



BULLETIN DE LA FEQGAE UNION PRO QI GONG

JUILLET 2017 – N° 34



FEQGAE - UNION PRO QI GONG

ORGANIGRAMME

29 avril 2017

Bureau

Président-Trésorier : Walter PERETTI
Secrétaire générale : Evelyne OEGEMA
Secrétaire adjoint : Bruno DE RUNZ

Conseil d'administration

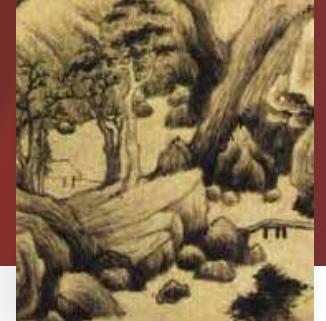
Bruno DE RUNZ
GAP.
Philippe JULLIEN
Frédérique MALDIDIER
Evelyne OEGEMA
Walter PERETTI
Chantal PINARD
Marie-Christine SEVERE
Sylvie SIGAROUDI
Hélène ZIMMERMANN

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

Secrétariat administratif

Sophie et François de CORTA



ÉDITORIAL - Biodiversité du Qi Gong



Photo Gisèle Peretti

Lorsque le mot Qi Gong est « né », le 3 mars 1949, c'est pour regrouper sous ce nom les techniques à visée exclusivement prophylactique et thérapeutique qui avaient été soigneusement et cliniquement étudiées dans des institutions spécialisées avec le soutien du gouvernement communiste.

Il s'agissait également de détruire l'univers social et symbolique des Maîtres Traditionnels, « plein de superstitions féodales », tout en récupérant leurs techniques pour former un nouveau corps de « travailleurs médicaux ».

Le succès du nouveau Qi Gong devait entraîner, dans les années 80, l'élosion de nouvelles méthodes. Certains Maîtres sortirent de l'ombre et de leur réserve pour contribuer « à la patrie socialiste » en révélant des techniques traditionnelles et en acceptant de les faire rentrer dans le moule de l'enseignement de masse et dans les normes du nouveau vocabulaire de la discipline.

Pendant ce temps, à Taïwan et dans la diaspora chinoise perduraient les anciens modes de transmission. Mais le succès mondial du Qi Gong devait entraîner là aussi de nouveaux modes de transmission hors des cadres traditionnels, sombrant parfois dans le mercantilisme et la massification.

Il est intéressant d'avoir une idée de la diversité des traditions et de la répartition des Maîtres dans ces traditions au moment de l'explosion du Qi Gong en Chine Populaire, dans les années 1980 :

- 47.5% sont de tradition martiale
- 34.8% sont de tradition médicale
- 10.2% sont de tradition bouddhiste
- 9.5% sont de tradition taoïste
- 4.4% sont de tradition lettrée/confucianiste
- 2.5% sont de tradition reliée aux philosophies des mutations (Yi Jing, Zhou Dunyi,...)
- 1.9% sont de tradition en quête de pouvoirs paranormaux
- 0.6% sont de tradition musulmane

Le Qi Gong comme discipline autonome est donc un art jeune, dont les racines sont pourtant fort anciennes, remontant aux époques où les techniques du Qi n'étaient qu'un élément dans un ensemble plus vaste.

Le Qi Gong n'est pas un art uniforme, sa diversité est à la grandeur de l'espace de la Chine, sa richesse aussi... et ses contradictions !

Le Qi Gong est en train de mûrir.

Il me semble que lorsqu'il est arrivé sur notre sol, dont nous savons le goût pour la l'Art et la Philosophie, pour l'Artisanat aussi, le Qi Gong s'est retrouvé à s'interroger sur sa nature d'Art.

Art de vivre, Art du Souffle-Energie, Art de l'instant présent, Art du geste, Art tout court... Le mot Art revient si souvent dans les commentaires que vous nous adressez, dans les échanges que nous avons ensemble.

Je ne rentrerai pas dans le débat de définir l'Art (je vous laisse le soin de creuser cela !), mais aujourd'hui le constat est simple : le Qi Gong en France est un Art mûrissant dont la biodiversité est foisonnante.

Cette biodiversité que nous nous sommes fait un devoir de préserver au sein de l'Union Pro. Préserver les écoles traditionnelles, celles qui sortirent de l'ombre dans les années 80 comme celles qui n'en sortirent pas car protégées par la diaspora, mais qui acceptèrent de s'ouvrir, les écoles nées en 1949 et après, celles qui purent renaître de leurs cendres également, ainsi que toutes les philosophies et les anthropologies qui les accompagnent.

Cette richesse, nous la partageons au travers des Ecoles affiliées à l'Union Pro. Elles sont représentatives de cette belle biodiversité. Certaines préparent à des diplômes, d'autres se contentent de transmettre fidèlement des savoirs anciens ou modernes.

Petit à petit elles se dévoileront à vous, dans leurs diversités, leurs conceptions parfois en harmonie et parfois en opposition.

Petit à petit également vous irez les fréquenter de l'intérieur, pour vous nourrir de leurs influences.

Peut-être que dans certaines vous vous arrêterez, et que dans d'autres vous ne ferez que passer.

Mais, in fine, le seul témoin de cet Art mûrissant, c'est vous, dans vos cours, dans votre quotidien. Vous êtes la seule manifestation de votre Art à vous, votre Art personnel, cette façon unique de que vous avez de l'interpréter.

Mais que vaut un Art qui n'a pas de racines ? Picasso le cubiste n'a-t-il pas eu une période bleue et une période rose ? Les meilleurs jazzmen ne sont-ils pas également des musiciens classiques accomplis ?

Celui ou celle qui est sans racines n'a nulle part où revenir, rien sur quoi créer ou sur quoi se dresser, celui ou celle qui n'a pas d'attachés ne connaît pas la liberté, celui ou celle qui n'a pas de cadre n'a rien à dépasser...

C'est pour cela, pour que votre Art mûrisse et nourrisse votre Vie, que nous, nous nous unissons pour préserver nos racines, cette biodiversité des enseignements et des Ecoles.

Mais pour l'instant je vous laisse découvrir votre nouveau bulletin.

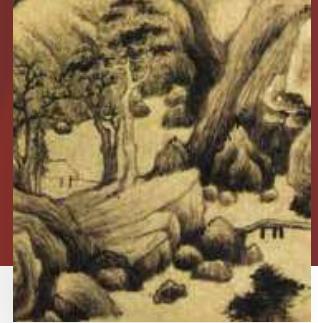
Le président
Walter PERETTI



SOMMAIRE

Éditorial	1
Idées	
Quels regards le Taoïsme, le Confucianisme et le Bouddhisme ont-ils porté sur le Qi Gong ?	3
Shen, la conscience, la présence	6
Qi Gong en milieu Bouddhiste	8
Vie des écoles	
L'Onde du Dragon, histoire d'une passion	12
Vie des Régions	
Une initiative dans les Hauts de France	20
Vie Fédérale	
Le conseil d'administration du 29 avril 2017	21
Formation, Evaluation & Examens	
La formation au sein de la FEQGAE Union Pro Qi Gong	25
Bilan de la session d'examen de mars 2017	30
Pratique	
Illustration d'un Qi Gong taoïste	33
Qi Gong en France	
Congrès des Méthodes Traditionnelles Chinoises de Santé	34
Lu pour vous	
Traité de Qi Gong médical	36
A vous de débattre...	
Le Qi Gong est-il un sport ?	37
A vos agendas !	38





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.

L'ÉVOLUTION ORIGINELLE DU QI GONG

(Article 2/3)

Selon la tradition, le Qigong est l'art d'utiliser le mouvement, le souffle et l'esprit pour purifier et renforcer l'énergie vitale, le Qi de la tradition antique taoïste. Lorsque j'ai écrit, en 1981, de retour de Taiwan, mon premier livre sur le Qigong qui portait le titre de « Chi-Kong, exercices chinois de santé » publié aux Presses de la Cité, j'étais à mille lieux de penser que cette méthode typiquement extrême-orientale connaîtrait un jour une telle vogue en France.

Cette popularité du Qigong est certes due à différents facteurs : sa facilité de pratique, l'apparition de sensations agréables, la sensation de bien-être immédiat et les effets bénéfiques sur le corps et l'esprit. Mais comment expliquer la diversité des écoles de Qigong et leurs motivations ? Au niveau des certitudes, la plus évidente est celle de l'origine de la médecine énergétique chinoise et le Qigong : ceux-ci n'ont pas été inventés par les Grecs, les Hébreux ou les Celtes ; ils nous viennent de l'Extrême-Orient et leur âge vénérable les font remonter à l'antiquité du continent asiatique (Chine, Inde, Japon, Corée et Vietnam).

Combien savent que le mot Qigong est d'utilisation relativement récente : 1955 la Maison de retraite Tangshan, a élaboré le premier traitement moderne connu sous le nom de Qigong en Chine, et a été récompensée par

le Ministère de la Santé pour leurs résultats cliniques. Des questions se posent immédiatement au lecteur curieux au sujet du Qigong : est-ce une routine de santé, un entraînement martial, une technique médicale ou un entraînement spirituel bouddhiste ou taoïste ? Cette grande diversité apparente provient de l'origine multiples des différentes techniques et méthodes qui forment maintenant le corpus du Qigong.

Le Qigong moderne a voulu un temps nier ses origines spirituelles pendant la période difficile de la révolution culturelle, mais les Chinois contemporains eux-mêmes sont retournés aux sources, et l'on n'hésite plus maintenant à considérer que l'aspect traditionnel du Qigong constitue son plus remarquable héritage.

« Prend une respiration profonde et fixe la au champ de cinabre. Retiens ton souffle quelques instants et emmène-le, comme une plante vivace, jusqu'au sommet de ta tête... »

Inscription sur le jade datant des Royaumes Combattants.

En Occident, il existe une manière très en vogue de maintenir en forme le corps : on court, on augmente la pulsation cardiaque et l'on se forge des muscles d'acier en salle de musculation. Les anciens taoïstes chinois appellent cet entraînement : Zong Wei Jiang Gong ou « construire la force externe ».

On s'aperçoit cependant que les personnes dotées un corps musclé, et capables de capacités



IDÉES



Gérard Edde Ecole Dragon Céleste

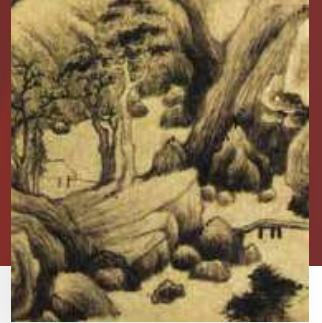
sportives appréciables ne sont pas, ipso facto en meilleure santé que le commun des mortels. Certaines statistiques américaines montrent même qu'un excès d'entraînement sportif peut même conduire à un vieillissement prématué.

Les taoïstes ont constaté qu'avant d'exhiber une force de façade, il fallait avant tout développer la force interne, c'est-à-dire augmenter la tonicité des organes internes. A cette fin, la musculation et l'entraînement sportif habituel en Occident se montrent d'une utilité limitée. Bien sûr, le cœur est stimulé, mais rares sont les exercices qui permettent d'agir sur la tonicité des organes internes à long terme. En Chine ancienne, on considère avant tout l'abondance et la circulation de l'énergie (Qi en pinyin), une forme vitalité subtile que les appareils modernes commencent à peine à mesurer. Pourtant, toute la médecine classique chinoise s'appuie sur la compréhension de cette énergie. Pour les taoïstes, le Qi est la force naturelle qui emplit l'univers, décrivant ainsi un Qi du ciel, un Qi de la terre et un Qi

humain. C'est ce dernier qui fut, depuis l'aube des temps, le sujet d'expérimentation menée afin de prolonger la vie, délivrer les humains de la souffrance (maladies) et provoquer l'éveil de la conscience spirituelle.

Hua To et les cinq énergies

Le long de l'histoire de la Chine, la première mention d'un système de mouvements thérapeutiques remonte aux temps préhistoriques, sous le règne de l'empereur Yu le Grand. Celui-ci ordonna à son peuple la pratique d'exercices destinés à renforcer leur vitalité et à unir « le Ciel et la Terre ». Plus tard, sous la dynastie des Han, au II^e siècle après J.-C, Hua To observa la souplesse naturelle et les réactions spontanées des animaux sauvages. Il se dit en lui-même que ces bêtes connaissaient l'art de la décontraction dans le mouvement, art qui manquait justement aux fonctionnaires de la cour de l'empereur, stressés par l'étiquette et les soucis.



Alors, il examina avec attention les animaux les plus agiles et les plus habiles ; c'est ainsi qu'il développa une série de mouvements copiés sur cinq animaux : le tigre, l'ours, le cerf, le singe et l'oiseau. Ces évolutions étaient destinées à déclencher une transpiration salutaire, et à augmenter la souplesse des articulations, indispensable au bon écoulement de l'énergie vitale (le Qi) dans les canaux d'énergie (Les Jing Luo). Chaque animal fut ainsi relié à l'un des cinq organes de la médecine chinoise. Par exemple le jeu du singe sert à nous rappeler que le fluide ne peut circuler qu'avec la joie de se mouvoir librement en oubliant les mouvements conventionnels souvent réducteurs. Hua To avait noté que chaque animal peut nous faire exercer une partie de notre psyché, ce que les anciens nommaient le Jingshen, conglomérat psychosomatique d'énergie émotionnelle et physiologique. Ainsi l'imitation du cerf peut nous libérer de notre colère et l'exercice du dragon réveille en nous des forces mentales et physique insoupçonnées. Ainsi la zoodynésie peut nous raccorder à notre être originel et nous faire découvrir de nombreux aspects méconnus de notre être. Tellelement de personnes sont stupéfaites de constater qu'ils sont, dans certaines circonstances le jouet de leurs passions et de leurs émotions incontrôlables. Hua To utilisait le mot Daoyin pour décrire ces exercices énergétiques.

Le mot ancien : Daoyin contient l'essence de la pratique, mais il n'est pas simple à comprendre et à traduire. La première partie de l'idéogramme, le caractère Dao représente le chemin, ou plus précisément la voie de la découverte de soi et de l'éveil. La caractérence Dao contient le radical Mu qui représente les yeux et phonétiquement associé au fait de voir les choses différemment. De regarder les circonstances de la vie dans lesquelles on se trouve face à notre destin. Il s'agit donc d'une initiation pour retrouver le chemin vers sa propre nature.

Ainsi, dès l'Antiquité, les Chinois taoïstes développèrent un ensemble de méthodes et de pratiques permettant de « nourrir la vie » (Yangsheng) et d'éviter la maladie. Tous vantent la pratique des Qigong et sont considérés comme de grands pratiquants des arts énergétiques. Les taoïstes étudient des méthodes, souvent secrètement, pour prolonger la vie et gagner l'illumination spirituelle (Ge Hong ou Gehung, Lu Dong Bin, les monastères de Hua Shan, Wudang, Kun Lun...).

