

FEDERATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ENERGETIQUE

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

Contact presse – Claire Lextray – claire.lextray@orange.fr - 01 48 59 00 26 – 06 07 91 47 07 – www.claire-lextray.com

ENQUÊTE : Qui sont-ils ?

**En 2013, 20 % des pratiquants de Qi Gong en France sont des hommes.
Ils étaient à peine 10% il y a 10 ans.**

Que cherchent-ils à travers cette pratique ? Que leur apporte le Qi Gong ?



**Faire le choix d'un bon professeur pour un Qi Gong efficace
avec les professeurs et les associations de la FEQGAE**

**Plus de 600 professeurs de la FEQGAE assurent des cours et stages en France.
Neuf écoles de formation de Qi Gong agréées par la Fédération délivrent un diplôme
fédéral, gage d'un enseignement authentique, approfondi et de qualité.**

*Merci aux professeurs de la FEQGAE pour leur aide précieuse
et à tous les hommes qui ont témoigné massivement et avec beaucoup de sincérité.*

20 % des pratiquants de Qi Gong en France sont des hommes. Ils étaient à peine 10% il y a 10 ans.

Qui sont-ils ? Que cherchent-ils à travers cette pratique ? Que leur apporte le Qi Gong ?

Pour la 1^{ère} fois, la Fédération s'est penchée sur cette 'tendance' qui se développe. Interrogés en avril 2013, ils ont répondu massivement à notre enquête avec beaucoup de sincérité.

Découvrez quelques-uns de ces témoignages inédits.

Ils ont pour la plupart entre 28 et 80 ans, vivent en zone rurale ou urbaine. Certains pratiquent le Qi Gong depuis à peine quelques mois ; d'autres depuis 25 ans.

Ils sont retraités ou en activité avec des métiers très variés: inspecteur des finances publiques, animateur sécurité, électricien industriel, médecin, travailleur social, diacre, gynécologue obstétricien hospitalier, antiquaire, apiculteur, agent immobilier, ingénieur, artiste peintre, architecte, marin d'état, chirurgien viscéral, professeur, éducateur spécialisé, consultant formateur, contrôleur du travail, vétérinaire, agent territorial, conseiller en développement territorial, inséminateur, directeur de projet Informatique de Gestion, jardinier, directeur organisme de formation pour adultes, opérateur projectionniste, agent de logistique, directeur des relations humaines, informaticien, manageur conseil, maître d'œuvre, cadre dirigeant, secrétaire administratif, pharmacien, chef opérateur son, directeur de communication, éditeur de sites web, responsable de fabrication, technicien Airbus, responsable technique, cordiste ...

Que vous apporte la pratique du Qi Gong ?

Un meilleur équilibre, moins de stress

Une plus grande capacité à faire face à la pression ambiante dans mon milieu professionnel. Une meilleure prise de recul face aux problèmes à résoudre. Un esprit plus clair et plus alerte pour prendre des décisions importantes.

La pratique du Qi gong me permet de mieux gérer mon stress au quotidien. D'un naturel émotif et inquiet, j'appréhende avec plus de sérénité et de confiance les aléas de la vie.

une meilleure écoute de mon corps.

Une baisse de ma sensibilité au stress au travail, notamment du à la charge de travail aux sollicitations et à l'attitude parfois énervée de certains collègues. D'un point de vu personnel, une possibilité de me recentrer de me poser dans un monde où l'on est sujet à l'hyper sollicitation.

Une meilleure appréhension des événements de la vie active et donc de moins subir l'accélération des temps moderne. Moins de stress signifie identifier la source du

stress qui est surtout liée à une compression du temps vécue par tous, puis apprendre à ralentir ce temps ...

faire circuler l'énergie, apprendre qu'un simple geste (mais fait correctement et avec intention) peut apporter beaucoup à son corps et à son bien être mental

On aborde la vie avec plus de présence

Les débuts étaient avant tout pour diminuer l'impact du stress professionnel, apprendre à mieux respirer, et aussi s'adapter en fonction des saisons et du rythme de la nature lié aux organes/ 5 éléments.

J'ai acquis un calme intérieur qui me permet de gérer beaucoup mieux les situations stressantes.

mieux gérer des moments stressant au boulot en travaillant les techniques de respirations.

une stabilité

Un moyen d'être à l'écoute de son corps à tout moment. (soit un outil pour revenir à soi, et pour se détacher (parfois) de pensées envahissantes)

Un bien être, une aide à la détente et à la récupération quand je n'ai pas la paresse de ne pas pratiquer, ou de faire semblant.

La pratique de la respiration par le ventre, associée à la pensée, m'a permis m'a permis de mieux gérer des situations imprévues. J'arrive à prendre du recul et mieux maîtriser mes émotions. Je me sens moins stressé, prenant beaucoup de distance par rapport à certaines situations.

Une meilleure condition physique (souplesse, meilleure posture et moins de douleurs du dos), autodiscipline, concentration,

Justement, je me pose la question depuis quelques mois. J'ai trouvé la réponse en discutant avec d'autres personnes, car je disais que je ne sentais pas des bienfaits extraordinaires après les séances de Qi Gong (ou du moins de manière très changeante), je me sentais plus calme, plus posé, mais j'attendais plus de choses encore... J'ai compris que mes attentes en vers le Qi Gong pouvait être un peu exagérées, trop d'attentes Et surtout c'est en arrêtant que j'ai compris que j'étais moins "posé", moins "serein", que j'étais plus sensible au ballottage de la vie que lorsque je pratiquais régulièrement. Un jour quelqu'un m'a dit: "peut-être ne sens-tu pas les bienfaits, mais lorsque t'arrêtes d'en faire tu sens, qu'il te manque quelque chose". En effet c'est comme ça que je le ressens.

mieux respirer, retrouver le temps de ressentir et de prendre conscience de chaque partie de mon corps, savoir s'arrêter, prendre du recul, construire une réelle détente

la disparition de la timidité et un meilleur self contrôle.

