

Prenez notre temps avec le Qi Gong



FEQGAE

Fédération des Enseignants
de Qi Gong, Art Énergétique.

氣
功

17^E JOURNÉES NATIONALES DE QI GONG

Une semaine partout en France du 23 au 29 mai 2011

Organisées par la
Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique

ATELIERS • DÉMONSTRATIONS • CONFÉRENCES
Portes ouvertes avec les professeurs de la FEQGAE

CONTACT PUBLIC

feqgae@free.fr

www.federationqigong.com

Tel 04 42 93 34 31

CONTACT PRESSE

Claire LEXTRAY

claire.lextray@orange.fr

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

Informations pratiques

17 èmes Journées Nationales du Qi Gong

1 semaine partout en France du 23 au 29 mai

Attention, changement de nom !

La FEQGAE - Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques s'appelle depuis septembre 2010 :

FEQGAE - Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique.

Les contacts public restent identiques 04 42 93 34 31 - feqgae@free.fr www.federationqigong.com

DES TEMPS FORTS

29 mai - Paris - Grande pagode du Bois de Vincennes 10 h à 18h

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

Tarifs : 5 € (TR), 8 €, gratuit pour les licenciés de la Fédération et les enfants de moins de 12 ans

Au programme: Démonstrations de nombreuses méthodes – Ateliers – Conférences

22 mai – Tours, 29 mai – Marseille – Toulouse – Montauban ...

DES PORTES OUVERTES DANS LES ASSOCIATIONS DES COURS ORGANISÉS DANS LES RÉGIONS

à Paris (divers lieux) , Lyon, Nantes, Toulouse, Marseille, Annecy, Troyes, Montbéliard, Montauban, Aubagne, Tours, Sochaux, Croix-Lille, Alès, Granville, Saint-Martin d'Ardèche, St Herblain, Montbrun, La Croix Falgarde, Montardit, Maillane, Salernes, St Pair sur mer, Marmande, Craponne, Maisons-Alfort, Ville d'Avray, , St Martin de Londres, Bures sur Yvette, Grisolles, Labastide St Pierre, Moissac, Mondurause, Redon, Septèmes les Vallons, Seynot, St Cyr au Mont d'or, Ville d'Avray ...

Tarifs : de gratuit à 8 euros

Les programmes seront mis à jour sur le site www.federationqigong.com

La FEQGAE, Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique, organisatrice de ces journées nationales depuis 17 ans, garantit par son diplôme fédéral et sa charte d'éthique la formation et la compétence de ses enseignants, dans le respect d'une pratique millénaire.

Le Qi Gong, introduit en France depuis la fin des années 80, ne cesse de se développer et nous souhaitons mettre en avant les valeurs essentielles de cette pratique qui est un outil efficace pour entretenir sa santé, et trouver un équilibre physique et émotionnel.

Prenons notre temps avec le Qi Gong

Dans une société où tout va vite et où l'on est de plus en plus sollicité par les contraintes extérieures, il est nécessaire de prendre un temps pour se retrouver dans son corps, dans le calme et l'écoute de son intériorité ; le Qi Gong s'inscrit dans cette démarche.

Se reconnecter avec son propre temps, avec les rythmes du cœur et de la respiration, les perceptions de nos mouvements. Le Qi Gong nous ouvre à la conscience du corps grâce à la lenteur des gestes, dans un temps qui devient plein, riche, d'une grande densité.

En effet, c'est grâce à la lenteur des exercices du Qi Gong que nous pouvons percevoir les mouvements subtils de l'énergie, les images intérieures issues du corps, les tensions et blocages. C'est dans le calme que nous pouvons trouver la profondeur de notre intériorité et nous équilibrer dans la vie extérieure.

La maîtrise de l'énergie s'acquiert également dans le temps, un bon professeur est quelqu'un qui a pris le temps de se former.

Faire le choix d'un bon professeur pour un Qi Gong efficace

Devant la multiplicité des cours et stages proposés, la Fédération des Enseignants de Qi Gong met aujourd'hui l'accent sur les critères permettant de choisir un bon professeur.

