



# 15<sup>e</sup> JOURNÉE NATIONALE DE QI GONG

ORGANISÉE PAR LA FÉDÉRATION DE QI GONG ET ARTS ÉNERGÉTIQUES

**LE 7 JUIN 2009 DANS 8 VILLES**

PARIS • NANTES • STRASBOURG • LYON • MARSEILLE • MONTAUBAN • TOURS • NANCY

氣功



[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)  
Renseignements : 04 42 93 34 31

DÉMONSTRATIONS • ATELIERS • CONFÉRENCES

## CONTACT PUBLIC

Fédération de Qi Gong et arts énergétiques

[feqqae@free.fr](mailto:feqqae@free.fr)

Tel : 04 42 93 34 31

[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

## CONTACT PRESSE

Claire LEXTRAY

[Claire.lextray@wanadoo.fr](mailto:Claire.lextray@wanadoo.fr)

Tel : 01 48 59 00 26 - 06 07 91 47 07



# A la découverte des 4 grands mouvements de l'énergie

## 15<sup>e</sup> Journée nationale du Qi Gong

*Véritable source de bien-être et de jouvence,  
le Qi Gong est accessible à tous et à toutes quel que soit son âge et sa condition physique.*

Introduit en France dans les années 70, le Qi Gong, « travail de l'énergie », est une **gymnastique traditionnelle de santé chinoise** dont les origines remontent à plus de 5000 ans. On compte en Chine plus de 100 millions de pratiquants et en France environ 45 000.

Les diverses méthodes du Qi Gong - plus de 1000 - ont pour base commune des exercices inspirés de la médecine traditionnelle chinoise agissant sur l'énergie vitale, régularisant l'ensemble des fonctions corporelles et psychiques, alliant mouvement, posture corporelle, exercices de respiration et concentration de l'esprit, et offrant ainsi une approche globale de l'être qui respecte le rythme de chacun.

**Thème de la Journée Nationale de Qi Gong : « les mouvements de l'énergie »**

*Au programme : Démonstrations, ateliers de pratique, conférences*

**La plupart des méthodes de Qi Gong utilisent 4 principaux mouvements de l'énergie suivant les règles du Yin : énergie de la terre - monte, va de l'intérieur vers l'extérieur et nourrit et du Yang : énergie du ciel - descend, va de l'extérieur vers l'intérieur, réchauffe et met en mouvement, et les principes de la médecine traditionnelle chinoise : trajets des 12 méridiens, les 5 organes principaux.**

- 1-monter** : l'énergie monte en nourrissant le corps
- 2-descendre** : l'énergie descend en réchauffant et en animant
- 3-entrer** : l'énergie entre dans le corps pour le nourrir
- 4-sortir** : les énergies usées sont évacuées et purifient le corps

**Ces 4 grands mouvements de l'énergie, base du Qi Gong,** seront présentés au public lors de **plusieurs séances de pratique collective** tout au long de la journée, afin de percevoir l'énergie en nous, et de sentir ses effets dont le premier est de renforcer notre vitalité.

**Suite à une enquête qui vient d'être réalisée par la Fédération de Qi Gong et arts énergétiques,**

des éléments vous seront fournis dans ce dossier afin de mieux apprécier les tendances qui se dessinent ou s'affirment, de porter à votre connaissance des initiatives parfois novatrices et de mesurer le chemin parcouru depuis 15 ans !

**Les programmes de chaque région seront mis à jour sur le site :  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)**

*La Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques, organisatrice de cette journée depuis 1995 garantit par son diplôme fédéral et sa charte d'éthique un enseignement sérieux et authentique dans le respect de cette pratique millénaire.*

*Loin de l'esprit de compétition, la Fédération met en avant un Qi Gong qui se pratique dans un esprit d'ouverture, de respect de son corps et de son propre rythme, quel que soit son âge et sa condition physique.*

*La Fédération entretient des relations régulières avec son homologue officiel chinois : l'Association Nationale d'Administration du Qi Gong de Santé.*

