



BULLETIN
DE L' UNION PRO QI GONG
FEQGAE

FÉVRIER 2019 – N° 36



*Bonne Année du
Cochon-Sanglier
de Terre*



UNION PRO QI GONG FEQGAE

ORGANIGRAMME

Conseil d'administration

Patricia DAVID (Trésorière)

Bruno de RUNZ

Adamante DONSIMONI

Antony FABIE GAP

Frédérique MALDIDIER

Walter PERETTI (Président)

Bruno ROGISSART

Marie-Christine SEVERE

Kunlin ZHANG.

Les Commissions

Commission d'Ethique, coordonnée par GAP.

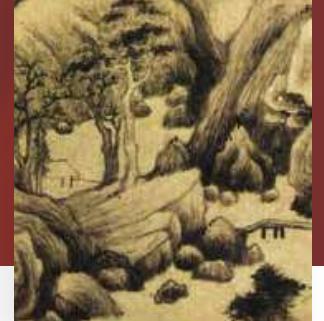
Commission Communication, coordonnée par Adamante DONSIMONI.

Commission Réseaux et partenariats, Coordonnée par Marie-Christine SEVERE et Walter PERETTI.

Commission Technique, elle regroupe à présent les Commissions Ecoles, Formation continue et Examens, elle est coordonnée par Antony FABIE, avec Dominique BANIZETTE, Michel BREMONT, Jean Pierre CASSONNET, Gérard EDDE, Jimmy GREGEARD, Philippe JULIEN, Frédérique MALDIDIER, Marie-Christine SEVERE, Nathalie SIMON.

Secrétariat administratif

Sophie et François de CORTA



ÉDITORIAL



Walter PERETTI - Photo Gisèle Peretti

Je pratiquais dans le salon de mon premier Lao Shi. Il avait coutume de recevoir ses élèves sans horaire fixe d'arrivée ou de départ, et personne ne faisait la même chose dans ce salon. Pour moi c'était de la posture, des postures, à tenir jusqu'à ce qu'il décide que l'exercice avait assez duré et qu'il me chasse sans ménagement... Un soir alors que je tremblais de douleurs dans l'une de ces postures, un autre élève, sans prévenir est « parti en vrille ». Comme un animal enragé il s'est mis à traverser le salon en balayant l'air de ses bras pour finir aplati contre le mur. Il s'est alors effondré comme un jouet dont on retire les piles. Le Lao Shi est arrivé tranquillement, faisant un bref diagnostic avant de presser sur quelques points. Le cri qui a suivi, je m'en souviens encore ! Puis le Lao Shi est retourné découper des poireaux dans sa cuisine.

Des années plus tard, à mon tour de me sentir partir devant mon Maître. Sans doute un malaise vagal... je n'avais fait qu'évacuer toutes mes émotions par la tête et la poitrine, un vendredi soir. Mon Maître est arrivé aussitôt, avant que je ne tourne de l'œil. « Tu as mangé aujourd'hui ? », « oui », « Alors pratique plus bas ! »... Quoi ? Pas de repos ? Pas de position allongée avec les pieds surélevés ? Continuer la pratique, et même plus bas !!! C'était contraire à tout ce qu'on m'avait enseigné.

Bien sûr, des malaises j'en ai eu ensuite parmi mes élèves, des départs en vrille aussi. Et au final, jamais, je n'ai jamais utilisé autre chose pour réagir que ce que m'a enseigné mon art de cultiver la vie, même si cela allait à l'encontre de ce qu'on avait pu m'enseigner dans les « formations sportives », souvent au grand étonnement de mes élèves.

Lorsque nous disons majoritairement que le Qi Gong n'est pas un sport, nous voulons dire que ce que l'occident considère comme le sport, avec son image très précise du corps, de son rôle et de ses fonctions, ne peut rendre compte de ce que nous faisons.

Et pourtant... pourtant....

Beaucoup d'enseignants ne renoncent pas à ce modèle et enseignent une gymnastique douce sur laquelle ils viennent plaquer des théories comme celle de la MTC ou du néo-confucianisme. Comme si c'était la théorie qui faisait la différence et non pas l'expérience vécue. Idem pour le traitement des troubles dans les cours.

Cela conduit à une observation étonnante. Lorsque je demande à des enseignants de Qi Gong ce qu'ils veulent transmettre dans leurs cours, ce dont ils ne parlent quasiment pas, c'est le QI ! Comme si cela était une forme de tabou. C'est sans doute parce qu'en réalité la pensée occidentale est hermétique au QI, qu'elle en rend l'accès hasardeux.

En voulant préserver l'essence du Qi Gong autant que la diversité de ses expressions, nous nous devons de faire ce recentrage qui doit permettre à l'occident d'appréhender le Qi Gong sans en faire une gymnastique, aussi douce soit elle.

Dans ce bulletin nous allons desceller un premier tabou.

Les pratiques du Qi Gong ne sont pas anodines, certaines étant même très exigeantes et élitistes, voire dangereuses, inaccessibles à la grande masse des gens.

C'est pour cela que la Chine nous propose aujourd'hui un Qi Gong sport-santé via l'IHQF, avant tout sans risques et donc accessible au plus grand nombre. A côté il reste des tas de formes traditionnelles qui demandent la présence d'un professeur compétent à défaut d'un Maître authentique (ceux que l'on ne trouve pas forcément sur le papier glacé des magazines...).

Donc voici un bulletin où nous avons donné la parole à plusieurs de nos enseignants les plus expérimentés qui ont accepté, chacun à leur façon, d'aborder le sujet pointu des « Déviations du Qi » dans la pratique.

Walter Peretti



SOMMAIRE

Éditorial	1
-----------------	---

Recherche et réflexion

Préambule	3
Entretien avec le Docteur Jian Liujun	3
Entretien avec Erwann Le Moigne	7
Entretien avec Bruno Burdet-Burdillon	13
Entretien avec Gérard Edde	15
Témoignage d'une théâtreuse tombée en Qi Gong	21

Vie de l'Union Pro

Les Rencontres de l'Union Pro Qi Gong	28
Les stages de la saison 2018 - 2019	30
Bilan de la dernière session d'examen	35
L'Union Pro sur Facebook	36

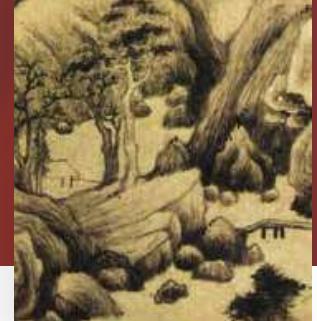
Lu pour vous

Le Qi Gong de la lumière par Georges Charles	37
Manuel de Yi Jing par Bernard Lamy	38
Coaching Taoïste des dirigeants du III ^e millénaire	38
par Laurent Château	

À vos agendas !	39
-----------------------	----



RECHERCHE ET RÉFLEXION



Préambule

Ces interviews, reflets de la pensée des interviewés que nous remercions d'avoir répondu à nos questions, sont faits pour susciter des échanges autour du thème proposé dans ce bulletin.

Pour faire avancer la réflexion, faites-nous part de vos réactions, de vos idées, de votre expérience, de vos accords ou désaccords...

Avec ce sujet, l'Union Pro se propose d'être un grand carrefour d'échanges au bénéfice des professeurs de Qi Gong qui la composent en s'enrichissant de leur expérience et de leur diversité.

Merci à vous de votre participation.

Interviews menés par Adamante Donsimoni.

ENTRETIEN AVEC LE DOCTEUR JIAN LIUJUN

Le Qi Gong, une pratique pour tous.

La pratique du Qi Gong pour tous ne présente aucun problème. Nous avons le choix entre différentes techniques ainsi, selon l'état de santé de départ du pratiquant, le Qi Gong peut s'adapter à tous, mais il faut savoir comment l'appliquer, ça c'est le problème des professeurs. Il faut bien conseiller les gens car toutes les techniques ne conviennent pas à tout le monde.

Il est possible de le faire pratiquer à des très jeunes, à partir de cinq ans, avant ils ne comprennent pas ce qu'ils font, et jusqu'à un âge très avancé.

Pour les plus jeunes nous choisirons des techniques externes qui ne demandent pas trop de concentration, visualisations ou respirations. Nous faisons pratiquer des mouvements. Les mouvements des Cinq animaux, ceux ou des Huit pièces de brocard leur conviennent parfaitement.



Trois éléments déterminent la pratique : le corps, la respiration, l'esprit, ce dernier comprenant la concentration (interne ou externe), la visualisation (interne ou externe).

La concentration et la visualisation sont déterminées en fonction de l'état de la personne.

En ce qui concerne la posture et les mouvements, il est possible de pratiquer debout, assis ou encore allongé, pour les personnes très malades et alitées. Lorsque les problèmes deviennent moins graves, il est alors possible de pratiquer assis puis, ensuite, lorsque la personne va mieux, la pratique peut se faire debout. En ce qui concerne les mouvements il en est de plus ou moins com-



RECHERCHE ET RÉFLEXION

plexes. Il est préférable de commencer par les plus simples pour aller progressivement vers la complexité.

Le degré de difficulté, toujours selon l'état de santé de la personne, permet encore de choisir. Par exemple, lorsque le corps se penche, les mains vers le sol, comme dans les Huit pièces de brocard ou le Yi Jin Jing, la pratique se fait sans forcer, en fonction des possibilités physiques de la personne.

Qi Gong, un art énergétique.

Le Qi Gong, une gymnastique chinoise ? On peut traduire comme on veut, ce n'est pas un problème. Pour moi, le Qi Gong est un art énergétique qui permet de capter, faire circuler, renforcer et utiliser l'énergie. C'est un art traditionnel chinois basé sur la richesse de la culture chinoise, spécialement pour entraîner le corps et le mental.

Le Qi Gong c'est ça !

Si on le traduit par gymnastique ce n'est pas juste, cela mène à penser que le Qi Gong se limite simplement à des mouvements. Ce n'est pas le cas ! Le Qi Gong c'est aussi la respiration dont le principe est : L.P.P.C. Lentement, Profondément, Progressivement et Continuellement, par le bas-ventre, par le Dan Tian. Ça c'est la respiration du Qi Gong ! Puis il y a la dimension de l'esprit, dont le but est d'atteindre la vacuité, d'éliminer les idées diffuses et confuses de notre mental et de maîtriser nos émotions, car 80 % de nos maladies viennent de nos émotions, cause interne.

Si on dit que le Qi Gong est un art de santé, le qualifie de gymnastique n'est pas suffisant, le Qi Gong ce n'est pas simplement faire bouger le corps, ce serait oublier, l'aspect mental du travail et celui de cultiver la vertu.

Imaginez quelqu'un qui veut être en bonne santé alors qu'il accumule trop de stress, trop de colère, que trop de soucis, trop d'idées tournent

dans sa tête et ne sortent jamais... Le Qi Gong est fait pour enlever tout ça. Il va pratiquer le Qi Gong pour, tout d'abord, calmer son esprit et cultiver la vertu.

Le Qi Gong est une philosophie.

Parler de l'esprit c'est parler de notre façon de voir ce qui se passe : dans la vie, dans notre vie personnelle, dans la vie publique ainsi que ce qui se passe dans l'univers... Le Qi Gong, pour moi, ce n'est pas seulement un art de santé, pas plus que le Qi Gong martial serait un art de combat. Le Qi Gong pour la santé, pour le combat, sont seulement des particularités des effets de la pratique. Si on ne pratique que pour un de ces aspects, notre but est un peu trop limité. Je pense que le Qi Gong est avant tout une philosophie, un mode de vie, cela ne se limite pas à quelques gestes. Le but recherché à travers la pratique, c'est de s'unifier avec le ciel et la terre. Pour cela il nous faut être conforme au Dao.

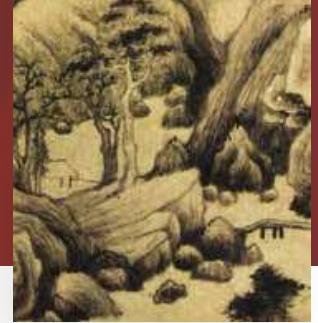
Le Dao c'est le yin - yang qui harmonise notre corps et notre esprit.

Nous sommes en bonne santé quand yin - yang est en harmonie, s'il y a déséquilibre de yin - yang, alors on tombe malade.

Au sein de la famille, si yin - yang est harmonisé, tout le monde est heureux. De la même façon, si le yin - yang de la société est bien harmonisé, la société connaît alors le bonheur. L'être humain avec le ciel, c'est pareil, si on est en harmonie avec le ciel, si on ne fait rien contre la nature, il n'y aura pas de « punition » de la part du ciel. Imaginez l'hiver, s'il fait très froid et qu'au lieu de se couvrir plus, on se découvre, on agit alors contre la nature et même si c'est pour renforcer notre énergie, à long terme ce n'est pas bon pour la santé. De la même façon lorsqu'en été s'il fait très chaud et que l'on s'habille trop ce n'est pas bon. Dans la vie quotidienne, on doit s'adapter à la nature, à ses changements.

Pour les anciens sages chinois « l'Homme et le

RECHERCHE ET RÉFLEXION



Ciel sont unis en Un », là est le but final. Pour y arriver il faut arriver au Non Agir. Il ne faut pas forcer, il faut suivre la possibilité de la situation. Lorsque l'on pratique seul, si on ne peut pas faire un mouvement, il ne faut pas forcer. Dans la pratique des techniques de combat lorsque l'on fait la main collante, il ne faut pas utiliser la force, car force contre force, ce n'est pas naturel, ce n'est pas harmonisé.

Donc à travers la pratique du Qi Gong, nous pouvons mieux comprendre la relation du yin - yang, tenter de rétablir son équilibre, car lorsque l'énergie du yin - yang est bien équilibrée on est en bonne santé et forcément heureux et de bonne humeur. Dans ce cas-là, nos idées sont positives, nos relations avec les autres harmonieuses, ce qui n'est pas le cas lorsque l'on est malade car, même si nous en avons envie, notre corps ne nous le permet pas et nous souffrons dans tous les domaines de notre vie.

Lorsque l'on est harmonisé en soi, on peut entrer en harmonie avec les autres, ainsi qu'avec les objets, la nature, le ciel et la terre. Pour arriver à cela il faut comprendre le Dao, le yin - yang. Dans le yin - yang, on voit bien que le yin quand il décroît au maximum se transforme en yang et que le yang, quand il croît au maximum, se transforme en yin, cela signifie que toutes les choses changent en permanence.

Si on est dans un très mauvais état, il ne faut donc pas désespérer, laisser tomber, sauter par la fenêtre, parce que, selon la loi du yin - yang, les choses vont remonter. Quand elles remontent, il faut en profiter et quand on est en haut, quand tout marche très bien, il ne faut pas non plus être trop confiant, il faut se préparer à descendre, accompagner la descente.

La connaissance de la loi du yin - yang permet de comprendre qu'il ne faut jamais forcer, ni dans la pratique, ni dans la vie, ni dans son travail. La pratique du Qi Gong permet de calmer les émotions et, lorsque nos émotions sont pacifiées, nous pouvons dépasser les problèmes car ces derniers viennent des émotions en excès.

Si on travaille en ce sens, les mouvements, la

respiration, la concentration sont seulement des outils, après les effets viennent tout seuls.

On dit « Tous les chemins mènent à Rome ». Disons que notre but c'est, par exemple, en partant de Paris d'arriver à Rome. Rome, ici, c'est l'Homme unié avec le Ciel en Un. Sur le chemin, il y a plein de sites à visiter. Vous allez en Bourgogne, à Lyon, à Nice, à Turin ... Il y a plein d'endroits à découvrir. Sur ce chemin, lorsque vous arrivez à Lyon vous récupérez la santé, arrivé à Nice, vous récupérez la capacité de combat, à Turin vous trouvez encore autre chose. Tous les effets sont sur le chemin ! Si votre but est uniquement la santé, arrivé à Lyon vous n'irez pas plus loin.

Alors, dire que le Qi Gong est une gymnastique, ce n'est pas si simple. C'est un art qui travaille l'énergie, c'est une philosophie palpable qui nous permet, tout en récupérant la santé, de comprendre les choses du monde, de trouver comment régler nos émotions, comment gérer nos relations avec les autres, avec les objets, avec la nature. C'est bien plus qu'une gymnastique !

