



# BULLETIN DE L' UNION PRO QI GONG FEQGAE

---

AVRIL 2018 – N° 35



# UNION PRO QI GONG FEQGAE

## ORGANIGRAMME

### Bureau

Président : Walter PERETTI  
Secrétaire général : Bruno DE RUNZ  
Trésorière : Patricia DAVID

### Conseil d'administration

Laurence CORTADELLAS  
Patricia DAVID  
Bruno DE RUNZ  
Adamante DONSIMONI  
Antony FABIE  
GAP.  
Philippe JULLIEN  
Frédérique MALDIDIER  
Walter PERETTI  
Yves REQUENA  
Bruno ROGISSART  
Marie-Christine SEVERE  
Kunlin ZHANG

### Les Commissions

Commission d'Ethique, coordonnée par GAP.  
Commission Communication interne et externe, coordonnée par Bruno DE RUNZ  
Commission Formation & Evaluations, coordonnée par Frédérique MALDIDIER  
Commission Ecoles de formation, coordonnée par Philippe JULLIEN  
Commission Réseaux et partenariats, Coordonnée par Marie-Christine SEVERE et Walter PERETTI.

### Secrétariat administratif

Sophie et François de CORTA



## SOMMAIRE

<b>Éditorial</b>	1
------------------	---

### Vie des écoles

<b>Écoles de formation agréées :</b>	
L'École du Qi, un lieu, une pratique .....	4
École Le Serpent et l'Oiseau.....	11
Tam Tao Môn Phai.....	14
Zi Rou Jia.....	20
Qi Gong Ee Tong, une école traditionnelle .....	26

### Vie de l'Union Pro

Un bref historique de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE .....	30
Réunion des directeurs des Écoles .....	34
L'examen pour le diplôme d'enseignant de Qi Gong .....	36
Bilan des deux dernières sessions d'examen .....	36
L'Union Pro est sur Facebook .....	38
Les Rencontres de l'Union Pro Qi Gong .....	39
Les Journées du Qi Gong .....	40

<b>À vos agendas !</b>	42
------------------------	----



Walter Peretti Photo école Baiyuan

## ÉDITORIAL

### « Entre une et deux mains de disciples »

1 à 10 par Maître, pas plus, une règle de simple bon sens quand on sait les efforts et l'énergie qu'il faut pour former quelqu'un.

Si vous avez des enfants, vous savez de quoi je parle. D'ailleurs n'oublions pas que le Shifu, le Maître traditionnel chinois, est littéralement un « Maître-Père » et le Disciple, le Tudi, un « Disciple-Fils ».

Entre eux pas de questions d'argent, d'horaires ou de cours, mais toute l'intensité et l'exigence de la relation filiale. Le Maître ne vivait jamais de son art, il avait un métier lui permettant de vivre et donc de choisir ses disciples.

Pour vous rappeler à quel point la famille est au centre de la culture chinoise, souvenez-vous que l'une des raisons des persécutions du bouddhisme en Chine est, entre autres, que cette tradition étant une tradition de moines, elle demandait à ses convertis de renoncer à leur famille pour devenir moines. C'est sans doute la raison pour laquelle seul le Mahayana, bouddhisme du « Grand Véhicule », qui assure aux laïcs une possibilité de réalisation sans devenir moine, finit par s'enraciner en Chine.

Le Shifu est le détenteur d'une tradition qu'il a réussi à intérioriser, à intégrer. La seule façon d'apprendre cette tradition était alors de côtoyer le Maître le plus possible pour s'imprégnier de sa présence. C'est l'apprentissage par résonnance.



## « Le dressage des chats. »

Une histoire traditionnelle rapporte que le chat est un animal très difficile à dresser. Son dresseur doit dépenser énormément d'énergie pour arriver à ses fins, lui apprendre un tour. Il lui est donc quasiment impossible de dresser un grand nombre de chats à lui seul.

Néanmoins, il se produit un phénomène étonnant, lorsque l'on met le chat qui a été dressé avec les autres chats, rapidement, ils apprennent le tour du chat dressé !

Cette histoire évoque l'existence d'un mode d'apprentissage différent de « la formation pédagogique » telle que nous l'envisageons souvent. C'est l'apprentissage par imprégnation, par résonnance, où être en présence de celui qui sait (ou sait-faire) est plus utile que de suivre des cours pour apprendre sa technique. Rappelez-vous du Charron Pian de Zhuang Zi dont le tour de main est si exceptionnel que « même ses fils » ne l'ont pas saisi. Ses fils étaient charbons également et en présence continue de leur père... Comme quoi être en présence ne suffit pas, il faut aussi vouloir, ou plutôt pouvoir apprendre.

## « Manger amer avant de manger sucré. »

C'est pour cela que les Maîtres prenaient le temps de tester la motivation de leurs candidats disciples. Pour s'assurer de leur aptitude à apprendre ! Une mise à l'épreuve difficile, prenant souvent plusieurs années, qui demande volonté d'apprendre, patience et humilité de la part du candidat, trois conditions nécessaires afin de pouvoir véritablement recevoir l'enseignement.

Mais vouloir apprendre ne suffit pas, encore faut-il que le Maître ait quelque chose d'utile à enseigner à son disciple.

## « N'enseigner que ce qui est utile. »

De ce que j'ai pu observer et recevoir de ce type d'enseignement, le Maître n'enseigne à un disciple que ce qui lui est utile, ce qui lui convient, et non l'intégralité de ce qu'il sait. Car ce qui peut être médicament pour l'un peut être poison pour un autre. Ce qui peut faire fleurir un disciple peut faire faner un autre.

Chaque disciple ne reçoit, de la totalité du savoir de son Maître, de sa Tradition, que la partie qui lui est utile, et jamais la totalité. Cet enseignement ne peut être que personnalisé, en fonction du corps, du psychisme, des illusions et des espoirs du disciple.

Personnalisé, mais allant toujours dans une même direction, celle suivie par le Maître.

Cette direction c'est celle de la tradition du Maître, celle suivie par le Maître, dans l'Ecole à laquelle il appartient, et dont il transmet une part à ses disciples, les laissant ensuite libres de suivre le chemin qui caractérise son Ecole, et d'y adhérer, ou de créer la leur et de la transmettre à leur façon. Cela explique la profusion d'Ecoles et de courants dans chacune d'elles.

## « Une Ecole c'est avant tout une philosophie, une anthropologie et un ensemble technique cohérent ».

Chaque école est porteuse d'une philosophie, d'un discours sur le monde et sur l'humain dans ce monde, sur comment l'humain est construit, dans son esprit, dans son corps, dans son cœur. Pour nourrir ce discours et aider le disciple à le digérer, il y a des techniques, des techniques du corps, de l'esprit, de la respiration, de la vibration, du qi, etc.

La technique nourrit et soutient une anthropologie et une philosophie : nourrir et libérer le qi pour être en bonne santé, le condenser pour rendre la forme immortelle, l'ouvrir pour dissoudre la forme et ainsi échapper au temps, observer le vide fondamental du qi pour illuminer l'esprit, etc.

## « Les trois cercles »

Evidemment, tout cela est bien loin des modes de transmission que nous connaissons.

Vous vous souvenez du dresseur de chat ? C'est l'Ecole, la Tradition de l'Ecole, qui prend le temps de former de temps à autre un Maître capable de comprendre le « tour » propre à cette tradition. Ce chat, le Maître, est mis au contact des autres chats, les disciples, qui vont apprendre le tour comme ça, et finalement eux-mêmes être mis en contact avec d'autres chats, et là vont apparaître les Ecoles publiques, avec des cours collectifs et la propagation de l'Ecole sous des formes plus abordables (car plus simplifiées puisque qu'aucun disciple ne reçoit tout).

Les Maîtres Shifu relèvent des Ecoles privées, de ce qu'on l'on appelle le « cercle ésotérique » ou la Famille.

Leurs disciples, ceux de ce premier cercle, deviennent alors des Professeurs Lao Shi dans des écoles publiques. Leur proximité avec le Maître Shifu fait de leurs Ecoles le « cercle mésothéique » et ils sont susceptibles de créer leur propre Ecole privée.

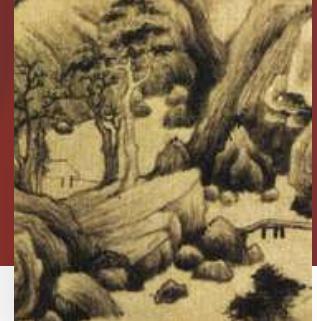
Et finalement leurs élèves à eux ouvriront d'autres écoles publiques, un cercle plus éloigné du Maître, le « cercle exotérique ».

Cette division traditionnelle en trois cercles concentriques autour du Maître Shifu explique de façon très schématique comment naissent et meurent les Ecoles, comment elles font naître des courants et pourquoi on peut trouver des choses très contradictoires au sein d'une même tradition.

Et je n'insisterai pas sur les Lao Shi qui se font passer pour des Shifu moyennant finances.

## « Ecoles et enseignement de masse »

Depuis que le Qi Gong est sorti des Ecoles dont il faisait partie pour devenir une discipline à part entière, sous l'égide de la médecine chinoise, les Ecoles sont passées au second plan par rapport à la technique. Aujourd'hui une Ecole se caractérise avant tout par son corpus technique et non sa philosophie et son anthropologie. Et pourtant les Ecoles de Qi Gong, y compris les très officielles Ecoles chinoises mandatées par



le gouvernement, dont la vocation est de supplanter les Ecoles plus anciennes, recherchent aujourd’hui leurs racines, ou disons des racines. « *On ne peut pas envisager un corps sans organes et fonctions différentes, ce qui compte c'est l'harmonie.* »

Les Ecoles ont survécu, dans toute leur diversité, en Chine évidemment, et dans la diaspora chinoise bien sûr.

Certaines sont restées fermées (j’en connais qui n’enseignent, aujourd’hui encore, qu’à des chinois et où le simple fait de ne pas être chinois vous empêche de rencontrer le Lao Shi) ; d’autres gardent leurs cours secrets, on y entre uniquement par cooptation ; d’autres se sont ouvertes, certaines (beaucoup ?) à des fins commerciales.

Les modes de transmissions ont énormément changé depuis la période républicaine et la grande révolution communiste qui a suivi.

L’enseignement de masse et les Ecoles publiques sont devenus la norme. On oublie souvent que les modes de transmission de masse sont inspirés des modes occidentaux de formation des militaires, découverts après l’humiliation de la guerre des boxers qui a succédé à la guerre de l’opium opposant la Chine à l’Angleterre et la France, et le partage de la Chine entre les puissances occidentales... Pour info la ville de Tsingtao dans le Shandong était un comptoir prussien, cela explique pourquoi on y produit de la bière !

Donc nouveaux modes de transmission : alignement des pratiquants, échauffement corporel (à ne pas confondre avec la préparation du corps qui n’est pas un « échauffement »), rythme scandé, exécution synchronisée, mouvements simplifiés, le professeur devant (ou sur une estrade)... et des cours payants, à heure fixe, etc.

Totalement à l’inverse de ce que fut la transmission privée de la tradition antérieure, non payante, où le Maître ne montrait quasiment rien et très rarement, guidant le disciple à la voix depuis sa chaise, question de laisser le disciple « redécouvrir par lui-même » et surtout ne pas copier le Maître, ne pas devenir un perroquet... où le Maître décidait seul de quand il donnerait « cours », et combien de temps ce cours durerait, etc.

## « La biodiversité du Qi Gong aujourd’hui »

Il existe en Qi Gong une diversité que peu de personnes soupçonnent. Je l’ai déjà dit, une des raisons d’être de l’Union Pro est d’assurer la survie de cette biodiversité, et notamment des différentes formes d’expression des Ecoles. Ainsi nous tâchons de regrouper et de donner un espace de dialogue à ces Ecoles, certaines très traditionnelles, d’autres très modernes, toutes avec leurs orientations propres.

Car il reste une chose sûre, nous sommes tous différents, et pour trouver la voie qui nous convient, il nous faut suffisamment de diversité !

## « Le cas de mon Ecole, l’Ecole Baiyuan »

Personnellement, je suis resté fidèle à la tradition que j’ai reçue, un courant particulier de l’Ecole de la Porte du Dragon du Wudang représenté par Kunlin Zang en France et je reste persuadé de la richesse des formes de

transmissions traditionnelles dont je m’inspire au mieux. Mais mon esprit de chercheur m’a poussé à étudier la diversité des courants existants dont j’ai pu nourrir le fondement de ma pratique, sans jamais la renier. Lorsque Kunlin Zang m’a demandé, pour poursuivre mes propres recherches, de quitter la filiation orthodoxe de sa tradition, dont j’étais un des représentants de la 27<sup>ème</sup> génération, j’ai créé ma propre Ecole, l’Ecole Baiyuan (Origine Blanche), comme une branche issue de la Porte du Dragon du Wudang.

*L’Ecole Baiyuan propose de se mettre à l’écoute de la source silencieuse de toute chose, avec le plus de simplicité possible.*

Cela pour nourrir la vie quotidienne, lui donner toute son intensité en en connaissant le fond sans fond. Et surtout éviter de vouloir vivre-vivre (maîtriser la vie pour la prolonger, maîtriser tout court en fait...), de vouloir ériger sa propre volonté comme source.

Les techniques de Qi Gong dans l’Ecole Baiyuan ne prennent sens qu’en se tenant à la croisée de la pensée de la non dualité, telle qu’exprimée dans le bouddhisme Chan et les sutras du Mahayana, et son pendant taoïste, tel qu’exprimé dans les textes les plus anciens (spécialement le Zhuang Zi).

Cela place au cœur de l’enseignement une réflexion sur le langage et le rapport entre celui-ci, les objets mentaux qu’il manipule, et la façon dont ils construisent le monde autour de la perception centrale d’un « Je ».

En cela je suis fidèle à l’enseignement de la Porte du dragon du Nord (Long Men), donc plutôt influencé par le bouddhisme. Mais je ne cache pas toute ma sympathie pour les courants du Sud influencés par le tantrisme et pour l’alchimie taoïste des Song.

Le cœur de l’enseignement est bien sûr la pensée sphérique du taiji propre à Wudang (dont est d’ailleurs inspirée toute la pédagogie de l’Ecole). L’union de l’Ecole Long Men et de l’Ecole Wudang date d’ailleurs du 16<sup>ème</sup> siècle.

En cohérence avec cela, l’enseignement technique de l’Ecole passe par deux méthodes de Qi Gong : une bouddhiste, la Grue Blanche Ancestrale de Shaolin (abondamment revisée au travers des principes taoïstes développés dans l’Ecole) et une taoïste, le Tigre de Wudang.

Le travail de préparation du corps passe par de nombreux Jin Ben Gong et l’étude approfondie des postures de Bodhidharma qui sont le fondement des Yi Jin Jing.

Le travail de la méditation assise tient une grande place dans l’enseignement, mais l’Ecole met surtout l’accent sur « l’état d’esprit juste » et l’écoute à cultiver dans la vie quotidienne.

Je vous laisse découvrir maintenant dans les pages qui suivent quelques-unes des Ecoles de l’Union Pro et leur dynamique.