## **Informations pratiques**

Les programmes de chaque région seront mis à jour sur le site :  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

### **PARIS - Grande pagode du Bois de Vincennes**

*Adresse : 40 route circulaire du lac Daumesnil 75012 métro : Porte dorée*

### **MARSEILLE - Campagne Pastré**

*Adresse : 157, av de Montredon 13008 Marseille*

### **STRASBOURG - Centre Socioculturel « L'escale »**

*Adresse : 78, rue du Docteur François La Robertsau 67000 Strasbourg*

### **NANTES - Gymnase de Doulon**

*Adresse : 1, rue de la Basse Chesnaie 44300 Nantes*

### **LYON - Hall des Sports et Gymnase du SIVOM (Meximieux)**

*Adresse : rue du Dr Berthier 01800 – Meximieux ( 30 kms de Lyon)*

### **MONTAUBAN - Centre de loisirs du Ramierou**

*Adresse : 895, rue du Ramierou 82000 Montauban*

### **TOURS - Parc de la Cousinerie**

*Adresse : Parc de la Cousinerie 37100 Tours*

### **NANCY – Parc de la Pépinière**

*Adresse : en plein cœur de la ville 54000 Nancy*

### **AU PROGRAMME :**

**Pratiques collectives « A la découverte des 4 grands mouvements de l'énergie »**  
**Démonstrations de nombreuses méthodes – Ateliers - Conférences**

### **HORAIRES :**

**10 h À 18h**

### **TARIFS :**

**Gratuit en régions**

**Paris : 5 € (TR), 8 €**

gratuit pour les licenciés de la Fédération et les enfants de moins de 12 ans

### **CONTACT PUBLIC :**

**04 42 93 34 31 - [feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr) - [www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)**

## Les 4 grands mouvements de l'énergie

*Le concept de l'énergie – le Qi – propre à la culture et la médecine traditionnelle chinoise décrit une matière subtile, en mouvement constant, qui anime et relie tout ce qui existe, tant à l'intérieur que entre le corps et le milieu qui l'environne.*

**Chez l'homme, l'énergie est le mariage équilibré et harmonieux entre :**

-l'énergie de la terre, symbolisée par le Yin, représentant l'aspect nourricier de l'énergie, à l'image de la terre.  
-l'énergie du ciel, symbolisée par le Yang, représentant la chaleur et la lumière qui animent la matière vivante à l'image du soleil.

**Ainsi, deux grands mouvements d'énergie se combinent en nous pour nous nourrir et nous animer :**

-l'énergie Yin, qui monte et qui va de l'intérieur vers l'extérieur, qui nourrit.  
-l'énergie Yang, qui descend et qui va de l'extérieur vers l'intérieur, qui met en mouvement et réchauffe.

**Pour mieux se représenter ces mouvements, prenons l'exemple de l'arbre :**

-ses racines, bien ancrées dans le sol, puisent la nourriture qui va monter par la sève jusqu'à ses extrémités les plus hautes et les plus éloignées du tronc.  
-ses feuilles, en haut, reçoivent la lumière du soleil, qui va, par la photosynthèse, donner l'énergie à l'arbre pour accomplir ses transformations biochimiques et mettre en mouvement la sève.

**Le Qi Gong favorise la circulation de l'énergie dans notre corps pour équilibrer les deux aspects du Yin et du Yang.**

**La plupart des méthodes du Qi Gong utilisent ces 4 grands mouvements de l'énergie: monter, descendre, entrer, sortir.**

**Ces 4 grands mouvements de l'énergie sont en lien avec les principes de la médecine traditionnelle chinoise :**

**Les 12 méridiens : méridiens Yin des pieds :** méridiens des reins, foie, rate, **méridiens Yang des pieds :** méridiens de la vessie, de la vésicule biliaire et de l'estomac, **méridiens yang des mains :** méridiens de l'intestin grêle, du triple réchauffeur et du gros intestin, **méridiens Yin des mains :** méridiens du poumon, du maître du cœur et du cœur reliés aux **5 organes principaux :** cœur, poumons, rate, reins, foie.

