



QI GONG

l'énergie positive

20^{ÈMES} JOURNÉES NATIONALES DU QI GONG

Partout en France du 1^{er} au 30 juin 2014



FEQGAE
Fédération des Enseignants
de Qi Gong, Art Énergétique

CONTACT PUBLIC

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

CONTACT PRESSE > CLAIRE LEXTRAY

01 48 59 00 26 - 06 07 91 47 07
claire.lextray@orange.fr

Qi Gong

l'énergie positive • 1994 / 2014 • 20 ans!

Cette année 2014 auront lieu les 20^{ème} Journées Nationales du Qi Gong

Depuis le premier colloque international sur le Qi Gong organisé en 1994 à Paris sous l'égide de l'Unesco, ou seulement quelques centaines d'initiés connaissaient le Qi Gong, **le chemin parcouru avec plus de 100 000 pratiquants aujourd'hui, est révélateur d'un vrai mouvement de société.**

Pour fêter ces 20 ans, nous proposons un mois de juin entier dédié au Qi Gong dans toute la France. Ateliers de pratiques, démonstrations, conférences avec les professeurs et les associations de la FEQGAE permettront à chacun de découvrir et pratiquer cette discipline millénaire qui apporte vitalité et détente, **l'énergie positive dont nous avons tous besoin.**

Dans plus de 200 villes et villages, de nombreuses activités

- > des **cours gratuits** dans les associations
- > des **ateliers et démonstrations** en extérieur : parcs, jardins, plages...dans des lieux publics parfois inédits comme dans les **gares de Rouen et Dieppe...**
- > des **activités originales** comme un atelier « **éclat du visage** », pour régulariser l'énergie du cœur, organe correspondant à la saison de l'été, ou encore le « **Qi Gong dans l'eau** ».

Nouveau!



Pour la première fois seront proposées des « **ateliers anti-stress pour les étudiants et lycéens** » afin de les aider à mieux préparer cette période d'examens et de concours.

Au programme : exercices anti-stress, automassages et respirations profondes.

Tout est gratuit !

Nouveau!

Plein succès pour le Qi Gong ! Facile d'accès et simple à pratiquer

Aujourd'hui, on compte plus de 600 associations et enseignants de Qi Gong affiliés pour plus de 100 000 pratiquants sur le territoire.

Le Qi Gong s'adresse à tout le monde, quel que soit son âge, sa condition physique. Si 80% sont des femmes, on compte aujourd'hui 20% d'hommes, et ce chiffre est en augmentation.

Le Qi Gong permet à chacun de retrouver un lien positif avec son corps, de se détendre en sentant son énergie circuler, de mieux gérer les états émotionnels, dépressifs ou anxieux, et généralement d'entretenir sa santé et d'avoir une pratique « positivante » ou la joie de ce lien avec son corps est source de plaisir.

Un Qi Gong pour chacun et une énergie positive pour tous

Il y a plus de 1000 méthodes de Qi Gong. Chacun peut choisir en fonction de son âge, sa condition physique ou psychique: Qi Gong de la femme, Qi Gong anti-stress, Qi Gong des yeux, Qi Gong des cervicales, Qi Gong des enfants, Qi Gong pour seniors...

Des professeurs souvent précurseurs

Au-delà de la pratique collective, le Qi Gong entre de plus en plus dans le cadre institutionnel, où il accompagne les patients à l'hôpital, dans les **maisons de retraite médicalisées**, auprès des **associations de patients (cancer, parkinson, diabète...)**, ou encore en **milieu carcéral**, au sein de structures prenant en charge le **sevrage des toxicomanes...**

Faire le choix d'un bon professeur pour un Qi Gong efficace avec la FEQGAE.

La FEQGAE, qui accompagne le développement du Qi Gong en France depuis 20 ans, offre un gage de sérieux par l'encadrement des dix 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.

Le rôle de la FEQGAE

La FEQGAE, Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique, a su créer des relations multiples avec divers partenaires :

- *organisations et institutions françaises :*
Fédération Française EPMM Sports pour Tous, partenaire de la FEQGAE pour l'organisation des 20^{ème} journées nationales de Qi Gong, La Ligue contre le cancer, l'IMAPS (institut développant les programmes de sport-santé au sein de la mutualité française)
- *institutions chinoises :*
l'association nationale de Qi Gong de santé, fédération officielle chinoise, la Fédération internationale de Qi Gong de santé
- *instituts chinois :*
l'institut de recherche sur le Qi Gong médical de l'Université de médecine de Shanghai ou le Centre national de Qi Gong de Beidaihe en Chine.