La richesse, la profondeur et la variété des méthodes de travail énergétique demandent, pour garantir leur efficacité, une formation approfondie et une pédagogie adaptée à notre monde occidental, ainsi que le respect de l'authenticité de ces pratiques millénaires chinoises.

La FEQGAE, qui accompagne le développement du Qi Gong en France depuis 17 ans, offre ainsi un gage de sérieux par l'encadrement des écoles de formation professionnelle qu'elle agréee, par le diplôme fédéral d'enseignant qu'elle délivre, et par les formations continues qu'elle assure auprès des enseignants diplômés, ainsi que par la charte d'éthique à laquelle adhère tous ses enseignants. La Fédération des enseignants de Qi Gong assure ainsi au public la qualité du Qi Gong.

C'est nouveau !

Ces 17 èmes Journées nationales du Qi Gong, organisées avec les professeurs de la Fédération, se dérouleront cette année sur une semaine entière du 23 au 29 mai partout en France, afin de répondre aux attentes d'un public de plus en plus nombreux.

- Des temps forts à Paris – Grande pagode du Bois de Vincennes le 29 mai - ateliers, démonstrations de nombreuses méthodes, conférences ..., Tours, Montauban, Marseille ...

- Des portes ouvertes dans les associations, des cours de Qi Gong spécialement créés dans toutes les régions pour s'initier à cette technique énergétique de santé et rencontrer les professeurs de la Fédération près de chez soi.

Dans ce dossier, vous trouverez :

- une enquête nationale réalisée en janvier 2011 auprès des professeurs de la Fédération.

Après avoir souvent donné la parole aux pratiquants, c'est au tour des enseignants de s'exprimer et de témoigner sur leur métier, avec notamment **le témoignage inédit d'un professeur de la Fédération sur son enseignement et la pratique Qi Gong en milieu carcéral.** les perspectives de développement de leur métier, leur lien à la Fédération et l'intérêt du diplôme fédéral

- des informations sur les écoles de formations de la Fédération, le diplôme fédéral ...

Enseigner le Qi Gong, qu'est-ce que c'est ?
Perspectives de développement de votre métier et du Qi Gong
Intérêt de la FEQGAE et du diplôme fédéral
Une enquête auprès des professeurs de la FEQGAE – janvier 2011

Parmi les nombreuses réponses enthousiastes, en voici quelques-unes ... que nous vous livrons.

1 - Le métier de professeur de Qi Gong, qu'est-ce que c'est pour vous ?

- C'est transmettre un des trésors de la Culture Chinoise en apportant du bien être aux pratiquants et une meilleure connaissance de leurs capacités.

- C'est donner à d'autres l'occasion d'un rendez-vous avec soi-même : en proposant un temps et un espace, pour se (re)mettre à l'écoute de soi-même par une pratique corporelle spécifique et collective. C'est donner l'occasion à d'autres de prendre soin de soi, en terme de détente mentale, "un temps pour souffler"

- Le métier de professeur de qi Gong, c'est un partage à double sens de notre pratique de Qi Gong, on donne et avec le retour nous recevons et enrichissons celle-ci. C'est cultiver le centre pour être rayonnant.

- C'est transmettre les bénéfices que j'ai personnellement retirés de la pratique du Qi Gong avec tout l'enthousiasme que m'inspire cette discipline.

- Pour moi le métier de professeur, c'est aider les personnes qui se sentent responsables de leur santé à apprendre et pratiquer des exercices efficaces et éprouvés pour prendre en mains leur santé. C'est amener à des prises de conscience par le ressenti, le calme et l'attention aux méthodes de Qi Gong, C'est pouvoir accueillir toute personne avec ses forces, ses faiblesses voire ses handicaps et l'accompagner dans toutes les dimensions de son être : physique, psychique, émotionnel, spirituel. C'est procurer un lieu d'échange, de communication, un environnement relationnel.