**1-monter : l'énergie monte en nourrissant le corps**

Les mouvements pour faire monter l'énergie vont suivre les trajets des méridiens Yin des pieds, situés sur les faces interne et antérieure des membres inférieurs et du tronc, méridiens des reins, du foie et de la rate.  
Ces mouvements vont ainsi favoriser le rôle nourricier de l'énergie pour l'ensemble du corps, apaiser les tensions et favoriser un bon sommeil.

**2-descendre : l'énergie descend en réchauffant et en animant**

Les mouvements qui font descendre le Yang vers le bas vont utiliser le sens des méridiens Yang des pieds, situés principalement sur les faces postérieures et latérales du corps, comme les méridiens de la vessie, de la vésicule biliaire et de l'estomac.

Le mouvement de descente du Yang permet de détendre le haut du corps, souvent siège de tensions dans la région du cou et des épaules, et de renforcer les membres inférieurs et la stabilité sur les jambes en y amenant de l'énergie.

**3-entrer : l'énergie entre dans le corps pour le nourrir et l'informer**

Les mouvements pour faire entrer l'énergie vers l'intérieur vont utiliser principalement les trajets des méridiens yang des mains, les méridiens de l'intestin grêle, du triple réchauffeur et du gros intestin, également situés sur les faces externes et postérieures des bras.

Ces mouvements permettent de capter l'énergie extérieure et de l'amener à l'intérieur du corps et favoriser ainsi l'apport d'énergie nouvelle dans le corps.

**4-sortir : les énergies usées sont évacuées et purifient le corps**

Les mouvements pour faire sortir l'énergie vont principalement utiliser les trajets des méridiens Yin des mains, les méridiens du poumon, du maître du cœur et du cœur. Ces mouvements vont aider à purifier l'énergie en nous aidant à éliminer les énergies usées. Ils vont également favoriser l'équilibre du Yin et du Yang dans l'ensemble du corps.

*Sur le plan général, ces 4 grands mouvements de base vont régulariser tout notre fonctionnement énergétique, équilibrant le haut et le bas, l'intérieur et la périphérie du corps. Ils vont également aider nos principaux organes, rattachés aux méridiens qui portent leurs noms, à mieux fonctionner en les aidant à éliminer les toxines et les stagnations et en y amenant l'énergie dont ils ont besoin. Ces exercices ont une visée essentiellement d'entretien et de renforcement de notre vitalité, et peuvent également améliorer des maux fonctionnels : sommeil, digestion, nervosité...*

# Evolution du Qi Gong en France, un succès grandissant

**La Fédération de Qi Gong et arts énergétiques a constaté une augmentation du nombre de professeurs licenciés (410 en 2007, 450 en 2009) et d'associations adhérentes (185 en 2007, 350 en 2009).**

*Sans doute peut-on expliquer le succès grandissant de cette technique énergétique par le fait que sa pratique est encourageante: on en ressent les bienfaits dès les premières séances, qu'elle est abordable par tous, quel que soit son âge ou sa constitution physique, qu'elle permet de redécouvrir son corps, d'entretenir son énergie vitale et sa santé, de mieux gérer les tensions et le stress de la vie quotidienne.*

**Un questionnaire vient d'être envoyé à tous les professeurs et écoles de la Fédération en janvier 2009 afin de mieux connaître les pratiques. Voici les 1<sup>ers</sup> résultats de cette enquête.**

## **1- Répartition hommes / femmes**

-Toujours majoritairement pratiqué par les femmes, **le Qi Gong touche de plus en plus d'hommes.** Un site internet exclusivement masculin vient d'ailleurs de consacrer un article au Qi Gong.

## **2- Age**

- Le **rajeunissement** se poursuit avec notamment la pratique de jeunes adultes : hommes et femmes de manière identique, 18 à 20 ans. A noter une augmentation d'étudiants et lycéens

- **Dans un même temps, des cours pour personnes très âgées, voire dépendantes se multiplient.**

## **3- Aire géographique**

-Pratiqué au départ dans les grandes agglomérations, le Qi Gong a atteint les villes de moyenne et petite taille. On trouve également de nombreux cours réguliers ou stages dans de nombreux villages sur tout le territoire. Les Dom Tom ne sont pas oubliés avec la Réunion.