Bonne découverte et bonne lecture.

*Le président  
Walter PERETTI*



# VIE DES ÉCOLES



## L'ÉCOLE DU QI, UN LIEU, UNE PRATIQUE par Dominique BANIZETTE Qi Gong le mouvement de la vie

L'école du Qi est née de deux passions, celle de Dominique Banizette pour la Chine, les arts corporels et en particulier les arts corporels chinois, et celle de Zef Bourdet pour la pensée chinoise traditionnelle et pour l'écoconstruction. Ces passions vécues au sein d'une vie de couple depuis plus de 40 ans, ont donné naissance à deux enfants, à l'école du Qi et à un lieu de pratique : les Jardins du Tao.

### À la découverte du Qi.

#### Historique rapide de ma formation

J'ai découvert les arts corporels chinois en 1986 à l'occasion d'un stage organisé par un ami qui rentrait d'Asie, Gérard Pascal. Il avait rencontré, au Japon, un jeune professeur de Qi Gong, Minoru Hoshino et l'avait invité à venir en France animer un stage pour nous faire découvrir sa pratique.

Cela faisait déjà quelques années que Zef avait fait le pas de se former à la pensée et à l'énergétique chinoise. Je venais de faire également ce pas puisque nous étions tous les deux en formation à l'école de MTC de Robert Courbon. Dans ma vie, j'avais déjà eu beaucoup d'expériences au niveau corporel. J'ai commencé par la danse quand j'étais une toute jeune enfant et jusqu'à l'adolescence. Puis j'ai fait beaucoup de sport, du Hand Ball, de la natation et de l'athlétisme. Ensuite au début de ma vie d'adulte, j'ai découvert le yoga que j'ai pratiqué assidûment pendant 7 ans. Mon corps était donc habitué à bouger et à être utilisé de différentes manières. Mais quand j'ai découvert le Qi Gong, j'ai senti qu'il y avait là, quelque chose que je ne connaissais pas, que je n'avais encore jamais abordé. J'ai pris conscience que la différence fondamentale entre ce que j'avais fait jusque là

et cette pratique, se situait dans une approche différente du corps et de l'esprit.

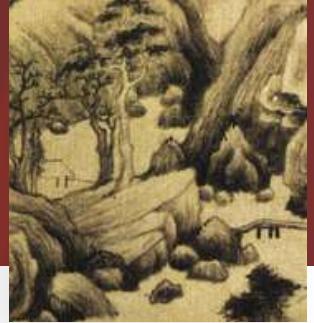
Le sport, la danse, le yoga même, s'appuient sur la force musculaire. Là, il s'agissait au contraire de trouver la détente et de laisser le mouvement se faire avec le minimum d'effort musculaire en s'appuyant sur la structure osseuse et sur la tonicité des muscles profonds, pour que le Qi puisse circuler librement. C'était une découverte fondamentale que j'avais très envie d'expérimenter.

Mais mes découvertes ne se sont pas arrêtées là. J'ai également ressenti pendant ce stage et ce dès le premier jour, que cette pratique allait plus loin qu'une simple pratique corporelle. Qu'elle touchait en moi la totalité de l'être et qu'elle avait un effet profond sur les émotions et la psyché. A cette époque, je n'étais pas au mieux de ma forme sur ce plan là et cette découverte ouvrait la voie à une évolution personnelle possible.

La troisième chose qui m'a interpellée c'est qu'il ne semblait pas y avoir de recherche de performance dans cette pratique mais au contraire une recherche de bien être et de joie de vivre. Pour une ancienne compétitrice, c'était pour le moins surprenant.

Je venais de trouver ce que je cherchais depuis toujours. Je ne savais pas encore à quel point, mais je venais de rencontrer ce qui allait enchanter ma vie et j'avais une très grande envie de l'expérimenter. Je me suis donc mise à pratiquer chaque jour. Et c'est alors la pratique qui a fait son œuvre à travers moi et qui m'a permis de trouver beaucoup plus qu'une expérimentation : un équilibre corporel, psychique et émotionnel qui m'avait fait grandement défaut jusque là. J'étais émerveillée !

# VIE DES ÉCOLES



Je suis consciente de la grande chance que j'ai eu de découvrir le Qi Gong et le Tai Ji Quan avec un jeune professeur qui avait lui-même ressenti l'esprit de la pratique et l'état de Qi Gong et qui était capable de le transmettre. Il a été mon maître pendant 25 ans et je lui en garde beaucoup de gratitude.

Sa personnalité et sa pratique profonde, simple et joyeuse m'ont beaucoup inspirée et inspirent encore aujourd'hui les orientations pédagogiques et l'ambiance de l'école du Qi et des jardins du Tao.

Ensuite ? Eh bien ! J'ai encore eu de la chance. J'ai pu me former de façon régulière et approfondie avec de jeunes professeurs déjà très expérimentés : Jean Michel Chomet, Thierry Baé, Alain Baudet, Oscar Salazar. Ainsi qu'avec Peter Moy, un maître qui m'a ouvert la voie spirituelle de la pratique. Qu'ils soient tous ici remerciés pour ce que chacun a nourri dans ma pratique.

## Création de l'école du Qi

Mais revenons à l'école du Qi. Qu'est ce qui peut motiver la création d'une école de formation ?

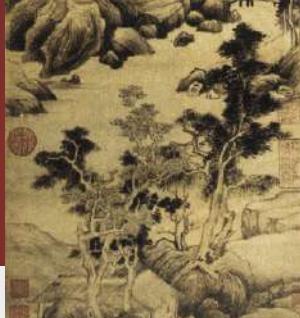
Je pratiquais depuis 14 ans. J'enseignais en cours hebdomadaire depuis de nombreuses années. Nous nous étions formés en MTC et Zef continuait à se former en pensée et énergétique Chinoise en particulier avec Jean Marc Eyssalet. Nous nous formions également depuis des années à la peinture et à la calligraphie chinoise avec Madame Rinnie Tang. Grâce à mon lien avec Minoru Hoshino j'appartenais à la lignée des Qi Gong Yang Sheng de Jiao Guorui et comme on l'a vu, je nourrissais grandement ma pratique en allant me former avec d'autres personnes.

Nous étions en 2000. Année du millénaire et année du dragon. Année charnière et auspicieuse car le dragon, animal mythique et symbole de l'empereur est détenteur de la perle

d'abondance, de la sagesse et de la connaissance. Cette année-là, sans avoir délibérément choisi cette date mais profitant plutôt d'une opportunité, je pris une année sabbatique et pouvant voyager sans contrainte je partis en Chine. Séjournant à Shanghai. Je me rendais chaque jour à la clinique de soin par le Qi, annexe de l'université de médecine traditionnelle pour pratiquer le Qi Gong, et me former avec deux médecins au soin par le Qi et au massage chinois. Ces deux professeurs Wang Jian Hua et Cai Jian Yu m'ont permis de faire de très grands progrès. Ils m'ont amenée à réellement découvrir, ressentir et mettre en place dans ma pratique la sensation, le renforcement et la mobilisation du Qi. C'est-à-dire rien de moins que l'objet de la pratique.

C'est à ce moment-là que l'idée d'une formation a émergé dans mon esprit et s'est concrétisée en quelques mois sans obstacle d'aucune sorte. L'envie de transmettre ce niveau de pratique à la fois fluide, puissant, extrêmement nourrissant et transformateur qui venait de se mettre en place pour moi a sûrement et grandement participé à l'émergence de cette idée. Sachant l'engagement que nécessite l'accès à une pratique avancée et ayant conscience des difficultés que je rencontrerais pour le transmettre en cours hebdomadaire, l'idée d'une formation s'est imposée d'elle-même.

En septembre 2000 se sont donc ouvertes les deux premières promotions de l'école du Qi. Le cycle 1 sur trois ans et un cycle 2 sur deux ans car j'avais dans mes élèves de cours hebdomadaires quelques personnes très motivées et assidues capables d'aborder un niveau de pratique plus avancé. J'avais également un groupe d'élèves parisiennes pour lesquelles j'avais mis en place deux ans auparavant, une formation régulière sous forme de stages mensuels. Ces élèves étaient capables de rejoindre le cycle 2 et en avaient envie.



# VIE DES ÉCOLES

## Les valeurs spécifiques de l'école du Qi.

De nombreuses écoles de formation existent en France. Elles sont toutes plus ou moins construites sur le même modèle, mais en fonction de leur lignée et de leurs enseignants, elles ont toutes leurs spécificités. Je me propose donc de vous parler maintenant des valeurs spécifiques de « l'école du Qi ».

## L'école du Qi c'est d'abord un lieu : les Jardins du Tao.

Zef est un bâtisseur. C'est son métier et sa passion. Il a depuis 20 ans construit un magnifique lieu de séminaire adapté aux différentes pratiques. C'est aussi notre lieu de vie. Ce lieu, situé en sud Ardèche, s'inscrit dans la grande nature.



Les Jardins du Tao, Laurie Damnon



Les bassins des Jardins du Tao, Laurie Damnon

On y ressent avec beaucoup de plaisir, la quiétude, l'harmonie et le silence qu'engendrent les forêts et les montagnes.

Pour moi, la pratique du Qi Gong peut se formuler comme *l'art de retrouver en soi son mouvement naturel, l'art de bouger en harmonie avec son corps, en harmonie avec l'environnement, en harmonie avec le mouvement de l'univers ins-*

*crit dans notre corps.*

C'est pourquoi, en accord avec la pensée Taoïste et avec la recherche de « *l'homme de la montagne* », nous avons choisi, pour vivre et bâtir les Jardins du Tao, un lieu légèrement à l'écart du tumulte des villes et des vallées. Ceci afin d'offrir aux élèves les conditions favorables extérieures et intérieures qui leur permettent de renouer le lien avec la grande nature et avec le silence laissant ainsi s'établir naturellement en eux l'état de détente sous-jacent à notre nature humaine.

Etre loin des lieux de pollution permet également de retrouver le plaisir de respirer avec aisance et amplitude. Cela permet de percevoir que la respiration n'est pas uniquement une question d'air, d'oxygène et de gaz carbonique même si c'est fondamental, mais qu'elle est aussi une ouverture du corps aux énergies qui nous entourent. Quand la respiration devient paisible, ample, fine, légère, profonde, nous pouvons être amenés à ressentir l'union parfaite de chaque cellule de notre corps avec notre environnement, avec notre nature spirituelle, avec l'essence de l'univers.

Du coup, ce lieu se mérite... un peu. Mais la plupart des élèves qui font le pas de venir en formation aux Jardins du Tao et en ont goûté la saveur, ont une très grande envie d'y revenir.

## C'est une école où l'enseignement est personnalisé.

Nous y avons toujours volontairement privilégié les petits groupes. Entre 15 et 20 stagiaires afin de favoriser un enseignement personnalisé, individualisé dans lequel chacun est accompagné de façon progressive dans le respect de ses possibilités. Afin également de favoriser la relation avec les enseignants.

# VIE DES ÉCOLES



Pause aux Jardins du Tao

## **L'école du Qi est une école familiale.**

Il se trouve que nous avons la chance avec Zef mon compagnon, d'avoir une passion commune pour la pensée chinoise et les arts chinois. Lui s'est plutôt dirigé vers la cosmogonie, l'énergétique et la calligraphie, moi vers les arts corporels et la peinture. Et tout naturellement, quand nous avons créé l'école, nous y avons enseigné chacun selon nos domaines de compétence.

Il se trouve aussi que nous avons la chance d'avoir deux enfants qui sont également des pratiquants depuis leur jeune âge. Thibault notre plus jeune fils est par ailleurs cuisinier de métier. C'est donc lui qui est le cuisinier apprécié des Jardins du Tao. Camille, l'aîné, anime parfois quelques stages mais il préfère pratiquer pour son plaisir.

D'autres enseignants nous ont rejoints progressivement au fil des ans. L'équipe pédagogique comprend actuellement neuf enseignants. Mais l'ambiance est restée, simple, conviviale et chaleureuse. Induite également par le fait que tout se passe sur le même lieu et que les stagiaires et les enseignants pratiquent et vivent ensemble pendant la durée du séminaire, partageant non seulement la pratique mais aussi les repas et les moments de détente. Cela crée des liens !

## **Une école où on laisse se développer la joie de vivre.**

Où l'on ne se prend pas trop au sérieux mais où l'on considère la pratique avec sérieux. C'est ainsi que la pratique m'a été transmise par mes enseignants, à chaque rencontre nous avons beaucoup œuvré dans l'apprentissage, considérant la pratique avec sérieux et respect mais

dans une relation humaine simple, joyeuse et amicale. En dehors des temps de pratique nous avons beaucoup ri et beaucoup fait la fête. C'est ce mode relationnel qui m'inspire lorsque je suis avec les élèves.

## ***Une école où la pédagogie est prise en compte.***

Comme je l'ai dit précédemment, en 2000 j'avais déjà une longue expérience de l'enseignement. J'aime transmettre, la pédagogie me passionne. Accompagner les élèves afin de leur permettre de découvrir la beauté et la richesse de la pratique, les amener à ressentir ce monde fluide et puissant de l'énergie, leur proposer de prendre le temps d'écouter ce qui se passe et devenir créateur de leur pratique, tout cela me passionne.

Ce qui me passionne également c'est de donner aux élèves des outils pédagogiques pour qu'ils puissent eux-mêmes transmettre le plus efficacement possible ce qu'ils auront découvert par leur pratique. C'est pourquoi une grande place est consacrée en cycle 2 à la réflexion pédagogique et à la mise en situation suivie d'une réflexion commune sur ce qui vient d'être vécu.



Ecole du Qi Travail dans le grand dojo

## ***Une école où l'enseignement est construit sur 2 cycles complémentaires mais indépendants.***

Ce qui laisse le choix aux élèves :

- De commencer par le cycle 1 ou de nous rejoindre en cycle 2 s'ils ont le niveau requis, c'est-à-dire si les 3 régulations de base sont acquises.
- D'enchaîner les 2 cycles ou de faire un



# VIE DES ÉCOLES

break entre les deux, voire de ne faire que le cycle 1.

Comprendre la pratique, l'expérimenter, trouver la détente du corps et de l'esprit, apaiser le cœur et la respiration, renforcer et fluidifier l'énergie, s'ouvrir à soi-même et à tout ce qui est, demande du temps. Trois ans ce n'est évidemment pas assez. C'est comme si on demandait à un élève d'une école de musique de devenir virtuose en trois ans. C'est pourquoi dès la création de l'école nous avons mis en place deux cycles de formation. Et d'eux-mêmes, la plupart des élèves continuent leur formation bien au-delà de ces deux cycles.