- L'enseignement du Qi Gong est, pour moi, une activité complémentaire à mon travail de praticienne de médecine traditionnelle chinoise. Je l'exerce avec beaucoup de plaisir car elle me permet de transmettre, de façon ludique et agréable, une méthode de bien-être et de santé particulièrement utile et accessible à tous tout en faisant partager à mes élèves ma passion pour la culture chinoise. Je pense que cette activité est appelée à se développer, du fait du stress engendré par la vie moderne et des nombreux bienfaits apportés aux pratiquants par cette discipline, de façon très simple et relativement rapide, pour peu qu'ils pratiquent régulièrement bien-sûr.

- Le plaisir partagé de pratiquer le Qi Gong régulièrement et d'en sentir les bienfaits. Le travail de recherche pour donner des cours qui permettent à chacun de progresser. La satisfaction d'aider ceux qui ont des problèmes précis tels que déprime, insomnie, stress, convalescence (parfois envoyé par le médecin) et de pouvoir choisir parmi différentes formes suivant les besoins.

- Enseigner est devenu pour moi, un besoin, une nécessité dans ma vie. Les vacances m'apparaissent agréables les premiers jours, puis, rapidement il me manque la pratique avec mes élèves. J'ai besoin de leur transmettre, et on peut donner que ce que l'on aime, en le partageant afin qu'ils découvrent par eux-mêmes ce qui nous anime. Durant les cours, j'essaie de susciter leurs intérêts, leurs curiosités en leur faisant découvrir leur corps, en accord avec la respiration, sur ce chemin, où chaque instant est chargé de découvertes subtiles en fonction des personnalités. Tout doucement, j'essaie de les emmener sur cette voie que je suis, en enlevant les cailloux qui pourraient les faire trébucher, avec beaucoup de patience, essayant de leur donner l'envie de me suivre, de sentir ce que je peux ressentir, en les laissant me suivre avec toutes nos différences, mais vers le même but : leur faire découvrir, l'harmonie du geste, suspendus au souffle, le partage et l'échange de ces instants silencieux que nous vivons ensemble Mais l'enseignement demande aussi la remise en questions de ses compétences, redevenir élève, car on croit savoir et en fait, on sait qu'une infime partie de cette pratique portée par sa culture. Il faut donc continuer à apprendre, à progresser, à se perfectionner, de manière à pouvoir continuer cette transmission, enrichissement personnel, mais poussé par ce que l'on a suscité, afin que les élèves progressent en nous suivant, et en trouvant leur épanouissement.

Enseignement et pratique du Qi Gong en milieu carcéral

Chantal Pinard Sourdeval, professeur de la FEQGAE - juin juillet 2010

De nombreuses institutions font appel aux professeurs de Qi Gong de la FEQGAE, montrant ainsi sa valeur et la notoriété de la fédération des enseignants de Qi Gong. Voici un témoignage d'une enseignante sollicitée pour donner des cours en milieu carcéral.

La mission de 8 séances en milieu carcéral au Centre de Détention de ST MIHIEL (Meuse) m'a été proposée dans le cadre d'activités inédites pour les détenus en partenariat avec différents organismes d'état : la DSPIP de la Meuse, la DRJSCS de Lorraine, la DDCSPP de la Meuse, le CDOS de la Meuse et le GESAM.

Ces détenus étant incarcérés pour de lourdes peines, je me suis donnée ce challenge afin de valider pour moi-même, l'enseignement de Qi Gong dans ce milieu très particulier et d'observer les réponses concrètes que je pouvais apporter pour améliorer leur bien être.

Il est impressionnant de se retrouver dans une situation où l'on ne connaît pas ses élèves, ni leur nom, ni le contexte de leur enfermement. Je ne savais pas qui ils étaient, ils ne savaient rien sur moi (principe de précaution). Lors de mon arrivée au gymnase après plusieurs passages de grilles et d'écrous...j'étais prise en charge par une gardienne qui m'accompagnait et me donnait le matériel dont j'avais besoin. La présence d'un des professeurs de Gymnastique à chaque cours était réconfortante pour faciliter une meilleure approche de cette nouvelle activité.

Sur la douzaine de détenus d'une trentaine d'année en moyenne qui ont assisté aux cours, six sont venus aux 8 séances proposées...