-**A noter une progression très nette à Paris intra-muros et en région Paca.**

## **3- Le Qi Gong : une aide pour des publics fragilisés, vers un apaisement et un bien-être profond**

- **avec des personnes souffrant d'un handicap** : non voyant, polytraumatisés en fauteuil (pratique du Qi Gong assis ou allongés), autistes adultes et enfants ...

*« Par nécessité, les perceptions se mettent en place plus rapidement quand on perd la vue et je sens de plus en plus les formes et les énergies autour de moi. Or, en Qi Gong, tout est question d'intention, de perception, non de volonté. Ce n'est pas le mental qui dirige. Ici, il se retire de manière neutre, bienveillante, il observe et apprend via le corps. Le Qi Gong développe ma confiance en moi, en mon ressenti et me confirme que c'est souvent le corps qui fait apprendre et cheminer. Son enseignement m'aide aussi à gérer mon émotionnel et à apaiser l'angoisse que souvent ressent et exprime le voyant lorsqu'il perd la vue. » Laurent Scrive, mal voyant qui s'achemine vers une cécité totale*

- **en complément de soins pour les pathologies suivantes** : cancer (notamment avec la ligue contre le cancer d'Indre et Loire), fibromyalgies, arthrose, sclérose en plaque, dépression nerveuse (comme à la clinique psychothérapeutique de l'Ile de la Réunion)

*« Grâce au Qi Gong je me recentre sur les sensations du corps ce qui m'aide dans la peur de la rechute du cancer et je ressens une certaine sensation d'unité à la fin de la séance. » Cyril, Ingénieur*

*« Le Qi Gong m'a aidée à faire face après mes 2 cancers et à me reconstruire » Marthe Julliard,*

*« une séance de Qi Gong disperse la douleur et diminue l'inflammation ... La pratique du Qi Gong, dénuée de tout esprit de compétition est accueillante et bienveillante, elle combat la solitude propre à la maladie ... Ce souffle est bienfaisant pour les sensations qu'il provoque : détente, énergie, maîtrise du corps, plaisir, joie et forces intérieures Le Qi Gong a sa place là où malgré mes peurs, de plus en plus, je me sens au plus près de moi-même » Michel*

« La polyarthrite me laissait complètement raide et je souffrais tellement pour marcher, pour monter ou descendre un escalier, me tenir à une rambarde ... j'étais tremblant et hyper crispé. Ce que m'a apporté cette pratique est la découverte de la décontraction. Je contrôle mieux le relâchement de certains muscles, (épaules, mâchoires) ou pour l'utilisation de mes orteils. La décontraction des orteils, la sûreté que je peux prendre quand je marche et lorsque je déroule les pieds, sont un vrai progrès pour moi... » **Philippe**

- en milieu carcéral

- à l'hôpital

**Une voie intéressante pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, car le Qi Gong est particulièrement adapté dans cette pathologie où le patient garde la mémoire du geste.**

Au centre hospitalier de longue durée de Bavilliers – territoire de Belfort, dans le cadre d'un atelier Qi Gong pour personnes âgées, certaines sont handicapées ou atteintes de la maladie d'Alzheimer, des séances hebdomadaires de Qi Gong sont dispensées depuis plusieurs années à la demande de l'établissement. Il s'agit d'un Qi Gong adapté qui se pratique assis.

**Ce qui a été constaté :** A l'issue des séances, les participants se montrent détendus. D'autres font preuve d'un regain d'énergie manifesté par plus d'assurance dans la marche pour regagner les lieux de vie. Ces personnes disent ressentir un bien-être au niveau de certaines articulations. Elles se sentent comme les autres personnes, non malades et elles prennent leur corps et leur façon d'être bien en main.