## Le cycle 1

- Pour commencer, pour prendre contact avec la pratique, avec l'esprit de la pratique, avec ce que l'on nomme « l'état de Qi Gong ». Cet état d'esprit particulier qui consiste à être totalement présent à ce que l'on est en train de faire, tout en étant totalement présent à ce qui nous entoure. Etre là, simplement, sans tensions mais en toute présence à ce qui est.
- Pour découvrir les formes ou séries de Qi Gong, leur beauté, leur poésie mais aussi leur construction magnifiquement adaptée à placer ou replacer la structure corporelle. A mobiliser ou remobiliser en douceur et profondeur toutes les articulations. A tonifier les muscles profonds pour permettre aux muscles du mouvement de se détendre et de retrouver leur liberté de mouvement. Ceci afin de favoriser la libre circulation du Qi, des liquides et du sang nécessaire au bon fonctionnement des organes.
- Pour recontacter notre respiration, ce souffle qui fait le lien entre l'intérieur et l'extérieur. Sentir que l'air rentre et sort librement, sans obstacles. Redonner au diaphragme toute son amplitude et engager l'entièreté de la personne dans l'acte respiratoire afin que les échanges gazeux puissent se faire au mieux et que les organes et le cerveau soient

convenablement oxygénés et se régénèrent. Mais surtout afin de ressentir par la liberté du souffle, le lien qui nous unit à tout ce qui vit et trouver ou retrouver la joie de bouger et d'être là, simplement, entre ciel et terre, ouvert à la nature tout autour de nous, dans un sentiment d'unité intérieure et d'harmonie avec l'univers.

- Pour contacter la pensée chinoise, c'est-à-dire l'esprit sous-jacent à la pratique, la vision cosmogonique de cette civilisation et comprendre son rapport au corps et à l'esprit. Ceci afin de ne pas transformer la pratique du Qi Gong en gymnastique qui elle, est sous-tendue par notre vision occidentale de la vie, une toute autre approche que la vision chinoise traditionnelle.
- Enfin pour approcher la « méditation de simple présence ». Commencer à s'assoir et ne rien faire. Laisser le corps et l'esprit au repos. Laisser venir l'apaisement, la détente, la sensation de vastitude et cheminer doucement vers la paix intérieure.

## Le cycle 2

- Pour approfondir, pour aller plus loin, pour essayer de toucher à ce dont on parlait précédemment, à cet état d'être particulier au Qi Gong, à cette union avec notre mouvement naturel et avec notre nature fondamentale.
- Pour comprendre et s'approprier les fondamentaux de la pratique par une pédagogie spécifique, afin de pouvoir les mettre en place conscientement dans sa pratique et pouvoir aider les élèves à les mettre en place dans les cours hebdomadaires.
- Pour mettre en place, ressentir, renforcer, mobiliser, conduire ce qui est l'essence de la pratique, ce « souffle » que l'on nomme Qi et qui est non seulement le matériau de la pratique mais également celui de la vie.
- Pour aller plus loin dans la méditation

# VIE DES ÉCOLES



et accéder à la paix de l'esprit et à l'observation. Ce moment de chaque jour où, assis sur son coussin on laisse la vie se dérouler en toute conscience mais sans interventions d'aucune sorte, est la chose la plus joyeuse et la plus nourricière que je connaisse.

- Pour développer la présence de l'attention, support nécessaire à la mise en place de l'intention, le *Yi*. « *Le Yi conduit le Qi* », une phrase que l'on entend souvent. Mais qu'est-ce-que le *Yi* et comment l'utilise-t-on ? Dans ce cycle, nous expérimentons un domaine de l'esprit qui donne accès à une capacité d'attention particulière, ouverte à tout ce qui est. Cette attention particulière permet au *Yi*, l'intention, le propos de se manifester et de porter le *Qi* dans l'ensemble du corps et au-delà.
- Pour continuer à comprendre et approfondir les bases théoriques de la pensée et de l'énergétique chinoise en lien avec les différents thèmes de ce cycle.
- Pour rentrer dans une pratique interne, aborder le nourrissement des moelles, l'alchimie interne et s'ouvrir à la voie spirituelle que propose la pratique. Ce propos est développé dans les deux chapitres suivants.

## ***Une école où on approfondit les formes.***

La pratique du Qi Gong ne se résume pas à l'apprentissage de gestes. Chaque série de Qi Gong possède ses secrets et ses différents niveaux de pratique qui vont de la pratique externe à la pratique interne voire alchimique et il n'est évidemment pas possible de découvrir tout cela en quelques week-end d'apprentissage de la forme. L'accès à la beauté et à la profondeur de chaque série demande du temps.

C'est pourquoi au sein d'un cursus d'approfondissement de chaque forme enseignée, je me propose de faire découvrir aux élèves les mécanismes profonds de chaque forme c'est-à-dire, son rythme, son esprit, son souffle.



Dominique Banizette & Peggy Vernay

## ***Une école où la pratique est vécue et enseignée comme un chemin spirituel.***

Pour moi, l'art du Qi Gong, est l'art du laisser faire, l'art d'être là, simplement, assis, debout ou en mouvement, en toute présence, en toute attention mais sans tensions, sans intentions. Etre là, dans la détente absolue du corps et de l'esprit et en toute conscience. Etre là simplement, ouvert à tous les possibles. On est l'observateur, le témoin de sa propre pratique, de ses propres gestes, de son immobilité, de ses tensions éventuelles, de ses pensées.

« A chaque instant tout est possible », à chaque seconde que nous vivons, à chaque millimètre que nous parcourons, tout l'univers est là, présent en nous, tous les possibles sont là, disponibles, il suffit de s'ouvrir, il suffit d'accepter de laisser entrer la vie en nous.

Par la pratique du Qi Gong on peut contacter cette dimension-là de la vie. Il vous est peut-être arrivé, lorsque vous pratiquez dans une détente tonique, en relation avec votre verticalité d'être humain, simplement debout entre la terre et le ciel et dans une attention ouverte et sereine, de percevoir que ce n'est plus vous qui respirez mais que vous êtes respirés. Ce n'est plus vous qui bougez mais votre mouvement est issu d'une harmonie dans laquelle vous vous inscrivez, harmonie qui englobe la totalité de votre être. Vous pouvez percevoir qu'à chaque seconde, à chaque millimètre que parcourt votre geste, tout l'univers est là présent en vous avec tous ses pos-



# VIE DES ÉCOLES

sibles. Votre champ de perception de l'espace-temps s'élargit, s'amplifie comme si vous étiez dans un film dont l'image se ralentit indéfiniment jusqu'à un arrêt apparent. Il est alors possible de percevoir la plénitude de chaque instant car votre champ de conscience entre en contact avec le chant ample et silencieux de l'univers. Quand vous prenez contact avec cette dimension-là de la pratique, il vous est possible de rester un long moment dans une apparente immobilité puisque en réalité vous vous déplacez sur le mouvement de la vie. Votre corps physique semble statique, il est en fait dans une détente absolue et votre corps énergétique, lui, respire, s'ouvre et se ferme dans un rythme qui lui est propre et que vous pouvez reconnaître comme étant celui de la vie.

Pour percevoir cela il suffit seulement de s'arrêter un instant car je ne parle là que de choses très simples que nous portons tous en nous pour les avoir vécues dans la petite enfance. Elles émergent parfois dans notre vie d'adulte, portées par un profond sentiment d'amour, par une musique qui nous touche particulièrement ou par la pratique... C'est ce que j'essaie de partager avec mes élèves.

La pratique du Qi Gong, simplement détendue, tranquille, relâchée, fluide, en relation au ciel, à la terre et à la nature est très efficace pour conserver ou améliorer sa santé et diminuer considérablement son niveau de stress. Elle peut également avoir d'autres objectifs : améliorer ses performances, apaiser des enfants hyperactifs, améliorer la concentration ou la mémoire, aider un traitement médical, vieillir en bonne santé... Le Qi Gong est un outil performant qui

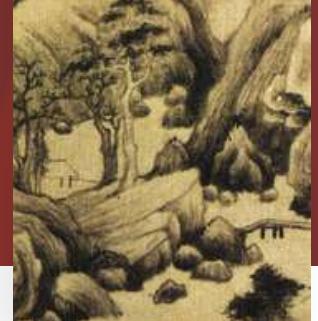
peut nous aider dans de nombreux domaines. C'est aussi un moyen d'engager sa vie sur un chemin spirituel, un moyen de trouver le lien intime et particulier qui nous unit à la vie et de développer la présence du Ciel en soi. Cette part de lumière qui loge au Cœur et éclaire la totalité de l'être, que la pensée chinoise nomme Shen.

La nature fondamentale de Shen est d'être léger, lumineux, sans inquiétude et non séparé. Retrouver ce lien c'est retrouver le lien avec la beauté de la vie, avec la non séparation, avec une conscience globale vaste et sereine et avec la lumière présente en chacun de nous. C'est retrouver un sentiment de plénitude, d'unité, de joie, quelque chose de profondément calme et paisible et pourtant d'extrêmement puissant en parfaite harmonie avec la totalité de la vie.

C'est ce que je vis au quotidien, c'est ce que j'aime transmettre.

Dominique Banizette  
Joannas le 8 octobre 2017

Ecole du Qi 07110 JOANNAS (Ardèche)  
Tel. 04 75 88 32 63 [www.ecoleduqi.com](http://www.ecoleduqi.com)



## ÉCOLE LE SERPENT ET L'OISEAU

par Philippe JULLIEN

Fort d'une expérience de 30 ans de pratique et de 20 ans d'enseignement (Qi Gong, Taiji Quan, méditation) ainsi que d'une familiarité avec l'examen fédéral pour lequel j'ai pendant plusieurs années été membre du jury, j'ai créé en 2010 l'école de formation le Serpent et l'Oiseau, en vue de former des futurs enseignants de Qi Gong.



P. Jullien Grue

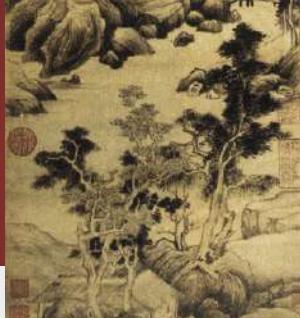
Depuis ma rencontre avec Maître Yap Soon Yeong en Malaisie en 2013, l'école évolue et présente désormais deux visages :

**1) La formation professionnelle de Qi Gong**, qui se déroule sur trois ans, sur Bordeaux et dans le Gers, et s'adresse à des personnes pratiquant déjà depuis au moins deux ans. Elle leur propose d'explorer et d'intégrer les principes du Qi Gong à travers des exercices, des formes, des marches, des méditations, en ajoutant pour ceux qui le souhaitent une préparation pédagogique et théorique en vue de passer l'examen fédéral. L'élève dispose de nombreux cours écrits, mis en forme et améliorés depuis 7 ans, et de plusieurs documents vidéo.

Les formes étudiées sont essentiellement un Yi Jin Jing très étoffé, issu de Shaolin, ainsi que des Qi Gong des Monts Wudang, d'origine taoïste. Un Dao Yin Yang Sheng Gong (de Me Zhang Guang De) est en général également étudié, laissant ainsi une place au courant de Qi Gong confucianiste.

Une série de 18 mouvements de base rassemblant les principes fondamentaux du Qi Gong (enracinement, axe, connexions etc.) est également étudiée. Ces exercices simples constituent une trame d'enseignement cohérente adaptée aux débutants.

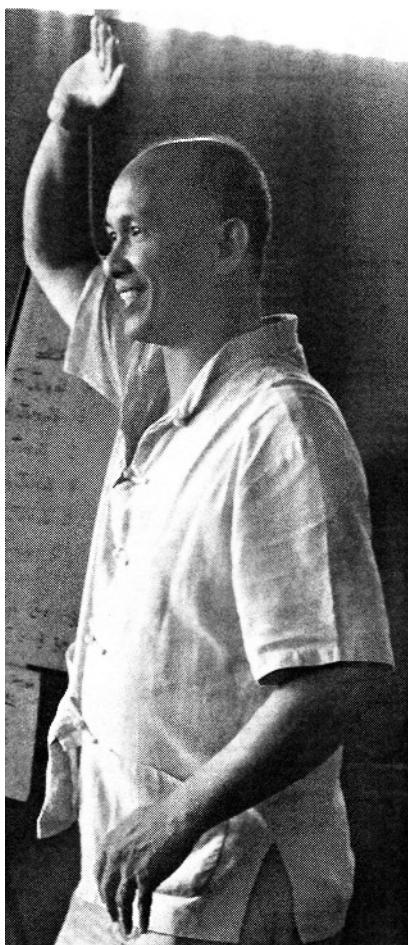
Dans cette formation l'accent est mis sur l'équilibre entre pratiques statique et dynamique.



# VIE DES ÉCOLES

J'insiste particulièrement sur l'importance de la pratique méditative, pas obligatoirement immobile, et pouvant s'appuyer sur des répétitions de mouvements très simples, debout, assis. Ce temps précieux passé à sentir, ressentir, lâcher, explorer va permettre de profondes retrouvailles entre corps et esprit, stimuler les fonctions physiologiques, apaiser l'esprit et rejoindre non seulement sur la qualité de la pratique dynamique mais aussi sur le comportement général et la qualité de la vie.

## 2) La transmission et l'enseignement du Chaoyi Fanhuan Qigong (CFQ) de Sifu Yap Soon Yeong de Malaisie.



Sifu Yap

Ma rencontre avec ce maître et cette méthode qu'il a mise au point dans les années 90 a transformé ma compréhension de la pratique et de la vie.

Sifu Yap, à partir de son expérience de guérisseur et de ses recherches personnelles en Qi Gong et méditation, a créé le CFQ : Chaoyi (au-delà du mental) Fanhuan (retour à l'origine) Qigong. Cette méthode de guérison (« healing qigong ») associe une pratique dynamique (dong gong) et une pratique méditative (jing gong). Le débutant commence quelques mois avec la première – un enchaînement de sept mouvements et quelques exercices complémentaires, et peut ensuite aborder la méditation CFQ. En réalité la plupart des élèves en restent à la pratique dynamique, la voie méditative étant particulièrement exigeante.

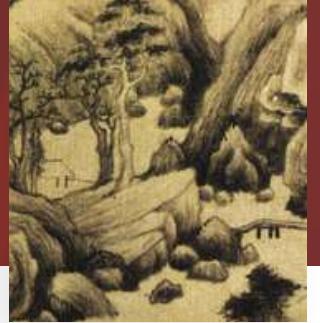
La « guérison » s'adresse à des personnes malades mais aussi à tous ceux qui sont en souffrance, c'est-à-dire vous et moi, dans la mesure où nous avons conscience de nos problèmes et conditionnements et que nous nous en sentons responsables.

Toutes nos difficultés trouvent leur origine dans notre identification aux pensées, émotions et patterns psychiques héritées du passé, nos mémoires ou karma. Ce karma est omniprésent ; c'est un enchevêtrement de multiples structures psycho-énergétiques issues d'un passé très ancien.

Notre esprit s'est identifié à cette multitude de constellations de croyances, comportements, pensées et tout le travail du CFQ est de récupérer et rapatrier ces parcelles de conscience projetées et éparses. Le ressenti corporel, c'est à dire la présence, constitue la base du travail de méditation qui débute avec les premiers mouvements dynamiques et se prolonge avec des méditations assises, debout, accroupies, allongées et en marchant.