Dans le livre Baopuzi de l'alchimiste Gehong, il est écrit :

« Bien que prendre des médicaments puisse aider à vivre longtemps, un effet plus rapide peut être obtenu par les exercices de respirations énergétique (Tiao Xi). La quintessence de ces exercices permet de vivre cent ans. Il n'est rien dans cet univers qui ne doive la vie au Qi, c'est pourquoi l'on doit pratiquer le renforcement intérieur par les exercices énergétiques de manière à dominer les forces extérieures. »

Gérard EDDE
Ecole Dragon Céleste
www.dragonceleste.com

Cette école s'appuie sur trois valeurs :
- Qigong dynamique traditionnel taoïste de l'école Longmen Paï
- Bases théoriques originelles de l'Energétique Classique Chinoise.
- Support de la philosophie méditative naturelle du Tao



IDÉES

SHEN, LA CONSCIENCE, LA PRÉSENCE

Shen est souvent traduit par esprit. C'est la partie spirituelle de l'homme, la présence du Ciel en l'homme. Origine de la rencontre, il nous habite dès la conception. Cette présence du Ciel loge au Cœur et éclaire la totalité de l'être. Sa nature fondamentale est d'être léger, lumineux, sans inquiétude et non séparé.

Dans son expression quotidienne, Shen se manifeste sous forme de conscience, de présence, d'attention. On se sent vivant mais également habité, investi d'une conscience de cette vie. Conscience globale liée au Cœur en dehors de tout système analytique, intellectuel, affectif ou moral, elle est manifeste dans l'expression du regard. On dit que les yeux sont la porte de Shen.

La pratique va nous permettre de ressentir d'avantage et de laisser s'exprimer plus clairement cette présence. Quand, par une pratique régulière, le corps retrouve une détente tonique et centrée, quand le cœur et la respiration s'apaisent et que les émotions se vivent tranquillement sans troubles ni passion, l'esprit lui aussi s'apaise. Il retrouve sa nature fondamentale. Alors Shen l'attention ouverte, bienveillante et claire se manifeste spontanément et la personne est de plus en plus lumineuse et radieuse. La pratique a « élevé Shen », cette partie de nous même qui exprime la présence lumineuse du Ciel, elle l'a nourrit et éclairé. C'est l'objectif de la pratique. Cela demande patience et persévérance comme d'élever un enfant.

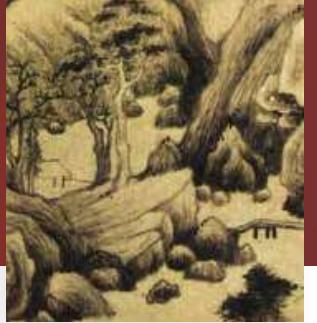
Si l'objectif de la pratique est d'élever Shen, l'origine de la pratique c'est Yi, cette partie de l'esprit, claire et légère mais précise qui émet l'intention de la pratique et qui reste présente



le Shen, calligraphie de Zef BOURDET

tout au long. Ce qui circule, c'est Qi, le souffle, l'énergie.

Plus on pratique, plus Yi, l'intention, est claire, légère et précise. Plus Qi, l'énergie, se renforce, se raffine, se fluidifie. Plus Jing le principe vital est abondant et pur. On acquiert ainsi la capacité à accompagner consciemment la transformation dite alchimique de Jing en Qi, de Qi en Shen, et de Shen en Tao. Jing réside au Dan Tian inférieur, il est lié à Yin, à l'eau, Qi, l'énergie du Dan Tian médian, est liée à Yang, au feu, Shen est la conscience du Cœur, en lien avec le Tao et le Dan Tian supérieur. En favorisant la rencontre de l'eau et du feu on va « éléver Shen » la conscience, lui permettre de retrouver son lien privilégié avec le Ciel et de retourner à l'origine.



On a alors la sensation que notre espace de vie s'agrandit. On ne se sent plus autant enfermé à l'intérieur de soi. Moins investi, bien que tout aussi actif, on vit les événements avec plus de distance. Cela nous donne du recul par rapport à la perception que l'on a de soi même et de notre environnement.

On ne se perçoit plus seulement depuis l'intérieur, mais un peu comme si on se regardait de l'extérieur. Shen, la conscience, perçoit globalement, on est présent partout à la fois. L'enveloppe corporelle, la peau, n'est plus une limite, elle est un contact, tant avec le dedans qu'avec le dehors. Elle fait le lien entre l'intérieur et l'extérieur qui deviennent tous deux à la fois très présents et reliés, comme s'il s'agissait d'un seul et même espace.

On est alors en prise directe avec « tout ce qui est », sans passer par le mental, l'analyse ou la réflexion, autres fonctions de l'esprit. On ne ressent plus de séparation entre soi et le monde. On est présent et conscient de ce que l'on vit, tout en étant complètement détaché. On est profondément enraciné, tout en étant très ouvert et léger. On est très vaste et pourtant conscient du moindre détail. Notre sensibilité est ouverte, tout notre espace est comme une antenne.

La présence de Shen amène à une sensation de grande ouverture et de grande légèreté. On est complètement et totalement présent à la beauté de la vie.

Quand on pratique dans la présence de Shen, ça se voit de l'extérieur. Il y a une présence intérieure, visible dans la corporalité, dans le regard et en même temps un recul. Le corps est habité mais il n'est ni investi, ni envahi. L'esprit est léger, serein et ouvert, en relation avec l'espace vaste tout autour.

C'est, lorsque vous enseignez dans cette présence que vous savez spontanément de quoi vos élèves ont besoin sans qu'ils vous le demandent. Ou que vous vient l'idée d'un exercice pédagogique, sans même y réfléchir, juste parce que le besoin s'en fait sentir pour un de vos élèves ou pour tout le groupe.

Quand vous enseignez dans la présence de Shen, vous pouvez être présent avec la totalité du groupe et avec chaque individu en même temps.

On prend alors conscience que « l'on n'est pas séparé », on est dans une conscience et dans une présence totale et complètement globale avec « tout ce qui est ».

*Dominique BANIZETTE
Joannas le 27-05-2017
www.ecoleduqi.com*



IDÉES

QI GONG EN MILIEU BOUDDHISTE ?

« J'affirmerais que stricto sensu, il n'y a pas de technique de Qi Gong.

Les techniques de gymnastique, respiration et méditation définies comme Qi Gong étaient largement pratiquées dans la société chinoise d'avant 1949, mais n'étaient pas connues sous cette dénomination, ni regroupées dans une même catégorie distincte. Elles étaient appliquées dans des contextes divers et rattachés à différents systèmes de représentation et d'organisation sociales : institutions monastiques, groupes sectaires, groupes d'arts martiaux, milieux lettrés, lignées de thérapeutes traditionnels. Ce n'est qu'en 1949 que le Qi Gong devient une catégorie globale... »

Cette citation de David A. Palmer¹ est tirée de son étude très détaillée du Qi Gong entre 1949 et 1999. Parallèlement, Jian Xu développera la même analyse dans un article du Journal of Asian studies paru en novembre 1999, "Body, discourse and the cultural politics of contemporary Chinese Qigong" :

« En un certain sens, les différentes formes d'exercices du Qi désignées par le terme moderne de Qi Gong ont toujours été au centre de la culture chinoise, bien qu'elles ne fussent jamais considérées comme des pratiques culturelles autonomes, mais toujours comme auxiliaires d'autres pratiques culturelles. [...] Les maîtres et élèves qui transmettaient la connaissance des techniques du Qi le faisaient habituellement au nom d'une religion, ou d'une école de médecine ou d'arts martiaux. Il était inimaginable d'étudier le Qi uniquement pour ses formes et techniques et non au service d'autres buts. »

De ce point de vue, parler de « Qi Gong bouddhiste » n'a pas de sens, il vaudrait mieux parler de la place et du rôle des techniques du Qi dans l'initiation du bouddhisme chinois. Mais laissons là les questions de langage, même si les « effets » du langage sont au cœur de la réflexion bouddhiste.

En ce qui concerne le Qi Gong et ses grandes figures légendaires, Bodhidharma tient une place à part. Déclaré fondateur du bouddhisme

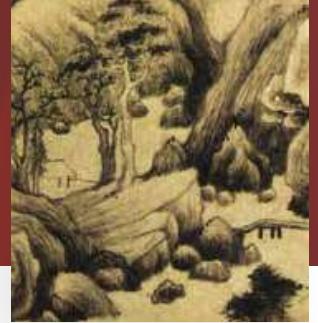
Chan, récupéré par le panthéon taoïste, il est pour les pratiquants de Qi Gong le créateur des exercices de transformation des tendons (Yi Jin Jing) et de nettoyage des moelles (Xi Sui Jing), eux-mêmes à l'origine de nombreux autres exercices.

Ce dernier fait est bien sûr légendaire, mais toute légende à « quelque chose à dire ». L'attribution de ces exercices à Bodhidharma n'est pas anodine. Elle a « quelque chose à dire », notamment sur la place de ces exercices dans la lignée très particulière du Chan et non d'une autre forme de bouddhisme chinois.

C'est ce « quelque chose » que j'aimerai rapidement interroger ici, dans l'espoir de faire émerger des éléments qui n'apparaîtraient peut-être pas si l'on s'en tient à la grande synthèse de 1949 qui fut essentiellement motivée par un souci de santé publique.

Commençons par étudier un extrait du « secret de l'entraînement du Yi Jin Jing » de Han Fen Lou et recensé dans le Zhong Guo² Shen Gong³:

« L'homme vit entre ciel et terre, craignant le froid et craignant la chaleur, en conséquence il ne peut vivre longtemps dans ce monde. Cela n'est pas la nature originelle des choses créées. C'est seulement parce que l'homme se force. Par conséquent la personne qui cherche à suivre



Walter Peretti Ecole Baiyuan

le Tao doit avant toute chose protéger son Jingshen, nourrir Qixue, entraîner tendons et os. Lorsque le Jingshen est plein, Qixue est abondant, et la force musculaire suffisante. »⁴

Notons dans ce cours extrait introductif l'absence de référence directe et explicite au Qi et au travail sur le Qi. C'est le Jingshen qui est au cœur de l'exposé, car lorsque le Jingshen est plein, le Qixue est abondant, et la force musculaire suffisante. C'est alors que l'on peut entraîner tendons et os.

La protection de jingshen est à la fois un pré-requis à la pratique pour qui cherche à suivre le Tao et un climat dans lequel la pratique des Yi Jin Jing trouvera sa plénitude.

J'ai volontairement évité de traduire la notion de Jingshen. D'abord parce qu'elle aussi délicate à traduire

que celle de Qi⁵ et ensuite parce que je préfère laisser le texte du Damo Lun, le traité de Bodhidharma, nous exposer ce qu'est le fait de disposer de Jingshen, et donc d'avoir su le protéger.

Voici donc maintenant un passage du Traité de Bodhidharma⁶ à mettre en parallèle avec le texte précédent.

Mélanges II [57] :

Question : Qu'entendez-vous par « esprit démoniaque » ?

Réponse : Fermer les yeux pour entrer en concentration.

Question : Et si je recueille mon esprit dans la concentration du dhyana, de sorte qu'il soit immobile ?

Réponse : C'est se lier par la concentration, et cela ne sert à rien. Les quatre dhyana eux-mêmes ne sont qu'une quiétude provisoire, qui sera de nouveau perturbée. On ne doit pas y attacher



IDÉES

une trop grande valeur. Ce sont des dharma créés, qui finissent par être eux-mêmes détruits. Ce n'est pas le Dharma ultime. Si vous pouvez comprendre que votre nature est exempte de quiétude ou de confusion, vous deviendrez maître de vous-même. Celui que n'attirent ni la quiétude ni la confusion, celui-là dispose de son Jingshen.

Si l'on s'en tient à ce texte, nous voyons émerger que la pratique des Yi Jin Jing ne devrait pas être motivée par la recherche de la quiétude, du calme intérieur, de la « zénitude », de l'homéostasie organique, du calme d'un corps en harmonie et en parfaite santé...

Si l'on s'en tient à ce texte, nous voyons émerger que la pratique des Yi Jin Jing ne devrait pas être motivée par la recherche de la confusion, de l'agitation sociale, de l'action, de l'excitation qui viennent naturellement d'un corps puissant et en parfaite santé...

Si l'on s'en tient à ce texte, nous voyons émerger que la pratique des Yi Jin Jing ne devrait tout simplement pas être motivée !

Si nous acceptons d'aller au bout de cela, il ne saurait y avoir de motivation thérapeutique (la quiétude de l'absence de maladie), ni de motivation spirituelle (comme pour l'entrée en concentration) ou martiales (la confusion du combat)... aucune des grandes motivations souvent admises en Qi Gong !

Il est intéressant que de telles paroles, qui vont jusqu'à condamner explicitement les quatre dhyana (i.e. méditations) qui sont au cœur des pratiques du bouddhisme indien, soient associées à la personne de Bodhidharma qui resta assis pendant 9 ans en méditation face à un mur (encore une légende qui a beaucoup à dire) !

Si un ascète d'une redoutable exigence tel que Bodhidharma se voit associé à des paroles qui condamnent la moindre « entrée en concentration », la moindre pratique méditative, ce n'est en aucun cas parce que c'est la pratique qu'il faut éviter. Ce qui doit être évité, ce sont les pièges que la pratique recèle, à commencer par faire de la pratique une fin en soi.

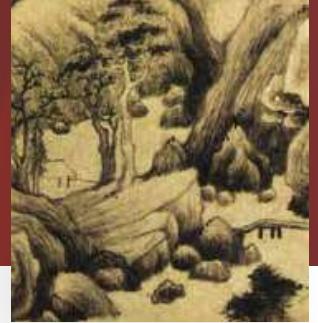
Rappelons quand même que la légende veut que Bodhidharma ait créé les Yi Jin Jing pour que les moines aient la force de rester suffisamment longtemps en méditation...

C'est donc bien qu'il accordait une importance majeure à l'exercice de l'assise, alors même que ses descendants iront jusqu'à interdire aux moines de s'assoir pendant les enseignements pour détruire l'idolâtrie de la posture assise...

Ainsi le Damo Lun dit également : *Le lieu où l'on marche est le lieu de l'éveil, le lieu où l'on est couché est le lieu de l'éveil, le lieu où l'on est assis est le lieu de l'éveil, le lieu où l'on se tient debout est le lieu de l'éveil. Lever ou abaisser le pied, tout cela constitue le lieu de l'éveil.*

Une façon de souligner que ce n'est ni l'attitude externe (assis le dos droit), ni l'exercice en lui-même (comme se concentrer sur la respiration), mais bien « le climat intérieur » dans lequel on adopte une attitude externe ou on exécute un exercice qui importe... C'est bien « le climat intérieur » dans lequel on fait n'importe quel geste du quotidien qui importe. C'est « le climat intérieur » qui fait la valeur.

Ce « climat intérieur » c'est la protection de Jingshen, c'est la « non motivation », le caractère non intentionnel, libre et spontané. On retrouve là une saveur toute taoïste telle qu'elle s'exprime dans les ouvrages de Lao Zi et de Zhuang Zi, ce que confirment les nombreuses citations directes ou indirectes de ces ouvrages dans le Damo Lun.



Il serait intéressant d'étudier plus avant le parallèle entre les états intérieurs tels qu'ils se présentent dans le Chan et dans le Taoïsme ancien, de les comparer et de faire émerger les idées fausses que l'on se fait facilement et sur le Bouddhisme et sur le Taoïsme. Cette recherche permettrait de bien distinguer les différentes formes d'expressions des techniques du Qi, des plus anciennes voir archaïques, aux plus contemporaines, chacune avec ses raisons d'être.

