



16^e JOURNÉE NATIONALE DE QI GONG

ORGANISÉE PAR LA FÉDÉRATION DE QI GONG ET ARTS ÉNERGÉTIQUES

LE 6 JUIN 2010 DANS 9 VILLES

PARIS, STRASBOURG, MEXIMIEUX/LYON, MARSEILLE, LODÈVE,
MONTAUBAN, NANTES, LILLE/CROIX, TOURS

— *Ma journée Qi Gong* —



www.federationqigong.com
Renseignements : 04 42 93 34 31

DÉMONSTRATIONS • ATELIERS • CONFÉRENCES

CONTACT PUBLIC

Fédération de Qi Gong et arts énergétiques

feggae@free.fr

Tel : 04 42 93 34 31

www.federationqigong.com

CONTACT PRESSE

Claire LEXTRAY

Claire.lextray@wanadoo.fr

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

Thème de la Journée Nationale de Qi Gong 2010

Être bien au quotidien

Au programme :

Démonstrations, ateliers de pratique, conférences

Les programmes de chaque région seront mis à jour sur le site :

www.federationqigong.com

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 et qui regroupe plus de 1000 méthodes.

Le Qi Gong poursuit son développement en France de manière continue depuis une quinzaine d'années, dans toutes les régions, en milieu urbain comme en milieu rural. On observe une demande accrue dans la sphère sociale : services hospitaliers en accompagnement de soins, maisons de retraite et centres médicalisés, CE d'entreprises, écoles, prisons... Cette progression constante démontre l'intérêt croissant pour cette technique accessible et à l'impact positif sur la santé du corps et de l'esprit.

.....

Le Qi Gong, qui offre une approche globale de l'être, comporte de nombreuses techniques, telles que les mouvements pour faire circuler l'énergie, les auto-massages pour stimuler les points et les méridiens, les méthodes de respiration et de relaxation pour équilibrer les émotions et retrouver un corps en harmonie.

Il constitue un outil que l'on peut utiliser selon les différentes phases de la journée, pour régulariser l'ensemble des fonctions corporelles et psychiques, entretenir et enrichir le lien entre corps et esprit, développer son bien-être et son épanouissement. **Le Qi Gong, un outil anti-stress naturel ...**

Nous vous proposons dans « **Ma journée Qi Gong** » des techniques simples utilisables par tous, quel que soit son âge ou sa condition physique, afin d'accompagner le déroulement de sa journée, pour « **être bien au quotidien** ».

« *Ma journée Qi Gong* »

- 1-« *Eveiller l'énergie* » le matin au lever
- 2-« *Favoriser la digestion* » après le déjeuner
- 3-« *Rassembler de l'énergie* » en fin d'après-midi
- 4-« *Intérioriser l'énergie* » le soir avant de se coucher
- 5- « *Se relaxer* » pendant un temps libre

.....

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. Afin de favoriser le développement du Qi Gong en France, la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques a décidé de rejoindre une grande fédération, agréée par l'Etat, la Fédération Française d'Entraînement Physique dans le Monde Moderne, appelée couramment « Sport pour Tous ». Ses valeurs liées à l'épanouissement et à l'entretien de la santé sont en adéquation avec l'esprit de la Fédération de Qi Gong.

Informations pratiques

Les programmes de chaque région seront mis à jour sur le site :
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 / MEXIMIEUX (30 kms de Lyon) - Hall des Sports et Gymnase du SIVOM

Adresse : rue du Dr Berthier 01800 MEXIMIEUX

MONTAUBAN - Centre de loisirs du Ramierou

Adresse : 895, rue du Ramierou 82000 MONTAUBAN

LODEVE (30 mn de Montpellier, Béziers, Sète et Millau) – Parc de la cathédrale

Adresse : 34700 LODEVE

TOURS – MJC de Joué les Tours

Adresse : 7, rue d'Amboise (Quartier de la vallée violette) 37300 JOUE LES TOURS

CROIX / LILLE - Parc de la Mairie de Croix

Adresse : 187 rue Jean Jaurès 59170 CROIX

AU PROGRAMME :