L'image du Qi Gong.

Beaucoup pensent que le Qi Gong c'est pour la santé.

Les jeunes ayant moins de problème de santé, ne s'en préoccupent pas, pour eux ce n'est pas important. Comme on dit « Tant qu'on a pas vu le cercueil, on ne pleure pas ».

Mais, pour ceux qui commencent à avoir des problèmes de santé, soudain s'impose la pensée du Qi Gong et ils se disent « Peut-être que ça marche ! »

Je pense qu'il y a là une incompréhension de ce que peut faire le Qi Gong, une méconnaissance de ses bienfaits et de son importance.

Dans les écoles traditionnelles chinoises d'arts martiaux, en Chine, on enseigne aux élèves les



RECHERCHE ET RÉFLEXION

techniques de l'arbre. C'est du Qi Gong parce que, ne pouvant pas bouger, le pratiquant travaille déjà sa patience, son souffle, son esprit. S'il n'y a pas cette étape et qu'il commence par travailler les gestes, il n'ira pas très loin.

J'ai connu un maître japonais Maître Hiroo Mochizuki, qui a créé le Yoseikan Budo. Il est venu pratiquer avec moi, en 1992 je crois, et il m'a dit alors que le Qi Gong était une discipline importante en tant qu'art interne, le karaté étant lui, un art externe. Il a même pensé un moment intégrer le Qi Gong à la formation des professeurs de Yoseikan Budo. Pour différentes raisons, cela ne s'est pas fait, mais il est intéressant de noter que ce très bon Maître de karaté avait vu cela : il faut lier l'interne et l'externe.

L'avantage avec le Qi Gong c'est qu'à cent ans encore, on peut le pratiquer, ce qui est plus difficile dans les arts de combat et le Taï Chi Quan, car en vieillissant il est naturel de perdre de sa souplesse, de sa mobilité.

Les dérives du Qi dans la pratique du Qi Gong.

Dans le Qi Gong lui-même il n'y a pas de problème. C'est comme si vous disiez que la nourriture, le vin rouge, pouvaient poser un problème. De façon équilibrée, il n'y a pas de problème. Mais si vous avalez de travers, vous pouvez mourir. Quand vous buvez trop de vin, vous pouvez avoir des problèmes, si vous buvez un verre, ce sera bon pour la santé. Donc ce n'est ni la nourriture, ni le vin qui, dans ce cas, sont à incriminer.

Quand il y a des problèmes dans la pratique du Qi Gong, c'est plutôt la façon de pratiquer qui est en cause. Il faut chercher à savoir si la pratique est correcte ou non. Si une personne pratique seule, le fait-elle correctement ? Si elle pratique avec un professeur, ce dernier connaît-il bien les techniques et les gens à qui il enseigne ? Si l'on applique les techniques incorrectement il peut y avoir des problèmes. Il est donc conseillé de ne pas pratiquer tout seul.

Il faut former des professeurs qualifiés, on ne devient pas professeur après seulement quelques cours. Et même si un professeur enseigne correctement, si l'élève pratique mal, il est encore possible qu'il ait des problèmes, nausée, syncope. C'est normal. Si l'enseignant est vigilant, s'il fait bien attention à corriger la posture, la respiration il n'y a pas de problème. Imaginez que vous faites de l'athlétisme et que vous vous y preniez mal, en soulevant un poids par exemple, vous pouvez vous faire très mal. Si vous faites du jogging et que vous vous foulez la cheville, vous ne pouvez pas dire : « le jogging, ce n'est pas bon ! » ce n'est pas le jogging qui est en cause. Il en est de même pour tous les sports, la natation, c'est excellent et pourtant il y a des noyades, est-ce que l'on va dire que la natation, c'est dangereux ? Dans toutes ces disciplines, les accidents sont beaucoup plus nombreux et beaucoup plus graves que dans le Qi Gong.

Le Qi Gong est un art, si on pratique bien il n'y a pas de problème.

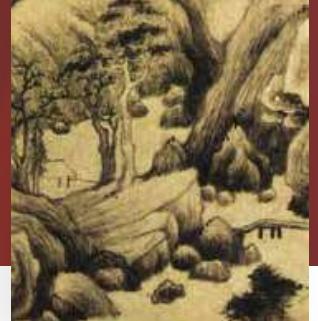
Le professeur doit savoir comment appliquer les techniques et informer ses élèves de ne pas forcer. Si un élève rencontre un problème, comme nausée, vertige, avant d'aller au bout du malaise, il s'arrête tout simplement, pour reprendre une fois le malaise passé. Ce n'est pas grave, il n'y a aucun effet secondaire.

Par rapport à tous les sports, le Qi Gong est une discipline des plus sécurisées, même si vous le comparez à la méditation ou au yoga où il peut y avoir bien plus de problèmes. Dans le yoga, avec les étirements, il peut arriver des déchirures musculaires ce que l'on n'aura pas avec le Qi Gong.

Avec un professeur bien formé, vigilant, il y a très peu de risques.

Quant aux professeurs qui ne seraient pas avertis, c'est le travail de l'Union Pro que de leur proposer des formations sur le sujet.

RECHERCHE ET RÉFLEXION



Quels conseils pour un débutant ?

Il ne faut pas pratiquer tout seul au début.
Tout d'abord, il faut trouver un professeur avec qui l'on se sent bien.
Il ne faut jamais forcer, ni dans le mouvement, ni dans la respiration, ni dans la concentration ou la visualisation.
Il faut avancer doucement, à son rythme.
Lorsque l'on pratique chez soi, après le cours, il faut commencer par des techniques dynamiques.

Et conseils pour les professeurs :

Face à des gens extravertis, il est bon de faire pratiquer un peu plus de techniques statiques ; Pour les autres je dirais de faire pratiquer en équilibrant les deux : une technique statique à 30 % et dynamique à 70 % du temps de pratique ;
Lorsque les gens sont très introvertis, il ne faut faire pratiquer que de l'externe avec une concentration et une visualisation externes ;
Pour une personne extravertie nous préférerons une concentration et une visualisation internes ;
Lorsqu'il y a des personnes avec des problèmes de santé particuliers, il est souhaitable de proposer des cours particuliers ou dans un petit groupe présentant des difficultés semblables.



ENTRETIEN AVEC ERWANN LE MOIGNE

Le Qi Gong, gymnastique chinoise ?

Pour moi, parler de gymnastique chinoise est un non-sens total. Si l'on parle de gymnastique, qu'elle soit d'origine chinoise ou pas, on n'est pas dans le Qi Gong.

La pratique du Qi Gong fait qu'avec le Qi, on accumule le Gong. Que l'évolution de la pratique dans nos sociétés puisse faire penser que c'est une gymnastique, quelles qu'en soient les raisons, toucher un public plus large, développer un marché, ou encore tout autre facteur, l'évolution est ce qu'elle est, je ne juge pas. Mais si l'on me pose la question « que pensez-vous du concept gymique ? » je réponds que parler du Qi Gong comme d'une gymnastique, c'est de l'ordre de l'oxymore.

Il y a bien des manières de définir le Qi Gong, il y a plein de termes derrière celui de Qi, nombre de termes derrière celui de Gong, c'est un concept très large, très synthétique.

Une première définition parmi d'autres est, en terme générique, la notion incontournable de mise en circulation du Qi, de l'énergie vitale. Sur cette base, on construit par la répétition, par l'entraînement, par l'exercice, par la stimulation, par la sollicitation sur différents plans, un certain degré de contrôle que l'on déploie dans des champs d'application très variés. On peut

Docteur JIAN Liujun

Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise et cardiologue, ancien chef de clinique, professeur à l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Guangzhou, Maître fondateur de l'Institut du QUIMETAO et du Dao de l'Harmonie, école agréée par l'Union Pro Qi Gong FEQGAE.
www.quimetao.fr



RECHERCHE ET RÉFLEXION

développer du Qi Gong pour se tenir debout sur des œufs crus* sans les casser, pour maîtriser un adversaire potentiel à distance, pour conserver sa santé...

D'une façon assez classique, on peut dire qu'il existe dix mille sortes de Qi Gong avec des registres complètement différents. C'est un éventail très large, mais toutes ces formes ont une base commune : la thésaurisation de l'énergie vitale pour acquérir une certaine maîtrise, un certain degré de contrôle, d'accomplissement.

Le Qi Gong santé en est une facette, en même temps dire que le Qi Gong est bon pour la santé relève un peu du pléonasme car, à la base, le Qi Gong se pratique pour maintenir ou améliorer la santé, assurer un minimum d'autonomie, une indépendance, au sens où, si la santé se dégrade, toutes les perspectives de cheminement sont caduques !

Diverses tendances, différentes écoles ou traditions de Qi Gong, mais toutes ont cette racine commune qui est la consolidation de la santé, en entendant la santé avec un référentiel largement au-dessus de ce que l'on entend ici, en Occident, par santé. Il y a beaucoup de distorsions et de confusions parce qu'à la base, les gens n'ont pas les mêmes référentiels, les discussions sont souvent très compliquées étant donné que l'on ne parle pas de la même chose.

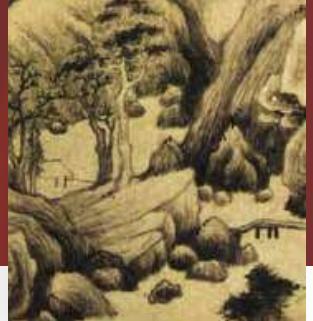
En Occident, pour caricaturer un peu, tant que l'on ne sort pas de l'hôpital tout va bien. Ce n'est absolument pas la lecture que l'on a dans le Qi Gong santé qui positionne un diagnostic et une lecture sur la matrice énergétique, donc beaucoup plus en amont. Ceci est un concept très important parce que sous-tendu par une notion d'énergie, mais si l'on en fait lecture au niveau du corps physique on se trouve forcément à côté de la plaque.

Le Qi Gong, pour qui ?

Le fait que les Qi Gong intéressent plus les personnes âgées, tient au fait que souvent les Qi Gong sont présentés comme une gymnastique douce, donc en ce sens accessible à des personnes qui ont quelques problèmes de motricité. On propose des petits mouvements que peuvent pratiquer les personnes âgées, ce qui est très bien car déjà s'exercer est préférable à rester assis toute la journée. Mais il y a bien d'autres choses à faire avec les personnes du troisième âge. Pourquoi cela revêt-il cette tendance statistique ? La première raison, c'est celle-là. Peut-être que c'est aussi quelque chose qui n'a pas été pas investigué par d'autres approches. Et je pense aussi que dans la mesure où le Qi Gong se développe et que la population en Europe Occidentale vieillit, encore une fois il y a un potentiel qui se révèle. Le deuxième aspect visible, c'est que la plupart des jeunes, qui pourraient s'intéresser à des disciplines énergétiques, iraient, iront, ou vont vers des pratiques plus martiales. Au plan historique, en comparaison aux autres arts martiaux, le Qi Gong est très peu connu de ce point de vue, très peu diffusé. Il y a là un retard conséquent en termes de notoriété. Troisième aspect c'est que, là aussi, tout dépend de ce qui est proposé, le Qi Gong est largement au niveau voire supérieur aux autres disciplines en termes d'art martial. La difficulté majeure c'est que par rapport à cette approche classique du karaté, aikido ou autre, il y a cette interface très parlante pour un esprit académique Occidental, qui est la notion de niveau, on passe des classes, on met des ceintures avec des couleurs différentes... Tout cela parle aux gens. C'est très accrocheur pour un esprit Occidental. Alors que présenter le Qi Gong dans un esprit beaucoup plus originel, beaucoup plus authentique en disant « la ceinture noire ce n'est même pas le début du commencement en Qi Gong » c'est très peu vendeur.

Même pour les gens qui n'ont pas forcément cet état d'esprit, la plupart du temps, ils ne

RECHERCHE ET RÉFLEXION



connaissent pas la philosophie qui sous-tend cela, ils présentent donc les choses plus ou moins en écho et résonance avec leur propre structuration. Ils oublient de se mettre en prise avec les origines à savoir que « le meilleur guerrier est celui qui ne combat jamais » et pour pouvoir ne jamais combattre, il faut atteindre un niveau bien supérieur et cela demande du temps, de la répétition. C'est tellement vrai qu'en Chine, maintenant, certains reviennent aux origines, parce que dans ce monde où tout s'accélère, ils se sont rendu compte qu'il y a des choses qui ne peuvent être assujetties à cette accélération. Le fait de répéter des mouvements, de recommencer, de s'exercer, d'augmenter son Gong petit à petit, ne peut, quoi que l'on fasse, entrer dans ce cadre.

Le Qi Gong est la base de la formation de bien des disciplines en Chine. À l'Opéra de Pékin par exemple, les artistes suivent tous une formation de Qi Gong. Personne n'en parle, simplement parce que c'est la base, comme faire ses gammes en quelque sorte.

À l'école, au cours des compétitions gymniques, les chinois n'ont pas d'accidents tendino-musculaires parce qu'ils font du Qi Gong.

Le Qi Gong peut aussi tout à fait s'inscrire chez les tout petits comme base d'entraînement sur un plan sportif, comme base d'entraînement et d'exercices sur un plan scolaire, comme base d'entraînement sur le développement et le déploiement de bien des capacités.

Le Qi Gong est une philosophie, un art de vivre.

C'est là où j'en reviens à dire que le Qi Gong est beaucoup plus profond et va bien au-delà d'une simple pratique sur un plan physique. Le Qi Gong est une philosophie, une modalité de fonctionnement, un art de vivre. Il faudrait sans doute diffuser davantage d'informations de façon plus large. Donner des exemples d'approches qui véhiculent ce type d'information. C'est à mon sens incontournable pour ne pas trahir l'esprit originel du Qi Gong.

Je dois dire tout de même que dans mes interventions, j'ai de plus en plus de jeunes intéressés. Je pense sincèrement qu'il y a un vrai besoin, une demande de moins en moins implicite et de plus en plus explicite. Maintenant il nous faut trouver la passerelle entre cette demande et ce que l'on propose. Car, c'est indubitable, il y a un réel besoin. Les gens ont de nouveau nécessité de repères, de références, de cadres. Ils recherchent une activité qui s'inscrive dans la pérennité et leur permette une sorte d'auto ajustement d'autant plus nécessaire que le cours de la vie suit une accélération incontrôlable.

Il faut trouver le centre par rapport à tout cela, ne pas s'affoler sur la périphérie, comme un hamster dans sa roue, jusqu'à l'épuisement. La pratique que je propose c'est celle-là, quelque chose qui permet d'intégrer au fur et à mesure, dans le cadre de son quotidien, un certain nombre de principes fondateurs de la discipline que j'enseigne. Je ne peux passer en revue la totalité des cas de figures qui se poseront à chacun d'entre eux, mais je peux propo-



RECHERCHE ET RÉFLEXION

ser des principes qui les sous-tendent, charge à chacun ensuite d'actualiser sur son propre cheminement.

Ce discours-là parle aux jeunes. Ils en ont besoin et sont suffisamment conscients et demandeurs, d'autant plus que beaucoup de générations avant eux ou autour d'eux, ne sont plus tout à fait en capacité de proposer des référentiels stables. Cela ne peut se faire d'un simple claquement de doigt, mais c'est un travail qui, plus vite on l'enclenchera, plus vite portera ses fruits, parce que la demande est de plus en plus forte. Lors de mon dernier stage il y avait des jeunes de dix, douze ans qui ont participé pendant deux jours. J'en étais très content car habituellement, ceux qui participent ont entre quarante et soixante-dix ans.

Il y a aussi dans ce que je propose une connotation, entre guillemets, « spirituelle ». Cela va au-delà d'une posture, d'un mouvement, d'une gestuelle ou d'un enchaînement. Certains jeunes en sont demandeurs. Je pense même que c'est par ce biais qu'ils le sont le plus, contrairement à ce que l'on pourrait penser de prime abord. Parce que des disciplines sur le plan gymnique, sur le plan de l'exercice du corps physique sont pléthoriques. Ce n'est pas ça qu'ils recherchent lorsqu'ils viennent chez moi, c'est bien autre chose.