**Bien entendu, vos réactions sont les bienvenues.
À suivre donc...**

Walter PERETTI

Brève esquisse d'une longue démarche

« J'ai débuté le Qi Gong à l'âge de 15 ans, en parallèle avec les arts martiaux. A l'époque je pratiquais le Ying Qi Gong, Qi Gong dur martial.

Une pratique erronée et excessive m'a conduit à avoir des hémorragies régulières. Ce n'est qu'à la rencontre de Kunlin Zhang que je devais régler ces problèmes, ainsi que de nombreux autres, par plusieurs heures de pratique quotidienne à ses côtés, 7 jours sur 7... et cela pendant presque 10 ans. Initié aux pratiques taoïstes j'ai fondé ma propre école en 2004, après 18 ans de pratique quotidienne, pour poursuivre mes propres recherches toujours dans le plus grand respect de la tradition que j'avais reçue.

Mon tempérament de chercheur et de pédagogue (je suis enseignant en école d'ingénieur dans le « civil ») me pousse à sans cesse interroger ma pratique et à rechercher ce qui me semble essentiel dans notre Art, la beauté et la simplicité de la vie. »

Ecole Bai Yuan
www.ecolebaiyuan.fr

¹La fièvre du Qi Gong, Guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999, (éditions de l'EHESS,2005)

²Chine et donc chinois

³Shen Gong désigne dans le langage populaire les « forces divines obtenues par le travail du Qi ». Forces divines au sens où Shen, s'il désigne l'esprit, désigne tout autant les esprits et les dieux.

Mais on pourrait tout autant choisir la traduction « travail de l'esprit ». Cette dernière traduction est sans doute plus en rapport avec l'enseignement direct du bouddhisme Chan, alors que la première est plus porche des religions populaires, tout autant que du taoïsme religieux ou du bouddhisme tantrique qui eurent tous plus de succès populaire que le très aristocratique Chan qui flatte peu les besoins de « surnaturel ».

⁴D'après la traduction de Yang Jwing Ming in Chi Kung de Damo, ed. Budo

⁵Notons quand même au passage que Jingshen, c'est Jing-Qi-Shen, « sans » Qi. QiXue, c'est le Qi sous sa forme sang.

⁶Traduction de Bernard Faure, ed. point sagesse



VIE DES ÉCOLES

**La parole à... Thierry Doctrinal
sur l'Ecole de l'Onde du Dragon**

L'ONDE DU DRAGON, L'HISTOIRE D'UNE PASSION

Du magnétisme au Qi Gong, l'aventure énergétique

Mon intérêt pour l'énergétique démarre à partir d'aout 1986, j'ai alors 27 ans.

Depuis l'adolescence, je perçois régulièrement des manifestations énergétiques internes et externes parfois très perturbantes et j'ai du mal à comprendre ce qui m'arrive. En cet été 1986, je rencontre un guérisseur en Espagne qui me démontre par l'expérience et me convainc que je suis moi-même guérisseur/magnétiseur... Cette expérience bouleverse ma vie et m'ouvre à une dimension énergétique jusqu'alors ignorée voire repoussée. Je me lance dans l'aventure énergétique...

De 1986 à 1989, je pratique le Raja Yoga à Paris et le magnétisme. En 1988 je me forme en sophrologie avec le Dr Guyonneau, sophrologue, hypnologue et inventeur du Karaté sophrologique. C'est ma première rencontre sérieuse avec la maîtrise de l'énergie, la conscience, les rituels et la pratique des postures statiques (de karaté).

En 1989, poussé par une envie irrépressible d'en savoir davantage, je recherche activement une formation sur plusieurs années et découvre la Sophrologie énergétique du Dr Yves Davrou. Dès les premiers jours de formation je décide de ne plus « soigner » les autres, mais plutôt de m'occuper de moi-même et de mon « être » : je pose ainsi mon premier pas sur la voie de la transformation interne.

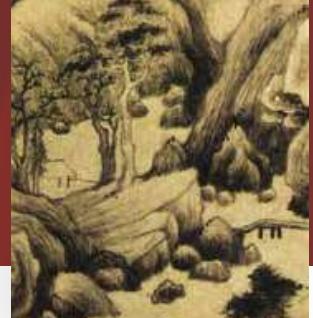
A cette même période je fais la rencontre de Dr Yves Requena au cours d'un stage de Qi Gong.



Thierry Doctrinal

A l'époque, le terme et l'art du Qi Gong étaient très peu répandus, ce fut pour moi une véritable découverte, inattendue tant par la pratique que par les principes énergétiques qui l'accompagnent. Tout s'enchaîne rapidement, une élève du stage me parle de maître Mantak Chia et de son Qi Gong de la Chemise de Fer, je cherche et trouve aussitôt une enseignante sur Paris, Marisol Coutant. Cette jeune femme extraordinaire, d'une qualité d'« être » exceptionnelle, m'initie à l'Alchimie Interne Taoïste : méditation, conduite de l'énergie, apaisement du cœur, centrage et joie intérieure, posture et découverte de l'union de l'Eau et du Feu, des pratiques énergétiques sexuelles méditatives taoïstes.

VIE DES ÉCOLES



L'enseignement de Maître Mantak Chia

Plus tard entre 1989 et 1998, je rencontre plusieurs fois à Paris, Maître Mantak Chia. A cette époque, il transmet ses techniques taoïstes de *Nei Gong* et *Qi Gong* de manière très didactique et méthodique : la structure et l'énergie sont très présentes et s'expriment de manière effective dans l'enracinement et la santé. Aujourd'hui j'éprouve une grande gratitude pour cette enseignement très pédagogique et très interne du *Nei Gong*, de l'alchimie interne, et du *Qi Gong*.

Je suis toujours ses enseignements et je m'émerveille de voir qu'ils sont non seulement une véritable synthèse actuelle de toutes ses remarquables connaissances mais aussi une somme des avancées scientifiques du moment. Si bien qu'il n'est pas toujours facile pour un débutant de percevoir la trame profonde, pourtant présente, qui structure ses pratiques et ses découvertes.

Pour revenir à la période précédente, je pratique alors parallèlement et intensément, la sophrologie énergétique du Dr Yves Davrou et le *Tao de Maître Mantak Chia* avec une approche très phénoménologique : l'observation des phénomènes énergétiques internes pour ce qu'ils sont, ici et maintenant, sans jugement, sans interprétation, avec l'idée de pouvoir détourner chaque perception et d'en laisser émerger des mots qui les qualifient. Après l'expérience, je prends l'habitude de noter par écrit les manifestations énergétiques perçues. La richesse énergétique de ces expériences m'enthousiasme au plus au point et m'encourage dans cette voie de l'observation et de la formulation. Je développe ainsi l'art de percevoir et de nommer ce qui est.

Mes débuts d'enseignant

A Partir de 1991, je commence à enseigner en groupe la sophrologie énergétique ainsi que le

Tao de maître Chia. Après 4 ans de formations en sophrologie et 2 années de perfectionnement (processus d'individuation de KG Jung) et la rédaction d'un mémoire j'obtiens ma certification de sophrologue en 1997. En 1998 je choisis d'enseigner exclusivement le *Tao de Maître Chia* dans mes cours en raison de la facilité avec laquelle les élèves adhèrent à la pratique et de l'efficacité des effets sur la santé et la conscience. Je pars en Thaïlande en 1999 au *Tao Garden* où, après un mois de pratiques et d'évaluations intensives, je reçois fièrement des mains de Maître Chia ma certification d'instructeur certifié du *Universal Healing Tao* pour les Bases, le *Tao de l'Amour* et le *Taïji Qi Gong*.

Un cadeau du ciel...

Ma rencontre avec Maître Howard Choy

En 2000, Klaus, un ami suisse rencontré au *Tao Garden*, organise un stage à Bâle pour me faire connaître son maître, *Howard Choy*, expert en *Kung Fu* et *Qi Gong Choy Li Fat*, ainsi qu'en *Taï Ji Quan*. Je découvre alors le paradoxe de la fluidité et la densité, de la douceur et de la puissance dans l'art du mouvement et du Qi. Le Corps le Souffle et l'Esprit sont un : dans l'enracinement et la détente totale, le corps accueille le Qi, puis le conduit en générant des flux naturels. Maître *Howard Choy* vient d'Australie, il est chinois et a une double nationalité. Il est en lignée directe avec Maître *Yang Sauchung* pour le *Taï Ji Yang*, Maître *Chen XIAO Wang* pour le style *Chen* et Maître *Chen Yong Fa* dépositaire du *Kung Fu* et *Qi Gong Choy Li Fat*. Il excelle dans son art et, surtout, sait en transmettre l'essence par une compréhension et une pédagogie hors norme. Je termine ce stage, émerveillé et avec plein de devoirs à faire. C'était très difficile d'imaginer tout cela sans suite... Et l'Australie, c'est loin. Surprise ! En 2002, le maître m'appelle pour enseigner en France, à Paris si possible, le *Qi Gong* et le *Taï Ji Quan* : fina-



VIE DES ÉCOLES

lement nous retenons Nantes et c'est avec une joie immense dans le cœur que je raccroche le téléphone. Tenant compte de mes contraintes financières, familiales et professionnelles qui ne me permettaient pas de voyager, Maître Choy a accepté de venir 3 ou 4 fois tous les ans. Aujourd'hui après une pause ces deux dernières années, l'aventure dure toujours et reprend en principe en 2017.

Bien que je soit reconnaissant à tous mes professeurs de m'avoir éduqué au Qi Gong, j'éprouve une gratitude infinie pour mon maître, Howard Choy, tant pour sa patience et sa bienveillance infinie à mon égard que pour son enseignement et sa pratique si habités. C'est lui qui m'a conduit au plus proche de l'Onde du Dragon. Et, après tous ces moments passés ensemble, nous nous sommes liés d'amitié.

Une nouvelle rencontre extraordinaire... avec le Maître taoïste Lao Kang Wen

Maître Lao Kang Wen est un personnage hors norme. A l'origine, Il avait pris la direction d'un monastère taoïste en Chine, à la mort de son propre maître dont Il me racontait qu'à 125 ans, celui-ci marchait devant lui en montagne et qu'il avait de la peine à le suivre. Réfugié en Thaïlande, il devient le guérisseur du Roi pendant une période puis, plus tard, vient séjourner au Tao Garden. C'est là en 2001 que je fais sa connaissance et découvre le Wai Qi Liao Fa. Sa pratique est chamanique très ancienne, très efficace. Elle permet de soigner en continu plusieurs personnes en même temps, un peu comme dans les cabinets chinois d'acupuncture. Son matériel est limité : pour soigner il possède en tout et pour tout, un minuscule canif genre porte-clé, un tuyau en PVC gris, et un magnétophone pour mettre de la musique chinoise au son discordant. Il amène ses élèves ou ses patients dans une transe spontanée puis l'entretient en projetant le Qi sur chaque participant avec un fouet en crin de cheval : les effets sur chacun

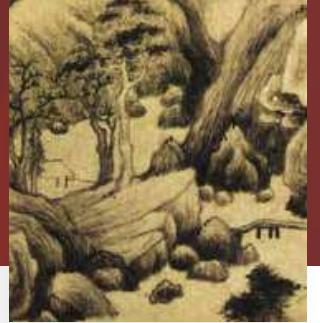
sont époustouflants.

Le plus extraordinaire ! Une fois rentré à Nantes, je reçois un appel de sa traductrice : Maître Kang Wen souhaite venir enseigner en France. La joie m'inonde. Après quelques années, me voilà l'hôte et bientôt l'ami de Maître Lao Kang Wen. Il me transmet une série de Shaolin Qi Gong et le Qi Gong de grande puissance Gao Nen Gong issu de son monastère. Il m'autorise personnellement à l'enseigner et à utiliser son symbole de connexion au Qi de l'Univers. Malheureusement, Maître Lao Kang Wen s'est installé en Thaïlande au bord de l'océan et depuis le tsunami du 26 décembre 2004, j'ai perdu le contact. Nous sommes plusieurs à le guetter sur la toile sans succès jusqu'à présent.

Retour à Paris avec Maître Jian Liujun

Le Qi Gong m'attirait énormément et je voulais aller plus loin encore dans son étude. En 2001, je m'engage pour deux ans dans une formation, à Paris, auprès de Maître JIAN Liujun. Avec lui, j'ai énormément appris. Il parle bien le français, connaît, cite et écrit les noms chinois des différentes pratiques et me fait découvrir de nombreuses techniques et Qi Gong. C'est un guide très précieux qui me fait plonger au cœur de la culture chinoise. Il est très bienveillant avec ses élèves et a à cœur de les faire progresser mais exigeant ! Les qualités particulières que j'ai acquises auprès de lui sont la constance et la longueur de l'entraînement : la posture embrasser l'arbre est tenue 45mn au plus court, les techniques sont répétées inlassablement. Des bases indispensables pour connaître notre art ! Aussi je retourne encore le voir de temps à autre pour continuer à apprendre.

VIE DES ÉCOLES



La découverte de You Long, l'Onde du Dragon

Pour commencer, je veux remercier mes professeurs pour la qualité de leur enseignement, pour leur ouverture et l'espace de liberté qu'ils m'ont tous laissé. J'ai pu pratiquer avec quatre maîtres différents, à une certaine période en même temps, tous étaient au courant et aucun ne m'a jamais fait de remarque. Tous de mon point de vue cultivent *l'Onde du Dragon*, mais avec des arrangements en lien avec leur morphologie et leur lignée.

Maître Mantak CHIA, insistait beaucoup pour rentrer le menton et le sacrum, à des moments plus intensément qu'à d'autre. Dr JIAN insistait beaucoup sur la sortie de Ming Men Dans les mouvements de Qi Gong le coccyx-sacrum, la queue du dragon, était rentré mais parfois non. Maître Lao KANG WEN ne voulait pas donner d'instruction précise, en le copiant on pouvait percevoir que le coccyx-sacrum pointait vers l'avant et parfois sortait vers l'arrière.

Maître Howard CHOY laissait le coccyx-sacrum rentré sans donné d'instruction précise dans la partie Yang du mouvement (monter, transfert vers l'avant ou l'arrière). Dans la partie Yin, descente et enracinement avant transfert de poids, il insistait énormément pour le laisser sortir vers l'arrière, générant une antéversion du bassin et un arc de tout l'axe vertébral incluant la tête, afin de laisser le Qi diffuser dans toute les directions à la fin du Yang et de déclencher le Yin, l'enracinement de la structure et l'amorce de la descente du Qi.

Ces différents maîtres chinois m'ont offert la chance unique d'apprendre des façons différentes de m'enraciner et de conduire les flux dans mon corps. En poursuivant ma démarche d'observation, je réussi à identifier de plus en plus clairement tous ces chemins possibles de conduite du mouvement et des flux, sans pour autant y trouver un fil conducteur commun, une essence commune hormis celles d'utiliser le *Dan Tian* et l'alignement, l'unification du corps, du

souffle et de l'esprit...

En 2008 avec Maître Howard CHOY, au cours d'un exercice de rotation du bassin en posture du cavalier, exercice de conduite de l'Energie de la terre au travers du squelette, je sens un alignement parfait, et, en même temps, je perçois un flux intense qui traverse mon corps. Je suis complètement déstabilisé et enthousiaste. Bien sûr je pensais connaître le mouvement du Qi dans mon corps, j'avais déjà une perception des flux. Mais là, c'était d'une clarté et d'une densité époustouflantes.

