTION DE CES
STAGES ET LE BORDERAU D'INSCRIPTION
SUR LE SITE DE L'UNION PRO QI GONG**

www.federationqigong.com



SÉMINAIRE FÉDÉRAL DE QI GONG - 3, 4 ET 5 JUIN 2017

Sur le thème « Vitalité et Spiritualité » en résidentiel au château de Fontenay les Briis (91)



Voici trois ans un séminaire a rassemblé, à Yenne en Savoie, les enseignants de la FEQGAE autour de belles qualités d'échange et de pratique ; tous les participants ont souhaité donner suite à cette première rencontre chaleureuse et enrichissante.

Le temps de trouver nos marques dans un nouveau fonctionnement... et nous organisons cette année le séminaire de rencontre les 3, 4 et 5 juin en résidentiel, à Fontenay les Briis. A 35 km de Paris, au coeur d'un vaste parc aux arbres centenaires, 3 jours de convivialité de rencontres et d'échanges entre adhérents enseignants anciens ou nouveaux, venant de toutes les régions de France.

Sont prévus des ateliers et conférences sur le thème « Vitalité et spiritualité » animés par des membres du jury, des écoles et des commissions, ainsi que des tables rondes... une part importante sera réservée aux initiatives de chacun afin d'échanger nos élans, compréhensions, savoirs, réflexions, questionnements et recherches sur le Qi Gong...

Ce séminaire est dans nos petits papiers, l'organisation est en cours, le centre est réservé. Nous communiquerons le programme et les noms des intervenants au plus tôt. Vous pouvez d'ores et déjà réserver ce week-end pour venir rencontrer ou continuer à connaître vos collègues enseignants et les membres du CA et des commissions.

Pour connaître les conditions, vous inscrire, contactez le secrétariat (04 42 93 34 31 - feqqae@free.fr), vous trouvez également le formulaire et les descriptifs sur l'espace adhérent du site www.federationqigong.com

JOURNÉES DU QI GONG - JUIN 2017

Sur le thème « énergie et sérénité »

Dès maintenant préparez les Journées du Qi Gong !



Aidez au financement de la FEQGAE-UPQG

en répondant rapidement à ce questionnaire.

A envoyer au secrétariat : FEQGAE UPQG L'Estérel Bat A
43, avenue Paul Cézanne 13090 AIX EN PROVENCE

Sports pour Tous recense les cadres techniques, les associations s licenciés « Arts Energétiques
qui sont en lien avec les adhérents de la FEQGAE «
Sur cette base, la Fédération Française Sports pour Tous reverse 6 € par licence à notre association.

Vous pouvez aider le secrétariat à mieux contrôler le listing de la FFSPT
en répondant à ces quelques questions

Adhésion à la FFSPT : 2015 5016 : OUI ☐ NON ☐ ☐ NON ☐

Quel est le nom de votre association tel qu'il est enregistré par la FFSPT :

.....

Quelle est l'adresse de son siège social

.....

elle un numéro d'affiliation à Sport pour Tous ☐ NON ☐

? Numéro d'affiliation n°

Combien compte licenciés à Sports Pour tous

.....

Quels sont les cadres techniques licenciés à Sports pour Tous et membre de la FEQGAE

Nom	Prénom	FFSPT Licence n°	Année 15-16	Année 16-17

DONS à la FEQGAE UNION PRO QI GONG

Fiche à joindre au chèque envoyé à **FEQGAE Union Po Qi Gong**
stérel bât A, 43, avenue Paul Cézanne 3090 AIX EN PROVENCE

LE DONATEUR EST UNE ASSOCIATION ☐ UN PARTICULIER ☐

NOM

:

CODE POSTAL : VILLE

DU DON

:

Nom, fonction :

Date et s



氣功



Union Pro
QI GONG
FEQGAE

Siège social :
154, rue Ordener
75018 Paris

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

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