



- **QI GONG & TRADITIONS**
Bouddhisme
Taoïsme
Arts Martiaux
Médecine Chinoise



- **QI GONG & GYMNASTIQUE OCCIDENTALE**
Georges Charles



- **GYMNASTIQUE DE LONGUE VIE**
Gérard Edde



- **QI GONG MEDICAL**
Dr. Denis Colin



- **LES MAITRES DE QI GONG**
Liu Dong, Kunlin Zhang, Wen, Dr Liu Jun Jian, Zhou Jing Hong...



- **EVALUER SA PRATIQUE**
Jean-Michel Chomet

QI GONG ART DE SANTÉ

7,00 €

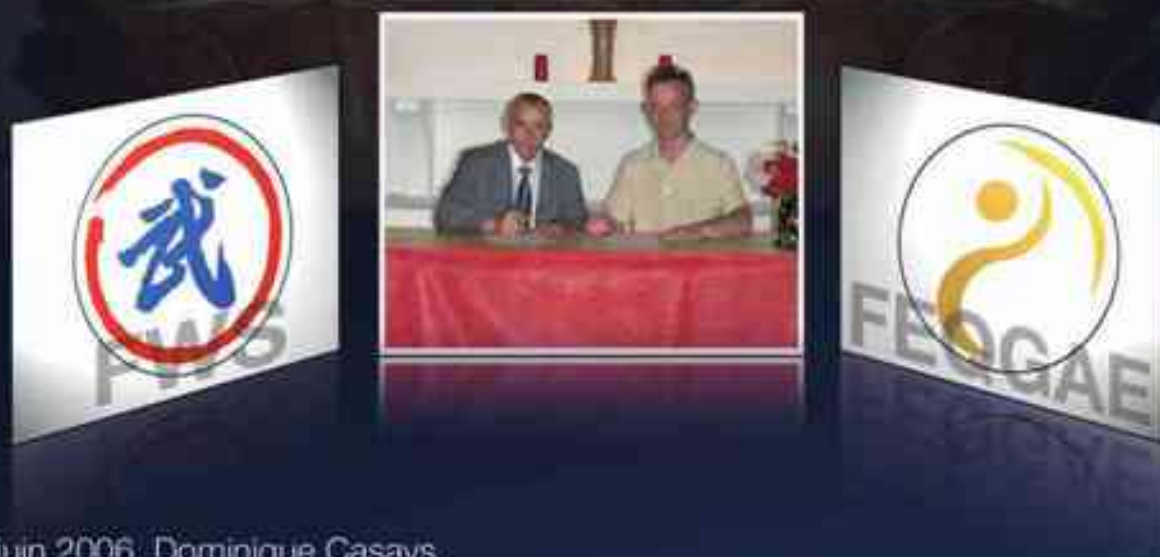
AND : 7,00 - ROM : 8,20 - BEL : 8,00
CH : 12,50 FS - CAN : 13,75 \$ CAD



La confiance juste

Hexagramme 62

du Yi Jing



En juin 2006, Dominique Casays, président de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE) et Roger Itier, président de la FWS, ont signé un protocole d'accord et de reconnaissance mutuelle de leurs fédérations.

Ce protocole garantit au pratiquant d'aujourd'hui et de demain un respect des spécificités de chaque style, et une répartition harmonieuse des compétences de chacun.

Un geste de plus pour l'harmonie des arts énergétiques en France.



FWS

**Fédération
de Wushu
et de Sanda**

WWW.FWS.FR





par Pol Charoy
& Imanou Risselard,
directeurs de publication

Santé et Qi Gong

Aujourd'hui selon les sondages, deux Français sur trois auraient recours à des pratiques alternatives de soins, soit 69 % de la population française qui aurait recours occasionnellement ou régulièrement à une pratique thérapeutique non conventionnelle, comme par exemple, l'ostéopathie, la naturopathie et bien sûr la Médecine Traditionnelle Chinoise).

La M.T.C. dans son arsenal thérapeutique et préventif utilise un ensemble de soins allant de l'acupuncture aux massages, à la pharmacopée chinoise, en passant par des exercices de Qi Gong. Comment passer sous silence une telle information?! C'est pourquoi toute l'équipe rédactionnelle de Génération Tao a décidé de consacrer un hors-série à cette pratique traditionnelle chinoise, en retraçant l'histoire des disciplines, des hommes et des femmes qui, depuis maintenant plusieurs années en France, ont participé à faire connaître le Qi Gong et se sont organisés pour nous faire partager les vertus de cette pratique millénaire. Pratique qui nous vous le rappelons pour l'anecdote, a inspiré notre gymnastique occidentale qui, hélas, n'en a retenu qu'une gestuelle biomécanique, délaissant volontairement toute notion énergétique exempte du cadre scientifique de l'époque (voir l'article de Georges Charles p. 30).

Pour accomplir au mieux cette réalisation, nous avons décidé de faire appel à un rédacteur en chef « invité », une première pour Génération Tao! Plusieurs personnalités auraient mérité ce titre, mais notre objectivité professionnelle nous a fait choisir Dominique Casays, actuel Président de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques, la F.E.Q.G.A.E., et l'un des fondateurs, avec sa femme Ke Wen, de l'organisation des Journées Nationales de Qi Gong, qui depuis 1994 et le premier colloque international sur le Qi Gong en France, se déroule chaque année.

Cet événement phare de l'histoire du Qi Gong ayant tout à la fois imprégné et balisé son développement en France, l'expérience de Dominique Casays, en tant que coordinateur de cette manifestation, le désignait donc aujourd'hui comme le représentant idéal et le dépositaire de l'histoire du Qi Gong en France. Nous le remercions de s'être prêté à cet exercice difficile et prenant. ☸



Le temps de la juste place...

par Dominique Casays, président de la FEQGAE

Ce « hors série » de Génération Tao sur le Qi Gong montre que cet Art énergétique millénaire, récemment arrivé chez nous, acquiert ses lettres de noblesse grâce à la persévérance et à la passion de quelques « pionniers » à qui ce numéro spécial veut rendre hommage.

Je remercie également Génération Tao de la confiance qu'il m'a montrée et de la liberté dans le choix des auteurs et des articles. Souhaitons vite voir arriver un deuxième hors-série sur le Qi Gong pour approfondir de nombreux sujets que nous n'avons pu, faute de place, explorer ici.

Donnons-nous le temps aussi pour que cet art traditionnel, à la fois sérieux et poétique, physique et spirituel, trouve sa juste place, en nous rendant plus proches de notre corps et de notre santé, plus proches également des autres et de la nature. Autant d'aspects qui peuvent nous permettre d'aborder notre monde sous un jour plus chaleureux et plus serein, deux qualités exprimant si bien le « Qi ». ☸

**sérieux et
poétique,
physique et
spirituel.**



INSTITUT DU QUIMETAO

巴黎中醫武術學院

Disciplines Enseigné

- Qi Gong Traditionnel
- Tai Ji style Chen (Tai Chi)
- Médecine Traditionnelle Chinoise
- Da Cheng Quan
- Kungfu Wushu
- Sanda
- Autodéfense
- Langue Chinoise

Sous Forme de

- Cours Réguliers
- Formation Professionnelle
- Stages Ponctuels
- Stages en Chine

Livres, DVD et K7 (Éditions Quimétao)

Grid of product images with titles and prices for books, DVDs, and K7s, including titles like 'Tai Chi Chuan Applications Martiales', 'Qi Gong Découverte', and 'Les Huit Pièces de Brocart'.



INSTITUT WUSHU DE FRANCE

法國中華武術學院

Pratiquer avec des experts de Chine :

- KUNG-FU WUSHU (traditionnel et moderne, enfants et adultes)
SANDA
SELF DÉFENSE
KUNG-FU SHAOLIN
TAI JI, DA CHENG et
QI GONG
Penchak Silat Traditionnel



LI Mingzhi, WU Bin et Dr JIAN Liujun

CD Vidéo (version chinoise)

Grid of product images for video CDs, including titles like 'Tai Ji style Yang', 'Épée du Tai Ji style Wu', and 'Sabre du Tai Ji style Chen'.

BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

(à découper et/ou à photocopier et à retourner au : Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Form fields for Name and Address

Form fields for CP, Ville, and Tél.

Table with columns: Réf., Titre d'article, Quantité, Prix. Includes 'Cata' and 'Catalogue gratuit' entries.

Frais de Port pour la France métropolitaine (Seulement pour les livres, CD, DVD, et K7):

Ordinaire: 4,50 € pour le 1er pièce, 2 € par pièce sup.
Recommandé (fortement conseillé): 8,60 € pour le 1er pièce, 2,80 € par pièce supp.

Pour les produits accessoires, les étrangers et les TOM-DOM, nous contacter Total à payer:
Ci-joint un chèque de € à l'ordre du Quimétao.

TAO1206 Date: (Bon pour accord) Signature:

* Prix valables jusqu'au 31 janvier 2007

Accessoires: Épées, Sabres, Kimonos de Pratique, en vente au siège de l'Institut ou par correspondance
Possibilité de commander tous les styles de Kung-Fu chinois hors catalogue. Vente possible en gros ou demi-gros, nous consulter, ou consulter notre site:

http://www.quimetao.net

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Maquette

Frédéric Villbrandt

Création graphique

Frédéric Villbrandt

REDACTEUR EN CHEF

Dominique Casaÿs

COMITE EDITORIAL

Delphine L'huillier

Pol Charoy & Imanou

Arnaud Mattlinger, et bravo

pour la réalisation de la page internet

Sandrine Toutard

Cécile Bercegeay

Dominique Radisson

Ont contribué à ce numéro:

PREMIER VOLET

LE QI GONG, C'EST QUOI ?

Cyrille J.-D. Javary, Ke Wen,

Jean-Michel Chomet

DEUXIEME VOLET

LES ACTEURS DU QI GONG EN FRANCE

Georges Charles, Yves Réquena,

Gérard Edde, Michèle Stévanovitch,

Marc Fréjacques, Anna Miassedova,

Dr. Denis Colin, Jean-Pierre Krasensky,

Juliette Chevalier, Annie Fournier

et un grand merci à Babak Seddik pour sa

traduction de l'allemand au français du

texte du Dr. Med Elisabeth Friedrichs

TROISIEME VOLET

QI GONG ET SOCIETE

David Palmer, Annick Ronné Le Verre,

Georges Charles, Juliette Chevalier,

Dominique Banizette, Bruno Rogissart

PHOTOGRAPHIES

Chantal Jacqueminet, Frédéric Villbrandt,

Jean-Marc Lefèvre, Annick Ronnée Le Verre,

Dominique Casaÿs, Manikoth Vongmany,

Jean-Pierre Lelong, Michel Fouan,

André Duclos, Marie-Anne André,

Sophie Clémenceau, Annie Fournier

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Guy Trédaniel éditeur, Bruno Lazzari,

FEQGAE, Cyrille J.-D. Javary,

Editions Albin Michel, David Palmer,

Georges Charles, Ecole du Qi,

Yves Réquena, Gérard Edde, Ed. You Feng,

Ecole de la Voie intérieure,

Sophie Clémenceau, Annie Fournier

ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt, Ke Lin,

Fan Zeng, Arnaud Mattlinger

REGIE PUB

06 60 29 30 00 • pub@generation-tao.com

INTERNET

Dominique Radisson & Yann Lézy

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Nevada Nimifi

30, allée de la Recherche

1070 Bruxelles - Belgique

COMMISSION PARITAIRE

n° 1109 K 86845

distribution MLP

Dépôt Légal : 24 NOVEMBRE 2006

N.D.L.R.: Compte tenu de la variété orthographique des traductions du chinois en français, et des complexités que cela engendre, y compris les dysharmonies, nous préférons dorénavant laisser le choix aux auteurs.

Photocopier ou reproduire ce magazine sans autorisation nuit à sa création et à sa diffusion.

GENERATION TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris

Tél.: 01 48 24 42 42

Fax: 01 48 24 42 44

Pub: 01 48 24 42 42

pub@generation-tao.com

Sommaire

Hors-série n° 6

Editao

p. 3

1^{er} volet : LE QI GONG, C'EST QUOI ?

p. 6

Nommer le Qi, par Cyrille J.-D. Javary

p. 8

Les grandes méthodes de Qi Gong dans la tradition chinoise, par D. Casaÿs

p. 9

Qi Gong et Taoïsme

p. 10

Qi Gong et Médecine chinoise

p. 12

Qi Gong et Bouddhisme

p. 14

Qi Gong et Arts Martiaux

p. 15

Qi Gong et milieu artistique

p. 16

Progresser dans la pratique, par Ke Wen

p. 18

Evaluer son niveau de Qi Gong, par Jean-Michel Chomet

p. 22

Voyage dans les cartographies du corps énergétique, par P. Charoy & Imanou

p. 24

2^{ème} volet : LES ACTEURS DU QI GONG EN FRANCE

p. 28

Les origines de la gymnastique occidentale, par Georges Charles

p. 28

Le polymorphisme du Qi Gong, par Yves Réquena

p. 34

Le Tao de la longue vie, par Gérard Edde

p. 36

Vlady Stévanovitch, l'Ecole de la Voie intérieure, par Michèle Stévanovitch

p. 38

Mantak Chia, le Tao universel, par Marc Fréjacques & Anna Miassedova

p. 38

Médecine et Qi Gong, entretien avec Dr. Denis Colin

p. 40

L'arrivée des Maîtres chinois en France

p. 42

Liu Dong, par Jean-Pierre Krasensky

p. 42

Kunlin Zhang, par Delphine L'huillier

p. 43

Dr. Liu Jun Jian, par Delphine L'huillier

p. 44

Ke Wen, par Juliette Chevalier

p. 44

Zhou Jing Hong, par Annie Fournier

p. 45

3^{ème} volet : QI GONG ET SOCIETE

p. 46

La fièvre du Qi Gong, entretien avec David Palmer

p. 48

Qi Gong en Chine, par Annick Ronné Le Verre

p. 52

Qi Gong en France, par Georges Charles

p. 54

Les Journées Nationales du Qi Gong, 12 ans déjà ! par Juliette Chevalier

p. 56

Un diplôme, ça sert à quoi, par Dominique Banizette

p. 60

Points de vue, par Bruno Rogissart et Dominique Casaÿs

p. 61

La situation du Qi Gong en France, par Juliette Chevalier

p. 61

Anciens numéros

p. 62

Carnet d'adresses

p. 64



Couverture : création graphique
Frédéric Villbrandt d'après
le dessin du Dao Yin (voir p. 13)

et la mutation du Yi Jing.

Vignettes : D.R. - FEQGAE :

Kunlin Zhang par

Chantal Jacqueminet.

www.generation-tao.com

Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez l'annuaire francophone des arts énergétiques, des informations régulières, des archives, le contenu du numéro en cours, des dates de stages et de manifestations, des liens vers d'autres sites... Pour nous contacter :

- **redaction** : redaction@generation-tao.com
- **courrier** : courrier@generation-tao.com
- **abonnements** : abonnements@generation-tao.com
- **publicité** : pub@generation-tao.com

La rédaction n'est pas responsable des textes, photos et publicités, qui engagent la seule responsabilité de leurs auteurs et impliquent leur accord tacite pour leur publication. Les manuscrits ne sont pas rendus. La reproduction, même partielle des articles et illustrations de Génération TAO est interdite. Les noms des marques qui figurent dans les pages rédactionnelles sont donnés à titre d'information sans aucun but publicitaire. Tout document de rédaction et d'iconographie ne sera pas retourné.



Le Qi Gong, c'est quoi ?





LE QI GONG, C'EST QUOI ?

Si la pratique du Qi Gong, prononcé « Tchi Kong » est de plus en plus populaire en France, elle reste souvent méconnue, voire totalement incomprise par de nombreuses personnes qui pourtant aimeraient la découvrir. Ce manque peut même se retrouver chez certains pratiquants qui gardent encore une idée floue du pourquoi et du comment de cet art. Dans ce premier volet, découvrez les origines du terme « Qi Gong », son développement et son utilisation dans les différentes traditions religieuses et culturelles présentes en Chine : Bouddhisme, Taoïsme, arts martiaux, médecine chinoise et milieu artistique. Ainsi que ses fondements et sa progression.

création graphique : Frédéric Villbrandt



Nommer le Qi

La gravité du souffle

par Cyrille J.-D. Javary

Que dire du Qi? Comment le nommer? Le traduire? Une proposition miraculeuse...



photo: J.-P. Lelong

PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary: il est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoise ancienne et moderne. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages, il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur les principes du Yi Jing et appelé: la Grande Marelle du Yin/Yang.

Quand Newton a découvert la gravité, son problème était moins de la calculer que de la baptiser. Quel nom donner à cette réalité dont la particularité est d'être invisible, impalpable et continuellement à l'œuvre? Il a finalement opté pour un mot vague, dérivé d'un neutre pluriel latin: « force »! C'était bien trouvé car ce mot, qui est toujours sans véritable définition précise (« puissance d'action physique » lit-on dans le Petit Robert) a le grand avantage d'être parlant pour tout le monde.

Quand l'Occident a découvert le Qi des Chinois, le même type de difficulté s'est posé. Comment dénommer cette chose, aussi universelle et aussi imperceptible que la gravité? Par quelle expression traduire Qi, un idéogramme, qui dans sa langue d'origine peut prendre des dizaines de significations différentes?

Le plus souvent en français on parle de « souffle » ou d'« énergie ». Ce n'est pas idéal, dans la mesure où ce sont des formulations si utilisées qu'elles masquent souvent plus qu'elles n'éclairaient, chacun y projetant ce que bon lui semble, mais comment faire autrement? Quels termes employer pour dire ce travail fugace que l'on sent sourdre et s'insinuer de plus en plus profondément en soi chaque fois que l'on pratique le Qi Gong? Quels mots utiliser pour expliquer à l'esprit cet invisible agissant que notre corps sait parfaite-

ment comprendre, au sens propre *cum prendere*: « prendre en soi ». On ne va quand même pas parler de « miracle »! Et pourquoi pas?

Il suffirait pour cela de dépasser le côté spectaculaire d'un certain Qi Gong, d'aller au-delà de l'aspect mirobolant du miracle (un mot qui vient du latin *mirari*: « s'émer-

veiller ») et de s'en tenir à la formulation originale des Évangiles. Emilie Rauscher rappelle justement que Mathieu, Marc et Luc utilisent le terme grec de *dynamis* qui veut dire: « force »; et Jean, celui de *ergon* qui signifie: « travail, œuvre »!

Finalement, n'est-ce pas ce qui évoque le mieux l'effet du Qi Gong? Une force (Qi) qu'on met à l'œuvre (Gong), une intensité qui dynamise, un élan qui n'est ni complètement physique, ni uniquement spirituel mais qui, s'enracinant dans les deux, renoue la complicité entre chair et esprit.

Inhérent à la vie comme la gravité l'est à la matière, le Qi est un miracle banal, quotidien, et offert à tous. Pour se l'approprier, point n'est besoin de chercher à courber la lumière. Il suffit simplement de le mettre à l'œuvre. Inlassablement. ☸



Calligraphie de Qi Gong par Ke Lin.





Les grandes méthodes

de Qi Gong

dans la tradition chinoise

par Dominique Casaÿs

Au cours de la longue et riche histoire de la Chine, ce que l'on appelle aujourd'hui « Qi Gong » tient une place unique, au carrefour des traditions médicale, philosophique et martiale. Retour sur ces grandes traditions et la place occupée par le Qi Gong.

Il faut dire que ce terme: « Qi Gong », utilisé depuis les années 50 pour regrouper l'ensemble des techniques énergétiques, cache des méthodes différentes dans leur pratique et dans leurs objectifs. Pour l'observateur occidental, ces différences peuvent paraître de simples subtilités entre les centaines de formes de « gymnastique de santé chinoise » qui se ressemblent plus ou moins. N'oublions pas que les techniques du Qi Gong, qui possédaient chacune leur nom dans les temps passés, sont issues de plus de 2500 ans d'histoire continue et que c'est par leur transmission ininterrompue, comme dans toute tradition, que nous avons accès à leur richesse. Pour mieux comprendre les enjeux du Qi Gong dans notre monde occidental, il est important de retracer, même brièvement et de manière très imparfaite, l'histoire de ces pratiques au sein des grands courants culturels, qui ont conçu et développé les méthodes que nous utilisons aujourd'hui. Nous avons ainsi scindé les pratiques énergétiques selon quatre courants principaux: le taoïsme, la Médecine Traditionnelle Chinoise, le bouddhisme et les arts martiaux.

Cette distinction ne peut servir qu'à repérer des jalons de développement des arts énergétiques en Chine. La réalité est bien plus entremêlée entre bouddhisme, taoïsme et médecine chinoise. Les grands médecins des anciens temps possédaient une profonde culture taoïste. Le courant « Chan » du bouddhisme ne puise-t-il pas ses racines dans le taoïsme? Les grands poètes de la dynastie des Tang n'ont-ils pas été taoïstes puis bouddhistes, mêlant à leur



Une représentation de l'alchimie taoïste : le *Neijing Tu* peint par le Ruyi guan. Tiré du *Zhongguo gudai yishi tulu*.

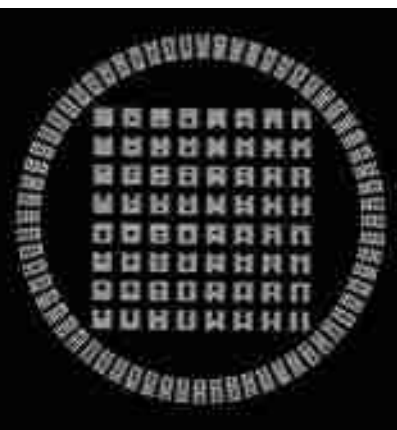
guise l'étude de textes anciens avec une pratique profonde?

QI GONG ET TAOISME

Dès le 7^e siècle avant notre ère, les connaissances transmises par le *Yi Jing* (*Livre des transformations*), le plus ancien ouvrage de la sagesse chinoise, donnent naissance à l'école de la « Petite circulation céleste ». Les huit trigrammes que décrit le *Yi Jing* représentent les étapes de base de toutes les transformations du Yin et du Yang. Dans la petite circulation céleste, on travaille plus spécialement le cycle du Yang et du Yin qui parcourt les méridiens du vaisseau gouverneur et du vaisseau conception. Les différents trigrammes sont le ciel, la terre, le tonnerre, la montagne, le vent, l'eau, le feu, le lac. Ils représentent, dans cette école, les étapes, les passages et les portes physiques et psychiques, touchant les plans de la réalité et du symbolique, que devra accomplir le pratiquant pour réaliser le cycle complet de la « petite circulation céleste ». Cette école qui est toujours pratiquée aujourd'hui, contient plusieurs niveaux. Une longue préparation et une progression rigoureuse conditionnent l'accès aux niveaux plus profonds.



Le Qi Gong, c'est quoi ?



La mutation du Yi Jing et de ses 64 hexagrammes. Les huit trigrammes que décrit le Yi Jing représentent les étapes de base de toutes les transformations du Yin et du Yang.

L'école taoïste

L'école taoïste naît au 6^e siècle avt J.-C. Lao Tseu, considéré comme son fondateur, Tchouang Tseu, puis Lie Tseu, délivrent l'essence du taoïsme. Le taoïsme n'est pas une religion, mais plutôt une « Voie » qui permet à l'homme d'accomplir sa destinée et de trouver l'harmonie, la nature et le ciel, quelle que soit sa condition. Cette philosophie relie l'homme au ciel, et lui montre le principe éternel et sous-jacent à tout ce qui existe. Elle lui apprend à libérer l'esprit des soucis et des affaires, ordonner l'énergie et suivre avec le corps la voie céleste. Le taoïsme enseigne ainsi des exercices pour purifier le corps, régulariser l'esprit et la respiration : *Qui peut, par le calme, clarifier peu à peu ce qui est impur ? / Qui peut naître peu à peu au calme, et s'y maintenir toujours ? / Celui qui garde le TAO.**

La méditation sur le UN

Le taoïsme se développe au 2^e siècle apr. J.-C. avec le *Livre de la Paix Céleste (Tai Ping Jing)* qui reprend l'héritage de Lao Tseu en l'adaptant selon les croyances de l'époque. Il annonce un aspect plus religieux des principes taoïstes. En ce qui concerne la pratique du Qi Gong, il enseigne les méthodes de « concentration sur le UN » (*Shou Yi*) et de méditation par la visualisation intérieure d'images (*Chun Se*). Ces images éveillent et font circuler dans le corps les énergies qui leur correspondent (par exemple, la méditation sur des couleurs, des formes, des parties du corps). La méditation sur le UN est une technique qui harmonise la forme du corps avec l'esprit par la vision interne : *L'être humain a un corps qui s'harmonise avec l'esprit. La forme du corps est rattachée à la mort. L'esprit est rattaché à la vie. Ils doivent se réunir le plus souvent possible. Sans l'esprit, la forme disparaît. Avec l'esprit la vie se manifeste. L'esprit et la forme (le corps) doivent rester unis.* Ce principe montre aussi l'importance que les taoïstes attachent non seulement à l'esprit, mais au corps comme support de l'esprit. Ce livre conseille d'éviter les perturbations des émotions (comme la colère, la peur, la joie excessive...) pour ne pas troubler le lien unissant corps et esprit (ce principe est constant dans toutes les techniques énergétiques). La méditation sur le UN et les techniques de visualisation développées par les taoïstes sont à l'origine de beaucoup de méthodes de Qi Gong « statique ».

Yangsheng : nourrir et accroître la vie

Ge Hong, médecin et Maître taoïste (284-364), a écrit vers la fin de sa vie l'ouvrage célèbre appelé : *Bao Bu Zhe*. La première partie est consacrée au *Yangsheng*, un ensemble de



crédit photo : D. R.

Ordonner l'énergie et suivre avec le corps la voie céleste.

« principes pour nourrir la vie et accroître la longévité ». Il y donne certaines recettes, médicaments et des méthodes de respiration. La deuxième partie, plus philosophique, traite de la causalité des phénomènes liés à l'existence. Il décrit la respiration embryonnaire (voir ci-contre). Cette méthode s'appelle aussi la « respiration du Dan Tian » : elle montre le lien entre le Dan Tian et le mouvement de la respiration embryonnaire. Le livre *Bao Bu Zhe* cite aussi les deux autres Dan Tian (moyen et supérieur). Les trois principaux centres d'énergie sont ainsi clairement définis. Il décrit certains exercices associant la respiration profonde, la concentration sur le UN, et la conscience des





trois Dan Tian pour amener la pratique énergétique taoïste à un niveau plus élaboré. Est mentionné dans le premier chapitre un Maître taoïste, Shi Chun, vivant au 3^e siècle et soignant les malades par la projection de l'énergie. Cette technique utilisée par ceux qui peuvent maîtriser le mouvement des énergies, consiste pour le thérapeute à capter les énergies cosmiques pour les projeter par son corps (le plus souvent par les Lao Gong) sur certaines parties du corps du malade. Cela peut ressembler aux méthodes utilisées en Occident par les magnétiseurs. Cependant, la technique de projection de l'énergie requiert toute la conscience et la connaissance du mécanisme pathologique de la maladie. Ici, l'esprit est actif et le médecin n'est pas un simple canal passif. Cette technique est donc très délicate et demande une grande qualité de la part du médecin. Elle est moins enseignée aujourd'hui en raison de la déperdition d'énergie qu'elle cause au thérapeute, cependant certains l'utilisent toujours. On appelle ces méthodes, « Wai Qi », où méthode de l'énergie projetée.

**Purifier
le corps,
régulariser
l'esprit et la
respiration.**

L'alchimie interne

Le Qi Gong de l'alchimie interne, développé depuis le 2^e siècle par le courant taoïste, recherche par des pratiques respiratoires et méditatives, la « longue vie », l'immortalité, par une forme de transcendance de la relation ciel-terre-homme. Les exercices se rapprochent à la fois des méthodes issues de la « petite circulation céleste » et de la respiration embryonnaire.

Sun Si Miao (581-682), très célèbre médecin, a écrit de remarquables ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong thérapeutique (voir également p. 12). Il a aussi approfondi les techniques énergétiques dans cette direction. Ainsi, le courant de la philosophie taoïste du départ se trouve enrichi, mais aussi divisé, en différentes pratiques physiques et psychiques, médicales, spirituelles, religieuses (avec l'apparition de certains rituels). « L'alchimie interne » prend alors deux sens : le processus énergétique interne cherche à inverser le processus de vieillissement par une sorte de transmutation interne qui permet de retrouver et faire vivre ce noyau d'immortalité que chacun possède. La méthode peut être à base d'exercices (respiratoires, méditations...) appelée par les taoïstes Neitan ou « substance interne de longévité ». L'utilisation de substances comme les huit minéraux et les cinq métaux constitue la forme extérieure de la transmutation alchimique, appelée Wei Tan (substance externe de longévité). Ainsi pendant la riche époque des Tang (6^e-9^e siècle), de nombreux artistes, peintres, poètes s'adonnent au taoïsme et au Chan en alternant des périodes de médi-

tation dans la nature avec une vie artistique très riche. Citons notamment Wang Wei au 8^e siècle, Bai Ju Yi, Li Bai, également Su Tong Po au 11^e siècle.

Dans l'ensemble, les techniques taoïstes, que l'on regroupe parfois sous le terme Nei Gong ou « travail interne », s'exercent sur les trois substances constitutives de la vie :

- Jing : l'essence
- Qi : le souffle, l'énergie
- Shen : l'esprit, la conscience d'être.

Les étapes de ce travail se présentent ainsi :

1. Nourrir le Jing
2. Le Jing se transforme en Qi
3. Le Qi nourrit le Shen
4. Le Shen retourne au vide puis ou Tao.

Selon les nombreuses lignées taoïstes, le processus pouvait, sur les trois premières étapes, trouver la « longue vie » et accorder son existence avec le « monde céleste ». La dernière étape marque le retour au UN, puis le renversement vers le non-manifesté, inconcevable pour qui vit en société.

QI GONG ET MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Entre le 5^e et le 2^e siècle avt J.-C., le *Classique interne de l'Empereur Jaune (Huang Di Nei Jing)*, traité essentiel de la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.) qui reprend les connaissances médicales de toute la période ancienne, consacre plusieurs chapitres aux exercices de santé qui formeront plus tard le « Qi Gong médical ». Les principales méthodes sont :

- Le Dao Yin ou ensemble de mouvements pour conduire l'énergie et soigner les maladies.
- Les An Qiao, exercices d'automassages pour faire circuler l'énergie.
- Le Tuna, méthode de respiration pour capter la quintessence de l'énergie pure de l'extérieur et chasser les énergies perverses ou impures du corps.

Ces trois méthodes de base seront dès cette époque utilisées pour soigner les maladies, parfois en association avec d'autres techniques de la M.T.C. N'oublions pas que cette médecine servait d'abord à éviter l'apparition des maladies, à prévenir les déséquilibres qui peuvent affecter l'homme, avant que les symptômes n'apparaissent, en maîtrisant leurs causes. Les trois principes les plus importants de la pratique du Qi Gong sont déjà définis :

- Régulariser et équilibrer le corps.
- Régulariser et équilibrer la respiration.
- Régulariser et équilibrer le cœur (l'esprit).

Le *Huangdi Nei Jing* dit ainsi : *L'homme vrai des anciens temps maîtrise les lois de la nature (et non la nature). Il s'exerce à cela : il inspire la quintessence de l'énergie pure de l'extérieur et expire en chassant l'énergie viciée du corps. Peu*

LA RESPIRATION EMBRYONNAIRE



C'est une forme de respiration qui ne passe ni par le nez ni par la bouche, mais vient de l'intérieur, à l'image du fœtus qui « respire » ainsi dans le ventre de sa mère, sans être en contact avec l'air extérieur. La technique consiste au début à inspirer par le nez, retenir l'air en comptant jusqu'à 120, puis expirer très doucement par la bouche. L'inspiration est plus poussée que l'expiration. Au fur et à mesure de la progression, la durée de la rétention augmente. Plus l'air est retenu, plus la respiration embryonnaire se développe. Jeunesse et vitalité reviennent ainsi : les mouvements de respiration entrent jusqu'au Ming Men (le réservoir d'énergie ancestrale), la retenue de l'air renforce l'énergie originelle qui s'y trouve, et s'harmonise avec la respiration interne du corps (la respiration embryonnaire). L'expiration est très lente pour ne pas disperser l'énergie, mais pour la garder concentrée au niveau du Ming Men et au niveau du Dan Tian (réservoir de l'énergie originelle). Ce type de respiration était alors très utilisé pour faire circuler l'énergie en l'associant avec d'autres méthodes (images, méditation...). Attention, cette pratique ne peut, comme la « petite circulation céleste » s'effectuer que sous la direction d'un Maître.