Je pense qu'il y a vraiment là un avenir. Il faudrait redéployer la proposition plus sous cet angle, car sur ce plan, ils sont beaucoup plus avancés que l'on pourrait l'imaginer. Ils sont beaucoup plus en recherche que les deux ou trois générations qui les ont précédés.

Les personnes que je côtoie depuis vingt-cinq ans, des gens entre quarante et soixante-dix ans, sont des gens qui viennent à la pratique après avoir suivi pas mal de routes, de cheminements et qui, pour un bon quart d'entre eux, viennent aussi parce qu'ils sont un peu « esquintés » au niveau santé. Ceux-là, à partir d'un certain âge, commencent à se poser des questions du type « pourquoi je suis là, à quoi ça sert, quel est mon but... »

Je perçois une demande de plus en plus prégnante de gens appartenant à la jeune génération chez qui ce type de questionnement arrive beaucoup plus tôt.

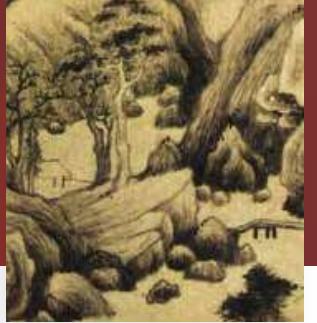
Les déviations du Qi dans la pratique du Qi Gong.

En évoquant les déviations, nous rentrons dans une dimension énergétique.

La plupart du temps, les gens ne savent pas ce qu'ils font. C'est bien le drame car il y a beaucoup d'apprentis sorciers. Quand on fait quelque chose de cet ordre-là, c'est tout sauf anodin. C'est pour cela que de façon traditionnelle les enseignements sont passés de maître à disciple. Autorisation est donnée à certains d'enseigner et pas à d'autres, parce qu'enseigner nécessite un certain contrôle, de la maîtrise par rapport à la discipline, ce sont là des conditions sine qua non. Enseigner le Qi Gong ce n'est pas « on joue à la baballe », « on prend une posture dans un sens ou dans l'autre », c'est un engagement très important et il y a évidemment plein d'exemples, de cas, où des gens font n'importe quoi, ne contrôlent plus rien jusqu'à perdre l'esprit. Nous ne sommes pas dans une activité de peinture sur soie ou de macramé, je n'ai rien contre ces activités-là, mais il faut bien faire le distinguo. C'est évidemment quelque chose qui, en amont, requiert une pratique, un contrôle, une expérience. Il faut, non seulement savoir ce qu'on dit et ce qu'on fait et installer dans un cadre serein, clair et équilibré les gens qui participent au cours, mais il faut aussi dispenser un éclairage par rapport aux tenants et aboutissants de ce type de pratique. Pour moi cela relève du B.A. BA.

« Tu prends deux cours et tu enseignes ! » Je ne peux écouter ce genre de propos et pourtant, depuis vingt-cinq ans, je l'ai entendu à maintes reprises. Comment s'étonner de ce qui peut arriver à partir de ce genre de problématique ? C'est là la difficulté, il y a une méconnaissance, un manque de prise de conscience, une ab-

RECHERCHE ET RÉFLEXION



sence de prise en paramètre de cette dimension énergétique et informationnelle de la pratique. Si on ne la prend pas en compte, on sera dans l'incapacité de pouvoir intégrer les conditions béotientes pour pouvoir maintenir un état de sérénité, de sécurité et d'équilibre. La plupart du temps, cette information n'est même pas diffusée. Lancer des enseignants non avertis, ce serait de l'irresponsabilité, un non-sens et ça jeterait le discrédit sur l'ensemble de la pratique. S'il y a une prise de conscience à ce niveau-là, bravo.

Les médecins qui délivrent des certificats d'aptitude ne sont pas en capacité d'évaluer ce qu'est réellement la pratique, ils la méconnaissent. Ce n'est d'ailleurs pas à eux de l'évaluer. Une majorité de gens n'a pas conscience de la globalité, de la profondeur de ce qui est véhiculé par le Qi Gong, qu'elle assimile de façon très réductrice et donc falsifiée à une gymnastique d'origine chinoise. À cet endroit, il y a une sorte de consensus, mais ça ne va pas plus loin.

Qu'il y ait une application au niveau énergétique, encore faudrait-il savoir ce qu'est l'énergie ; qu'il y ait une application au niveau mental, ce n'est même pas la peine d'en parler, cela prête à sourire car en Europe le mental est complètement dissocié du corps. Il est impossible ainsi d'avoir une grille de décodage. Je dirais qu'en amont, il faudrait diffuser une notion, un concept, une définition beaucoup plus approfondie, beaucoup plus vraie du Qi Gong. C'est à cause de cela qu'il y a beaucoup de confusion, comme je le disais précédemment. On débat de ce que l'on met dans le Qi, de ce que l'on met dans le Gong, mais on ne va pas au fond des choses. Si déjà on apportait la définition du Qi Gong, en disant que c'est la mobilisation, la synchronisation à terme, du corps, du cœur et de l'esprit, ce serait déjà un peu plus abouti. Il conviendrait au moins de mettre cette dimension informationnelle du cœur, puis d'entrer dans les détails de ce que l'on entend par là. Il faut aller un peu plus profond : si le cœur est perturbé, par quoi cela peut-il se traduire ? Par plein de

choses, par un trouble du comportement, par un trouble sur le plan physique, physiologique, comportemental, parce que le cœur n'est pas en équilibre. Dans ce cas, il ne sert à rien de passer un électrocardiogramme qui dira que tout va bien, car on ne se situe pas du tout à ce niveau de lecture. Un examen peut donner un résultat correct alors que le cœur est complètement en déséquilibre. Quand on ne prend pas en compte cette dimension, au niveau de la définition et a fortiori au niveau de l'enseignement, on s'expose forcément à des difficultés.

Pour beaucoup, il faudrait reprendre les choses à la base. Cela prendrait du temps, à condition encore que les gens soient réceptifs et volontaires pour écouter ce genre de propos.

Le Qi Gong, une discipline sans aucun danger ?

Le Qi Gong peut-il continuer à être présenté comme une discipline sans aucun danger ? Certainement pas ! Il n'aurait jamais dû l'être. On peut aussi répondre oui, en fonction du cadre ! Ça dépend encore du Gong de l'enseignant. Est-ce que tout le monde peut le pratiquer ? Oui ! mais quelle pratique, sous la supervision de qui ?

Peut-on la pratiquer quel que soit l'âge ou l'état de santé ? Évidemment ! mais ça dépend de beaucoup de paramètres. On ne pratique pas n'importe quelle pratique et il faut aussi tenir compte de l'âge ou de l'état de santé. On ne va pas demander à un rhumatisant de faire le grand écart sans risque d'exposer ses adducteurs ou de faire mal à ses articulations, ce qui serait certes dommageable, mais resterait sur le plan physique ou physiologique. Tandis que les dommages collatéraux liés à la discipline, dans son aspect originel, auraient un impact beaucoup plus délétère et beaucoup plus grave si c'était fait de façon inadéquate.

Une question comme celle-ci appelle beaucoup de précisions, on ne peut simplement y répondre par oui ou non.



RECHERCHE ET RÉFLEXION

Quelques conseils aux nouveaux pratiquants et aux enseignants.

Pour les nouveaux pratiquants :

Qui cherche un cours pour débuter doit toujours rester à son écoute. S'il ne le sent pas, il ne doit pas y aller. Si après un temps d'expérimentation, cela ne lui convient pas il lui faut arrêter. Sans entrer dans une notion qualitative, il faut trouver une adéquation entre soi, l'enseignement et l'enseignant.

Il est nécessaire de tester, de faire l'expérience par soi-même. On peut poser des questions et en fonction de la réponse, ou de la non-réponse, trouver satisfaction ou pas.

Le plus important est de rester à son écoute, pas sur le plan mental mais sur le plan du cœur, c'est lui qui dira « ça me convient ou ça ne me convient pas. »

Pour les professeurs :

J'enjoins ceux qui suivent des formations à rester toujours très à l'écoute, en tant qu'étudiants et en tant que pratiquants, et quand il s'agit d'enseigner de relayer l'information.

Personnellement, j'ai mis en place une charte pour cadrer un peu les choses, par respect de ce que j'ai reçu et de moi-même, par respect de ceux qui m'écoutent ou m'écouteront.

Je leur dis aussi, « Si vous ne savez pas, si vous avez un doute, abstenez-vous, car à toute question, vous pouvez répondre : Je ne sais pas ». Connaître ses limites c'est une compétence en soi. Il ne faut pas répondre n'importe quoi pour ne pas paraître idiot. On vous pose une question dont vous ignorez la réponse, dites que vous vous renseignerez et que vous répondrez lors du prochain cours.

C'est la même chose sur le plan théorique ou mental que sur le plan énergétique.

Par exemple si l'on est débordé par une situation dans laquelle on sent que l'on ne va pas avoir le contrôle, on s'arrête. On essaie de tracer un périmètre sécurisé.

Voilà ce que je répète à longueur d'interven-

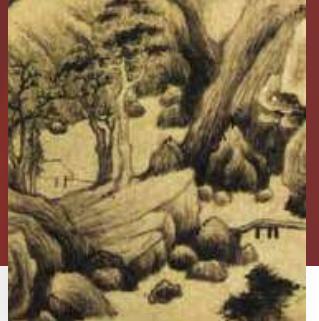
tions, mais je ne peux pas être derrière chacun lorsqu'il relaie l'enseignement. Jusqu'à présent je n'ai jamais eu de soucis.

Lorsque je suis interrogé, parfois à l'avance, je réponds. Ceci fait partie de ce qui est enseigné durant le cycle de la formation.

*Erwann Le Moigne
Après un cursus d'ingénieur, j'enseigne, sous l'égide de Maître Zhixing WANG, le Dao Hua Qi Gong depuis plus de 25 ans en Europe de l'Ouest.
(France, UK, Allemagne, Espagne)
www.laviedao.com*



RECHERCHE ET RÉFLEXION



ENTRETIEN AVEC BRUNO BURDET-BURDILLON

Un chemin allant de l'Aïkido au Qi Gong en passant par la Médecine Traditionnelle Chinoise Mon chemin vers le Qi Gong a commencé lorsque, pratiquant l'Aïkido, j'ai commencé à avoir des difficultés, je ne pouvais plus me recevoir sur mon épaule.

Je suis donc passé très naturellement du tatami au Tai Chi. Je ne savais pas vraiment ce que c'était, j'avais compris que c'était martial, sans plus. Là, j'ai fait la rencontre d'un professeur assez exigeant, Yves Blanc. Yves venait lui aussi des arts martiaux et je me suis bien intégré au groupe.

Nous commençons les séances par un quart d'heure de Qi Gong, dont cinq minutes d'arbre. Durant ces instants, j'avais remarqué qu'il se passait des trucs positifs pour moi, je découvrais un grand relâchement et puis, contrairement à d'autres dans le groupe, j'aimais bien rester dans la posture de l'arbre.

Yves enseignait à la chinoise et nous laissait trouver tout seul. Ensuite, sur les conseils d'une amie, je me suis dirigé vers la médecine chinoise. Comme mon travail m'en laissait le loisir, je me suis inscrit à l'institut Chuzhen. Cela m'a beaucoup appris, mais je n'ai pas terminé car j'ai compris très vite que je n'allais pas installer un cabinet. J'avais conscience que pour le faire il fallait avoir énormément d'expérience. Je me suis dit qu'étant donné mon âge, la barre

était trop haute et que je n'aurais pas assez de temps pour bien faire les choses. C'est à ce moment-là que je me suis tourné vers le Qi Gong. J'ai travaillé avec Liu Dong, un des grands pratiquants de Qi Gong, un médecin qui a choisi la voie américaine. Je suis devenu président de l'association Ling Gui durant deux ans. Avec lui, j'ai découvert beaucoup de formes de Qi Gong, nous apprenions cinq à six formes par an, ce qui est beaucoup, beaucoup trop. Mais en même temps qu'il nous enseignait toutes ces formes, il nous disait qu'il était inutile d'en pratiquer cinquante, le simple fait de monter et descendre était déjà suffisant. C'est là que j'ai découvert le Xi Xi Hu. J'ai compris aussi, et cela m'a bien plu : ce n'est pas nous qui pratiquons le Qi Gong, on travaille les aptitudes. « Yin bu ling gong gong yin li » ce n'est pas nous qui travaillons le Qi Gong, c'est le Qi Gong qui nous travaille.

Développement du Xi Xi Hu et son entrée à l'hôpital.

« Un pas pour la santé » est venu avec l'enseignement de Liu Dong car, dans tous ses stages, il enseignait le Xi Xi Hu ce qui traditionnellement se pratique environ une heure et demie tous les matins. Pour moi, le Xi Xi Hu est emblématique du Qi Gong, c'est en quelque sorte son porte drapeau. Tout le monde peut pratiquer, de 7 à 97 ans. C'est un Qi Gong très puissant qui permet de bien recharger les batteries. J'ai alors pensé qu'il était intéressant, pour faire connaître le Qi Gong, de développer le Xi Xi Hu. Liu Dong n'était pas vraiment intéressé alors j'en ai parlé avec un copain, Philippe Renou qui, après un traitement pour le cancer, a trouvé l'idée intéressante et pensa la proposer en milieu hospitalier où il n'y avait rien. Nous avons donc commencé cette expérience à Gustave Roussy. À cause de sa maladie et de son âge, il est plus jeune que moi, il était légitime pour mener le projet en milieu hospitalier au sein de son association créée pour la circonstance, car l'association « Un pas pour la Santé », n'était pas encore née.



RECHERCHE ET RÉFLEXION

L'événement annuel du mois de juin avec « Un pas pour la Santé » : La marche annuelle du Xi Xi Hu.

Peu après, nous avons créé tous deux « Un pas pour la santé » à Ivry. Pour que le monde associatif pratiquant les arts énergétiques chinois s'investisse dans les milieux de soins et fasse savoir son engagement ou expérience au travers du site www.unpaspourlasante.fr

Puis nous avons demandé aux pratiquants du Xi Xi Hu, ainsi qu'aux gens du milieu du Qi Gong que nous avons sollicités, soutien et participation concrète à l'organisation, autour de la marche du Xi Xi Hu d'une période événementielle annuelle, en France et au-delà de nos frontières. Ce n'est pas simple car le terrain du soin complémentaire en milieu hospitalier, n'est pas investi par le Qi Gong. Il l'est par le Karaté, la sophrologie... mais pas par le Qi Gong.

Les déviations du Qi dans la pratique du Qi Gong.

Tout d'abord il faudrait savoir ce que l'on entend par déviation du Qi. S'il s'agit de malaises, dans la pratique du Xi Xi Hu on prépare très sérieusement les gens à la sur-oxygénéation, un palier où ils vont avoir un appel d'inspir trop important. Celui-ci peut entraîner une déviation du Qi et provoquer des vertiges, la personne voit des étoiles, rien que de très classique, mais cela ne va jamais plus loin. Durant la préparation, nous expliquons aux personnes du groupe ce qui peut arriver et leur conseillons, si cela se présente, de sortir du groupe, de s'asseoir et de respirer plus calmement, plus « fluidement », donc plus sereinement. On prépare à l'hyperventilation.

Le cadre thérapeutique et le cadre du « soin de suite ».

La différence que nous avons dans la pratique du Xi Xi Hu avec par exemple Liu Bingkai, à la Salpêtrière, c'est que lui enseigne dans un

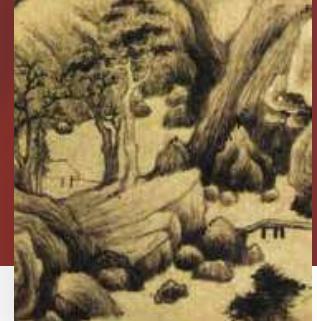
cadre thérapeutique. Il le fait dans le cadre d'un diagnostic individuel auquel il adosse un protocole dans lequel il va y avoir un Xi Xi Hu. Une pratique en cabinet, une sorte de coaching santé auprès de gens qui sont hors circuit du soin. Nous, notre pratique à Gustave Roussy, se situe dans le cadre du soin de suite. Cela signifie que l'on s'inscrit dans le dispositif associatif relais, repéré, car nous sommes sur leur site avec l'association de Philippe Renou, qui a passé convention avec l'hôpital. À l'époque nous n'avions pas encore créé « Un pas pour la Santé ».