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 - www.federationqigong.com

« Ma journée Qi Gong »

1- « *Eveiller l'énergie* » le matin au lever

Pendant la nuit, l'énergie qui circule dans toutes les parties du corps reste à l'intérieur et nourrit les organes. Le matin, elle se met en mouvement, sous l'impulsion du méridien du poumon que l'on appelle pour cela le « maître de l'énergie ». La mise en mouvement est progressive et va permettre aux liquides du corps (la lymphe, le sang) de s'animer et de remplir leur rôle d'entretien et de nutrition des tissus.

Le but est d'éveiller l'énergie et de la mettre en mouvement dans tout le corps grâce à des mouvements dynamiques.

Pour éveiller le mouvement de l'énergie et le stimuler, nous allons effectuer un mouvement global d'étirement des méridiens – les canaux par lesquels circule l'énergie, comme en acupuncture, particulièrement les méridiens yang, situés sur les côtés et en arrière du corps, permettant à l'énergie de circuler dans toutes les parties du corps.

- En position debout, les pieds légèrement écartés, levez les bras en haut, les mains tendues vers le Ciel. Tournez lentement le bassin et le tronc vers la gauche, en conservant l'axe du corps bien droit (sans se cambrer ni se pencher).

- Puis, revenez à la position initiale et faites le même mouvement de rotation vers la droite. Répétez trois fois de chaque côté.

- A la fin du mouvement, ramenez les bras le long du corps. Ne forcez pas sur le mouvement de torsion, mais sentez l'étirement global du pied jusqu'au bout des doigts.

2- « *Favoriser la digestion* » après le déjeuner

Le travail digestif demande beaucoup d'énergie. C'est pourquoi on a souvent un « petit coup de barre » après le déjeuner. Pourtant, une bonne digestion est essentielle pour que le corps soit bien nourri des nutriments absorbés lors du repas. Si les organes digestifs manquent d'énergie, la transformation des aliments est ralentie et l'énergie est bloquée. Les quelques exercices de Qi Gong proposés permettent de faciliter le travail digestif, de stimuler notre énergie pour optimiser l'assimilation des aliments, et de dynamiser le psychisme par l'énergie ainsi libérée.

Le but est d'aider la digestion pour mieux assimiler les aliments et éviter la fatigue après le déjeuner grâce à des automassages du ventre, une pression sur les points favorisant la digestion, un mouvement libérant le ventre et le diaphragme.

Quelques minutes suffisent avant de reprendre son activité pour pratiquer les trois exercices suivants:

-automassage circulaire du ventre dans le sens digestif, on descend à gauche du nombril et on remonte à droite, les deux mains superposées.

- frapper avec les paumes des mains les points 36 E (méridien de l'estomac) et 9 Rte (méridien de la rate), situés sous le genou, de chaque côté du tibia, qui favorisent la digestion et stimulent l'énergie. Le 36E, sur le méridien de l'estomac, tonifie globalement l'énergie. Il est à une largeur de main sous la rotule, entre le tibia et le péroné. Le 9Rte, sur le méridien de la rate, favorise la digestion. Il est au même niveau que le 36E, de l'autre côté du tibia vers l'intérieur de la jambe.

- étirement en torsion du corps, en position debout : une épaule tire en haut et en arrière, puis l'autre alternativement, dans un mouvement circulaire, le corps reste bien relâché. Cet étirement favorise la digestion et la communication entre le haut et le bas du corps.

3- « Rassembler de l'énergie » en fin d'après-midi

A la fin de sa journée d'activité, on prend quelques minutes pour rassembler son énergie dispersée par les contraintes et sollicitations du travail. Cela permet de conclure cette phase de la journée et de se préparer à un temps plus personnel de loisir ou en famille. C'est le moment de retrouver la perception de son corps et de quitter les tensions et la concentration de la phase de travail.