Ge Hong conseille de pratiquer les exercices pendant la phase Yang de la journée (6 h - 18 h) alors que la phase Yin (18 h - 6 h) est réservée au repos. Il insiste sur l'importance de l'alimentation et sur l'équilibre des émotions (éviter la colère qui perturbe l'énergie...).



Le Qi Gong, c'est quoi ?

à peu, l'esprit se calme et se conserve à l'intérieur. Il sent le corps s'unifier. Par cela, il peut maîtriser le ciel et la terre.

Dao Yin et Qi Gong des cinq animaux

Au début du 2^e siècle avant notre ère, le *Nan Jing (Traité des ordonnances difficiles)*, ouvrage célèbre de la médecine chinoise, précise la relation étroite entre la respiration et les organes, entre les centres d'énergie et les méridiens. Il dit: *L'inspiration nourrit les reins et le foie, l'expiration purifie les poumons et le cœur, entre l'inspiration et l'expiration, la rate reçoit l'énergie alimentaire. (...) L'inspiration entre avec le Yin. L'expiration sort avec le Yang.* Le rôle du Dan Tian: *Où l'énergie est conservée entre les deux reins s'appelle le Dan Tian (...) Le Ming Men (porte de vie) est relié au Dan Tian (...) Le Ming Men est la racine des 12 méridiens principaux.* Durant cette période très riche, les principales méthodes apparaissent:

- Les Dao Yin (Qi Gong en mouvement) sont largement répandus, comme en témoigne la découverte en 1973 du rouleau en soie peinte de Ma Wang Dui. Cette pièce remarquable remontant du 4^e au 2^e siècle avant notre ère montre, par des dessins très vivants, 44 postures pratiquées à l'époque.

- Les méthodes de mouvements qui cherchent à imiter les animaux et la nature pour renforcer la santé et accroître la longévité. Hua Tuo (145-208), médecin très célèbre, a créé dans ce sens le Qi Gong du « Jeu des cinq animaux » (le tigre, le cerf, l'ours, le singe et l'oiseau) où l'on imite chaque animal pour renforcer des parties du corps ou des qualités que l'on peut leur attribuer. Il existe aujourd'hui plusieurs méthodes des « cinq animaux » qui sont dérivées de l'enseignement de Hua Tuo.

D'autres méthodes reproduisant des éléments naturels, comme celles des cinq animaux, se sont développées à la même époque, toujours dans les sens de renforcer la santé et faire circuler l'énergie dans le corps en le purifiant. Ainsi, il y a des Qi Gong des oiseaux ou de la tortue (devenue le symbole de la longévité dans la culture chinoise, longévité attribuée à sa respiration profonde et très lente).

Les références du Qi Gong médical

Le Docteur Chao Yuan Fan écrit en 610 son livre: *Zhu Bing Yuan Huo Lun* ou *Traité sur les origines des différentes maladies*. Il constitue une référence du système du Qi Gong médical (voir ci-contre). A la même époque, Sun Si Miao (581-682) figure comme une étoile brillante dans l'histoire de la médecine chinoise (voir ci-contre). Les deux méthodes qu'il décrit dans ses célèbres ouvrages vont beau-

Plusieurs milliers de médecins sont formés au Qi Gong.

coup influencer le développement des Qi Gong dans les dynasties suivantes. Elles ordonnent et clarifient la progression des exercices énergétiques. Sun Se Miao utilise les anciennes méthodes de Dao Yin, de Tuna et des méthodes statiques de méditation. Il les assemble selon les symptômes à traiter. Il donne aussi de nombreux conseils de prévention des maladies et montre l'importance d'associer méthodes statiques et méthodes dynamiques: *Pour pratiquer la méthode statique, il faut déjà pratiquer le mouvement* (Dao Yin). Il a beaucoup développé l'utilisation des six sons dans le domaine thérapeutique: d'après lui, toutes les maladies sont reliées aux cinq organes. Chaque son correspondant à un organe, l'utilisation des six sons agit plus efficacement sur les maladies.

Pendant tout le 2^e millénaire, avec le développement de la médecine chinoise, les techniques pour faire circuler l'énergie sont très répandues: de nombreux médecins de l'époque utilisent les méthodes de Dao Yin. Toutes les méthodes s'expliquent plus clairement par l'aboutissement des théories de la médecine chinoise comme le Yin et le Yang, les cinq organes, l'énergie et le sang, les méridiens... Elles se simplifient et se rationalisent avec les connaissances plus précises. Ainsi le Dao Yin sert à faire circuler l'énergie et le sang, à renforcer et à assouplir les articulations.



Illustration: D. R. Ancienne représentation du méridien du Gros Intestin.



Illustration: D. R. Ancienne représentation de méridien.



Le Qi Gong des 5 animaux par Bruno Lazzari : à gauche, le singe se replie et à droite, le tigre écharpe sa proie.

crédit photo : Bruno Lazzari

Il régularise à l'intérieur les 5 organes et les 6 entrailles, en harmonisant les 4 membres et les 7 orifices. Il est utilisé à titre préventif et thérapeutique. Le Dao Yin le plus pratiqué au 10^e siècle est la méthode du Maître taoïste Chen Xin Yi, ermite dans les montagnes sacrées taoïstes de Wudang. Il crée le style des « 24 exercices de Dao Yin en position assise » pour soigner les maladies. Il explique les relations de chaque mouvement avec les méridiens et les différents symptômes. Sa méthode joue un



Illustration : le fameux dessin du Dao Yin découvert en 1973 dans un tombeau de la dynastie de Han (168 avt J.-C.), à Ma Wang Dui.

LES GRANDES FIGURES DU QI GONG MÉDICAL

- Le Docteur Chao Yuan Fan a écrit le premier ouvrage connu dans l'histoire de la médecine chinoise traitant du système du Qi Gong médical. En effet, tous les traitements prescrits utilisent, soit des techniques de Qi Gong, soit des principes de Yangsheng. Par la suite, beaucoup de médecins traditionnels vont utiliser les techniques proposées dans cet ouvrage.

- Sun Si Miao (581-682) a consacré sa vie à développer, avec la théorie et la pratique de la médecine chinoise, les applications du Qi Gong médical dans le traitement des maladies. Il a laissé deux grands traités de médecine chinoise où sont reformulés les principes anciens, enrichis de l'expérience de ce grand médecin. Le premier, *Pi Ji Qian Jing Yao Fe*, Mille et une prescriptions valant leur pesant d'or, consacre un chapitre à la pratique du Qi Gong et à l'éducation du caractère. Il y décrit deux méthodes, toujours pratiquées : la méthode de massage de Lao Tseu, qui comporte 49 mouvements et des automassages, et la méthode de massage du royaume Dian Zhu qui décrit 18 mouvements en position assise.

- En 1956, le Docteur Liu Gui Zhen, va fonder le premier Centre National de Qi Gong médical à Beidaihe. Atteint d'un ulcère gastrique dans les années 40, il pratique pour se soigner les techniques du Qi Gong avec Maître Liu Du Zhou, héritier de la méthode de Qi Gong « pour nourrir l'intérieur », qui associe la respiration à des postures spécifiques. Il se guérit complètement. C'est le Docteur Liu Gui Zhen qui désigne sous le nom générique de Qi Gong l'ensemble des techniques énergétiques du travail du corps et de l'esprit. Il est le père de Mme Liu Ya Fei qui a repris son enseignement.

rôle important dans l'histoire du développement du Dao Yin.

En 1956, le Docteur Liu Gui Zhen, va fonder le premier Centre National de Qi Gong médical à Beidaihe (voir ci-contre). Après avoir guéri dans les années 40 d'un ulcère gastrique en utilisant les techniques du Qi Gong avec Maître Liu Du Zhou, il utilise cette méthode pour traiter des patients atteints de ce problème. Devant les résultats très encourageants, le gouvernement de la province du Hebei lui permet d'établir le premier centre officiel de traitement du Qi Gong à Tan Shan. Durant trois années, il soigne des patients et fait de nombreuses recherches sur le Qi Gong médical. Les bons résultats obtenus dans les traitements, leur innocuité et leur faible coût intéressent le Ministère de la Santé chinois qui lui confie la réalisation du premier Centre National de Qi Gong de Beidaihe. Ce centre est à la fois un centre de traitement et de formation pour les médecins et un centre de recherches sur les méthodes du Qi Gong médical. C'est le Docteur Liu Gui Zhen qui désigne sous le nom générique de Qi Gong l'ensemble des techniques énergétiques du travail du corps et de l'esprit. A cette époque, et jusqu'en 1966, plusieurs milliers de médecins chinois sont formés aux techniques du Qi Gong médical. De nombreuses recherches scientifiques et médicales étudient les techniques énergétiques appliquées à la santé. Les recherches portent surtout sur les modifications de la physiologie découlant de la pratique du Qi Gong, les effets de l'énergie projetée, notamment sur le système immunitaire, et des statistiques de traitements d'affection par les techniques de Qi Gong.

QI GONG ET BOUDDHISME

Le Bouddhisme pénètre en Chine dès le 2^e siècle apr. J.-C.. Avec les échanges amenés par

la Route de la Soie, des moines bouddhistes venant de l'Inde et du Moyen Orient, propagent en Chine la doctrine dite du « Petit Véhicule » (Hinayana). Cette doctrine prône la voie du juste milieu et la compassion pour les êtres ; le corps et l'esprit, accordés harmonieusement, éveillent l'être intérieur et le libèrent des passions et de l'ignorance, causes des souffrances de la vie.

La méditation Chan

Un moine bouddhiste de l'Inde, An Shi Gao, prince du royaume Anxi, Maître de la forme Chan (le Chan est une autre branche du bouddhisme, connue au Japon sous le nom de Zen), vient à Luo Yang (l'ancienne capitale de la Chine) en 148. Il traduit en chinois une trentaine des Sutras du bouddhisme. Parmi ceux-ci, le Sutra de la concentration de An Pan. Il décrit « l'observation du nombre des respirations ». Cette méthode se pratique pendant la méditation : le pratiquant compte le nombre de respirations pour faciliter la concentration et l'état d'éveil intérieur. La méditation Chan amène le retour à l'esprit originel et pur de l'être humain. Cette méthode devint très populaire à l'époque. La méditation Chan associe le bouddhisme indien et l'esprit taoïste. Ainsi, par la méditation, la contemplation et l'intuition, parvient-on à l'éveil.

La méditation de l'Eveil

Au 6^e siècle, un moine bouddhiste d'une haute lignée indienne arrive en Chine. Il développe le bouddhisme. Bodhi Dharma (Damo pour les Chinois) séjourne, selon la légende, un long moment au monastère de Shaolin (monastère de la petite forêt). Après une longue méditation (on raconte qu'il est resté neuf ans assis face à un mur), il transmet la technique de la

Les Qi Gong en mouvement de Bodhi Dharma.



Le Qi Gong, c'est quoi ?



crédit photo: D.R. Image bouddhiste Chang Sheng-Wen - Dynastie Sung.



Ci-contre et ci-dessous, deux experts en Qi Gong, Mme Liu Ya Fei et Yves Réquena dans une posture de Ba Duan Jin.

« méditation de l'éveil » (méditation Chan). Parallèlement à cette technique intérieure, il met au point et enseigne aux autres moines, plusieurs méthodes de gymnastique énergétique: le Yi Jin Jing (enchaînement pour renforcer les tendons), le Xi Sui Jing (technique pour laver les moelles et purifier l'intérieur). Ces méthodes sont destinées à améliorer et à entretenir la santé des moines, dans les conditions de vie difficiles de l'époque. Elles se développeront dans le monastère de Shaolin, qui leur associera l'entraînement aux arts martiaux nécessaire pour défendre le temple. Les moines atteindront un tel niveau par la suite, tant dans l'art du combat que dans la pratique énergétique et la méditation, que leur renommée s'étendra rapidement à toute la Chine. La méthode d'exercices de Bodhi Dharma va servir de base à un grand nombre de formes de Qi Gong en mouvement, destinées à renforcer la santé et la résistance du corps, et dont l'utilisation très répandue dépassera le cadre du seul bouddhisme. Parmi les méthodes dérivées de l'enseignement de Bodhi Dharma les plus utilisées aujourd'hui, citons: la méthode des dix-huit mouvements (Lian Gong She Ba Fa) et les huit brocards de soie (Ba Duan Jin).

Les huit brocards de soie

Les Ba Duan Jin, ou « huit brocards de soie », composés par un enchaînement de huit mouvements, sont très pratiqués à cette époque. Notamment la forme de Maître Lu Dong Bin, taoïste réputé. Cette méthode relativement simple se pratique en position assise. L'ensei-

gnement du moine bouddhiste Damo du temple de Shaolin a aussi produit des enchaînements des « huit brocards de soie ». Ces enchaînements sont plus physiques et peuvent être reliés à la pratique des arts martiaux. Beaucoup de formes des « huit brocards de soie » se développeront au cours des différentes dynasties, jusqu'à aujourd'hui où ils sont toujours pratiqués. Leur avantage est d'être simple, facile à pratiquer, tout en étant efficace, tant pour le corps (souplesse articulaire) que pour la circulation d'énergie et le fonctionnement des organes. On peut relier chaque mouvement avec un symptôme fonctionnel précis de la médecine chinoise.

QI GONG ET ARTS MARTIAUX

Le Qi Gong « martial » remonte au 7^e siècle et à l'enseignement donné par le moine Damo au temple Shaolin. Ce style, appelé Wai Jia Quan, travaille la méditation à l'intérieur du corps et la forme du combat à l'extérieur, (la « boxe de Shaolin »). La force se manifeste ici à l'extérieur. Un autre style de boxe, fondé dans le temple de Wudang par le Maître Zhang San Feng, est appelé « interne » car il est plus destiné à se défendre qu'à attaquer. Ici, la force est conservée à l'intérieur. Ces deux grandes origines de l'art martial se développent et se ramifient au cours des siècles pour donner les très nombreux styles et écoles toujours classées aujourd'hui en « styles externes » et « styles internes » et regroupées en Chine sous le nom de Wushu. Trois styles internes de l'art martial se détachent: le Tai Ji Quan, fondé par Maître Chen Wang Ting au 18^e siècle pourrait être défini comme une forme martiale de Qi Gong dynamique. Il allie l'équilibre, la souplesse, la force intérieure, la maîtrise du corps et de l'esprit, dans une expression harmonieuse et gracieuse à l'extérieur, puissante à l'intérieur. Le Xin Yi Quan, fondé à la fin du 18^e siècle, est une application martiale d'anciennes formes de Qi Gong imitant les animaux et les formes de la nature. Le Bagua Zhang, fondé par Maître Dong Hai Chuan au 19^e siècle, utilise dans une forme d'art martial d'anciennes formes de Qi Gong taoïste reliées aux huit trigrammes du Yi Jing. Ces trois styles pourraient s'apparenter, par le travail énergétique où le corps et l'esprit sont unis, une forme de Qi Gong martial.

Renforcer et assouplir

A partir du 15^e siècle, le Yi Jing Jin et le Ba Duan Jin, que nous avons déjà mentionnés, deviennent aussi des bases de travail pour la pratique des arts martiaux. Le Yi Jing Jin sert à renforcer l'énergie interne pour développer la puissance extérieure. Le Ba Duan Jin assouplit et renforce plus spécialement les articulations et les tendons. Ces méthodes de Qi Gong, associées à la pratique de l'art martial, ont la



c.p.: FEOGAE / photos: C. Jacqueminet & Jean-Marc Lefèvre



Le Qi Gong, c'est quoi ?



double utilité de développer la force intérieure et la résistance, mais aussi d'éviter les blessures ou traumatismes qui peuvent survenir lors de la pratique; l'énergie nourrissant et protégeant les muscles et les articulations.

Le Qi Gong « dur »

Certains pratiquants ont développé un aspect du Qi Gong martial appelé « Qi Gong dur » ou Yin Qi Gong. Cette forme demande au pratiquant une très bonne maîtrise de l'énergie, pour l'accumuler en certains endroits du corps (le ventre, les mains, la tête...). Le pratiquant arrive ainsi à produire des « phénomènes » : casser des briques avec la tête ou le poignet, marcher sur des braises, résister à des piqûres de lances et à toutes sortes d'agressions extérieures, sans éprouver de douleurs, ni subir de blessures. Ces phénomènes servent surtout à montrer la capacité du pratiquant à maîtriser l'énergie; ils demandent en effet une pratique sérieuse et profonde.

Nei Gong, le « travail interne »

Le travail énergétique dans la pratique de l'art martial, que l'on appelle aussi Nei Gong ou « travail interne », revêt trois aspects principaux :

- Le Zhan Zhuang : c'est un travail statique en position debout visant à tonifier l'énergie. La position maintenue permet d'augmenter la force et la stabilité des membres inférieurs et de développer la concentration de l'esprit.
- La respiration profonde : elle est généralement de type abdominale inversée. L'expiration est souvent plus longue que l'inspiration. Elle permet de tonifier davantage l'énergie dans le corps et d'augmenter sa résistance. Elle favorise la concentration et la maîtrise de soi.
- Le travail en souplesse (Rou Shu) : bien plus qu'un simple assouplissement, il s'agit ici d'équilibrer et d'accorder parfaitement la souplesse du mouvement avec la manifestation puissante de l'énergie. Ce travail est le plus profond et le plus difficile dans l'apprentissage de l'art martial. Sa maîtrise permet de passer du repos à l'action brusque, de la douceur à la puissance instantanée, de pouvoir agir et réagir en fonction de tous les éléments extérieurs. Il permet au Maître d'être serein et imprévisible en toutes circonstances.

LE QI GONG ET LES ARTISTES

Pendant la période très riche des Tang (entre le 6^e et le 9^e siècle), plusieurs artistes et poètes, qui fréquentaient ces médecins, taoïstes, bouddhistes, pratiquent aussi les méthodes énergétiques. Ils développent leur créativité et leur inspiration. Il n'y a pas alors de séparation rigide entre taoïstes, bouddhistes, poètes et méde-



Zhang San Feng, maître taoïste fondateur des arts martiaux « internes » du temple de Wudang.

photo: D. R.

Serein et imprévisible en toutes circonstances.



Le Qi Gong « martial » remonte au 7^e siècle et à l'enseignement donné par le moine Damo au temple Shaolin.

photo: Frédéric Villbrandt

cons. Ils représentent chacun un aspect de la civilisation, elle-même constituée de la réunion de plusieurs influences et courants de pensée.

- Wang Wei, au 8^e siècle, poète, peintre et Maître de Qi Gong taoïste, développe beaucoup de méthodes énergétiques dans ses œuvres. Pour lui, la pratique du Qi Gong renforce la capacité de création. Il s'est converti au bouddhisme Chan vers la fin de sa vie.
- Bai Ju Yi, un des trois grands poètes de la dynastie des Tang, avec Tu Fu et Li Bai. Tous trois pratiquaient le Qi Gong. Bai Chu Yi, atteint d'une maladie grave dans sa jeunesse, a réussi, grâce aux exercices énergétiques, non seulement à se guérir, mais à éveiller toute sa création poétique. Il consacra sa vie à la poésie, à la joie partagée avec les amis, aux pratiques de santé du corps et à la méditation. La



Le Qi Gong, c'est quoi ?



« Les pensées chassées, le cœur s'installe au centre. »

méditation assise, concentrée sur « le vide », est pour lui le meilleur moyen de chasser les soucis du monde : *Assis dans la cour derrière le temple / contemplant le paysage du printemps / Au commencement, les yeux troublés / les images confuses / Les pensées chassées / le cœur s'installe au centre / L'esprit calme / Dans le vide j'oublie les dix mille soucis / La paix profonde du cœur / aucune parole ne peut la décrire / La méditation de l'éveil: assis, tourné vers le vide / Différentes formes, même but. Il dit aussi: Le corps est le meilleur médecin / Le cœur est le meilleur médicament.*

• Au 11^e siècle, les Confucianistes développent la méthode Jing Zhuo, de « relaxation assise ». Pour eux, au-delà des désirs humains, il existe une loi céleste immuable. Pour la manifester, il faut enlever les désirs de l'être. Le Jing Zhuo est une méthode pour réaliser ce principe. Ce n'est donc pas une simple pratique du Qi Gong, mais aussi une philosophie complète selon laquelle l'être individuel doit se réduire pour s'adapter à la loi céleste universelle. Elle a de nombreux points communs avec la philosophie taoïste, mais ici, l'humanisme domine la construction de l'être, alors que dans le taoïsme, le principe universel domine l'humain, qui n'est qu'un passage provisoire dans le monde manifesté. La méthode confucianiste va beaucoup influencer les milieux intellectuels de Chine jusqu'au début du 20^e siècle où des formes de pratique du JingZhuo sont développées par Maître Jian Wei Qiao. Celui-ci essaie de rapprocher la conception confucianiste avec les connaissances modernes de physiologie et de psychologie venues d'Europe.

• Un grand écrivain de la dynastie des Song du Nord (11^e siècle), Su Tong Po, a pratiqué beaucoup de styles différents de Qi Gong. D'après lui, dans les pratiques pour préserver la santé (Yangsheng), la méthode de respiration embryonnaire est la plus importante. Il a fait progresser la théorie que Sun Si Miao avait énoncée sur cette pratique.

• Lu You, un autre poète du 12^e siècle, pratiquant du Qi Gong des cinq animaux, est aussi un grand spécialiste de la respiration de l'alchimie interne : *Le cœur calme, comme le lac dans l'air immobile / Bloquant ma respiration, jusqu'à mille / Je m'éveille au milieu de la nuit: / Au-dessus de la grande vague, le soleil se lève.* Il utilise également une forme de respiration dite « respiration de la tortue ». C'est une méthode de respiration très lente pour accroître la longévité (à l'image de la tortue qui peut vivre centenaire). Il parle de la santé procurée par les exercices énergétiques: *A 60 ans, je monte seul dans la haute montagne / Quel plaisir, sentant la vigueur de mon corps / A près de 90 ans, j'ai lu dix mille livres / ma vue reste toujours lumineuse.* 📖

PROFIL

Kinésithérapeute D.E. spécialisé en massage chinois, Dominique Casays est Président de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques. Il a également co-fondé le Centre culturel chinois « Les Temps du Corps » avec sa compagne Ke Wen avec qui ils viennent d'avoir une petite fille. Bienvenue à Aylin.

Le poète Xie Lingyun par Fan Zeng, extrait du magnifique ouvrage : *Le vieux sage et l'enfant*, illustré par Fan Zeng, textes de Cyrille J.-D. Javary, et publié chez Albin Michel, 2005.



Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong - Stages & Formations
QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN

Tél/fax 0324403052 - <http://www.iteqq.com> - bruno.rogissart@wanadoo.fr

PARIS

Membre de la FFWaemc (ex FTCCG)

BRUXELLES

Formations & Stages

1- Formation d'Enseignants de QI GONG

Préparation du professorat à Paris 7ème
 ou accès en cycle libre de développement personnel.
 Prochaine rentrée fin octobre 2007.



Cycle 1 sur 2 ans : Certificat d'études & compétences en QIGong traditionnel

& cycle 2 (sur une ou deux années) : professorat de QI GONG avec bonus de 6 mois + un stage d'été de 4 jours.

Théorie : Cycle complet d'étude en médecine traditionnelle chinoise.

Pratique : étude des différentes formes de QI GONG et de leurs applications : BA DUAN JIN, DA MO YI JIN JING, WUDANG QI GONG, TAIJI QI GONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 animaux, les 6 sons curatifs, le BAGUA QI GONG et le DA CHENG QUAN, le NEI GONG de l'école taoïste : la méditation du sourire, l'orbite microscopique, la respiration osseuse.

Études dans ce cursus : la masso-thérapie chinoise, la musculature, les ventouses et le YI JING.

Pédagogie & Préparation aux diplômes fédéraux.

Formation à BRUXELLES (5^{ème} promotion)

- Professorat de QI GONG rentrée octobre 2007

2- Cursus TAIJIQUAN STYLE CHEN 2007

forme 48 - épée - sabre - tai xhou - chan sin jing Qi Gong.

3- Stage BAGUAZHANG & DA CHENG QUAN

du 30 avril au 3 mai 2007 au CDEAS à Eaubonnes

documentations sur simple demande.



Les éditions de l'ITEQG.

2 Livres de QI GONG par Bruno Rogissart.



livre 1 - réf LQG 01
 Qi Gong Pratique des Classiques Originels.
 Les respirateurs - le massage global - Ba duan jin - yi jin jing - les 5 Animaux, les 6 sons.
 240 pages - 26,80 €



livre 2 - réf LQG 02
 Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.
 Formes intégrées des Taiji Qi Gong, élémentaires, intermédiaires et avancés.
 324 pages - 29,75 €



Collection QI GONG DVD

DVD0001
ZHI NENG QI GONG
 livre & 2ème Méthodes.
 34,50 €

DVD0002

BADUAN JIN

YI JIN JING - 25 €

DVD0003

QI GONG

des 5 animaux - 25 €

DVD0004

WUDANG QI GONG - 30 €

DVD0005

Les 4 Animaux Divins - 30 €

DVD0006

Taiji QiGong niveau

"élémentaire", - 30 €

DVD0007

Taiji QiGong niveau

"intermédiaire", - 30 €

DVD0008

Taiji QiGong niveau

"avancé", - 30 €

DVD0009

Automaillage de

Qi Gong - 30 €

DVD0010

QI GONG des 6 sons

énergétiques, - 31 €



Collection Arts martiaux chinois internes

FORMAT DVD ou VHS

TAIJIQUAN style Chen
 forme 24
 VHS1JQ01 30 €

TAIJIQUAN à l'épée du style CHEN forme en 48 mouvements
 VHS1JQ02 30 €
 DVD2JQ02 30 €

Livre 3 - réf LYCC 01
 Le TAIJI CHUAN Style Yang Traditionnel de Maître Yang Shoulin au 20^{ème} Siècle - les fondements, le taijiquang gong - les 24 Directions de la gyre Taichi - la Forme des 108 mouvements - la pensée des maîtres.
 288 pages - 30 €

DACHENGQUAN 1ER NIVEAU
 VHS0CQ01 - 30 €
 DVD0CQ01 - 30 €

L'épée du style Yang en 32 mouvements
 VHS0CQ01 - 30 €
 DVD0CQ01 - 30 €



Collection QI GONG VHS

Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 25 €

Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau - 25 €

Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^{ème} niveau - 25 €

Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux - 30 €

Réf. QG 5 Taiji Qi Gong avancés - 30 €

Réf. QG 6 Taiji Qi Gong élémentaires - 25 €

Réf. QG 6b Taiji Qi Gong intermédiaires - 26 €

Réf. QG 7 Les automaillages de Qi Gong - 29 €

Réf. QG 8 Les 6 sons taoïstes - 30 €

Réf. QG 9a WUDANG QI GONG - 10 sur 30 €

Réf. QG 10 Les 4 Animaux Divins - 30 €

MARQUE DÉPOSÉE
TAIJI QI GONG
 Collection 8 numéros
 Réf. mag. 20€ Port Inclus

Remarque : livres et documentations complètes sur simple demande par téléphone ou à l'adresse du nom de commande ci-dessous.

14- ACADEMIE DE TAICHI CHUAN

style yang traditionnel (ATCSYT)

lignée de yang sau chung

cours hebdo dans 10 villes de France - stages we

Séminaires à Paris 7ème - 28/02, 1 et 2 mars

et/ou 16 au 18 avril 2007 - ouverts aux débutants.

stage d'été en ardèche du 10 au 15/07/07

formation de pratiquants et d'enseignants, cursus

individualisé - Retrouvez toutes les infos sur le site

<http://atct.iteqq.com>



BON DE COMMANDE

ITEQG

Automaillage Filles ITEQG - B.P. 3 - 08500 LES MAZURES

NOUVEAU ! achetez nos articles directement sur notre boutique en ligne

www.iteqq.com

Réf. Titre Qté Prix



ITEQG - BP. 3.
 08500 LES MAZURES
 Tél./Fax.: 03 24 40 30 52

(* Je souhaite recevoir la (les) documentation(s) 1 2 3 4

Date : _____ Signature : _____



Le Qi Gong, c'est quoi ?

Progresser dans la pratique

Ni trop, ni trop peu !
par Ke Wen

Débuter la pratique du Qi Gong ou avoir dix ans d'expérience derrière soi, les principes restent identiques, mais la dynamique évolue ! Pour une même posture, un même mouvement, le pratiquant peut toujours progresser. Leçon d'experte...

PORTRAIT



Passionnée de danse et d'arts martiaux, elle étudie la littérature française à l'Université en Chine puis la M.T.C. à l'Université du Yunnan. Elle arrive en France en 1992 et découvre la passion des Français pour les pratiques éner-

gétiques, la philosophie et la culture chinoises. Elle rêve alors de créer un Centre « vivant » dans lequel chacun puisse découvrir l'ensemble de cette culture. Avec son compagnon, Dominique Casaÿs, ils créent alors l'Ecole « Les Temps du Corps » à Nanterre, puis à Paris où elle forme des enseignants de Qi Gong. Leur petite fille vient de voir le jour. Bienvenue à Aylin.

Le travail du Qi Gong est une démarche profonde pour entretenir sa forme, renforcer sa santé et s'épanouir. Ce n'est pas une simple gymnastique. Il travaille sur les mouvements corporels, Xing, le souffle et la respiration, Qi, et l'intention, Yi, afin de réguler le corps, le souffle et la conscience (l'esprit). Ces trois éléments sont indissociables ; certaines méthodes insistent davantage sur le corps et d'autres sur l'intention. Le Qi Gong contient des exercices statiques et des exercices dynamiques. Le travail dynamique assouplit les articulations, les tendons et les muscles et fait circuler l'énergie. Le travail statique renforce et nourrit l'énergie vitale et développe la perception du corps. Il faut d'abord travailler le corps pour que l'énergie puisse circuler dans la fluidité et que le souffle s'incarne profondément dans le corps. L'intention rejoint alors ces deux éléments et donne un sens à la pratique.

Xing, le mouvement corporel

Les mouvements doivent être enracinés, communicatifs, justes, harmonieux et naturels.

- Enracinés : « Le corps est enraciné dans la terre et suspendu par le ciel » dit l'expression



chinoise. Une fois l'enracinement fondé, comme un bâtiment trouve sa fondation, le corps devient stable, le mouvement devient fluide. L'esprit trouve ainsi le calme. On appelle souvent ce relâchement Fan Song, le « lâcher-prise ».

- **Communicatifs**: le système de circulation de l'énergie et des méridiens établit une communication entre les différentes parties du corps, mais aussi avec l'univers qui l'entoure. Un simple mouvement de main entraîne le corps entier. La pratique doit être vivante, communicative et expressive.

- **Harmonieux**: les mouvements s'inscrivent dans un schéma général de circulation de l'énergie. Plus le mouvement est harmonieux (sans vouloir « faire joli »), mieux il se place dans l'espace qui l'entoure; il nous réunit aux éléments extérieurs.

- **Naturels**: les mouvements de Qi Gong doivent être le plus naturel possible, tout en respectant la physiologie musculaire et articulaire de chacun.

Un mouvement naturel induisant une progression naturelle, rien ne sert de se presser pour obtenir un résultat, il vient... naturellement!

- **Justes**: forcer peut entraîner un blocage énergétique, des lésions tissulaires et articulaires. Et rester en dessous de ses possibilités ne mobilisera aucune énergie. La pratique juste vient de l'écoute profonde de son corps. Ni trop, ni trop peu.

Le rôle de la respiration

Les exercices de Qi Gong attachent une grande importance à la respiration parce qu'elle joue un rôle essentiel sur le plan énergétique: elle est le moteur et le régulateur de l'énergie le plus facile à maîtriser. Elle permet notamment d'augmenter les échanges avec l'extérieur — elle intègre l'énergie extérieure dans le corps (inspiration) et rejette les énergies perverses (expiration) — et de mobiliser les souffles (énergies) dans le corps. La respiration doit distribuer les souffles (le Qi) dans tout le corps. Elle peut aussi concentrer l'énergie dans un centre d'énergie (Dan Tian par exemple) ou dans une zone du corps choisie au préalable (organe ou méridien par exemple). Ainsi, sur le plan pratique, l'inspiration prend l'énergie de l'extérieur pour la faire pénétrer dans le corps. Elle favorise la concentration de l'énergie vers le centre (Dan Tian). Plus souvent associée aux mouvements de montée et d'ouverture, elle a plutôt un caractère Yin. L'expiration cherche plutôt à distribuer et à répartir l'énergie dans le corps. Elle favorise donc le mouvement du Qi vers les extrémités, la périphérie ou le bas du corps. L'expiration peut aussi aider à faire sortir l'énergie du corps vers l'extérieur. Elle accompagne souvent les mouvements de détente. Elle a plutôt un caractère

Yang. En fonction du but recherché, vous pouvez donc choisir et orienter les mouvements respiratoires.