Dans le cadre du cancer, on note, plus ou moins, selon les individus, un effondrement émotionnel avec tout ce qui peut en découlter. Je ne pense pas que cela puisse être lié à une pratique de Qi Gong. On est dans un dispositif où le Qi Gong est en quelque sorte un paratonnerre, c'est plutôt cela.



Avec le Xi Xi Hu, il va y avoir un enracinement à la fois par le souffle et par l'esprit, dans le sens où, comme dans tout Qi Gong, on ne pense pas à autre chose qu'à ce que l'on fait. En l'occurrence pour nous, un pas particulier où les pratiquants se lâchent très naturellement. On demande à chacun de trouver sa propre mesure à son échelle et d'essayer de s'y tenir. Ce qui est intéressant, c'est de constater que dans le groupe les plus vaillants donnent la régularité, c'est donc bien de mélanger les bien-portants et les malades.

RECHERCHE ET RÉFLEXION



Le moteur de la déviation, qui mènerait à obtenir l'inverse de l'effet prévu, c'est-à-dire la guérison, c'est sans doute, à l'origine, le Yi (l'intention). Quant à savoir comment éviter à une personne d'avoir des idées négatives qui pourraient au final lui nuire en nourrissant sa maladie, cela est particulièrement difficile, voire impossible.

Ce que je sais de la méthode Guo Lin c'est, qu'en plus de la pratique, il y avait du chant, peut-être que ce n'était pas un hasard de pratiquer ainsi, justement pour éviter ce type de déviations. Le Xi Xi Hu demande un dispositif assez régulier, plus encore que le Qi Gong, environ 45 minutes 2 fois par jour sur une période de 3 mois.

Il faut qu'en amont, les gens pratiquent avec une intention qui ne soit pas forcée, donc sincère, avec une respiration plus calme.

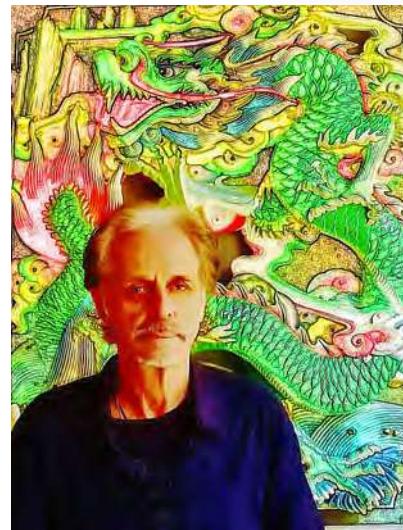
Une autre déviation, dans la pratique de l'arbre par exemple, serait de laisser monter l'énergie à la tête sans la faire redescendre. Elle doit redescendre faute de quoi il y a risque de problèmes psychiques dus à une mauvaise pratique.

C'est très bien d'aborder cette question de la déviation du Qi dans la pratique du Qi Gong parce qu'il faut que l'on apporte une réponse pour les clubs et la formation des professeurs. Les enseignants de Qi Gong qui sont médecins ou thérapeutes en médecine chinoise pourraient se pencher sur la question.

Bruno Burdet-Burdillon
Master Qi Gong thérapeutique
école Ling Gui du Dr Liu Dong

Diplôme de Moniteur FFWUCHU et de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE Co fondateur
de « Un Pas pour la Santé »
Anime les ateliers

« Un corps peut en cacher un autre ».
www.unpaspourlasante.fr



ENTRETIEN AVEC GÉRARD EDDE

**Le Qi Gong, gymnastique chinoise ?
Bonne pour la santé et pour tous les âges ?**

C'est une question complexe. Si on entre dans le détail cela devient facile, mais sur le plan général c'est une question qui pour bien y répondre demanderait de nombreuses pages. Je vais prendre un exemple, on entend à la télévision que les carottes, c'est bon pour la santé, ce qui est vrai, mais si on mange trois kilos de carottes tous les jours ce ne sera pas bon pour la santé. Si on boit trois litres d'eau durant la journée, très vite on va tomber malade.

De la même façon, on entend que le sport, c'est bon pour la santé, mais lorsqu'il s'agit de sport de haut niveau, qui exige du corps des efforts intensifs, on s'aperçoit que cela peut être préjudiciable à la santé. En fait il en est de même pour tout et donc aussi pour le Qi Gong. Tout cela ne signifie pas que les carottes, l'eau, le sport ou le Qi Gong sont mauvais pour la santé, ce serait faux de penser ça.

Bien sûr que pratiquer le Qi Gong est bon pour la santé. Selon les statistiques, en Chine, au niveau le plus bas, la plupart des gens le pratiquent pour la santé, car ce qu'ils attendent avant tout du Qi Gong c'est une bonne santé et une bonne longévité ; acquérir une bonne lon-



RECHERCHE ET RÉFLEXION

gévité est très important en Chine et le Qi Gong est réputé là-bas pour permettre d'allonger la longévité.

En ce qui concerne les aspects spirituels, le renforcement de l'esprit, les capacités martiales... ce ne sont que des bonus, le point principal du Qi Gong c'est la santé. Vivre plus longtemps en meilleure forme, c'est la base de la définition du Qi Gong.

Le mot Qi Gong a été utilisé pour la première fois par les communistes à l'occasion de l'inauguration d'un sanatorium dans le Nord de la Chine en 1957. Dans cet établissement, le Qi Gong devait être pratiqué afin de guérir les malades atteints de maladies graves dites incurables. Ne voulant pas employer les mots anciens comme Dao yin, les autorités ont voulu utiliser un mot nouveau et ont choisi le mot Qi Gong qui n'avait pas été employé depuis 2000 ans et le but était vraiment de mettre en place une pratique pour la santé.

Il peut y avoir dans le Qi Gong des déviations du Qi qui sont dues principalement à des excès de quelque chose. En général c'est plutôt dû à des excès qu'à des manques. Une personne qui fait 10 minutes de Qi Gong par jour ne risque pas une déviation. Ceux qui risquent ces déviations sont ceux qui en font beaucoup, un peu comme le sportif de haut niveau risque de se froisser un muscle s'il le fait mal, c'est exactement la même chose. Les déviations concernent principalement les gens qui forcent, qui veulent aller trop vite et qui veulent des résultats.

On ne peut pas dire que le Qi Gong soit toujours lié au lâcher prise, cela dépend des écoles.

Si dans l'école taoïste c'est le Wuji, le non-vouloir, dans l'école bouddhiste, en particulier Shaolin, il y a une discipline parfois très difficile qui doit être commencée très tôt dans la vie, à l'adolescence ou jeune adulte. Le lâcher prise n'est valable que dans certains Qi Gong, pas tous. Dans les Qi Gong martiaux ce n'est pas du tout le cas, quand on s'entraîne à la pra-

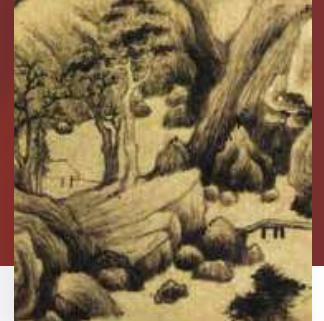
tique de la chemise de fer ou la main de fer par exemple, on ne peut pas parler de lâcher prise, il y a un but et il faut aller jusqu'au bout. Mais ça fait aussi partie du Qi Gong. Le Qi Gong n'existe pas, les Qi Gong existent, il y en a des milliers. C'est une idée vaguement communiste des années 60/70 qui incite tout le monde à faire la même chose, mais c'est faux, cela n'a jamais existé et heureusement cela n'existera jamais car nous sommes tous différents.

En ce qui concerne le terme de gymnastique, je citerai Georges Charles qui a répondu à cela il y a très longtemps. Le terme de gymnastique occidentale vient d'un suédois qui s'appelait Pehr Henrik Ling qui fut le père de la gymnastique « occidentale », non pas d'après les grecs, bien que le mot gymnastique soit grec, mais d'après les chinois, sous l'influence de son ami chinois Ming passionné d'art martiaux. D'ailleurs ce qui caractérisait la gymnastique grecque avait été perdu depuis longtemps. Cela signifierait que la gymnastique occidentale actuelle a été copiée sur un modèle chinois, il y a un siècle et demi à deux siècles. C'est pour cela que le terme « gymnastique » est un peu curieux, c'est un terme grec mais ce sont très certainement des mouvements chinois qui ont été un peu adaptés aux besoins de l'époque, avant le XXème siècle. Ensuite cela a été repris en France par des mouvements de santé qui étaient principalement des mouvements socialistes pour le développement de la personne et aussi par les nazis en Allemagne (années trente). Cette gymnastique « suédoise » a été énormément reprise, dans le but d'éduquer le peuple ou, pour les nazis, de créer une race (*sic*) saine, comme les Grecs le disaient aussi.

Dans la gymnastique, il n'y a pas de dimension énergétique, certains parlent de gymnastique chinoise d'autres de yoga chinois, ce dernier terme serait plus près de la vérité étant donné la dimension énergétique du yoga.

La gymnastique chinoise existe mais ce n'est pas du Qi Gong.

RECHERCHE ET RÉFLEXION



L'image vieillotte du Qi Gong avec ses pratiquants en pyjama.

Derrière cette remarque péjorative se cache une certaine envie. Les professeurs d'arts martiaux vieillissants, vers 55 - 60 ans environ, se mettent quasiment tous à pratiquer et à enseigner des exercices énergétiques dits japonais, coréens, vietnamiens ou même chinois, qui correspondent au Qi Gong dont ils connaissent le potentiel. Les gens peuvent parler de « pratiquants en pyjama », se moquer, mais ils pratiquent des techniques issues du Qi Gong sachant parfaitement que c'est bon pour eux et pour leurs élèves lassés de l'art martial.

Cependant la pire chose à faire, et c'est une tendance actuelle, c'est de mélanger les disciplines.

Un proverbe tibétain dit :

« Le lait (*de dri, femelle du yack*) c'est bon, la bière tibétaine (*chang*) c'est bon, mais les deux mélangées, c'est infect. »

On peut tout mélanger avec du Qi Gong, on peut faire de la psy, on peut faire de la danse... Mais, à cause du cocktail, ce n'est pas obligatoirement bon.

Comment changer l'image, surtout chez les jeunes.

Il est difficile actuellement d'attirer les jeunes vers le Qi Gong, il y a 20 ans dans mes cours, j'en accueillais beaucoup. Actuellement ils semblent plus attirés par le yoga alors que certains cours de yoga allongent leurs pratiquants durant plus d'une heure, ce n'est donc pas l'image du pyjama qui bloque aujourd'hui mais plutôt un phénomène de mode.

Beaucoup de jeunes femmes enceintes se dirigent aussi vers le yoga à cause de la préparation à la naissance, elles peuvent y participer en compagnie de leur mari. Le yoga a très bonne presse à cause de cette préparation.

Il semble que la jeunesse d'aujourd'hui n'est pas comme celle d'il y a vingt ans, elle est très famille, ce qui n'était pas tout à fait le cas avant.

Certains changements de société font que le Qi Gong n'attire pas en ce moment, il est légitime de se demander pourquoi. La plupart des jeunes qui viennent pour s'inscrire à des cours nous disent : « Je veux faire du Tai Chi », nous leur disons : « Si vous voulez, mais si vous faites du Qi Gong avant vous serez bien meilleurs en Tai Chi que si vous faites du Tai Chi directement ». Cela, ils ont du mal à le comprendre. Il n'est pas évident de changer l'image.

Cependant pour y arriver nous avons plusieurs pistes. Je pense qu'il faut présenter le Qi Gong comme étant une pratique proche de la nature, proche du chamanisme ancien. Ce qui est vrai.

L'évolution du Qi Gong en Chine.

Il faut bien dire que le communisme a fortement détérioré le Qi Gong. Le Qi Gong qui a été pratiqué ces trente dernières années est un Qi Gong fortement abîmé par rapport au Qi Gong du siècle passé. Beaucoup de l'essence du Qi Gong, bien au-delà de la dimension spirituelle, a été gommé au moment de la révolution culturelle.

J'étais en Chine dans les années 80/90 et je n'avais vraiment pas envie de faire du Qi Gong. Voir tous ces gens, 40 personnes ou plus, en train de faire le même geste, comme des robots, m'était pénible, ce n'était vraiment pas engageant.

Pratiquer ainsi, c'est être à l'inverse de l'idée taoïste disant que chaque personne est différente et doit exprimer l'énergie de façon différente.

Et là je vais être méchant, je pense qu'en France, beaucoup de professeurs de Qi Gong en général, sont entrés malheureusement dans le moule chinois du siècle dernier, un modèle hyper structuré, directif, j'allais dire dictatorial. Il n'y a rien de pire par exemple que d'écouter certains DVD sur les six sons ou les brocards avec une musique insupportable, une voix criarde, vous disant exactement ce que vous devez faire et à quel moment, c'est catastrophique et ça provoque des déviations. Je dirais que pour moi le Qi Gong moderne est une déviation. Pas le vrai



RECHERCHE ET RÉFLEXION

Qi Gong tel qu'il est pratiqué en Chine dans les monastères ou dans les villages, ça c'est authentique, mais celui enseigné dans les écoles et les Universités à Pékin, Shangaï, Canton, où l'on forme les élèves, et ça aussi c'est une déviation.

Par exemple, faire pratiquer la posture dite de l'arbre (sic).

Dans cette posture, les mains sont tournées vers soi et se situent au niveau du cœur cela, pour un débutant, c'est extrêmement dangereux car cela amène tout de suite le Qi à monter vers le cœur alors qu'au contraire, le débutant doit renforcer la base, c'est-à-dire le ventre, le dan tian inférieur. C'est ce que disent les taoïstes et ils sont sur ce point-là absolument en conflit avec le Qi Gong moderne : « On ne doit jamais faire pratiquer la posture de l'arbre à un débutant ». Chez un débutant, le Qi ne doit pas monter tout de suite, il faut d'abord assurer le bas de la pagode, il faut que la structure soit forte solide, les jambes, le ventre. Donc l'arbre est une posture de deuxième niveau. Mettre les mains au niveau du cœur fait monter le Qi dans le cœur et les poumons. En médecine chinoise, le cœur c'est l'hystérie et les poumons la tristesse, et l'ensemble, hystérie contre tristesse, va provoquer la colère, donc nuire au foie qui est juste à côté, juste en dessous. En faisant pratiquer ainsi un débutant, on risque de faire monter chez lui des émotions négatives conflictuelles, un peu comme une vapeur. Bien évidemment on travaille encore moins la tête au début, sinon autant prendre de l'opium directement !

Ça ce sont de vraies déviations.

Une autre déviation très fréquente dans les Qi Gong modernes, c'est quand les gens mettent le Qi avec leur volonté, par exemple on leur dit « mettez le Qi dans le ventre » alors ils vont complètement se concentrer, se polariser à 100 % sur le ventre avec la pensée. Ça n'est pas du tout ça. Il faut ressentir le ventre et non pas, par la volonté, y amener quelque chose qui n'existe pas, une pure illusion, pratiquer ainsi est nocif. On ne manipule pas le Qi, on coopère avec lui, si on ne coopère pas on a des effets négatifs.

Le Qi c'est sérieux et profond comme la nature, ce n'est pas un sérieux intellectuel.

À cause d'une mauvaise traduction, les profs disent souvent « mettez le yi dans le ventre », non on ne dit pas le yi, on dit le Yi Zi, Yi (imagination) Zi ou Tse (la vision) ce qui signifie en fait le rêve. Si on met le rêve dans le ventre ça se passe très bien, si on met la volonté ça se passe mal.

Voilà pourquoi le travail des jambes est très important pour un débutant, car le Qi va monter des jambes.

Je crains que ma vision des choses ne soit en conflit avec beaucoup de professeurs en France.