Q1 - Qi Gong médecine chinoise - neurosciences

L'énergie - le Qi en chinois - est un concept qui n'a pas la même signification dans la pensée chinoise et dans notre culture occidentale. Pour mieux spécifier ce terme, nous vous proposons deux lectures, l'une chinoise à travers la médecine chinoise, l'autre occidentale d'un docteur en neurosciences.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE QI

C'est quoi exactement l'énergie ? Comment ça marche ?

Qi - Qi Gong • médecine chinoise • neurosciences

Définition et actions du Qi

On traduit Qi par **énergie ou souffle**, mais il n'y a pas de traduction exacte de ce mot, comme le sens qu'il désigne n'existe pas en français.

Le Qi est toujours en mouvement, en transformation et en échange avec le milieu extérieur. Son potentiel vital est très important. On dit parfois que l'homme est l'union entre le Qi du ciel et le Qi de la terre. **Le Qi est aussi la substance essentielle qui permet d'entretenir la vie de l'homme.**

Le Qi revêt donc plusieurs aspects

- > **nourricier** à travers tout le réseau de distribution des méridiens (conduits par lesquels circule l'énergie subtile) et des vaisseaux sanguins
- > **dynamique** à travers l'animation et la mise en mouvement de toutes nos fonctions corporelles et psychiques
- > **informatif** en reliant toutes les parties entre elles, les systèmes, le corps et les fonctions psychiques, l'individu avec le monde extérieur.

Le Qi peut représenter la vitalité dans ses aspects de mouvement, de transformation, d'échanges et de relations. Cela peut recouvrir la circulation sanguine, où le Qi est plus dense, plus matérialisé, la transformation digestive et l'élimination, la production de chaleur du corps, l'ensemble entre les parties et les systèmes physiologiques du corps.

Le mouvement de l'énergie est appelé le mécanisme énergétique, qui prend beaucoup de formes variées, que l'on peut résumer en quatre formes principales : monter, descendre, entrer et sortir.

L'énergie dans la pratique du Qi Gong

Dominique Casajis, président de la FEQGAE

Le mot Qi Gong « travail de l'énergie » regroupe un ensemble de techniques, d'exercices, dont les principales actions sur notre énergie sont :

> **mettre en mouvement l'énergie**

La caractéristique principale du Qi est d'être mobile, d'animer les échanges tant au niveau corporel que psychique. Les exercices de Qi Gong mettent en mouvement le Qi dans l'ensemble du corps.

> **renforcer son énergie**

En la captant mieux par la respiration, en l'assimilant mieux à travers la digestion, en la mobilisant mieux par les exercices.

> **purifier l'énergie**

En activant et stimulant les mécanismes de transformation et d'élimination, les exercices de Qi Gong permettent de purifier notre énergie, de la « raffiner ».

> **équilibrer son énergie**

L'équilibre de l'énergie qui n'est pas une notion figée, mais un équilibre dynamique, permet d'optimiser nos capacités en la répartissant selon nos besoins dans les différentes parties et organes du corps, mais également d'équilibrer les émotions, en évitant que des émotions excessives nous perturbent. Le Qi Gong permet ainsi de relier corps et esprit, physique et psychique.

> **favoriser un échange énergétique positif avec notre environnement**

Nous sommes en perpétuelle interaction avec notre environnement, le Qi Gong agit à la fois sur notre ouverture vis-à-vis de notre environnement et sur le rayonnement de notre énergie à l'extérieur. Il favorise une relation plus vivante et positive, moins mécanique ou passive, et enrichit nos perceptions de ces relations, essentielles car nous ne pouvons vivre sans échange.

Le Qi dans la médecine chinoise

Professeur Zhang Ming Liang, de Pékin docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise, spécialiste du Yang Sheng et du Qi Gong santé.

Toute la médecine chinoise repose sur cette notion des énergies ou souffle, et son action porte sur la régulation des énergies qui contribuent et animent l'homme, reliées aux énergies qui contribuent et animent l'univers.