Le but est de retrouver son corps pour se rendre disponible à ses aspirations personnelles grâce à des percussions douces sur l'ensemble de son corps.

Cet exercice très simple à pratiquer 3 fois - automassages le long des méridiens des bras et des jambes - permet de diminuer les tensions, de revitaliser les différentes parties du corps et d'apaiser le système nerveux tout en se reliant avec son corps.

- On agit par tapotements des mains à plat sur le corps. On commence par le visage en montant des deux côtés sur les joues, le front, le dessus et les côtés de la tête, puis en arrière vers la nuque et les épaules. Ensuite la main droite suit le côté gauche sur la face interne de l'épaule, du bras puis de l'avant-bras (méridien Yin du bras) et remonte sur la face externe (méridien Yang du bras) jusqu'à l'épaule.

On fait le même mouvement avec la main gauche sur le côté droit.

- Ensuite les deux mains descendent en tapotant devant sur la poitrine, le ventre, le tour de la taille jusqu'aux lombaires, puis descendent derrière les jambes en se penchant en avant jusqu'aux pieds (méridien yang du pied) et remontant à l'intérieur des jambes et des cuisses en se relevant progressivement, et remontent jusqu'à poitrine devant.

4- « Interioriser l'énergie » le soir avant de se coucher

Pour préparer un bon sommeil, il est important de se garder quelques minutes de calme pour permettre à l'énergie de retourner vers les organes internes. Il faut, en effet, relâcher au maximum les tensions de la journée pour que le sommeil soit réellement réparateur et bénéfique. Les tensions peuvent se loger dans les muscles, en particulier dans le haut du dos (muscles para-vertébraux, trapèzes...) ou dans les organes digestifs comme le colon, l'estomac ou l'intestin grêle.

Le but est de relâcher les tensions grâce à un exercice de respiration relaxante.

- En position allongée, bien détendu, faites quelques mouvements respiratoires pour favoriser le calme et détendre le diaphragme, qui joue également un rôle important lors de stress et d'émotions excessives.

- Inspirez par le nez profondément mais sans forcer, puis expirez doucement par la bouche en accompagnant l'expiration de la détente de tout le corps. A la fin de l'expiration, faites une pause – une ou deux secondes suffisent – pour accentuer cette impression de détente et de relâchement complet.

Répétez environ 5mn cette respiration lente, en essayant de trouver le calme intérieur.

- Si une partie du corps vous paraît trop tendue ou douloureuse, vous pouvez à l'inspiration vous concentrer sur cette partie du corps, et à l'expiration pensez que toute cette partie se relâche, se détend profondément.

- Si vous êtes tendu, vous pouvez tremper vos pieds dans l'eau chaude, cela favorise la détente du corps. Massez la plante des pieds en frottant avec les mains, et laissez 1 minute la paume de la main sous la plante du pied réchauffée, cela nourrit le Yin et l'énergie des reins.

5- « Se relaxer » , pendant un temps libre

Pendant un temps de pause au travail, dans les transports en commun, en attendant ...

Le but est de se relaxer grâce à un exercice de relaxation statique pratiqué assis ou debout

- Si vous pouvez, au cours de la journée, profiter de quelques instants en position debout ou assise, les pieds bien à plat, le dos et la tête redressés, passez en revue mentalement votre corps de haut en bas, en visualisant éventuellement des régions plus tendues.

- En inspirant, concentrez l'attention sur le sommet de la tête. En expirant, sentez comme une douche intérieure qui traverse tout le corps de la tête aux pieds, de haut en bas. Pensez que vous chassez avec l'expiration les tensions, les pensées parasites, tout ce qui peut vous encombrer.

Que peut nous apporter le Qi Gong au quotidien ?

Docteur Yves Réquéna

Médecin référent de la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques - FEQGAE

D'abord et avant tout l'occasion de bouger. Bouger c'est vivre. Bouger, entretient les muscles et les articulations. Tout comme le sport d'ailleurs.

Mais le Qi Gong est plus puissant sur les articulations, l'ankylose, l'arthrose que le sport. Au point que la pratique quotidienne du Qi Gong améliore à coup sûr l'arthrose.