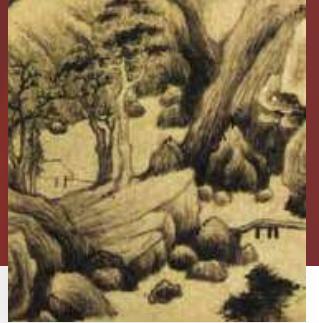
Les principales causes des déviations et leurs remèdes.

Voici une liste des causes des déviations dans le Qi Gong :

- La posture arbre pratiquée prématurément
- Tenir les pieds parallèles ce n'est pas bon, fixer les genoux, les débutants doivent bouger les genoux
- La rigidité de la ceinture
- Pratiquer dans le vent, les courants d'air, l'air conditionné
- Pratiquer pendant la digestion
- Avoir une respiration insuffisante (avec la lenteur la respiration est souvent trop faible)
- Avoir trop de concentration
- L'attachement au Qi. Un proverbe chinois dit : « si on veut se saouler on prend du saké, on ne fait pas du Qi Gong »
- L'attachement au maître (chaque personne est différente, il faut faire attention et ne pas suivre le maître comme un idiot, c'est très important)
- Le fanatisme et le fondamentalisme dans le Qi Gong, que l'on trouve dans certaines écoles ; je le dis sans ambages, il faut faire attention

Le premier remède, en amont, c'est d'éviter de pratiquer les causes qui créent des déviations. Lorsqu'elles sont là, des exercices spécifiques permettent d'y remédier.

RECHERCHE ET RÉFLEXION



Les Tigres jaunes et le Qi Gong forcé.

Dans les Qi Gong des arts martiaux il peut y avoir des déviations dangereuses, voire mortelles parfois, surtout dans l'école de Shaolin. Chez certains maîtres anciens, que l'on appelait les « tigres jaunes » parce qu'ils avaient le teint très jaune du fait que l'énergie de leur foie attaquait la rate. En fait ils avaient trop pratiqué avec la volonté, le désir de gagner et aussi avec la force de la colère. Certes ils étaient très puissants, avaient des résultats, mais ils mouraient entre 40 et 50 ans, en général de tumeur ou d'Accident Vasculaire Cérébral. Ces accidents étaient très courants dans le passé dans ce qu'on appelle le « Qi Gong forcé ». Il faut noter que plus on s'intéresse au Qi Gong plus il y a de risques et plus il faut être vigilant.

« Il y a toujours une montagne derrière la montagne »

Quand on ne se contente pas seulement donner des cours, mais quand on pratique aussi pour soi-même, on s'aperçoit qu'il y a toujours des obstacles à dépasser.

Comme on le dit en Chine :

« Il y a toujours une montagne derrière la montagne ».

Face aux obstacles, soit on recule, soit on trouve un moyen pour les dépasser, et ça c'est intéressant. On ne cesse d'apprendre, de chercher et de trouver.

Dompter le tigre et réveiller le dragon.

Pour les taoïstes, il existe trois niveaux de pratique :

- Cultiver le corps et rattraper l'hérité, réclamer son héritage, c'est-à-dire prendre ce qui est bon dans l'hérité et lâcher ce qui est mauvais. Cela signifie : profiter de la vie que nous ont donnée nos ancêtres sans en prendre les travers ;
- Calmer les cinq émotions conflictuelles de façon à purifier le Qi, ça c'est de l'alchimie, ce qui est grossier au départ, puissant mais grossier, on va essayer de l'affiner, déjà pour vivre mieux ;
- Voler dans le ciel, ne plus s'enraciner. Toutefois, pour un jour s'envoler, il faut avoir eu une bonne base, une rampe de lancement parfaite et cette rampe c'est la base du débutant, le dan tian inférieur, le ventre. Cela passe par l'acceptation d'une part de l'hérité et le rejet de la partie dont on ne veut pas. Cela se dit : dompter le tigre et réveiller le dragon.
Si on pousse loin le Qi Gong c'est de l'alchimie, une transformation complète.

La question des déviations est intéressante. Les chinois ont écrit des livres entiers sur le sujet, mais hélas ces livres ne sont pas encore traduits.

La formation des professeurs.

Le sujet des déviations nécessiterait un week-end entier de formation pour en définir les causes et parler des remèdes à apporter quand elles apparaissent. Car il y a des remèdes autres que d'arrêter le Qi Gong.

Une déviation très classique, c'est l'exemple du stress de la personne qui se presse pour arriver au cours après son travail. À peine se trouve-t-elle dans une posture classique, tout de suite sa tête se met à tourner et elle tombe. Ce qu'il faut faire pour éviter cela, c'est tout simplement prévenir et conseiller de s'asseoir dès qu'apparaît le moindre symptôme du malaise (étourdis-



RECHERCHE ET RÉFLEXION

sement, nausée). Faute d'être prévenues les personnes qui commencent à ressentir un malaise persistent à rester debout en pensant qu'elles doivent continuer. Ce trouble est le signe que le Qi fait son travail ce qui est bien et indique que ces personnes ont vraiment besoin de la pratique. Avec ces quelques précautions, on peut leur éviter le malaise.

Quelques exemples de précautions simples :

- Pour les cardiaques pas de mains au-dessus de la tête au début, après oui ;
- Ne pas manger avant le cours ;
- Ne pas prendre de boisson glacée avant le cours ;
- Ne pas venir au cours le ventre vide.

Quel Qi Gong pour qui ?

C'est un vaste sujet car les Qi Gong sont multiples et illimités en nombre. Classifier les Qi Gong selon les maladies, les chinois l'ont fait et l'on peut se référer à des travaux chinois traduits en anglais pour la plupart, tout cela existe. Ce sont de gros ouvrages de 500/600 pages avec un index thérapeutique à la fin, préconisant quel Qi Gong est bon pour quelle maladie. Cela est à la fois bien et pas bien.

Un professeur n'est pas sensé connaître tous les Qi Gong du monde, s'il les connaît tous c'est qu'il est mauvais en tous. Il a forcément une attirance pour une école particulière, soit bouddhiste, transformation des moelles, écoles taoïstes... Normalement chaque professeur doit avoir une panoplie de Qi Gong pour tout le monde, mais en même temps il n'est pas censé remplacer le médecin. Nous ne sommes pas là pour dispenser des cours spécifiques autour de telle ou telle maladie.

Cela ne peut pas fonctionner comme ça dans le cadre d'un cours collectif.

Pour conclure on peut dire que le Qi Gong c'est pratiquer des mouvements de santé basés sur la connaissance de l'énergétique chinoise en prenant quelques précautions avec les débutants. Si le Qi Gong a réveillé une douleur ancienne,

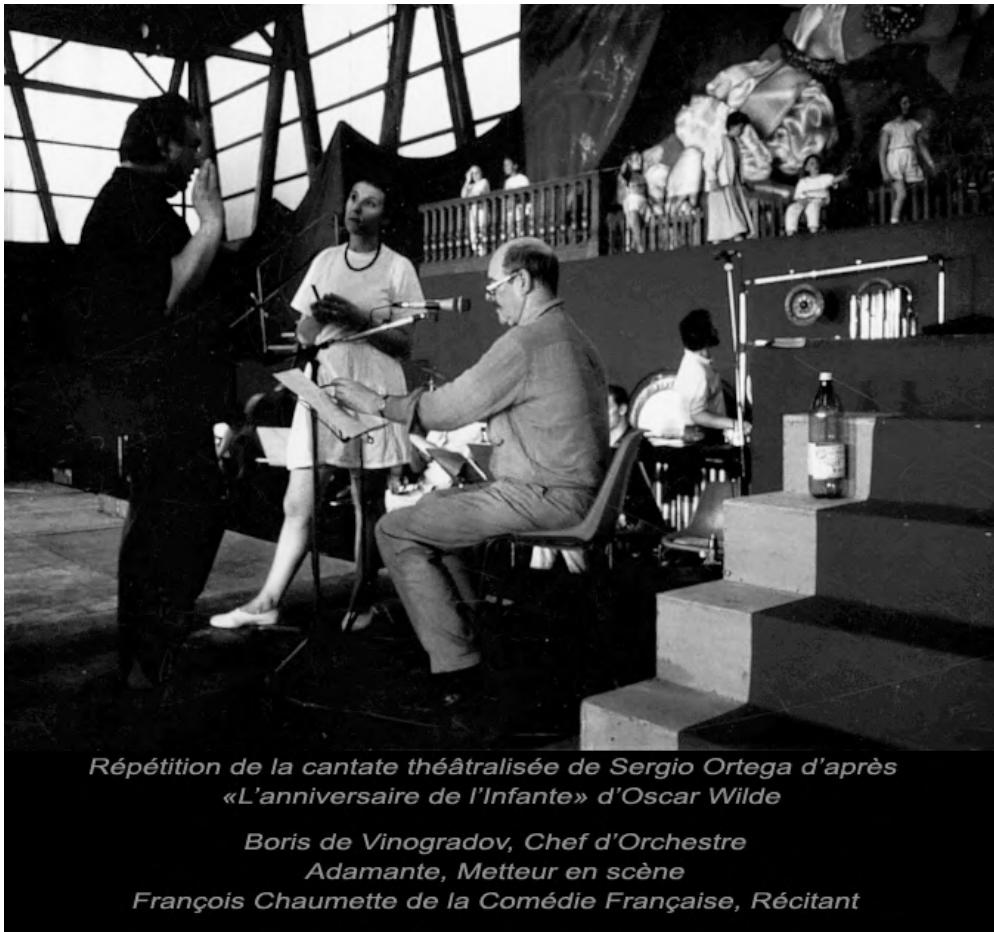
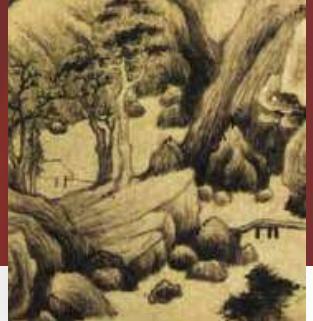
provoqué un vertige, un sentiment ou une émotion enfouie, c'est que la personne a besoin du Qi Gong.

Né en 1947, Gérard Edde s'est entièrement axé vers les méthodes naturelles de santé, surtout celles d'origine chinoise. De nombreux voyages professionnels en Asie du Sud-Est lui ont permis de découvrir l'ensemble des méthodes thérapeutiques orientales, tant par l'acupuncture que par l'alimentation naturelle, la phytothérapie et les exercices de santé. Il a complété sa formation avec plusieurs grands professeurs orientaux : les docteurs Vasant Lad et Trivedi pour l'Ayur-Veda, le docteur Lu pour la thérapie chinoise et le lama-médecin Trogawa Rimpoche pour la médecine tibétaine. Ces dernières années, il a également rencontré les plus grands chercheurs en médecine traditionnelle, tels le docteur Bhagwan Dash (Inde), le docteur Motoyama (Japon) et le docteur Wu Wei Ping (Chine).

Gérard Edde est diplômé du North American College of Chinese herbalism et du North American College of Chinese manipulative therapy (Vancouver), de la Chansi University (Taiwan) et enseignant diplômé en Pratiques Thérapeutiques Taoïstes Quanzhen Longmen (Hong Kong). Au sein de plusieurs associations, il enseigne les thérapies orientales au public français, par des stages. Auteur de plusieurs ouvrages à succès, Gérard Edde s'applique à restituer ces enseignements orientaux millénaires d'une façon applicable en Occident, mais sans en perdre le contenu essentiel sous prétexte de « vulgarisation ».

École Dragon Céleste, www.dragonceleste.com agrée par l'union Pro Qi Gong FEQGAE

RECHERCHE ET RÉFLEXION



*Répétition de la cantate théâtralisée de Sergio Ortega d'après
«L'anniversaire de l'Infante» d'Oscar Wilde*

*Boris de Vinogradov, Chef d'Orchestre
Adamante, Metteur en scène
François Chaumette de la Comédie Française, Récitant*

TÉMOIGNAGE D'UNE THÉÂTREUSE TOMBÉE EN QI GONG

Je dois de m'exprimer ici à Walter Peretti, Président de l'Union Pro Qi Gong, qui m'y a invitée suite à une conversation autour des parallèles que j'établissais entre le Qi Gong et le Théâtre. Je suis, une femme de théâtre qui, un jour, a découvert qu'elle pratiquait le Qi Gong sans le savoir, la Mme Jourdain de la pratique en quelque sorte.

J'ai longtemps dirigé un cours d'art dramatique et enseigné, entre autres, à des jeunes scolarisés à l'école Louis Rognoni, l'école des enfants du spectacle, école laïque accueillant des jeunes

scolarisés à mi-temps afin de leur permettre de suivre une formation artistique en dehors des heures d'école. À l'origine, cette école, fut créée pour permettre aux très jeunes comédiens de pouvoir jouer le soir sans s'inquiéter d'avoir à aller à l'école le lendemain matin.

J'ai signé quelques mises en scènes, dont trois marquantes, celles d'Opéras populaires de Sergio Ortega, à l'occasion de la commémoration des 200 ans de la Révolution française. Ces créations ont bénéficié du label officiel du bicentenaire et regroupaient chacune entre 800 et 1000 personnes, de tous âges, tant amateurs que professionnels.

Ce fut une expérience inouïe, du genre qui marque une carrière, expérience qu'il serait impossible de vivre à l'heure actuelle étant donné les budgets alloués aux villes pour la culture.



RECHERCHE ET RÉFLEXION

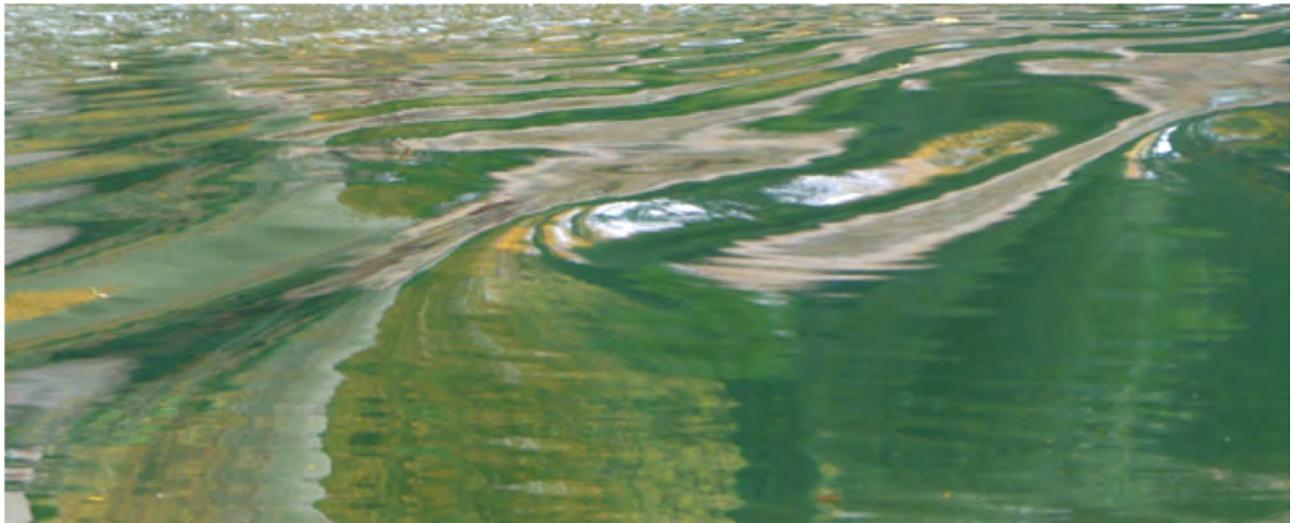


Photo Jacqueline DARU

Ce devait être en 1985 ou 86, une de mes élèves me dit un jour : « C'est étonnant, ce que tu nous fais faire ressemble à du Qi Gong ! » Ne sachant pas alors ce qu'était le Qi Gong, j'ai cherché, j'ai trouvé et naturellement je me suis inscrite à une formation. Je pense que j'ai eu beaucoup de chance, le jour où pour la première fois j'ai rencontré le Dr Jian Liu Jin. Le chemin de la vie nous mène à rencontrer qui nous devons. À l'époque, la formation se déroulait sur trois ans et, afin de nous préparer au mieux à donner des cours, nous y abordions le sujet des déviations ainsi que les principes de précautions pour les éviter.

