

LA FEQQAE
Fédération des Enseignants
de Qi Gong, Art Énergétique

La Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique (FEQQAE) 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 FEQQAE 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 FEQQAE a rejoint en 2010 une fédération agréée par le ministère des Sports, la Fédération FFEPMM « Sport pour Tous », ce qui permet aux associations de bénéficier de cet agrément et aux enseignants d'obtenir un certificat de qualification professionnelle.

Les écoles de formation pour les professeurs de Qi Gong agréées par la Fédération

9 écoles de formation pour les professeurs de Qi Gong 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.



FEQQAE – FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ÉNERGÉTIQUE
Tél 04 42 93 34 31 – feqqae@free.fr - www.federationqigong.com

19^{èmes} Journées Nationales du Qi Gong

1 semaine partout en France du 3 au 9 juin 2013

Ateliers – démonstrations – conférences – portes ouvertes
avec les professeurs de la FEQQAE
toutes les infos sur www.federationqigong.com

氣功

Renforçons notre énergie avec le **Qi Gong**



© François-Xavier DENNECKER

Contact public

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



Contact presse Claire Lextray

01 48 59 00 26 – 06 07 91 47 07
claire.lextray@orange.fr
www.clairelextray.com



Renforçons notre énergie avec le Qi Gong

Nous ressentons tous les effets de l'énergie, le « Qi », bien qu'on ne puisse le voir ou le saisir. En abondance, l'énergie nous donne la vitalité et la santé, l'équilibre des émotions ainsi qu'une relation positive avec notre environnement.

Le monde d'aujourd'hui, complexe, où nous devons faire face à de multiples contraintes et difficultés professionnelles, familiales ou sociales, son rythme souvent excessif, mobilise une grande part de notre énergie disponible. Peu à peu notre vitalité s'affaiblit, avec des répercussions sur notre santé et notre psychisme.

Le Qi Gong agit directement sur l'énergie du corps. Les exercices renforcent le courant vital et le font circuler tout en le stimulant. Les effets immédiats procurent bien-être et vitalité. Une pratique régulière favorise l'équilibre de nos émotions, l'entretien de la santé et le développement de nos capacités, tant physiques que psychiques. Le Qi Gong permet ainsi de mieux se connaître, tant dans les correspondances de notre corps et ses émotions que dans les relations avec le monde qui nous entoure.

Pour entretenir la forme, la joie de vivre et ce sentiment de plénitude que nous connaissons dans la jeunesse, quand l'énergie est à son maximum, les exercices de Qi Gong – le « travail de l'énergie » sont un moyen simple pour renforcer notre énergie, mieux résister aux contraintes de la vie quotidienne, améliorer le fonctionnement des organes et nous aider à reconquérir une dynamique positive de la vie.

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 maîtrise de l'énergie s'acquiert également dans le temps, un bon professeur est quelqu'un qui a pris le temps de se former. 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, Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique, organisatrice de ces journées nationales depuis 18 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.

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

600 enseignants de la FEQGAE et leurs associations assurent des cours et stages en France



© François COLLIÇON

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, associe mouvement lents et postures physiques, respiration et travail du souffle, concentration et conscience corporelle. Chaque méthode de Qi Gong - plus de 1000 ... - va agir sélectivement sur certains systèmes particuliers en fonction de la finalité recherchée, par exemple les organes, les méridiens d'énergie ou certaines parties du corps.

En renforçant notre énergie, nous agissons sur les trois plans de notre existence :

LE CORPS

L'énergie circule partout dans le corps. Elle emprunte les trajets des méridiens d'énergie, utilisés par l'acupuncture, mais on la retrouve également dans tous nos tissus et organes.

Les exercices de Qi Gong améliorent la circulation de l'énergie, et la fortifient. En améliorant le fonctionnement des organes, davantage d'énergie est produite et nos fonctions corporelles sont renforcées. La prévention et l'entretien de la santé sont au cœur de nos préoccupations actuelles, et le Qi Gong nous permet s'il est pratiqué régulièrement de nourrir ce courant vital qui anime et préserve notre corps.

LES EMOTIONS

Dans la médecine chinoise, les émotions sont l'effet de l'énergie des organes, en interaction avec les différentes circonstances de l'existence.

La joie est reliée au cœur, la réflexion, le souci avec la rate, la tristesse, l'intériorisation avec les poumons, la peur avec les reins, la colère et l'extériorisation avec le foie. Le Qi Gong agit sur les émotions d'une part en régularisant le fonctionnement des organes, en fluidifiant leur circulation énergétique, et d'autre part en renforçant la relation du corps et de l'esprit, ce qui permet d'avoir une meilleure conscience de soi, de son corps, de ses besoins et de ses émotions. Ainsi nous pouvons agir consciemment sur les émotions, les régulariser sans les subir ou les réfréner.

NOTRE ENVIRONNEMENT

Le Qi, l'énergie, a la caractéristique d'être toujours en mouvement, en constante interaction avec notre environnement : les personnes de notre entourage, les éléments, air, eau, la nature, le climat... L'énergie transporte les informations qui nous font communiquer avec le monde extérieur et nous permettent de nous adapter aux différentes situations rencontrées.

Les exercices de Qi Gong, dans un premier temps, nous connectent avec notre intériorité, puis ouvrent notre perception intérieure vers le monde extérieur. En renforçant notre énergie, ce sont l'ensemble de ces relations qui sont activées et dynamisées. Notre conscience participe également mieux à ces échanges, et nous permet une participation active, positive et équilibrée avec le monde extérieur.

Dans une époque agitée, aux rythmes accélérés, où les sollicitations du monde sont souvent cause de soucis, le Qi Gong nous permet de rendre plus harmonieuse et nourrissante notre relation avec notre entourage.