Mon objectif était que chacun puisse conserver en mémoire les exercices afin de les reproduire régulièrement en cellule. Les 8 séances d'une heure et demi se sont déroulées pratiquement toujours de la même manière afin qu'ils mémorisent les mouvements : toilette énergétique, déblocage articulaire, apprentissage d'une forme : les Ba Duan Jin (8 pièces de brocart) un mouvement par séance, une assise (respiration par les os ou nettoyage des organes).

De bons échanges et un intérêt pour la pratique ont permis à certains, de ressentir la détente. Les personnes les plus motivées ont pu reproduire les exercices que nous avons faits lors des séances. ...

Leur intérêt pour le Qi Gong a débouché sur l'envie de continuer pour eux même, mais aussi sur la demande de poursuivre l'apprentissage dès la rentrée. Ils ont fait preuve d'un intérêt grandissant pour cette pratique. Leur volonté d'apprentissage, de compréhension et de réflexion sur le bien être que procurait l'activité pour eux, pendant et hors des séances était bien réelle. Leur concentration et leur participation active renforcent ce sentiment de réussite.

La valorisation de l'image de soi et la détente donnèrent des effets observables et significatifs de succès...Les détenus, qui étaient individuellement suivis par la psychologue du Centre de Détention, indiquent être motivés dans la poursuite de la pratique pour eux même, au quotidien.

En ce début d'année 2011 (date de l'interview), je me réjouis qu'il soit question de pérenniser les séances de Qi Gong au Centre de Détention de St MIHIEL sur 6 mois à raison d'une séance hebdomadaire.

Au vue des résultats très positifs observés par la psychologue du Centre de Détention, elle propose d'accompagner encore davantage les séances afin de valider les améliorations apportées par l'activité de Qi Gong.

Des outils et des supports à mettre à la disposition des détenus seraient les bienvenus afin de leur permettre de continuer la pratique...Il existe à présent un besoin et une demande à satisfaire.

2 - Quelles sont les perspectives de développement de votre activité d'enseignant de Qi Gong

Les domaines d'application et les perspectives de développement du Qi Gong sont innombrables et multi directionnelles dans une société qui a le grand besoin et désir d'activités bienfaitantes et réparatrices.

- **Dans la sphère privée de la vie quotidienne** (la manière de faire le ménage, de bricoler, d'habiter l'espace de la maison change avec la pratique). **Dans la sphère relationnelle** aussi, le Qi Gong aide à installer ce mélange de discipline et de rigueur, de gestion du stress, d'écoute de soi et des autres. **Dans le sport** (le Qi Gong amène un autre rapport au corps et des prises de conscience de son juste placement) **Dans la vie professionnelle**, que ce soit les métiers manuels (où positionner son corps pendant l'effort s'avère capital pour préserver le dos, les articulations) ou dans les métiers de communication et de contact, (enseignement, soin, commerce etc.) et les métiers de recherche, créatifs et artistiques dans lesquels l'accès à l'inspiration profonde demande une capacité d'intériorisation.

- Il y a de plus en plus de gens à la retraite, et de plus en plus de gens en situation de stress, de mécontentement général dans la société, et les personnes se demandent comment faire face à ces situations, à ces changements dans leur vie. Le Qi Gong entraîne un changement en profondeur chez les pratiquants et apporte un renforcement à la fois physique et psychologique leur permettant de mieux s'adapter, de mieux faire face.

- Aller au devant des professionnels « qui souffrent au travail » et me rapprocher des institutions de soins pour accompagner certaines pathologies.

- Je pense que cette activité est appelée à se développer, du fait du stress engendré par la vie moderne et des nombreux bienfaits apportés aux pratiquants par cette discipline, de façon très simple et relativement rapide, pour peu qu'ils pratiquent régulièrement bien-sûr.