**Autre initiative :** des cours de Qi Gong ont été mis en place au Centre d'accueil de jour pour adultes de l'hôpital Charcot à St Cyr (78), pour des patients suivis en psychiatrie.

#### **4- De la sphère privée à la sphère sociale**

- **Entreprise : le Qi Gong, vers une meilleure approche du stress**

- De nombreux CE font appel aux professeurs de la Fédération afin que des cours de Qi Gong soient organisés notamment à la pause déjeuner.

*Une tendance qui s'affirme*

- **Nous sommes de plus en plus sollicités pour des conférences sur le Qi Gong ou pour intervenir sur des ateliers de pratique sur le thème de la « gestion du stress ».**

Ainsi, des entreprises et organisations professionnelles font appel à des experts en Qi Gong pour aider à gérer et à diminuer le stress, maintenir la cohésion dans les équipes professionnelles, rendre plus positive la perception de soi et des autres.

Aviva, Auchan (25 directeurs et 10 cadres de magasin), France Défi : organisation regroupant des cabinets d'experts-comptables (150 experts-comptables) ont fait appel à des professeurs de notre Fédération dans ce sens.

**« Le Qi Gong permet de récupérer des ressources personnelles en favorisant la vitalité et en permettant une meilleure résistance physique et intellectuelle. La pratique du Qi Gong constitue un bouclier à l'agression émotionnelle »**

Yves Réquena, médecin responsable de la commission médicale fédérale de la Fédération de Qi Gong et arts énergétiques.

- **Etablissement scolaire : le Qi Gong, une initiative originale**

- *Au collège*

Un collège du Val de Marne propose à ses élèves de 3<sup>e</sup> une heure de Qi Gong le mercredi après-midi afin de travailler sur la diminution du trac face à l'examen du brevet des collèges. 15 élèves, majoritairement des adolescentes ont répondu de manière positive.

- *A l'école primaire*

Des cours de Qi Gong sont dispensés par un éducateur sportif, par ailleurs spécialiste du Qi Gong, en complément de séances d'expression corporelle, dans quatre écoles primaires d'Ile de France, du CP au CM2, au travers d'un cycle de 12 séances de 30 mn de Qi Gong. Ce dispositif concerne 14 classes. Une démonstration de Qi Gong est organisée à l'intention des parents à la fin du cycle d'apprentissage en avril 2009.

# Le Qi Gong, qu'est-ce que c'est, comment ça marche ?

Le mot Qi Gong est composé de deux idéogrammes chinois : Qi, qui se traduit par souffle, énergie et Gong, qui désigne tant le travail, le moyen utilisé, que la maîtrise, le but recherché.

## Qu'est ce que le Qi Gong de santé ?

**Cette appellation générale correspond à la plupart des Qi Gong et montre leur effet bénéfique sur la santé tant en prévention qu'en entretien.**

Ces méthodes permettent de nourrir et de renforcer l'énergie vitale, le Qi, d'assouplir les articulations, d'améliorer tous les systèmes fonctionnels du corps, d'entretenir l'équilibre harmonieux corps-esprit et de retrouver un bien-être profond. Les méthodes du Qi Gong, bien que très nombreuses, plus de 1000 formes, sont basées sur les principes de la médecine chinoise : trajet des méridiens, points d'acupuncture, physiologie énergétique du corps et des organes. Elles utilisent des principes communs : travail du corps par les postures et les mouvements, travail du souffle par les exercices respiratoires, travail de la conscience par la perception de son corps et l'intention donnée aux exercices.

## Chaque Qi Gong est différent

De là, chaque méthode va agir électivement sur certains systèmes particuliers en fonction de la finalité recherchée, par exemple les organes, les méridiens d'énergie, certaines parties du corps ou encore pour mieux gérer le stress, favoriser le sommeil ou aider à réguler le poids.