J'ai obtenu mon diplôme, puis celui de la FEQG-DA. Depuis, j'anime des cours, je continue ma quête. J'ai poursuivi mon chemin de recherche en Qi Gong, sans abandonner ce que j'étais dans ma façon d'aborder l'enseignement du théâtre.

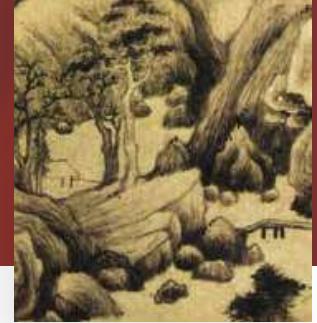
Comment ne pas influencer une discipline avec l'autre sans créer en soi une dichotomie qui réduirait la pratique des deux à néant ? Ce serait là une réelle déviation, car j'en suis persuadée, on ne peut enseigner que ce que l'on est.

Mon chemin est singulier, entendons par là que j'ai toujours été indépendante. En théâtre aussi nous avons des maîtres apparentés gurus, des personnalités fortes et de qualité sans doute.

Mais mon esprit plus ou moins libertaire, m'a toujours amenée à me méfier, non pas de ce qu'ils savent et peuvent communiquer, mais de ma possible propension à me laisser aller à les suivre les yeux fermés. Les maîtres incarnés sont encore des humains et, quoi qu'il en soit de leur avancée qui mérite le plus grand respect, ils ne possèdent pas tout le savoir. Le savoir est contenu dans ce vaste espace énergétique qui nous englobe, crée et nourrit jusqu'au moindre brin d'herbe à qui nous sommes liés. D'aucuns pourront l'appeler bibliothèque Akashique, d'autre Wu Ji ou encore la grande Soupe Primordiale. Quel que soit le nom qu'on lui donne, tout en est issu. Un brin d'herbe, comme n'importe quelle petite chose en apparence modeste de la nature peut, l'espace d'un instant, devenir notre maître et c'est un grand honneur que d'être enseigné par lui.

Il me semble que c'est une déviation que de suivre aveuglément un maître, lequel d'ailleurs, s'il l'est vraiment, le dit dans son enseignement. Mais là encore, prudence, le chemin initiatique peut être pavé de fausse modestie.

RECHERCHE ET RÉFLEXION



Quel danger à pratiquer une discipline comme le Qi Gong ?

Faire du théâtre semble apparemment sans danger, mais là comme ailleurs, il existe aussi des dérives, des déviations. À preuve de « soit disants Maîtres » amenant leurs disciples à s'isoler, à jeûner, à se mortifier pour mieux « sentir » leur personnage, de quasi-sectes avec leurs dogmes, leurs protocoles qui axent la formation autour de la contrainte.

Il en découle que la pratique de certaines techniques mal maîtrisées, mal adaptées amène certains élèves à connaître des failles psychologiques ou physiques... Là encore, comme en Qi Gong, sur une base de stress, dont le centre d'agitation est la tête, une énergie trop centrée au niveau de celle-ci va provoquer une kyrielle de problèmes plus ou moins sévères allant du vertige à la nécessité de consulter un psy. Pire encore, la dépression engendrée par ces dérives hasardeuses peut mener à l'alcoolisme et/ou au suicide. Inutile de citer des exemples, chacun a en tête des célébrités concernées par cela. Alors on se demande : « Il (ou elle) réussissait si bien, pourquoi en est-il (elle) arrivé (e) là ? »

Peut-être à cause d'une méconnaissance de la façon de maîtriser son art. Celle-ci, liée à d'éventuelles difficultés personnelles, peut mener au désespoir. Être une star ne protège pas de cela. Il faut avoir vécu la traversée du no man's land qui succède à l'extinction des lumières, alors que la salle s'est vidée et que l'on quitte le costume et le maquillage, pour comprendre ce qu'est la fragilité d'un comédien ou d'un acteur. Incarner un personnage, dans le feu de l'action, être grisé par lui, par le contact avec le public et redescendre brusquement dans ce vide de l'après et se retrouver seul, m'a amenée à réfléchir sur la façon de pouvoir s'en libérer rapidement. Car la scène quittée, il est indispensable de se retrouver soi, dans sa propre vie et ne pas connaître cette sorte de dépression que l'on

pourrait comparer à la dépression post-natale. Créer n'est pas un acte anodin.

Comme le disait Prévert, « il ne faut pas jouer avec les allumettes », le feu est enivrant, mais il consume. Pourtant que de bienfaits il apporte à l'humanité !

Que ce soit le maçon qui devient compagnon du tour de France pour s'aguerrir ; le violoniste qui fait ses gammes pour améliorer son geste ; le chanteur qui vocalise pour trouver sa voix ; le peintre qui croque ses sujets pour se rapprocher de plus en plus de l'esquisse ; le comédien qui s'exerce à toujours rendre son corps et son esprit plus sensibles par son entraînement ; le pratiquant de Qi Gong en recherche de l'harmonie ; c'est le travail, la répétition du geste, physique et psychologique, qui va leur permettre de se réaliser, de libérer ce trésor enfoui en eux pour le partager. Le Qi, même s'il est naturel, ne pourra jamais s'épanouir sans la patience qui mène à la maîtrise de son art. Je vais paraphraser Brassens « un don n'est rien qu'une sale manie si on ne le travaille pas » je rajouterais : un vrai danger si on ne le respecte pas.

Le Qi on va le rechercher sans jamais le retenir et le moindre geste d'accueil, physique ou psychologique, va le mettre en circulation librement. C'est lui qui va permettre d'abolir les frontières supposées entre soi et l'extérieur. J'y reviendrai.

Il y a beaucoup de correspondances entre le Qi Gong et la méthode d'enseignement du théâtre que j'utilise, où l'on parle de l'énergie du comédien, de geste psychologique, de centre force. En Qi Gong, le Qi est le moteur, l'accompagnateur, le formateur, le créateur, le révélateur, celui qui, par le travail, construit et nourrit l'être dans toutes les dimensions de sa manifestation. C'est lui qui va affiner, dégrossir, faire s'épanouir l'individu l'harmoniser, le ramener à sa racine qui n'est autre que la Nature.

Au théâtre, c'est encore lui qui va faire rayonner, émouvoir, partager. Et pour acquérir cela,



RECHERCHE ET RÉFLEXION

au théâtre comme au Qi Gong, il va falloir répéter et répéter des gestes jusqu'à satisfaction afin d'être capable d'unifier son corps, son souffle et son esprit. Sans cette harmonie, il ne peut y avoir ce charisme qui permet au comédien d'occuper l'espace.

L'enracinement.

Pour la voix déjà, nous avons besoin de l'enracinement, la terre est notre nature profonde, ce n'est pas un hasard si, dans le corps, elle se situe au niveau du ventre (Périnée, Dan Tian) jusqu'à la taille, (Diaphragme – Rate-pancréas/Estomac).

C'est là que l'on doit se centrer pour trouver l'équilibre et s'assurer de ne pas se perdre dans des hauteurs qui nous dépassent.

La démarche d'une personne révèle son état de stress. Si vous observez les passants qui marchent dans la rue, vous reconnaîtrez les gens stressés à leur démarche sautillante. Car sautiller n'est pas de la Terre mais de l'entre-deux, comme l'oiseau qui se situe entre Terre et Ciel. L'humain quant à lui, pour conquérir le ciel auquel il aspire, doit impérativement s'installer dans le poids pour un jour trouver cette légèreté intérieure qui monte de la racine vers les étoiles en ouvrant grand les portes, au demeurant illusoires, qui le sépare de l'extérieur.

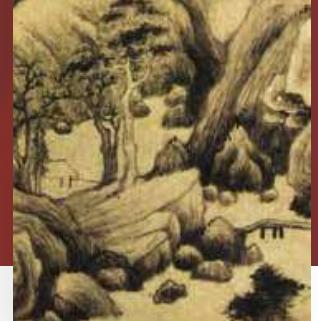
Ce que nous ne voyons pas n'existe pas.

Ce que nous ne ressentons pas, ce que nous ne voyons pas (notre dos par exemple) n'existe pas pour beaucoup et pourtant c'est la conscience de ce que nous sommes au travers de notre géographie corporelle qui peut nous libérer de l'illusion. Se considérer comme une entité individuelle, différenciée de l'espace extérieur, est illusion car nous sommes des êtres de vibration totalement liés à l'espace qui nous baigne.

Nous influençons cet espace autant que nous sommes influencés par lui. Il n'y a pas jusqu'à la moindre pensée qui ne puisse être perçue (souvent de façon inconsciente) par ceux que l'on croise ou qui nous accompagnent dans la vie. En Qi Gong ou sur la scène c'est la même chose. Pratiquer le Qi Gong avec cette image tronquée de nous-même va produire des tensions musculaires, bloquer l'harmonieuse circulation du Qi et nous amener à forcer. D'où la nécessité de bien prendre conscience de ce corps et de le respecter, de rester à son écoute pour éviter tout désagrément.

Sur scène il est tout aussi important d'en tenir compte afin que les personnages que nous incarnons soient crédibles et ne sombrent pas dans une lourdeur d'interprétation insupportable. On ne constraint pas, on compose, on avance comme l'eau du ruisseau lorsqu'elle se trouve face à un obstacle et le contourne. Au cours de sa traversée dans notre géographie corporelle le Qi, comme l'eau du ruisseau, rencontre beaucoup d'obstacles qu'il doit intégrer, contourner pour poursuivre sa route. C'est par l'écoute et le respect de notre corps qu'il est possible de réaliser cela. Si l'on prend 15 personnes, aucune ne réalisera un geste stéréotypé si elles sont à l'écoute de leur corps. Nous avons chacun un passé de plaies et de bosses qui nous ont marquées, avec lesquelles nous nous sommes construits et qui font que nous sommes tous différents. Le geste, c'est de l'intérieur qu'il faut le voir. Trop codifier un geste, à mon sens, c'est dévier, c'est forcer, c'est tenir, c'est l'inverse de ce qui est recherché tant en Qi Gong qu'en Art Dramatique. Un exemple, le clown qui donne l'impression de tomber comme un gros lourdaud le fait en souplesse, animé d'une grande légèreté intérieure. Il faut beaucoup d'entraînement pour arriver à cette maîtrise.

RECHERCHE ET RÉFLEXION



La pensée amie ou traîtresse.

Le public, s'il entend ce qui se dit sur scène, entend encore plus fort ce qui s'y pense. Si un comédien n'est pas mu par la pensée de son personnage, il met son public mal à l'aise, simplement parce que son corps diffuse naturellement la réalité de ses pensées. Ceci explique pourquoi, dans la vie de tous les jours, nous ressentons parfois un malaise lorsque la bouche d'un interlocuteur nous dit une chose qu'il ne pense pas, simplement parce que son corps, par sa gestuelle, trahit sa pensée.

Quoi que dise la bouche, le corps exprimera toujours la vérité de la pensée, cette déviation-là, car s'en est une, se nomme disharmonie. S'en suivent le mal-être et la maladie.

Dans la pratique du Qi Gong, lorsque la pensée accompagne trop fort le mouvement, démontrant une volonté de tenir, ce que l'on peut noter lorsque le front se plisse, il y a risque de déviation, de saturation, de blocage énergétique pouvant se traduire tant sur le plan physique que mental.

De la même façon, un regard qui ne peut se centrer, qui observe autour de lui, dénote que le pratiquant n'est pas à ce qu'il fait, qu'il est extérieur à sa pratique. Aucun risque de déviation ici, mis à part l'inutilité de la pratique. Cela indique aussi que la personne se situe dans le refus ou est animée par la peur du ridicule, ou encore qu'elle ne peut s'empêcher de porter son propre regard sur elle. Animée par la crainte de se livrer cela dénote aussi un grand manque de confiance en soi.

Dans la vie, beaucoup portent des masques, certes ils sont invisibles, ce n'est pas comme au théâtre, ces masques-là sont pour se protéger, se cacher, correspondre à l'image voulue par l'éducation... Mais dans la vie, comme au théâtre, le masque ne cache pas, il révèle.

Animer un stage autour du masque, peut se ré-



véler dangereux car le masque provoque une sorte de désinhibition qui nécessite une grande vigilance de la part de celui qui pilote l'atelier. En exagérant à peine, le travail du masque pourrait être comparé au Qi Gong spontané, un risque de voir le Qi s'emballer et échapper à tout contrôle.

Bref, tout dans notre vie est énergie. Que l'on en soit conscient ou non le Qi nous baigne, l'ignorer est déjà une déviation. Le risque nous accompagne de la naissance à la mort. Nous marchons et sans cesse apprenons à marcher, à trouver équilibre et harmonie.

La nature de l'homme.

Il apparaît indispensable, aujourd'hui plus que jamais, d'avoir cette conscience d'être « partie de la nature » pour maintenir la vie de l'humanité sur la Terre. Notre corps porteur du souffle et de l'esprit, tous trois indivisibles, nous transporte durant notre traversée terrestre. C'est en lui que se situent l'art du Qi Gong, celui du théâtre.



RECHERCHE ET RÉFLEXION

Cesser de correspondre à une image, accepter ce que l'on est, s'accepter est le meilleur moyen de découvrir ce que nous sommes réellement. Cette véritable quête du Graal passe par l'acceptation du cycle des transformations, à ce prix est l'harmonie.

Au théâtre, si l'on ne se situe pas dans l'harmonie, si l'on ne maîtrise pas les techniques, un personnage violent, hystérique, va finir par prendre toute la place dans la vie de son interprète et le conduire assurément chez le psy. Cela arrive parce que l'interprète aura construit son personnage de façon trop cérébrale, le tenant trop fort avec l'idée de le sublimer, l'emportant partout avec lui pensant mieux le servir et au final, rongé par cet hôte envahissant, sa vie et celle de ses proches devient insupportable. Cela est une déviation.

La maîtrise d'un personnage fort, nécessite d'avoir les connaissances énergétiques nécessaires pour ne pas se laisser dépasser et savoir le quitter à volonté. Il y a des techniques spécifiques pour y arriver. Investir un personnage fort, sans connaissances énergétiques est donc risqué.

Que l'on en ait conscience ou non, toute création est énergie.

Doit-on parce que l'on ne maîtrise pas l'outil abandonner la discipline ?

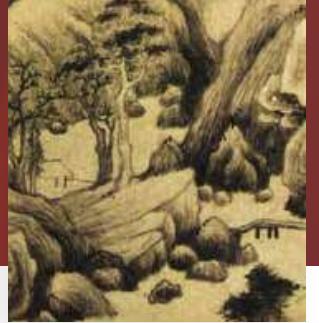
Bien sûr que non ! Bien au contraire. Pas plus en Qi Gong qu'en Art Dramatique. Un comédien capable d'investir corps et âme un personnage possède toutes les qualités requises pour devenir un grand artiste. À lui d'apprendre à maîtriser son art et réaliser son rêve.

Laisser monter en soi les émotions, ne pas s'en étouffer, les mettre à distance afin que le public les reçoive, cela ne se peut sans une pratique énergétique bien maîtrisée, sans ce don d'enfance qui vous met instantanément dans le jeu et vous en retire tout aussi instantanément. C'est la pratique des acteurs de cinéma, quand ils ne sont pas engoncés dans leur volonté de jouer,



ce qui arrive parfois et les rend lourds. Comme le meilleur nageur, le meilleur comédien ou acteur se laissera porter par la vague, afin de poursuivre sa route sans heurts inutiles. Se couler ainsi dans la vie, dans toutes nos pratiques, ne peut se faire sans l'ouverture, sans l'accueil. Accueillir est aux antipodes de tenir, de retenir. L'accueil tient dans le sourire intérieur, dans la respiration du parfum de l'air qui nous ouvre et nous abandonne aux souffles qui nous traversent. D'ailleurs nous ne tenons et ne retenons jamais rien, encore une illusion ! Nous bloquons jusqu'à casser. Que sommes-nous par rapport à la nature, à

RECHERCHE ET RÉFLEXION



ses souffles, à ses forces ? Une infime particule vouée à l'échec si elle n'accepte pas sa faiblesse, si elle ne se reconnaît pas du Tout, si elle ne fait pas de sa faiblesse une vraie force, la force de ceux qui s'abandonnent. Le Qi de l'espace nous entoure, nous traverse, nous nourrit à la condition de ne rien faire pour tenter de le retenir, même si un objectif de la pratique est de le renforcer. On ne le prend pas, telle une alluvion, il nous traverse, dépose ce qui nous convient puis continue sa route. La vibration de vie nous place dans un échange permanent avec ce qui nous entoure, s'y abandonner est selon moi, le don d'enfance qui peut illuminer nos vies.