Les jours qui ont suivi, j'ai cherché et réussi à reproduire ce flux intense dans la posture identique. Je m'y suis véritablement accroché pour ne pas le perdre et, par tâtonnement, j'ai réussi peu à peu à identifier ce qui m'en éloignait et ce qui m'en rapprochait.

De 2008, à ce jour, je n'ai cessé de clarifier l'origine de cet alignement et de ces flux d'énergie dans le mouvement, toujours avec la même méthode : *l'observation sans analyse, sans chercher à vouloir créer quoi que ce soit, mais, au contraire, en faisant humblement la place en moi pour que ce mouvement profond qui émerge à partir du Dan Tian et du coccyx/sacrum, puisse s'exprimer et se révéler.*

Le mouvement élémentaire spontané

Pour simplifier ce mouvement profond, que j'ai appelé également *Mouvement Elémentaire ou Global*, est un mouvement de ploielement et de déploiement. Son originalité est qu'on ne le fabrique pas, on ne le coordonne pas, on ne l'invente pas : il émerge de lui-même et s'exprime toujours de manière globale. Je lui ai donné le nom d'*Onde*, car c'est un mouvement interne du Qi, qui prend son origine dans le *Dan Tian*, qui monte et s'expande puis redescend et se concentre au rythme de phases successives *Yin* et *Yang* dans la danse infinie du *Taï Ji*.

Le nom d'*Onde du Dragon*, car l'aspect bio mé-



VIE DES ÉCOLES

canique du mouvement global profond est très intimement lié à la mobilité du coccyx-sacrum dénommé queue du dragon dans la tradition chinoise. Mais aussi parce que le corps cache au plus profond ce mouvement global à l'instar du dragon chinois portant une perle de Tai Ji tantôt dans ses griffes tantôt dans sa robe. Le Dragon est également symbole de l'énergie du printemps jaillissant dans la nature, témoin de l'expression de SHENG (principe vital).

Trois conditions sont nécessaires à son émergence :

- *se maintenir au point d'équilibre en appui sur l'ensemble du pied mais plus particulièrement sur le talon qui soutient tout le poids du corps.*
- *Conserver la force de réaction de la terre dans le squelette entier, en ajustant le bassin et les épaules au dessus des talons.*
- *Le mouvement profond émerge alors, si on bouge à partir du bassin, du sacrum/coccyx en appui sur les talons.*

Une des révélations extraordinaires de l'Onde du Dragon est la corrélation entre la présence de la force de réaction de la terre dans la structure du corps, classiquement obtenu par Song (relâchement aligné), et l'émergence du Qi dans tout le corps, classiquement appelé Peng (gonflé comme un ballon).

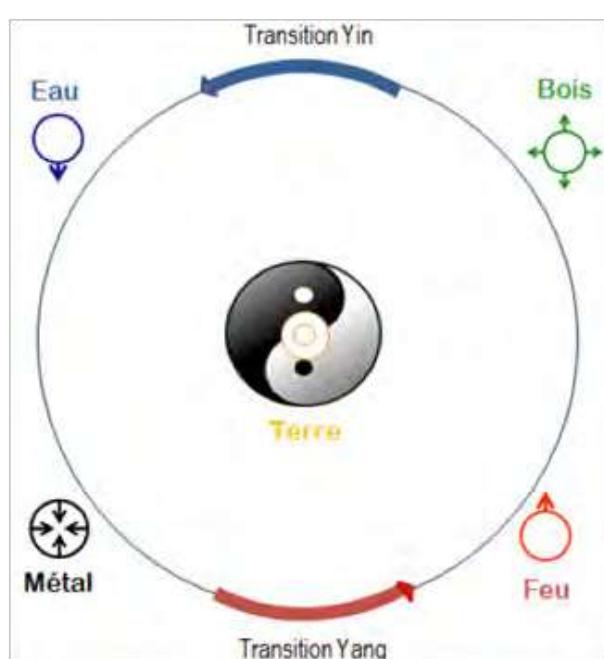
Ce mouvement élémentaire naturel, non coordonné volontairement, maintient la force de réaction de la terre, le Song et l'alignement du squelette, ainsi que le Qi dans les mouvements ou postures qui sont ensuite pratiquées.

C'est un mouvement global qui unifie le corps et pas seulement. Le mouvement, le souffle et l'intention unifiés chevauchent ensemble cette Onde du Dragon : la synergie des trois paramètres tant cultivées dans nos arts énergétiques, indispensable à l'émergence et la conduite de l'énergie, devient immédiatement effective.

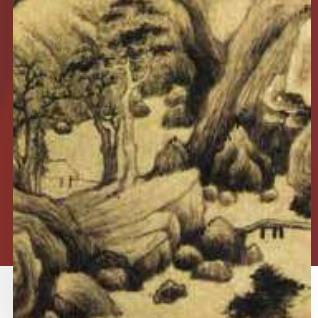
L'Onde du Dragon et la petite circulation céleste

L'Onde du Dragon maintient le *Peng* et la présence des flux de la *Terre* et du *Ciel* dans le corps. Ces flux se mettent en mouvement dans la dynamique des *cinq éléments* quelle que soit la posture, en statique ou en dynamique :

- Dans le *Yang*, l'elongation puis le déploiement du corps, le Qi monte par l'arrière le long des parties *Yang* du corps et s'expande en même temps dans toute les directions à partir du centre. C'est la dynamique du *Feu* et du *Bois*.
- Dans le *Yin*, la descente puis le repliement du corps, le Qi descend par l'avant le long des parties *Yin* puis se rassemble au *Dan Tian* en se condensant dans tout le corps. C'est la dynamique de l'*Eau* et du *Métal*.
- Le centre du corps, le *Dan Tian* et le sacrum en appui sur la Terre, commande au reste et exprime cette dynamique de la Terre : tout part du centre et tout revient au centre.



VIE DES ÉCOLES



« Ce cycle de bio mécanique corporel et d'expression du Qi existe par lui-même, depuis la nuit des temps, on ne le crée pas. »

Nous sommes au cœur de la tradition alchimiste taoïste : comme certains ont pu le remarquer, il s'agit d'un cycle des saisons inversé qui remonte le temps...

Lorsqu'on pratique l'Onde du Dragon assis au bord de la chaise, ce cycle se produit également.

Au point d'équilibre sur les ischions, on fait la place en abandonnant les tensions inutiles, la coordination volontaire. On laisse émerger l'Onde du Dragon, la petite circulation céleste : c'est extrêmement puissant, quelque chose en nous nous connecte au Tao.

Onde du Dragon et soins.

Pour « soigner » au sens de la tradition du « Qi Gong médical », Wai Qi Liao Fa, il faut de bonnes connaissances en MTC avec un enseignement ad hoc ; il faut aussi de la capacité à conduire l'énergie en quantité et en qualité.

Comme nous venons de le voir précédemment, l'émergence des flux descendants de l'énergie du Ciel et des flux montants de la Terre, décuple la quantité d'énergie, améliore sa qualité et favorise sa conduite.

Une fois le mouvement global bien perçu, le pratiquant peut laisser émerger simultanément les flux montants à l'arrière et descendants à l'avant du corps, ou les flux expansant et condensant, à la fois dans la phase Yin et dans la phase yang : la fusion de ces deux flux fait naître en soi la joie et l'amour.

La qualité est ainsi au rendez-vous. Quelque chose en nous nous connecte à la source.



Quand le Yin et le Yang existent simultanément dans le mouvement, tout est possible, c'est l'état de Wu Ji, représenté par la frontière entre le Yin et le yang dans le symbole du Taï Ji. ([ligne rouge](#))

Connexion à la source, à l'énergie de la terre et du ciel, synchronisation du corps, souffle et esprit représentent d'excellentes conditions pour réaliser des soins énergétiques.

Le maintien de la force de réaction de la terre dans le squelette et le SONG font émerger le Qi dans tout le corps : ce dernier reste gonflé comme un ballon les énergies perverses dégagées chez les patients restent à l'extérieur de la peau, courent à la surface de cette dernière et se déchargent dans la terre. Le consultant garde sa sensibilité et ses perceptions usuelles, il travaille avec des énergies externes, tout en se protégeant.

Ces principes peuvent s'appliquer à tous les soins énergétiques, je les ai personnellement appliqués au Shiatsu thérapeutique en consultation.

Est-ce que tu fondes ton école à partir de cette découverte ou tu avais déjà une école avant ?

Mantak CHIA m'a certifié Senior Instructor du Healing Universal Tao System en septembre 2008 : cette certification me permet de délivrer un premier niveau de certification de l'UHTS.



VIE DES ÉCOLES

Dans la joie du partage et de la transmission, je me lance dès octobre 2008 dans la préparation et la certification des instructeurs associés en une année de formation. A cette période, partagé entre mon travail de cadre (management) en entreprise et mes nombreuses activités de Qi Gong et Tai Ji Quan, je commence à percevoir sérieusement les effets du surmenage. Il me semble que je devrais faire un choix dans un sens ou dans l'autre : après réflexion je choisis de quitter mon travail de cadre et de monter mon école, de me lancer dans l'aventure de la professionnalisation de ma passion, en juin 2009. Je remercie mes premiers élèves, des amis pour la plupart, qui m'ont soutenu dans mon entreprise : la première promotion de septembre 2009 comptait sept stagiaires qui sont restés avec moi pendant 3 ans...

Je dois dire que le fait d'avoir découvert ce mouvement global m'encourageait à la transmission et au lancement de ce projet.

C'était extraordinaire, tout semblait me pousser vers une même direction...

En 2008, j'avais simplement soulevé un bout de voile concernant le mouvement global. Cette école était devenue un véritable laboratoire d'expérimentation in vivo. Il y avait mes avancées dans la compréhension, l'identification du mouvement global, mais il fallait encore rendre cette compréhension assimilable par tous, y compris les débutants : un véritable challenge. Grâce à cette approche phénoménologique et à la complicité de tous mes élèves et rencontres, il s'est dévoilé peu à peu davantage et j'ai pu formalisé très clairement ce qu'est le mouvement élémentaire, comment le laisser émerger et surtout comment le mettre au cœur de la pratique et de l'enseignement.

Aujourd'hui l'Onde du Dragon est une véritable pédagogie applicable à tous les arts du mouvement et donc au Qi Gong que j'enseigne. Elle est au cœur de l'enseignement et révolutionne la pratique, la vitesse d'apprentissage, l'enseignement lui-même : il y a un véritable changement de paradigme, c'est le mouvement profond à

partir du Dan Tian qui coordonne dès le début de la pratique, et non la coordination volontaire ou la composition du mouvement.

Auprès de mes professeurs, j'ai appris de multiples formes en commençant par coordonner volontairement, à façonner en quelque sorte mes mouvements à partir de l'observation extérieure. Avec le temps cette coordination volontaire s'estompe pour laisser place à quelque chose de plus profond, quelque chose qui génère le mouvement et l'énergie, quelque chose qui nous relie, nous habite. Ce quelque chose de plus profond reste insaisissable et lorsque l'on a la chance de l'avoir rencontré, on n'a pas d'autre choix que de reprendre le même processus en l'améliorant par des connaissances croisées, orientales ou occidentales. C'est le chemin que j'ai suivi et qui m'a conduit à l'Onde du Dragon : c'est l'enseignement ou l'étude que j'appelle conventionnelle.

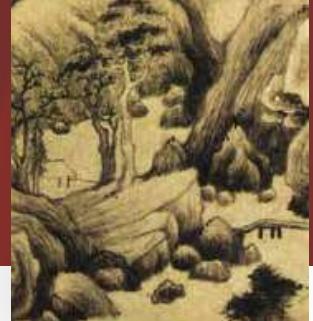
Dorénavant cette compétence profonde que je nomme Onde du Dragon est immédiatement contactée dans l'étude ou l'enseignement et elle devient l'objet de toute l'attention. Elle est maintenue et perfectionnée dans son expression et ses effets thérapeutiques au travers de la richesse des formes des arts énergétiques du mouvement.

Le nom Ecole de l'Onde du Dragon s'est un moment imposé comme un style de pratique, puis récemment l'école a adopté le nom du style.

Quand tu compares ton expérience de l'Onde du Dragon et les textes très anciens des pratiques taoistes, tu en retrouves les traces dans ce que tu as ressenti et découvert ?

Quand je croise l'Onde du Dragon sur mon chemin, cela fait déjà près de 20 ans que j'étudie les arts énergétiques : les écrits bien sûr mais surtout les rencontres et pratiques avec mes pro-

VIE DES ÉCOLES



professeurs chinois m'ont permis d'approcher les grandes lignes du Tao.

De mon point de vue et au travers son expérimentation immédiate, l'Onde du Dragon est une clé pour appréhender de manière concrète et à chaque instant, les classiques des arts internes :

- elle est l'expression de Sheng, elle nous connecte au Qi de la terre et du Ciel, à la vitalité, et à l'harmonie sur tous les plans de l'être
- elle permet d'expérimenter en soi l'expression du Tai Ji, la dynamique des 5 éléments, Wu Xing.
- elle permet d'objectiver en soi les flux yin et yang de manière simultanée, descente et montée du Qi, expansion et condensation du Qi. Elle fusionnent ces flux et nous connecte à la source, au Wu Ji, au plaisir, à la joie ou et à l'amour.
- elle est à la fois Yin et Yang et engendre un véritable équilibre des principes féminin et masculin.
- L'apprentissage de l'onde du Dragon, nous immerge dans le Wu Wei : en faire trop, elle disparaît, ne rien faire, elle n'apparaît plus...

L'*Onde du Dragon* est un véritable paradoxe dans son expression : elle est raffinée et douce, et pourtant solide et puissante.

Comment s'intègre l'*Onde du Dragon* dans ton école de formation professionnelle de Qi Gong ?

J'ai en premier lieu veillé à élaborer un véritable programme de formation, afin de pouvoir satisfaire les besoins des stagiaires : connaissances en énergétique chinoise, ainsi que l'étude, la pratique et l'enseignement de cet art de la santé et de l'harmonie sur tous les plans de l'être, que représente le Qi Gong. Ce programme répond aux exigences des passages de certification en vue du CQP, ou et à la professionnalisation des professeurs de Qi Gong, rémunérés ou béné-

voles.

D'autre part, l'étude et l'enseignement de l'*Onde du Dragon* appliquée au Qi Gong est dispensée tout au long de cette formation. Il s'agit d'une véritable pédagogie novatrice : dès le départ le mouvement global profond est à la fois l'objet de toute l'attention, et identifié comme une source de la manifestation de l'énergie et de ses effets thérapeutiques et spirituels.

Ainsi l'étudiant disposera de solides bases pour transmettre ces connaissances exceptionnelles du Qi Gong et de l'*Onde du Dragon*, pour préserver ces véritables trésors précieux et universel pour chaque être humain, pour l'humanité, les 10 000 êtres et la planète...

Quelques professeurs de Qi Gong et d'horizons diverses sont également venus étudier ce mouvement global. Ils témoignent tous de sérieux apports pour la compréhension et la pratique de leur propre art : des éclairages de sens et des perspectives d'étude et d'enseignement inattendues.