- L'enseignement du Qi Gong est, pour moi, une activité complémentaire à mon travail de praticienne de médecine traditionnelle chinoise. Si je le souhaitais, je pourrais vivre uniquement de mon activité d'enseignante de Qi Gong, ayant chaque année de très nombreuses nouvelles demandes de cours, notamment individuels. Pour ces derniers, les demandes émanent essentiellement de personnes stressées par leur travail, particulièrement des chefs d'entreprise et des professions libérales, n'ayant pas de disponibilité horaire suffisante pour rejoindre les cours collectifs et de personnes ayant des problèmes spécifiques, envoyées vers moi par leur kinésithérapeute ou leur ostéopathe, voire leur médecin (plus rarement) ou leur dentiste. C'est arrivé une fois : un dentiste, que je ne connaissais pas, avait un patient si tendu et impossible à traiter à cause de ses mâchoires trop serrées, qu'il lui conseilla de prendre rendez-vous avec moi pour des séances de Qi Gong, ce qu'il fit, pour son plus grand profit. Ce monsieur fait, depuis six ans maintenant, partie de mes élèves réguliers.

- C'est d'atteindre : les écoles primaires, les maisons de retraite, les sportifs les entreprises (le personnel et les cadres)

3 - Quel est selon vous l'intérêt du diplôme fédéral ?

- La garantie offerte au public de s'adresser à des enseignants compétents et la possibilité pour les enseignants diplômés de se distinguer des autres par ce « label ».

- Assurer à nos élèves un enseignement de qualité, référencé ,sans dérive.

- Il nous fait beaucoup travailler pour le préparer, il nous garantit un certain niveau, c'est un label de qualité pour les élèves.

- Le diplôme fédéral valide un parcours. Les élèves passant ce diplôme ont derrière eux 3 ans de formation d'écoles. Ils ne se sont pas improvisés professeurs. Il n'ont pas juste suivi un ou deux stages avant de s'auto proclamer enseignant. ... Les 3 volets (théorie, pratique et pédagogie) de l'examen réussis attestent que l'élève est en chemin avec sincérité. Ce diplôme lui confère une légitimité, la reconnaissance de la FEQGAE

En vérité, il faut beaucoup plus que trois ans pour faire un bon pratiquant, sans parler d'un professeur... Il est très important que le professeur de Qi Gong tout frais émoulu de son diplôme ne considère pas sa formation comme terminée ! Il commence seulement à aborder une autre dimension de la pratique, et, peut-être, à comprendre ce qu'est enseigner une activité de ce type, voire à entrevoir concrètement la notion de « vocation » Il n'en demeure

pas moins que le diplômé a suivi un cursus formel et structuré ; il /elle a appris des formes de Qi gong ainsi que les fondements énergétique qui les sous tendent. Il a derrière lui des heures de pratiques. Il est conscient des bienfaits ou des dangers des mouvements effectués, ses connaissances du corps et de l'anatomie lui permettent, dans un premier temps, de « ne pas nuire », et dans un second, de conseiller des mouvements et des postures bénéfiques à l'état de ses élèves.

- A notre époque où tout va très vite, ce label de qualité est important, car il permet à des personnes désireuses de pratiquer de trouver des enseignants qui ont fait l'effort après leur diplôme d'Ecole de passer un examen, qui prouve leur capacité, reconnus par des personnes qui ont pratiqué. Alors que certains enseignent après avoir fait un stage d'initiation et travaillé sur une cassette. Et là, on se rend compte de l'imposture lorsque les élèves nous disent avoir déjà pratiqué.....Mais quoi ? où? avec qui? car il n'y a rien dans la posture qui reflète le travail qui aurait du leur être enseigné d'une manière respectueuse, quant à la richesse culturelle, il n'en a pas été fait mention. Est-ce du QI GONG ou une gym améliorée? Ce diplôme est je crois une sauvegarde de cette richesse qui attire, mais qui n'est pas si facile à obtenir.

- C'est une évaluation à l'échelon national par nos pairs.

- C'est un cursus qui me paraît indispensable pour être enseignant et il est de plus très valorisant.

- C'est de permettre d'effectuer une sélection par la connaissance de la Médecine Traditionnelle Chinoise et son application dans l'enseignement du Qi Gong. Ceci permettra aux futurs élèves de faire un choix sélectif par la compétence et la reconnaissance et évitera que cette discipline soit galvaudée par des " amateurs "

4 - Quel est l'intérêt de faire partie de la FEQGAE ?