Pour clore je dirais que, quoi que l'on fasse, du théâtre, du Qi Gong, du sport, de la plongée jusqu'à la vaisselle ou le ménage, la vie est un chemin d'expériences, un chemin dangereux qui peut s'arrêter ou dévier à chaque instant, un chemin de découvertes, un chemin enrichissant, un chemin de métamorphoses. Il est stupide de penser que l'individu ne peut changer, nous changeons sans cesse, c'est la seule loi qui soit certitude, tout change tout le temps.

Alors, selon mon expérience, le Qi Gong est un outil merveilleux pour avancer sur ce chemin de vie en conscience d'être de la nature à chaque instant de la vie.

Le pratiquant de Qi Gong est comme un arbre, lorsqu'il est bien enraciné, il peut alors toucher les étoiles sans risque à se laisser malmener. Il peut traverser la tempête sans opposer de résistance, mais en se retirant dans le lâcher prise, ce qui est encore la meilleure façon de se protéger et de vaincre. Naître nous expose au danger, cela devrait-il nous empêcher de vivre, de découvrir, de chercher donc de prendre des risques ? Certes non ! La vie est un grand apprentissage de la marche ponctuée de chutes et d'avancées, c'est ainsi que je vois et le Théâtre et le Qi Gong. Chaque bosse témoigne d'un enrichissement.

Alors non, le Qi Gong n'est pas dangereux, pas plus dangereux que l'Art Dramatique, à condition que l'on en respecte les quelques règles fondamentales liées au principe de précaution et qui passent bien évidemment par l'information et la formation des enseignants.

Pour conclure, et là j'imagine que je vais sans doute heurter quelques sensibilités, je dirais que plus j'avance sur mon chemin de vie d'occidentale, plus j'en suis convaincue, le Qi Gong est meilleur si on le pratique dans l'immanence et non dans la transcendance. Parce que la transcendance suggère le plus souvent un haut vers lequel nous cherchons à nous élever. Ce haut-là, c'est symboliquement à mes yeux la toute-puissante tête qui s'exprime en premier lieu par la négation du corps. C'est ainsi que naissent les troubles mentaux, la déviation liminaire, tentaculaire qui perturbe tout, de l'individu à la société. Au contraire l'immanence nous situe dans la fusion totale au Tout qui est en nous, autour de nous, en ce point où il n'y a plus ni haut, ni bas, le point source de l'indéfini où l'on baigne, où tout baigne, ce point à la fois immense et inexistant dont nous sommes partie au même titre que tous les êtres de la nature avec lesquels nous sommes indifférenciés. L'immanence nous situe dans la grande vibration cosmique.

Adamante Donsimoni
Formation aux Arts Décoratifs d'Aubusson, Chant,
Comédie, mise en scène,
diplômée en Qi Gong -Institut du QUIMETAO,
FEQGDA- j'écris (sociétaire de la sacem) - je peins.
www.lechantdusouffledisciplineqigong.site



VIE DE L'UNION PRO

LES RENCONTRES DE L'UNION PRO QI GONG

Après Voiron en mai 2018, la ruche se réunit à Fontenay les Bris les 8, 9, 10 juin 2019

Cochez sur vos agendas la date de nos prochaines journées de rencontre : weekend de Pentecôte les 8,9 et 10 juin à Fontenay les Briis (35 kms au sud de Paris) !

En regardant ce reportage qui ne donne qu'un tout petit aperçu de l'activité de la ruche Union Pro à Voiron, vous aurez envie de venir à Fontenay les Briis.



Quelques mots de bienvenue, mais pas de long discours. Il fait beau, allons dehors !



Pratique tout terrain au milieu des arbres et des rochers. On ouvre yao yang guan.



Un brin de causette et un peu de soleil, c'est bien agréable.



Grande discussion autour du Qi gong en milieu de soins.

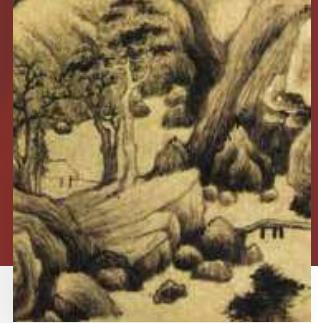


Depuis combien de temps étaient-ils dans cette posture quand la photo a été prise ?



Pas mal comme endroit pour pratiquer en fin de journée.

VIE DE L'UNION PRO



Dimanche matin Qi gong en free style ; ça nous change des beaux alignements de pratiquants !



Quelques recommandations avant la méditation.



Et c'est reparti dans le gymnase



Mais aussi sous les arbres vénérables



Et au soleil du matin sur le perron du château.



Une dernière causerie avant de se quitter...

Alors, ça y est, vous avez décidé de venir aux prochaines rencontres !

Le weekend de Pentecôte les 8, 9 et 10 juin à Fontenay les Briis (35 kms au sud de Paris)
En résidentiel dans une grande maison entourée d'un magnifique parc aux arbres centenaires.

La ruche se réunit !

Au Programme : Ateliers, théorie, pratique, tables-rondes...

Avec Walter Peretti Gérard Edde, Zhang Kunlin, Bruno Burdet-Burdillon,
Thierry Doctrinal, Catherine Bousquet, Michel Brémont...

Avec... Vous ! Comme en 2018, les participants proposeront des ateliers sur place pour partager,
approfondir et faire découvrir leurs pratiques.



VIE DE L'UNION PRO

LES STAGES DE FORMATION CONTINUE. SAISON 2018 - 2019

L'Union Pro vous propose pour un programme exceptionnel
tant par sa diversité que par la qualité des intervenants.

Les stages de formation continue pour les enseignants de Qi Gong sont organisés dans des conditions optimales avec de petits groupes de 20 participants maximum.

Destinés à ses adhérents, ils peuvent cependant être ouverts à des non membres.

Ces stages ont été suivis par 83 personnes :

« L'enjeu de l'assise vertébrale dans le déploiement du mouvement. » avec Christine WAHL, les 6 et 7 octobre à Paris.

« Cultiver l'Essence et la Vie : de la forme à l'essence et de l'essence aux formes » avec Jean-Michel CHOMET, les 17 et 18 novembre à Paris.

Découverte des enseignements dispensés par Georges CHARLES au sein de son école nommée « San Yi Quan ». Le fil rouge était la pratique des 5 éléments abordés dans les pratiques du Qi Gong du Tao mais aussi dans la pratique du Xingyiquan, les 8 et 9 décembre à Paris.

« Pédagogie du Qi Gong ». Ce stage est ouvert à tous, il est également indiqué pour la préparation à l'examen d'enseignant de l'Union Pro. avec Frédérique MALDIDIER, les 15 et 16 décembre à Paris.

Les « SAN YAO SU » ou les « trois harmonies fondamentales » tels qu'étaient enseignés leurs principes avant 1980 en Chine. avec Kunlin ZHANG, les 19 et 20 janvier à Paris.

« Quelle que soit votre pratique, en comprendre intimement les fondamentaux. » avec Hélène ZIMMERMANN, les 26 et 27 janvier à Paris.

Trois stages ont dû être annulés, faute de participants...

Nous nous réservons le droit d'annuler un stage si le nombre d'inscrits est insuffisant pour couvrir les frais (location de salle, rémunération de l'intervenant). Si suffisamment de personnes sont inscrites, le stage sera confirmé 1 mois avant.

Nous vous recommandons donc de vous inscrire à l'avance, soit au moins trente jours avant le stage ; trop d'inscriptions nous arrivent au dernier moment alors que nous avons été contraints d'annuler le stage.

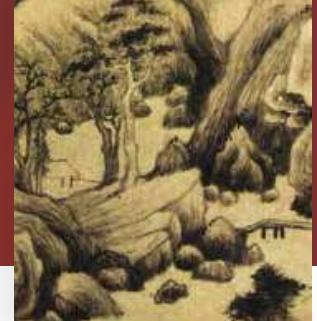
De plus, certains stages se remplissent très vite : en vous inscrivant à l'avance, vous réservez votre place !

« Méditation taoïste et alchimie intérieure » avec Marie-Christine SEVERE, les 6 et 7 octobre à Lyon.

« Pédagogie du Qi Gong » avec Hélène ZIMMERMANN 1 et 2 décembre 2018 à Montpellier.

« Les fondamentaux de la médecine traditionnelle à travers une pratique globale et très représentative : les vingt-quatre énergies » avec Monique FONDEUR-DUAULT, les 2 et 3 février à Paris.

VIE DE L'UNION PRO



Il reste encore des places pour les stages au programme de février à juin 2019 :

- 23 et 24 février 2019 à Paris, avec Thierry DOCTRINAL
« Découvrir et révéler l'onde du Dragon au cœur de soi et de sa propre pratique assis ou debout. »
- 9 et 10 mars 2019 à Paris, avec Laurence CORTADELLAS
« Initiation au Qi gong pour les enfants. »
- « Le jeu des 5 animaux, à la rencontre entre alchimie, chamanisme et tradition taoiste. » avec Marc SOKOL, les 30 et 31 mars à Paris,
- 2 stages d'anatomo-énergétique avec Christine WAHL :
 - 6 et 7 avril 2019 à Paris « Etablir le lien et l'accord entre les pieds et les mains lors du déroulement du mouvement dans l'espace. »
 - 15 et 16 juin 2019 à Paris, « Accordage entre la ceinture scapulaire et le bassin. »

23 & 24 février 2019 à PARIS, avec Thierry DOCTRINAL « Découvrir et révéler l'onde du Dragon au cœur de soi, et de sa propre pratique assis ou debout. »

Un mouvement unique et profond à partir du Dan Tian à l'origine de l'Unité corporelle et de l'énergie, accessible dès maintenant.

Compétences développées : Dès le premier jour, vous aurez envie de le mettre au cœur de votre pratique, de votre compréhension, de votre enseignement :

pour se laisser habiter par l'Unité corporelle d'une gestuelle globale connectée, pour percevoir objectivement les flux énergétiques corporels dans la dynamique des 5 éléments, pour progresser immédiatement vers une connexion maximale et constante avec l'énergie de la Terre et du Ciel, « L'Onde du Dragon relie

l'Être à la joie calme et profonde et à l'énergie curative du Tao. »

*Le stage aura lieu à la Maison Sainte Agnès
23, rue Oudinot 75007 PARIS
Métro : St François Xavier (ligne 13) ; Vaneau (ligne 10) ; Bus : 82, 87, 92, arrêt Oudinot*

9 & 10 mars 2019 à PARIS, avec Laurence CORTADELLAS « Initiation au Qi gong pour les enfants. »

L'objectif du Qi Gong des enfants est de les guider vers une plus grande écoute d'eux-mêmes et d'approfondir la relation qu'ils entretiennent avec eux.

L'accent est mis sur le « Yang Sheng Shu » : l'art de nourrir la vie et d'entretenir la santé. Ce stage de 2 jours s'adresse à toutes les personnes concernées par le développement global et harmonieux des enfants et par la recherche de voies nouvelles susceptibles d'éveiller en eux une plus grande capacité à prendre soin d'eux-mêmes dans tous les plans de leur être, physique, émotionnel, mental et spirituel.

Tous les professeurs de Qi Gong (professionnels de l'enfance, thérapeutes, parents ou grands-parents) trouveront ici de nouveaux outils pédagogiques pour enrichir leur enseignement ou leur pratique en cabinet.

Nous découvrirons ensemble des exercices simples et abordables à explorer et à approfondir avec les enfants tout en s'amusant.

Nous aborderons également des méthodes que vous connaissez peut-être déjà dans le cadre de l'enseignement aux adultes mais adaptées à une pédagogie appropriée et orientées ici vers l'épanouissement et l'équilibre des plus jeunes, ainsi que des entraînements inédits que vous pourrez ainsi expérimenter et transmettre.

*Le stage aura lieu au Centre TAO
144 Boulevard de la Villette, 75019 Paris
Métro : Colonel Fabien ou Jaurès (ligne 2 ou 5)*



VIE DE L'UNION PRO

30 & 31 mars à PARIS, avec Marc SOKOL « Le jeu des 5 animaux, à la rencontre entre alchimie, chamanisme et tradition taoïste. »

Voyageurs libertaires, sages et joyeux, les taoïstes des temps anciens nous ont légués des outils pour donner à notre chemin, force et beauté, joie, souplesse et liberté.

Cette rencontre sera consacrée au jeu des 5 animaux, anciennes pratiques taoïstes très proches de leur origine chamanique. Nous explorerons également d'autres pratiques méditatives, respiratoires et corporelles d'origine taoïste ainsi que les notions énergétiques philosophiques et spirituelles qui les accompagnent.

Nous voyagerons à travers la puissance de l'ours et la joyeuse agilité du singe et explorerons les grandes notions de la tradition chinoise appelées les trois trésors : essence (*jing*), énergie (*qi*) et esprit (*shen*).

*Le stage aura lieu au Théâtre de la Danse
77, rue de Charonne 75011 Paris
Métro Charonne (ligne 9)*

2 stages à PARIS avec Christine WAHL : 6 & 7 avril 2019 : « Établir le lien et l'accord entre les pieds et les mains lors du déroulement du mouvement dans l'espace. »

Pied et main constituent les deux pièces maîtresses de notre lien au monde.

Le pied par sa capacité à garantir notre verticalité soutient l'action de la main dans l'espace. Une boucle de coordination entre pied et main constitue la dynamique de ce stage.

Ce lien intime est une véritable ressource dans l'équilibre et la saveur du mouvement.

Ce rapport conscient entre ces deux extrêmes donne un fil conducteur à l'élaboration du geste.

15 & 16 juin 2019 : « Accordage entre la ceinture scapulaire et le bassin. »

Conquérir la stabilité malléable du bassin permet d'aiguiser la fonction aérienne de la ceinture scapulaire jusqu'à la main et la fonction pulmonaire.

Ce jeu subtil réclame donc de renforcer la densité du bassin. De cette densité, émerge la fluidité de la colonne vertébrale qui permet l'épanouissement de la ceinture scapulaire.

L'objectif de ce stage est de construire ce duo à partir de l'espace du bassin y incluant le mouvement vertébral.

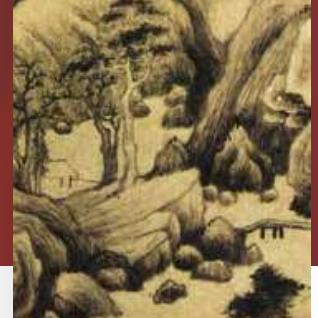
*Ces deux stages auront lieu au Studio de la Main d'Or, 16, Passage de la Main d'Or 75011 Paris
Métro : Ledru-Rollin, Bastille
Autobus : 86 et 76.*

LES INTERVENANTS

Georges CHARLES

En 1973 Georges Charles devient 3ème Dan de Taekwondo à Séoul en Corée. Il travaille auprès d'un maître Chinois réputé en France WANG TSE MING (1909-2002) qui fût disciple des maîtres WANG XIANZhai et IP MAN. Dans les années 1970, il effectue plusieurs voyages en CHINE (Hong Kong et Taïwan). En 1973, il reçoit à Okinawa (JAPON) le titre de 3ème DAN de Karaté ainsi que le titre de Ryunomaki (enseignant qualifié). Il pratiquera aussi l'aïkido de 1964 à 73 et obtiendra sa ceinture noire. En 1978, il crée l'Institut des Arts Martiaux Traditionnels Chinois. En 1979, son maître WANG TSE MING décide de livrer et transmettre son héritage à Georges Charles qui reçoit le titre de DAO SHI (maître héritier en titre) : l'école et le style se nomment alors le SAN YI QUAN (le poing des trois harmonies). Ce style est reconnu en 2009 par la Chine comme un héritage culturel, spirituel et immatériel. Il est l'auteur d'une

VIE DE L'UNION PRO



quinzaine d'ouvrages sur les arts martiaux, le Qi Gong, la diététique Chinoise et à l'origine du site internet www.tao-yin.fr véritable encyclopédie des arts énergétiques.