Au début, utilisez la respiration naturelle. Et au fur et à mesure de votre progression, coordonnez le mouvement respiratoire sur le mouvement ou sur la posture physique. Ainsi, la pratique du Qi Gong favorise une respiration plus lente et plus profonde. En cas de difficulté à coordonner le mouvement, ne bloquez jamais la respiration, ne la forcez pas non plus, de façon à ne pas gêner la circulation de l'énergie, ce qui annulerait tout le bénéfice de l'exercice. Au fur et à mesure que vous avancez dans la pratique, la respiration devient abdominale, soit naturelle, soit inversée. En général, la respiration abdominale naturelle est conseillée pour le travail statique et la respiration abdominale inversée pour le travail dynamique.

Yi, l'intention et Shen, la conscience

Quand le mouvement et la position sont corrects, la respiration bien coordonnée, la troisième étape de progression concerne le travail de l'intention et de la conscience. L'intention de l'esprit approfondit la pratique. Elle ouvre les portes vers le vrai travail énergétique. On dit en Qi Gong: « Là où est l'esprit est l'énergie ». Le travail de la conscience permet de renforcer la perception énergétique, il amplifie la dimension du corps et donne le sens du mouvement corporel. Voici quelles en sont les étapes: d'abord le calme de l'esprit, Fang Song ou lâcher-prise. Laissez vos pensées passer comme les nuages dans le ciel, n'essayez pas de les retenir. Les images intérieures orientent ensuite le mouvement de la pensée dans le sens désiré, et selon le but recherché dans l'exercice. Dans la plupart des exercices, les images proposées aident à pénétrer véritablement dans l'essence du mouvement. Les Chinois disent: « Une pensée remplace mille pensées, une image remplace mille images ». Peu à peu, le corps énergétique se constitue par la pratique. Il offre ses propres images et se met en communication constante avec l'environnement. Ainsi, tout ce qui nous entoure enrichit le sens de la réalité développée par le Qi Gong: les moments forts de la vie viennent se rassembler et se relier avec le corps et l'esprit, avec tout ce qui rend notre vie unique et authentique.

A un niveau élevé de concentration de l'esprit, un bon guide est absolument nécessaire. Les maîtres réalisent l'union de l'esprit, des souffles et de l'essence vitale. « Gardez les pieds sur terre et la tête reliée au ciel » nous enseignent-ils. C'est-à-dire, restez toujours reliés à vous-même, à votre corps, aux autres, au monde qui vous entoure. Et pour profiter pleinement de l'énergie que vous développez, communiquez et partagez-la. ☸

DIFFERENTES RESPIRATIONS

- La respiration abdominale naturelle s'effectue par le ventre: à l'inspiration, gonflez le ventre grâce à la contraction du diaphragme. A l'expiration, relâchez-le et laissez lui reprendre sa position initiale. Pour augmenter l'expiration, vous pouvez rentrer légèrement le ventre en contractant la sangle abdominale. Cette respiration fait descendre l'énergie jusqu'au Dan Tian, elle mobilise le ventre, stimule le fonctionnement des organes digestifs, la circulation du sang et de l'énergie dans le bassin.

- La respiration abdominale inversée: rentrez le ventre à l'inspiration en contractant à la fois la sangle abdominale et le périnée (sans gonfler la poitrine). A l'expiration, relâchez le mouvement, le ventre se détend. Cette respiration est conseillée pour renforcer l'énergie de l'abdomen, du périnée, des sphincters, pour aider à replacer les organes vers le haut (descente d'organes) et pour l'amaigrissement. Souvent utilisée lors de la pratique des arts martiaux pour augmenter la force intérieure, elle est cependant plus difficile à réaliser.

Lorsque la respiration naturelle accompagne le déplacement du corps, vous pouvez utiliser les différents types de respirations (abdominale naturelle ou abdominale inversée), selon le but recherché, ou selon votre tendance personnelle. En général, la respiration abdominale naturelle est conseillée pour le travail statique (posture, méditation) et la respiration abdominale inversée pour le travail dynamique (Tai Ji Quan, arts martiaux), mais vous pouvez aussi choisir librement votre respiration selon les besoins profonds de votre corps, selon votre sensation, et également selon les instructions de votre professeur.

« Là où est l'esprit est l'énergie. »



Le Qi Gong, c'est quoi ?

Ma Pu, la posture du cavalier

et ses trois niveaux de progression

par Ke Wen

La position du cavalier est une position essentielle dans la pratique énergétique. Elle travaille l'enracinement, l'ancrage, la stabilité et le relâchement en renforçant en même temps les muscles des jambes. Elle reflète le niveau énergétique des pratiquants et offre un travail de persévérance pour chacun.

NIVEAU 1

Au début, on cherche à régulariser la posture pour que l'énergie circule :

1. D'abord, bien placer le corps dans l'axe entre le Bai Hui (le sommet de la tête) et le Hui Yun (le périnée); les pieds écartés plus larges que les épaules.
2. Relâcher le bassin en fléchissant légèrement la hanche et les genoux et en gardant toujours l'axe dans la verticalité; le genou ne dépasse pas la pointe du pied. Il faut éviter que le corps se penche en avant. Cette position permet l'assouplissement du bassin. Il ne faut pas trop forcer sur les genoux.
3. La fatigue des muscles des cuisses paraît tout à fait normale au début parce que l'enracinement et la stabilité proviennent aussi de la force des muscles. La hauteur de la position dépend de la force de ces muscles. Au début, il vaut mieux garder une hauteur convenable en privilégiant l'axe droit. Au fur et à mesure de la pratique, la position descend de plus en plus bas, et vous sentez le souffle qui descend ainsi plus profondément.



NIVEAU 2

Plus la position est basse, plus vous écartez les pieds. Une fois que vous êtes bien installé dans la posture, vous passez naturellement vers la notion « souffle-énergie » dans lequel tout le corps communique dans l'unité. Pendant l'inspiration, toute l'énergie est réunie au Dan Tian. Pendant l'expiration, toute l'énergie se trouve dans les jambes, comme les racines solides d'un arbre et se manifeste aussi dans les bras et les mains. Le souffle profond donne une force et une nouvelle perception énergétique dans la pratique.

NIVEAU 3

Pour le troisième niveau, c'est le travail de l'union de Xing - Qi - Yi. Yi (intention) réunit l'énergie et le souffle. Il donne l'esprit et l'essence profonde de la pratique. Dans ce mouvement nommé: « Le phœnix rouge tourné vers le soleil », la puissance de la posture Ma Pu et le souffle profond du corps avec un rayonnement du visage constituent un travail profond et complet du Qi Gong. Les yeux sont les fenêtres du cœur qui manifeste le Shen (conscience) et Yi (intention). Ils donnent l'orientation de la pratique.



photos : Frédéric Villbrandt

中国气功医药

WAIQI LIAOFA®

Formation professionnelle
à l'enseignement du Qigong de santé
et à la pratique clinique du

QIGONG MÉDICAL



Enseignement validé par
l'Institut de Qigong de Shanghai

Hameau de l'Etoile
34380 St-Martin de Londres

Institut Xin'an

Tel/Fax 04 66 32 24 86

www.institut-xinan.com

BOUTIQUE ZEN

Daruma S.a.r.l.

zafu . zafuton

kimono . samui

encens japonais

livres sur le bouddhisme, le zen etc.
art du thé, ikebana
catalogue sur demande
vente par internet



Accueil du mardi au samedi de 10h30 à 19h00

175, rue de Tolbiac - 75013 Paris

tel : 01 45 88 24 09 - fax : 01 45 80 84 89

boutiquezen@club-internet.fr - www.boutiquezen.com

QigongHarmonie



www.qigongharmonie.com

Stages & cours
Initiation pour groupes
Formations



Yves Deschamps

Diplômé F.E.Q.G.A.E

Kinésithérapeute D.E

Auriculothérapie, élixirs floraux

3 rue Louis Lacroix

45200 Montargis

Tél. 06.82.96.03.97

qigong@orange.fr

**Institut d'Energétique et d'Acupuncture
Traditionnelles Chinoises**



I.E.A.T.C.

Vous aussi, devenez
**ACUPUNCTEUR
TRADITIONNEL**

27 ans d'expérience
des centaines de praticiens formés
Médecine Traditionnelle Chinoise

Formation complète en 3 ans
Pratique et clinique

Et aussi cours théoriques
par correspondance

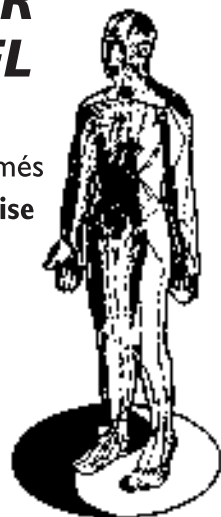
PARIS PAU

 **06 60 52 51 00**

www.acupuncture-ieatc.com

email : ieatc@acupuncture-ieatc.com

28, av. Georges-Clemenceau 92330 SCEAUX





Le Qi Gong, c'est quoi ?

Evaluer son niveau de Qi Gong

Quel est mon degré de Gong Fu ?

par Jean-Michel Chomet

Jean-Michel Chomet, expert en Qi Gong et Nei Gong vous propose ici quelques critères d'observation pour évaluer la maîtrise de votre art.



photos: Jean-Michel Chomet par Mamikoth-Vongmanay

Jean-Michel Chomet

L'évaluation de la pratique du Qi Gong est une question délicate; les visions et les orientations des styles, des méthodes et des formes, suivant leur origine (prophylaxie et thérapie, arts martiaux, voie de développement intérieur...), et donc de leurs objectifs, en font un ensemble très riche et varié. Loin d'être exhaustive et achevée, la proposition qui va suivre invite seulement à une réflexion partagée sur la lecture de la pratique du Qi Gong. Afin de ne pas en surcharger la présentation, je serai le plus synthétique possible sans perdre de vue que toute synthèse présente le risque d'une simplification qui ne rend pas justice à la grande diversité du Qi Gong. Yang Cheng Fu, qui développa le style Yang de Tai Ji Quan à la fin des années vingt et au début des années trente, disait dans son dernier livre (1936): *Tant que la conscience du corps n'est pas portée à*

son plus haut degré, on ne peut espérer comprendre ou interpréter l'énergie.

Ce qui se manifeste à l'intérieur s'exprime à l'extérieur...

Pour comprendre cela, je vous invite à raisonner à l'envers en partant du visible, de ce que nous pouvons constater par nos sens pour aller vers l'invisible, ce que nous pouvons déduire par notre intelligence. Prenons donc une posture (immobilité) ou un mouvement de Qi Gong; ce qui représente les deux situations rencontrées aussi bien dans nos vies que dans la pratique du Qi Gong qui en est une expression.

1. Pour que cette Forme Extérieure (mouvement ou posture) puisse se manifester, une Force est nécessaire pour la maintenir; comme, par exemple, celle des muscles qui haubantent notre corps pour le maintenir debout avec un bras levé; sans cela le corps s'effondrerait sur le sol et le bras s'affaisserait.
 2. Mais pour que cette Force puisse exister, une Energie doit la soutenir, la nourrir, sinon elle cesserait de se manifester.
 3. Pour que cette Energie perdure, une Intention doit l'entretenir, la créer, sinon cette énergie s'interromprait.
 4. Enfin, pour que cette Intention ne s'évanouisse pas, une Attention – Conscience doit veiller; sinon dès la moindre distraction, l'intention stopperait et toute la chaîne Intention – Energie – Force – Forme s'évanouirait.
- Nous retrouvons ici la description des Nei San He — Trois Harmonies Internes — qui sont les principes de base de toute pratique des arts du mouvement :

- Première Harmonie Interne: Xin / Yi
Cœur-Conscience / Intention
- Deuxième Harmonie Interne: Yi / Qi
Intention / Energie
- Troisième Harmonie Interne: Qi / Li (ou Jin)
Energie / Force

Ce modèle est très présent pour décrire la pratique des arts martiaux internes chinois qui utilisent le Qi Gong (Nei Gong) comme moyen de formation des pratiquants. Il peut nous fournir une base de réflexion intéressante. Il se complète par le Wai San He — Trois Harmonies Externes (voir plus loin) — pour former le Liu He — Six Harmonies (ou Coor-



crédit photo : FEQGAE

dinations) —. Mais que peut-on déduire du modèle des Trois Harmonies Internes ?

Des critères de quantité et de qualité

Forme-Expression (Xing) et Energie (Qi) sont interdépendants. Ce qui se manifeste à l'intérieur de notre Conscience trouve une expression à l'extérieur dans notre Corps révélant l'Energie qui, à ce moment-là, nous traverse; ceci est vrai autant formellement que qualitativement. Dans la pratique du Qi Gong, ceci nous informe sur le degré de Gong Fu (maîtrise de l'art) atteint par le pratiquant. De cette manière, nous pouvons observer un pratiquant en portant, par exemple, notre attention sur les critères suivants.

Les critères quantitatifs

- Le positionnement de l'axe: rectitude, suspension de la tête, lâcher du coccyx - sacrum, mobilité ondulatoire de la colonne vertébrale, ouverture - fermeture des trois charnières de la colonne vertébrale.
- La précision et l'orientation des mouvements: développement d'un mouvement (par exemple, le déroulement épaule - coude - poignet - doigts), le respect des trois plans de l'espace par l'ouverture et le déploiement de son envergure personnelle.
- L'ouverture ou fermeture des différentes zones du corps concernées par les méthodes pratiquées.
- L'équilibre global du corps avec par exemple les trois harmonies externes: les relations des différentes parties du corps entre elles nous permettent d'être équilibrés dans nos évolutions. Elles sont: épaule - aine / coude - genou / poignet - cheville (ou main - pied). Notez que ces harmonies externes sont tout simplement les principes naturels que nous mettons en œuvre en marchant ou en courant. Elles s'exercent d'une manière croisée ou d'une manière homolatérale, c'est-à-dire par exemple: épaule droite avec aine gauche ou bien, épaule droite avec aine droite.

Les critères qualitatifs

Ce sont les qualités d'exécution des mouve-

ments. On peut observer différents éléments.

- La présence: elle se repère notamment par la régularité du geste, c'est-à-dire, l'absence d'à-coups, de saccades dans son développement.
- L'intention et sa localisation: par exemple si je veux me pencher en avant avec mon buste; le corps va révéler si je le fais: en descendant avec la tête (front) vers le bas / en descendant avec la poitrine ou les épaules en premier / en reculant le bassin, comme pour repousser une table avec nos fesses.

Chacune de ces possibilités est différente des autres et peut en son heure avoir son sens dans notre pratique.

- La détente et l'enracinement: ils sont visibles dans le maintien du poids vers le bas; le corps est laissé à la gravité (Chen en chinois). Le haut du corps (excepté le sommet de la tête) est « assis » dans le bassin; épaules et coudes sont « déposés ».

- La tranquillité: l'alternance mouvement - repos est respectée, les changements de mouvement, de direction, d'intention sont spacieux.
- La concentration: elle est notable dans la densité, la précision, le respect des alternances Yin-Yang, ouverture - fermeture des mouvements. Ajoutons une remarque modératrice. Lorsque nous disons que ce qui se manifeste à l'intérieur s'exprime à l'extérieur, nous le comprenons dans le sens où nous devons pouvoir mobiliser n'importe quelle partie du corps et que cette mobilisation conduit à un mouvement précis et localisé; car s'il n'y a pas de mouvement, même petit, c'est que l'énergie ne parvient pas librement dans le lieu du corps visé. Ceci ne veut pas dire que nous devons accomplir des prouesses acrobatiques ou des évolutions virtuoses; en revanche, même très petite, une mobilisation doit être lisible et décelable.

Pour terminer, je voudrais rapporter cette parole de Lu Dong Bin, l'un des Huit Immortels taoïstes, patron des alchimistes, figure du Quan Zhen Jia (Ecole de la Complète Réalité), extraite du livre qu'on lui attribue: *Le Secret de la Fleur d'Or* et que nous pourrions fort bien appliquer à la pratique du Qi Gong: *Le secret de l'Alchimie, c'est le Feu de la Conscience, l'Eau de la Vitalité et la Terre de l'Attention.* ☸

Quelle est la qualité de l'énergie qui me traverse ?

PORTRAIT

Né en 1959, professeur d'arts martiaux internes (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji) et de Qi Gong, diplômé d'État, J.-M. Chomet enseigne depuis 1980. Il est directeur technique de la Fédération de Qi Gong (FEQG) de 1996 à 2002, et co-directeur avec Laurence Cortadellas de l'école Zhi Rou Jia qui propose des formations en Qi Gong et une introduction à l'alchimie intérieure.



Voyage dans les cartographies du corps énergétique

Chakras, Dan Tian, arbre des Sephiroth et anneaux reichiens

propos recueillis par Sandrine Toutard

Il existe un travail de l'énergie dans toutes les civilisations, et chaque technique possède ses qualités et ses ornières. Interview de Pol Charoy et d'Imanou Risselard sur cette vision globale des calques énergétiques.



PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou Risselard ont créé le magazine Génération Tao il y a 9 ans, devenu depuis 2003 un Centre d'Arts Corporels où se croisent des disciplines traditionnelles et contemporaines comme le Taiji, le Yoga du Son ou le Wutao qu'ils ont eux-mêmes créé. Métissant leur parcours artistique, martial, et bio-énergétique, ils ont, pour cheminer dans la connaissance de soi, mis au point différents outils (souffle alchimique, roue des personnages, Tao du clown) regroupés sous le nom de Trans-analyse©.

Gtao: Les principaux modèles énergétiques traditionnels que nous connaissons sont ceux qui nous viennent de l'Inde et de la Chine.

Imanou Risselard: Oui, la qualité indienne est d'avoir intégré les sept chakras, qui sont maintenant bien connus, avec des correspondances symboliques écrites en sanscrit et enracinées dans la culture du pays: des animaux ou des fleurs, et dont la représentation évoque un imaginaire qui influence le corps aurique du pratiquant.

Pol Charoy: Il est important de distinguer les apports, mais aussi les ornières de ces calques, et nous pouvons voir distinctement deux ornières dans le calque énergétique de l'Inde. La principale est que ce travail énergétique soit représenté comme une échelle à gravir. Ainsi ce processus ne tend pas à s'incarner dans la chair, mais plutôt à sortir du corps, avec le risque d'utiliser des techniques de mortification, voire même de reniement du corps pour élever l'esprit, comme dans l'hindouisme et certaines pratiques, de yoga, de jeûnes...

Gtao: Quelle est l'autre ornière ?

P. C. : Par exemple, qu'un Européen ne sache pas de quoi il s'agit quand il est représenté pour le chakra du coronal un lotus aux mille pétales (et ceci est aussi valable pour le boudhisme). Qui de nous en effet a déjà

réellement vu s'épanouir une fleur de lotus ? Il devient alors très difficile de ne pas intellectualiser ce genre de représentation. Cela place le pratiquant en distanciation avec la réalité énergétique, avec le risque d'aller rechercher des choses extraordinaires, extérieures à sa culture au lieu de percevoir et de sentir ce qui est là. I. R. : Dans notre quotidien, notre ordinaire, nous ne voyons pas de lotus tous les jours: sa représentation amène une recherche particulière, avec le risque de l'ornière exotique.

Gtao: Le travail énergétique indien a-t-il influencé l'énergétique taoïste ?

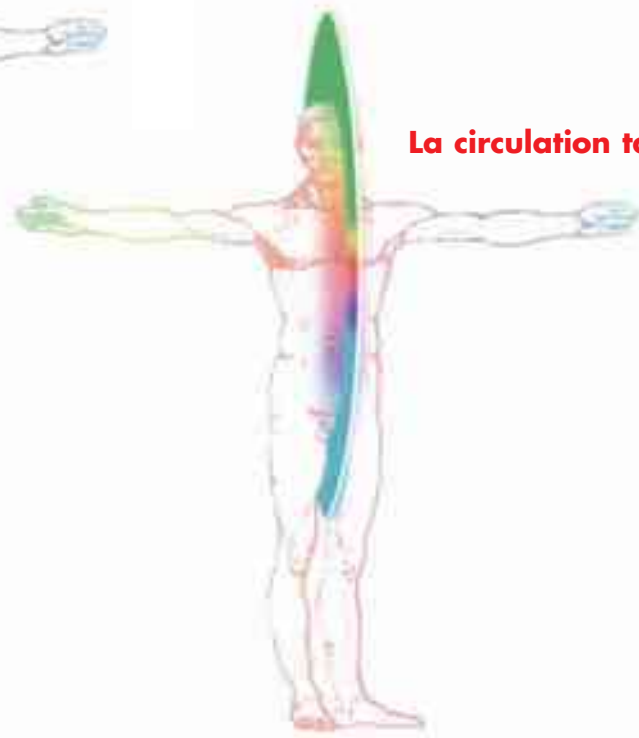
P. C. : Oui, il existe une influence de l'Inde, mais je ne crois pas qu'il faille rentrer dans une vision linéaire de l'histoire où l'Inde aurait transmis ses connaissances à la Chine, qui les aurait transmises au Japon, etc. La culture énergétique, comme toutes les cultures, s'est développée partout. I. R. : Les hommes du monde entier, où qu'ils soient, se sont un jour regroupés, ont célébré, levés les yeux vers le ciel, les étoiles, et ils se sont penchés, ils ont essayé de sentir les mystères du monde, et ont développé des expériences, des visions... et des corps énergétiques...

P. C. : Par contre, nous pouvons penser qu'il y a eu des échanges, des rencontres, inhérentes à l'être humain, entre ces techniques. Il existe encore





Les chakras indiens



La circulation taoïste

Illustrations : Frédéric Villbrandt

aujourd'hui des peuples primordiaux complètement immergés dans un monde énergétique. Certaines tribus d'Amazonie parlent aux esprits des arbres et soignent par l'énergie une maladie dont le remède est perçue lors d'une quête de vision.

Gtao : L'esprit, est-ce de l'énergie ?

P. C. : Si nous reprenons l'étymologie du mot « esprit », *spiritus*, on retrouve la notion de « souffle ». L'esprit est donc un souffle. Il est insufflé. C'est une tradition que l'on peut retrouver partout.

Gtao : Qu'en est-il du calque taoïste ?

P. C. : L'apport extraordinaire des taoïstes chinois, par rapport à l'élévation linéaire indienne, est de proposer une évolution en signifiant une circulation de l'énergie en cercle. A la place de sept chakras, ils ont placé douze centres énergétiques. On retrouve les cinq points situés entre le chakra coronal et le chakra racine, mais multipliés par deux : cinq devant et cinq derrière.

I. R. : Une circulation globale existe aussi dans le travail énergétique indien dans les principaux canaux (nadis) Ida et Pingala, mais elle me semble plus évidente dans la circulation taoïste.

P. C. : Les Chinois et les taoïstes ont

donc placé le cercle. Il y a la « petite circulation céleste » et la « grande circulation céleste » ; la première signifiant la montée de l'énergie par le yang, son arrivée sur la voûte céleste que représente le crâne, qui redescend par le devant du corps, jusqu'à la racine, puis remonte et ainsi de suite. Quand cette circulation s'établit, elle se diffuse ensuite dans les méridiens.

de l'eau et du feu, c'est de la vapeur qui monte. Celle-ci en s'élevant dissout les blocages, se condense sur la voûte céleste et redescend en gouttes d'eau pour à nouveau remplir le chaudron.

I. R. : C'est une sorte de circuit autonome. Il y a là une dimension écologique : voici en effet une énergie réutilisable à l'infini ! Mais il existe là aussi la même ornière : l'exotisme de la langue et des idéogrammes chinois désignant les centres énergétiques nous oriente dans des interprétations qui, a moins d'être un sinologue-pratiquant, nous entraîne vers l'utilisation de sens et d'images qui ne parlent ici à personne hors du continent chinois. Il existe donc toujours un risque de distanciation et un intellectualisme.

P. C. : Pour bien comprendre, vous savez qu'il existe pour chacun d'entre nous des images qui sont suggestives, quand, par exemple vous avez très faim, et que vous pensez à un plat que vous aimez beaucoup, ou si vous êtes très amoureux et que vous pensez à l'homme ou à la femme qui est le sujet de votre amour, vous commencez à ressentir un effet physiologique. C'est-à-dire que vous digérez de l'imaginaire, que votre estomac commence à sécréter des sucres gas-

L'image d'un chaudron rempli d'eau.

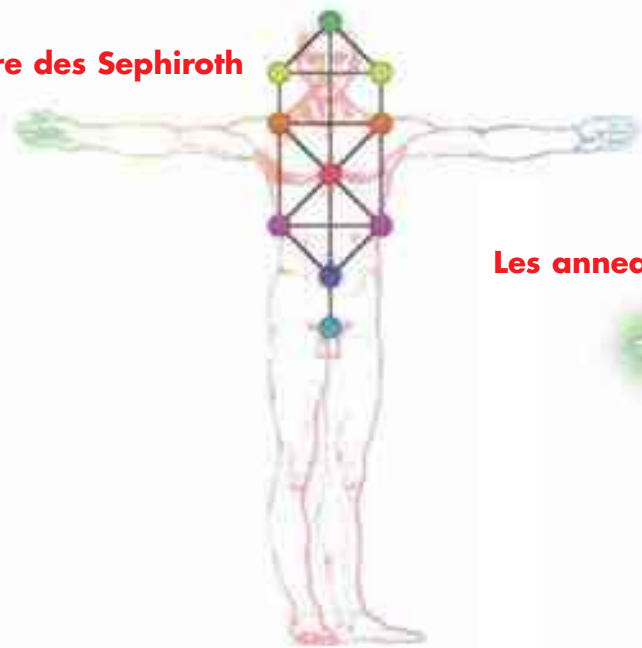
Gtao : Qu'est-ce que cela change, fondamentalement ?

P. C. : L'intérêt du calque taoïste est d'avoir insisté sur cette circulation circulaire, l'hindouisme insistant davantage sur le réveil de la Kundalini : le feu primordial, qui monte, nettoie chaque chakra, et illumine l'esprit. Avec le risque malgré tout de s'illuminer et de « se brûler » en déclenchant des bouffées délirantes. Les taoïstes ont préféré utiliser l'image d'un chaudron rempli d'eau. Le chaudron se situe dans la région du ventre (le Dan Tian). Le pratiquant allume et anime un feu, mais avec l'alchimie

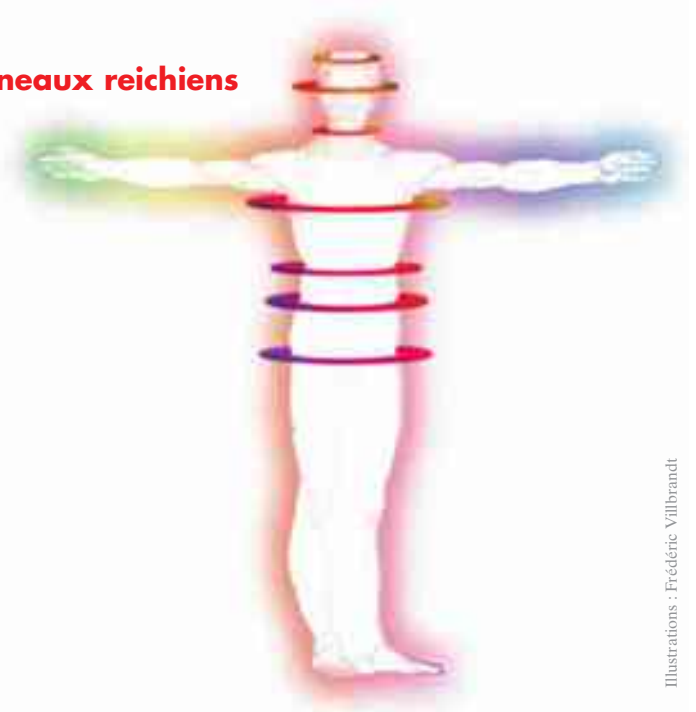


Le Qi Gong, c'est quoi ?

L'arbre des Sephiroth



Les anneaux reichiens



Illustrations : Frédéric Vilbrandt

triques, et pour la relation amoureuse, je vous laisse deviner... Aussi dès que nous sommes en distanciation avec des images qui ne sont pas liées à notre culture, il ne peut pas y avoir d'effet sur notre corporel.

Gtao : L'exotisme est-il la seule ornière de la pratique du calque taoïste ?

P. C. : L'ornière la plus impliquante qui existe en Chine, et dans toute l'Asie, est sans doute l'absence de latéralité. Pour exemple, vous n'avez pas le droit d'être gaucher dans les arts martiaux. Les armes se pratiquent avec la main droite, encore aujourd'hui en compétition, que ce soit en Wushu (Chine), ou en Kendo (Japon). Une autre étant d'avoir bien rangé les émotions dans des tiroirs-organes pour en réaliser une fusion hypohétique.

Gtao : Existe-t-il un calque qui n'ait pas cette ornière ?

P. C. : Nous avons découvert, en revisitant la culture judéo-chrétienne, l'arbre des Sephiroth, qui lui aussi comporte sept niveaux, auxquels s'ajoutent un côté gauche et un côté droit. L'apport essentiel de l'arbre kabbalistique est donc la latéralisation. Sa qualité et son ornière tiennent à la fois du fait que c'est une culture malgré tout plus en lien avec la culture européenne, et que c'est

pour cela que nous la rejetons : comme si nous vivions un conflit avec nos parents, nos ancêtres...

Gtao : Est-ce le calque le plus proche de nous ?

P. C. : Il existe un calque plus contemporain, issu du siècle dernier, qui est la bio-énergétique occidentale conduite par les travaux de Wilhelm Reich. On retrouve là aussi sept niveaux, comme par hasard ! Mais définis cette fois par une connaissance psychanalytique, organique et hormonale. Ce sont les « sept anneaux reichiens ».

I. R. : Ce calque procède d'une vision moins mystérieuse et plus incarnée. Wilhelm Reich s'est en effet rendu compte qu'il existait des stases énergétiques situées au niveau des tissus, des organes, de la colonne vertébrale... Par empirisme, il a constaté que par des mouvements spontanés de la colonne: reptiliens, oscillatoires et ondulatoires, il était possible d'agir sur ces stases en libérant par des actings (postures spécifiques à la bio-énergétique Reichienne) l'émotionnel refoulé. L'intérêt de ce calque est d'avoir donné une vision circulaire et

horizontale de l'énergie sous forme d'anneaux: des bouées situées à l'intérieur et au-delà du corps. Et d'avoir expérimenté que la non-circulation, c'est-à-dire la stase énergétique, pouvait se voir et se remettre à circuler, par la mise en œuvre d'actings, le toucher et l'écoute des tissus. Tout cela de manière très simple. L'ornière serait d'avoir recours systématiquement à notre dose de catharsis hebdomadaire et de ne plus pouvoir s'empêcher de « vomir » notre émotionnel.

Gtao : Ce calque est-il meilleur que les autres ?

P. C. : Dans le travail énergétique, nous ne disons pas que tel calque est meilleur qu'un autre, mais que le mieux est de connaître un maximum de calques, et même l'ensemble des calques existants !

I. R. : Pour intégrer des images nouvelles, et approcher d'autres sensations...

P. C. : Mais là aussi, il existe une ornière ! Car un calque n'est pas la réalité, ce n'est qu'un calque. Nous avons beau connaître un plan par cœur: la carte n'est pas le pays !





Les Temps du Corps

Centre de Culture Chinoise

Depuis

14 ans

l'association
"Les Temps du
Corps" organise
des cours, stages
et formations aux
techniques chinoises :

Connaissance de la
culture chinoise :

Yi Jing, Feng Shui, calligraphie,
cours d'élites chinoises, cours de
chinois, conférences sur
la médecine chinoise, l'astrologie,
le yoga, les shamanismes.

Cours et stages : Qi Gong,
Tai Ji Quan, Kung Fu WuSha.

Enseignement des
techniques de ShaoLin :

Yi Jing Jing, Xing Yi
Quan, méditation rhoa,
ShaoLin Kung Fu.

LES TEMPS DU CORPS

10, rue de l'Écluse - 75010 Paris

Tel : 01.48.01.68.28 - Fax : 01.48.01.08.78

email : tempducorps@free.fr - internet : www.tempsducorps.com

Taiji Quan style Yang Qi Gong dans le Lot (46)

太極拳



Thierry Alibert vous accueille toute l'année
en semaine dans sa nouvelle salle de pratique.
Formations tous niveaux en cours particuliers
ou en petits groupes.