La bascule de la conscience dans le ressenti

# VIE DES ÉCOLES



corporel (« switch ») d'une partie spécifique du corps – la plupart du temps le fondement ou les pieds – permet de se dégager des pensées et émotions, désirs, quels qu'ils soient, et de construire peu à peu une identité véritable, affranchie des turbulences du mental et des programmations karmiques. Ce travail de détermination à s'enraciner coûte que coûte dans le ressenti corporel tout en lâchant avec douceur tout ce qui peut être lâché (« effort de non-effort ») fait apparaître derrière les pensées, émotions, désirs, les structures physiques de ces conditionnements, dures, douloureuses, les blocages, tensions qui vont être digérés vers le sol à travers le corps.

Déjà, simplement avec les mouvements dynamiques, un grand nombre de tensions et de blocages cèdent et se libèrent, allégeant le pratiquant dès les premières semaines de l'apprentissage.

Le chemin est long et se prolonge toute la vie car innombrables sont nos conditionnements. Mais détermination, douceur et patience viennent à bout de toutes les résistances...

Le CFQ ne ressemble pas aux autres Qi Gong et son apprentissage déroute le pratiquant de Qi Gong expérimenté. Un enseignant américain de CFQ m'avait prévenu que mes 30 années de pratique de Taiji et Qi Gong n'allaien pas me servir à grand-chose dans cette pratique-là, et j'ai effectivement été confronté à de nombreux doutes, surprises et résistances de toutes sortes en apprenant cette méthode. J'ai petit à petit lâché de nombreuses certitudes, croyances et a priori, et pu expérimenter et constater le bien-fondé d'une pratique authentique et libératrice, le travail se fondant non pas sur l'acquisition de savoirs et de techniques mais sur l'abandon de toutes les tensions et parties de nous-mêmes illusoires et inutiles.

Parmi les particularités de cet enseignement, celui de la douleur et de l'inconfort en tant que parties intégrantes de la pratique n'est pas le moins déconcertant pour des pratiquants qui s'exercent habituellement au Qi Gong pour se sentir bien, ou mieux. Je dois souvent rappeler aux élèves que, certes, on fait du Qi Gong pour être mieux, mais que la pratique elle-même n'est pas toujours agréable, et qu'elle va à un moment donné nous confronter à des blocages, douleurs, peurs auxquels nous sommes très attachés. Cette confrontation est salutaire et nous engage à ouvrir et lâcher des verrous qu'on a nous-même mis en place.

Apprentissage : Les bases de la pratique dynamique (niveau 1) s'apprennent sur un week-end et doivent être ensuite pratiquées quotidiennement pendant quelques mois avant de pouvoir aborder la pratique méditative (niveau 2). Les deux pratiques se complètent ensuite.

Sifu Yap demande à rencontrer et examiner chez lui les personnes désirant enseigner. L'enseignant de niveau 1 doit avoir pratiqué sérieusement au moins deux ans quotidiennement. Celui de niveau 2 au moins cinq ans. Il n'y a pas de formation pédagogique, seule la pratique compte, et la sincérité. Seul celui ou celle qui a suivi le chemin peut accompagner quelqu'un sur celui-ci.

L'école le Serpent et l'Oiseau organise à la demande des stages d'apprentissage et invite régulièrement en France des enseignants avancés pour des stages intensifs.

Ecole le Serpent et l'Oiseau  
[www.leserpentetloiseau.org](http://www.leserpentetloiseau.org)  
p\_jullien@orange.fr  
Tel. 05 59 32 84 77



# VIE DES ÉCOLES

## TAM TAO MÔN PHAÏ

L'Ecole des Trois Forces

TAM : *Trois* ——— TAO : *Force* ——— Môn PHÁI : *École*

Le symbole représente l'UNITÉ DYNAMIQUE du Négatif/Positif  
principe bipolaire d'équilibre dans le mouvement

### Les 3 forces - principes

- le positif DUONG
- le négatif AM
- le dynamisme entre les 2

### Les 3 forces - qualités

- la force (puissance)
- la souplesse (fluidité)
- la clairvoyance (clarté)

### Les 3 forces - les degrés

- le faire
- le savoir
- l'être

### Les 3 forces - niveaux

- survie - instinct
- rituel - émotion
- intellectuel - création



## L'UNITÉ DYNAMIQUE

Le poing fermé imbriqué dans la paume de la main : il s'agit là du CHÀO ÂM/DUONG par lequel s'effectue, symboliquement l'unité du SOLEIL (le poing droit – force positive représentant le SUD et l'élément FEU) et de la LUNE (la main gauche force négative représentant le NORD et l'élément EAU).

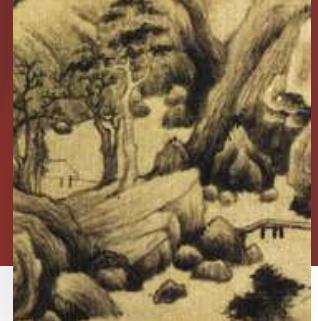
Le NOIR : profondeur-terre nourricière-gestation

Le ROUGE : esprit-activité-courage-énergie-principe animateur

Le BLANC : loyauté-harmonie-paix-honnêteté-conscience-être

Le JAUNE : corps-stabilité-richesses acquises par le travail-rayonnement lumineux-connaissance

# VIE DES ÉCOLES



## L'ÉCOLE TAM TAO SE DONNE D'AGIR :

- Pour la découverte ou la redécouverte d'**Art Martiaux « non compétitifs » et d'Arts Énergétiques**, où chacun (e) peut s'exprimer à sa juste mesure, petits et grands, femmes ou hommes.
- Pour la préservation de la pensée « **Taoïste** » philosophique, avec sa portée sociale et spirituelle.
- Pour le maintien d'un enseignement traditionnel de qualité, proche de la connaissance des anciens, qui détenaient la science véritable de toutes les lois qui gèrent la nature et l'homme.

## LE FONDATEUR



Mr Michel Brémont

## Sept Principes

**Le Võ Đúong** (lieu de pratique) c'est le MONDE

**Le Võ Phuc** (tenue de pratique) c'est le MENTAL

**La Pratique** c'est la VOLONTE

**Le Dantien** c'est la FOI (l'engagement)

**La Technique** c'est le DETACHEMENT

**L'Attention** c'est la CONSCIENCE

**L'Adversaire** c'est SOI-MEME

**Mr. Michel Bremont**, diplômé d'état Jeunesse et Sport, commence la pratique des Arts Martiaux à l'âge de 11 ans.

En 1981, il adhère au VIET VO DAO, école Thanh Long, de Maître NGUYEN Dan Phu, patriarche du VIET VO DAO pour l'Europe.

En 1998, avec l'accord de son Maître, Mr NGUYEN Dan Binh Serge, responsable Technique National, 7ème Dan, il crée sa propre École : **TAM TAO MÔN PHÁI**, « L'école des trois forces ».

Début des années 2000, il se perfectionne auprès du maître Wong Tun Ken pour le Bagua Zhang et auprès du Professeur Gerard EDDE pour le Qi Gong dont il continue actuellement à suivre l'enseignement.

Cette école basée sur l'art martial Sino-vietnamien, et un travail de recherche en constante évolution, propose l'étude du VIET VO DAO, du BA GUA ZHANG et du Qi Gong.

Aujourd'hui, après avoir occupé les postes de responsable Technique Régional de Midi Pyrénées



# VIE DES ÉCOLES

nées pour la Fédération de VIET VO DAO, ainsi que la présidence de cette région, **il totalise 40 ans de pratique, ainsi que trente ans d'enseignement.**

Il est assisté d'un conseil d'Anciens et d'un collège de pratiquants confirmés pour diriger son école.

## LE CENTRE



Ouvert en février 2006, il se situe dans le centre de la ville de REVEL, elle-même sise entre Toulouse et Castres.

### **Le centre se compose :**

- d'une grande salle d'entraînement de 130 m<sup>2</sup> en plancher,
- d'une salle d'étude équipée en audio visuel,
- d'un espace culturel et convivial,
- d'un bureau et d'une salle de soins.

### **De nombreux cours sont dispensés chaque jour :**

- Viet Vo Dao,
- Qi Gong,
- Armes Traditionnelles
- Bagua Zhang.

### **Le centre accueille également les stages et les formations.**

Les anciens continuent à se perfectionner au cours de stages dans le cadre des collèges de disciples.

Tous les mois se retrouvent ceux et celles qui le désirent dans les « les chemins de la connaissance », soirées consacrées à une réflexion relative aux grands thèmes philosophiques asiatiques et ceci d'une manière agréable et ludique : chansons, films, débats...

**Le côté échange fonctionne bien puisque après les cours, les pratiquants partagent un thé, symbole de la convivialité asiatique.**

## LES TROIS DISCIPLINES

### **VIET VO DAO**



*Techniques sur les 4 directions*

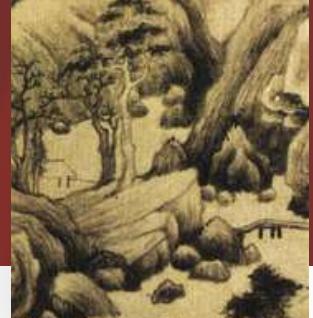
Le Viet Vo Dao a près de 5000 ans. Il s'est forgé au cours des 48 siècles d'histoire mouvementée qu'à connu le Viet Nam. C'est un art martial, un art de la vie face aux agressions de toutes sortes. Aujourd'hui mondialement connu, le Viet Vo Dao a été introduit en France dans la première moitié du vingtième siècle.

### **LA RECHERCHE DE L'HARMONIE**

Le Viet Vo Dao recherche l'harmonie. Pour s'en approcher il propose un travail externe et un travail interne.

- **Le travail interne** a pour but de faciliter la circulation de l'énergie au travers du corps humain. Ses techniques permettent de détendre l'esprit, de « faire le vide » tout

# VIE DES ÉCOLES



en préparant le corps à une plus grande sensibilité aux courants énergétiques qui le parcourent.

- **Le travail externe** regroupe un ensemble très riche de techniques de déplacements, de frappes (*avec les mains, les pieds, les coudes, les genoux, etc.*), de projections, de clefs, de balayages, de sauts.

## Les différentes formes d'entraînement

Plusieurs styles d'entraînement sont proposés selon la constitution naturelle du pratiquant et selon son évolution avec l'âge. Style de force, de souplesse, style direct ou circulaire, style rapide ou lent. Les exercices varient en fonction du but recherché.

**Le Viet Vo Dao s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent pratiquer un art martial à tous les âges de la vie.**

## BAGUA ZHANG



La marche circulaire

Seul Art Martial de nature exclusivement taoïste, le **Ba Gua Zhang** associé aux exercices de souplesse et de détente des positions très précises favorisant la circulation de l'énergie.

Cet art similaire au Tai Qi Quan privilégie les techniques de la paume et les mouvements circulaires tournoyants ; mariant la beauté à la vigueur, il repose sur l'idée de Non Résistance.

Le combat repose sur l'art de l'esquive, le but étant de déséquilibrer l'adversaire, l'attaque finale vise des points très précis ou « centres d'énergies » annulant toute tentative de répartie.

La marche du Bagua Zhang assure la fermeté des muscles de la taille et des jambes, aide à la circulation du sang et à l'oxygénation du cerveau et de l'ensemble du corps, entretien les systèmes artériels et veineux, prévenant les maladies cardiaques l'exercice de cette marche, dont l'exécution va « vriller » le corps, favorise l'étirement des muscles et des tendons qui maintiennent l'épine dorsale, ce qui va permettre d'éviter tassemens et déplacements des vertèbres. La colonne vertébrale sera maintenue dans une bonne position et les douleurs de la taille et du dos se dissiperont.

Sur le plan interne, exerçant le Qi et stimulant le Jing, le Bagua Zhang permet d'augmenter l'énergie nécessaire à toutes les activités de notre vie.



Les Neuf Palais



# VIE DES ÉCOLES

## Qi Gong



C'est l'étude de l'énergie de l'être humain. Du fait que le corps humain soit lui-même une partie de l'univers, c'est donc aussi l'étude des relations qu'entretient le Qi de l'Homme avec le Qi de la Terre et du Ciel.

### Sa pratique se fonde sur 3 principes :

Le contrôle du mouvement, lent, naturel et détendu.

Le contrôle de la respiration douce et synchrone avec le geste.

Le contrôle de la pensée, qui dirige le **Qi** (*souffle vital*) à l'intérieur du corps.

### Le Qi Gong dans les Arts Martiaux :

Se perfectionner en **Qi Gong** ne peut qu'augmenter les performances et la jouissance d'un épanouissement énergétique optimum dans la pratique de tous les Arts Martiaux, qui tout compte fait, finalise la même recherche.

### Le Qi Gong est une voie de développement personnel et d'épanouissement spirituel.

Certaines qualités se développent comme le calme, la sérénité, la distanciation par rapport aux émotions, le lâcher prise.

## SYMBOLES DE L'ECOLE



**Le Phénix** renaît de ses cendres : la Loi du RETOUR (Fan).

De toutes les lois qui président au changement et à la transformation constante des êtres, la plus fondamentale est celle du « retour ». C'est la loi de la nature, à laquelle le tao lui-même est soumis : un Yin, un Yang c'est le Tao. Les êtres entrent dans l'existence, puis retournent à leur origine, à la non-existence. Là, est le repos et la stabilité, mais bientôt, ils reprennent leur cycle de transformations.

L'homme doit lui aussi retourner aux sources de l'être qui jaillit toujours nouveau.

Retour à un état de sincérité primitive, que le maître exprime par l'idée de « l'enfant nouveau né », symbole vivant de l'innocence.

L'homme qui veut retourner à cet état de pureté primitive doit devenir semblable au tout jeune enfant, en laissant passivement agir le Tao en lui.

Le symbole de cette passivité indispensable est le « féminin » ou le « réceptif ».

« Connais le masculin, adhère au féminin ;

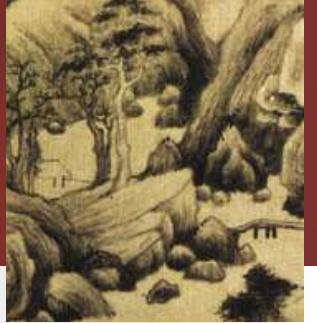
Sois le Ravin du monde.

Quiconque est le ravin du monde, la vertu ne le quitte pas.

Il retrouve l'enfance. »

**Tao-Te-King chap. 28**

# VIE DES ÉCOLES



## Le Bambou

Tout d'abord il est synonyme de « Provenant des Indes » (Tien Zhu), donc de Boudhisme, et demeure attaché à cette religion, puisqu'il est souple et bienveillant. Parce que son cœur est vide, il représente la modestie. Lao Tseu, dans le Tao Te King, n'affirme-t-il pas qu'il faut « vider le cœur et remplir le ventre » ?

Pliant devant l'adversité, il se redresse toujours et demeure vert pendant la saison hivernale, signe de pérénité et de constance.

Enfin, il évoque l'aspect de « NON RESISTANCE », adage employé pour définir de nombreux Arts Martiaux.

L'école TAM TAO a choisi le bambou comme un de ses symboles, correspondant parfaitement à la maxime : « PLIER MAIS NE PAS ROMPRE ».