Une meilleure condition physique, une meilleure santé

sans conteste une meilleure santé par un meilleur schéma corporel, une souplesse articulaire et physiologique, la disparition ou la diminution de certains blocages physiques et psychiques.

depuis un certain temps en cas d'insomnie j'avais deux solutions - prendre un cachet ou regarder la télévision. Grâce aux cours de Qi Gong j'ai pu améliorer ma décontraction ainsi que ma respiration ce qui permet de retrouver le sommeil plus facilement

une bonne condition physique qui permet de réduire les effets de la polyarthrite.

J'ai une plus grande souplesse. La pratique du Qi Gong m'a permis de refaire du vélo, mes douleurs dorsales ont disparu.

beaucoup moins de "petits bobos" durant l'hiver par exemple, pas de refroidissements ...

Une meilleure santé globalement. Plus de souffle et une capacité à faire des mouvements dans le sport à l'économie

Le métabolisme a radicalement changé : meilleure digestion, un poids très correct sans régimes, et une bonne immunité .

Je n'ai plus de maladies depuis 3 ans (rhume, etc....) amélioration de mes allergies au pollen : je ne prend plus de piqûres de cortisone....

Ayant quelques problèmes de circulation sanguine et d'irrigation nerveuse du pied droit consécutifs à un pincement vertébral j'ai de meilleures sensations dans ce pied, notamment en ce qui concerne l'équilibre.

meilleure digestion, meilleur sommeil

Revitalisation des principaux organes au niveau physique. Relâchement et calme par une attention juste et subtile sur la circulation énergétique du Qi. Confiance et conscience de soi. Une meilleure résistance au stress et sagesse d'un corps à apprivoiser dans un monde moderne qui fait une part trop importante au virtuel et pas assez à soi de manière intime et confiante.

régulation et diminution du temps de sommeil. Disparition de certaines douleurs physiques. Résistance à l'effort accru.

travailler toutes les articulations, gagner en souplesse, exercer ses différents modes de respiration, savoir ralentir son rythme, se préparer à d'autres sports

Une meilleure connaissance de son corps et une meilleure gestion des problèmes de celui-ci (mal du dos, des membres.) Par un assouplissement et un renforcement des tendons..... Aussi un meilleur ressenti de la vie intérieure des organes digestifs.

Une appréciation plus soutenue des 5 sens

Le Qi Gong m'a permis de renouer avec le sport que j'avais tendance à négliger. Ceci entretient ma souplesse car ce n'est pas mon point fort

De meilleures relations avec les autres, un développement spirituel.

Le Qi Gong me dévoile une nouvelle façon de voir mon corps, une nouvelle relation avec lui, de nouvelles relations de lui avec les autres et l'environnement. Il m'apprend à l'observer, l'écouter d'une façon plus spirituelle moins Cartésienne.

Plus de calme

Dans ce type de discipline, on ne cherche pas de performance, on ne se compare pas, on accepte tout le monde. Cela a certainement contribué à moins juger autrui (et soi-même) et à être plus ouvert. En outre, ayant un tempérament réservé, le sentiment d'être mieux dans son corps a favorisé mon ouverture : par exemple communication avec des inconnus davantage facile/aisée.

harmonie du corps et de l'esprit

Une plus grande capacité d'écoute et d'ouverture aux autres. Une meilleure confiance dans la justesse de mes actions en tenant compte de ce que je suis, de l'autre. Un accès aux sensations physiques et énergétiques qui m'a beaucoup aidé dans ma pratique spirituelle pour calmer l'esprit.

Un approfondissement spirituel et du "monde intérieur" ; une incitation à la méditation et donc un approfondissement de ma foi chrétienne

Approfondissements de la relation avec l'univers et être à l'écoute

Une ouverture à la pensée millénaire chinoise issue du Tao et du Confucianisme, tout en rondeurs, qui vient compléter le mode de vie occidental très linéaire.

La pratique de Qi Gong m'a permis d'être moins renfermé sur moi-même et de vivre mieux en société.

La pratique régulière du Qi Gong m'a permis de découvrir que c'était beaucoup plus qu'une gymnastique chinoise, mais avec des bases très anciennes et solides, d'approcher la compréhension de la médecine chinoise, et la profondeur des exercices, variés et très bénéfiques que l'on pouvait en tirer au bout de quelques années. Je découvre maintenant le plaisir de l'assise en silence en groupe, même si je pratique peu tout seul.

Prise de conscience de la globalité du corps mais aussi de chacune des parties (membres, cou, colonne vertébrale, mains et leur pouvoir de stimulation, le corps n'est plus une machine seulement fonctionnelle mais beaucoup d'organes sont dorénavant habités par l'esprit .

plus de sérénité

La démarche est captivante, elle s'intègre dans un schéma d'harmonie avec les événements du moment (professionnel, météo, familial, affectif...).

L'aspect spirituel me satisfait pleinement, en positionnant l'humain dans un contexte général à la vie, et non comme le centre d'une "Création" ou d'une "Evolution" au sens scientifique ou religieux des termes.

Une meilleure compréhension de sa place dans l'univers, d'appartenir à un ensemble plutôt qu'une petite entité indépendante parmi "ce tout"!

Un regard plus objectif sur ce qui est . Des relations sincères et profondes avec les autres . Une appartenance à un tout...