*Ainsi, voici trois exemples de Qi Gong*

### 1- Qi Gong de la femme

*Ainsi le « Qi Gong de la femme » privilégie la mise en mouvement du bassin, la régulation des systèmes neurovégétatifs, influence le système hormonal, et les automassages de la zone diaphragmatique pour équilibrer les états émotionnels.*

### 2- Le Yi Jing Jing

*Le Yi Jing Jing, Qi Gong pour renforcer les tendons et les muscles, agit en assouplissant les articulations, en étirant tout le corps, tout en stimulant la circulation d'énergie dans les méridiens pour aider à éliminer les toxines et à nourrir les tissus. Ce Qi Gong améliore aussi la perception de son corps.*

### 3- Le Hui Chun Gong

*Le Hui Chun Gong, méthode ancestrale taoïste, signifie « Qi Gong pour retrouver la jeunesse ». Cette méthode agit en profondeur pour nourrir et stimuler l'énergie vitale contenue dans les reins. Les mouvements sont très lents et dirigés vers le bassin. L'énergie libérée vient ainsi « rajeunir » les tissus à l'image de l'enfant rempli d'énergie.*

## Quelle est la différence entre le Tai Ji Quan et le Qi Gong ?

Pour le néophyte, il n'est pas toujours aisé de différencier des pratiques qui présentent des similitudes, mais qui se distinguent tant sur le fond que sur la forme.

**QI GONG** : mot générique regroupant de très nombreuses méthodes travaillant le corps, l'énergie et la conscience. L'origine de ces méthodes est très ancienne, plusieurs milliers d'années. Chaque méthode se différencie selon le travail spécifique sur certains systèmes ou certaines parties du corps, ou se différencie selon ses objectifs : pour la vitalité, la santé, la spiritualité, l'entretien du corps, l'équilibre des émotions, le fonctionnement des organes...

**TAI JI QUAN** : il s'agit d'un art martial interne, né au XVIII<sup>e</sup> siècle, utilisant des formes d'enchaînements d'arts martiaux tout en travaillant l'énergie à l'intérieur. L'enchaînement, plus ou moins long selon les formes, demande une certaine assiduité pour mémoriser l'ensemble des mouvements. Le travail de l'énergie n'est pas spécifique comme dans le Qi Gong, mais agit globalement pour renforcer la vitalité. Les 4 formes principales du Tai Ji Quan, portent le nom des familles qui les ont créées au XVIII<sup>e</sup> et au XIX<sup>e</sup> siècle, ce sont les styles CHEN, YANG, SUN et WU.

## Qu'est-ce que le Qi Gong thérapeutique ?

Beaucoup de méthodes de Qi Gong peuvent avoir un effet thérapeutique. De nombreux pratiquants ont pu témoigner de l'amélioration de certains maux, du fonctionnement d'organes, du sommeil...avec la pratique du Qi Gong. Les effets thérapeutiques du Qi Gong ont été démontrés dans de nombreux pays, dont l'Allemagne, les Etats-Unis et le Japon.

## Qu'est-ce que le Qi Gong médical ?

Il s'agit de l'utilisation médicale du Qi Gong. Peu développé en France, le Qi Gong médical suppose un diagnostic puis un traitement individualisé que le patient prolongera seul par des exercices spécifiques.

Le Qi Gong médical demande une formation approfondie tant dans le domaine de la médecine traditionnelle chinoise qu'en Qi Gong et n'est pratiqué que par des professionnels en médecine chinoise étant à même d'administrer un traitement par le Qi Gong, donner des conseils, juger de l'évolution des symptômes et de guider le patient, souvent en combinaison avec d'autres traitements occidentaux ou de médecine chinoise, comme l'acupuncture ou la phytothérapie.