A la différence encore du sport qui fait « circuler le sang et entretient la pompe cardiaque », le Qi Gong fait bouger le Qi et équilibre la répartition des énergies dans notre corps, du Yin et du Yang, en haut et en bas, à l'intérieur et à la surface.

Le Qi Gong joue sur la vitalité et les moyens de récupérer en cas de grande fatigue, de surmenage, de maladie, du décalage horaire. Au quotidien, cette vitalité renforcée protège des effets secondaires du stress, que l'on maîtrise mieux, augmente la résistance à l'effort physique et intellectuel, la résistance aux maladies. Le Qi Gong fortifie tous les organes, la moelle épinière et le cerveau, l'immunité.

Il existe des preuves scientifiques de l'action bénéfique sur l'hypertension, le cholestérol, l'anxiété, l'insomnie, et des effets anti-vieillissements : poussés, notamment par l'action sur les hormones GH, ACTH, mélatonine, cortisol...

Il y a plusieurs moyens ressources pour optimiser sa forme avec le Qi Gong et chacun a sa spécificité complémentaire. Des ateliers présentant chacune de ces ressources seront animés par des experts en Qi Gong lors de la Journée Nationale de Qi Gong.

Positions statiques : moyen le plus puissant pour fortifier la vitalité.

Mouvements : pour aider muscles et articulations, faire circuler le Qi dans les méridiens et nourrir tous les organes et tous les tissus.

Respirations assises et concentrations : pour raffiner l'énergie du corps et augmenter la maîtrise de l'esprit.

Sons thérapeutiques : pour faire vibrer l'organe, le purifier et le drainer.

Automassages : pour éveiller le Qi à circuler et pour prévenir le vieillissement des organes des sens.

Le Qi Gong c'est avant tout une remise en forme. En une séance d'une heure on se sent à la fois plein d'énergie, nettoyé mais calme.

Au quotidien, on peut pratiquer le Qi Gong, en s'inscrivant auprès d'un professeur, à raison de une à deux fois par semaine, ou bien en cours particuliers, ou bien encore par atelier d'une demie journée ou week-end, selon ce qui vous est proposé dans votre quartier ou votre région.

Le Qi Gong aurait aujourd'hui des applications dans les cabinets de kinésithérapie, d'orthophonie, à l'hôpital, dans les cabinets de médecine traditionnelle (les acupuncteurs, les praticiens de Shiatsu), dans des maisons de retraite, et même dans certaines prisons. Des applications ont vu le jour aussi avec les enfants de primaire, les lycéens. Dans l'art, le Qi Gong est couramment employé dans les compagnies de danse par les chorégraphes, dans le chant lyrique, les chorales, l'art dramatique.

Docteur Yves Réquéna

Médecin référent de la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques – FEQGAE

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 (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 XII^{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.

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

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 13.000 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 Energétiques 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 a rejoint une fédération agréée par le ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, la Fédération FFEPMM « Sport pour Tous », ce qui permet de trouver une place pour le Qi Gong, son développement en France et un cadre légal pour la pratique et l'enseignement du Qi Gong.

Lien avec la Fédération Française d'Entraînement Physique dans le Monde Moderne « Sport pour Tous » 2010

Afin de favoriser le développement du Qi Gong en France, la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques a décidé de rejoindre une grande fédération, agréée par l'Etat, la Fédération Française d'Entraînement Physique dans le Monde Moderne, appelée couramment « Sport pour Tous ».

Ses valeurs liées à l'épanouissement et à l'entretien de la santé sont en adéquation avec l'esprit de la Fédération de Qi Gong.

A partir de la rentrée 2010 – 2011 c'est donc « Sport pour Tous » qui va gérer administrativement le Qi Gong et délivrer les diplômes officiels aux enseignants.

La Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques, afin de préserver la spécificité et la philosophie du Qi Gong, va se transformer en « Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques ». La « Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques » regroupera 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.