**FORMES MODERNE ET ANCIENNE - SAN SHOU
ARMES - TUI SHOU - QI GONG DURS ET DOUX...**

Vidéos didactiques

Taiji Quan

La forme ancienne du style Yang
(3 volumes)

Nouveaux DVD!



Thierry Alibert av. Henri Mazet 46300 GOURDON - 06 08 58 45 57
alibert.thierry3@wanadoo.fr - www.thierryalibert.com

Lou Yong Zhineng et Nei Gong de la Voie cachée

Formations - Stages



1. Niveau de base : 4 jours

• Lou Yong Zhineng de Maître Huang Zhen Huo : technique
sino-tibétaine (apparentée au Qi Gong, au Tai Chi...)
Une initiation pour les débutants

et un enrichissement pour les pratiquants confirmés.

• Nei Gong une initiation aux connaissances techniques énergé-
tiques par les Méridiens et les Tan Tien.

2. Niveau supérieur

Le Mouvement Libre du Qi - Introduction à cette extraordinaire
technique réservée aux pratiquants confirmés du Lou Yong, du Tai chi
chuan et du Qi Gong. (accompagnement avec méditation des réseaux de base.)

Tarifs (hors hébergement et repas)

• 2 x 2 jours : 2 x 210 € ou 1 x 4 jours : 400 €

Possibilité d'hébergement de qualité
et restauration végétarienne biologique

GRATUIT
Demandez le DVD et
la formation

libre université du Samadeva

34, rue du Wittertainot - 67140 Le Hohwald
Tel. : 03 88 08 31 31 - Fax : 03 88 08 34 99
info@universite-libre.com - www.universite-libre.com



L'école du Qi

Dominique Banizette

Formations
d'enseignants
et de pratiquants

Qi Gong un Art de santé,
une méditation en mouvement.

Formations

■ **1^{er} cycle** sur 3 ans entre Lyon & Valence,

Qi Gong et base de la pratique.

Approche du pinceau chinois.

Pensée et énergétique chinoise.

■ **2^{ème} cycle** sur 2 ans dans notre dojo en Sud-Ardèche

Mise en circulation du Qi.

Utilisation de l'Attention et l'Intention (Yi).

Pratique de l'alchimie interne.

Formations individuelles

Séjours d'étude en Chine

Stages toute l'année en sud Ardèche

L'école du Qi

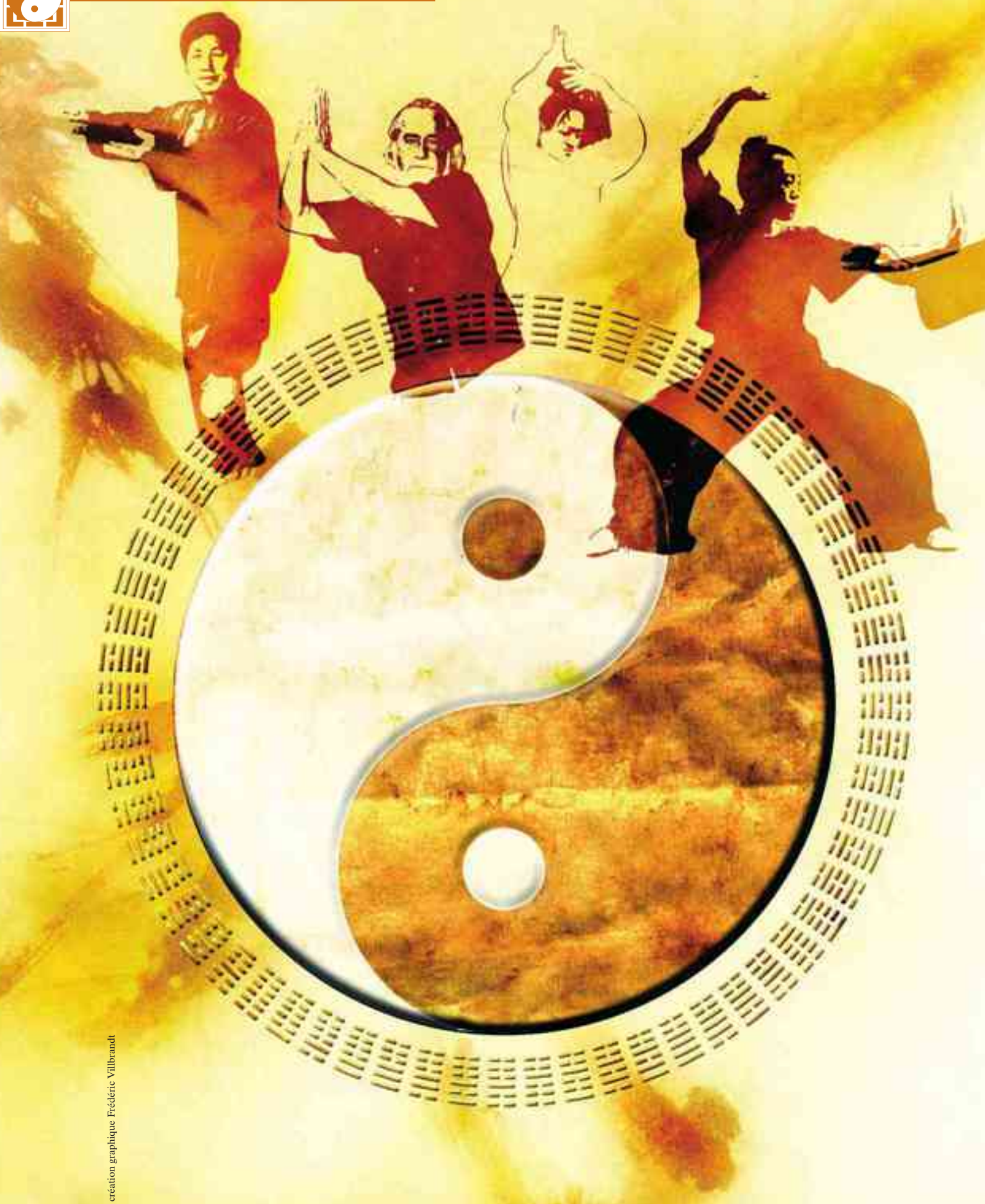
chassagnolles 07110 Joannas

04 75 88 32 63 qiqong@ecoleduqi.com www.ecoleduqi.com

Lisez
les articles de
D. Banizette sur
notre site



Les acteurs en France



création graphique Frédéric Villbrandt





LES ACTEURS DU QI GONG EN FRANCE

Jls ont tous à leur manière participé au développement et à l'essor du Qi Gong en France. Parmi eux, Georges Charles, l'encyclopédie vivante des arts martiaux chinois en France et taoïste dans l'âme; Yves Réquena, le médecin, le chercheur et le vulgarisateur; Gérard Edde, le littéraire et le médiateur entre les différentes traditions énergétiques. Tous les trois ont permis une diffusion plus large de la discipline en écrivant des ouvrages de référence. Nous leur avons donné carte blanche dans ce numéro pour écrire sur un sujet qui leur tenait à cœur. Ils ont aussi, avec d'autres que vous retrouverez dans ce chapitre

comme le Dr. Denis Colin, participé à la création d'associations et de fédérations qui ont regroupé ou regroupent encore les enseignants et les pratiquants aux quatre coins de l'hexagone et dans les dom-tom. Ajoutons à ce chapitre des figures emblématiques qui sont arrivées France dans les années 80. Parmi elles, Liu Dong, Kunlin Zhang, Dr. Liujun Jian, Ke Wen, Zhou Jing Hong... Et bien sûr nous en oublions. Qu'elles nous excusent. L'objectif de tous : informer, rassembler, échanger, transmettre, explorer et former pour une meilleure connaissance de cet art millénaire. Nous vous invitons à les découvrir ou à mieux les connaître et nous en profitons pour les remercier.



crédit photo: D.R.

Les origines de la gymnastique occidentale

On ne nous aurait pas tout dit ?

par Georges Charles



Ill.: Dailly, céstologie, 1859.

Aurait-on oublié de mentionner que la pratique du Qi Gong se trouve à l'origine de la gymnastique sportive occidentale ?

Il est une habitude bien occidentale qui consiste à observer le passé avec les yeux d'aujourd'hui. Dans un livre d'histoire, lorsqu'il est question de l'empire de Charlemagne, celui-ci se retrouve plaqué sur une carte de géographie IGN récente. Etrangement, l'histoire demeure fort immobile mais ce n'est pas le cas de la géographie qui, elle, est très variable. Charlemagne lui-même ne reconnaîtrait donc pas son empire.

Le Qi Gong à la cour de Louis XV

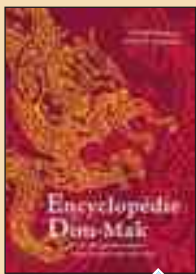
Lorsqu'il est question de Qigong, il s'agit d'un terme très récent provenant de Chine, certes, mais par le biais de nos amis étasuniens d'origine chinoise qui furent les premiers à l'employer lorsqu'ils avaient affaire à des non chinois. De leur côté, entre eux, ils continuaient à utiliser des termes spécifiques comme Daoyin, Baduanjin ou Neigong. En Occident, et particulièrement en France, le terme demeura totalement inconnu jusqu'au milieu des années 70.

La première référence à ce type de pratique fut celle du Révérend Père Amiot de la Compagnie de Jésus qui dans son ouvrage monumental: *Mémoire sur les Chinois*, consacre un important paragraphe à: « Du Cong-Fou des Bonzes de Tao-Ssè ». Ce que l'on pourrait traduire aujourd'hui par: « Méthode de Réalisation des Prêtres Taoïstes ». Le Père Amiot enseigne donc le Cong-Fou, ou Kung-Fu, sans le savoir à la Cour de Louis XV où cette pratique devint, un certain temps, une curiosité de salon. Voici ce qu'il écrivait à ce sujet en 1779 : *Le Cong-fou a réellement tous les caractères d'une antique méthode scientifique. Cette assertion curieuse est appuyée de raisons qui nous ont fait imaginer de proposer aux physiciens et aux médecins d'Europe d'examiner si la partie médicale du Cong-fou des Tao-Ssè est réellement une pratique de médecine dont on peut tirer parti pour le soulagement et la guérison de quelques maladies. Si cela était, nous nous croirions bien dédommagés de la peine que nous avons eue à nous mettre au fait d'une matière si difficile pour une personne de notre état et si étrangère à nos études et à nos occupations. Nous fussions-nous trompés dans nos conjectures, nous ne croirions pas avoir à rougir d'une méprise qu'on ne doit imputer qu'à notre sensibilité aux maux qui affligent les hommes et à notre amour pour la patrie. Ce qui peut se tra-*

(suite p. 32)



crédit photo: D.R.



1

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. Détails de tous les points d'acupuncture et des réactions. Un best seller ! 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,50 €**



2

Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nipponne sur les points qui tuent avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, édition luxe relié toile. **43,50 €**



3

Second volume de Henry Plée sur les points vitaux : les "points qui rendent la vie". Kuatsu (réanimation), Seifuku (repositionnement des os). Inédit. 664 p., 22x31, édition luxe relié toile. **59,50 €**



4

Chin-Na du Shaolin, applications au combat, un livre pour tous les artistes martiaux désireux d'approfondir l'art du contrôle articulaire. 432 p., 1500 illustrations. **38,50 €**



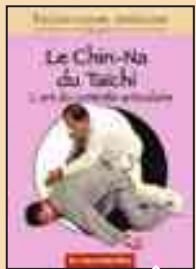
5

Efficace : Une self-défense chinoise redoutable à la base de l'aïkido et du ju-jutsu japonais. Livre de base. Un best seller. 623 photos, 224 p. **28,95 €**



6

Le travail énergétique des moines de Shaolin. Les secrets de la puissance par le chi-kung externe. Une sorte de qigong de combat. 338 p. 17x24. **34,50 €**



7

Le plus complet des livres sur le qigong. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Bushido 1997. 352 pages, 17 x 24 cm. **32,50 €**



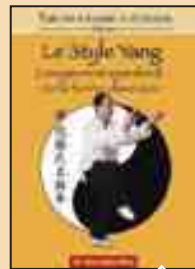
8

Pour aller plus loin dans la pratique du taïchi-chuan. Trois exercices pour développer le chi. Utile à tous les styles de taïchi. 208 photos, 192 pages, format 17 x 24, **32,50 €**



9

Applications martiales de la forme complète du taïchi Yang. Un livre qui place définitivement le taïchi dans les arts martiaux. 354 pages. 17 x 24. **34,50 €**



10

Complet. Outil idéal apprendre ou se perfectionner dans le taïchi-chuan du style Yang. Histoire, positions, qigong, forme complète. 338 pages. 17 x 24. **34,50 €**



11

L'épée du taïchi dans le style Yang classique. Apprendre à projeter l'énergie dans l'arme. Théorie et pratique. 224 p., 17 x 24 cm. **32,50 €**



12

Tous les écrits traditionnels des grands maîtres et des fondateurs du taïchi. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 224 pages, format 17 x 24, **25€**



13

Méthode de massage traditionnel chinois plaçant le chi au centre de la thérapie. Un grand classique du bien-être. 352 p. 17 x 24, **29,95 €**



14

Une méthode de chi-kung destinée à régler les problèmes de dos. Un livre pour tous, sédentaires comme sportifs, jeunes comme vieux. 288 pages, 17 x 24. **29,00 €**



15

Le plus complet des livres sur le qigong. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Bushido 1997. 352 pages, 17 x 24 cm. **34,50 €**



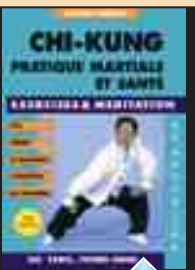
16

Le qigong de Bodhidharma (Da Mo) : Transformation des muscles et tendons /nettoyage de la moelle et du cerveau. Traduc. des textes chinois. 352 pages, format 17 x 24, **36,50€**



17

Un livre simple mais complet destinés à ceux qui veulent s'initier au chi-kung. Exercices traditionnels des 8 Pièces de Brocart visant la santé. 120 pages, 68 photos, 15 x 22. **11,95 €**



18

Livre destiné tant aux pratiquants d'art martiaux qu'à ceux qui cherchent à améliorer leur santé. Un bon premier livre. 192 pages, format 17 x 24, **19,50€**



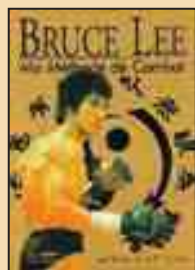
19

Excellent ouvrage pour débuter le taïchi-chuan. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Pékin. Par un doyen du taïchi britannique : Paul Crompton. 96 p. en couleur, 17 x 25. **14,95 €**



20

Fait réel romancé d'une des plus fameuses représentations de la loyauté des samouraïs japonais. Présentation par O. Gaurin sur le thème de la loyauté et du sacrifice. Livre cartonné 192 p. en couleur, 20 x 22. **25€**



21

Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception et tout connaître sur sa méthode, le Jeet Kune do. 596 p., 982 photos, 17 x 24. **37,95 €**



22

Le Hagakure, qui fut écrit au début du 18^e siècle, rassemble les préceptes, leçons et faits historiques liés à la vie des samouraïs. Sans doute le plus grand classique de chevalerie japonaise. 238 p., 14 x 21 cm. **13,95 €**



23

Livre d'initiation au zen écrit par l'ambassadeur du Soto Zen japonais en Europe : Sekkei Harada. Un livre simple qui répond aux bonnes questions. 160 p. 14,5 x 21. **14,95 €**



24

Le pouvoir du chi (Qi). Comment développer l'énergie interne martiale et améliorer sa santé par les exercices de Da Cheng Quan. Livre en couleur, 160 p. 17x25 cm. **22,50 €**



Par le Dr Yang, recueil des textes classiques des maîtres des temps jadis. Textes chinois et leur traduction accompagnés de commentaires explicatifs. 144 p. 10,5 x 19, **10,95 €**

25

Bon de commande à retourner à : BUDO Éditions, 77123 Noisy-sur-École.

Expédition quotidienne

- 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€
- 2. POINTS VITAUx - 43,50€
- 3. POINTS DE VIE - 59,50€
- 4. CHIN-NA APPLICATION COMBAT - 38,50€
- 5. CHIN-NA ANALYSE - 28,95€
- 6. KUNG FU SHAO LIN - 34,50€
- 7. CHIN-NA DU TAICHI - 32,50€
- 8. CHI-KUNG DU TAICHI - 32,50€
- 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50€
- 10. TAI CHI STYLE YANG-34,50€
- 11. L'ÉPÉE DU TAICHI - 32,50€
- 12. SECRETS STYLE YANG DE TTC - 25€
- 13. MASSAGE CHI-KUNG - 29,95€
- 14. TAO DU JEET KUNE DO - 36,95€
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95€
- 16. CHI-KUNG DE DA MO - 36,50€
- 17. 8 EXERCICES SIMPLES DE SANTÉ - 11,95€
- 18. CHI-KUNG PRATIQUE MARTIALE - 19,50€
- 19. TAICHI FACILE - 14,95€
- 20. LES 47 RONINS - 25€
- 21. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95€
- 22. HAGAKURE - 13,95€
- 23. ESSENCE DU ZEN - 14,95€
- 24. LE POUVOIR DU CHI - 22,50€
- 25. SECRETS DES ANCIENS MAITRES - 10,95€

Calcul et report

Nombre d'ouvrages :

Montant de la commande :€

Participation frais de port : ...3,00...€

Votre règlement :

**Commande téléphonique par
CARTE BANCAIRE
01 6424 7038**

chèque - mandat (4308606H La Source)
 Carte bancaire : expiration - - / - -
n° - - - - -

Indiquez votre adresse sur papier libre



Les acteurs en France

duire actuellement par : « Je ramène de Chine une méthode extraordinaire qui est capable de soigner des maladies et je souhaite la présenter aux médecins pour qu'elle soit utile ». Il parle également d'une « partie médicale », ce qui implique qu'il existait alors également d'autres parties qu'il n'a pas préféré traiter puisque probablement directement liées au Taoïsme. Il est à noter qu'il existait, depuis 1645, une « querelle des rites » initiée par Innocent X puis amplifiée par Clément X qui, en 1740, condamne officiellement les « rites chinois », donc le « Cong-fou », utilisés par les Jésuites. Il n'était donc pas bien vu du tout, surtout pour un ecclésiastique, de faire l'apologie de ces pratiques chinoises ! Ce qui n'empêcha pas le Père Amiot de prendre ce risque pour « l'amour de la patrie ».

La gymnastique suédoise

Amiot fut donc un précurseur génial. Il allait trouver en la personne du Suédois Per Henrik Ling (1776-1839) un fameux disciple. Le seul problème est que le célèbre fondateur de la gymnastique suédoise omit de préciser ses sources d'inspiration. Mais l'évidence était telle que plusieurs auteurs dénoncèrent, à l'époque, le procédé. L'un des propres élèves de Ling, Georgii, écrit alors : *Je ne m'étendrai pas d'avantage sur la création de la gymnastique suédoise ; ce serait sortir de mon sujet que de venir prouver ici que tous les mouvements que Ling a indiqués sont décrits dans le « Cong-fou des Bonzes de Tao-Ssé ».*

Tout cela n'aurait aucune importance si Ling n'était considéré par la plupart des auteurs actuels comme le créateur de la gymnastique sportive occidentale ! Laquelle provient donc directement, et de fait, du « Cong-fou des Bonzes de Tao-Ssé » donc du Qigong classique. Qui fut, bien évidemment, largement « adapté », donc détourné, de sa vocation d'origine.

Cinésie, la science du mouvement

Amiot eut, par contre, un autre successeur en la personne du Professeur d'Estradère qui présenta le Cong-fou comme méthode de santé, sous le terme de « cinésie » : *La cinésie n'est que la science du mouvement étudiée par Ling. Mais ce n'est qu'une branche des exercices des anciens chinois utilisés à des fins thérapeutiques depuis des millénaires.* Il est rapidement remis à sa place par le Doyen Réveil de la Faculté qui accuse : *Monsieur d'Estradère nous paraît soutenir une mauvaise cause en persistant à défendre l'usage de cette dénomination sous le couvert de laquelle sont confondus la friction, la pression, la percussion et le mouvement. Et donc à confondre science médicale et superstitions indigènes.* Ce qui valut à d'Estradère d'être muté de la Faculté de



crédit photo: D.R.

Médecine de Paris à l'établissement thermal de Bagnères de Luchon où il put continuer ses coupables activités. En 1913, le Dr. Berne récidive en publiant les planches du Père Amiot et donne quelques explications complémentaires qui, à mon avis, sont encore parfaitement actuelles : *De tout temps les exercices corporels ont été considérés en Chine comme le meilleur moyen de conserver la santé ou de l'améliorer quand elle est mauvaise. Par le biais du Cong-fou, on applique des mouvements rythmés au développement physique du corps ainsi qu'à la cure des affections. Ces différents mouvements sont employés en Chine pour faire disparaître la rigidité des muscles, les contractions spasmodiques, les douleurs rhumatismales et de nombreuses affections. On les emploie également en rééducation après consolidation des fractures et certaines opérations.*

Le Cong-Fou qui remonte au temps de Houang Ti (2698 avant l'ère chrétienne) est l'exposé d'une méthode thérapeutique qui consiste en trois parties : 1/ une partie comprenant les diverses positions du corps 2/ une partie indiquant l'art de varier les attitudes 3/ La dernière explique comment, durant la durée de ces positions et de ces attitudes, le patient doit respirer.

Le yoga des sages chinois

Ce fut pourtant Henri Maspéro qui dans : *Journal Asiatique*, en 1937, sous le titre de : « Les procédés de nourrir le principe vital dans la religion taoïste » décrit « la gymnastique Daoyin ». De son côté, enfin, De Sambucy dans : *Pour comprendre le Yoga*, en 1973, republie les planches du Père Amiot et les commente sous le titre : « Description française et orthopédique des mouvements du Kong-Fou » et commence son chapitre par :



PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, il commence par le judo en 1958. Initié par Henri Plée au karaté, puis à l'aïkido et d'autres arts martiaux japonais qu'il enseignera aux États-Unis. Là des Chinois lui font découvrir le « Cong Fu ». Il se forme en France auprès de Hoang Nam, puis Tai Ming Wong qui lui apprendra les rudiments du Qi Gong comme base d'échauffement à l'externe. Il commence à enseigner le Wushu en 1974. Lassé des débats fédéraux, il initie la création de la Convention Nationale des Enseignants des Arts Classiques du Tao. Il est également auteur de plusieurs ouvrages dont *Le rituel du dragon*.



La gym sportive occidentale est issue du Qi Gong !



« Le Yoga des sages chinois ». Pour être complet, Pierre Huard et Ming Wong, en 1971, publient également les planches du Père Amiot et décrivent « les techniques psychosomatiques des taoïstes » ou les « exercices zoomorphes ». C'est à ce chapitre qu'ils expliquent: *A la différence de la boxe ordinaire ils s'associent au « travail interne » (Nei-Kong) ou au travail du souffle (K'i-Kong)*. Encore dans ce cas, le « K'i-Kong » ne semble désigner qu'une partie de la pratique et non celle-ci. Par contre ils précisent: *La culture physique comportant anciennement le Tao-Yin (« gymnastique ») et le Ngan Kiao (« massages »)*.

Un Qi Gong « dénaturé »

Jusqu'au milieu des années 70, il était donc difficile d'utiliser un terme jusqu'à lors inconnu et l'on parlait alors de: Yoga chinois, gymnastique chinoise ou taoïste, gymnastique chinoise de santé ou traditionnelle, mais en aucun cas de Qigong ou même de Chi Kung!

A partir de Ling, la gymnastique occidentale, qui fut bel et bien issue de la gymnastique chinoise, a donc suivi sa propre voie. Si l'on excepte une forme de gymnastique médicale exercée par les médecins puis peu à peu abandonnée au profit de la kinésithérapie, il ne fut plus question de traiter des affections mais d'un simple exercice de santé. La respiration profonde et ventrale, donc orientale, devint occidentale et il fut rapidement question de « rentrer le ventre et de gonfler la poitrine ». Puis la respiration devint cadencée, donc anti anatomique et antiphysiologique. La notion très taoïste du « minimum d'effort pour obtenir l'effet recherché », *Shi Ban Gong Bei*, se transforme en culte de l'effort inutile. Et bien évidemment toute spiritualité (fort peu abordée par les auteurs occidentaux si l'on excepte par les auteurs occidentaux si l'on excepte Maspéro) est évacuée au profit d'une simple doctrine: celle du plus fort. Le plus fort doit vaincre le plus faible et le plus faible doit faire des efforts pour devenir plus fort que le plus fort. On est donc passé de l'individuel au collectif et d'une forme de santé naturelle à une pratique salubre artificielle. Ce qui peut expliquer quelques incompréhensions entre les pratiques assimilées au Qigong et les gymnastiques sportives et occidentales. Dans les deux cas, il est question de santé mais il ne s'agit visiblement pas de la même conception de la santé. L'une se cultive à long terme et jusqu'à un âge avancé, et ceci sans artifices, l'autre ne concerne que quelques athlètes qui par ailleurs sont très bien suivis à un haut niveau en ostéopathie ou en acupuncture. Un maître de Qigong est une personne très âgée en bonne santé alors qu'un gymnaste prend sa retraite à 35 ans et à cet âge fait déjà figure d'ancêtre. Le premier a pour but de s'unifier à la nature, le second a pour but de vaincre la nature. Or, dans ce combat, l'être humain, malgré tous ses efforts, sera toujours perdant. ■



ZHI ROU JIA 致柔家

L'École du Développement de la Douceur 家

Formations de pratiquants
et d'enseignants de Qi Gong
Cours hebdomadaires à Paris
Stages à Paris et en province

QI GONG - NEI GONG
Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise.
Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FEQGAE). Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

QI GONG DES ENFANTS
Préparation à l'enseignement du QI GONG pour les enfants. S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN
Master class en collaboration avec L'École d'Arts Internes Génération Tao.

Zhi Rou Jia - Le pas de Pégase
90, rue La Fayette 75009 Paris
Tél./fax 01 40 22 07 05
contact@lepasdepegase.com
site: zhiroujia.com
06 13 92 05 91 - 06 13 92 28 71



Laurence CORTADELLAS - Jean-Michel GONNET - Irene SPETITO



FEQGAE

La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Énergétiques, FEQGAE, existe depuis un peu plus de 10 ans. Regroupement de spécialistes au départ, elle est passée en une décennie, de quelques dizaines de professeurs à près de 10.000 licenciés aujourd'hui. Fédération d'enseignants, ses objectifs sont, le développement et la diffusion du Qi Gong dans le respect de ses valeurs traditionnelles et de ses différentes composantes. Elle est administrée uniquement par des enseignants dont l'objectif est la défense et la reconnaissance d'une discipline : le Qi Gong et d'une profession : enseignant de Qi Gong.



FEQGAE
Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques
L'ENTH - Bât. A / 43 av. Paul Cézanne, 13090 Avon les Bains
Tél. : 34 42 99 24 31
Email : feqq@leth.fr - internet : www.leth.com/qigong.com



crédit photo: Michel Fouan

Polymorphisme du Qi Gong

Le Qi dans tous ses états !

par Yves Réquena



PORTRAIT

Yves Réquena, médecin, s'est spécialisé en acupuncture dès 1971. Il luttera pour la création du Diplôme Inter-universitaire d'Acupuncture. En 1983, il découvre le Qi Gong, qu'il étudiera auprès de nombreux maîtres. Il fonde en 1989 la première école de Qi Gong d'Europe, l'Institut Européen de Qi Gong. Il enseigne en Espagne, Argentine, au Portugal, Mexique, USA, Québec, etc. Ses livres sont devenus des ouvrages de référence. Fondateur de l'Université Libre du Qi, il est membre du comité technique, responsable de la santé à la F.E.Q.G.A.E. et co-créateur de la première association scientifique de recherche sur le Qi Gong en France.



Voici évoquées les multiples applications du Qi Gong dans les domaines de la santé, de l'éducation, du développement personnel... ainsi que l'état des recherches en cours à travers le monde.

Il existe de nombreuses applications à la pratique du Qi Gong comme en témoigne ce qui se passe aujourd'hui en Chine, mais aussi en Europe de l'Ouest et de l'Est, aux USA, en Australie, et en Amérique Latine.

L'application martiale

Le Qi Gong est surtout utilisé aujourd'hui comme préparation dans les cours d'arts martiaux internes chinois comme le Tai Ji Quan, mais cette application martiale a pu aussi inspirer les sportifs. Qi Gong et Tai Ji Quan sont apparus ici et là dans l'entraînement aux athlètes de compétition : formule 1 — Alain Prost quand il courait et gagnait ses titres, assuré par l'entraîneur de l'équipe Marlboro, Guy Balladier — ski — avec la médaille d'or de Salt Lake City en descente —, football, tennis, etc. Le Qi Gong a donc sa place dans le sport, en coaching sportif, avec un avenir probablement prometteur.

L'application médicale

Tous les enseignants de Qi Gong correctement formés font de la prévention tant il est vrai que la pratique du Qi Gong, comme du Tai Ji Quan, diminue le tonus sympathique et améliore les paramètres de l'immunité (cortisolémie, C3, C4 cytotoxine, natural killers...), comme le démontrent les recherches médicales entreprises depuis les années 80 par la Chine rejointe dès 1999 par les USA avec un budget considérable voté pour la recherche et

l'expérimentation clinique par le National Institute for Health (NIH) dans les grands axes : pathologie et risques cardiovasculaires, gérontologie et prévention des pertes des fonctions d'autonomie⁽¹⁾, cancérologie, immunologie, diabétologie, en gros, les fléaux du monde moderne. Grâce encore aux subventions du NIH, les USA s'atèlent au programme Qi Gong et IRM cérébral pour objectiver les modifications cérébrales au cours de la pratique. Mais c'est, à part la Chine — maître de l'enseignement du Qi Gong médical avec son Institut de formation professionnelle de Qi Gong médical de Pékin — au Mexique que les choses sont le plus avancées. En effet, grâce au sérieux de la branche mexicaine de l'Institut Internationale de Qi Gong⁽²⁾, cette discipline a été reconnue comme discipline médicale par le Ministère de la Santé, avec charge à l'Institut de former des cadres de Qi Gong dans les caisses de Sécurité Sociale du pays et le projet d'évaluer le Qi Gong dans le traitement adjuvant et préventif du diabète par une expérimentation scientifique. Il est vrai qu'au Mexique, plus qu'ailleurs, le diabète est endémique (7 % de la population est diabétique ! - 60 % d'obèse!). Dans le peloton des têtes chercheuses, on citera aussi la Corée du Sud, l'Australie. L'Europe fait pâle figure avec quelques expérimentations allemandes (voir ci-contre), autrichiennes, espagnoles, suédoises. De la part de la France : rien... Cependant, sur le terrain, dans les hôpitaux, cli-





niques, cabinets privés, le Qi Gong dans notre pays est présent avec des expériences innovantes en kinésithérapie, en milieu psychiatrique, en gynécologie, chez les personnes âgées et dans les maisons de retraite. Ceci s'ajoute à la belle mission de nos élèves diplômés qui font de la prévention en enseignant le Qi Gong à des élèves de tous âges: ils diminuent leur stress évitant ou reculant ainsi les déséquilibres fonctionnels et psychosomatiques. A quoi il faut ajouter certaines initiatives comme celle de mes collègues, les docteurs Michel Angles et Xia Darakchan, qui ont tenté d'intégrer la médecine chinoise voulant créer une clinique de soins, ce qui a vite été enrayé par décision du Ministère de la Santé et du Conseil de l'ordre. En revanche, l'échange imminent des équipes chinoises entre Chang Du et Montpellier à l'initiative du doyen Touchon, va peut-être combler ce déficit de crédibilité puisqu'à partir de janvier une équipe de médecine chinoise va fonctionner en Languedoc. Enfin à noter qu'un traité médical de gérontologie tout ce qui a de plus traditionnel a consacré un chapitre sur le Tai Ji Quan⁽⁹⁾.