- La FEQGAE est le plus ancien organisme à avoir réuni les pratiquants et les professeurs de Qi Gong. Cette fédération a œuvré avec grand dévouement pour la diffusion du Qi Gong, art énergétique d'origine orientale en l'adaptant à notre culture. En parallèle, elle veille à prévenir la dissolution du Qi Gong dans un grand fourre tout gymnique et édulcoré, privé de ses fondements énergétique et de sa capacité profonde de transformation. Engagée pour la reconnaissance de l'enseignement du Qi Gong en tant que profession, et la protection de ses adhérents, elle est et demeure garante d'une qualité de pratique et d'éthique.

- la FEQGAE devient pour moi la garante de l'âme du Qi Gong et de tout ce qui concerne sa pratique, sa pédagogie, son développement, ... : elle est le point d'appui et de rassemblement des enseignants et doit rester la référence pour tous (interlocuteurs, publics, ...).

- La reconnaissance d'une compétence, les échanges entre professeurs, l'entretien des connaissances, et l'esprit fédérateur

- C'est un soutien indispensable : informations, formations, promotion, qualification, annuaire sur le site internet.

- Etre reconnu au sein d'une fédération, de ne pas s'isoler, d'être accompagné et informé, avoir la possibilité de bénéficier d'une formation continue.- Il ouvre les portes des salles municipales par la reconnaissance d'un statut fédéral.

- La FEQGAE garantit, selon moi, la qualité de l'enseignement et permet des échanges en dehors de notre école et de son Collège. Elle répond à une nécessité d'unité entre les différentes écoles.

- C'est se retrouver ensemble pour échanger nos façons d'aborder les cours, d'écouter ,de voir de réapprendre afin d'arriver à transmettre le plus fidèlement possible ce que l'on enseigne c'est redevenir élève, afin de se rectifier, car lorsqu'on enseigne on est moins à l'écoute de son corps et ce relâchement peut créer une perte de repaire, l'attention étant projetée sur les élèves. Pour moi, c'est un moyen de me nourrir et de me ressourcer, avec le plaisir parfois de retrouver d'anciennes connaissances.

- Faire partie de la FEQGAE me donne le sentiment de partager une vision de la vie avec d'autres personnes, et aussi une confiance du fait de ce partage, un soutien de la part de la fédération, l'assurance de pouvoir agir en commun avec d'autres dans une même éthique.

ECOLES AFFILIÉES À LA FÉDÉRATION FORMATIONS DE QI GONG - DIPLÔME FÉDÉRAL

Les écoles de formation agréées par la Fédération

9 écoles de formation dispensent un enseignement solide dans le respect d'une pratique millénaire aux pratiquants et futurs enseignants préparant le diplôme fédéral: Ecole du centre TAO, L'institut Dragon Céleste, L'Ecole du Qi, l'Institut Européen de Qi Gong, l'Institut Lu Dong Ming, l'Institut Xin'An, le Centre de culture chinoise les Temps du corps , l'Institut du Quimetao , Zhi Rou Jia, l'école du développement de la douceur.

Parmi celles-ci, en voici trois qui ont chacune leurs spécificités :

L'Ecole du Qi

Une école de formation en pleine nature

Cette école de formation s'est développée dans une cohérence de lignée autour de Dominique Banizette, pratiquante et expert en Qi Gong et Tai Ji Quan depuis 1986, enseignante depuis 1992, Zef Bourdet qui côtoie la pensée Chinoise depuis 30 ans et en transmet l'essence au sein de l'école depuis 10 ans, et aussi de professeurs issus de l'école. Située dans la grande nature, en sud Ardèche, un lieu dédié à la pratique : « les jardins du tao », centre d'Arts corporels et énergétiques, à 3h30 de Paris et 2h30 de Lyon ou Marseille permet d'accueillir les stagiaires en pension complète, pour faciliter l'immersion dans la pratique. Le choix est fait d'accueillir des petits groupes, entre 12 et 20, pour que l'enseignant et l'enseignement puissent s'adresser à chacun.