*« Qui plie restera entier,  
qui s'incline restera redressé,  
qui se tient creux sera rempli,  
qui subit l'usure se renouvellera. »*

**Tao-Te-King chap.22**

Ecole Tam Tao Môn Phai  
<http://tamtao.fr/>  
tam-tao-mon-phai@orange.fr  
Tel. 05 62 18 34 60





# VIE DES ÉCOLES



## Notre école **ZHI ROU JIA**

### INTRODUCTION

Notre expérience des arts énergétiques et des pratiques intérieures nous a fait naître au sentiment d'unité du monde. L'exploration minutieuse du mouvement/immobilité et des sensations, perceptions, émotions et

pensées nous ont conduits à développer, dans notre désir de partage et de transmission, l'idée de philosophie pratique qui cultive à la fois l'essence spirituelle (intemporelle) et la vie (temporelle) ; un Art du Mouvement Essentiel, fidèle aussi à cette vision des anciens taoïstes. Le corps toujours disponible, lieu d'expérimentation du vivant, est notre support d'étude privilégié et notre équerre. L'attention portée à ce corps (physique, émotionnel et mental) et à toutes les manifestations de la vie devient progressivement facteur de croissance, de conscience, d'accomplissement et de joie. Nous utilisons le Qigong, le Neigong, les arts martiaux internes et la méditation comme des outils de connaissance de soi et de développement de notre qualité spirituelle spécifique et de réalisation de nos potentialités humaines ; « cultiver ses dons... » disait Laozi.

### LE NOM « ZHIROUJIA »



*« Sous le Ciel, le plus tendre domine le plus dur. Sous le Ciel, seul ce qui n'a pas Pénétré ce qui n'a pas de failles. A quoi je reconnaît l'efficacité du non agir. »*

*L'enseignement sans parole, L'efficace du non agir Rien sous le Ciel ne saurait les égaler. »*

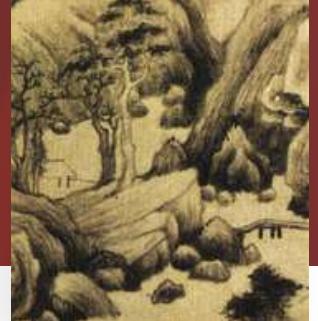
*« En naissant, les hommes sont tendres et souples, La mort les rend durs et raides ; En naissant, les herbes et les arbres sont tendres et délicats ; La mort les rend secs et maigres. Ce qui est dur et raide accompagne la mort. Ce qui est tendre et faible accompagne la vie. »*

*Forte armée s'anéantira. Grand arbre se brisera. Ainsi la dureté et la raideur sont inférieures. La tendresse et la souplesse sont supérieures. »*

### ***Lao Zi. Dao De Jing (chapitre 43 et 76)***

En 1925, Chen Wei Ming, grand expert de Yangjia Taiji Quan, créa à Shanghai, une école d'arts martiaux qui portait le nom de « Zhi Rou Quan She », l'Association de la Boxe du Développement de la Douceur (de la souplesse ou adaptabilité ou encore flexibilité) en hommage à la pensée de Laozi, l'un des pères du taoïsme.

# VIE DES ÉCOLES



Dans un monde toujours aussi paroxystique et violent que la Chine des années vingt, nous avons voulu poursuivre le développement de ce même esprit, plus que jamais nécessaire. Nourris de cette réflexion et de nos expériences pratique et pédagogique, nous avons cherché comment appliquer cette vision à notre enseignement et vivre sincèrement cette invitation à la douceur, à la souplesse, à l'écoute de soi-même et par-dessus tout à l'unité.

Par la pratique des Arts énergétiques (Qigong – Neigong - méditation), des arts martiaux chinois (Neijia Quan), Zhiroujia vous invite à un cheminement initiatique qui vous permettra de trouver dans les méthodes sélectionnées avec soin, les éléments indispensables à votre propre progression, à votre réalisation intérieure et à votre épaulement personnel et professionnel. Dans cette perspective, l'étude de l'essence (les principes) que nous proposent les formes est favorisée afin de privilégier une pratique féconde (non imitative) source d'équilibre, de sensibilité, d'intuition profonde et de joie.

**Tous nos cours, ateliers, retraites, stages et formations sont développés dans la perspective d'une VISION : ArMoEs (l'Art du Mouvement Essentiel).** Cet Art du Mouvement Essentiel est une philosophie pratique et une méthode de régénération naturelle mise au point par Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet sur la base de ces fondations traditionnelles.

La culture de l'Attention (méditation et contemplation), présente dans toutes les cultures initiatiques / traditionnelles constitue la clé de voûte de notre démarche et de notre désir de transmission. En mettant en commun nos expériences et nos parcours nous tentons de vous proposer un cheminement vivant et porteur de sens.

La clé de cette vision alchimique réside dans la mise en œuvre du corps comme support d'initiation et dans la capacité à passer du « penser au sentir » puis « de la forme à l'essence » pour incarner toujours plus la Lumière de l'indifférencié, la source originelle.

Les méthodes, les formes, les *taolu* (enchaînements d'arts martiaux) ne sont pas une fin en soi. Ils n'occupaient d'ailleurs pas une position aussi centrale qu'aujourd'hui dans les modes de transmission de la Chine traditionnelle. Ces formes, en effet, constituent le support, la matière, à la nécessaire exploration menant aux principes et lois naturelles (*Ziran*) et finalement au-delà de ces formes au contact avec l'invisible. Cet invisible qui comme le dévoile aujourd'hui la physique quantique représente 95% de notre réalité tandis que le monde visible, que nos sociétés modernes appellent réel, seulement 5% ! Dans ce nouvel espace infini, silencieux et lumineux, la présence à soi s'installe progressivement au fur et à mesure que l'attention s'affermi, se stabilise et s'affine. Sensations, sentiments et émotions se clarifient et s'affutent tandis que la relation corps-esprit s'apaise en s'unifiant.





# VIE DES ÉCOLES

## La philosophie pratique de Zhiroujia : un Art du Mouvement Essentiel

**ArMoEs, l'Art du Mouvement Essentiel** est né à la fin des années 90, de la rencontre de Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet. Au-delà de notre rencontre personnelle et intime, nous avons très vite ressenti le désir de développer une vision commune de nos pratiques respectives qui s'enracine dans le respect et l'écoute du vivant et du sensible et soit aussi capable de s'ancre dans la culture occidentale qui est la nôtre.

Inspirés par l'enseignement de Su Dong Cheng, créateur de « *Essence of Change* » et des Neiyang Gong transmis par Mme Liu Ya Fei, nous avons également été nourris par l'école taoïste Quanzhen et son Yangsheng Shu (*Art de nourrir la vie*) à travers les rencontres de détenteurs de cette lignée. Notre rencontre avec le vénérable Nyanadharo, moine de la forêt, a aussi été déterminante. ArMoEs est le fruit de ces longues années de cheminement, de recherche, de questions en accord avec nos sensibilités propres et nos parcours si différents.

**Elle reste en constante évolution car c'est la base de notre dynamique en accord avec le vivant qui déteste les stases et la possession !**

Comme les traditions millénaires, nous pouvons constater que la vie est changement infini dans l'éternel présent ; que dire alors d'une méthode qui est nécessairement fragmentaire, finie et inscrite dans le temps ? Les méthodes, les pratiques ne sont que des portes vers un état d'être, des supports ou des outils pour former, canaliser, orienter, unifier la conscience et se relier à l'esprit originel, elles sont utiles mais ne peuvent être considérer comme des fins en soi. De même elles favorisent la santé au sens large (physique,

émotionnelle, mentale) mais cela reste pour nous un avantage collatéral (certes, non négligeable) !

Si la conscience est fragmentée, elle ne peut pas appréhender le Vivant qui est Un, unité dont elle participe ! L'expérience qualitative et sensible est une porte essentielle donnant accès à l'intégralité du vivant manifesté et de l'invisible dans l'instant et non dans un futur, même proche. La présence véritable n'a que faire du sens et du mental, elle est atemporelle et « alocale ».

**Cette « position » est indispensable pour une véritable participation à ce grand mouvement énergétique qui ne se fixe sur rien, ni ne s'installe nulle part.**

L'étude devrait s'accorder au mouvement de la vie comme le proposait Zhuangzi quand il écrivait « *le chemin est tracé en marchant* » ; elle ne peut s'inscrire dans aucune forme définitive, dans aucune pré-méditation.

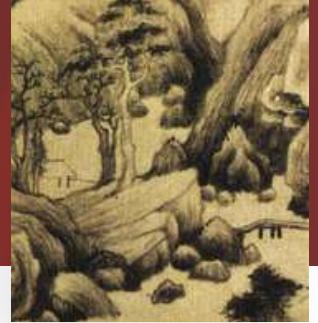
L'éveil de la conscience, cultivée par la *pleine présence*, et résultat de l'étude, s'inscrit dans cette perspective de changement.

C'est la raison pour laquelle nous avons baptisé notre approche, ArMoEs - L'Art du Mouvement Essentiel...

**Art** – car ce n'est ni une technique ni une méthode et même si ArMoEs fait parfois appel à des moyens particuliers dans une perspective pédagogique ciblée, il reste une approche holistique et sensible du vivant.

**Mouvement** – car c'est la caractéristique première de la vie. Toute forme vivante naît, croît, décroît, meurt et recommence son cycle indéfiniment tout en évoluant.

# VIE DES ÉCOLES



**Essentiel** – car l'essence de toute chose est l'Un sans-forme-ni-nom qui fait naître et entretient ces formes vivantes d'instant en instant.

Rien dans cet art n'est pourtant nouveau ; il met simplement en œuvre et organise en les réactualisant des principes transmis depuis l'antiquité et ce dans toutes les cultures traditionnelles.

Car il faut bien le dire, nous inventons rarement dans ce domaine ; car tout a été dit, pensé et fait avant nous selon son époque propre. Notre rôle demeure pourtant ; chaque génération a encore à accomplir sa démarche de réappropriation et d'actualisation pour que ces principes restent vivants et revivifiants en les livrant dans une forme utile aux exigences et aux contraintes de notre monde d'aujourd'hui.

L'ArMoEs peut être entendu comme une démarche de développement personnel et transpersonnel :

Car de la même manière qu'une pellicule photographique contient en potentiel la photographie finale, nous devons la développer pour qu'elle nous apparaisse.

**Et il s'agit bien de cela, faire que la potentialité en nous se manifeste, s'incarne concrètement et finalement serve et favorise notre réalisation.**

« *Personnel* » car la personne recèle la matière première que sont ses potentialités ; il sera pourtant nécessaire de les affiner pour qu'elles puissent livrer leur essence et s'intégrer dans le processus graduel de notre réalisation.

## LES FORMATIONS

**Le Qi Gong est un art de vivre qui touche à la partie secrète et invisible de notre humanité.**

Pour entrer en contact avec ce versant de notre vie, nous avons besoin de développer un certain nombre de qualités d'une grande subtilité. Cela nécessite attention, implication, temps et persévérance, ainsi qu'un entraînement structuré et pensé pour acquérir progressivement tous ces principes et les incarner dans notre quotidien.

Notre idée est de mettre notre expérience au service d'un public averti et exigeant, afin qu'il puisse accéder à un niveau plus profond de perception et de maîtrise dans sa pratique personnelle ou professionnelle. Cela lui permettra de devenir autonome et créatif et, s'il le souhaite, grâce à ces éléments, de transmettre.

**L'étude de formes, de méthodes ou d'enchaînements n'est pas la finalité du Qigong, ni du Neigong !**

**L'entraînement aux méthodes a pour fonction essentielle de les dépasser pour s'en libérer !**

Différentes manières d'envisager la pratique : même si nous privilégions l'aspect initiatique des arts énergétiques, nos formations sont construites pour permettre et favoriser le développement personnel, la santé (prophylaxie), la formation d'enseignants ou tout simplement l'agrément personnel. Elles préparent aux examens fédéraux et professionnels.



# VIE DES ÉCOLES

## Formation de base : « Labourer sa terre intérieure »



Cette formation de base en trois ans s'adresse à des pratiquants ayant deux années d'entraînement régulier minimum ou à des enseignants désireux de donner un nouveau cadre à leur pratique.

La spécificité de ce cycle repose sur l'exploration des grands courants de Qigong – Neigong et les différentes manières d'appréhender la bioénergétique grâce à un éventail de méthodes choisies pour ces différences.

Quelles que soient leurs motivations, enrichissement personnel ou perspectives professionnelles, elles trouveront dans ce premier cycle de formation tous les outils nécessaires à l'approfondissement de leur pratique. Les valeurs essentielles de la philosophie taoïste sont la sensibilité, l'attention ou pleine présence et le naturel, nous chercherons à travers notre entraînement à faire expérimenter et approfondir ces notions.

## Formation Masters-class : « Vivre l'état »



Ce deuxième cycle qui se développe en plusieurs thèmes de deux années chacun, s'adresse à des personnes ayant suivi un premier cycle de formation en Qigong et Neigong avec ZHI ROU JIA ou avec une des autres écoles de formation de l'hexagone.

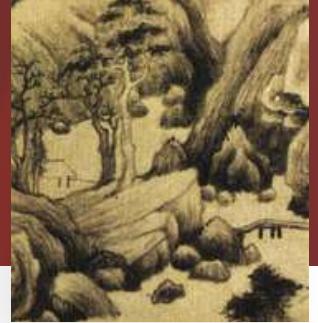
Et aussi, pour les professeurs désireux d'approfondir et de ressourcer leur pratique et leur pédagogie.

Nous abordons ici un nouveau degré de l'étude des arts énergétiques. L'objectif de ces MASTERS est de permettre d'entrer dans des notions plus internes et profondes de la pratique et d'accéder ainsi à un nouvel état intérieur. Cette qualité d'être demande du temps, de l'entraînement, de la patience et de la persévérance, après trois années d'intégration des grands principes !

Dans les master-classes, contrairement au cycle de base, nous étudions un seul système à la fois (Taoïste, Bouddhiste, Zhi Neng Qigong, ...) afin d'en explorer toute la profondeur et les possibilités de développement et d'applications au service d'une pratique personnelle graduelle, approfondie et fertile.

Exemple de thème : Cultiver l'Essence et la Vie selon le Quan Zhen Dao Neidan Yangsheng Shu, vaste corpus de Neigong taoïste dans les quatre attitudes naturelles, assis, couché, debout, en marchant. Pratiques de l'attention telles que « s'assoir en paix » ou « éclairer l'intérieur », « garder l'Un » ou encore « s'assoir dans l'oubli »....

# VIE DES ÉCOLES



## Formation au Qigong des enfants : « Vivre l'instant »



Le Qigong – Neigong est basé sur des principes naturels issus de l'observation de la nature. Le yin/yang, les cinq modalités, etc. sont l'essence même de la philosophie taoïste. Cette vision du monde onirique et poétique enchanté les enfants. Ils y retrouvent de façon intuitive ce miroir d'eux-mêmes, microcosme à l'image du macrocosme, autre principe fondamental du Dao.