L'application spirituelle

C'est l'usage que font du Qi Gong les moines taoïstes comme bouddhistes pour faciliter leur développement spirituel. Cette puissance de transformation de l'esprit et des émotions sur le corps et l'immunité passe dans le Qi Gong par l'intégration posturale, le schéma corporel, la respiration et le développement de l'attention. C'est le domaine du Qi Gong qui a peut-être le plus fasciné l'Occident. Ainsi la « self cultivation — développement personnel — à la chinoise » a littéralement explosé en Occident dans des domaines que les Chinois eux-mêmes n'avaient pas abordés: art dramatique, musique, écriture, peinture... la psychothérapie et l'éducation. Dans l'éducation, en Europe, le Qi Gong est ainsi proposé aux enfants en classes primaires et la formation spécifique en France a été en partie initiée par Laurence Cortadellas. Les Allemands sont allés encore plus loin grâce au chercheur Johan Böhlts, un psychologue qui a mis au point un test d'auto-évaluation pour mener une enquête sur le Qi Gong en milieu scolaire appliqué aux adolescents et aux enseignants. Au Luxembourg, Simone Thill, a initié les premiers cours de Qi Gong au lycée. Cette expérience s'est produite aussi en France selon le niveau d'ouverture des proviseurs. Et il y a encore: les groupes de Qi Gong de femmes et notamment le travail reconstructeur sur le périnée, les seins, l'hormonologie, les troubles menstruels et gynécologiques, les perturbations de la ménopause, en parallèle à l'action « psychocorporelle » sur

les blessures de la sphère sexuelle et de la féminité⁽⁴⁾. Et puis aussi le Qi Gong en prison relaté dans un bulletin interne à la prison et mené par Sophie Valdebouze à Béziers.

Le spirituel et le philosophique

Le message philosophique de la Chine ancienne, de Confucius à Lao Ze en passant par le bouddhisme, peut apporter des éléments de réflexions et de changement en soi et dans les valeurs de la vie. Le Qi Gong véhicule cela de façon pragmatique plus que théorique ou dogmatique en faisant vivre dans son corps l'expérience du lâcher-prise, du non agir, du non attachement pour développer des attitudes moins égocentrées, une disponibilité aux autres, des actions désintéressées, la compassion. Et ce d'autant que le Qi Gong est aréligieux et ne propose pas en soi une croyance. Cette démarche est donc susceptible de motiver tout un chacun, quelles que soient ses croyances. Même un athée peut méditer et raffiner son énergie pour augmenter ses possibilités neuro-psychiques de conscience, et cultiver ses états vertueux de moralité individuelle et sociale. Ainsi des études ont-elles été menées sur la méditation en Qi Gong avec des effets parallèles sur l'optimisation du fonctionnement cérébral et des défenses immunitaires, ainsi que sur l'amélioration des paramètres de la personnalité, tendant à démontrer que le Qi Gong réduit les comportements névrotiques excessifs et amènent les personnes à plus d'équilibre et de maîtrise.

De la vulgarisation à la spécialisation

Les premiers livres de Qi Gong devaient être simples pour être à la portée de tous et initier le plus grand nombre à une technique étrangère et par certains égards étranges... Aujourd'hui de multiples études effectuées dans le monde conduisent à l'exigence d'une recherche et d'une littérature plus spécialisées. L'enseignement du Qi Gong devrait donc évoluer pour s'adapter à sa nature polymorphique et répondre aux attentes des professionnels dans des applications spécifiques: coaching sportif et d'entreprise, prévention en gérontologie, cardiologie, immuno-cancérologie, chimiothérapie psychothérapie, sexologie, éducation, développement personnel, ressources humaines, art... ☯

(1) Voir « le rôle du Tai Ji Quan dans la prévention des chutes chez les personnes âgées » à télécharger sur www.yves-requena.com

(2) www.iiqq.com / Mexique

(3) Trivalle C. et collaborateurs, *Gérontologie préventive*, coll. Abrégés ed. Masson, 2002.

(4) Hélène Cociovitch, *Voyage vers la féminité, Qi Gong des 5 éléments féminins*, éd. G. Trédaniel, à paraître en mars 2007.

LE QI GONG REMBOURSÉ EN ALLEMAGNE !

Le Qi Gong occupe une place particulière en Allemagne. Ainsi est-il remboursé sous certaines conditions par AOK, les caisses régionales d'assurance maladie allemandes qui disposent d'un budget de prévention. D'autre part, il existe depuis plusieurs années trois cliniques qui traitent librement par la médecine chinoise. L'une d'entre elles est subventionnée par l'Etat allemand avec de médecins chinois permanents. Voici le témoignage du Dr. Med Elisabeth Friedrichs qui utilise la médecine chinoise au sein de son cabinet allemand, à Augsburg: « Depuis quelques années, les caisses d'allocation maladie de l'Etat ont l'obligation suivante: mettre en place des programmes ainsi que des mesures de prévention pour ces assurés. Ceci vise à réduire la quantité de gens qui subissent des maladies chroniques et incommodités dues à un surmenage psychophysique à long terme. Le but est d'augmenter la responsabilité et l'initiative propres à chacun pour sa santé. Aussi le Qigong fait-il désormais partie de ce catalogue de mesures préventives. Jusqu'à 100 euros sont remboursés aux pratiquants des cours de Qigong dépendants de la caisse de maladie de l'assuré dont il existe une multitude en Allemagne. La condition étant la participation régulière à un cours guidé par une personne suffisamment qualifiée. Il est demandé: une éducation de base dans un métier médical ou pédagogique. De plus il faut prouver entre 350 et 500 heures d'éducation à un organisme de Qigong reconnu par l'Allemagne. Malheureusement, de nouvelles mesures économiques de l'Etat visent la réduction importante de ces mesures de prévention.

Des expériences innovantes en France...



Le Tao de la longue vie

Nourrir le principe vital

par Gérard Edde

Bien avant que le terme Qi Gong soit employé, les taoïstes pratiquaient déjà de nombreux exercices pour, d'une part entretenir leur santé, et d'autre part, accéder à l'immortalité ; entendez par là, vivre le plus longtemps possible pour atteindre la réalisation spirituelle.

Observez les règles de la nature en toute chose, sans frustration, sans paresse et sans arrogance.

Les textes et gravures antiques indiquent qu'il existait avant la venue de Bouddha un entraînement corporel basé sur le Qi Gong, ou travail de l'énergie, et le Nei Gong, ou alchimie interne. Le Qi Gong consiste en une série de mouvements harmonieux effectués en coordination avec la respiration abdominale. Il permet une amélioration du tonus, une meilleure circulation du sang, un état de sérénité, un meilleur sommeil et une plus forte résistance aux maladies. L'autre forme appelée Nei Gong se propose de faire accéder l'homme à l'immortalité. Celle-ci ne doit pas se comprendre littéralement au sens physique, comme le souligne l'orientaliste John Blofeld ; mais dans le sens d'une prolongation de la vie au maximum afin de réussir la réalisation spirituelle. Les méthodes consistent en rétention du souffle, en visualisations « sensorielles » de circuits d'énergie, etc.

Xian, l'immortel dans la montagne

L'idéogramme chinois *Xian* comprend deux signes différents. Celui de gauche décrit l'être humain et celui de droite la montagne. L'association de ces deux symboles représente « l'homme de la montagne », le sage distant des rumeurs du monde et présent par la profondeur de sa méditation. Déjà dans le texte magistral du philosophe taoïste Zhuang Zi,

huit siècles avt J.-C., le caractère désignant l'immortalité était employé : *Très loin, au-delà des montagnes, vit un immortel à la peau lumineuse et pure comme la glace ; il rayonne de grâce naturelle comme un adolescent. Il s'abstient de consommer les cinq céréales, mais inhale les vents et se désaltère de la rosée du matin...*

La plupart des anciens textes taoïstes décrivent plusieurs types d'immortalités : physique, spirituelle, grande longévité, acquisition de fonctions paranormales, etc. Xian est le symbole éloquent de la recherche d'un équilibre physique et psychique dont la médecine traditionnelle chinoise ne représente qu'une facette sophistiquée d'un système antique d'hygiène vitale riche et profond.

Le Tao de la Longue Vie

Pour les taoïstes, l'état de maladie est dû à une diminution de la bonne circulation des énergies qui soutiennent la vie. Ce déséquilibre profond entre les deux polarités universelles Yin et Yang était inacceptable pour un sage tenté par la perfection. La maladie et la mort sont considérées comme un état Yin. Elles sont la manifestation des caractéristiques de type Yin comme la passivité, la diminution du potentiel énergétique, l'humidité, le froid, l'obscurité. A l'inverse la vitalité, état Yang, manifeste les qualités suivantes : activité, expansion, chaleur et luminosité. D'une façon plus précise, le corps dans sa matérialité (cellules, chair, os, etc.) représente le côté Yin de



l'être humain, tandis que son énergie et ses capacités mentales en sont la face Yang. L'art de la Longue Vie consiste donc à maintenir ces deux forces en contact étroit, le plus longtemps possible. Ainsi dès l'Antiquité, les taoïstes développèrent un ensemble de méthodes et de pratiques permettant de « nourrir la vie » : *Yang Sheng*, et d'éviter la maladie, principale cause de décès. La manière de prévenir cette dernière est appelée la « voie de la vie » : *Shen Dao*. Ainsi dès la rédaction du *Dao De Jing* de Lao Zi, et surtout de la « bible » des acupuncteurs, le *Nei Jing* (722 avt J.-C.), les grandes lignes sur la façon de prolonger la vie sont déjà clairement conseillées : nourritures adéquates pour le corps, le psychisme et les émotions ; adaptation aux rythmes journaliers, saisonniers et climatiques. Nous retrouvons ici de grandes idées qui seront reprises par les thérapeutes modernes : éviter les stress, conserver sa bonne humeur, respecter les grands rythmes biologiques (biorythmes). Dans le *Nei Jing*, l'Empereur Jaune Huang Di, s'adressant au « professeur céleste », lui demande : *J'ai entendu dire que les peuples des anciens temps arrivaient à vivre jusqu'à cent vingt ans sans présenter de signes de faiblesse dans leurs mouvements, alors que de nos jours les gens se sentent fatigués avant d'avoir atteint soixante ans. Cela est-il dû aux changements de l'environnement naturel ou aux fautes de l'homme ?* Qibo lui répondit : *Les anciens, connaissant la juste façon de vivre, avaient suivi le modèle du Yin et du Yang, qui est celui du ciel et de la terre, et ils restaient en harmonie avec les symboles numériques qui sont les grands principes de la vie humaine ; ils mangeaient et buvaient modérément, vivaient leur vie quotidienne sans excès ni abus. Moyennant quoi, leur esprit et leur corps restaient en parfaite harmonie l'un avec l'autre ; ils pouvaient dépasser la durée moyenne de vie et mouraient à plus de cent vingt ans. Les hommes d'aujourd'hui sont cependant très différents. Ils s'empoisonnent eux-mêmes, remplaçant une vie normale par une vie d'abus, ayant des rapports sexuels alors qu'ils sont ivres. Ils épuisent leur énergie pure par la satisfaction de leurs désirs, perdant leur énergie véritable par des consommations vaines et prolongées. Ils ne réussissent pas à retenir suffisamment d'énergie et à garder un entrain constant, se précipitant sur les satisfactions agréables à leur cœur, au lieu de découvrir le vrai bonheur intérieur, vivant leur quotidien de manière désordonnée. Pour toutes ces raisons, ils ne peuvent durer que la moitié de leur durée de vie.*

Une évolution de la conscience est aussi nécessaire.

tielles grâce auxquelles l'homme peut vivre la durée normale (plus de cent ans), que l'on appelle longévité : premièrement, en vivant en harmonie avec la nature ; deuxièmement, en menant un style de vie modérée. Mais qu'entend-on par exemple naturel de la nature ? Cela veut dire tout simplement que, de même qu'il existe des changements réguliers dans la nature, comme les quatre saisons, la pleine lune, la demi-lune, etc., il doit exister des changements réguliers dans notre mode de vie. Par exemple y a des aliments qu'il est bon de consommer au printemps et d'autres qui sont consommables en hiver. C'est observer la règle du Yin et du Yang. Pour l'appliquer, il faut se conduire de manière équilibrée dans notre alimentation et dans notre hygiène de vie en général. Les textes taoïstes précisent aussi que la longévité humaine ne peut être obtenue par la seule purification du corps, une évolution de la conscience est aussi nécessaire. Le *Ming*, force vitale de la conscience évolutive, doit être purifié par la transformation de l'essence séminale, *Jing*, en énergie, *Qi* ; le *Xing*, ou essence d'être innée (la conscience d'être au sens large), est purifié par la transmutation de l'énergie, *Qi*, en conscience pure, *Shen*. Alors s'effectue l'union mystique et alchimique des taoïstes qui conduit à la longue vie du sage.

Yang Sheng, Nourrir le principe vital

Les méthodes taoïstes de longévité, nommées *Yang Sheng* par les anciens taoïstes, incluent l'hygiène de vie quotidienne, celle de l'esprit et des émotions et l'adaptation aux cycles biologiques et climatiques de la nature. Elles se classent en techniques utilisant les forces « internes » de l'homme ou les énergies « externes » de la nature. Les méthodes dites « internes » sont celles qui utilisent les ressources psychophysiologiques de l'être humain. De telle façon que celui-ci produise sa propre énergie curative, ou pour parler l'ancien langage, son propre « élixir de longue vie ». Ces anciennes méthodes peuvent être comparées à certaines écoles modernes de guérison officielles ou alternatives : auto-suggestion, sophrologie, psychanalyse, massage sensitif... Mais elles sont cela et autre chose. Ces méthodes « internes » utilisent certains exercices de respiration, de relaxation, de visualisation et de méditation (au sens asiatique du terme). Les méthodes surnommées « externes » mettent en œuvre certaines formes de massages, de manipulations et utilisent largement les recettes de la diététique et la phytothérapie millénaires. Le développement de ces pratiques pour « nourrir la vie » et retarder l'ultime échéance a toujours été associé aux taoïstes et à leur culte de l'immortalité. ■



PORTRAIT

Diplômé en études chinoises de l'université de Taipeh et de Vancouver, Gérard Edde enseigne le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Ba Gua et le Kung Fu depuis plus de 25 ans selon la tradition du maître taoïste Hie Tsai Yang. Il a été formé en Asie et en Europe avec de nombreux experts (acupuncture, ayurvéda, etc.). Membre de la Société des Gens de Lettres depuis 1981, il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les méthodes orientales de santé. Il dirige aujourd'hui l'École « Dragon Céleste ».



Les deux voies de la Longue Vie

Il existe selon les taoïstes deux voies essen-



Vlady Stévanovitch,

l'École de la Voie Intérieure par Michèle Stévanovitch



Michèle et Vlady Stévanovitch

crédit photo : Ecole de la Voie Intérieure

Vlady Stévanovitch, de par sa jeunesse — engagé dans la résistance à 16 ans en Yougoslavie — et par l'enseignement de son premier maître — à la même époque — a toujours été un combattant, dont l'objectif était de défendre la vie, d'abord contre l'opresseur et ensuite contre l'indifférence et les choix contre nature de notre société occidentale. Son premier maître lui a tout transmis. Il l'a initié au travail du Chi et des sons porteurs de Chi. Il lui a remodelé son corps, lui a donné plus qu'un enseignement, une Voie, la Voie de la Vie. Au moment de le quitter, son maître lui a dit : « Choisis le bonheur ».

Lorsque je l'ai rencontré, il y a 26 ans, Vlady était un peu ermite. Il habitait Bruxelles et passait chaque jour des heures à pratiquer seul dans la forêt de Soigne : « Je veux faire le montreur de paix, le montreur de bonheur ». Et c'est ce qu'il a fait, ce que nous avons fait avec nos deux enfants. C'est aussi ce qui a motivé la création de l'École de la Voie Intérieure ; transmettre le goût de la vie et montrer que le bonheur est en nous, à l'intérieur. Il faut pour

cela se libérer de tout ce que l'éducation, la culture, les habitudes ont plaqué sur notre nature. Nous en arrivons donc à son enseignement fidèle à l'enseignement de ses maîtres : concret et débarrassé de toute référence culturelle et connaissance théorique, de tout a priori et interprétation. Il a mis au point une pédagogie avec un enseignement progressif, décomposé, compréhensible par les Occidentaux de notre époque. C'est ce qui fait actuellement la pédagogie de l'école.

Pendant les dernières années de sa vie, il poursuivait toujours le même but : transmettre et enregistrer le Chi pour que nous puissions continuer à travailler, à avancer. Il a alors enseigné ce qui était pour lui le plus secret, le plus sacré : l'émission de sons porteurs de Chi. Il a créé la musique primordiale tridimensionnelle. L'école a maintenant près de 20 ans, de nombreux enseignants dans 15 pays et cinq Formateurs. La plupart ont été formés par Vlady. Il a réussi à leur communiquer son enthousiasme et sa joie de vivre. Ils ont tous la volonté de continuer. ■

Mantak Chia,

le Tao universel par Marc Fréjacques et Anna Miassedova



Mantak Chia

crédit photo : D.R.

Mantak Chia est né en Thaïlande dans les années 40. Très jeune, il se forme aux pratiques taoïstes auprès de nombreux maîtres de la diaspora chinoise, aussi bien en Thaïlande qu'à Hong Kong. Mais sa rencontre décisive fut Yi Eng, un ermite très âgé qui vivait dans une grotte dans l'arrière-pays de Hong Kong. C'est sur ses conseils qu'il commença à enseigner, d'abord aux Chinois auprès de qui il trouva très peu d'échos, puis aux Occidentaux. Cette même communauté chinoise lui fit alors de vives critiques parce qu'il ouvrait les portes de connaissances jusque-là cachées aux Occidentaux. Emigré aux Etats-Unis dans les années 80, il apprend à donner des stages « à l'occidental ».

Son originalité consiste à être parti de la physiologie corporelle et structurelle pour arriver aux alchimies de l'énergie les plus subtiles. Son enseignement insiste sur cette alchimie où « rien n'est à jeter ». Il a ainsi fait poser une pancarte à l'entrée de son centre, le Tao Garden, inscrivant : « Les détritres sont un trésor ». Ici, tout est recyclé et il nous invite à faire de même à l'intérieur de notre corps et de notre esprit. Car pour lui il est impossible de s'élever

si l'on ne prend pas l'être dans sa totalité, avec toutes ses parties mêmes contradictoires.

Mantak Chia a ainsi formé des centaines d'instructeurs de par le monde dans son système qu'il a appelé le Tao Universel. Les premiers instructeurs à venir en France furent Marga Vianu qui venait périodiquement de Suisse donner des stages à la fin des années 80. Mais c'est surtout Juan Li, son disciple le plus proche, qui invita par l'Association « Plein Être » assura une transmission à partir de 91. Il apporta sa vision enrichie et raffinée de ces pratiques internes taoïstes. Son impulsion créa un mouvement de personnes passionnées par ces pratiques et certains allèrent compléter leur formation au Tao Garden en Thaïlande où Mantak Chia était retourné pour créer un Centre de formation taoïste international. Il existe aujourd'hui toute une frange d'instructeurs répartie dans toute la France. Certains instructeurs « senior » ont adapté et enrichi les pratiques par leur propre apport personnel, ce qui montre que le Tao est toujours vivant et s'enrichit sans cesse. Cette vivacité et cette créativité dans les pratiques auraient sans doute plu au vieux Yi Eng. ■



La Qi-Lampe®

La Qi-Lampe®, ou lampe TDP est un produit de haute technicité fondé sur les études du Docteur Gou Wen Bin (1934-1986). Ce dernier avait observé les effets positifs sur la santé de l'homme du rayonnement électromagnétique généré par un complexe minéral issu de certaines argiles cuites et émaillées chauffées à très haute température. Cette découverte ouvrit la voie dans les années 70 à un programme d'étude et de recherche, en vue de mieux comprendre ce phénomène, de l'améliorer et le rendre disponible. Croisé avec les nombreux programmes scientifiques de recherche qui, en parallèle, visaient à mesurer et analyser le qi du point de vue du rayonnement (études qui furent appelées "l'infrarouge qi gong" avec des tests scientifiques effectués sur des maîtres de qi gong), ce programme aboutit à la mise au point d'un appareil fiable et simple d'utilisation : la Qi-Lampe®.

Comment ça marche ?

Cette lampe a la particularité de produire un rayonnement électromagnétique proche de celui de celui émis par les mains d'un maître de Qi Gong, qui associe chaleur et informations vitales. Le cœur de la lampe est constitué d'une plaque minérale recouverte de 33 minéraux sous diverses formes d'assemblages chimiques. La plaque, activée par un corps de chauffe en céramique, émet un rayonnement infra-rouge véhiculant chaleur et informations vibratoires propres au complexe minéral. Le fonctionnement correct et les effets recherchés reposent sur une technicité très précise, tant du point de vue du complexe minéral que du niveau de la haute température générée par le corps de chauffe. Attention ! Certains modèles, disponibles à prix attractifs, ne garantissent pas toujours le respect de ces critères.

Les bienfaits

De nombreuses études cliniques en Chine montrent depuis 20 ans que ce rayonnement est hautement bénéfique pour les hommes, les animaux mais aussi pour les plantes, car il soutient les processus d'autoguérison.

Les effets énergétiques du point de vue de la M.T.C.

1) Beaucoup de douleurs trouvent leurs causes dans les phénomènes de stagnation (Qi-Xue, Energie/Sang) et dans un déséquilibre de la nutrition des tissus. La Qi-Lampe® favorise la mobilisation du Qi et du Xue et leur libre circulation.

2) Le Qi et la fonction de réchauffement (Wen Xu) : la fonction de réchauffement est naturellement liée à la fonction de mobilisation (Tui Dong) et de transformation du Qi (Qi Hua). Le corps a besoin de chaleur pour produire les mouvements et les transformations incessantes qui soutiennent la vie de l'homme. Le rayonnement de la Qi-Lampe® favorise la tonification de l'énergie en apportant l'information de chaleur qui soutient tous les processus vitaux du corps humain et favorise les mécanismes d'autoguérison.

3) Zheng Qi (Qi régulier) et Wei Qi (Qi défensif) : le rayonnement de la Qi-Lampe® renforce l'énergie régulière ce qui soutient l'organisme et favorise le Wei Qi qui protège l'organisme des attaques externes tel que le vent et le froid. La Qi-Lampe® se révèle être un soutien efficace pour tous ceux qui ressentent les effets désagréables des saisons froides et humides : baisse de l'énergie vitale, inconfort musculaire et articulaire.



L'utilisation de la lampe

En Chine, cette lampe est utilisée depuis les années 80 dans le cadre clinique et le milieu hospitalier. Elle est employée seule, ou en association avec l'acupuncture, les massages et l'application des cataplasmes, pour une très large palette de pathologies allant des troubles de l'appareil digestif, locomoteurs, respiratoires, cutanés, le soutien immunitaire. Les utilisateurs vantent souvent son action dans le cadre de la détente et de la recharge énergétique qualifiant la chaleur de maternante, réconfortante, diffusante, enveloppante et pénétrante. La sensation de diffusion de l'énergie à l'intérieur du corps est très concrètement ressentie.

Une véritable méthode de Yang Sheng

Effectuer des séances de relaxation sous la Qi-Lampe®, en exposant le ventre, les reins, la région lombaire, le milieu du dos, se révèle être un moyen privilégié de se détendre et se recharger



en profondeur. Les effets se font sentir à la fois sur les plans énergétique, physique et psychique. Ainsi, la relaxation sous la Qi-Lampe® est une véritable méthode de Yang Sheng, un moyen privilégié d'entretenir sa vitalité et sa santé.

Terre de Jade

Distributeur exclusif pour la France du CHONGQING XINFENG MEDICAL INSTRUMENTS CO.,LTD, Terre de Jade vous offre ses garanties de service de qualité :

- nos lampes proviennent directement de Chine et sont en tous points conformes aux normes définies par les travaux du Dr Wen Bing
- elles ont homologuées aux normes européennes (CE et ISO 9001:2000)
- nous assurons un suivi des produits (pièces et main d'œuvre) ainsi qu'un conseil personnalisé

Vente aux particuliers et aux professionnels
Conditions spéciales pour commande en quantité.

01 64 90 85 46 - 06 76 58 20 10

www.terre-de-jade.fr • contact@terre-de-jade.fr



Médecine & Qi Gong

« Le Qi Gong est un art de santé. »

propos recueillis par Delphine L'huillier



crédit photo : D.R.



PORTRAIT

Il commence en 1969 ses études d'acupuncture à l'O.E.D.A. (Organisation pour l'Etude et le Développement de l'Acupuncture) en même temps que ses études de médecine. Puis il décide de partir en Chine. De retour en France, il intègre l'Ecole Française d'Acupuncture dont il démissionnera en 1983. Il commence la pratique du Qi Gong en France en 1974/75 avec Leung Kwok-Pow, puis au début des années 80 avec Gu Mei-Seng. Il co-crée en 1986 la première Fédération Française de Qi Gong et Bi Zheng-Jing l'initie au Qi Gong médical. Médecin généraliste, il est notamment responsable de l'enseignement de l'acupuncture obstétrique du DIU de Paris XIII et Secrétaire Général du Collège Français d'Acupuncture.

Le Dr. Denis Colin, spécialiste des médecines chinoise et occidentale, nous partage sa vision sur les liens qui unissent le Qi Gong à la médecine chinoise.

GTao : Quel lien faites-vous entre Qi Gong et médecine chinoise ?

Denis Colin : Par sa nature, le Qi Gong est un ensemble d'exercices physiques, intellectuels et respiratoires dont le but est d'améliorer la quantité, la qualité et les modes de circulation du souffle vital: le Qi. C'est la définition même du but de la médecine chinoise. Sa pratique se situe au-delà de la technique. C'est de l'expérience, un savoir-faire et de l'intuition. En conséquence, le Qi Gong est un « art » médical. Et cette définition est valable pour la médecine chinoise en général.

GTao : Il existe un Qi Gong spécifiquement thérapeutique. Comment le pratique-t-on ?

D. C. : Il existe deux façons de pratiquer le Qi Gong : pour soi, c'est-à-dire pour s'équilibrer soi-même, ou sur les autres en intervenant par des traitements. Pour le praticien en médecine chinoise, les deux sont liés.

GTao : Et comment ce Qi Gong « médical » s'est-il développé ?

D. C. : En Chine, des soignants, pour faciliter la vie de leurs patients ou d'un certain nombre de personnes, à un niveau thérapeutique ou plus spirituel, ont organisé des manifestations publiques et fait réaliser des exercices à cent, voire deux mille personnes en même temps, comme Yan

Xin par exemple. A savoir que le Qi Gong a été très en vogue en Chine entre 1985 et 1995, prenant une place alors occupée par la pratique du Taiji qui nécessite un investissement personnel différent du Qi Gong. Les exercices de Qi Gong sont en effet en général plus courts et moins complexes. Ce qui ne veut pas dire que le Qi Gong soit plus simple... Cette vogue chinoise est alors arrivée en France. Les Français se sont dits plutôt que d'enseigner de la gymnastique, pratiquons le Qi Gong et les personnes se sentiront mieux dans leur tête et dans leur corps. Mais beaucoup n'ont pas tenu compte qu'il était nécessaire de connaître les bases de la médecine chinoise.

GTao : Selon vous, un enseignant de Qi Gong devrait donc être formé à la médecine chinoise ?

D. C. : Je fais la différence entre l'enseignement d'un Qi Gong dit « général » et d'un Qi Gong « médical ». Il existe en effet aujourd'hui, d'une part des méthodes qui s'adressent à tous, pour préserver et améliorer l'équilibre général de la personne, et d'autre part des méthodes à visée proprement thérapeutique. Dans un cas comme dans l'autre, je considère que l'enseignant de Qi Gong doit connaître les principes de base de la médecine chinoise, pour la simple raison que celui-ci qui préconise des exercices ayant pour but de faire circuler, d'augmenter ou d'améliorer la





qualité de l'énergie, produit une action de nature thérapeutique. Dans le cas d'un thérapeute, l'enseignant doit être à même de diagnostiquer la problématique énergétique de ses élèves. Nous devons surtout garder toujours présent à la conscience que le Qi Gong n'est pas une gymnastique, mais un ensemble d'exercices de santé.

GTao: Le Qi Gong médical est-il plutôt préventif ou curatif?

D. C. : Les deux bien sûr. Il est curatif si vous avez une pathologie qui peut être corrigée par des exercices. Et préventif pour empêcher que certaines pathologies se produisent, ou tout simplement pour vous mettre en accord avec le principe du yin-yang et le cycle des quatre saisons. A savoir que quand vous pratiquez les exercices spécifiques à une saison, vous faites de la médecine préventive...

Le Qi Gong n'est pas une gymnastique!

intervient consciemment ou non pour traiter le patient : une énergie qui passe dans les doigts pour le massage, dans les aiguilles pour l'acupuncture, jusqu'au traitement à distance qui est fréquemment utilisé en Chine.

GTao: La pratique a-t-elle évolué entre aujourd'hui et il y a vingt-cinq siècles?

D. C. : Il n'y a pas de différence. Il peut y avoir un enrichissement explicatif mais pas d'évolution des principes car ils sont universels et à la fois spécifiques à la culture chinoise. Notre physiologie et nos structures physiques et psychiques restent les mêmes depuis la nuit des temps. Par contre, notre qualité et nos systèmes de vie ont changé. L'application des principes à toutes les nouvelles maladies qui se sont présentées au cours des vingt-cinq derniers siècles aux médecins chinois a permis de proposer un traitement la plupart du temps efficace.

GTao: Quels sont les problèmes qui peuvent être soignés par le Qi Gong médical?

D. C. : Vous pouvez trouver de nombreuses études qui ont été réalisées de par le monde sur le site rédigé en anglais : www.ncbi.nlm.nih.gov/ et vous tapez : qigong. Vous constaterez que problèmes pulmonaires, vasculaires, asthme, stress, dépression, Parkinson, arthrite entre autres ont pu être soignés par la pratique du Qi Gong. En tout, ce sont plus de deux mille études cliniques qui sont répertoriées sur ce site.

GTao: Comment traiter par la pratique du Qi Gong?

D. C. : En ce qui concerne les thérapeutes, le Qi Gong peut être utilisé à deux niveaux : soit en montrant les exercices préconisés pour remédier à la perturbation énergétique qui a été diagnostiquée et en indiquant des exercices préventifs. On prescrit alors des exercices combinant la respiration, des mouvements et un rythme particuliers adaptés au problème. La quantité et la durée de l'exercice varient selon le traitement. Soit en utilisant la projection de Qi (Fa Gong) c'est-à-dire sa propre énergie



crédit photo : D.R.

GTao: Pourquoi existe-t-il encore aujourd'hui tant de résistances en France pour reconnaître toutes ces pratiques?

D. C. : Il existe plusieurs facteurs. C'est d'abord un problème idéologique. La médecine chinoise étant chinoise, elle n'est pas occidentale et donc suspecte. Rappelez-vous que l'acupuncture est arrivée en France sous Saint-Louis qui, tout récemment converti au christianisme, a considéré ces petites aiguilles qui guérissaient comme des objets de sorcellerie. Et il n'a plus été question de médecine chinoise en France jusqu'au retour de

Chine de certains jésuites qui ont fait leur rapport sur des guérisons auxquelles ils avaient assisté, du reste sans rien y comprendre. Il existe donc une longue tradition en Europe de la médecine chinoise. Je suis aujourd'hui membre d'un groupe de travail de la Haute Autorité de Santé qui étudie en ce moment les recommandations des pratiques cliniques concernant les poly-arthrites rhumatoïdes. Un premier document est consacré aux méthodes classiques médicamenteuses et un deuxième aux méthodes non pharmacologiques incluant le Tai Ji Quan et le Qi Gong qui permettent aux patients de moins souffrir, d'utiliser moins de médicaments et d'avoir une qualité de vie améliorée. C'est donc pris en compte par la science moderne, mais de manière très partielle. Il faut s'atteler à développer les études cliniques.

GTao: Que pensez-vous du Qi Gong comme technique de réalisation spirituelle?

D. C. : C'est de l'alchimie intérieure, un autre domaine de la pensée chinoise, qui reste médical, mais dans un sens plus large de la médecine. L'important est d'ne pas tomber entre les mains d'un fanatique ou d'un illuminé sectaire. Dans la médecine chinoise, la lucidité est une des plus importantes qualités. Le mouvement vital se traduit par des transformations d'énergies en d'autres énergies. Le palier initial réside dans la transformation des énergies élémentaires en énergies de base : la quintessence, le Jing (ou énergie-substrat primordial). Puis cette énergie, ce substrat, se transforme en souffle vital, le Qi. Ensuite ce Qi se transforme en Shen (esprit). Le Shen permet la transformation de l'individu et la communication avec le grand Shen (principe/conscience universelle). Cette alchimie reste du domaine médical parce que ces transformations existent en chacun d'entre nous, mais nous n'en n'avons pas conscience. Le Qi Gong permet alors de prendre conscience de ces phénomènes, et surtout d'agir pour en améliorer le mécanisme. Ceux qui pratiquent le Qi Gong à un haut niveau sont des artistes « virtuoses » qui créent pleinement conscients. Qualité, quantité et transformations d'énergie sont alors plus importantes et plus subtiles. Et là, c'est du grand art! ☯



L'arrivée des Maîtres chinois en France

Les Français découvrent le Qi Gong

Ils arrivent en France dans les années 80. Issus de la « vieille école », ils sont imprégnés d'une transmission orale, de maître à disciple. Parmi eux, Liu Dong, Kunlin Zhang, Dr. Liujun Jian et Ke Wen.