Au-delà de mon premier objectif de la transmission du Qi Gong, je suis aujourd'hui également habité par une grande joie à l'idée de partager cette Onde du Dragon, ce trésor issu des arts internes chinois, avec tous mes frères et sœurs du Tao...

Thierry Doctrinal
École de l'*Onde du Dragon*
www.londedudragon.com



VIE DES RÉGIONS

UNE INITIATIVE DANS LES HAUTS DE FRANCE

Voici une initiative qui paraît très intéressante pour tisser du lien dans les régions : lancer un bulletin de liaison. C'est l'initiative prise dans les Hauts de France par Pierre Housez.

Qi Gong côté Hauts de France

Bulletin épisodique, improbable et sans prétention de février 2017



En février dernier, à l'occasion de la naissance de la nouvelle grande région, j'ai édité un trait d'union pour resserrer les liens entre les éléments de la « mosaïque » que nous formons (dixit Annick).

L'initiative n'a pas donné tellement de retours car on le sait, nul n'est « poète » en son pays. Les quelques échos positifs et encourageants donnent à penser qu'il y a là matière à créer un esprit. L'esprit Qi Gong, cela va sans dire.

Que celles et ceux qui en désireraient un exemplaire, nous contactent : phousez@nordnet.fr

Les destinataires de ce bulletin sont les collègues des Hauts-de-France dont j'ai les coordonnées mais aussi tel ou telle dont le hasard (formation initiale, rencontre,...) nous a amené à échanger. Si d'aventure, vous n'êtes pas « altifrançais-e-s », vous êtes bienvenue en « ch'ticardie » pour y écrire un article.

La ligne éditoriale : être informatif, visuel, relais, vite lu. La périodicité irrégulière ! Mais là tout dépend de chacun-e. Le format est un A4 paysage et non portrait rédigé en police Calibri 12. Avec une ou deux photos de qualité ordinaire, sans prétention ni exigence technique. Le tout est communiqué en format PDF. Le sommaire affiche une douzaine d'articles. Le principe est de se présenter et présenter sa dynamique, son activité en une page. Avec les coordonnées des intéressé-e-s le cas échéant. Quelques articles « de fond » accompagnent la livraison.

Se livrer et donner un écho de soi n'est pas aisné ni simple chez les « qigongueur-e-s ».

Que soient remercié-e-s ici une fois encore les collègues qui se sont livré à cet exercice peu évident pour beaucoup. Voici ci-après un exemple d'article.

UNE POSTURE TOUTE SIMPLE LE « PONT DE FER »

Pour faire prendre conscience de l'équipement musculaire que chacun-e possède, nous avons pratiqué le « pont de fer » avec des volontaires. De quoi s'agit-il ? Simplement de se tenir droit mais... à l'horizontal, posé-e sur le sommet du dossier de deux chaises, en ne reposant que sur le cou des pieds et la nuque. Moyennant quelques précautions, et en limitant la durée à 2 secondes, cet exercice ne requiert aucun entraînement ni aptitude particulière.



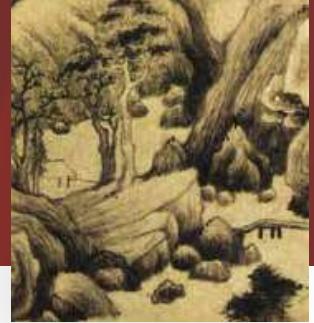
Ne pas pratiquer cette posture en cours, faute de l'avoir testée soi-même

Nous avons en tête les illusionnistes et « magicien-ne-s », qui utilisent cette capacité naturelle de la structure musculaire de notre corps pour en faire un spectacle et subjuger les badauds.

Historiquement, c'est un exercice d'art martial qu'en Chine, on utilise à tenir jusqu'à une plus d'une heure pour s'entraîner. En ce cas, l'objectif est un renforcement puissant au niveau du cou et de la nuque notamment.

Un site chinois récent signale que cet exercice tenu un quart d'heure ou une demi-heure permet aux anciens jeunes... hommes de retrouver de la « vigueur » ! Aux intéressés de s'y essayer.

Pierre HOUSEZ



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DU 29 AVRIL 2017

Par Bruno de Runz

Le CA a abordé quatre points importants :

- I - Comment assurer en trois ans notre autonomie financière ?
- II - Procédure d'accueil dans l'Union Pro Qi Gong et certification d'« Enseignant de Qi Gong de premier niveau »
- III - Le développement de partenariats avec les autres fédérations, FFSPT, FAEMC et FFKDA
- IV - Le travail des commissions.

I - Comment assurer en trois ans notre autonomie financière ?

Cinq pistes de réflexion ont été envisagées :

- Développer les adhésions ;
- Développer les passages d'examens ;
- Développer les stages ;
- Constituer un réseau professionnel, (Mutuelles, Hôpitaux, EPAD, etc.) ;
- Demander à la centaine d'associations non adhérentes à Sports pour Tous de verser pendant cette période de transition une contribution par adhérent équivalente aux 6€ reversés par cette fédération pour chacune des licences prises chez elle.

Le CA du 18 Septembre fera un ensemble de propositions qui seront présentées à l'Assemblée Générale du 18 Novembre.

Cela se fera en mettant en place des stages d'accueil.

Notre réflexion portera également sur la procédure d'attribution d'un certificat à enseigner de premier niveau.

III - Le développement de partenariats avec les autres fédérations, FFSPT, FAEMC et FFKDA.

Le CA a défini clairement ce sur quoi l'Union Pro peut s'engager et obtenir en retour :

Une expertise technique : place et développement du Qi Gong ; participation à l'élaboration des diplômes ; participation aux jurys d'examen ; participation à des formations.

En contrepartie :

Des ouvertures claires pour nos adhérents : passerelles et allégements entre les diplômes de l'UPQG et les diplômes fédéraux sportifs. Une information sur la FEQGAE UPQG au sein des fédérations.

II - Procédure d'accueil dans l'Union Pro Qi Gong et certification d'« Enseignant de Qi Gong de premier niveau ».

Cela fait longtemps que nous réfléchissons à l'accueil dans notre structure des nouveaux arrivants.



VIE FEDERALE

A) Fédération Française Sport Pour Tous (FFSPT).

Deux rencontres ont eu lieu l'une financière le 13 mars. Suite à ce CA une rencontre a eu lieu le 23 juin entre Walter Peretti et Betty Charlier, la nouvelle Présidente de la FFSPT.

- **La première rencontre avait pour objet de revaloriser la dotation de l'an dernier.**

Nous avons pu faire valoir que 2 500 licences restaient à comptabiliser pour la dotation 2015-16. Sur cette base la FFSPT a accepté de verser un complément de dotation de 9 500 € et de rectifier le listing des associations, des cadres techniques et des licenciés FFSPT liées à la FEQ-GAE UPQG qui sert de base aux dotations. Cette rencontre a permis également de fixer un calendrier des versements pour la dotation 2016-17.

- **La seconde rencontre avait pour objet la mise en place d'une nouvelle convention.**

La direction de SPT s'est montrée favorable à la poursuite du partenariat avec l'Union Pro et a l'accompagner sa progression vers son autonomie financière en échange de son expertise.

B) Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FAEMC).

Les axes suivants ont été proposés :

- Participer avec la FAEMC à la création d'un BP JEPS AEC ;
- Participer aux jurys des examens CQP AEC, DEPJS AEC et BPJS AEC de la FAEMC ;
- Mettre en place un système de reconnaissance de nos diplômes par VAE pour l'obtention des diplômes de la FAEMC : CQP AEC, DEPJS AEC et BPJS AEC.

Toutefois il est nécessaire de baliser la construction de ce partenariat.

Baliser ce partenariat, cela veut dire préciser ensemble chaque point d'étape :

Suite à ce CA, une première convention a été signée respectant notre indépendance et la confidentialité de nos adhérents. Elle concerne l'enquête d'employabilité pour la création d'un nouveau diplôme le BPJEPS AEC pour la FAEMC. Cette enquête a pour but de justifier l'intérêt de la profession auprès du ministère. Elle a été lancée auprès de tous nos adhérents.

Participer à la création du BP AEC. Cela nécessite que nous ayons des experts compétents et disponibles pour participer à ce travail qui promet d'être intense.

Nous attendrons d'avoir franchi la première étape (la conduite de l'enquête d'employabilité et le dépôt du dossier au Ministère Jeunesse et Sports) avant de nous engager pour cette seconde étape, qui donnerait lieu à la signature d'une nouvelle convention avec la FAEMC.

C) Fédération Française de Karaté (FFKDA).

En tant que structure indépendante nous souhaitons développer un partenariat avec toutes les fédérations réunissant des enseignants de Qi Gong.

Un groupe de travail doit être mis en place pour envisager ce partenariat et réfléchir à ce que pourraient être les apports mutuels entre les deux fédérations. Il pourra s'appuyer sur les écoles et les cadres de l'Union Pro qui sont aussi membres de la FFKDA.

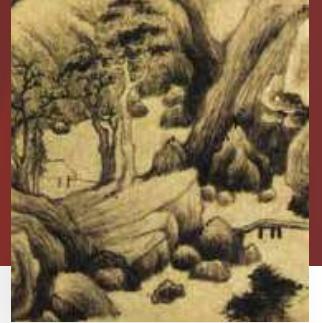
IV - Le travail des commissions.

1. Commission Ecoles de formation.

Plan de travail :

- dépouillement du questionnaire aux écoles envoyé en début d'année 2016
- rédaction du Règlement intérieur concernant la commission
- élaboration d'une nouvelle version des critères d'agrément d'école

VIE FEDERALE



Avancement des travaux :

- Finalisation du tableau récapitulant l'essentiel du sondage effectué auprès des écoles
- Prise en charge du remaniement des critères d'agrément des écoles
- Elaboration en cours de la page web des écoles

Projets pour l'année

- Elaboration d'un programme de théorie commun aux écoles correspondant à nos critères – ce que nous jugeons le plus utile et indispensable pour un enseignant de Qi Gong de base – ce programme fera l'objet d'une table ronde avec la commission examens et pourra déboucher sur une proposition à valider par le CA.
- Réflexion sur les modalités d'harmonisation de nos critères d'examen d'écoles et l'organisation de ces examens

- Organisation des stages de formation de l'année 2017-18.
- Élaboration du questionnaire de retour sur stages.
- Nouveaux intervenants pour les stages 2018 -19.
- Ébauche d'un cadre déontologique pour les séminaires.

• Travail à venir :

- Mise en place d'un « diplôme » de premier niveau et de stages d'« Accueil et d'évaluation de pratique ».

4. Commission Régions.

Essentiellement mise en place de coordinations locales ou régionales à l'occasion de la préparation des Journées du Qi Gong du mois de Juin.

5. Commission Communication.

La commission a décidé d'organiser son travail sur deux grands axes :

• Organiser une communication interne dynamique et interactive.

a. Faire du bulletin un espace périodique d'information et d'échanges de qualité pour les professionnels du Qi Gong :

- Bulletin n°34 Juillet. Thème : autour d'écoles de formation et des partenariats
- Bulletin n°35 Début Octobre. Thème : autour de l'AG et de la formation
- Bulletin n° 36 Début Janvier. Thème : Qi Gong et Thérapies
- Bulletin n° 37 Début Mars. Thème : Qi Gong et Arts Martiaux.

2. Commission Examens, évaluation et diplômes.

- Donner une part plus importante au dossier remis par le candidat au moment de l'inscription,
- Définir le champ d'étude du programme
- Réfléchir à un 2^{ème} niveau d'examen

3. Commission Formation.

• Réalisations de la Commission Formation Continue depuis le dernier CA :

- Organisation du séminaire de Briis. Malheureusement, ce séminaire a dû être annulé faute d'inscriptions.
- Articles pour les bulletins n° 33 et n° 34.
- Aide apportée à la Commission Communication pour le lien avec le site Doctissimo (recherche d'enseignants participant à ce diaporama -7 enseignants ont participé).



VIE FEDERALE

b. Faire de la newsletter un moyen d'information fiable pour les adhérents.

- Newsletter 03 de mai.
Qi Gong et Sports sur ordonnance
- Newsletter 04 de septembre.
Diplômes et formations
- Newsletter 05 de novembre.
Compte rendu de l'AG

c. Transformer le site pour qu'il soit plus attractif et interactif.

• Mettre en place une communication externe ciblée et documentée pour faire connaître le Qi Gong et l'Union Pro.

- Les Journées du Qi Gong en juin. (Affiches, Flyer, Triptyque)
- Articles et publicité dans des médias choisis : Site Doctissimo ; Revues (Energie, Tai Chi Mag),

6. Commission Ethique.

Ce qui a été fait :

- Réflexions.
- Réactualiser la Charte de la FEQGAE votée par le CA
- Annexe au Règlement Intérieur 3.1 voté par le CA
- Intervention au sujet d'un conflit.

Ce qui est prévu : Une rencontre des membres de la Commission d'Ethique pour plus ample connaissance et contact.

La Commission Ethique est présente. Elle reste vigilante et ouverte. Avec comme objectif d'être impartiale.

Autres points.

Le Trésorier, Jean-Pierre Bengel, ayant démissionné pour des raisons personnelles, il est décidé que le Président Walter Peretti assumera la fonction de Président /Trésorier jusqu'à l'AG du 18 novembre 2017.

Calendrier des réunions

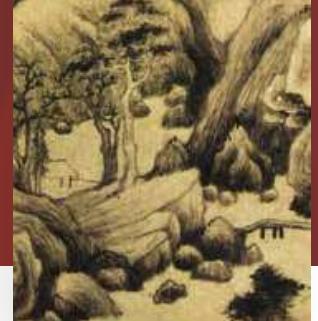
CA : Lundi 18 septembre et vendredi 17 novembre. AG : le 18 novembre.

Séminaire des enseignants

les 19, 20, 21 mai 2018.

Ce programme de ce séminaire sera proposé lors de la prochaine AG avec une date d'inscription à respecter.





LA FORMATION AU SEIN DE LA FEQGAE « UNION PRO QI GONG »

par Marie-Christine SEVERE et Hélène ZIMMERMANN

Notre fédération met l'accent sur la formation en proposant chaque année aux enseignants des stages de qualité. Le but est de leur permettre d'approfondir leur niveau de pratique et d'augmenter leur talent pédagogique. De plus, ces stages favorisent un esprit de rencontre et de partage qui contribue à relier et fédérer tous les enseignants au-delà de la diversité de leurs écoles de formation respectives.

Les stages proposés en 2016-2017

Malgré la qualité du programme, les stages de formation continue proposés cette année par notre FEQGAE UP ont connu une légère baisse de fréquentation. Et certains ont dû être annulés faute d'inscriptions suffisantes. Rappelons au passage qu'un stage est annulé si, un mois avant la date du stage, il y a moins de 10 personnes inscrites.

Toutefois, malgré cette légère baisse de fréquentation, ces stages semblent toujours très appréciés comme le prouvent les nombreux témoignages que nous avons reçus des participants. Laissons donc la parole aux stagiaires.

Impressions de stage : la parole des stagiaires.