**La FEQGAE ne s'occupe pas des applications médicales de Qi Gong, mais développe les méthodes du Qi Gong de santé.**

## Témoignages

**Ces quelques témoignages, qui ne reflètent pas l'ensemble des méthodes de Qi Gong, illustrent la diversité des pratiques ainsi que des objectifs du Qi Gong par le vécu de ces pratiquants.**

**Florence Léonard, infirmière en bloc opératoire** *Le Qi Gong me permet de garder une stabilité physique et mentale face aux situations extrêmes et d'avoir confiance en mes propres capacités, rester la tête hors de l'eau comme un pilier positif*

**Agnès Boussuge, Le Qi gong de la femme : Se retrouver en soi.** *Dans notre environnement, le stress de la vie quotidienne nous conduit insensiblement à s'ignorer, les uns les autres, comme à ignorer nos propres besoins, ressentis ou blocages, au point de se sentir parfois "hors-de-soi", "à côté de ses pompes" ou "hors-sujet" dans de nombreuses circonstances. La pratique du Qi Gong de la femme est un chemin vers soi. Les exercices permettent d'appréhender l'intégralité de son corps dans le mouvement et dans l'espace, en libérant des émotions enfouies et des tensions accumulées. S'accorder ces instants d'écoute permet d'être plus présente à soi, sans dépendre des sollicitations, du jugement ou du regard des autres. Avec la sensation d'habiter son corps, un peu comme si on circulait plus librement dans toutes les pièces de sa maison après un nettoyage de printemps!*

**Cécile Saïd, « Mon expérience du Qi Gong de la Femme »** *Cette méthode m'a tout de suite conquise et j'en ai senti immédiatement certains de ses bienfaits : respiration plus ample, plus fluide, colonne vertébrale qui respire, qui devient élastique, énergie et joie profonde, féminité ressentie dans tout mon être. Cela m'a particulièrement aidée pendant mes grossesses : préparation à l'accouchement, après mes accouchements, pendant les périodes d'allaitement.*

**Richard Dudziak, chauffeur de taxi parisien** *Comme je travaille la nuit régulièrement et que je ne dors pas bien parce que je change de rythme, ça me « remet d'aplomb ». Pratiquer les exercices me permet de me sentir mieux, de récupérer de l'énergie, de chasser la fatigue.*

**Frédéric Vernay, informaticien, explorateur polaire, professeur de trapèze volant, a découvert le Qi Gong « grâce » à une hernie discale.** *Le Qi Gong me permet d'accélérer la guérison ou tout simplement de moins me blesser comme l'atteste la très faible consommation de médicaments. Je ressens une bien meilleure élasticité au niveau tendineux musculaire.*

**Annie et Bernard Rappallini,** *Le Qi Gong permet de se recentrer et de remettre en route l'énergie défaillante*

**Jacqueline Bazas,** *le corps défroissé et l'esprit apaisé, le calme intérieur s'installe, une réconciliation avec moi-même*

**Sylvette Vathonne,** *Mon mal de dos et mes céphalées chroniques résistants aux traitements ont quasiment disparu. J'ai l'impression de mieux « habiter » mon corps*

## La Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques - FEQGAE

La Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques (FEQGAE) née en 1995, regroupe en France la grande majorité des associations et professeurs de Qi Gong. Ce sont plus de 450 professeurs de Qi Gong, environ 350 associations, plus de 12.000 pratiquants licenciés, qui rendent la FEQAGE représentative pour le Qi Gong, et confirment son rôle de « pilote » pour le développement du Qi Gong en France.

La Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques délivre depuis 1997 un **diplôme d'enseignant**, label de compétence et de formation des professeurs. Par ailleurs, tous les enseignants et associations, en adhérant à la Fédération, s'engagent sur une **charte éthique** garantissant les pratiquants de l'honnêteté et de l'intégrité du professeur.

Le Qi Gong n'étant ni un art martial, ni une discipline de compétition, la Fédération met en avant le respect des pratiques traditionnelles de Qi Gong pour l'entretien de la santé et l'épanouissement individuel. Elle se réfère aux principes énergétiques de la tradition chinoise, dont le travail essentiellement interne est dénué de tout caractère, martial ou compétitif.

**12 unions régionales ont été créées en 2008 afin de renforcer la dynamique des régions.**

La FEQGAE est en relation en France avec le ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, pour mettre en place le statut du Qi Gong et trouver un cadre légal pour sa pratique et son enseignement. La Fédération entretient des relations régulières avec son homologue officiel chinois : l'Association Nationale d'Administration du Qi Gong de Santé.