Cette formation s'adresse aux adultes concernés par le développement global et harmonieux des enfants et par la recherche de nouvelles voies susceptibles d'éveiller en eux une plus grande capacité à prendre soin d'eux-mêmes dans tous les plans de leur être, physique, émotionnel et mental.

Nous vivons dans une société qui valorise notre cerveau gauche (intellection, rationalité, analyse), la culture théorique et l'image extérieure au détriment de capacités plus sensibles, globales (cerveau droit), moins visibles et plus qualitatives. La pratique régulière du Qigong favorise le développement de ces qualités intuitives et créatrices.

L'objectif du Qigong des enfants est de les guider les vers une plus grande capacité d'écoute d'eux-mêmes et de ce qui les entoure tout en approfondissant la relation qu'ils entretiennent avec eux-mêmes physiquement, émotionnellement, mentalement.

La relaxation, les automassages et les massages avec une balle, permettent d'éveiller la proprioceptivité, de découvrir l'anatomie et de

construire le schéma corporel par la sensation. Cette approche les invite à découvrir leur propre corps et à l'incarner en ayant recours à leurs sens et à leur capacité d'attention, à acquérir les notions de calme, de paix, de concentration, de respect, d'altérité et de coopération et ainsi à vivre en harmonie avec leur intérieur et leurs besoins propres. Ce corps devenu réel parce que vécu comme tel est alors source de stabilité, de sécurité intérieure et de joie.

Les nombreux jeux (coordination/concentration, improvisations) et formes de Qigong plus classiques (Dao Yin Fa pour les enfants, Qigong des animaux, Qigong des yeux) amènent à un affinement de la conscience et développent tranquillité, équilibre et bien être intérieur.

Les enfants s'orientent mieux dans l'espace, prennent confiance en eux et accèdent ainsi, petit à petit, à plus de détente et de liberté. En s'intériorisant et en s'exprimant davantage d'une manière plus personnelle et ludique face au groupe, ils retrouvent spontanéité, créativité et joie de vivre, ce qui est fondamentalement nécessaire à leur croissance, leur équilibre, leur épanouissement et leur évolution.

Nos enfants développeront ainsi une conscience du monde dans lequel ils vivent et de leur responsabilité en tant qu'adultes de demain pour le préserver et le protéger.

Ecole ZHI ROU JIA  
<http://zhiroujia.com/>  
Tel. 03 80 64 24 83



# VIE DES ÉCOLES



法道門

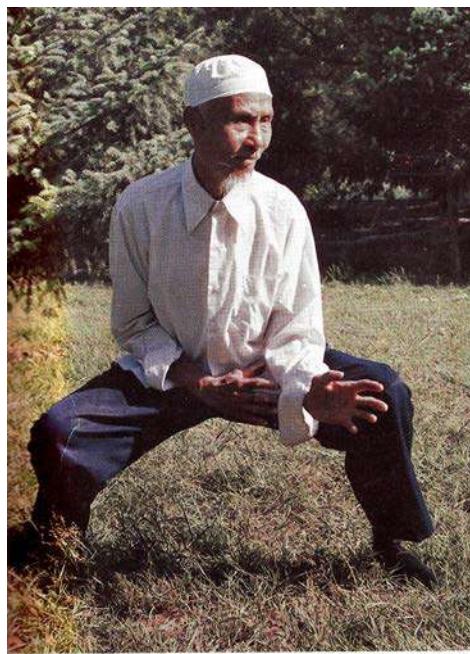
## QI GONG EE TONG, UNE ÉCOLE TRADITIONNELLE EE THONG MEN LA PORTE DU EE TONG

Le EE THONG MEN est la création de Maître REN QUAN DE 任全德.

J'ai vécu deux années en Malaisie - état musulman - où j'ai rencontré Ren Quan De en 1997. Il venait de Chine, également pour deux ans, grâce à un accord entre le Chin Woo Stadium de Kuala Lumpur et le Ningxia situé sur une ancienne route de la soie, la plus petite province autonome chinoise, comptant actuellement 48% de musulmans.

Il habitait dans une chambre de ce complexe sportif, dans une autre il recevait des patients, et, dehors sur une grande terrasse au-dessus de la piscine olympique, il enseignait son qigong matin et soir en mandarin. Ses élèves, tous d'origine chinoise, l'appelaient Sifou ou Master Ren, mais tous ne comprenaient pas le mandarin, la seule langue qu'il parlait.

Maître Ren Quan De représente la septième génération wushu tangping gong de l'éthnie Huihui (musulman). Il est disciple de grands maîtres wushu, art martial chinois, Yang Yao Diao (1900-1991)



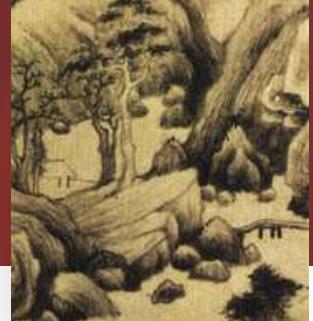
者之父——著名中医气功武术家——杨耀钧先生 86岁练功  
( 1986 )  
Yang Yao Diao (1900 - 1991)

et de ses fils Yang Hua Xiang et Jiang Hong Yan



Jiang Hong Yan en 1986

# VIE DES ÉCOLES



La branche Hui a jadis joué un rôle significatif dans l'histoire et le développement des arts martiaux.



Ren Quan De en posture Tangping / la théière

Après une longue pratique de travail sur le hara, le corps, la matière, les cellules ; tant dans mon domaine professionnel de peintre et graveure, qu'avec la danse, le yoga, l'aïkido, le yoga intégral (Aurobindo Ghose 1872-1950), le mouvement régénérant avec Itsuo Tsuda (1914-1984), le shiatsu avec Bryce Lee (Lee Ah Chye)... La rencontre avec Ren tombe à pic. Tout se rassemble, se concrétise en l'enseignement de Maître Ren Quan De.



GAP & REN Paris Trocadéro en 2011

Pour ouvrir et donner au monde, afin d'en rendre les bénéfices accessibles à toutes et tous, Ren Quan De crée le *EE Thong Men*. Il enseigne tant les fondements théoriques du wushu *Ee Thong*

*Qi Gong* que la technique, imprégnés des Hui et de la santé traditionnelle millénaire chinoise.



Stage à Mitzach Alsace en 2016

*Le Qi Gong EE Tong 气功 億通* est une méditation en mouvement.

*Le Qi Gong EE Tong* est une discipline basée sur les notions fondamentales du *yi* (ee) 意, guidée par le *shen* 神 le cœur ou mental, le *qi* 气 le souffle et le *jin* 劲 l'énergie physique ; ainsi que sur l'importance des relations entre la respiration et ce qui est nommé les *san jie si shao* 三节四稍 ou les trois articulations et les quatre extrémités. L'idée directrice est que ces quatre éléments externes sont, selon la loi des trois articulations, connectés à une racine interne intimement liée à leurs mouvements. De là découle la complexité de la discipline.

Les trois articulations 三节 :

	FIN	MILIEU	DEBUT
CORPS	Tête	Poitrine	Membres inférieurs
Membres supérieurs	Doigts	Coude	Épaules
Membres inférieurs	Orteils	Genoux	Entrejambe

Les quatre extrémités 四稍 :

Sang (jusqu'aux extrémités)	Cheveux
Tendons	Ongles
Os	Dents
Muscles	Langue



# VIE DES ÉCOLES

La posture vient par la pratique. Elle se voit. Rien de mystique ni mystérieux. C'est concret le cœur *shen* comprend, sait. Nous sommes des humains en bonne santé, pour travailler, vivre pleinement.

*Fang Song* 放松, le corps est détendu, l'esprit apaisé calme, la méditation atteinte, afin de diriger les souffles pour atteindre les trois harmonies internes et ressentir le mouvement interne. Par la volonté de concentration les pensées se dissipent. On entraîne l'énergie psychique à la vacuité. Premièrement : Entraînement. L'extérieur bouge. Deuxièmement : Mouvement dirigé par la pensée. Là où la pensée va le *qi* va. Organes au repos. Troisièmement : L'extérieur calme. L'intérieur bouge. C'est un mouvement intérieur dans l'immobilité extérieure. Une méditation. Attention aux trois équilibres, un cœur calme et serein, le sang se régule, *yin yang* interconnecté.

Atteindre la sérénité la plus profonde est un des objectifs de la pratique du *Qi Gong*.

Les exercices de contrôle du *qi* interne, mouvement élémentaire de base, debout, avec ses sept techniques.

1) Ajuster le *Qi* depuis le haut de la tête  
*Shun Ding Li Qi*

2) Ouvrir le corps au bien être du *Qi*  
*Zhan Ti Shu Qi*

3) Dynamiser le *Qi* dans tout le corps  
*Zhou Ti Huo Qi*

4) Nourrir le Dantian avec le *Qi*  
*Huai Zhong Yang Qi*

5) Ramasser le *Qi* et lever les mains  
*Ju Shou Chao Qi*

6) Soulever les talons pour éléver le *Qi*  
*Ba Gen Ti Qi*

7) Quatre séquences amenant à installer la méditation en position debout du « poteau-guide »  
*Si Bu Dao Yin Zhan Zhuang Gong* 四部导引  
站桩功

Les mouvements dynamiques : les marches du serpent, du dragon, du tigre.



Technique du Tigre Paris Galliera en 2011

Les exercices de relaxation, celle assise dite « la technique du tabouret ».



Méditation assise la technique du tabouret Mitzach 2011

Brigitte et Odile ont suivi nos stages en 2016 en voici leur conclusion :

« Un Article à deux voix

B. : En tant qu'enseignante de *Qi Gong* à Honfleur, j'ai participé aux deux journées de *Qi Gong Ee Tong* avec Maître Ren Quan De organisées par GAP, à Malakoff les 1er et 2 juillet 2016. Suite à cette initiation j'ai ressenti le besoin d'approfondir cette pratique avec le stage suivant d'une semaine en Haut Rhin à Mitzach.

O. : Élève de GAP depuis septembre 2015, j'ai été dès le premier contact intéressée par la simplicité des mouvements, leur pureté, leur rigueur

# VIE DES ÉCOLES



et le travail intense sur la respiration. Cependant cette simplicité n'est qu'apparente car il faut une maîtrise de beaucoup de paramètres pour être dans la posture absolument exacte qui ensuite va permettre avec l'appui de la respiration de ressentir peu à peu la circulation de l'énergie dans les méridiens, puis de l'installer.

B. & O. : Le Qi Gong EE Tong se compose d'un enchaînement de 7 séquences de mouvements. Ils sont précédés d'un travail préparatoire incluant un échauffement et une détente des différentes articulations et muscles, puis d'une visualisation du corps dans *Fang Song* (relaxation, se relâcher).

La répétition de ces enchaînements le matin et le soir nous donne, à chaque fois, la possibilité d'approfondir la pratique avec ses qualités de fluidité et d'ancrage. De plus, ces mouvements liés à la respiration naturelle, qu'elle soit abdominale ou inversée, nous apportent une grande justesse. La présence continue de notre intention et attention nous permet ainsi une grande régénération et participe « à entretenir la Vie ».

Vous trouverez dans le livre *L'Art du Qi Gong EE Tong* 億通武术气功 le parcours de Maître Ren Quan De qui, pour parler vulgairement, est tombé dans la marmite du Wushu dès l'âge de 6 ans ! Mais « vivre » une semaine en sa compagnie, suivre son enseignement, s'imprégner de la perfection de ses mouvements, ressentir la profondeur de son implication et de sa présence est un véritable cadeau. Ce trésor, on peut se le remémorer grâce au DVD qui accompagne le livre. C'est ce que nous avons vécu pendant le stage du 3 au 9 juillet dans un cadre exceptionnel, entouré de forêts au cœur de l'Alsace dans la vallée du Saint Amarin à Mitzach, où l'air que l'on respire est si pur et tellement essentiel à notre pratique. Nous avons été nourris sur tous les plans, physique, mental et émotionnel.

L'alchimie entre la pratique, l'environnement et les personnes s'est opérée naturellement.  
Brigitte Lesauvage & Odile Chartier Mitzach, 9 juillet 2016 ».

Le Larousse : Alchimie : Art de purifier l'impur en imitant et en accélérant les opérations de la nature afin de parfaire la matière. L'alchimie (du latin médiéval *alchimia*, de l'arabe *Al-Kīmiya'*, du grec *Khumeia*, mixtion) n'est-ce pas révolutionner la matière du corps en conscience, par la circulation du souffle, des souffles ?

En 2018 deux stages de Qi Gong Ee Tong sont programmés avec Me REN Quan De et GAP :

- les 30 juin et 1er juillet, pour les enseignant.e.s lancé par l'Union Pro Qi Gong à Malakoff (92240)
- du 8 au 13 juillet à Mitzach Haut Rhin Alsace où nous retournons chaque année depuis 10 ans.

L'association Qi Gong EE Tong donne des cours hebdomadaires durant l'année dans les jardins à Paris.

**GAP.** Paris, le 5 janvier 2018

Association Qi Gong Ee Tong France  
PARIS 75016  
Tel. 01 47 23 51 24  
06 65 44 51 24  
[info@qigongeetong.fr](mailto:info@qigongeetong.fr)  
<http://qigongeetong.fr/>





# VIE DE L'UNION PRO

## UN BREF HISTORIQUE DE L'UNION PRO QI GONG FEQGAE

**1995**

Réunion à Paris à l'initiative de Dominique CASAYS et KE Wen pour participer à la création d'une Fédération, la FAEQG (Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong).

**1996**

Création de la FFQGDA (Fédération Française de Qi Gong et Disciplines Affinitaires), par un groupe d'amis à l'initiative de Daniel MICHEL et Elyane MEYER. Les membres fondateurs, en plus des deux initiateurs sont : Dominique BANIZETTE, Betty GARNIER, Luce LAMY et Evelyn OEGEMA.

Pas d'écoles à l'origine de cette fédération, même si tous ont un lien avec l'IEQG (Institut Européen de Qi Gong), seule école de formation d'enseignants ou presque à cette époque. Mais juste une bande de passionnés qui, présents à la réunion de Paris ne s'y sont pas retrouvés et ont décidé de monter leur propre fédé, en parallèle à la FAEQG.

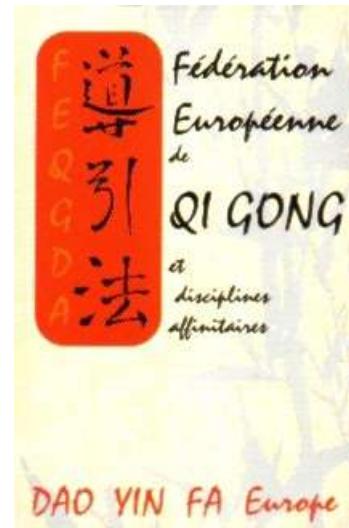
Le président en est Daniel MICHEL, l'objectif est déjà la défense de la profession d'enseignant de Qi Gong.

**1998**

Alain BAUDET et Yves REQUENA rejoignent la FFQGDA. Daniel MICHEL démissionne, Dominique BANIZETTE est élue présidente.