Les stagiaires s'expriment via le questionnaire que nous leur adressons désormais systématiquement après chaque stage pour évaluer leur niveau de satisfaction. Nous n'avons reçu que des retours positifs sur les divers stages organisés. Ci-dessous, quelques témoignages sur les stages de Philippe Jullien et Hélène Zimmermann.

**Focus sur le stage de Philippe Jullien
des 18 et 19 février 2017 à Toulouse.**

Sur le thème
**« PRÉSENCE CORPORELLE ET LÂCHER-PRISE
DANS LA PRATIQUE DU QI GONG STATIQUE
OU MÉDITATIF (JING GONG) ».**

Ce stage semble avoir répondu aux attentes des participants, comme en témoignent ces quatre stagiaires.

**Ce stage a-t-il répondu à vos attentes et, si oui,
qu'avez-vous apprécié dans ce stage ?**

- Viviane Rabadan : « J'ai apprécié l'ambiance du stage, la liberté corporelle (pas de posture ni de gestes millimétrés), les outils pour sortir un peu de la pratique dynamique que je privilégie (tout en sachant que je devrais équilibrer statique et dynamique) et les marches. »

- Stéphane Debailleul : « J'ai énormément apprécié le travail du lâcher prise. »

- Daniel Royer : « J'ai bien apprécié. C'est le troisième stage que je suis avec Philippe* après le Yin-Yang, l'enracinement, le RESSENTI. J'apprécie la qualité de la PEDAGOGIE, de l'écoute et des conseils pour l'évaluation de nos élèves et la nôtre. »

*À 80 ans ou presque j'ai vu défiler dans ma vie des soi-disant maîtres, experts etc., ce qui me permet de distinguer en toute humilité, les mauvais...

- Roger Jean : « Je remercie vivement Philippe pour son approche pédagogique, bien ancrée,



FORMATION, EVALUATION & EXAMENS

dans cet espace essentiel de l'information du corps. »

Qu'est-ce que ce stage vous a apporté de particulier ?

- Viviane Rabadan : « Des exercices et des méthodes simples immédiatement utilisables avec les élèves. Une approche du lâcher-prise qui correspond à ma façon de travailler. »

- Daniel Royer : « Des connaissances dans un domaine dit « statique » qui manquent souvent dans nos enseignements « dynamiques » alors que le ressenti est un des aspects principaux du Qi Gong. »

- Roger Jean : « Cette modernité du Qi Gong, qui s'allie bien évidemment avec d'autres approches traditionnelles en relation avec « la gestuelle » du mouvement, m'a permis d'affirmer chez moi cette recherche, cette détente du mental, outil important en temps que pratiquant, et pour ceux à qui j'essaie de transmettre. »

En quoi cela va t-il vous être utile dans votre pratique personnelle ou dans votre pratique d'enseignant ?

- Viviane Rabadan : « J'ai d'ores et déjà introduit dans mes cours davantage de statique, en m'inspirant de cette formation, et j'ai eu tout de suite d'excellents retours, en tout cas dans les cours du soir qui regroupent les actifs. Les retraités sont moins demandeurs. J'ai davantage d'outils pour rééquilibrer ma pratique vers davantage de statique. »

- Stéphane Debailleul : « Maintenant que je l'ai expérimenté, sur moi je vais continuer à le travailler et pouvoir l'enseigner à mes élèves. »

- Daniel Royer : « Apporter plus de place à des exercices sur le ressenti même si les bases ont déjà été posées durant les cours (méditations, marches « conscientes »). »

- Roger Jean : « J'ai pu expérimenter des outils efficaces, que j'utilise depuis ce stage tous les jours, pour « creuser », avec cette approche, la sphère du Dan Tian inférieur.

Je m'aperçois que la transmission qui me permet d'avancer dans mon parcours est très souvent liée à ce que j'attendais sans le savoir : en l'occurrence, c'était ce sacré « lâcher prise corporel ». L'important, pour moi, est d'expérimenter, et, d'essayer, de ne plus croire que j'ai trouvé ! Je suis ravi que la Fédé et ses acteurs puissent nous apporter cette qualité d'enseignement. »

La salle où avait lieu le stage vous a t'elle convenu ?

Tous ont souligné le fait que la salle, « bien située, près d'une station de métro » était « très bien », « mis à part le manque de luminosité » évoqué par une personne.

Appréciez-vous que stage ait eu lieu à Toulouse ?

Tous ont apprécié de pouvoir venir à Toulouse, pour la proximité, plutôt qu'à Paris, avec ces nuances :

- Daniel Royer : « Peu importe le lieu pourvu que l'on y trouve un enseignement de qualité. »
- Roger Jean : « Tout d'abord je suis ravi que des stages de Qi Gong fédéraux soient organisés en province, et j'y participe autant que faire se peut. »

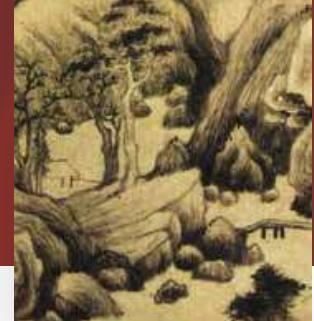
Focus sur le stage d'Hélène Zimmermann des 18 et 19 mars 2017 à Paris.

Sur le thème « VERS L'UNITÉ ET LA COMPLEXITÉ MAÎTRISÉES DANS LA PRATIQUE DU QI GONG ».

Ce stage a t-il répondu à vos attentes ? Si oui, qu'avez-vous apprécié ?

- Catherine Bute Perrin : « La simplicité, beaucoup de points abordés essentiels. Et, nouveau pour moi : qu'il puisse y avoir des moments

FORMATION, EVALUATION & EXAMENS



de maîtrise (je n'avais jamais vraiment pris conscience) et je ne pensais pas que les moments de « grâce » puissent être des moments maîtrisés.

J'ai aussi apprécié la clarté de l'enseignante pour ce thème et la diversité du fait des interventions des enseignants. J'ai aussi apprécié le dynamisme et la joie de pratiquer dans ce groupe. Se retrouver entre collègues est rassurant, on se sent moins seule. »

- Annie Lucas : « Je n'attendais pas quelque chose de précis sinon le fait d'interroger ma pratique en général et ce stage l'a permis en effet. J'ai apprécié : les temps d'échange et de témoignages personnels, le fait qu'Hélène s'est appuyée sur l'apport des participants, le temps passé pour chaque exercice, l'alternance entre travail à 2 ou 3 et pratique en grand groupe, la place accordée à la méditation. »

- Catherine Engels : « J'ai apprécié la convivialité (nous étions déjà un certain nombre à nous être déjà rencontrés à d'autres stages) et le mélange des temps de pratique proposé par Hélène ou par les stagiaires et les échange. »

- Véronique Réguillon : « Les qualités pédagogiques d'Hélène : simplicité, profondeur, adaptabilité, créativité, écoute. Un stage basé sur les échanges d'expériences, de ressenti et non sur l'apprentissage de formes, avec une écoute et des échanges bienveillants entre Hélène et les participants, et entre les participants. »

- Claudine Laumaille : « Bien que venus d'horizons très différents, Hélène a pu nous faire travailler d'une façon riche et éclairante. »

Qu'est-ce que ce stage vous a apporté ?

- Catherine Bute Perrin : « Des choses concrètes : postures, placements, outils pour ma pratique personnelle et mon enseignement. Le fait de partager avec les autres enseignants, les pistes de travail proposées et me questionner sur l'unité et la complexité ! »

- Annie Lucas : « Un temps de réflexion et d'échanges avec des collègues : découverte des pratiques des autres. L'interrogation patiente d'un seul mouvement. Qu'est-ce que l'inconfort ? Comment interroger cette sensation, la dépasser sans la nier. »

- Catherine Engels : « J'ai appris que la répétition est nécessaire, sans avoir peur d'ennuyer, que c'est à nous de faire passer par des chemins différents l'apprentissage d'un mouvement, d'inviter à observer (Guan), à être à l'écoute des sensations, par les mouvements lents ou la posture juste. J'ai aussi appris à laisser la place au silence ; je fais partie de ceux ou celles qui expliquent beaucoup oralement, mais cela dépend aussi de mon public. »

- Véronique Réguillon : « Ce stage m'a rappelé des principes de pratique personnelle à développer (posture de l'arbre) et mis de coté (pour pratiquer autre chose). »

- Claudine Laumaille : « Dès aujourd'hui, dans mon premier cours, j'ai pu transformer mon enseignement en appliquant les préceptes de l'axe, de la gestion du souffle alliés à la visualisation, ce qui a donné une nouvelle orientation au cours, à la satisfaction de tous, merci à la FEQGAE et surtout à Hélène. »

En quoi cela va-t-il vous être utile dans votre pratique personnelle ou dans votre pratique d'enseignant ?

- Catherine Bute Perrin : « Cela va enrichir ma recherche dans ma pratique, m'orienter pas forcément où je serais allée en temps normal. Ça me remet en question sur des points connus et donc ça m'ouvre plus de possibles pour enseigner. »

- Annie Lucas : « Je vais reprendre les postures d'arbre avec moins d'appréhension ! Faire travailler plus les élèves entre eux, passer moins de temps en démonstration et être davantage dans l'accompagnement. »



FORMATION, EVALUATION & EXAMENS

- Catherine Engels : « *La lenteur, je l'aborde de plus en plus dans ma pratique personnelle et j'essaie aussi avec mes élèves de prendre beaucoup plus de temps dans l'apprentissage. Ce stage m'a permis de prendre un peu plus conscience de l'intérêt d'aller en profondeur dans les mouvements, les postures, d'en faire moins à chaque séance, plus en profondeur, ne pas avoir peur d'ennuyer. En retirer « la substantifique moelle ». Je vais prendre aussi quelques minutes, de temps en temps pour les retours avec tous les élèves, ce que je ne faisais pas, les élèves venant d'eux-mêmes me dire leurs ressentis, généralement bénéfiques.* »

- Véronique Réguillon : « *Pour la pratique personnelle : voir plus haut. Pour l'enseignement : cela m'incite à continuer dans la ligne que j'ai adoptée et continuer dans une approche vivante, sensitive et profonde.* »

- Claudine Laumaille : « *Ce stage m'aura fait évoluer car j'ai vu immédiatement ce que pouvais appliquer dans les cours.* »

Au niveau du lieu, la salle vous a-t-elle convenu ? Sinon, quel a été le problème pour vous ?

Tous ont souligné l'absence de fenêtre de cette salle comme un point négatif. Autres points soulevés :

- Catherine Bute Perrin : « *Les hôtels pas facile à trouver (par rapport à mon budget !)* »
- Annie Lucas : « *La salle était très bien pour un groupe de 14. Au-delà ce serait trop juste.* »

Appréciez-vous que stage ait eu lieu à PARIS ? Vous seriez-vous inscrit quand même s'il avait eu lieu en province ?

La proximité est toujours appréciée. Cette réponse a donc varié selon la résidence des stagiaires :

- Catherine Engels : « *Ces stages à Paris me conviennent parfaitement étant à 1 h 20 de*

chez moi. »

- Véronique Réguillon : « *La décision aurait été plus difficile, mais pas insurmontable. Habitant Paris, j'apprécie de pouvoir rester dans la région, mais j'ai fait une bonne partie de ma formation en me rendant en province.* »

- Claudine Laumaille : « *Je ne suis pas sûre.* »

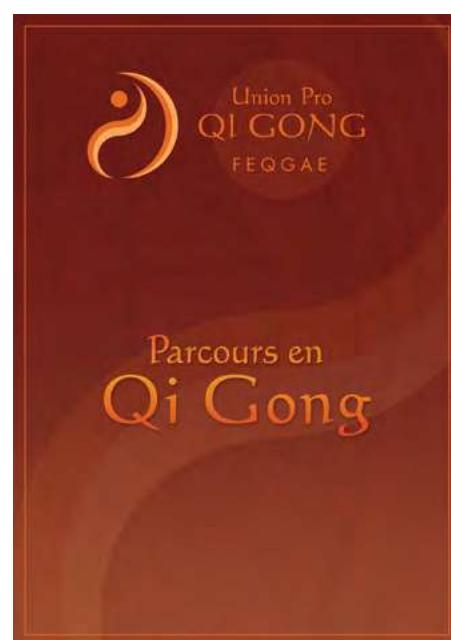
- Catherine Bute Perrin : « *Oui je me serais tout de même inscrite mais c'est en fonction de la distance quand même. Valence - Paris ça se fait bien, mais Valence - la Bretagne... »*

- Annie Lucas : « *C'est grand la province ! Pour moi 3 heures de train pour un WE c'est jouable. Au-delà, c'est trop.* »

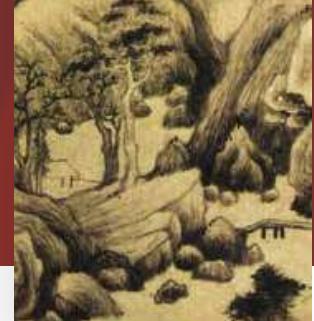
Marie-Christine SEVERE
et Hélène ZIMMERMANN
Membres du CA
et de la Commission Formation continue

Le Livret Parcours en Qi Gong

Quelques nouvelles du petit nouveau : il semble bien fonctionner, de façon simple, pratique et agréable.



FORMATION, EVALUATION & EXAMENS



Programme des stages pour l'année 2017-2018

- 7 - 8 octobre 2017

Marie Christine SEVERE « Méditation taoïste et alchimie intérieure »

à LYON 6^e, salle GDI Bases 11-13 rue Curie.

Horaires :

Samedi 10h à 18h - Dimanche 9h à 17h

- 21 - 22 octobre 2017

Walter PERETTI « Qi Gong en climat bouddhiste : l'exemple des Yi Jin Jing et Xi Sui Jing »

à PARIS 11^e, Théâtre de la Danse,
77 rue de Charonne.

Horaires :

Samedi 13h30 à 20h - Dimanche 9h à 17h

- 28 - 29 octobre 2017

Catherine BOUSQUET « La théorie des zang fu illustrée par les fondamentaux des cinq animaux : 5 organes YIN, 5 mouvements »

à PARIS 11^e, Théâtre de la Danse,
77 rue de Charonne.

Horaires :

Samedi 13h30 à 20h - Dimanche 9h à 17h

- 25 - 26 novembre 2017

Frédérique MALDIDIER « Préparation à l'examen » (limité à 15 personnes)

à PARIS 5^e « Le Moulin »
48 rue du Fer à Moulin.

Horaires :

Samedi 10h à 18h - Dimanche 9h à 17h

- 16 - 17 décembre 2017

Christine WAHL « Le lien entre la hanche et l'équilibre vertébral »

à PARIS 11^e, Théâtre de la Danse,
77 rue de Charonne.

Horaires :

Samedi 13h30 à 20h - Dimanche 9h à 17h

- 20 - 21 janvier 2018

Marc SOKOL « Apprivoiser le tigre des émotions »

à PARIS 11^e, Théâtre de la Danse,
77 rue de Charonne.

Horaires :

Samedi 13h30 à 20h - Dimanche 9h à 17h

- 3 - 4 février 2018

Christine WAHL « Triologie : Psoas, Diaphragme et Trapèze »

à PARIS 11^e, Théâtre de la Danse,
77 rue de Charonne.