LIU DONG

par Jean-Pierre Krasensky*

Liu Dong, homme hors du commun ou prince du théâtre? Certainement les deux lorsque l'on sait qu'en une journée de 1961, quelque part en Chine, Liu Dong voit le jour sur une scène de théâtre. En effet, sa mère comédienne accouche sur scène en jouant le rôle de l'Impératrice Wu Ze Tain** dans une pièce de théâtre.

Initié par son grand-père

Cette année-là, la famine sévit en Chine, des milliers de Chinois sont affamés, certains en meurent. Le jeune Dong, déjà prématuré, souffre de malnutrition et est rapidement victime de tuberculose et d'asthme. Après un séjour à l'hôpital, ses grands-parents décident de l'emmener chez eux à la montagne dans la région de Ji Lin au Nord-Est de la Chine. Son grand-père Liu Ling Fang est médecin traditionnel chinois et pratiquant de l'art taoïste du Yang Sheng, l'art de « nourrir la vie ». Celui-ci chaque jour soigne Liu Dong par le massage énergétique et le Qi Gong. Petit à petit, la santé de Dong s'améliore. Dès l'âge de 5 ans, Dong devient disciple de son grand-père qui lui inculque les bases du Qi Gong et de l'énergétique. Chaque matin, Dong monte sur la montagne et pratique le Qi Gong du Soleil, ce qui va lui rendre complètement la santé.

Du Ministère à l'exil

Rapidement, il acquiert une grande maîtrise de l'énergie. Le gouvernement régional s'intéresse alors à ses facultés. Puis, en 1979, il est appelé à Pékin par le Ministère de la santé qui veut faire des expérimentations sur ses « pouvoirs » énergétiques. En échange, il est admis à la faculté de M.T.C. où il passe six années

d'études. Il est amené à soigner de hautes personnalités de l'Etat. Puis en juin 1989 surviennent les événements de la place Tian An Men. Il apporte ses soins à certains étudiants contestataires qu'il connaît. Cela le contraint à quitter la Chine via Hong Kong. Il arrive alors en France avec sa sœur. Il va vivre pendant plusieurs mois chez un peintre chinois résidant à Paris. Pour vivre, il donne des cours de Qi Gong au jardin du Luxembourg.

L'enseignement en France

Dong donne alors des cours de Qi Gong thérapeutique et de M.T.C. un peu partout en France. En 1994, avec un petit groupe d'élèves, nous suivons Dong en Chine où nous pouvons travailler dans les hôpitaux de M.T.C. et rencontrer différents Maîtres de Qi Gong et Maîtres taoïstes. En France, Liu Dong fera différentes expérimentations sur l'effet du Qi Gong Wai Qi (action externe sur l'énergie), notamment à l'Inserm de Marseille. Mais, n'étant pas de nationalité française, il doit arrêter ses expérimentations sur le Qi. Son désir devient alors de rejoindre les Etats-Unis où on lui fournit plus facilement les moyens d'expérimentation du Qi Gong Wai Qi. Il passe ainsi à présent la majorité de son temps au nouveau monde, ne revenant en France que pour y organiser de temps en temps des séminaires de Qi Gong. La France a perdu un « Empereur du Qi ».

* Jean-Pierre Krasensky a participé activement au développement du Qi Gong en France.

** Concubine puis épouse de l'Empereur Gao Zhong des Tang.



crédit photo : FEQGAE - photo : M. Fouan



crédit photo : FEOGAGE - photo : Chantal Jacqueminet

KUNLIN ZHANG

par Delphine L'huillier

Kunlin Zhang est né le 7 mars 1954 à Kunming, dans le Yunnan, en Chine du sud. Dès l'âge de 8 ans, il se passionne pour la médecine chinoise et les arts martiaux internes qu'il pratiquera avec ses parents et avec des maîtres de Shaolin et d'Er Mei. Il rencontre son maître de Bagua à 14 ans. La révolution culturelle et le travail à l'usine ne le font pas dévier de ses deux passions : la médecine et les arts martiaux. Il continue de s'entraîner en secret avec son maître et à pratiquer la médecine. Sa soif de connaissances le conduit vers la recherche. Il deviendra Directeur du département des soins et de la recherche sur le Qi Gong au sanatorium de Kunming, capitale du Yunnan en République populaire de Chine.

L'espoir français...

Il croit alors qu'il pourra davantage développer ses travaux en venant en France : « Je croyais pouvoir approfondir mes recherches sur le Qi Gong mais ce fut impossible ! A cette époque, ces pratiques étaient encore suspectes ». Il décide néanmoins de rester à Paris en continuant son enseignement et ses soins grâce à l'acupuncture : ce qu'il a toujours aimé. Il découvre la France et les Français ; quand on lui demande aujourd'hui ce qu'il pense de la pratique du Qi Gong en France, il répond : « Les Français aiment davantage pratiquer que les Chinois. Aujourd'hui, les gens comprennent mieux ce qu'est le Qi Gong ». Dès son arrivée en France, il crée alors avec sa femme Catherine le Centre Likan : école d'arts martiaux internes traditionnels et centre de formation. Le grain germe... De nombreux élèves seront issus de ces formations. Quelques-uns créant à leur tour des écoles en province (Albertville, Le Mans, Rennes, etc.).

De maître à disciple

Kunlin Zhang passera près de vingt ans avec

son maître : Liu Wen Qing. Fils de médecin renommé, celui-ci est confié dès l'âge de neuf ans à un maître taoïste au monastère du Wudang, le fameux temple taoïste. Il reçoit son enseignement pendant vingt ans puis parcourt la Chine où il rencontrera plusieurs maîtres d'arts martiaux. Pendant dix longues années, Kunlin Zhang continuera à pratiquer d'autres disciplines et à le suivre jusqu'à ce que ce dernier l'accepte enfin pour disciple : « Il observait... pour voir mon Esprit. Il me disait que je ne connaissais rien. Et puis un jour, au bout de dix ans, il m'a dit que c'était bon, que j'avais le droit d'apprendre le Qi Gong ». Quand on demande à Kunlin pourquoi il avait patienté si longtemps, il répond : « Parce que je voyais bien que c'était lui le meilleur. Il était le seul de tous les maîtres que j'avais rencontrés dont je pouvais voir l'énergie. C'est grâce à lui que le Qi Gong a pu être reconnu en 1983 par le Ministre de la Santé chinois devant lequel il avait fait des démonstrations ». Kunlin Zhang restera ainsi dix années de plus auprès de son maître Liu Wen Qing qui mourut à cent six ans, deux mois après le départ de Kunlin Zhang en France.

Le Qi, c'est la vie !

Quand on demande à Kunlin Zhang ce que représente pour lui le Qi, il vous répond le sourire aux lèvres, avec la simplicité de l'évidence : « Le Qi, c'est la vie ! ». Ce à quoi il ajoute : « L'énergie n'est qu'une petite partie du Qi Gong. Les arbres, les fruits, c'est le Qi ! Dans notre corps, c'est le Qi ! La chaleur qu'il dégage, c'est le Qi ! Notre corps suit le Qi qui change à l'extérieur, avec les variations du climat et le cycle des saisons. Le Qi Gong nous permet de cultiver un esprit, un mental et une santé saine pour obtenir une qualité de vie plus confortable. ☯

DES « ANCIENS » DU QI GONG

Georges SABY : grand pédagogue et autodidacte, il a plus de 30 ans de pratique et 25 ans d'enseignement. Formateur au sein des Arts Internes et Tradition, auteur de plusieurs livres et de nombreuses vidéos, il a formé de grands champions comme Thierry Alibert ou Luce Condamine.

Alain CAMPAN et André PERRET : médecins acupuncteurs à Biarritz, ils ont introduit et développé depuis 1989 le Dao Yin Yangsheng Gong de Maître Zhang Guang De. C'est en invitant Tan Wen Bin et Ke Wen, en 1989 puis en 1991, qu'ils ont alors fait connaître cette méthode largement répandue aujourd'hui.

Michel ANGLES et André PERRET : ils s'occupent aujourd'hui de l'association internationale de Dao Yin Yangsheng Gong.

Gérard TIMON : avec le cercle sinologique de l'Ouest, il a développé la médecine chinoise dans la lignée d'André Faubert, et a également enseigné le Qi Gong, principalement en Bretagne, depuis une quinzaine d'années.

Bernard LAMY : médecin acupuncteur, il s'intéresse depuis plus de 20 ans au Qi Gong. Il a suivi de multiples enseignants en France et en Chine.

Bruno LAZZARI : issu du monde des arts martiaux, enseignant en naturopathie, il s'est intéressé au travail énergétique depuis le début des années 90, et enseigne le Qi Gong depuis 1994.

Jean BECCHIO : médecin attaché des hôpitaux de Paris, il est également spécialiste en acupuncture et en hypnose. Il créera une formation avec Zhou Jing Hong qui a développé en France la méthode du Zhi Neng Qi Gong.

Et aussi : bien sûr tous les rédacteurs-experts qui ont participé à ce numéro, auxquels il faut ajouter Alain Baudet, Oscar Salazar... Plus récemment, Bruno Rogissard, et pour conclure cette liste non exhaustive, Yuan Hong Hai et Sun Gen Fa, tous les deux davantage spécialisés dans les arts martiaux internes chinois. Merci à vous tous !



Les acteurs en France

Dr. LIUJUN JIAN

par Delphine L'huillier

Le Dr. Liujun Jian est né en 1957. Il commence la pratique des arts martiaux à l'âge de huit ans avec les autres enfants de son district en suivant des cours privés, car il n'y a alors pas d'écoles à Tian Yang.

Une formation complète

En 1975, la Chine s'ouvre davantage, il pratique à l'université de Nan Ning, dans la province de Guanxi, tout en suivant ses études de médecine. Il deviendra médecin aux pieds nus. D'autre part, il choisit de se rendre à la source du Taiji et part à Chenjiagou rencontrer des maîtres du style Chen. Il se formera également à toutes les dimensions du Qi Gong : médical et martial, dans les traditions taoïste et bouddhiste dont il dit : « Sans que l'une soit mieux que l'autre, la pratique taoïste est plus réaliste que le Qi Gong bouddhiste. D'un côté, on cherche à être bien ici et maintenant et de l'autre à rembourser la dette de notre vie précédente pour notre vie future ».

Le choix de la liberté

Il arrive en France en 1990 pour compléter ses études de médecine et sa spécialisation en cardiologie à l'hôpital Bichat. Il n'imaginait pas alors que quinze années plus tard, il résiderait à Paris et dirigerait l'un des plus fameux instituts de Qi Gong en France : l'Institut du Qimétao. Mais sa renommée le précède et le voici à maintes reprises invité en France pour proposer des stages. Il prend alors conscience qu'il sera plus libre ici qu'en Chine pour vivre sa passion qui est d'exercer la médecine chinoise dans toutes ses dimensions : massages, pharmacopée, acupuncture, diététique, et bien sûr enseigner et former des élèves au Qi Gong et à toutes les formes des arts martiaux chinois dits « internes » : « J'aime tout ce que je fais, sans aucune préférence, puisque tout est lié. Ma pratique du Qi Gong me permet de mieux comprendre les arts martiaux et ma pratique du Taiji de mieux comprendre le corps et la médecine chinoise. Et je peux appliquer les principes de la médecine dans ma pratique ».

Un maître, un guide

Si on lui demande ce que représente pour lui un maître, il répond : « Mon maître s'appelait Huang Sen Li. Je suis resté avec lui de 1982 à 1990. Un maître vous guide dans votre pratique et votre vie. Si vous rencontrez des difficultés, il est là pour vous indiquer la direction à suivre. Pour moi, un maître est plus qu'un parent car il donne tout. C'est un modèle pour devenir un homme juste ». Il cite Me Chen Zenglei et He Zhen Wei. Enfin, quand on lui demande s'il pense un jour s'arrêter, il répond : « Je peux imaginer arrêter l'école, mais pas la pratique ».



crédit photo : FEOGAE - photo : Chantal Jacqueminet

KE WEN

par Juliette Chevalier



crédit photo : Les Temps du Corps

Ke Wen s'installe en France fin 1992 : « Quand j'étais adolescente, j'ai connu la France par les grands écrivains et les grands philosophes : Victor Hugo, Stendhal, Voltaire, Rousseau... La France représentait pour moi un pays romantique, profond et libre. C'est pour cette raison que j'ai choisi d'étudier la langue et la littérature françaises à l'Université pendant quatre ans. Puis, j'ai travaillé pendant six ans à l'Institut de M.T.C. du Yunnan et étudié pendant sept ans le Tai Ji Quan, le Qi Gong avec des Maîtres renommés de Chine comme Shao Quo Zhen, Mme Suzi Fang, Zhang Guang De, Mme Liu Ya Fei et Shen Xin Yan ; je les ai également invités régulièrement à venir en France ». Très vite, avec son compagnon Dominique Casays, elle crée le centre de culture chinoise : « Les Temps du Corps » à Nanterre, dans la région parisienne : « Depuis mon installation à Paris en 1992, j'ai consacré tout mon cœur pour développer la culture chinoise et le Qi Gong. La vie parisienne est passée du rêve à la réalité. Le côté « romantique » a cédé la place à une société stressée et individualiste ». Quand on lui demande ce que représente un maître pour elle, elle répond : « Un Maître de Qi Gong n'est pas celui qui maîtrise la technique, ni celui qui a les connaissances théoriques, mais celui qui a beaucoup vécu, travaillé son corps, et qui dégage une force interne, une vie équilibrée et forte. Sa vie doit montrer un chemin rayonnant dans lequel la santé et l'esprit sont réunis. Quant au Qi Gong, c'est une gymnastique millénaire de santé qui n'a jamais cessé de s'enrichir tout au long de l'histoire, un art qui va au-delà du bien-être et des techniques de prévention de la santé. Il s'agit d'un travail global basé sur l'équilibre de l'esprit et du corps, qui donne la confiance à l'être pour s'épanouir, s'équilibrer et construire ainsi une vie harmonieuse, ouverte et créative. »

ZHOU JING HONG

par Annie Fournier



photo : A.F.

Zhou Jing Hong a connu l'existence de la France par l'étude de la littérature pendant sa scolarité en Chine. Plus tardivement, il travaille sur des textes de Balzac, entre autres *Le père Goriot*. Dans les années 80, lorsqu'il vient à Paris pour présenter le Zhi Neng Qi Gong fondé par Maître Pang He Ming, grand est son étonnement de voir la population vivre avec tant de détente et de liberté : « J'ai été surpris par l'architecture et l'expression de l'Art en général ». Sa méconnaissance du français rend néanmoins son adaptation difficile. Pourtant, à la suite d'une démonstration de Zhi Neng Qi Gong dans un stade parisien, de nombreuses personnes lui demandent de suivre son enseignement. Des amis français, notamment le Dr. Jean Becchio (médecin-acupuncteur, président-fondateur de l'Association Française d'Hypnose Médicale) l'aident alors à organiser son travail. Quand on lui demande ce que représente pour lui le Qi Gong, il répond : « Le Zhi Neng Qi Gong est très important pour moi, comme l'est une respiration, un instinct de survie et l'harmonisation entre l'intérieur et l'extérieur de soi ». A la question suivante sur ce qu'est un maître, il ajoute : « Ce n'est pas en enseignant quelques mouvements de Qi Gong que l'on peut être appelé 'maître'. Les Qi Gong est une partie de la culture traditionnelle chinoise et la connaissance doit en être profonde, comme les racines d'un arbre pénètrent dans la terre alors que le tronc croît au-dessus. La responsabilité du professeur est plus importante que l'honneur qu'il en retire. Ayant appris avec le maître, le professeur à son tour donne davantage à ses élèves. Grâce à son expérience, sa pédagogie, ses élèves sont dirigés vers le bon chemin. Il transmet l'enseignement de Qi Gong par les mouvements, la parole et le cœur : ainsi que le lui a enseigné son propre maître ». Ainsi Zhou Jing Hong poursuit-il aujourd'hui son enseignement. ☯



ARTS INTERNES

Stages

Tao du clown : 9 & 10 décembre 2006

Chi Nei Tsang : 13 & 14 janvier 2007

Tai Ji Quan Chen : 20 janvier 2007

**Souffle Alchimique et Wutao :
21 janvier 2007**

**Qi Gong de Mantak Chia :
27 & 28 janvier 2007**

Cours hebdomadaires

accessibles toute l'année

**Taichi chuan Yang et Chen, Wutao, Qi Gong,
Yoga du son, Mouvement sensoriel,
Danse de l'éventail, Chi Nei Tsang**

Génération TAO

Centre d'Arts Corporels

144 Bd de la Villette - 75019 Paris (métro Colonel Fabien / Jaurès)
Tél: 01 42 40 48 30 • centre@generation-tao.com • www.generation-tao.com

Je désire recevoir une documentation complète :

nom : prénom :

adresse :

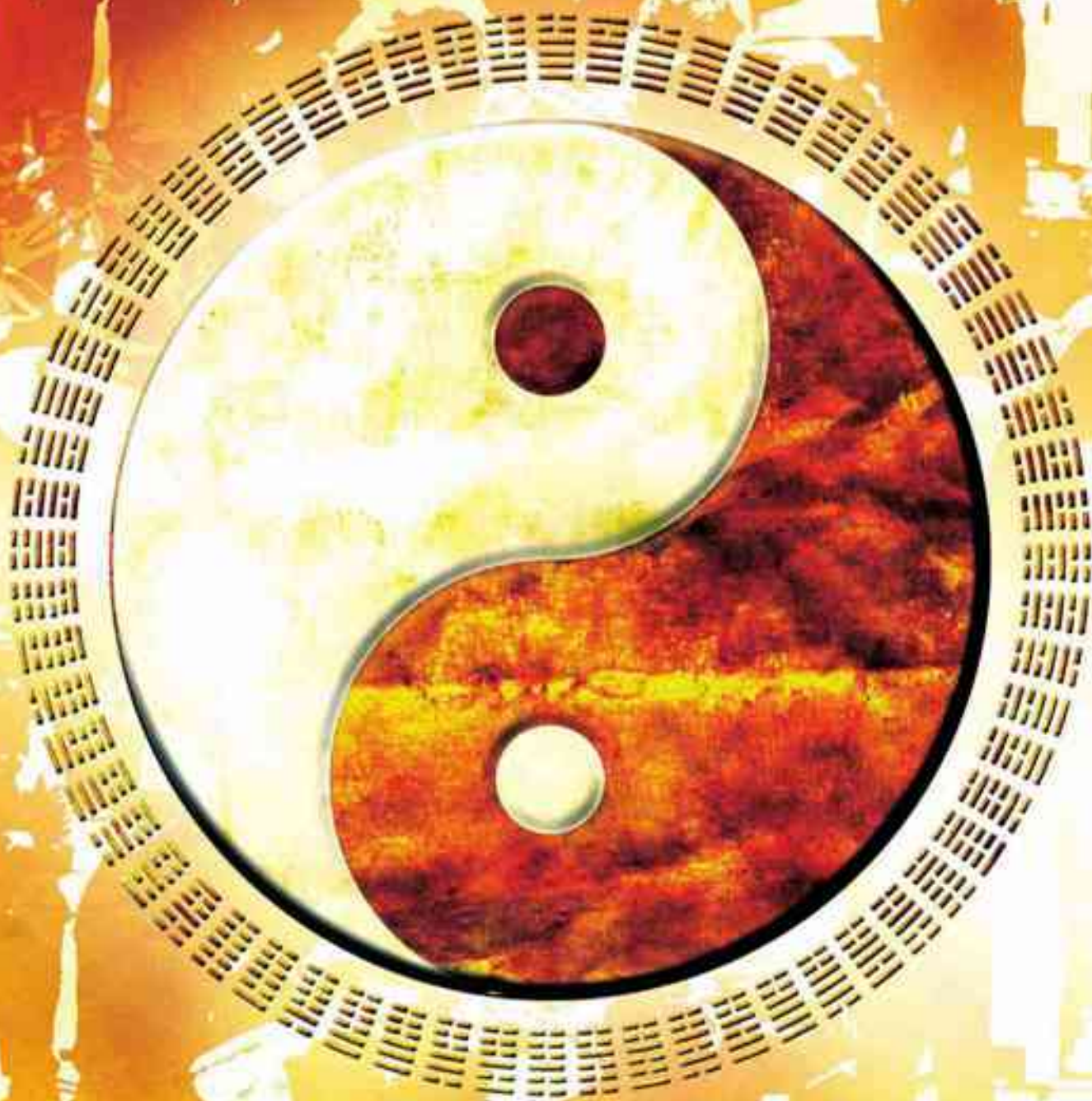
code postal : ville :

tél. :

email :



Qi Gong & Société



création graphique Frédéric Villbrandt



QI GONG & SOCIÉTÉ

Le Qi Gong peut-il être considéré comme un phénomène social en France ? Si c'est le cas en Chine comme le décrit très bien l'anthropologue David Palmer, ce n'est sans doute pas encore le cas en France, mais son plein essor depuis quelques années — nous sommes passés de 3000 en 1995 à près de 14 000 pratiquants selon les chiffres de la FEQGAE et de la FFWAEMC en 2006, nombre auquel il faut ajouter tous les pratiquants qui ne sont affiliés à aucune fédération — montre bien que les Français semblent se tourner vers de nouvelles disciplines corporelles qui lient à la fois le corps et l'esprit. Ce troisième chapitre fait le point sur la situation du Qi Gong, en Chine, en France et en Europe.



La fièvre du Qi Gong

« Il sera fascinant de suivre les trajectoires du Qigong dans une culture mondialisée. »

propos recueillis par Delphine L'huillier

L'anthropologue David Palmer dans son ouvrage *La fièvre du qigong* décrit l'engouement des Chinois pour le Qi Gong dans les années 80. Qu'en est-il aujourd'hui ?



PORTRAIT

David Palmer, franco-canadien, est anthropologue, et docteur en sciences religieuses de l'École Pratique des Hautes Etudes où il fut élève de Kristofer Schipper. Il est actuellement responsable du centre de Hongkong de l'École française d'Extrême-Orient. Entre 1993 et 2003, il a résidé plus de 6 années en Chine continentale, où il a réalisé ses recherches sur le Qi Gong. Il mène actuellement des recherches sur le taoïsme populaire en Chine, sur les transformations du religieux en Chine moderne, et sur la mondialisation du taoïsme.

GTao : M. Palmer, vous retracez dans votre ouvrage : *La fièvre du qigong, les différentes phases historiques du développement du Qi Gong en Chine. Pouvez-vous nous les rappeler ?*

David Palmer : Les pratiques de culture corporelle ont une longue histoire en Chine, de plus de 3000 ans, et transmises dans une grande variété de contextes. Mais le projet de donner une reformulation moderne à ces techniques est plus récent. Certains auteurs ont tenté d'expliquer ces techniques à l'aide de concepts scientifiques dans la première moitié du 20^e siècle. Mais ce n'est que sous le régime communiste que ce projet est institutionnalisé, et que le terme unique de « qigong »* est choisi pour désigner l'ensemble des pratiques d'entraînement du qi basées sur la respiration, la gymnastique et la méditation — pratiques qu'il s'agit de séculariser, d'extraire de leur ancien contexte de transmission, jugé superstitieux. Cette première phase, durant laquelle le qigong est pratiqué et enseigné dans les sanatoriums pour cadres du Parti Communiste Chinois, dure du début des années 50 au milieu des années 60. Tous ces établissements sont ensuite fermés



durant la Révolution culturelle, jusqu'en 1979 — bien que, durant cette période, les pratiques soient toujours transmises de façon souterraine —. La troisième phase, de 1979 à 1995, est celle de l'engouement de masse, de la « fièvre » du qigong qui est pratiquée par des dizaines de millions d'adeptes, dans les parcs et espaces publics. Le qigong jouit du soutien de certains hauts dirigeants du Parti et du monde scientifique chinois, qui s'intéressent aux présumés effets paranormaux du qigong et espèrent, en maîtrisant ces pouvoirs, déclencher une nouvelle révolution scientifique. Après 1995, c'est l'éclatement : la commercialisation du qigong provoque des accusations d'escroquerie et de superstition, alors que Li Hongzhi, maître du Falungong, condamne la vénalité des maîtres et adopte un discours de plus en plus moralisateur et militant. La tension monte, jusqu'à la suppression du Falungong en 1999, qui se répercute sur l'ensemble du monde du qigong. Depuis, le qigong doit garder le profil bas, laissant la place à une vague de yoga.

Qu'on le veuille ou non, le qigong mène vers le religieux.

GTao : Anthropologue de formation, vous considérez le Qigong





crédit photo : FEQGAE - photo: M. Fouan

en Chine comme un phénomène social. Pour quelles raisons ?

D. P. : On ne peut jamais échapper à la dimension sociale des pratiques corporelles ou spirituelles. Même lorsque la pratique est strictement individuelle, il y a toujours transmission, et cette transmission est une relation sociale qui relie le pratiquant à un réseau, ou à une organisation. En Chine populaire, le contexte politique a eu un impact surdéterminant sur la formation et l'organisation du qigong. Suprême ironie, la volonté totalisante du régime a eu l'effet d'amplifier l'influence sociale de ce mouvement qui échappait partiellement à son influence.

GTao : Le sous-titre de votre ouvrage est : « Guérison, religion et politique ». Comment ces trois notions ont-elles été et sont-elles encore aujourd'hui liées en Chine ?

D. P. : Le qigong moderne se voulait comme une reformulation sécularisée de techniques traditionnelles, employées à des fins thérapeutiques. Mais il est impossible d'éradiquer la mémoire de l'histoire religieuse de ces techniques ; de plus, les expériences et états de conscience provoqués par la pratique du qigong sont difficiles à expliquer sans faire appel

à des symboles religieux. Qu'on le veuille ou non, le qigong mène vers le religieux. Or, en Chine, l'Etat — impérial ou communiste — ne s'est jamais complètement débarrassé de l'ambition de remplir lui-même toutes les fonctions du religieux. Ce qui explique son ambiguïté par rapport au qigong : son désir de se l'approprier, dans un premier temps, ensuite, dans le cas du Falungong*, de l'exterminer.

GTao : Qu'a signifié la fulgurance du développement du Falun Gong* en Chine et pour les Chinois ? Et comment expliquez-vous cet essor ? Ainsi que la répression du mouvement ?

D. P. : Plusieurs facteurs entrent en jeu. Le Falungong a attiré une grande proportion des pratiquants d'autres méthodes de qigong, à mon avis parce qu'il offrait une vision morale qui était plus en phase avec les soucis d'une part importante de la population. Dans la deuxième moitié des années 90, l'économie de marché commence à dominer la Chine. L'argent, le gain deviennent les valeurs dominantes ; la corruption est omniprésente. Le Falungong est devenu la voix d'une génération qui demande au Parti : où sont passés les idéaux au service desquels, à travers tant de révolutions, nous avons tant

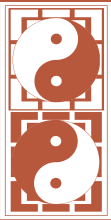
sacrifié ? Li Hongzhi prétend que c'est le Falungong qui incarne la conscience de la Chine — en fait, de l'univers entier — et il le fait signifier, très visiblement, aux autorités chinoises. Chaque fois qu'un reportage ose critiquer le Falungong, des milliers d'adeptes manifestent, et exigent des excuses, le licenciement du journaliste, etc. C'est une manifestation de dix mille adeptes autour du quartier général du PCC le 24 avril 1999, qui a déclenché la répression. Il est dit que le PCC ne pouvait pas tolérer l'existence d'un mouvement réclamant un nombre si important d'adeptes. Mais soulignons que — contrairement, par exemple, aux Chrétiens, encore plus nombreux en Chine, qui tentent de garder le profil bas — le Falungong a tout fait pour montrer, très publiquement, sa capacité et son désir de mobiliser ses adeptes pour confronter le pouvoir.

GTao : Imaginez-vous qu'un tel phénomène puisse être possible en France ?

D. P. : Non. En Chine, où la liberté d'association n'existe pas, il suffit pour un mouvement populaire d'exister et de signifier son existence, pour avoir un effet de choc, et menacer la fiction du consentement unanime qui est la base même du système. En France, le pluralisme permet à tous les groupes imaginables d'exister et de se manifester, tout en neutralisant leur impact.

GTao : La tradition suppose une transmission continue. Dans l'histoire contemporaine, cette transmission des méthodes a subi de grands changements, du fait des contextes socio-politique : révolution culturelle, apparition des « maîtres » et développements commerciaux autour du Qi Gong, encadrement politique des méthodes après l'histoire de Falungong... Le plus gros changement : le passage à l'Occident : que reste-t-il de la « tradition », des « méthodes traditionnelles » dans notre monde occidental ?

D. P. : Le problème qui se présente dans le contexte moderne (aussi bien en Chine qu'en Occident) est que, dans la conception traditionnelle, toute démarche sérieuse implique de s'apprentir à un maître ; c'est au travers d'un rapport de soumission au



maître, durant de longues années, que le véritable enseignement sans paroles peut être transmis. Or ce type de transmission de longue haleine, où un maître ne peut avoir qu'une poignée de disciples, n'est pas conçu pour une culture de masse : les maîtres qualifiés sont extrêmement rares et ne peuvent répondre à la demande. Dans ce contexte, certains créent des entreprises de diffusion rationalisée de ces techniques sous la forme de méthodes simplifiées, de stages, etc. Par ailleurs le type de rapport traditionnel de maître à disciple est incompatible avec la notion moderne de rapports d'égalité entre sujets autonomes. Résultat : ce qui, dans un contexte social traditionnel, est un type tout à fait normal de relation hiérarchique devient, dans notre société, un rapport déviant de soumission à un « gourou », et donc un risque de « dérive sectaire ». L'alternative est donc un parcours horizontal de consommation de produits spirituels menant au bricolage individualisé, à une synthèse personnelle d'expériences et de connaissances provenant de sources diverses, suivant le modèle du New Age. Dans ce cas la

Le terme Qi gong naît sous le régime communiste.

différence entre la « facilité » et le « sérieux » relève de la motivation du chercheur spirituel lui-même et des choix qu'il fait dans sa quête.

GTao : Auparavant, certaines pratiques étaient considérées comme : « en dehors de la porte » (pour tous) et d'autres : « à l'intérieur de la porte » (pour les initiés). Cette distinction peut-elle exister aujourd'hui ?

D. P. : Cette distinction est toute relative, elle dépend de chaque maître. Mantak Chia n'a-t-il pas intégré au premier niveau de sa méthode, des pratiques sexuelles que les moines taoïstes considèrent comme strictement interdites et réservées à une infime minorité de pratiquants qui ont déjà transcendé tous leurs désirs ?

GTao : Aujourd'hui, que reste-t-il du lien entre Qi Gong, bouddhisme et taoïsme ?

D. P. : Là aussi, cela dépend de chacun. On peut pratiquer ces techniques sans références religieuses, tout comme on peut les combiner avec l'étude de toute tradition religieuse ou spirituelle. Il existe même des méthodes de qigong musulmanes. Dans le sens inverse, il est possible de s'investir dans le bouddhisme ou le taoïsme sans pratiquer ces techniques. Mais, comme je l'ai dit plus haut, il est difficile, voire impossible, de complètement séparer le qigong de ces traditions.

GTao : Comment pourrait se définir aujourd'hui le Qi Gong dans ses relations avec taoïsme, bouddhisme, confucianisme, et médecine chinoise, surtout en considérant son expérience dans les pays occidentaux qui se sont peu imprégnés de ces courants philosophiques ?

D. P. : Dans l'environnement culturel européen ou nord-américain, le qigong résonne avec la primauté accordée à une subjectivité individuelle enracinée dans le corps, caractéristique d'une certaine sensibilité dans l'Occident contemporain. L'appropriation d'idées et de techniques au profit de l'individualisme spirituel va beaucoup plus loin qu'en Chine où, même aujourd'hui, l'obsession narcissique du soi, de sa découverte et de son épanouissement, est moins prononcée.

GTao : Comment voyez-vous l'avenir du Qi Gong en France et au niveau international ?

