

ZHI NENG QI GONG

IDEOGRAMME ZHI NENG



ZHI	NENG
Intelligence, sagesse	Pouvoir, capacité

Le sens de l'idéogramme révèle que le **ZHI NENG QI GONG** a le pouvoir d'éveiller l'intelligence et la sagesse.

Le Zhi Neng Qi-Gong ou Qi- Gong de la Sagesse est un des plus populaires en Chine, mis au point par Maître PAN HE MING à partir de la médecine traditionnelle chinoise, le bouddhisme, le taoïsme, et les arts martiaux chinois.

Ce qi gong a le pouvoir d'éveiller l'intelligence et la sagesse chez le pratiquant et de stimuler la concentration, la mémoire, l'imagination, l'intuition et la créativité. Il restaure l'ancrage au sol et la confiance en soi. De par son action d'harmonisation énergétique, il agit de manière très globale. Plus qu'un Art de Santé il s'agit d'un véritable Art de Vivre.

Le Qi-Gong peut se pratiquer sans avoir la moindre connaissance de l'énergie ou de la philosophie chinoise et sans avoir un but thérapeutique précis. Le travail énergétique sera toujours bénéfique, globalement sur l'état physique, mental et émotionnel, que ce soit en groupe ou en individuel. Un peu de patience et une constante régularité assurent des résultats efficaces.

Peu à peu un état de calme et de sérénité apparaissent dans la vie quotidienne. La personne se trouve régénérée, assouplie, détendue, tout en étant tonifiée à l'intérieur. Cet état est propice à la prévention, voir à la restauration d'une bonne santé.

La première méthode du Zhi Neng Qi Gong « Qi Gong de l'intelligence du cœur », est une véritable initiation à l'osmose entre la fibre énergétique du corps et celle de l'univers, de même nature. L'objectif est de sensibiliser le corps énergétique, développer le calme, la sérénité et l'intuition ; ce Qi Gong est puissamment auto-thérapeutique.

La deuxième méthode, consiste à mobiliser la totalité du corps, partie par partie, de la tête aux pieds. Certains mouvements auront l'avantage de mobiliser des zones corporelles rarement sollicitées dans la vie courante pour que l'énergie y circule de manière harmonieuse.

Cette méthode favorise l'équilibre physique, le tonus et la souplesse musculaire et articulaire, renforce les os et le système immunitaire. L'étirement doux des muscles et des tendons permet une profonde et durable détente, ainsi qu'une meilleure récupération à l'effort, un bon entretien de tout le physique et du mental.

La troisième méthode, très complète, est un travail sur les cinq organes internes : cœur, foie, rate, poumons, reins, en relation avec les cinq émotions suivant la théorie énergétique chinoise des cinq éléments. Cette méthode favorise l'équilibre émotionnel et la progression sur le chemin qui est l'idéal des Taoïstes : la Voie de la Sagesse et de la Vertu.

La quatrième méthode permet de travailler en profondeur le méridien central.

Les exercices et méthodes complémentaires :