Horaires :

Samedi 13h30 à 20h - Dimanche 9h à 17h

- 17-18 mars 2018

Kunlin ZHANG « Les « SAN YAO SU » ou les « trois harmonies fondamentales » tels qu'étaient enseignés leurs principes avant 1980 en Chine »

à PARIS (Lieu et horaires à préciser)

- 21 - 22 avril 2018

Christine WAHL « La dynamique du cou »

à PARIS 11^e, Théâtre de la Danse,
77 rue de Charonne.

Horaires :

Samedi 13h30 à 20h - Dimanche 9h à 17h

- 28 - 29 avril 2018

Hélène ZIMMERMANN « Préparation à l'examen » (limité à 12 personnes)

à Montpellier « Le Griffy »
rue Glaize (Centre ville).

Horaires :

Samedi 10h à 18h - Dimanche 9h à 17h

Le programme détaillé et les bordereau d'inscription des stages 2017-2018 est disponible en [cliquant ICI](#)

Un conseil : inscrivez-vous à l'avance !

Cela nous évitera d'annuler un stage,
30 jours avant la date fixée, pour inscriptions insuffisantes alors que celui-ci vous intéressait.

**Pour tous renseignements, contactez
le secrétariat par mail fegaefree.fr
ou par téléphone 04 42 93 34 31**



FORMATION, EVALUATION & EXAMENS

BILAN DE LA SESSION D'EXAMEN DE MARS 2017

La session d'examen des 4 et 5 mars 2017 s'est tenue à Paris, à l'Auberge de Jeunesse de la rue PAJOL (18^e). 18 candidats se sont présentés sur deux jours : 11 le samedi 4 mars ; 7 le dimanche 5 mars.

Les membres du Jury étaient : Walter PERETTI, Frédérique MALDIDIER, Colette GILLARDEAUX, Jean-Pierre CASSONNET et Marie-Christine SEVERE.

Marie-Christine SEVERE a présidé le Jury le samedi 4 mars et Walter PERETTI le dimanche 5 mars.



Frédérique Maldidier, coordinatrice de la Commission Examen, commente :

« Nous nous sommes donc retrouvés dans une salle donnant sur des jardins, cadre calme et agréable. Tous les membres du jury se connaissent et s'apprécient. L'ambiance est chaleureuse, conviviale, sympathique, ouverte. Les candidats le sentent et c'est très bien ! Les candidats sont un peu anxieux, réservés même entre eux, mais il se créera des liens tout au long de la journée, ce qui les détendra et leur redonnera confiance en eux – ce n'est tout de même pas un concours ! Juste un examen, mais le trac est ressenti.

Avant de commencer les épreuves de pratique et de pédagogie, nous nous présentons à l'ensemble des candidats. Ils auront eu l'épreuve de théorie juste avant, durant 1h, dans une ambiance calme et concentrée. Notre rôle est de leur montrer que nous ne sommes pas des « ogres » mais que nous sommes ici dans la plus grande écoute, le respect, la bienveillance et l'ouverture à ce qu'ils nous montreront.

C'est un moment intime, il est vrai, où il s'agit d'offrir à regarder ce que l'on sait le mieux de soi, où l'on partagera ses convictions, ses expériences, son vécu, où l'on ne peut être rien d'autre que soi. Les attentes – les vœux d'un jury sont d'avoir à vivre et ressentir des moments de qualité, bien sûr. Mais pour ma part, je n'attends rien de spécial ; je suis là, prête à découvrir ce qui sera. En souhaitant que l'esprit du lieu soit bon et noble, sympathique. C'est ce que nous installons durant ces deux jours. »

Concernant l'épreuve de théorie

Deux questions de théorie ont été tirées au sort, sur lesquelles les candidats ont planché pendant 60 minutes.

Samedi 4 mars

• Question relative à l'énergétique chinoise :

Décrivez le trajet des méridiens Yin de la main en vous aidant des grands repères anatomiques : doigts, chevilles, poignets, genoux, os, nombril, mamelons... ainsi que les faces antérieures et postérieures, internes et externes. Précisez leurs points de départ et d'arrivée et au moins un point important de chacun de ces méridiens. (avec planche vierge pour ceux qui souhaitent dessiner à titre complémentaire)

• Question relative à la pratique :

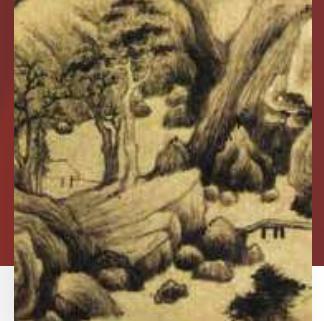
Le Qi Gong comprend entre autres : - des pratiques en mouvement - des postures - des auto-massages - des sons - des visualisations. En vous basant sur votre expérience, dites quels sont les apports respectifs de ces différentes pratiques ?

Correcteurs des copies : Dominique BANIZETTE et Jimmy GREGEARD

Dimanche 5 mars

• Question relative à l'énergétique chinoise :

Le Cœur : Fonction (s) énergétique (s) -Trajet du méridien, avec localisation précise des points de départ et d'arrivée et d'au moins un point



important de ce méridien (avec planche vierge pour ceux qui souhaitent dessiner) - Correspondances selon les 5 Eléments ou 5 Mouvements (Wu Xing) - Décrivez un mouvement de Qi Gong approprié et expliquez brièvement pourquoi il l'est.

• Question relative à la pratique :

Qu'appelle-t-on respiration « naturelle » et respiration « inversée » ? Quels sont leurs effets et leurs applications.

Correcteurs des copies : Evelyne OEGEMA et Philippe JULLIEN.

Concernant les résultats obtenus par les candidats

Frédérique Maldidier commente :

Samedi 4 mars

Sur les 11 candidats qui se présentaient, 4 repassaient 1 UV (théorie, épreuve statique, ou pédagogie).

- **En posture**, le jury a attribué des notes allant de 9 à 14 : 6 candidats sur 9 ont réussi cette épreuve. Les 2 candidats qui repassaient cette UV ne l'ont pas obtenue et une (non notée) n'a pas terminé l'épreuve.
- **En pratique en mouvement**, avec des notes allant de 10,5 à 15 : 7 candidats sur 7 ont réussi cette épreuve.
- **En pédagogie**, le jury a attribué des notes allant de 9,5 à 15 : 7 candidats sur 8 ont réussi cette épreuve.
- **En théorie**, avec des notes allant de 5 à 14,5 : 5 candidats sur 8 ont réussi cette épreuve. Un candidat a demandé une relecture de sa copie, le 3e correcteur a maintenu la note de 5/20.

Remarques : « Cette session du 4 mars est une bonne cuvée pour la pratique en mouvements et la pédagogie ! Toutefois, la posture est toujours

beaucoup moins « travaillée », et installée dans le quotidien des candidats. Ce n'est pourtant pas faute de souligner l'importance de la pratique de **Zhan Zhuang** dans les stages de préparation à l'examen. Ce que nous pouvons noter également c'est qu'il faut du temps pour mûrir et faire siennes les observations et propositions de cheminement données par les juges. Nous avons demandé aux personnes ayant repassé et raté à nouveau leur UV d'approfondir leur pratique avant de se représenter à l'examen. »

Dimanche 5 mars

Sur les 7 candidats qui se présentaient, 6 passaient l'examen pour la première fois, un seul repassait 2 UV (théorie et posture statique).

- **En posture**, le jury a attribué des notes allant de 7,5 à 16 et un candidat n'a pas été noté. 4 candidats sur 7 ont réussi cette UV. Le candidat qui repassait cette épreuve a réussi.
- **En pratique en mouvement**, le jury a attribué des notes allant de 6 à 16,5 et un candidat n'a pas été noté : 1 candidat sur 6 a réussi.
- **En pédagogie**, avec des notes allant de 9,50 à 13,5 et un candidat non notée, 3 candidats sur 6 ont réussi cette UV.
- **En théorie**, avec des notes allant de 8 à 12,5 : 5 candidats sur 7 ont réussi cette UV. La personne qui repassait cette épreuve l'a réussie.

Remarques : « Toujours pas assez de pratique de la posture ! Même si le dimanche, nous avons pu mettre de meilleures notes que la veille pour cette épreuve, l'amplitude des notes données est plus grande que la veille avec une note très basse. Et alors que samedi tous ont réussi l'épreuve de pratique den mouvement, le dimanche on a observé au contraire une grande faiblesse dans cette épreuve. Cette faiblesse de niveau s'est naturellement répercutée dans l'épreuve de pédagogie. »



FORMATION, EVALUATION & EXAMENS

Bilan général

Concernant les 11 candidats

du samedi 4 mars :

sur les 7 candidats qui passaient l'examen pour la première fois,

- 4 ont obtenu leur diplôme,
- 3 ont réussi 3 UV sur 4 (avec 2 échecs à l'épreuve de théorie, 1 échec à l'épreuve de posture,
- les 4 candidats qui repassaient une UV n'ont pas obtenu la moyenne.

Concernant les 7 candidats

du dimanche 5 mars :

sur les 6 candidats qui passaient l'examen pour la première fois,

- 1 a obtenu le diplôme,
- 1 candidat a réussi 3 UV sur 4 (échec à l'épreuve de pratique en mouvement),
- 2 candidats ont réussi 2 UV sur 4 (1 échec à l'épreuve de posture et de théorie, 1 échec à l'épreuve de pratique en mouvement et à celle de pédagogie),
- 1 candidat a réussi 1 UV sur 4 (échec à l'épreuve de pratique en posture, de pratique en mouvement, et de pédagogie),
- 1 candidat n'a obtenu aucune UV (candidat non noté pour la pratique et la pédagogie, échouant aussi à la théorie),
- Le candidat qui repassait 2 UV a réussi et a obtenu son diplôme.

Bravo aux six nouveaux diplômés !

Frédérique MALDIDIER

Membre du CA, Coordinatrice
de la Commission Examen

Conseils pour les futurs candidats à l'examen

Frédérique Maldidier : Nous ne saurions trop recommander les stages de préparation à l'examen proposés par la Fédération, où une réflexion, des propositions de voies à explorer, des rencontres avec des candidats d'autres écoles ;

D'autre part, il faut souligner l'intérêt du dossier de candidature à l'examen (surtout pour les candidats libres), car il nous permet de connaître l'expérience et le cheminement du candidat dans l'étude et la pratique du Qi Gong. Nous souhaiterions que tous les candidats considèrent ce dossier comme une occasion de faire un bilan personnel et de réfléchir à leur propre parcours dans le Qi Gong - à savoir qu'est-ce qui a évolué dans leur pratique et qu'est-ce qui va encore évoluer - car certains dossiers sont un peu minces (quand d'autres sont de vrais romans) !

Jean-Pierre Cassonnet, membre du Jury : L'ambiance de cette session d'examen fut agréable, comme toutes les autres sessions auxquelles j'ai participé. Une ambiance amicale entre les membres du jury et chaleureuse avec les candidats, même si certains candidats étaient plus tendus que d'autres.

Voici le conseil que je donnerais aux futurs candidats : qu'ils ne se précipitent pas sur l'examen et qu'ils se posent la question de savoir s'ils sont prêts à passer l'examen fédéral. S'inscrire à une formation de 3 ans dans l'une des écoles agréées de la fédération est une démarche qui apporte des bases solides. Mais au terme de ces 3 années, il est recommandé d'approfondir ces bases par une pratique personnelle régulière avant le passage de l'examen.

Tous les ans il y a des candidats qui sont recalés car ils ne sont pas suffisamment prêts. Durant la session de mars 2017, c'était particulièrement flagrant pour deux personnes, et vrai aussi pour quelques autres personnes qui n'ont pas eu la moyenne lors des épreuves de pratique.

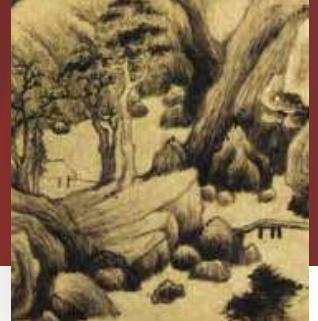


ILLUSTRATION D'UN QI GONG TAOÏSTE : TENIR LA SPHÈRE CÉLESTE DANS LES MAINS



Nathalie Fourré « Tenir la sphère céleste dans les mains »

Qi Gong taoïste à pratiquer dans la nature, idéal en altitude, 400 à 800 m, dans des endroits riches en verdure, roches, lac naturel, ou près de l'océan...

Cette posture permet de se relier au ciel et à la terre, aux énergies pures Yin et Yang, se connecter à la nature, au ciel, au soleil, aux étoiles,... au grand Tao.

La posture

- Pieds joints, bras le long du corps, ouvrir à gauche et prendre la position dite de la terre : ouverture plus large que les épaules. Ouvrir le pied gauche en pivotant sur le talon, puis passer le poids du corps à droite.
- La tête pousse le ciel, le coccyx se relâche dans la terre. La colonne est étirée vers le ciel et relâchée dans la terre. Les genoux restent dans l'alignement des orteils.
- Position des bras ouverts vers le ciel, comme un arc, les épaules sont relâchées. Les bras sont toniques mais non tendus. Capter le yang pur du ciel par les 2 points *Laogong*.
- Regard à l'horizontal, les yeux ouverts captent le Qi de l'environnement (*Hunyuan*) Le haut du corps est léger (*Yang*) Le bas du corps est lourd (*Yin*)
- La respiration est naturelle. A l'inspiration,

gonfler doucement le ventre relâché, à l'expiration, le ventre se rétracte.

L'intention

Rester dans cette position pendant au moins trois minutes ou plus si cela reste agréable.

Imaginer comme dans un rêve, sans forcer la concentration, que vous tenez une sphère dans les bras, les paumes de la main, toniques, tournées vers le ciel.

(*Yi Zi : la vision douce - l'excès d'utilisation du Yi fatigue les reins*).

Les bienfaits de cette position selon la tradition

- renforcer et assouplir les jambes,
- améliorer la tonicité de la colonne vertébrale,
- déclencher et faire monter le Yang des reins, le long de la colonne jusqu'à la tête,
- stimuler le Qi originel - *Yuan Qi*,
- ouvrir et harmoniser le méridien du Péricarde.

Nathalie FOURRE
Enseigne dans l'Ain et en Haute-Savoie
www.yinetor.com



QI GONG EN FRANCE

LE CONGRÈS DES MÉTHODES TRADITIONNELLES CHINOISES DE SANTÉ

C'est dans un esprit de rencontres que je suis parti à ce Congrès de Méthodes Traditionnelles Chinoises de Santé, et également en me sentant « en vacance » dans le sens premier du terme, c'est à dire libre d'esprit.

Le congrès se déroulait en Bretagne, dans les Côtes d'Armor, à l'Abbaye de Saint Jacut de la Mer au bout d'une presqu'île. C'est un lieu d'accueil où l'on se sent bien, à la fois hors et dans son temps. Le site est exceptionnel, en phase avec la nature sauvage si proche, et je senti tout cela dès mon arrivée.

C'est donc dans cette abbaye que s'est tenu le congrès pendant quatre jours. On peut y résider en pension complète, participer à des retraites spirituelles, à des conférences-débats, à des ateliers, admirer des expositions et ce d'un bout à l'autre de l'année.

Ce congrès est organisé depuis plusieurs années par l'INSTITUT TONG REN et son animateur principal, Gérard TIMON, aidé par une équipe efficace. Cette année, le congrès réunissait à peu près deux cents personnes ainsi que vingt-cinq intervenants.