D. P. : L'année dernière, dans une grotte sacrée en Chine, j'ai accompagné des maîtres américains et mexicains de chamanisme, d'arts martiaux, de soufisme et de qigong dans une rencontre avec un moine taoïste reclus qui n'avait jamais dialogué avec des étrangers. Ce qui m'a frappé — et le taoïste encore plus que moi — c'est comment la communication fut facile entre eux, autour de leurs pratiques et du monde symbolique. Sous son aspect social, le qigong moderne, création du Parti Communiste Chinois, a toujours évolué en phase avec le contexte socio-politique. Implanté en Occident, ré-exporté vers l'Asie, en contact avec toutes les traditions spirituelles de la planète, il sera fascinant de suivre les trajectoires du qigong dans une culture mondialisée. ■

* L'orthographe utilisée par David Palmer « qigong » se conforme au principe qu'un mot chinois composé de plus d'un caractère devient un seul mot, sans coupure ni trait d'union, lorsque transcrit dans l'alphabet romain. Ainsi il écrit Shanghai et non Shang Haï, Taïwan et non Tai-Wan, Falungong et non Falun Gong ou Fa Lun Gong.



crédit photo : D.R.

Du début des années 50 au milieu des années 60, le qigong est pratiqué et enseigné dans les sanatoriums pour cadres du Parti Communiste Chinois.

La gamme phytothérapie Chinoise chez L'ORIENT BIMONT

www.orient-bimont.com

Tél : 04.75.00.95.43
BP35, 26201 Montélimar Cedex

Clinic 爱Asie



ZHEN ZHU (ou Poudre de Perle)

Composée à 100 % de poudre de perle d'eau douce broyée que l'on trouve principalement dans certains lacs de Chine, Zhen Zhu est l'un des aliments les plus riches sur terre. Des études américaines ont en effet démontré que cette perle contient pas moins de 16 acides aminés, du calcium(81 %) et de nombreux oligo-éléments (sélénium, zinc, fer, cuivre, magnésium et geranium).

En cosmétique : Elle redonne au visage, et plus généralement à la peau, un aspect lisse et tonique, elle élimine les taches de vieillesse et nettoie la peau. A long terme, elle va retendre les muscles du visage et atténuer les rides.

*** Pour la santé :** Grâce à sa forte teneur en calcium et en oligo-éléments, la poudre nourrit les os et aide à la prévention ou à l'amélioration de l'ostéoporose et autres dégénérescences osseuses du type arthrite et inflammations ostéo-articulaires.

Elle tonifie la libido féminine (traitement de 2 à 3 mois).

 EGALEMENT DISPONIBLE EN MAGASIN BIO

Vu dans l'émission
"des racines et des ailes"
France 3

LES ACOUPHENES

Aucun traitement allopathique n'est aujourd'hui efficace. La médecine Chinoise propose une autre approche. 65 % d'efficacité sur 6 mois de traitement, plusieurs milliers de personnes traitées.

Actuellement en France, près de 6 millions de personnes souffrent d'acouphènes et chaque année 200 000 nouveaux cas apparaissent.

Différentes formules existent en médecine Chinoise pouvant réduire voire même faire disparaître les acouphènes.

Dans tous les cas, un traitement à base de phytothérapie Chinoise nécessite une durée de 3 à 4 mois pour d'une part harmoniser les organes concernés et d'autre part, nettoyer et optimiser les méridiens touchant l'oreille.

La formule citée, "acoumen" est un combiné de plusieurs formules magistrales chinoises, entre autre "er long" et "ban xia", sa composition est essentiellement à base d'extraits de plantes concentrées séchées en gélules de 400mg. La prise est de 2 gélules midi et soir pendant 3 à 6 mois, avec une période nécessaire de variation des acouphènes du 20ème au 45ème jour.



LES AUTRES TRAITEMENTS

Allergie - Angoisse - Dépression - Constipation
Diabète - Ménopause - Troubles de la thyroïde
Troubles de la Séxualité - Rhumatismes.



Toutes nos plantes sont aux normes GMP, un conseil sur nos produits vous est proposé gratuitement par téléphone ou notre site internet : www.orient-bimont.com
Près de 500 praticiens en France sont nos partenaires.



Dr. Liu Gui Zhen,
fondateur du
Centre de Beidahe.



crédit photo : FEQGAE



Un accord historique entre, de gauche à droite, Mr. Hua Wei Guo, Président de l'Institut de recherche sur le Qi Gong de Shanghai et Mr. Wang Feng Tong, directeur de l'hôpital de Qi Gong de Beidahe.

Qi Gong en Chine

A Beidahe, l'hôpital public utilise le Qi Gong pour ses soins

par Annick Ronné Le Verre

Le 50^e anniversaire de la création de l'hôpital de Beidahe a donné lieu à un historique accord entre l'hôpital de Beidahe et l'Institut de recherche sur le Qi Gong de Shanghai. La FEQGAE, invitée pour l'occasion, nous convie au voyage.



PORTRAIT

Masseur kinésithérapeute depuis 1969, Annick Ronné Le Verre est formée au massage chinois dès 1972. Elle forme ainsi quelques générations de masseurs kinésithérapeutes au massage chinois au sein du C.E.K.C.B. En 1980, elle découvre le Qi Gong. De retour en France, elle suit l'enseignement de plusieurs « maîtres » et la formation au professorat de Qi Gong en 1995. Elle est secrétaire générale de la FEQGAE, et responsable du bulletin fédéral.

Neuf heures de voyage aérien avec repas, hôtesses et films en chinois qui préparent à l'ambiance de la foule bruyante et colorée de Pékin, indifférente au nuage de pollution qui recouvre la ville qui s'étend sur 50 km. Premier rendez-vous après un bol de nouilles avalées à la hâte : le siège administratif de la Chinese Health Qigong Association (Association Nationale de Qi Gong Santé de Chine). Cette institution officielle chinoise représente le Qi Gong « santé » au Ministère des Sports et diffuse quatre méthodes officielles de Qi Gong bénéfiques pour la santé : les Ba Duan Jin, le Yi Jing Jing, le Qi Gong des 5 Animaux et les Six Sons. Brochures, posters, livres traduits en anglais, japonais, français, allemand, espagnol, CD, DVD, tout concourt à favoriser la diffusion du Qi Gong, « précieux trésor de la Chine » à travers le monde. Après Pékin, direction Beidahe par le train : la salle d'attente immense de la gare principale fourmille de Chinois chargés de ballots, sacs et valises, à la recherche d'un courant d'air rafraîchissant, et c'est la ruée vers le quai, après un passage individuel au portillon de sécurité. Quatre heures de voyage pour 250 km en

Quatre méthodes officielles de Qi Gong.

« banquettes dures », au milieu des Chinois et des Chinoises qui arrivent à couvrir par leurs conversations animées la musique diffusée par les hauts parleurs tout le long du parcours. Il fait nuit noire à l'arrivée, et le lendemain matin commence la célébration du 50^e anniversaire de la fondation de l'hôpital de Beidahe : Mme Liu Ya Fei, fille du Dr. Liu Gui Zhen, fondateur du Centre, est l'organisatrice de trois jours de festivités et d'échanges professionnels autour du Qi Gong, et en particulier sur la méthode Nei Yang Gong pratiquée ici à l'Hôpital de Beidahe. A travers les discours officiels est retracé l'historique de la création du Centre.

Les étapes de la fondation du Centre de Beidahe

En 1955, le Dr. Liu Gui Zhen développe le Nei Yang Gong sur les bases du Qi Gong traditionnel. Après avoir soigné avec succès plusieurs maladies (hypertension, maladies digestives), il obtient une reconnaissance officielle de la part du gouvernement de Pékin, et Beidahe devient le premier hôpital public national de traitement par le Qi Gong. Pour la première fois le mot « Qi Gong » est employé pour regrouper l'ensemble des techniques du travail énergétique. En 1985, le Bureau National du Médicament investit pour créer le centre de formation de Qi Gong médical. Jusqu'à aujourd'hui, 60000 personnes ont été diplômées et beaucoup de professeurs sont appelés en dehors de Chine pour enseigner le Nei Yang Gong. En France, depuis 10 ans, Mme Liu Ya Fei vient chaque année l'enseigner et une « génération » d'enseignants du Nei Yang Gong est en train de naître en France. En 1986, l'hôpital change de nom et devient « l'hôpital de Qi Gong médical de la province de Hebei ». Ainsi en Chine, de nombreux hôpitaux de Qi Gong médical envoient leurs médecins



se former à Beidahe, et chaque année le Centre reçoit des visiteurs étrangers venus d'Allemagne, de France, d'Angleterre, des Etats-Unis, d'Italie ou du Japon pour des séjours d'une durée variable. Sans doute parce que Beidahe est aujourd'hui le seul hôpital de Qi Gong médical qui utilise à la fois la médecine traditionnelle chinoise, la médecine occidentale, le massage, les bains de médicaments, le massage des pieds, et la pratique du Tai Ji Quan.

Un accord historique

La cérémonie de clôture de ce 50^e anniversaire aura été l'occasion d'un accord historique: deux principaux centres en Chine pratiquant la recherche en Qi Gong médical ont décidé de s'associer et de mettre en commun leurs efforts et leurs moyens afin de faire avancer la recherche dans le Qi Gong médical. Wang Feng Tong, directeur de l'hôpital de Qi Gong médical de Hebei, et Hua Wei Guo, Président de l'Institut de recherche sur le Qi Gong de Shangai se sont ainsi engagés à échanger leurs résultats dans le domaine du traitement des maladies par le Qi Gong, à ouvrir de nouveaux projets de recherche, à garantir la qualité des enseignants de Qi Gong, et à coopérer dans la diffusion du Qi Gong médical dans le monde.

Qi Gong thérapeutique et préventif

Ce court séjour, dense et riche en échanges professionnels et amicaux, a permis de constater que l'organisation autour du Qi Gong se réalise aujourd'hui en Chine suivant deux grands axes: d'une part le Qi Gong thérapeutique, en relation avec le Ministère de la Santé et développé par l'Hôpital de Qi Gong médical de la province de Hebei et l'Institut de recherche sur le Qi Gong de Shangai; d'autre part, le Qi Gong santé prévention géré par l'Association Nationale de Qi Gong Santé de Chine (Pékin), rattaché au Ministère des Sports et indépendant des Arts Martiaux. Le Qi Gong thérapeutique est un traitement individuel sur un patient qui comporte des exercices statiques avec un travail de l'intention, Yi, et de l'esprit, Shen, ainsi que quelques mouvements dynamiques. Il concerne les professionnels de santé pratiquants de Qi Gong qui peuvent être amenés à soigner par la projection de leur propre Qi. Quant au Qi Gong Santé, il s'est développé comme une « gymnastique de santé » permettant aux pratiquants de prendre en charge leur santé à travers la pratique collective de méthodes de prévention et d'entretien de la santé. La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQ-GAE) qui diffuse ces méthodes d'entretien de la santé ne s'occupe pas directement du Qi Gong thérapeutique mais garde son rôle d'information sur des pratiques qui, pourtant porteuses d'avenir, ne sont pas encore appliquées en France et commencent seulement à se développer au Japon et en Allemagne. ■

Guy Trédaniel Éditeur Le Courrier du Livre

19 rue Saint Séverin 75005 Paris
www.tredaniel-courrier.com



1. Simenon & M. Kochers
13 x 18 x 4 cm - 23 €
Coffret : livre + 32 cartes



2. Josh Baran
14 x 18,5 cm - 21 €
365 Pages couleurs



3. Seena Lin
13 x 15 x 4 cm - 24 €
Coffret : Livre + 72 cartes



4. Olivia H. Miller
11 x 15 x 3 cm - 18 €
Coffret : Livret + 30 cartes



5. Lao Tseu
11 x 16 x 4 cm - 22 €
Coffret :
Livret + 81 cartes

6. Chou Hsin Chen
11 x 16 x 4 cm - 23 €
Coffret :
Livret + 64 cartes

Bon de commande à renvoyer à : Guy Trédaniel Éditeur -
19, rue Saint-Séverin 75005 Paris

- 1. Le jeu de l'entraide - 23 €
- 2. 365 jours de bonheur - 21 €
- 3. Marquis Tarnis - 24 €
- 4. Feng Shui Cartes - 18 €
- 5. Tao Te Ching - 22 €
- 6. Yi King - 23 €

Montant : €
Frais de port : €
(2 Euros par livre
Franco à partir de 80 Euros)

Votre règlement : €
 Chèque
 Carte bancaire :
- Expire le : / /
N° :



Qi Gong en France

L'expérience d'un pionnier par Georges Charles

Georges Charles témoigne de l'arrivée en France de la « gymnastique taoïste » par les arts martiaux. On pratiquait alors le Qi Gong... sans le savoir !



Georges Charles, pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France.



Georges Charles, ici avec Leung Ting.



PORTRAIT

Retrouvez en détail le portrait de Georges Charles décrit p. 30.

J'ai découvert, et donc pratiqué, les pratiques internes lors d'un séjour aux USA en 1969 et plus particulièrement au sein d'une congrégation taoïste à San Francisco. Il y était question de Taoist Health Gym, et plus spécifiquement de Tao-Yin Fa. A l'époque, j'étais persuadé qu'il s'agissait simplement d'une forme de « gymnastique chinoise » qui servait de préparation à la pratique des arts martiaux. Il était également question de Traditional Chinese Internal Martial Arts, le terme « Gongfu » étant réservé aux casseurs de planches... et à Bruce Lee! L'évocation du terme Gongfu amenait irrésistiblement un sourire entendu, teinté de commisération, sur les Chinois de cette communauté. Et ils n'avaient visiblement jamais entendu parler de Qigong si ce n'est dans les cours réservés aux « blancs » et qui souhaitaient, justement, casser des planches. Lorsque je suis revenu en France j'ai évidemment souhaité prolonger ma pratique sans trop me poser de question. Je souhaitais simplement être efficace. A San Francisco, le patriarche Shen Tian Shi m'avait remis une lettre de recommandation pour un ami chinois qui résidait en France. Après quelques péripéties, dont un service militaire mouvementé, j'ai donc pu suivre l'enseignement de Wang Tai Ming qui, alors réfugié en France, se faisait nommer Tai Ming Wong et avait obtenu sa naturalisation sous ce nom. J'ai appris bien plus tard que son nom chinois était en fait Wang Tzemin.

La fameuse « gymnastique taoïste »

Je pratiquais alors les arts martiaux depuis 1958 et avais été l'un des anciens élèves d'avant les années 60 d'Henri Plée et l'un des tout premiers élèves de Lee Kwan Young. Wang m'accepta et me fit rapidement pratiquer la fameuse « gymnastique taoïste ». Comme il était, à soixante ans, extrêmement souple et rapide, j'ai été rapidement persuadé que cette forme de pratique, très étrange au demeurant, allait m'apporter cette souplesse et cette rapidité. Et j'ai donc suivi son enseignement pendant près de dix années. En 1974, il

m'a donné l'autorisation d'enseigner l'externe qu'il nommait « Boxe Chinoise ». Ce que j'ai fait en incluant bien évidemment la fameuse gymnastique taoïste dans les préparations. Sur son conseil j'ai alors effectué plusieurs séjours en Extrême-Orient. Donc à Hong Kong et à Taiwan puisque ces pratiques étaient alors interdites en République Populaire de Chine. Par la suite je n'ai eu de cesse de faire connaître cette fameuse « Boxe Chinoise » et donc la gymnastique taoïste qui, dans mon esprit, en faisait partie intégrante. J'ai été à l'origine de la fondation de la Fédération Nationale de Boxe Chinoise (FNBC). Et à ce titre j'ai donc publié de nombreux articles et dirigé de nombreux stages, notamment dans le milieu du Karatedo et de l'Aïkido, ce qu'on m'a reproché par la suite. De nombreux enseignants, et non des moindres, ont découvert la gymnastique taoïste et abandonné les pompes et les marches en canard. C'est la première fois qu'on entendait parler des « Cinq Eléments » et de la liaison entre la pratique martiale et la pratique de santé.

Du Qi Gong sans le savoir !

C'est l'époque où j'ai rencontré De Sambucy qui m'a incité à ouvrir un cours spécifique de gymnastique chinoise. A la même époque, donc en 1979, Wang m'a confié la succession de son école puisqu'il souhaitait prendre sa retraite et « fermer ses poings ». J'ai accepté et, ensemble, nous avons construit San Yiquan — l'Ecole du Poing des Trois Harmonies —. Ses amis Chinois étaient furieux mais il fit reconnaître le fait à Hong Kong et à Taiwan où il se retira. A partir de 1979 j'ai donc sur le conseil de De Sambucy et avec l'autorisation de Wang, pu enseigner l'Interne et l'Externe, ceci parallèlement. Et donc la gymnastique taoïste de l'Ecole du Ling Pao Ming. Ce n'est que deux ou trois ans plus tard que j'ai entendu parler de « Chi Kung ». J'ai donc, comme le Père Amiot, à l'instar du Bourgeois Gentilhomme, enseigné le Qigong pendant près de dix ans sans le savoir ! J'ai surtout eu le mérite de trouver un maître exceptionnel et de suivre son enseignement puis de le transmettre à mon tour. Et ceci peut-être un peu trop tôt. Mais encore aujourd'hui il me semble impossible de dissocier ces pratiques qui font partie intégrante de ma vie. Je n'ai qu'un regret : si j'avais été prof de danse ou de yoga il y a fort à parier que le Qigong aurait été attaché à ces pratiques et non aux Arts Martiaux. Et il aurait certainement su se libérer et trouver son autonomie. ☸

Pompes et marches en canard sont arrêtées.



Le Qi Gong et votre ventre ; Application avec le Chi Nei Tsang

Chi Nei Tsang signifie littéralement "travailler l'énergie ou transformation du **chi** des organes internes".

C'est un moyen extrêmement efficace pour **digérer les énergies négatives** accumulées dans les principaux organes du corps au fil des ans, lesquelles se manifestent sous la forme de pathologies, de tensions, de perturbations d'ordre psychique ou émotionnel.

Des **émotions négatives** telles que la peur, la colère, le souci, la tristesse, si elles sont trop fréquentes ou deviennent chroniques, engendrent des obstructions énergétiques qui affectent notre santé. Le même préjudice peut être provoqué par des interventions chirurgicales, des accidents, certains médicaments, la drogue, le stress, un choc affectif, une mauvaise alimentation.

Les praticiens de **Chi Nei Tsang** sont formés principalement avec le **Qi Gong** et travaillent sur l'abdomen avec des touches à la fois profonds et légers, afin d'habituer les organes internes à travailler plus efficacement ainsi que tous les systèmes vitaux du corps : digestif, respiratoire, cardio-vasculaire, lymphatique, nerveux, endocrine, urinaire, reproducteur, osseux, musculaire, y compris le système des méridiens d'acupuncture. Les **charges émotionnelles** sont aussi approchées de cette manière et progressivement digérées. Le nombril, ses racines et sa périphérie reflètent toutes les tensions internes et externes du corps, et ses défauts d'alignement.



Nos intestins constituent un "**deuxième cerveau**". S'il n'y a pas de preuve que le système nerveux entérique éprouve des émotions, il est évident qu'il en provoque (Pr Michael Gershon, de l'Université Columbia de New York). Presque toutes les substances qui déterminent le fonctionnement du cerveau se retrouvent dans le ventre : des neurotransmetteurs majeurs comme la dopamine, la norépinephrine, la mélatonine, l'acétylcholine, l'oxyde nitrique, la sérotonine sont là (au total, une vingtaine). Deux douzaines de petites protéines cérébrales, les neuropeptides, y sont logées, comme le sont les principales cellules du système immunitaire, engendrées sur place en très grande quantité 70 à 80% du total de l'organisme !

Aujourd'hui Le Chi Nei Tsang est utilisé principalement pour quatre raisons :

1 - Le Chi Nei Tsang désintoxique et fortifie le corps : Les manipulations du Chi Nei Tsang aident les patients à soulager leur corps de la stagnation excédante, en améliorant l'élimination et en stimulant le système lymphatique et les systèmes circulatoires. Le Chi Nei Tsang fortifie le système immunitaire et **renforce la résistance aux maladies**. De ce fait le Chi Nei Tsang augmente les autres modalités de soins médicaux et en optimise les résultats. (Les patients qui reçoivent des traitements de Chi Nei Tsang avant et après une opération chirurgicale se rétablissent mieux et plus rapidement)

2 - Le Chi Nei Tsang restructure : Le Chi Nei Tsang **révèle des tensions** profondément ancrées et **restaure la vitalité**. Il travaille sur les structures viscérales et le positionnement des organes internes pour un meilleur fonctionnement. C'est une **aide aux problèmes posturaux** qui résultent de déséquilibres viscéraux. Le Chi Nei Tsang est utile contre toutes douleurs chroniques structurales telles que celles du dos, du cou, des épaules, des pieds, des jambes et du pelvis. Les douleurs chroniques, le manque de souplesse et les rigidités pathologiques ainsi que les symptômes récurrents sont les reflets de conflits internes, mentaux, émotionnels et spirituels.



3 - Le Chi Nei Tsang aide à devenir plus conscient de la qualité de la vie émotionnelle : Toute émotion non traitée est entreposée dans notre système digestif et attend pour être abordée. Une digestion émotionnelle pauvre est une des raisons principales d'une santé déficiente. Le Chi Nei Tsang facilite la "**digestion émotionnelle**" et permet le développement et l'évolution vers un meilleur soi. La respiration est le pont de communication entre tous les niveaux de conscience. La manière dont on respire reflète parfaitement notre profil émotionnel. Là où il n'y a pas de respiration se cachent des **charges émotionnelles** douloureuses que nous essayons d'éviter de sentir pour nous protéger. Le Chi Nei Tsang utilise un toucher subtil pour rétablir la respiration en encourageant la prise de conscience de la présence de charges émotionnelles, afin de stimuler leur digestion dans le sens littéral du terme (prendre ce qui nous fait grandir et éliminer ce qui ne nous appartient pas). Le Chi Nei Tsang s'associe avec succès à la psychothérapie.



4 - Le Chi Nei Tsang enseigne aux patients à mieux se connaître : Nous guérissons et nous évoluons au delà des conflits internes en "digérant" nos émotions. Guérir veut dire surpasser notre moi douloureux pour épanouir notre élan vital et jouir de notre vraie raison de vivre. Avec le Chi Nei Tsang, je suis convaincu que chacun est responsable de sa propre santé et que **la guérison vient de l'intérieur**. Les patients apprennent des techniques fondamentales d'auto massage et des techniques pour améliorer leur respiration. Des pratiques spécifiques et appropriées de visualisation et de méditation sont utilisées pour favoriser le développement des effets des traitements manuels.

PUBLIREPORTAGE - Gilles MARIN.

Voir interview Gilles Marin génération TAO n°39 Premier trimestre 2006

« En soignant votre ventre et en l'harmonisant avec votre cerveau supérieur, vous allez guérir tous vos troubles fonctionnels et aussi vous prémunir contre de graves maladies. ». **Pierre Pallardy**

INSTITUT CHI NEI TSANG



La Bioénergétique Taoïste

Qi Gong et MASSAGE DU VENTRE

instructeur Gilles Marin

Stage de Qi Gong

L'orbite microcosmique

Les paumes du bouddha guérisseur

La respiration des os et le Qi Gong de la relation avec la Terre.

La densification des os, Qi Gong de l'espace intérieur

Qi Gong du sommeil (pour s'endormir sur commande)

et application avec le **Chi Nei Tsang**

Centre Trimurti - Golfe de Saint Tropez

31/03 au 06/04/2007 ou du 29/09 au 05/10/2007

Château de Pierrefitte - 58170 Poil Luzu

(3h30 de Paris) - du 07/07 au 13/07/2007

Stage de Qi Gong Sexuel, et Qi Gong de

l'Espace et des Frontières

instructeur **Stéphanie Wilger** (assistante de Gilles MARIN)

14 et 15/04/2007 au Centre Trimurti

Visitez notre site Internet :

<http://chineitsang.marin.free.fr>

contact : marcmarin@chineitsang.com

04.93.08.84.46



1994, l'année de l'éclosion

Premier colloque international sur le Qi Gong à Paris en mai 94. C'est à ce moment que le Qi Gong s'introduit. A ses côtés, d'autres personnalités étaient présentes. Parmi elles, Zhang Guang De⁽²⁾, Dr. Liu Jun Jian⁽³⁾



1996, un grand millésime !

Cette année là, tout le monde est réuni⁽¹⁾ : Nicole Lenzini, Kunlin Zhang, Jean-Marc Wendling (Strasbourg), Catherine Zhang, Dr. Denis Colin. La médecine chinoise est à l'honneur avec la participation du



1997, l'année européenne

Cette année-là, des associations venues de toutes l'Europe étaient présentes⁽⁴⁾ : Allemagne, Angleterre, Suisse, De nouveaux invités : Bruno Lazzari⁽²⁾, Sun Gen Fa et sa fille Wendi⁽³⁾, Liang Chao Chun⁽⁴⁾...

Les journées nationales du Qi Gong

12 ans déjà !

par Juliette Chevalier

L'histoire du développement du Qi Gong en France s'accompagne d'un événement annuel incontournable : les Journées Nationales de Qi Gong. Retour en images sur douze années de partages et de découvertes, de démonstrations, de conférences et d'ateliers.

Temps forts de partage, de découverte et de participation, ces journées ont été inaugurées avec la création de la première fédération de Qi Gong qui s'est appelée initialement : « Fédération Française de Qi Gong ».

La pagode de Vincennes

Dès mai 1994, un premier événement eut lieu, avec le « Premier colloque international sur le Qi Gong » à Paris, organisé par Dominique Casays et Ke Wen, avec le soutien de l'UNESCO et la participation effective du Ministère de la Santé de Chine. Le premier jour fut consacré aux conférences pour faire connaître le Qi Gong et ses liens avec la médecine chinoise ; le deuxième jour, dans l'auditorium des halles à Paris, douze maîtres chinois et quelques professeurs français ont pu montrer



dans le paysage social français. Le Directeur des échanges internationaux de l'UNESCO, Doudou Diene, parraine cette première manifestation⁽¹⁾, ou Tong Juo Shiang⁽²⁾.

1994



Alain Campan (Biarritz), Marie-Christine Sèvere (Annecy), Ke Wen, Gérard Timon (Rennes), Yves Réquena, Liu Dong, Dominique Casaj's, Dr. Nguyen Van Nghi⁽³⁾.

1996



Italie, Espagne, Belgique, Pays-Bas... Evénement artistique avec une performance d'Ibara et un spectacle de Karine Blair.

1997



2001, l'odyssée du Qi Gong!

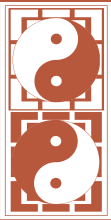
leur art et faire pratiquer un public déjà très nombreux (plus de 900 personnes sur les deux jours). Devant le succès de cet événement fut décidé par les intervenants de créer la première fédération de Qi Gong, qui verrait le jour l'année suivante avec les premières « Journées Nationales de Qi Gong », les 20 et 21 mai 1995. C'est à la grande Pagode du Bois de Vincennes que la nouvelle fédération allait trouver un lieu propice à cet événement annuel. La grande Pagode, ancien pavillon africain de l'exposition coloniale, fut reconvertie en Pagode avec la présence de plus grand Bouddha d'Europe, et concédé par la Ville de Paris à l'Institut International du Bouddhisme.

Un vrai succès : 1500 participants dès la première édition !

C'est un lieu « magique », avec son beau parc orné d'arbres magnifiques et la Pagode, le bâtiment tibétain où est transmis l'enseignement du bouddhisme tibétain. C'était le lieu idéal pour présenter les conférences à l'intérieur et les démonstrations et ateliers de pratique à l'extérieur, avec le podium et les pelouses. Les Journées Nationales ont ainsi été un vrai succès dès la première édition, avec 1500 participants, les principales écoles de Qi Gong et maîtres chinois représentés, des répercussions importantes dans les médias... L'objectif des journées était à la fois de faire connaître le Qi Gong, alors encore assez mystérieux pour le public, montrer sa diversité et ses applications, mais également d'avoir un

2001

Ici, de gauche à droite, Dr. Liu Jun Jian, Sun Gen Fa, Pol Charoy, Jean-Michel Chomet.



Qi Gong & Société



2002, l'année du renouveau

Sept années se sont écoulées, une nouvelle génération de pratiquants arrive. Le Wutao, créé par Pol Charoy et Imanou Risselard, fait son apparition⁽¹⁾ au Journées du Qi Gong.

2002



2003, la Fédération européenne est en marche...

2003



2006, cinq villes réunies...

Paris, Aix-en-Provence, Chambéry, Rennes et Toulouse célèbrent le Qi Gong le même jour.

2006

Photographes : Michel Fouan • André Duclos • Jean-Marc Lefèvre • Frédéric Villbrandt • Marie-Anne André • Sophie Clémenceau

temps et un lieu pour faire se rencontrer les écoles, les professeurs.

Au cœur du changement

Chaque année, un thème est choisi, comme : « Le Qi Gong et la santé », « Le Qi Gong en Europe » (avec des représentants des 9 pays européens), « Bien choisir son Qi Gong »... Les Journées du Qi Gong ont ainsi accompagné tout le développement du Qi Gong et de la fédération qui a toujours su organiser cette manifestation avec passion et enthousiasme. La fédération s'est adaptée progressivement à l'évolution du Qi Gong, en s'appelant successivement : Fédération des Associations et Enseignants de

Montrer la diversité du Qi Gong et partager.

Qi Gong et Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires, pour s'appeler enfin, depuis 2003, Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques. En 2006, pour la première fois, la Journée Nationale de Qi Gong a été organisée dans cinq villes le même jour : Paris, Aix-en-Provence, Chambéry, Rennes et Toulouse (voir Génération Tao n°42).

Le mouvement prend ainsi aujourd'hui de l'ampleur, et permet aux différentes régions de pouvoir accueillir cette grande journée pour se rencontrer, pratiquer ensemble et découvrir le Qi Gong. Plutôt que de détailler chacune des journées, retrouvons quelques-uns de leurs participants grâce à ce petit voyage en photos... 📷





www.generation-tao.com de la tradition à la modernité

nouveau site web

Le magazine en version numérique

Ecologique

Les articles à la carte

Pertinent

Des dossiers par thème

Encyclopédique

Des leçons d'experts en ligne

Vidéos

Un forum et un blog

Interactif

Les petites annonces

Stages, Cours et Formations

Toutes nos pratiques

Qi Gong, Wushu, Wuitao...

Une boutique spécialisée

Pratique

Abonnements et paiements

Sécurisé

PROCHAINEMENT SUR VOS ECRANS

NOUVEL AN CHINOIS FEVRIER 2007



Un diplôme,

ça sert à quoi ?

par Dominique Banizette

Dès qu'elle se développe, toute discipline doit pouvoir être évaluée et certifiée. Dans le cas du Qi Gong, des diplômes ont déjà été créés. Quel est leur intérêt et leur contenu ?

Un diplôme est à la fois un label de qualité qui permet aux pratiquants d'avoir accès à des enseignants convenablement formés et aux futurs enseignants d'avoir des points de repères précis quant au niveau de pratique nécessaire et aux connaissances requises pour commencer à transmettre cette technique.

Mesurer le niveau de compétence

Le Qi Gong n'est pas comme on pourrait le croire en tant que néophyte une simple gymnastique douce. Sous ses dehors calmes et tranquilles, relaxants, cette discipline est d'une extrême efficacité sur la santé corporelle et psychique des personnes qui le pratiquent. C'est cette efficacité même qui oblige les personnes qui le transmettent à une grande attention et à un bon niveau de compétence. D'origine chinoise, le Qi Gong appartient à une culture pluri-millénaire, et fait partie de la médecine chinoise. S'il n'est bien sûr pas nécessaire en tant que pratiquant de se plonger dans l'étude de l'historique de cette pratique et de la culture à laquelle elle appartient, il sera par contre indispensable à un enseignant de le faire. Lui, devra en effet comprendre l'essence et le sens de cette pratique, d'où elle vient et quelle vision du monde la sous-tend, afin de ne pas la dénaturer, mais de transmettre ces éléments constitutifs de la pratique à ses élèves. Il lui faudra par exemple bien différencier le Qi Gong d'une gymnastique, afin d'aller vers la détente du corps et de l'esprit, recherchée dans le Qi Gong, et non pas vers la tonification musculaire souhaitée dans la gymnastique. Il devra aussi comprendre et sentir que cette pratique est un « art corporel » dans lequel on développe plutôt la sensation, que la réflexion ou l'analyse.

Comprendre les bases de l'énergétique chinoise

Le Qi Gong étant un art de prévention, de

bien-être et de santé, il sera tout aussi indispensable à l'enseignant de comprendre les bases de l'énergétique chinoise, afin qu'il puisse accompagner l'évolution de ses élèves dans la pratique. Connaître par exemple les liens existant entre le geste produit et répété et son action énergétique sur la personne, entre un mode respiratoire et ses conséquences, ou encore comprendre la différence entre une gestuelle simple et une gestuelle accompagnée de points de concentration précis... Tout ceci sera une aide précieuse pour le professeur. Tout autant qu'une formation continue en anatomie du mouvement afin que les enseignants soient à même de comprendre la mécanique des mouvements qu'ils enseignent à leurs élèves, le bénéfice que les élèves peuvent en retirer, le lieu où se situe le point fort ou le point faible du mouvement et donc le lieu où doit se porter l'attention du professeur. Réunis au sein d'un comité technique, des experts qui pratiquent cette discipline depuis de très nombreuses années et dont la compétence est reconnue par l'ensemble de la profession, sont les plus à même d'évaluer les futurs enseignants. Evaluation qui doit mesurer le niveau de pratique, la pédagogie et la théorie.