Sont proposés des formations courtes et complètes *A la pratique d'un Qi Gong* : 4 ou 5 séminaires de 12 à 20 jours, chaque série pouvant se suffire à elle-même ou en complément à d'autres Qi Gong pour accéder à l'enseignement et au diplôme fédéral de la FEQGAE, *sur des sujets autour des pratiques chinoises* : Yi Jing, Calligraphie et peinture, méditation ... avec des intervenants extérieurs, une formation d'approfondissement, basée sur un approfondissement de la pratique elle-même et sur une compréhension claire de ce qu'est cette pratique, de comment on l'enseigne et de la pensée qui la soutient, des stages sur les critères de bases de la pratique pour les pratiquants mais aussi les enseignants. Comprendre pourquoi la pratique des arts chinois est magnifiquement construite pour redonner une structure corporelle harmonieuse à chacun, pour apaiser l'esprit et comment on peut mettre cela en place efficacement.

*L'école du Qi - Dominique Banizette & Zef Bourdet Chassagnolles 07110 JOANNAS
04 75 88 32 63 - www.ecoleduqi.com - qigong@ecoleduqi.com*

L'Institut Européen de Qi Gong (IEQG)

L'école de formation la plus ancienne en France créée en 1989 par le Dr Yves Réquena

Première école de formation professionnelle d'enseignant de Qi Gong créée en France en 1989 par Yves Réquena, médecin et acupuncteur, l'institut européen de Qi Gong propose un cursus de formation d'enseignant de Qi Gong sur 3 ans par modules permettant à l'étudiant des choix de parcours personnalisés, dans le style d'une université libre du Qi : Qi Gong et psychologie, Qi Gong de la femme, Qi Gong et créativité artistique, Qi Gong et médecine chinoise, Qi Gong anti-âge...

La professionnalisation est encadrée dans ses aspects techniques, pédagogiques, théoriques et culturels poussés... Tous les styles de Qi Gong sont enseignés : des étirements des méridiens au Wu dang Qi Gong, du Yi Jin Jing aux 5 animaux du wu dang, Qi Gong de la femme, Marches du cancer, Lo Han (18 mains de Bouddha)etc...

Cette école délivre un diplôme de fin d'études et prépare au diplôme fédéral (FEQGAE) et aux certifications professionnelles nécessaires à l'exercice du métier. Il procure les compétences utiles pour un exercice libéral : médical, paramédical et selon les qualifications individuelles acquises : thérapeutes énergéticiens, psychologues, artistes, art-thérapeutes.

Le Master en Qi Gong, niveau de formation supérieur a été créé en 2006. Il est ouvert à tous les diplômés de Qi Gong de toutes les fédérations sans distinction et à tous ceux qui ont achevé un cursus, diplômés ou non de l'école sur présentation du dossier.

IEQG-Chemin de Chave 13840 Rognes

Tél :04 42 50 28 14 fax :04 42 50 12 89 web :www.iegg.com; www.yves-requena.com.

Le Centre de culture chinoise et réseau national Les Temps du corps

Une école ancrée dans la culture chinoise

L'école de formation d'enseignants de Qi Gong « Les Temps du Corps » fondée en 1994 par Ke Wen, et Dominique Casaÿs, a à ce jour formé plus de 500 élèves.

L'axe pédagogique des Temps du Corps repose sur une réflexion profonde unissant, du côté chinois les meilleurs experts et instituts d'enseignements capables de transmettre qualitativement l'essence des techniques énergétiques dont ils sont les héritiers, et de notre côté occidental la pédagogie nécessaire pour rendre ces techniques adaptées aux besoins de notre société.

C'est Mme Ke Wen, la directrice pédagogique des Temps du Corps, qui a réalisé ce pont d'échanges, par son enseignement et le choix des méthodes authentiques, et grâce à la collaboration avec les instituts chinois les plus représentatifs et les plus éminents du Qi Gong : le Centre National de Qi Gong de Beidaihe dont les Temps du corps sont le représentant en France, l'Association Nationale de Qi Gong de Santé de Chine, la fédération officielle chinoise de Qi Gong, l'université d'Education Physique de Shanghai, l'école des arts martiaux San Feng du Mont Wudang, l'école taoïste de Hui Chun Gong, l'Institut de MTC Huang Ting de Pékin.