A l'inscription, on pouvait choisir conférences et ateliers liés aux Méthodes Traditionnelles Chinoises de Santé, méthodes qui comprenaient les différentes disciplines de la médecine chinoise : acupuncture, digitopuncture, Qi Gong, méditation, thérapie énergétique, projection du qi, chronoacupuncture, techniques Sheng Ming (science de la vie) prise des pouls, le système digestif, la gestation selon la pensée chinoise et également le feng-shui, l'approche de la mort en M.T.C., le bilan énergétique chinois de naissance, le Yi Jing, la calligraphie...

Mon idée première était bien de rencontrer des personnalités connues dans ce monde de la pensée chinoise. Il fallait faire un choix, car

CONGRÈS du 02 au 05 FEVRIER 2017
Méthodes Traditionnelles Chinoises de Santé
DINARD/SAINTE JACUT DE LA MER (22)

CONFÉRENCES et ATELIERS
Conférences gratuites le matin et Ateliers de pratiques l'après-midi.
Acupuncture, Chrono-Acupuncture, Acupuncture Spatio-Temporelle, Energétique générale, Diététique chinoise, Qigong, Qigong santé, Qigong Thérapeutique, Soins thérapeutiques de Qigong, Bazi (Troncs Célestes Branches Terrestres), Bazi Médical, Fengshui Médical, Climatologie (Yun-Qi de 2017), Sinologie, etc...

Avec la participation de :

Alain DURAND
Alain LEGUEVEL
André ROUSSEAU
Bertrand LETOMBE
Blandine BELSOEUR-LERE
Brigitte JEGOUZO
Catherine DENIS
Claude SIMMLER
Cyrille JAVARY
Denis COLIN
François TIMON
Georges SABY
Gérard EDDE
Gérard TIMON
Isabelle OBIST
Jean MOTTE
Jean PÉLISSIER
Jean-Marie LEPETIER
Laure LEGUE
Laurent PORTIER
Patrick SHAN
Philippe LAURENF
Yves REQUENA



Inscription obligatoire
www.tong-ren-institut.eu

PRÉSENT AUSSI SUR :
www.mtc-infos.com

TONG REN
INSTITUT

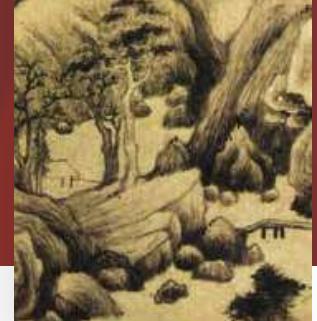
14 avenue du Sergent Maginot
35000 RENNES
T : 02 99 31 97 97 - 06 63 04 38 92
M : contact@tong-ren-institut.eu

l'on ne pouvait suivre toutes les propositions des vingt-cinq intervenants.

Je choisis le premier jour une conférence de Laurent PORTIER sur les techniques *Sheng Ming Xin Xi* : l'univers contient une infinité d'informations et d'énergie, cette science de la vie se décompose en deux parties :

- 1/ Technologie de transmission des informations de la vie.
 - 2/ Technologie de transmission de l'énergie de la vie.
- Bref, une technique et une méthode d'accompagnement.

QI GONG EN FRANCE



Suivait une conférence et atelier de Georges SABY, personnage atypique et passionnant, sur le ressenti du qi dans les mains et la projection de qi.

Le lendemain, vendredi 3, je m'ouvris vers Jean PELISSIER qui diffuse sur le Net des cours de médecine chinoise et qui nous parla de Digitopuncture à travers ce que devrait être, selon lui, les deux devises d'un digitopuncteur : *l'homme entre Ciel et Terre et de la multiplicité à l'unicité*. Dans la tradition, il est dit : « un seul grain de riz suffit à nourrir l'Homme, à condition de savoir respirer. »

En élargissant cet aphorisme, on peut dire : « Un seul point suffit à guérir un patient à condition de savoir se relier au Ciel. » Pratiquant moi-même la Digipuncture depuis douze ans, ces propos confirmaient la méthode que j'appris auprès de Gérard EDDE.

Ce même jour, je me régalaïs avec la conférence de Cyrille JAVARY, sinologue réputé : *Le corps chinois et sa représentation*, sous titré *Que nous montre l'absence de nus dans l'art chinois ?*

A la différence d'un interdit religieux comme dans les cultures islamiques, la raison tient à un regard différent sur la chair vivante. Dans la conception d'un univers vivant par sa propre respiration, le corps humain s'inscrit dans un étonnant système fractal rythmé par le Yin et le Yang.

Je consacrais le samedi et le dimanche à l'enseignement de Gérard EDDE à travers les bases du Qi Gong Thérapeutique Taoïste et les bases du Daoyin de l'Ecole de la Porte du Dragon (Long Men).

Je suis l'enseignement de Gérard depuis une quinzaine d'années et j'en suis toujours satisfait. J'aime et j'adhère à cette pensée taoïste qu'il

nous fait découvrir par de nombreux exercices, préparations et concepts. Ces philosophes de la nature me passionnent toujours autant.

Au delà des activités programmées étaient proposées des marches taoïstes, la matin de très bonne heure, dirigé par Gérard TIMON et d'autres Qi Gong. Comme j'étais « en vacance », je n'y ai pas participé, préférant rester au lit un peu plus longtemps.

Les rencontres se sont faites aussi avec les congressistes, au hasard et au feeling. J'ai donc pu échanger avec des élèves, des curieux, des enseignants, des praticiens, et n'ai pas manqué d'évoquer notre fédération et son fameux examen.

Après ce grand bol d'air et de Qi, je suis rentré en pleine forme et fond, ce que mes élèves n'ont pas manqué de me souligner.

Michel BREMONT
Ecole TAM TAO MÔN PHÁI
<http://tamtao.fr>



LU POUR VOUS

TRAITÉ DE QI GONG MÉDICAL

La traduction en langue française du quatrième volume du « Traité de Qi Gong médical » du Pr Jerry Alan JOHNSON est paru. (Ed. Chariot D'or 11 janvier 2017)

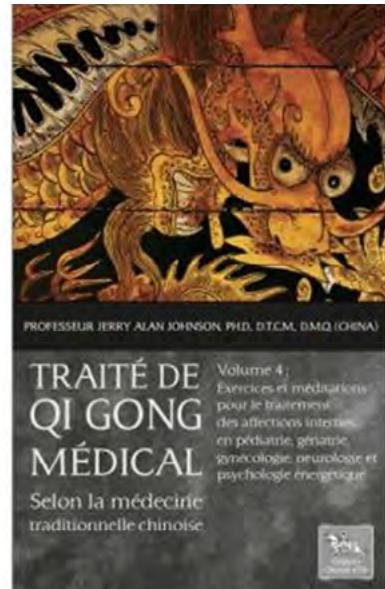
Ce livre s'inscrit dans la lignée des trois volumes précédents dont nous avons déjà parlé dans le bulletin n°32 ; mais laissons quelques instant la parole à l'auteur pour nous présenter lui-même son ouvrage :



« J'ai fait de mon mieux pour présenter les connaissances ésotériques et la sagesse inhérentes à cet art ancestral de guérison chinois, tandis qu'elles m'étaient personnellement transmises par plusieurs de mes révérés enseignants auxquels je dois une éternelle gratitude. Le Qi Gong s'est développé et affiné durant presque cinq mille ans et est à présent à votre disposition, cher lecteur, pour votre bénéfice personnel et professionnel... ».

Que vous soyez thérapeute en médecine chinoise, enseignant de Qi Gong, ou que vous ayez seulement envie d'enrichir vos connaissances personnelles, ce livre vous passionnera et vous apportera des éléments qui ne sont divulgués dans aucune autre parution, ni en Chine, ni ailleurs. Vous y découvrirez des méthodes de traitement que chacun est en mesure de mettre en œuvre, puisqu'il n'y a pas d'autres outils que le corps, (mouvements, postures, respirations) et le Yi (l'intention et les mouvements de la conscience).

Ainsi que le dit l'éditeur, « ce quatrième manuel comprend une présentation détaillée à la fois ésotérique, taoïste et bouddhique des structures, de la théorie et des applications pratiques de l'ancestrale médecine énergétique chinoise. Cet important traité de Qi Gong thérapeutique est une véritable encyclopédie (qui intègre) aussi les aspects psychologiques, émotionnels et spirituels de la pratique, tels que l'âme et l'esprit, les



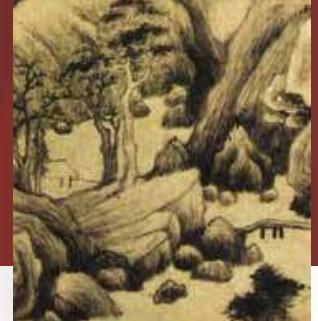
constellations, les figures magiques et le Yi Jing et contient de nombreuses informations (qui) sont une précieuse base de connaissance pour la thérapie et la pratique du Qi Gong ».

Comme le fait J. A. JOHNSON, à la fin de la préface, je citerai un extrait du « Huang Di Nei Jing ». Cette poésie nous fait entrer dans le monde séculaire de l'Empereur Jaune, elle souligne la responsabilité qui incombe à chaque être humain :

« Lorsque les pouvoirs spirituels
sont transmis et assimilés,
ils ne peuvent plus rebrousser chemin ;
et lorsqu'ils rebroussent chemin,
ils ne peuvent être transmis,
et alors leurs pouvoirs actifs
sont perdus pour l'Univers.
Afin de remplir sa destinée,
l'homme doit dépasser
ce qui est à portée de main
et le considérer comme étouffant.
On devrait rendre public
sur des tablettes de jade
ce qui était caché et préservé
dans les trésoreries et les entrepôts,
afin d'étudier dès la première aube jusqu'au
crépuscule,
et ainsi faire connaître
le précieux mécanisme de l'Univers »

Bonne lecture à tous...
Pierre MAURY

A VOUS DE DÉBATTRE...



LE QI GONG EST-IL UN SPORT

Par Pierre Housez, Référent pour la région Hauts de France

• Le Qi Gong est bel et bien un... sport !

En France, par une conjoncture historique, le « Qi Gong » est officiellement un sport et dépend du ministère de la Jeunesse et des Sports. La coopération avec Sports pour Tous (et pour toutes !) permet l'obtention d'une qualification professionnelle utile.

Wikipédia nous apprend que « Le sport est un ensemble d'exercices physiques ou mentaux se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions. Le sport est un phénomène quasi universel dans le temps et dans l'espace humain. La Grèce antique, la Rome antique, Byzance, l'Occident médiéval puis moderne, mais aussi l'Amérique précolombienne ou l'Asie, sont tous marqués par l'importance du sport. Certaines périodes sont surtout marquées par des interdits. ».

Le Qi Gong répond un peu à cette définition : nous pratiquons des « exercices physiques » - les visualisations sont des exercices « mentaux » - le Qi Gong inclut le « jeu individuel » mais pas la « compétition » (annoncée comme éventuelle chez Wiki).

Le Qi Gong est donc bel et bien un sport ! Examinons la question par un autre bout.

• Le Sport ancien et antique n'est-il pas surtout avant tout une activité de combat ?

Le cas le plus flagrant est celui de Sparte : le « service militaire » est obligatoire pour tous les garçons de 7 à 20 ans. Les enfants souffrant d'une anomalie sont carrément éliminés. Il est une école du « sport » à haute dose, de la discipline féroce et de la dureté sans faille. Mais à l'autre bout du monde, l'entraînement des moines de Shaolin et autres, est-il moins dur ?

Avec l'adoucissement -quoiqu'on dise- des mœurs, la compétition sportive s'est émancipée de l'entraînement à... tuer.

Le Qi Gong dont l'appellation est récente, garde des liens avec le Wushu, Kung Fu et Tai

Ji Quan qui sont des arts martiaux puissants. Il reste donc « sport » également de ce côté. Mais il existe une troisième approche, la santé.

• Le Qi Gong thérapeutique existe. Le Qi Gong purement méditatif, quasiment religieux aussi.

Et notre Qi Gong de bien-être et de santé aussi est très puissant en ce domaine.

Mais, attention, on ne parle plus aujourd'hui que du « Sport-Santé ».

Répondant à une prise de conscience internationale, les premiers rendez-vous « Sport, Santé Bien-être » français, organisés par les ministères de la Santé et des Sports, le Comité National Olympique et Sportif Français et la Fédération Nationale de la Mutualité Française, ont eu lieu dans toute la France les 24, 25 et 26 septembre 2010. Obésité et sédentarité sont dans le collimateur de toutes les fédérations sportives. Cette fois, c'est le monde du port qui s'invite sur notre terrain.

Notre Qi Gong n'a pas l'esprit du sport ambiant : pas de championnat, ni de médailles ; pas de pom-pom girls (ou boys) ni vraiment d'interdits non plus et ses seuls dopants connus, l'oxygène de l'air et l'eau qui désaltère, sont vivement recommandés sous tous les cieux.

Enfin, dans la longue liste des sports les plus connus le Qi Gong ne figure ni dans la rubrique « gymnastique », ni dans celle des « arts martiaux », pas plus dans celle des « sports anciens » que dans celle des « autres sports ».

Décidément, le Qi Gong est un drôle de sport, vraiment pas comme les autres !

Pierre HOUSEZ



A VOS AGENDAS !

A VOS AGENDAS !

La FEQGAE Union Pro Qi Gong a besoin de vous !

Votre participation est majeure pour la rénovation du site Internet federationqigong.com

Le but est d'adapter le site aux besoins des adhérents. Pour contribuer à la réflexion, répondez au questionnaire de la Commission communication, disponible sur l'espace adhérent, en [cliquant ICI](#).

2017-2018 Dates à retenir

- Samedi 18 novembre 2017 : Assemblée générale à Paris 5^e à 16h15, précédée de tables rondes le matin.
10h à 12h : tables-rondes et discussions en tables-rondes
12h à 14h : pause
14h à 15h30 : Synthèse des tables-rondes
16h15 - 18h15 : Assemblée Générale
- 19-20-21 mai 2018 : 3 jours de rencontres entre tous les membres de la FEQGAE « Union Pro Qi Gong » avec les directeurs d'écoles près de Paris.
- 2 et 3 septembre 2017 à Aix en Provence & 4 et 5 mars 2018 à Paris : Sessions de l'examen fédéral.

STAGES de formation continue

(voir article page 29)

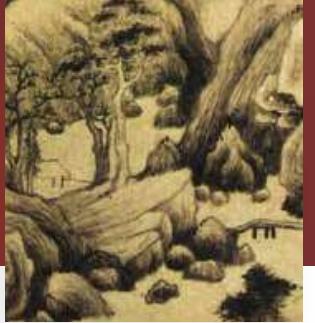
Vous trouverez le calendrier et les bordereaux d'inscription en [cliquant ICI](#).

RENOUVELLEMENT de votre adhésion pour l'année 2017-2018

Dès la fin du mois de juillet, vous pourrez renouveler votre adhésion en ligne sur l'espace adhérent du site federationqigong.com !

(Accessible avec votre mot de passe, n'hésitez pas à solliciter le secrétariat si vous ne l'avez pas feqgae@free.fr)





氣功



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