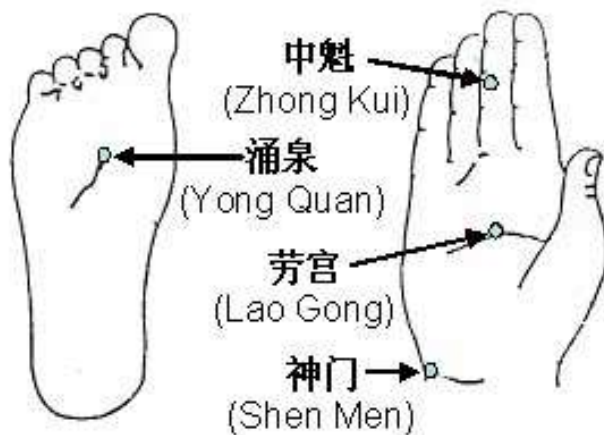
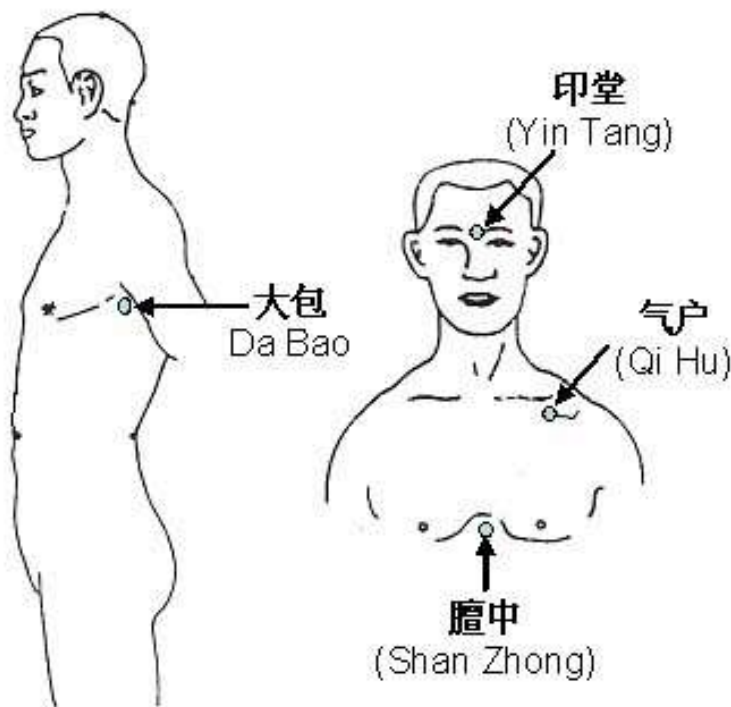
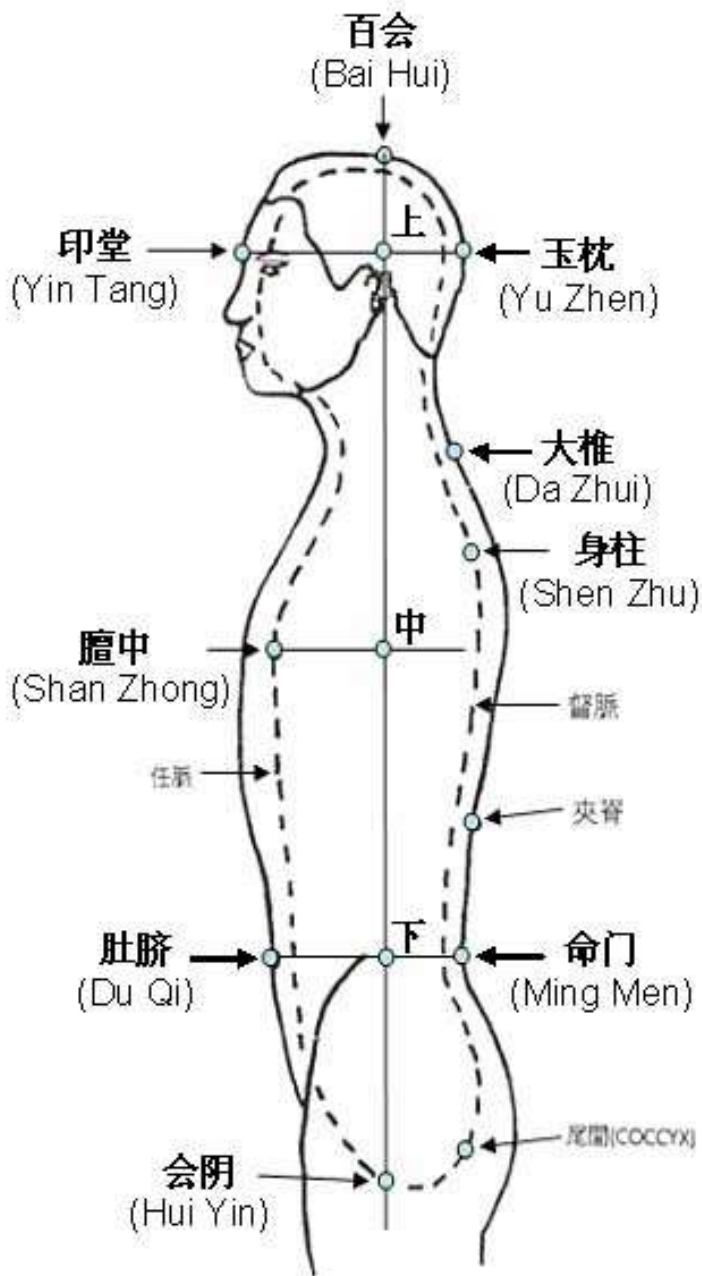
- La Qi
- La chenille
- Tai chi ball
- Méditation debout,
- Anneau du Hun Yuan,
- Qi Gong de la lune et du soleil,
- Méthode pour détendre les lombaires

La deuxième méthode '***L'Union du corps et de l'esprit***' se divise en 10 parties :

- 1- La tête de la grue et du dragon, le qi s'élève au firmament.
- 2- Contracter les omoplates et le cou, délier les épaules et les bras
- 3- Soulever les paumes, séparer les doigts, régulariser les méridiens
- 4- Balancer le qi pour fortifier le thorax les côtes
- 5- Incliner le corps. Renforcer Dumai (vaisseau gouverneur), les reins et les vertèbres
- 6- Rotation du bassin et des hanches, le qi retourne au tantien
- 7- Les pieds tournés. Ouverture des articulations antérieures et postérieures des jambes
- 8- Renforcer les genoux, les chevilles et les pieds.
- 9- Étirer les jambes, redresser les pieds pour dessiner TAIJI
- 10-Recueillir et unifier le Qi, retour à l'unité primordiale.

Ouvrage de référence : '***Zhi Neng Qi Gong de Pang He Ming***' par
Maître Zhou Jing Hong et Docteur Jean Becchio . Ed. You-Feng

Chartre des points



HUN YUAN LING TONG