Un stage en Chine est organisé en fin de formation pour chacune des promotions d'élèves, à la rencontre de cette tradition vivante. La formation comporte 65 jours répartis sur 3 années, dont 22 jours en Chine en fin de 3^{ème} année. A l'issue des 3 années de formation, des formations approfondies et des modules de formation continue sont proposés aux élèves. Les principales écoles répertoriées sont le Nei Yang Gong, le Hui Chun Gong, le Wudang Qi Gong, le Dao Yin, le Yangsheng.

Le réseau national des Temps du corps mis en place en septembre 2010 repose sur des professeurs formés aux méthodes particulières des Temps du corps et qui poursuivent une formation continue avec les Temps du Corps. Ce réseau de qualité poursuit son développement national.

Centre de culture chinoise Les Temps du corps – 10 rue de l'Echiquier 75010 Paris

Tel 01 48 01 68 28 – tempsducorps@free.fr - www.tempsducorps.org

Adhésion à la FEQGAE et Diplôme Fédéral

La FEQGAE, qui accompagne le développement du Qi Gong en France depuis 17 ans, offre ainsi un gage de sérieux par l'encadrement des écoles de formation professionnelle qu'elle agréé, par le diplôme fédéral d'enseignant qu'elle délivre, et par les formations continues qu'elle assure auprès des enseignants diplômés, ainsi que par la charte d'éthique à laquelle adhère tous ses enseignants.

La Fédération des enseignants de Qi Gong assure ainsi au public la qualité du Qi Gong.

La FEQGAE demande à ses membres de présenter un examen fédéral devant un jury constitué d'experts chinois et français du Qi Gong, qui a pour mission de vérifier les connaissances techniques et pédagogiques des futurs enseignants et d'en reconnaître et attester les compétences par un diplôme fédéral. La matière théorique de cet examen s'organise autour des grands thèmes de l'énergétique chinoise. Les évaluations technique et pédagogique mettent en évidence par la démonstration, les compétences corporelles et les talents de pédagogue du candidat.

Pour les professeurs n'ayant pas encore le diplôme fédéral, leur admission au sein de la Fédération est soumise et son adhésion est liée à un dossier examiné par une commission. Les professeurs s'engagent à passer le diplôme fédéral dans un délai de trois ans.

La FEQGAE **Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique**

Attention !

La FEQGAE - Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques s'appelle depuis septembre 2010 :

FEQGAE - Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique.

Les contacts restent identiques.

La Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique (FEQGAE) née en 1995, regroupe en France la grande majorité des professeurs de Qi Gong. Elle a un rôle de « pilote » pour le développement du Qi Gong en France.

La FEQGAE délivre depuis 1997 un **diplôme d'enseignant**, label de compétence et de formation des professeurs. Par ailleurs, tous les enseignants 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.

La FEQGAE s'est rapprochée en septembre 2010 d'une fédération agréée par le ministère des Sports, la Fédération FFEPM « Sport pour Tous », ce qui permet aux associations de bénéficier de cet agrément et aux enseignants d'obtenir un certificat de qualification professionnelle.

La Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques s'est transformée en « Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique ». La « Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique » regroupe tous les enseignant(e)s de Qi Gong pour gérer les aspects de techniques, formation et d'évaluation sur le Qi Gong.

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 anti-stress de prévention. **En Suisse allemande,** le Qi Gong est également remboursé par les mutuelles. **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, tant pour l'entretien de la santé que 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^{ère} 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.

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.

Accessible à tous et à toutes, quel que soit son âge et sa condition physique, le Qi Gong, littéralement « travail de l'énergie », gymnastique traditionnelle de santé chinoise dont les origines remontent à plus de 5000 ans, allie le travail du corps, la respiration et la concentration de l'esprit

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 (plus de 1000) 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.

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 XIII^{ème} siècle et développé au XVIII^{ème} 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^{ème} et au XIX^{ème} 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.



FEQGAE – FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ÉNERGÉTIQUE

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