Laurence CORTADELLAS

Diplômée FEQGAE, EPMM et FFKDA, elle enseigne depuis 1994 le Qi Gong -Nei Gong (méthode Ar.Mo.Es) et l'alchimie intérieure. Créatrice d'un travail spécifique de Qi Gong pour les enfants (Ar.Mo.Es. enfant) et d'une formation annuelle pour adultes à cette méthode. Elle a aussi mis au point une méthode holistique et contemplative d'alchimie intérieure et de régénération pour les femmes (Ar.Mo.Es.femme). Auteur des livres : « ABC du Qi Gong des enfants » et « Petits exercices spirituels et corporels à l'usage des femmes d'aujourd'hui » aux Éditions Grancher. Elle est cofondatrice avec Jean-Michel Chomet de Zhi Rou Jia, « l'École du Développement de la Douceur », école agréée par l'Union Pro Qi Gong.

Thierry DOCTRINAL

Diplômé de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE, il enseigne le Qi Gong depuis 1989. Il a fondé l'école de l'Onde du Dragon, située à Nantes et agréée par l'UPQG, et a créé une méthode pédagogique également appelée « L'Onde du Dragon » ©.

Il est certifié expert par Maître Mantak CHIA, certifié en Tai Ji Quan, Qigong et Shaolin Luohan Qi Gong System par Maître Howard CHOY et en Qi Gong Thérapeutique par Maître JIAN Lujun ; il est aussi autorisé par Maître Lao KANG WEN à transmettre le GAONEN GONG ou « Qi Gong de grande puissance » (Qi Gong Médical)

Il a étudié le Tai Ji Quan et d'autres arts martiaux (Kung Fu, Judo, Karaté puis Aïkido). Il est également praticien en Shiatsu et certifié en Sophrologie. Il est membre de la commission Evaluation-Formation de l'Union Pro Qi Gong.

Monique FONDEUR-DUAULT

Médecine traditionnelle chinoise : diplômée du CEDS Nice, promotion 2003

Qi gong : diplômée du Temps du Corps, promotion 2004

IDEES : Dr. J.M. Eyssalet - Etudes des textes anciens de médecine et de la pensée chinoise traditionnelle

Ecole EMEI (Temps du Corps) : Maître Zhang Ming Liang – enseignement depuis 2008
Cinq stages d'approfondissement en Chine de 2006 à 2016.

Frédérique MALDIDIER

Enseignante de Qi Gong diplômée de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE, Frédérique Maldidier est aussi pianiste. Formée à l'école des « Temps Du Corps », où elle a enseigné durant 15 années, elle enseigne le Qi Gong au sein de l'association Nitchitaï et en comités d'entreprises, à Paris, en France et l'étranger. Elle est membre du Conseil d'Administration, coordinatrice de la Commission Formation-Evaluation et membre du Jury d'examens de l'Union Pro Qi Gong.

Marc SOKOL

Est praticien et enseignant d'énergétique chinoise et de Qi Gong depuis plus de trente ans.

Totalement immergé dans cette démarche depuis 1980, il fréquente assidument les textes chinois ainsi que les pratiques méditatives et corporelles. Il se passionne pour ce qui, dans nos traditions, fait écho au désir profond de transformation et établit ainsi des ponts entre pensées chinoise et occidentale.

Diplômé d'acupuncture traditionnelle, amateur de contes et de poésie, il enseigne l'art d'utiliser les pratiques issues de la tradition chinoise en relation avec les saisons, les émotions, l'alimentation.

Christine WAHL

Professeur de danse et de Tai Chi Chuan est aussi ostéopathe. Elle enseigne l'anatomie de manière vivante, reliée au mouvement en utilisant à la fois la description anatomique qui permet la compréhension des lois qui régissent le mouvement, mais aussi les exercices corporels et la palpation afin d'amener les stagiaires à



VIE DE L'UNION PRO

avoir la sensation intérieure des différents éléments abordés.

ZHANG Kunlin

En France depuis 1992. Il a fondé l’Institut Lu Dong Ming à Paris, qui est un centre de formation en Arts énergétiques internes (Qi Gong, Tai Ji Quan, Bagua Zhang) agréé par la FEQGAE « Union Pro Qi Gong ».

Médecin acupuncteur chinois, il enseigne le massage chinois et l’acupuncture. Titulaire du doctorat en énergétique chinoise obtenu à l’université de Shanghai.

Hélène ZIMMERMANN

Enseignante de Qi Gong diplômée de l’Union Pro Qi Gong FEQGAE, elle enseigne en Cévennes depuis 1997 ainsi qu’en Ardèche, à Paris et à l’étranger. Elle est également formatrice à l’IEQG (Institut Européen de Qi Gong). Elle pratique aussi le Tai Ji Quan, s’est formée au massage et exerce en tant que thérapeute depuis 2007. Elle est membre des jurys d’examen de l’Union Pro Qi Gong FEQGAE.



Photo DEVISU - stage Qi Gong Ee Tong Ren Quan De

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

Le stage portera sur la pratique du Qi Gong EE Tong de base avec ses sept techniques, mouvement élémentaire et exercice de contrôle du Qi interne :

Position debout

Les sept techniques de conduite du Qi interne
Préliminaire. Relaxer. Fang Song.

- 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 l’ensemble corps.
Zhou Ti Huo Qi.
- 4) Nourrir le Dantian et préserver 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.*
Clôture. Relaxer. Fang Song.

Pour vous renseigner contactez le secrétariat :
federationqigong@free.fr / 04 42 93 34 31

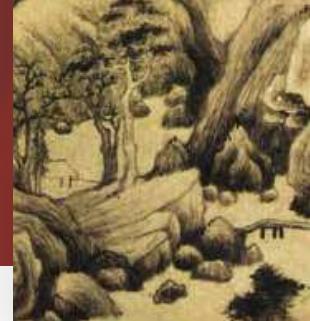
Stage co-organisé avec l’Association QI GONG EE TONG Qi Gong EE Tong avec REN QUAN DE venu de Chine

**Vendredi 5 et samedi 6 juillet 2019
à Malakoff (Paris-Porte de Vanves)**

Le programme de ce stage co-organisé avec l’Association QI GONG EE TONG est une pratique autour du mouvement de base du Qi Gong EE Tong créé par Maître REN QUAN DE

Disciple de grands maîtres wushu depuis sa sixième année, REN QUAN DE représente la septième génération wushu Tangping Hui de Ningxia, une province autonome de la République Populaire de Chine, située dans le centre nord, sur la route de la soie.

Il crée alors tant les fondements théoriques du



BILAN DE LA DERNIÈRE SESSION D'EXAMEN

Notre examen représente bien 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 de la session d'examen qui s'est tenue à Aix en Provence le 1^{er} et le 2 septembre 2018.

Membres du jury : Evelyne Oegema, Dominique Banizette, Hélène Zimmermann. Correction des copies de théorie : samedi Jean-Claude Berthe, Cyril Vartanian. Dimanche : Dominique Banizette, Evelyne Oegema.

Sur 15 candidats, 6 ont obtenu le diplôme : 1 candidat a obtenu les 4 UV du premier coup, et 5 candidats l'ont obtenu en complétant leurs UV. Le reste des candidats a réussi une, deux ou trois UV et doit revenir pour les présenter à nouveau au jury.

L'épreuve écrite de théorie dure 1 heure et comporte deux questions sur les « Bases de connaissances pour la pratique » et « Bases de connaissances sur l'énergétique et la philosophie chinoises. », voici les questions qui ont été tirées au sort par les candidats.

Samedi 1^{er} septembre

Question sur LA PRATIQUE

Rôle de la pratique statique (posturale), rôle de la pratique dynamique ; pourquoi et comment faut-il associer ces deux pratiques dans la progression du travail énergétique ?

Question sur L'ÉNERGÉTIQUE ET LA PHILOSOPHIE CHINOISES

Décrivez le trajet des méridiens Yang de la main en vous aidant des grands repères anatomiques : doigts, chevilles, poignets, genoux, os, nombril, mamelons... ainsi que les faces antérieures et postérieures, internes et externes. Précisez leurs points de départ et d'arrivée et au moins un point important de chacun de ces méridiens.

Dimanche 2 septembre

Question sur LA PRATIQUE

Le « centre » : définissez ce qu'on appelle le « centre » dans la pratique du Qi Gong et dites pour quelles raisons on lui accorde une telle importance.

Question sur L'ÉNERGÉTIQUE ET LA PHILOSOPHIE CHINOISES

On dit que le Rein est « la racine de tous les organes » ; expliquez cette expression.

Les prochaines sessions de l'examen se tiendront :

- dimanche 3 mars 2019 à Paris
- samedi 31 août et dimanche 1^{er} septembre 2019 à Aix-en-Provence.

Les inscriptions sont closes pour la session de mars, pour la session de septembre, il faut envoyer votre dossier au secrétariat avant le 1^{er} juillet.



VIE DE L'UNION PRO

L'UNION PRO SUR FACEBOOK

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



• Union Pro Qi Gong.

C'est la page de l'Union Pro Qi Gong, pour communiquer sur les évènements qu'elle organise ou auxquels elle participe : colloques, stages, Journées du Qi Gong, Assemblées Générales et toute publication intéressant la vie de l'Union.



• Qi Gong Union Pro, apprendre et transmettre.

C'est la 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 »).

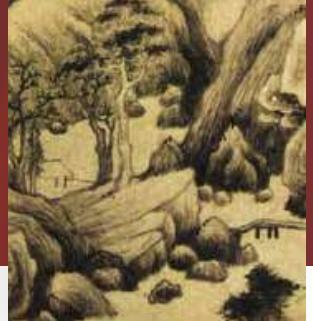
N'hésitez pas à les visiter et à vous abonner. (Vous pouvez aussi contribuer à les faire connaître en cliquant sur le petit pouce dressé.)

Des groupes de travail ou de concertation fermés.

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

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.



LE QI GONG DE LA LUMIÈRE



Le dernier livre de Georges CHARLES est paru le 3 janvier 2019. Avec humour et une érudition « accessible » et bienveillante, l'auteur (60 ans de pratique des arts externes et internes et chef de file de l'école SAN YI QUAN depuis 1979) nous convie à découvrir le thème de la lumière dans la pratique de ce que l'on nomme aujourd'hui, le Qi Gong.

Outre les explications sur l'usage de la luminothérapie sur certaines zones et points énergétiques, il décrit, avec précision, l'utilisation de la lumière intérieure dans la méditation du calendrier de Jade issue du courant taoïste du LINGBAOMING.

Plus largement, l'auteur revient sur des aspects « classiques » du Qi Gong comme l'usage du salut ou les notions de Yin et de Yang. Cependant, il nous offre un éclairage Traditionnel de ces notions en illustrant ses propos d'anciens idéogrammes et d'extraits de textes classiques de la civilisation Chinoise.



KIWI éditions 18 € 190 pages

Sa connaissance des anciens caractères Chinois et du Yi King permet une compréhension authentique des notions de méridiens et de points d'acupuncture. Enfin, il propose une relecture de la fonction du méridien du maître du cœur en illustrant ses propos d'exemples concrets et de pratiques de Qi Gong. Georges CHARLES nous permet, dans ce livre, de renouer avec une pratique authentique où l'action est essentielle.



LU POUR VOUS

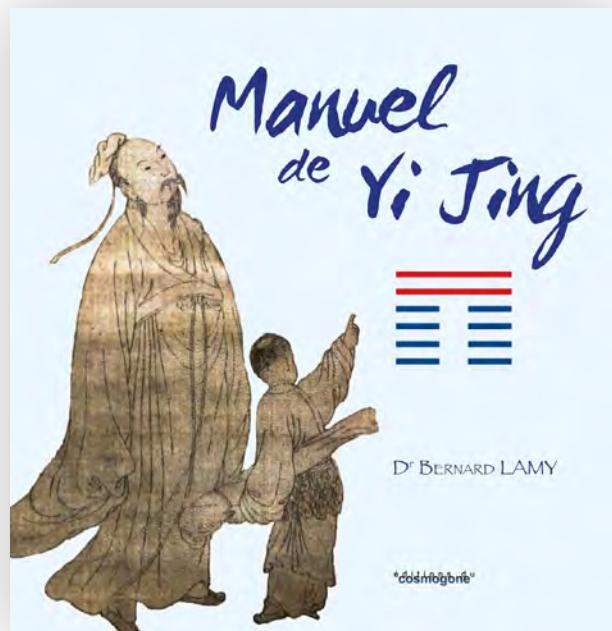
MANUEL DE YI JING



Bernard LAMY, médecin-acupuncteur, a été en 1989 l'un des pionniers du Qi Gong en France. Il continue d'approfondir sa pratique et de l'enseigner.

Au cours de ses séjours en Chine, il a découvert les trigrammes et le Yi Jing, « Le Classique du Changement » qui, depuis trois mille ans, est le meilleur représentant de la pensée chinoise mais aussi d'une doctrine universelle défiant le temps.

Dans ce court manuel, il essaie de façon simple et pratique de le mettre à votre portée et de montrer les liens entre trigrammes, hexagrammes et trajets énergétiques du corps.



Editions du Cosmogone 22 € 132 pages



Editions Management et Société 25 € 384 pages

COACHING TAOÏSTE DES DIRIGEANTS DU IIIÈ MILLENAIRE

18 modules vers
la performance, l'harmonie
et l'ouverture de
conscience.

Avec son livre « Coaching Taoïste des dirigeants du III^e millénaire » à paraître le 31 janvier 2019 aux éditions « Management et Société », Laurent CHATEAU, propose d'apporter sa réponse aux préoccupations technologiques, environnementales, démographiques, communautaristes, économiques, sociales et politiques de notre monde afin de tenter d'influencer notre plan de réalité et d'endiguer les périls annoncés pour la pérennité de notre espèce.

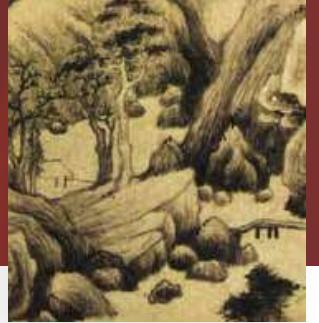
Si cela nous concerne tous, Laurent Château pense que cela concerne en premier lieu ceux qui détiennent les leviers du pouvoir, à savoir les décideurs et les dirigeants.



« Changer le monde en changeant ceux qui le font, changer ceux qui le font en changeant ce qui les fonde. Je pense que l'ensemble de la communauté des enseignants de Qi Gong -dûment formés et animés par l'énergie du Cœur- a son rôle à jouer pour guider les décideurs de notre époque et offrir ainsi un avenir (meilleur) à l'espèce humaine, la plus subtile entre toutes d'après Tchouang Tseu. »

Le livre, aborde des questions aussi diverses que le Sens de la vie, la relation au temps, la définition de l'ego ou du bonheur, l'accès à la Joie, le bonheur au travail, le rôle du corps dans l'alchimie de la vie, le rêve et la vocation des entreprises du futur, les menaces et opportunités des sociétés à venir, la dimension universelle de l'Homme...

A VOS AGENDAS !



• LES JOURNÉES DU QI GONG

Tout le mois de Juin 2019.

Dès maintenant préparez les Journées du Qi Gong !



• LES RENCONTRES DE L'UNION PRO

Le weekend de Pentecôte les 8, 9 et 10 juin, venez nombreux à Fontenay les Briis.



• JOURNÉE DU SAMEDI 12 OCTOBRE, À PARIS

Assemblée Générale le matin et Conférences l'après-midi.
Réservez votre journée !



Siège social :
154, rue Ordener
75018 Paris

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

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