## Le développement du Qi Gong en Europe

Le pays le plus proche de nous pour le développement du Qi Gong est l'Allemagne, dans lequel il existe une fédération de tutelle de toutes les fédérations de Qi Gong, mais sans dépendance à aucun ministère. Après 3 ans de formation et le passage d'un diplôme fédéral (il en existe au moins quatre) la fédération de tutelle accorde directement le diplôme national. **Si le professionnel est médecin, kinésithérapeute, psychologue ou professeur de gymnastique, ses cours sont remboursés par l'AOK, la caisse de Sécurité Sociale.** Celle-ci organise elle-même des séminaires en interne pour les assurés sociaux à des fins antistress de prévention.

**En Suisse allemande,** le Qi Gong est également remboursé par la Sécurité Sociale.

**En Autriche,** une association nationale regroupe tous les professeurs et tient son colloque annuel avec environ 200 professeurs.

**En Angleterre, Italie et Espagne,** le Qi Gong n'est actuellement pas réglementé, et son enseignement est libre. C'est pourquoi des établissements de thalassothérapie ou de balnéothérapie proposent en Suisse, en Allemagne mais aussi en Espagne des soins par acupuncture, massages et Qi Gong. Certaines cures permettent de bénéficier du remboursement partiel par la Sécurité Sociale en Allemagne et en Suisse quand les assurés en font la demande.

## Le Qi Gong en Chine

Le Qi Gong a toujours joué un rôle important dans la société chinoise, dans son aspect médical comme dans son aspect spirituel. Sa pratique ne touchait pas le grand nombre, mais s'adressait à des personnes en quête de valeurs culturelles profondes. A l'époque de Mao, dans les années 50, le Qi Gong et la médecine chinoise connaissent un grand développement car ils permettent de soigner la population à peu de frais tout en valorisant le patrimoine culturel national. Ainsi, on l'enseigne dans les écoles aux enfants comme une éducation et une hygiène corporelle.

C'est à cette époque que le docteur LIU Gui Zhen utilise pour la 1<sup>ère</sup> fois le terme de « Qi Gong » pour regrouper l'ensemble des méthodes anciennes, qui avaient auparavant chacune leur nom. Pendant la Révolution culturelle, le Qi Gong est interdit, et ce n'est que dans les années 80 qu'il se développe à nouveau tant en Chine que dans les autres pays, avec l'ouverture et les échanges.

**Le Qi Gong est aujourd'hui divisé en 2 catégories en Chine : Le Qi Gong de santé et le Qi Gong médical.**

*La FEQGAE ne s'occupe pas des applications médicales de Qi Gong, mais développe les méthodes du Qi Gong de santé.*

**1-Le Qi Gong de santé** est géré en Chine par l'Association Nationale d'Administration du Qi Gong de Santé et son développement est encouragé par l'état, l'objectif du Qi Gong étant de renforcer et d'entretenir sa santé.

**2- Le Qi Gong médical** est administré par le Ministère de la Santé et l'Association du Qi Gong Médical de Chine.

Le Qi Gong médical demande une formation approfondie tant dans le domaine de la médecine traditionnelle chinoise qu'en Qi Gong et n'est pratiqué que par des professionnels en médecine chinoise étant à même d'administrer un traitement par le Qi Gong, donner des conseils, juger de l'évolution des symptômes et de guider le patient, souvent en combinaison avec d'autres traitements occidentaux ou de médecine chinoise, comme l'acupuncture ou la phytothérapie.

Depuis 3 ans, l'enseignement du Qi Gong médical est réservé aux médecins diplômés de la Faculté de Médecine qui suivent un cursus de 5 ans à l'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise. Trois établissements, sous dépendance du ministère de la santé, effectuent des recherches sur les applications médicales du Qi Gong : le centre national de qi gong de Beidaihe, l'association nationale de recherche sur le qi gong de Shanghai, l'association nationale de Qi Gong médical de Pékin.