La FFQGDA organise sa première session d'examen.

La FTCCG (Fédération de Tai Chi et Chi Gong - actuelle FAEMC) invite la FFGQDA ainsi que la FAEQG à les rejoindre. Nous nous rendons à plusieurs réunions mais, constatant une forte prise de pouvoir au sein de ce groupe, les dirigeants la FFQGDA déclinent l'offre. La FAEQG rejoint cependant la FTCCG.



**1999**

La FFQGDA devient la FEQGDA (Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires).

Elle embauche son premier secrétaire Thierry ALBERTI.

En fin d'année Dominique CASAYS et la FAEQG quittent la FTCCG

**2000**

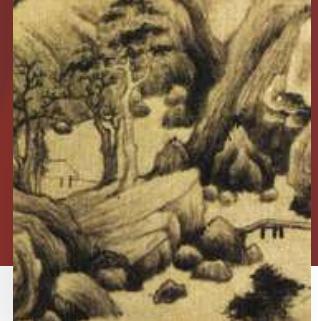
La FEQGDA réunit déjà 7 écoles de formation, 126 enseignants et 1168 licenciés,

Rencontres entre Dominique BANIZETTE et Dominique CASAYS en vue d'une reconnaissance mutuelle et d'une collaboration sur le plan technique et pédagogique.

Dominique BANIZETTE et Jean-Michel CHOMET élaborent :

- Un diplôme fédéral en bonne et due forme avec épreuves de pratique (mouvement et posture), de pédagogie et de théorie.
- Un programme commun aux écoles.

# VIE DE L'UNION PRO



En juin, signature d'une convention de reconnaissance mutuelle, l'UNACOR, Union Nationale des Arts Energétiques du Corps, entre la FEQGAE, la FAEQG et les Arts classiques du Tao de Georges CHARLES.

En novembre, Dominique BANIZETTE démissionne de la présidence de la FEQGDA, Carole BENCE en est élue présidente.

Lettre commune des 2 fédérations FAEQG et FEQGDA au Ministère des Sports pour demander le non renouvellement de l'agrément pour le Qi Gong à la FTCCG en raison de sa non représentativité de la discipline du fait du départ des deux fédérations de Qi Gong.

## 2001

Visite au Ministère. Conservant son objectif de défense de la profession la FEQGDA demande expressément à sortir de la tutelle du Ministère des sports. Cette demande est refusée.

En juin la FEQGDA participe en tant qu'invitée aux 7e Journées Nationales de Qi Gong à la pagode de Vincennes, journées organisées par Dominique CASAYS et KE Wen.

En septembre passage du 1er examen interfédéral avec un jury commun aux deux fédérations, FEQGDA (Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires -ancienne FFQGDA) et FAEQG (Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong).

Rapprochement des deux fédérations en vue d'un regroupement en une seule structure.

De plus en plus de disciplines affinitaires souhaitent nous rejoindre.

## 2002

Organisation conjointe des Journées Nationales de Qi Gong par la FEQGDA et la FAEQG les 15 et 16 juin à Paris, Marseille et Annecy

## 2003

Fusion des 2 fédérations en une seule, la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE).

Dominique CASAYS est élu président  
Nous réunissons 9 écoles, 120 associations, 350 professeurs, 4600 licenciés

Embauche de Sophie de CORTE, secrétaire salariée (auront succédé entre temps à Thierry ALBERTI, Véronique de BUYSER et Otilia DUBUS).

## 2004 et 2005

Journée Nationale du Qi Gong à Paris et à Aix en Provence

Première organisation de stages fédéraux avec des experts de l'Association Nationale de Qi Gong de Chine (Juin 2005).

La délégation est donnée par le Ministère à la FTCCG

Nous lançons une pétition : « le Qi Gong n'est pas un sport » et obtenons 7000 signatures.

## 2006

Nous réunissons la presque totalité des écoles de formation et 9000 adhérents

Nous embauchons une attachée de presse, Claire LEXTRAY.

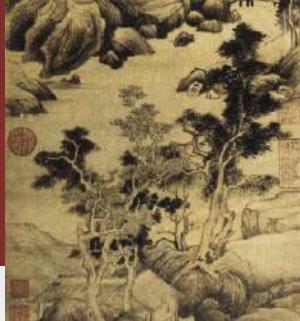
Les Journées Nationales de Qi Gong organisées à Paris, Aix en Provence, Chambéry, Rennes et Toulouse sont un franc succès

## 2007

Nous représentons 9500 licenciés

Contact avec une avocate Maître Isabelle ROBARD, pour une éventuelle action en justice afin de sortir du sport. Il n'y aura pas de suite

Organisation de stages fédéraux d'anatomie et de perfectionnement.



# VIE DE L'UNION PRO

Grande enquête menée auprès des enseignants de Qi Gong afin de mieux connaître le profil de nos licenciés

Signature d'une convention de reconnaissance mutuelle avec la FNMTC Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise, à l'initiative de Bernard Georges BATIER

Participation aux congrès de BEIDAHE et de La HAYE

Participation au symposium de BEIJING organisé par la CHQGA (Chinese Health Qi Gong Association) qui nous a contactés et que nous avons préalablement rencontrée.

## 2008

Nous réunissons 11200 licences et 331 enseignants

Les Journées Nationales sont organisées dans 8 villes et sont toujours un franc succès

Création des Unions régionales : Alsace, Bourgogne, Champagne-Lorraine, Franche-Comté, Languedoc Roussillon, Aquitaine, Ile de France, Nord-Pas-de-Calais et Picardie, PACA-Corse, Poitou-Charentes, Rhône-Alpes, Centre, Limousin.

Visite au Ministère pour demander une reconnaissance sous forme d'agrément, cette demande refusée.

Participation au congrès de MUNICH

## 2009

Nous réunissons 13800 licences et 308 associations.

Nous rencontrons par trois fois les instances ministérielles en vue de recevoir un agrément. Notre demande est à nouveau refusée et la FFWaemc voit son agrément renouvelé.

L'Assemblée Générale vote le projet de convention avec la Fédération FEPMM-Sports pour tous, agréée par l'Etat, qui propose d'accorder le Certificat de Qualification Professionnelle ALS par voie de validation des acquis aux titulaires de notre diplôme fédéral.

Modification des Statuts : la FEQGAE devient la Fédération des Enseignants de Qi Gong Art Energétique.

## 2010

Début de fonctionnement de la Fédération des Enseignants de Qi Gong Art Energétique. (FEQGAE). Les enseignants adhèrent à la FEQGAE, les associations adhèrent à la FEPMM-Sports pour Tous et y licencient les pratiquants.

Des Référents, sont nommés dans chaque région par le CA.

Nous représentons 516 enseignants  
Journées Nationales du Qi Gong dans 9 villes

## 2011

Nous réunissons 493 enseignants

Les Journées Nationales de Qi Gong sont organisées de façon indépendante en juin, dans 160 villes

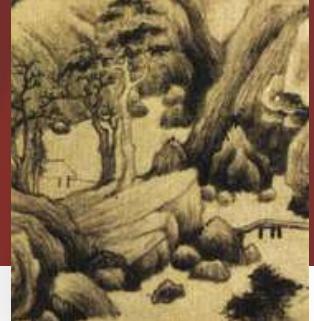
## 2012

Nous réunissons 570 enseignants.

En octobre : Colloque « Le Qi Gong comme réponse au stress dans l'entreprise »

Mise en place des premiers stages de préparation à l'examen en plus des stages d'anatomie et de perfectionnement qui fonctionnent bien.

# VIE DE L'UNION PRO



## 2013

Novembre 2013 organisation du colloque « Les protocoles du Qi Gong thérapeutique et leur développement dans les réseaux de santé » à PARIS au théâtre ADYAR.

## 2014

Nous réunissons 660 enseignants et 13 écoles agréées :

Dragon Céleste, Ecole du Centre Tao, Ecole du Qi, Institut Européen de Qi Gong, Institut Lu Dong ming, Institut Xin'An, Quimétao, Zhi Rou Jia, Les Temps du Corps, Quimétao, Zhi Rou Jia, et 2 nouvelles : Le Serpent et l'Oiseau et l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong.

3 écoles sont « en demande d'agrément » : Tao Vitalité et Bien Etre (Nantes, Thierry Doctrinal), Terre d'Asie (Dax, Catherine Bousquet), Tam Tao Mon Phai (Revel, Michel Brémont).

En novembre 2014, organisation du colloque « Origines traditionnelles et transmission du Qi Gong » à Paris

En Juin 2014, organisation d'un séminaire en résidentiel à YENNE (Savoie) pour les membres de la FEQGAE.

## 2015

Nous représentons 700 enseignants.

Juin 2015 Dominique CASAYS quitte la présidence après 12 ans au service de la Fédération, Walter PERETTI est élu Président.

Septembre : Expertise juridique sur le Statut des enseignants de Qi Gong.

Novembre : Adoption de nouveaux Statuts et modification du nom de la FEQGAE qui devient la FEQGAE Union Pro Qi Gong.

Réunion avec la FAEMC à PARIS – ébauche d'une collaboration possible

## 2016

Elaboration du livret de « parcours en Qi Gong » délivré à tous les enseignants qui y notent les formations suivies et peuvent avoir ainsi une vue précise de l'évolution de leur parcours.

## 2017

Création d'un groupe de travail avec la FAEMC mené par Marie Christine SEVERE Participation à l'étude d'employabilité de la FAEMC pour l'élaboration d'un BP JEPS.

Dénonciation bilatérale de la convention de 2010 entre la FEQGAE et la FFSPT et projet d'une autre forme possible de partenariat.

Réflexion pour l'UNION PRO, d'un avenir indépendant des fédérations sportives, la possibilité et les conditions de notre indépendance financière.

## 2018

10 stages de formation continue sont proposés aux enseignants.

19/20/21 Mai : les Rencontres de l'Union Pro Qi Gong, en résidentiel à Voiron.

L'Union Pro Qi Gong réunit 14 écoles agréées : Dragon Céleste, Ecole du Centre Tao, Ecole du Qi, Institut Européen de Qi Gong, Institut Lu Dong ming, Institut Xin'An, Quimétao, Zhi Rou Jia, Le Serpent et l'Oiseau, Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong, Tao Vitalité et Bien-Etre, Terre d'Asie, Tam Tao Mon Phai, Ecole Hua (Thierry BAE).



# VIE DE L'UNION PRO

## RÉUNION DES DIRECTEURS D'ÉCOLES, le 27 novembre 2017 à Paris

Ce jour-là 9 directrices ou directeurs d'écoles de formation sur les 13 agréées par l'Union Pro Qi Gong se sont retrouvés pour échanger et débattre autour de leur présence, leur rôle et leur évolution possible au sein de l'Union Pro.

Etaient présents : Walter Peretti la première heure, Philippe Aspe et Laurence Cortadellas le matin, Jean-Michel Chomet l'après-midi, Dominique Banizette, Catherine Bousquet, Thierry Doctrinal, Kunlin Zhang, Gérard Edde, Yves Requena, Philippe Jullien, la journée.

Excusés : Collette Gillardeaux, Bruno Rogissart, Michel Brémont, Jian Liu Jun

Après une introduction de Walter Peretti qui nous a résumé l'actualité du paysage fédéral en France, plusieurs sujets importants ont ensuite été abordés et nous avons pu dégager ensemble plusieurs propositions évolutives sur lesquelles nous nous sommes accordés. En voici quelques-unes des plus importantes :

### Première proposition de la commission : accueil de nouvelles écoles

Une plus grande ouverture et une simplification des procédures d'agrément a été souhaitée vis-à-vis des écoles désirant nous rejoindre.

Dans cette ouverture, nous avons distingué trois types d'écoles :

- Les écoles « historiques » dont la qualité n'est plus à prouver pourront être agréées sans conditions. C'est le cas de l'Ecole Hua

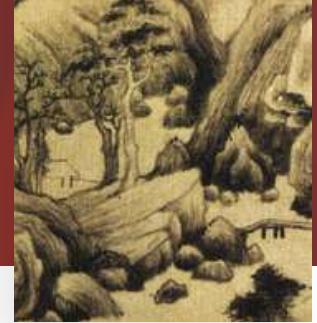
de Thierry Bae qui nous a rejoint en janvier. Thierry est un des pionniers de la pratique et de l'enseignement du Qi Gong et des arts martiaux internes en France, et il a formé de nombreux enseignants rattachés ou non à cette école.

- Les écoles de formation plus récentes, qui devront présenter un dossier de demande d'agrément accompagné d'une vidéo de pratique et d'une vidéo de pédagogie. Si l'avis est favorable, le directeur ou la directrice sera ensuite reçu(e) pour un entretien par des membres des Commission écoles ou/et examen. Leur agrément pourra alors être validé à partir du moment où leurs élèves auront pu être évalués lors de l'examen de l'Union Pro Qi Gong.
- Seront également invitées à nous rejoindre les écoles qui transmettent des Qi Gong authentiques mais ne forment pas de professeurs.

### Deuxième proposition de la commission : diplômes, examen de l'Union Pro Qi Gong

Nous avons, d'un commun accord, émis le souhait que l'Union Pro puisse délivrer un **diplôme de moniteur** aux élèves ayant réussi leur examen d'école de fin de formation. Ce diplôme reconnaîtrait la qualité de pratique et de pédagogie de l'élève se destinant à enseigner. Il serait un gage de reconnaissance pour les écoles et motiveraient les étudiants à s'inscrire dans celles-ci.

# VIE DE L'UNION PRO



Il pourrait être également un tremplin pour présenter l'examen de l'Union Pro Qi Gong que nous souhaitons conserver mais en le revisitant :

- Épreuve théorique simplifiée sous forme de QCM et sur des bases communes définies collégialement.
- Évaluation des épreuves pratiques assouplie, notamment sur les différents styles de postures. Les pratiques spécifiques propres à chaque école devraient être mieux connues des juges et pourraient aussi être expliquées par les candidats.
- Cela nécessite une formation des juges afin qu'ils soient capables d'évaluer la qualité de pratique en dépit des différences de styles quelquefois très importantes.

Des « UV » supplémentaires pourraient compléter l'examen, lui donnant ainsi plus de valeur et amenant les enseignants petit à petit vers un niveau de plus grande compétence (par exemple : UV de MTC, de pédagogie, de pensée chinoise, de pratique interne...). Après l'obtention d'un certain nombre d'UV, les enseignants pourraient se voir remettre un diplôme de niveau « maîtrise ».

Ainsi, en devenant une Union Pro forte et enrichie de nouvelles écoles, incontournable dans l'environnement Qi Gong, nous voudrions pouvoir obtenir auprès des fédérations sportives un accès au Certificat de Qualification Professionnel avec notre examen professionnel.

## Troisième proposition de la commission sur le fonctionnement interne Union Pro Qi Gong

Nous avons souhaité d'un commun accord que les Commissions écoles et examen fusionnent car les deux domaines sont indissociables. Il est souhaitable que les écoles formant la plupart des candidats puissent avoir un plus grand poids dans l'orientation et l'évolution de notre examen.