« Selon la culture traditionnelle chinoise, le Qi est l'élément qui se trouve à la base de l'univers. L'être humain faisant partie de l'univers, il est lui aussi constitué de Qi, d'où son lien et sa correspondance avec le monde.

Le Qi ne constitue pas seulement le côté visible, sensible de notre être, c'est-à-dire le corps, mais il constitue aussi ce qui nous gouverne, c'est-à-dire notre pensée et notre âme. Plus important encore, le Qi relie le corps et l'esprit en en faisant un tout indissociable.



© Canal central Vincent Fillon

Par conséquent, selon la médecine traditionnelle chinoise, nos maladies, nos douleurs, nos peines, dérivent aussi du Qi. L'objectif réel de la médecine chinoise, mais aussi de l'acupuncture, du massage, du Qi Gong, du Daoyin, du tai-chi et de la méditation, c'est de percevoir et de comprendre de mieux en mieux l'existence et le fonctionnement du Qi. Ceci est possible grâce à l'apprentissage et à la pratique systématique, qui améliorent notre capacité à maîtriser le Qi.

Dans une certaine mesure, en régularisant et en maîtrisant le Qi, il est possible de changer notre corps et notre esprit, d'améliorer notre état de santé et de prévenir les maladies, et, au final, d'atteindre un état de vie idéal donné par l'unité du corps, de l'esprit, de l'action et de l'environnement. »

L'ÉNERGIE ET LES NEUROSCIENCES

Chantal Verkindt, Docteur en Neurosciences

Les neurosciences sont à la pointe de la recherche sur les échanges biochimiques et énergétiques entre le corps et le cerveau. Bien qu'on ne puisse établir de parallèle exact entre l'énergétique chinoise et les recherches en neurosciences, des convergences existent.

« L'énergie n'est pas une chose visible; seuls ses effets sont observables. L'énergie, quelle que soit sa forme, est donc avant tout ce qui permet de provoquer un changement.

Aujourd'hui, il existe un vaste champ sémantique du terme d'énergie. En biologie humaine, on pense avant tout à l'énergie que nous ingérons et à celle que nous dépensons pour assurer toutes nos fonctions vitales et bouger. On la quantifie alors sous forme de calories. Une énergie moins connue mais tout aussi importante et omniprésente dans tout organisme vivant est l'énergie bio-électrique.

L'énergie se transfère ou se transforme

L'énergie contenue dans des liaisons entre atomes est de nature chimique. Cette forme d'énergie est celle contenue dans les aliments que nous avalons et dans les nutriments issus de la digestion. Grâce à l'oxygène que nous captions dans l'air et à un ensemble bien réglé de réactions biochimiques, cette énergie chimique est transférée vers un autre support de nature chimique, la molécule d'ATP, véritable forme de stockage de l'énergie par nos cellules. L'énergie de la molécule d'ATP pourra ensuite selon les besoins être à nouveau transférée par exemple pour la synthèse d'autres molécules ou être transformée en d'autres formes d'énergie : en énergie mécanique et thermique par nos muscles; en énergie électrique par l'ensemble de nos cellules qui la stockent sous la forme d'une différence de potentiel autour de leur membrane.

Dans le champ des neurosciences, on utilise depuis de nombreuses années déjà l'exploration de l'activité électrique et/ou des champs magnétiques générés par notre cerveau pour essayer de mieux comprendre les processus cérébraux qui sont à l'origine du contrôle de notre motricité, de nos émotions, de notre raisonnement et même récemment de notre conscience.

L'énergie nous lie à notre environnement et à la nature

L'énergie dans l'univers ne se crée ni ne disparaît. Elle se transforme. L'énergie qui anime notre organisme biologique peut être alternativement de nature chimique, mécanique, thermique ou électrique. Quelle que soit sa forme, son action semble synchronisée à l'action des énergies de notre environnement.

Notre cerveau concentre un fort potentiel d'énergie « communicante » mais doit pour cela se nourrir de l'énergie chimique qu'apporte notre alimentation et la respiration. Il est par ailleurs sensible aux énergies rayonnantes extérieures qui régulent son activité et par conséquent l'activité de tout notre organisme. »