Une aide pour les enseignants et les pratiquants

Le Qi Gong on l'a dit est, dans son domaine, extrêmement efficace. Son efficacité tient à la mise en place de critères de pratique précis qui doivent être respectés, tout comme on respecte les éléments constitutifs de n'importe quelle autre discipline, qu'elle soit physique, artistique, intellectuelle ou ludique. Cependant, pour pouvoir respecter des règles, il faut, les connaître, les comprendre, les avoir ressenties soi-même et les avoir assimilées. Le rôle des écoles de formation est précisément d'enseigner cela à leurs élèves. Les futurs enseignants doivent donc avoir une connaissance et une compréhension des différents critères de base qui font l'originalité et l'efficacité de cette pratique, en particulier: la détente qui amène à la fluidité du geste, l'axe qui permet d'appréhender notre position dans l'espace et permet la stabilité et la notion de centre, l'intention qui conduit l'énergie à l'intérieur du geste, etc. (voir article p. 22). Mais également, une intégration personnelle de ces différents critères qui font la spécificité du Qi Gong, afin de ne pas dénaturer la pratique. Ceci ne pouvant s'obtenir que par une pratique régulière, un entraînement, Gong en chinois, exactement comme un artiste qui s'entraîne et répète régulièrement chaque jour afin d'intégrer son art. Le Qi Gong n'est-il pas aussi un art? Art corporel, art de se maintenir en bonne santé, art de vivre... Un diplôme est donc pensé et construit pour être à la fois, une aide pour les

Comprendre l'essence et le sens de la pratique.



PORTRAIT

Dominique Banizette pratique le Qi Gong depuis 20 ans. Directrice de l'Ecole du Qi, elle est aussi cofondatrice de la FEQGAE, dont elle est vice-présidente et responsable du comité technique et pédagogique.

enseignants à qui il permet de repérer clairement les critères de base de la pratique et d'évaluer leur niveau personnel par rapport à un niveau requis, et une aide pour les pratiquants à qui il garantit des enseignants sérieusement formés et attestés par des experts. Tout cela est nécessaire au maintien d'un bon niveau de pratique qui sans lui, on le sait, aurait tendance à perdre en qualité au fil des années. Enfin, le diplôme, pour une discipline aussi variée et regroupant autant de courants, traditionnels et modernes, comme le Qi Gong, c'est aussi un moment de rencontres où se côtoient les différentes écoles et les différentes techniques enseignées en France, ce qui permet aux candidats d'élargir leur vision de ce que peut être la pratique, de rencontrer les élèves des autres écoles et des experts. 🌿

LE POINT DE VUE DES FEDERATIONS

DOMINIQUE CASAYS

Président de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE)

Le diplôme d'enseignant de Qi Gong, développé depuis 9 ans par les principaux acteurs (écoles, enseignants) du Qi Gong en France au sein de la FEQGAE est essentiel pour assurer l'éthique et la qualité de l'enseignement d'une discipline si jeune chez nous.

Par contre, le cadre des arts martiaux tel qu'il est défini par le Ministère de la Jeunesse et des Sports ne nous paraît pas approprié au Qi Gong qui reste avant tout un art de santé et d'équilibre, et ne peut rien gagner à s'insérer dans un moule servant également pour le Judo ou le Karaté. La France serait bien le seul pays au monde à ranger autoritairement le Qi Gong à l'intérieur du Wushu !

BRUNO ROGISSART

Conseiller technique fédéral pour les arts énergétiques chinois à la Fédération Française de Wushu Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FFWAEMC)

L'obtention d'un diplôme reconnu par la Ministère des Sports serait une excellente chose pour le Qi Gong et les arts énergétiques chinois en général. En effet, la richesse de notre discipline réside sans aucun doute dans la grande diversité des styles. Le parcours du Qi Gong en France, l'engouement qu'il connaît auprès du grand public, l'intérêt de sa pratique pour le bien-être et la qualité de l'enseignement ne sont plus à démontrer. Un diplôme reconnu serait finalement la reconnaissance de tout et de tous, la priorité étant aujourd'hui principalement administrative, des centaines d'enseignants l'attendent !

LA SITUATION DU QI GONG AUJOURD'HUI

En mai 1995, la Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong naît, regroupant la quasi totalité des écoles de Qi Gong et maîtres chinois. L'année suivante, en 1996, la Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires naît à son tour. Les deux entités, parfois appelées « Fédération du nord » et « Fédération du sud » se partagent équitablement l'ensemble des acteurs du Qi Gong.

En 1998, la Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong rejoint la FTCCT (Fédération de Tai Chi Chuan Traditionnels) et forme avec cette dernière la « Fédération de Tai Chi Chuan-Chi Gong », FTCCG, après deux années de discussions sur la création d'une grande fédération d'arts martiaux et énergétiques chinois. Cette nouvelle fédération de Tai Chi Chuan-Chi Gong obtiendra l'agrément ministériel. Un an après, l'ensemble des adhérents Qi Gong issus de la première Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong et entrés à la Fédération de Tai Chi Chuan Chi Gong démissionne. En mars 2003, les deux fédérations originelles de Qi Gong, la Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong, reformée depuis son départ de la FTCCG, et la Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires fusionnent et forment la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques. Aujourd'hui, il y a donc deux entités qui revendiquent l'organisation du Qi Gong :



crédit photo: Ecole du Qi - photo: Marie-Anne André

- La Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques rassemble près de 10 000 licenciés (pour la France).
- La Fédération Française de Wushu, Arts Energétiques et Martiaux Chinois, qui a obtenu la délégation du Ministère des Sports pour l'ensemble des arts martiaux chinois et de Qi Gong. La FFWAEMC regroupe entre 3000 et 4000 licenciés de Qi Gong.

Aucun de ces deux groupements ne représente les praticiens en Qi Gong thérapeutique. En effet, l'activité thérapeutique ou médicale, suppose un diagnostic et un traitement et ne peut logiquement s'appliquer aux fédérations qui gèrent l'enseignement du Qi Gong à des groupes de pratiquants. En ce qui concerne le diplôme, il n'y a à l'heure actuelle aucun diplôme officiel de Qi Gong. : la Fédération Européenne de Qi Gong délivre depuis 9 ans un diplôme d'enseignant (environ 500 professeurs diplômés), et la Fédération Française de Wushu délivre un diplôme de moniteur fédéral (voir « points de vue ci-contre »).

Dans le monde, le Qi Gong n'est en général pas réglementé. On peut cependant noter qu'en Chine, le Qi Gong est encadré par l'Association Nationale de Qi Gong Santé, fonctionnant comme une fédération officielle, dépendant du Ministère des Sports, mais indépendante des arts martiaux, du fait de la spécificité du Qi Gong. Le Qi Gong thérapeutique ou médical concerne le ministère de la santé chinois.

Génération TAO

Commandez les hors-série

1 Spécial Kung Fu



Tai Ji Quan Qi Gong

La bible du Kung Fu Wushu
Du Tai Ji Quan au Qi Gong, en passant par le kung-fu, un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.



3 Best of

Rédition des meilleurs articles parus dans les premiers numéros de Génération Tao aujourd'hui épuisés.
Redécouvrez les secrets du Vieux Maître, la phrase clé du Taiji quan de style Chen... Les meilleures lignes qui firent les premières pages de l'aventure du magazine Génération Tao.

4 Spécial Massages énergétiques et Thérapies manuelles



Un passionnant panorama des arts du toucher d'Orient et d'Occident.
*Massage chinois • Lymphe-énergie
Nuad bo rarn • Réflexologie plantaire
Shiatsu • Massage ayurvédique •
Sensitive Gestalt massage •
Relaxation coréenne • Biokinergie
Ostéopathie • Chiropratique • Roling
Fasciapulsologie et bien d'autres...*

5 Naître Aujourd'hui



Le livre de la naissance
*Accompagner la naissance, entretiens, conseils, méthodes
Accouchement dans l'eau
Acupuncture obstétricale
Chiropratique • Ostéopathie
Watsu • Qi Gong & Massages
Le yoga de la femme enceinte • Les 7 étapes de la naissance...*

Cochez les exemplaires souhaités

HS 1 HS 3 HS 4 HS 5

Au prix de : 7 € (6 € + 1 € de frais de port)

Nom : Prénom : Adresse :

Code Postal : Ville : Pays : Né(e) le :

Profession : Arts pratiqués :

Tél. : Mob. : E-mail :@

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de : Génération Tao, 144, Bd de la Villette, 75019 Paris

je souhaite recevoir une facture acquittée

Commandez les anciens numéros



41

Dossier « Livres de rires » : idéogramme de l'ivresse, boîte de l'homme ivre, Tao du Clown, Sourire intérieur, Qi Gong du rire, Yoga du rire • Tuishou, une étude martiale • Le samouraï et le cancérologue • Secret du Tao : à la source de la féminité • Qi Gong et santé : entretenir sa vitalité • Arts indiens: kalari-payatt & kathakali...



40

Dossier « Les secrets de la respiration » : arts martiaux, qi gong, nei gong, pranayama... Yoga cachemirien • les racines du Hung ga • Gregorio Manzur, les mouvements du silence • Eric Baret, l'héritage de Jean Klein • Lo Man Kan, expert de wingchun • Enquête : la technologie au service du mieux-être : réconcilier l'homme et son environnement...



39

Dossier « Longévité & immortalité » : Métempsychose, hygiène de vie, secrets de jeunesse, retour aux sources, l'effet « anti-aging » • massage du ventre : l'art du chi nei tsang • téléthon 2005 : les arts martiaux unis contre la maladie • de la danse au taiji : portrait d'un artiste, les héritières du Yongtai • astrologie : l'année du chien • préservez vos cervicales par le Qi Gong...



38

Dossier « Bougez Zen » : Bougez Tigres & Dragons, Samouraï, chevalier, santé & bien-être • entretien avec Christian Tissier • Xin Li ou la psychologie traditionnelle chinoise • la boxe de Lohan • le taiji au bac • la Supra-santé • Ma Bu ou le « pas du cheval » • ionocinèse ou les vertus de la silice et des champs magnétiques...



37

Dossier « nourrir la vie » : Yangsheng, diététique chinoise, recettes, rites... Journées nationales du Qi Gong • Apithérapie : Guérir avec les abeilles • Aikido : le sabre & la rose - Zhong Don • wu, La passion du Chen • Huiles essentielles : les énergies subtiles • Arts martiaux : se connecter au Qi avec Howard Choy...



24

Dossier « Confucius et Lao Zi » • Interview Guy Trédaniel • L'art de la terre : les théières de Yixing • Qi gong des enfants • Coccyx, sacrum et l'âcher-prise • taichi quan Chen : portrait Chen Xiao Wang • L'art des mantras • Qi gong du printemps • Qi gong du lotus...



22

Dossier « Feng shui » • Secret taoïste • Shanghai entre urbanité et qi gong • Lao Zi, le sage non identifié • Le taiji dans tous ses états • Portrait Chen Man Ch'ing • Sun Tse, la stratégie thérapeutique • Homéopathie • Qi gong anti-stress • Chromathérapie...



21

Dossier « Massages » Panorama des techniques traditionnelles d'Asie • Méditation et Yi King • L'art du bonsaï • Mantak Chia • Juan Li • L'odyssée de feng shui • Chromathérapie • Les clés pour bien dormir...≤



20

Dossier « Le Tai Ji Quan dans tous ses Etats » • Le pacte des loups • Légendes du Tao : Guanyin et Nu Wa • Qi gong : l'extase cellulaire • La guérison amérindienne • Le secret des élixirs floraux • Chiropratique • Ayurveda : tradition millénaire...



19

Dossier « Les créatifs culturels aux USA » • Plaisir du thé • Portrait J.-M. Lefèvre • Génération Bruce Lee • Shintaïdo • Taïchi : le simple fouet • Sport et stretching postural • La dynamique émotionnelle • Massage • Qi gong pour soulager le dos...



14

L'aventure de la conscience : interview J. Benveniste : la mémoire de l'eau • Zen au Canada : rencontre avec Albert Low • Culture alternative : USA & France • Bruce Lee : le philosophe du mouvement • Qi Gong : les 6 sons de guérison...



13

La voie du changement / Spécial Biotao : La voie de l'écologie et du changement Quelle naissance pour quelle humanité ? • Aikido et écologie • Le taiji au lycée Matrix...



12

Dossier « Tao d'aujourd'hui » • Zazen, voie de la posture juste - Arts martiaux philippins • Kalarippayat • Bâton médiéval • Capoiera • Feng shui : les 3 dragons • Les arts vietnamiens • Le Tao de l'amour • Acrobat'iao : arts martiaux, arts du cirque et cascade...



11

Dossier : Le Tao de la transmission • le qi gong thérapeutique • calligraphie, miroir de la Chine • mythe et réalité • l'histoire des taolu dans les arts chinois...



10

Dossier : Le Tao de l'engagement social • arts martiaux, voie royale de la thérapie • les enfants de Chenjiagou • les dan dans le wushu...



9

Dossier : Femmes du Tao • massages d'hiver • le sourire intérieur • la sarbacana • wing chun • acupuncture et psychologie • Lao Zi contre Descartes...



8

Dossier : Le Tao métissé • méditation Chan • le Tai Ji de l'écologie • l'opéra de Pékin • l'aikido • les 5 ponts de fer...

ATTENTION! N° 1, 2, 3, 4, 5, 7, 15, 16, 17, 18, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!

☑ Cochez les numéros souhaités

8 9 10 11 12 13 14 19 20 21
 22 24 37 38 39 40 41

Choisissez votre formule d'anciens numéros

Nbre de numéros souhaités	France	Zone Euro, DomTom et autres
1 numéro	4 €	6 €
3 numéros	9 €	15 €
5 numéros	15 €	25 €
10 numéros	28 €	48 €
15 numéros	41 €	71 €

Nom : Prénom : Adresse :
Code Postal : Ville : Pays :
Né(e) le : Profession : Arts pratiqués :
Tél. : Mob. : E-mail :@.....

Je joins dès à présent mon règlement par chèque à l'ordre de : **Génération Tao 144, Bd de la Villette, 75019 Paris**

Conformément à l'article 34 de la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant.

je souhaite recevoir une facture acquittée

CARNET D'ADRESSES

Nommer le Qi

Cyrille J.-D. Javary
tél. : 01 43 31 08 18
cjd.javary@wanadoo.fr
Et vous pouvez retrouver toutes ses dates de conférences sur le site du centre Djohi :
www.djohi.org

Les grandes méthodes de Qi Gong

Vous pouvez prendre contact avec Dominique Casayès par l'intermédiaire de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques, FEQGAE :
L'Esterel - Bat A
43, avenue Paul Cézanne
13090 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 93 34 31
feqgae@free.fr
www.federationqigong.com

Progresser dans la pratique

Ke Wen est la directrice pédagogique du Centre Les Temps du Corps qui propose une formation complète au Qi Gong :
10, rue de l'échiquier
75010 Paris
tél. : 01 48 01 68 28
tempsducors@free.fr
www.tempsducors.asso.fr

Evaluer son niveau de Qi Gong

Jean-Michel Chomet est avec Laurence Cortadellas le directeur pédagogique de l'Ecole Zhi Rou Jia, l'école du développement de la douceur, qui propose des stages et une formation complète au Qi Gong
90, rue La Fayette
75009 Paris
tél. : 01 40 22 07 05
contact@zhiroujia.com
www.zhiroujia.com

Voyage dans les cartographies...

Pol Charoy & Imanou proposent des cours, des stages et des formations, à Paris, au Centre d'Arts

Corporels Génération Tao, et en province, de :
Wutao, la danse du Tao, souffle alchimique, Trans-analyse@, Tao du clown...
Et Comme chaque année, 2 stages de ressourcement à 1600 m. d'altitude la dernière semaine de juillet et la première semaine d'août. Attention, cette année, lieu à confirmer.
tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com

Les origines de la gym occidentale

› Georges Charles dispense des cours et des stages d'arts internes et de Qi Gong à Paris, province et à l'étranger. Vous pouvez le retrouver sur le site très complet des Arts Classiques du Tao : sanyi@club-internet.fr
www.tao-yin.com
› Pour tout savoir sur la Convention des Arts Classiques du Tao et retrouver tous leurs enseignants :
www.tao-yin.com

Le polymorphisme du Qi Gong

› Yves Réquena est le directeur pédagogique de l'Institut Européen de Qi Gong, I.E.Q.G., l'Université Libre du Qi, qui propose une formation complète au Qi Gong
Chemin de Chave
13840 Rognes
secretariat@iegg.com
tél. : 04 42 50 28 14
www.iegg.com
› Pour le contacter :
info@yves-requena.com
www.yves-requena.com

Le Qi Gong en Allemagne

Le Dr. Med Elisabeth Friedrichs pratique en Allemagne, à Augsburg, dans son propre cabinet en tant que spécialiste de médecin générale. Elle traite notamment ses patients en utilisant la médecine chinoise, avant tout le Qi

Gong et l'acupuncture. Depuis 1992, elle est membre de la Société Médicale pour le Qi Gong Yang Sheng, qui se base sur l'enseignement de Qi Gong Yangsheng fondé par Jiao Guorui. Depuis 1997, elle enseigne à la Société Médicale de Qigong Yangsheng.

Le Tao de la longue vie

Gérard Edde est le directeur pédagogique de l'Ecole du Dragon Céleste.
11, rue de Taulignan
84000 Avignon
tél. : 04 90 82 14 08
dragonce@club-internet.fr
www.dragonceleste.com

Vlady Stévanovitch

Michèle Stévanovitch est la directrice pédagogique du Centre International Vlady Stévanovitch, l'Ecole de la Voie intérieure, situé dans les Alpes de Haute-Provence :
Domaine de Saint Quentin
04100 Oppedette
tel : 04 92 75 93 98
stevanovitch@artduchi.com
www.artduchi.com

Mantak Chia

› Marc Fréjacques
marc.frejacques@wanadoo.fr
› L'Ass. Universal Tao France organise la venue de Mantak Chia du 28 novembre au 4 décembre 2006 à Paris.
www.universal-tao-france.net
› Centre d'Arts Corporels Génération Tao
144, bd de la Villette
75019 Paris
tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com
› Les Temps du Corps
10, rue de l'échiquier
75010 Paris
tél. : 01 48 01 68 28
tempsducors@free.fr
www.tempsducors.asso.fr
› Institut Chi Nei Tsang de Gilles Marin
http://chineitsang.marin.free.fr

Médecine et Qi Gong

› Pour contacter le Dr. Denis Colin :
drdcolin@wanadoo.fr

› Diplôme Inter-Universitaire d'acupuncture obstétricale
74, rue Marcel Cachin
93017 Bobigny
tél. : 01 43 11 27 13
fax : 01 43 11 27 03
email :
veronique.bourzaix@smbh.univ-paris13.fr
site : http://dumenat.smbh.univ-paris13.fr/francais/genform/diucuoobst.htm

Liu Dong

Jean-Pierre Krasensky, podologue de formation, est diplômé de la faculté de M.T.C. de Pékin. Il fait partie de toute cette génération qui a permis le développement du Qi Gong en France. Auteur de nombreux ouvrages, il est aussi directeur pédagogique de l'Institut taoïste de Qi Gong et de thérapie traditionnelle chinoise qui dispense des formations en Qi Gong, M.T.C. et réflexothérapie :
207, rue Saint-Maur
75010 Paris
tél. : 01 42 02 79 64
email : jean-pierre.krasensky@wanadoo.fr
membres.lycos.fr/jpkrasensky

Kunlin Zhang

Kunlin Zhang est le directeur pédagogique du Centre Likan - Lu Dong Ming qui propose une formation complète au Qi Gong
66, rue Jean-Jacques Rousseau
75001 Paris
tél. : 01 40 13 04 33
Clikan@aol.com
www.centrelikan.net

Dr. Liujun Jian

Le Dr. Liujun Jian est le directeur pédagogique de l'Institut du Quimétao qui propose une formation complète au Qi Gong :
57, avenue du Maine
75014 Paris
tél. : 01 43 20 70 66
liujun@free.fr
www.quimetao.net

Ke Wen

Ke Wen est la directrice

CD audio relaxation-Qigong
de Gérard Edde

Guérison intérieure
Synthèse moderne d'une méthode traditionnelle taoïste destinée à renforcer la vitalité, l'effort de la concentration, la relaxation profonde et la suggestion hypnothèque.

Relaxation profonde du Tao
Une méthode de relaxation profonde basée sur les canaux subtils de l'énergie et sur la circulation de la conscience à l'intérieur du corps.

Méditation du Tao "les portes du bonheur"
Une pratique basée sur les enseignements de Lao Zi (Lao Tseu) qui vise à renforcer l'énergie originelle du Dantian ou "champ de l'élixir alchimique".

Le prix de chaque CD est de 17 EURO
Port compris (offre limitée).

Paiement sécurisé avec Paypal sur le site
www.dragonceleste.com
Ou chèque bancaire à l'adresse suivante:
Dragon Céleste - Gérard Edde
11, rue de Taulignan
84000 Avignon
Formations Qigong-moïste "Figue et Dragon"

Annonces, élargissez votre audience en devenant partenaire de Génération-Tao.com

20 000 visiteurs/mois
5 000 lecteurs Dossiers Tao

Renseignez-vous :
<http://www.generation-tao.com/pub/>
E-mail : pub@generation-tao.com

L'Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise

Massage
Acupuncture
Moxibustion
Pharmacopée
Diététique
Tai Ji Quan
Qi Gong

G.R.E.E.C.
Agée par l'Union promotionnelle UEPMTC
Groupe de Recherche Européen en Energétique Chinoise

17, Bd Albert 1^{er} - 06600 ANTIBES - Tél./Fax 04 93 34 58 24
Site : www.greec.org - E-mail : contact@greec.org

REGIE PUBLICITE

Génération Tao
144, bd de la Villette - 75019 Paris
tél. : **01 48 24 42 42**
fax : **01 48 24 42 44**
contact : 06 60 29 30 00
pub@generation-tao.com

Renseignements techniques
Prix de Vente : 5 € trimestriel
7 € (hors-série)
Tirage : 30 000 exemplaires
Format : 210 x 297
Impression offset - 68 pages

Remise des ordres de typons :
3 semaines avant la date de parution.
Trame 150.

Prochaine parution :
Génération n°43 :
Le 29 décembre 2006 en kiosque

RENDEZ-VOUS LE 29 décembre PROCHAIN

GTao N° 43

**Méditer peut-il changer le monde ?
Mille et une manières de méditer**

ET TOUJOURS EN VENTE EN KIOSQUE

DE LA CALLIGRAPHIE DU GESTE A L'ECRITURE MARTIALE

- Enquête : s'équiper pour la rentrée
- La cérémonie du thé
- La MIL-thérapie
- Pencak Silat...

5 €, chez votre marchand de journaux

pédagogique du Centre Les Temps du Corps qui propose une formation complète au Qi Gong : 10, rue de l'échiquier 75010 Paris
tél. : 01 48 01 68 28
tempsducors@free.fr
www.tempsducors.asso.fr

Zhou Jing Hong

Zhou Jing Hong et le Dr. Jean Becchio proposent des stages à Paris et en province et une formation au Zhi Neng Qi Gong :
tél. : 01 43 26 30 11
ZhiNengQiGong@aol.com
site : <http://home.tele2.fr/assolacoloquinte/maitre%20zhou.htm>
Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages : *Zhi Neng Qi Gong de Pang He Ming et La voie du cœur par la calligraphie chinoise*, parus aux éditions You Feng.

La fièvre du Qi Gong

Pour contacter David Palmer : palmerchina@hotmail.com
Son ouvrage, *La fièvre du Qi Gong*, est paru aux Editions EHESS Paris.

Qi Gong en Chine

Pour contacter Annick Ronné Le Verre : arlv@wanadoo.fr
FEQGAE :
tél. : 04 42 93 34 31
feqgae@free.fr
www.federationqigong.com

Qi Gong en France

Georges Charles dispense cours et stages d'arts internes et de Qi Gong à Paris, province et à l'étranger. Vous pouvez le retrouver sur le site très complet des Arts Classiques du Tao :
sanyi@club-internet.fr
www.tao-yin.com

Journées Nationales du Qi Gong

FEQGAE
L'Estérel - Bat A
43, avenue Paul Cézanne
13090 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 93 34 31
feqgae@free.fr
www.federationqigong.com

Un diplôme, ça sert à quoi ?

Dominique Banizette est la directrice pédagogique de l'École du Qi qui propose des stages et une formation complète à l'enseignement du Qi Gong :
Chassagnolles
07110 Joannas
tél. : 04 75 88 32 63
qigong@ecoleduqi.com
www.ecoleduqi.com

Points de vue

> Bruno Rogissart est conseiller technique fédéral pour les arts énergétiques chinois à la Fédération Française de Wushu Arts Energétiques et Martiaux Chinois. Il est également directeur pédagogique de l'ITECQ qui propose une formation complète en Qi Gong et des stages.
tél. : 03 24 40 30 52
www.iteqg.com
<http://atct.iteqg.com>
Il vient de publier un nouvel ouvrage : *Le Taichi Chuan, style Yang Traditionnel, de la forme à la fluidité, au fil de l'énergie...*



> Dominique Casaÿs est président de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques.

Adresses fédérales

> FEQGAE
L'Estérel - Bat A
43, avenue Paul Cézanne
13090 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 93 34 31
feqgae@free.fr
www.federationqigong.com
> FWAEMC
17, rue du Louvre
75001 Paris
tél. : 01 40 26 95 50
ffwushu@wanadoo.fr
www.fed-taichichuan.asso.fr

SITES SPECIALISES

- > www.federationqigong.com : le site officiel de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques.
- > www.fed-taichichuan.asso.fr : le site officiel de la Fédération Française de Wushu, Arts Energétiques et Martiaux Chinois.
- > <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=PubMed&cmd=search&term=qigong> : un site en anglais pour connaître toutes les publications médicales sur le Qi Gong.
- > <http://assoc.orange.fr/wuji/> : clair et complet, un site à visiter pour le plaisir d'enrichir ses connaissances.
- > <http://www.chenmen.com> : le portail de la Chine traditionnelle.
- > www.djohi.org : pour tout savoir sur le Yi Jing avec Cyrille J.-D. Javary, président du Centre Djohi, et tous ses amis spécialistes.
- > www.tao-yin.com : une mine d'informations ! Bénéficiez de toute la connaissance et l'expérience de Georges Charles sur les arts martiaux et énergétiques chinois.
- > <http://home.tele2.fr/assolacoloquinte/maitre%20zhou.htm> : pour tout savoir sur le Zhi Neng Qi Gong et Zhou Jing Hong.
- > www.tempsducors.asso.fr : le site du centre culture chinois Les Temps du Corps. Au-delà des stages et des cours proposés, une mine d'informations sur de nombreuses disciplines.
- > www.zhiroujia.com : Laurence Cortadellas propose une formation pour l'enseignement du Qi Gong adressé aux enfants.
- > www.iteqg.com : pour ceux qui veulent se spécialiser dans leur pratique du Qi Gong (ostéopathes, kinés, psychothérapeutes...), le site de l'Université libre du Qi.
- > www.yves-requena.com : pour tout savoir sur les recherches d'Yves Réquena.
- > www.dragonceleste.com : pour tout savoir sur les nouvelles parutions de Gérard Edde.
- > www.artduchi.com : l'École de la Voie intérieure créée par Vlady Stévanovitch s'est développée partout dans le monde. Tour d'horizon...
- > www.iteqg.com : l'ITEQG a été créé par Bruno Rogissart. Sur ce site, de nombreux descriptifs de la discipline.
- > www.roseedesmuses.com : Hélène Cociovitch dédie ce site spécialement aux femmes, notamment à travers la pratique du Qi Gong de la femme.
- > <http://chineitsang.marin.free.fr> : le Chi Nei Tsang est une méthode de massage des organes internes qui s'associe à la pratique du Qi Gong dont Gilles Marin est l'un de ses plus fameux représentants.
- > <http://dumenat.smbh.univ-paris13.fr/francais/genform/diua-cuobst.htm> : pour tout savoir sur le D.I.U d'acupuncture obstétricale.
- > membres.lycos.fr/jpkrasensky : le site de l'Institut Taoïste de Qi Gong et de Thérapie Traditionnelle Chinoise créé par Jean-Pierre Krasensky.
- > www.centrelkan.net : pour tout savoir sur Kunlin Zhang.
- > www.quimetao.net : le site de l'Institut du Quimétao. Pour tout savoir sur le Dr. Liu Jun Jian.
- > www.ecoleduqi.com : la spécificité de ce site, des voyages vous sont proposés pour concilier la pratique avec des lieux prédisposés à l'état méditatif.
- > <http://dyysq.free.fr> : le site de l'Institut international de Dao Yin Yang Sheng Gong et du professeur Zhang Guang De.
- > www.institut-xinan.com : pour en savoir plus sur le Waiqi Liaofa qui reste méconnu en France.
- > www.sionneau.com : pour en savoir plus sur la médecine chinoise.
- > <http://www.holisticmed.com/www/qigong.html> : une base de données de liens anglophones traitant des arts énergétiques.
- > www.generation-tao.com : bien sûr, incontournable, le site du magazine Génération Tao. Pour le nouvel an chinois, une nouvelle formule du site, avec des articles à la carte, un magazine en ligne, des vidéos et des cours proposés en ligne.

INSTITUT EUROPÉEN DE QI GONG

POUR LE PLAISIR DE PRATIQUER ET D'APPRENDRE LIBREMENT

UNIVERSITÉ LIBRE

QI GONG
ET TRADITIONS
CHINOISES

DU
Qi

- Séminaires découverte
- Développement personnel
- Cours de formation d'enseignants de Qi Gong
- Massages traditionnels asiatiques

MASTER DE QI GONG

- Perfectionnement continu à la carte ou en cursus, mémoire
- Une équipe de 18 enseignants, d'experts et maîtres de Qi Gong invités, de notoriété internationale, dont 6 maîtres chinois.

Programme
complet des stages
téléchargeable sur le site :
www.ieqg.com

dirigé par Yves RÉQUÉNA

STAGES QI GONG

- **9-10 décembre 2006** *animé par Yves Réquéna*
Wu Dang Qi Gong : "les mouvements du bonheur".
- **27 au 29 janvier 2007** *animé par Blandine Calais-Germain*
Anatomie : colonne vertébrale.
- **2 au 4 février 2007** *animé par Yves Réquéna*
Étirements des méridiens : V R MC TR VB F.
- **2 au 4 février 2007** *animé par Liao Yi Lin*
Qi Gong des yeux.
- **16 au 18 mars 2007** *animé par Xavier Briffault et Yves Réquéna*
Psychologie énergétique : soigner la dépression par la médecine chinoise.
- **23 au 25 mars 2007** *animé par Yves Réquéna*
Zhi Neng Qi Gong^o 1er niv. "l'intelligence du cœur".
- **30 mars au 1er avril 2007** *animé par Yves Réquéna*
Six sons thérapeutiques.
- **28 avril au 01 mai 2007** *animé par Yves Réquéna*
Qi Gong et émotions.
- **17 mai au 20 mai 2007** *animé par Yves Réquéna*
Qi Gong et méditation.

STAGES MASSAGE

- **2 au 4 février 2007** *animé par Sylvie Chagnon*
Massages énergétiques chinois - Terre : estomac - rate.
- **30-31 mars, 1er avril 2007** *animé par Sylvie Chagnon*
Massages énergétiques chinois - Bois : vésicule biliaire - foie.



Institut Européen de Qi Gong - Tél. 04 42 50 28 14
www.ieqg.com - courriel : info@ieqg.com



www.generation-tao.com de la tradition à la modernité

nouveau site web

Le magazine en version numérique

Ecologique

Les articles à la carte

Pertinent

Des dossiers par thème

Encyclopédique

Des leçons d'experts en ligne

Vidéos

Un forum et un blog

Interactif

Les petites annonces

Stages, Cours et Formations

Toutes nos pratiques

Qi Gong, Wushu, Wutao...

Une boutique spécialisée

Pratique

Abonnements et paiements

Sécurisé

PROCHAINEMENT SUR VOS ECRANS

NOUVEL AN CHINOIS FEVRIER 2008