La journée s'est terminée après que Kunlin Zhang nous ait gratifié d'un exposé historique brillant et très détaillé sur l'imbrication étroite du Qi Gong et de la MTC en Chine depuis l'antiquité.

La satisfaction se lisait sur tous les visages, de la convergence constatée de nos aspirations, et du plaisir de se retrouver réunis, une fois n'étant pas coutume, mais pouvant le devenir !

Philippe Jullien  
Coordinateur de la Commission écoles de formation



# VIE DE L'UNION PRO

## L'EXAMEN POUR LE DIPLÔME D'ENSEIGNANT DE QI GONG

C'est un moment toujours exaltant de se présenter à un examen. La préparation donne l'occasion de fouiller, de trouver, de se demander, d'avancer en somme !  
Le jour J est à la fois intimidant, ou stressant pour certains, mais à la fois chaleureux, convivial, et « noueur » d'amitiés ou de relations entre les personnes qui ont vécu la même chose que soi.  
Ce sont des moments forts dans sa vie de pratique.

**Notre examen représente les valeurs que nous voulons mettre en avant dans l'UNION PRO Qi Gong, de label de qualité, d'ouverture (tous les styles sont appréciés, toutes les écoles de toutes les traditions).**

---

### BILAN DES DEUX DERNIÈRES SESSIONS DE L'EXAMEN, septembre 2017 et mars 2018

#### La session d'examen des 2 et 3 septembre 2017 s'est tenue à Aix en Provence.

Catherine Bousquet, Colette Gillardeaux, Frédérique Maldidier et Evelyne Oegema formaient le jury pour les épreuves pratiques, Cyril Vartanian et Jean-Claude Berthe ont noté la théorie.

19 candidats se sont présentés sur deux jours. 12 présentaient les 4 UVs, 6 présentaient un UV, 1 présentait 2 UVs

5 candidats ont été reçus à l'examen :  
Caroline Bertagnolio, Catherine Boetsch, Philippe Dimbour, Isabelle Kuhn, Thomas Vazquez.

L'épreuve de théorie dure 1 heure, elle comporte deux questions qui sont tirées au sort par les candidats.

#### Le samedi :

##### Question relative à la pratique :

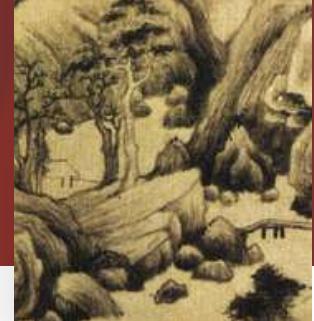
Quels différents modes de respiration connaissez-vous ? Quelles utilisations pouvez-vous en faire dans la pratique ?

##### Question relative à l'énergétique chinoise :

Méridiens Conception (Ren Mai) et Gouverneur (Du Mai) : quelle est leur importance dans le système énergétique et comment les utilise-t-on dans le Qi Gong ?

Décrivez leur trajet en définissant leurs points de départ et d'arrivée et en localisant leurs points les plus importants et expliquez quelles sont leurs applications dans la pratique du Qi Gong.

# VIE DE L'UNION PRO



## **La session d'examen du 4 mars 2018 s'est tenue à Paris**

Jury : Walter Peretti, Colette Gilladeaux, Jimmy Gregeard, Cyril Vartanian.  
Jean-Claude Berthe et Evelyne Oegema ont noté la théorie.

19 candidats se sont présentés  
9 présentaient les 4 Uvs, 9 présentaient un UV,  
1 présentait 2 UVs  
13 candidats ont été reçus à l'examen :  
Patrice Baras, Béatrice Buriot, Isabelle Daireaux,  
Sabine Fauvel, Oleksandra Mazurkova, Zahra  
Paulmier, Michel Protopopoff, Nop Ratanavong,  
Pierre-Yves Renaud, Agnès Siemen, Thierry Var-  
ssi, Brigitte Lesauvage, Christèle Malherre-Vallée.

**Voici les deux questions de théorie qui ont été tirées au sort :**

### **Question relative à la pratique :**

Vous expliquez à des pratiquants débutants ce que sont le Qi Gong et le Qi ; l'explication devra être donnée de façon simple et sans mots savants non définis.

### **Question relative à l'énergétique chinoise :**

Le Yin/Yang : quelle en est votre compréhen-  
sion ?

**La prochaine session de l'examen de l'Union Pro Qi Gong aura lieu à Aix en Provence le samedi 1er et le dimanche 2 septembre, les inscriptions sont ouvertes.**

## **Et le dimanche :**

### **Question relative à la pratique :**

On dit que le Qi Gong améliore la santé :  
Comment agit-il ? Quels en sont ses effets ?

### **Question relative à l'énergétique chinoise :**

Quels sont les points (des méridiens) les plus importants dans la pratique ?  
Précisez leur localisation et leurs applications.



# VIE DE L'UNION PRO



## L'UNION PRO EST SUR FACEBOOK

Ce support nous a paru le plus adapté parce que le plus connu et le plus utilisé pour mettre en place des espaces conviviaux d'informations, d'échanges et de concertation.

Pour ceux qui se méfient de ces réseaux sociaux, emails et téléphone restent d'actualité !

L'espace Facebook de l'Union Pro s'organise de la façon suivante :

### Une page consacrée à la vie de l'Union Pro

**Qi Gong** et aux évènements qu'elle organise ou auxquels elle participe : colloques, stages, journées du Qi Gong, AG et toute publication intéressant la vie de l'Union.

Cette page est gérée par la commission communication.

### Une page « groupe public » consacrée à ce que proposent les adhérents dans le cadre du Qi Gong.

Seuls les adhérents peuvent y faire des publications (après avoir été « admis comme membre »). Impossible aujourd'hui d'évaluer le nombre et le rythme des publications ; pour éviter que cette page ne se transforme en capharnaüm et que les informations ne se succèdent trop rapidement nous avons mis en place quelques règles de fonctionnement.

**Des groupes de travail ou de concertation fermés**, le public connaît leur composition et leur raison d'être, mais n'a pas accès au contenu du travail collaboratif.

Ces groupes peuvent être amenés à publier des synthèses de leur travail sur l'une ou l'autre page de l'Union Pro Qi Gong.

**Aujourd'hui, la page « Union Pro Qi Gong » est créée.**

**N'hésitez pas à la visiter et à vous abonner.** (Vous pouvez aussi contribuer à la faire connaître en cliquant sur le petit pouce dressé.)

**Le groupe public est ouvert « Qi Gong Union Pro, apprendre et transmettre ».**

**N'hésitez pas à le rejoindre**, avec plus de cent trente membres aujourd'hui, nous le voudrions à l'image de la vitalité et de la richesse de l'Union Pro.

**Un premier groupe de travail, « Ici et Ailleurs, Qi Gong » est constitué**, pour dynamiser les échanges entre enseignants en créant des événements communs.

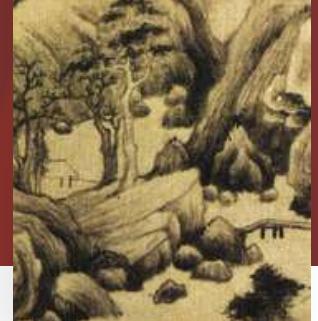
L'adresse du groupe :

[www.facebook.com/groups/UnionProQiGong](https://www.facebook.com/groups/UnionProQiGong)

(Partagez ce lien pour aider les gens à trouver votre groupe.)

N'oubliez pas de lire attentivement les règles d'utilisation de cette page !

# VIE DE L'UNION PRO



## LES RENCONTRES DE L'UNION PRO QI GONG



Cela fait longtemps que le CA souhaite que vous trouviez un lieu pour partager entre vous. Nous avons toutes et tous des expériences à partager, à enrichir ! Il s'agit de nous donner le temps de faire croître nos maturités en les faisant se rencontrer d'égal à égal.  
**Ces 3 jours de rencontres des enseignants de l'Union Pro Qi Gong auront lieu les 19, 20 et 21 mai 2018 à Voiron, près de Grenoble, autour du thème « Vitalité et spiritualité » entre tables rondes et ateliers...**



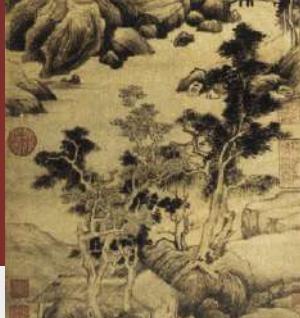
La Brunerie (Voiron)

Plus de 60 personnes sont d'ores-et-déjà inscrites mais les inscriptions sont encore ouvertes, particulièrement en hébergement libre. Le programme est sur le site [federationqigong.com](http://federationqigong.com).

Un covoiturage est ouvert.

Renseignez-vous auprès du secrétariat :  
[feqqae@free.fr](mailto:feqqae@free.fr) - Tel 04 42 93 34 31

Nous souhaitons que les rencontres deviennent annuelles... les rencontres 2019 auront lieu les 8,9,10 juin !



# VIE DE L'UNION PRO

JOURNÉES DU  
*Qi*  
*Gong*  
JUIN 2018

*Sourire,  
nourrir la vie*

Organisées par  
l'Union Pro Qi Gong FEQGAE

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

## LES JOURNÉES DU QI GONG

Rendez-vous en juin 2018 !

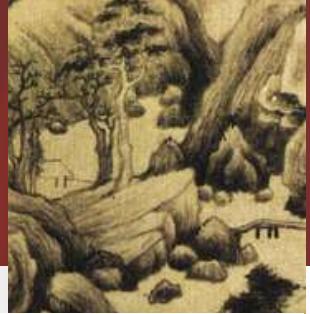
Les Journées du Qi Gong remportent toujours beaucoup de succès, ce rendez-vous annuel est renouvelé le mois de juin 2018 !

Le visuel et les affiches en différents formats (A4, A3 et flyer A4) sont téléchargeables sur le site à l'espace adhérent. N'omettez pas de publier les activités que vous proposez !

### En 2017 les Journées du Qi Gong ont eu lieu dans 130 villes :

AIX-EN-PROVENCE, ALES, AMBÉRIEU EN BUGEY, ANNAY SOUS LENS, ANNECY, ANNECY LE VIEUX, ARLES, AURENSAN, BÉGARD, BOLLÈNE, BORDEAUX, BOUCHEMAINE, BOURG DES COMPTES, BOURGES, BOURGOIN JALLIEU, BRÉAL SOUS MONTFORT, BRIGNON, CABRIÈS, CAMBOUNET SUR LE SOR, CHATEAUROUX, CHAVIGNY, CLERMONT-FERRAND, COGNAC, COLOMBES, COLOMBEY LES BELLES, CONCARNEAU, COULOMMIERS, COURTES, CRÉTEIL, DENÈE, DOLUS D'OLÉRON, DOUVAINNE, DRACHÉ, ERSTEIN, ESPÉRAZA, FRÉJUS, GEISPOLSHÉIM, GERSTHEIM, GEVEZE, GRANVILLE, GUÉMENÉ PENFAO, GUICHEN, HOUPLINS ANCOISNE, ILLKIRCH GRAFFENSTADEN, ISSY LES MOULINEAUX, JOSSELIN, JUJURIEUX, KERTZFIELD, LA GRIGONNAIS, LA MADELEINE, LA TREMBLADE, LABRUGUIERE, LANNION, LE CHATEAU D'OLERON, LE GAVRE, LE MANS, LE NEUBOURG, LES MUREAUX, LES PENNES MIRABEAU, LILLE, LIPSHEIM, LLKIRCH GRAFFENSTADEN, LUNAY, LYON, LYS-LEZ-LANNOY, MAISONS ALFORT, MARSILLARGUES, MEURCHIN, MEXIMIEUX, MOISSAC BELLEVUE, MONTAUBAN, MONTFORT SUR MEU, MONTJEAN SUR LOIRE, MONTOIRE SUR LE LOIR, MONTPELLIER, MUTTERSOLTZ, NANCY, NEAUPHLE LE CHATEAU, PARIS, PELISSANNE, PEROLS, PLELAN LE GRAND, PLOBSHEIM, PLOERMEL, PONT SAINT MARTIN, POSSONNIERE, PUCEUL, PUGET SUR ARGENS, RIOM, ROCHEFORT SUR LOIRE, ROMILLY SUR SEINE, ROUBAIX, RUY, SAILLY-LEZ-LANNOY, SAINT ERBLON, SAINT ETIENNE DE SAINT GEOIRS, SAINT FERREOL, SAINT FLORENT LE VIEIL, SAINT GALMIER, SAINT GERMAIN DE LA GRANGE, SAINT HONORÉ LES BAINS, SAINT JEAN DE BRAYE, SAINT PAIR SUR MER, SAINT PAUL LES DAX, SAINT PIERRE, SAINT PIERRE D'OLERON, SAINTE EULALIE, SALON DE PROVENCE, SARZEAU, SEYNOD ANNECY, ST JUST D'ARDECHE, ST SERVAN SUR OUST, STE HELENE, STRASBOURG, SUSVILLE, TOUL, TOULOUSE, TOURS, USSEL, UZES, VALENCE, GUILHERAND GRANGES, VANNES, VENDOME, VEZENOBRES, VEZIN LE COQUET, VILLAMBLARD, VILLEFRANCHE DE ROUERGUE, VILLERUPT, XEUILLEY.

# VIE DE L'UNION PRO



Quelques photos des Journées du Qi Gong 2017



Atelier Ass Spirale Dourgne [81]



Atelier Montauban Juin 2017 [2]



Atelier Montauban Juin 2017



Atelier Pointe de la Vieille Chapelle [56]



Atelier Pointe de la Vieille Chapelle [56]



Atelier pour les enfants Ass Arz Dao



Atelier Soustons



Atelier Toulouse



Atelier à Ste Hélène [56]



Stand informations Toulouse



C. Bousquet conférence Soustons



Flash Mob à Groix



# À VOS AGENDAS !

## À VOS AGENDAS !

### Quelques dates à réserver pour l'année 2018-2019

La prochaine session de l'examen de l'Union Pro Qi Gong aura lieu à Aix en Provence le samedi 1er et le dimanche 2 septembre, les inscriptions sont ouvertes.

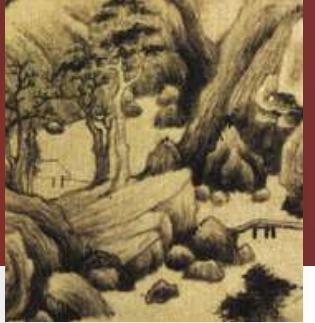
L'Assemblée générale annuelle se tiendra le samedi 29 septembre 2018 à Paris, la matinée sera consacrée à des tables-rondes.

La liste des stages 2018-2019 sera envoyée par mail, voici des dates déjà définies à réserver sur vos agendas :

Stage d'anatomie-énergétique avec Christine Wahl les 6 &7 octobre 2018, 6 & 7 avril, 15 & 16 janvier 2019.

Les Rencontres des Enseignants de l'Union Pro de 2019 seront les 8, 9 et 10 juin, en résidentiel (week-end de Pentecôte).





# 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 - [feqqae@free.fr](mailto:feqqae@free.fr)  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)