



## **ZHINENG QIGONG 2<sup>e</sup> ANNEE**

### SEMINAIRE 1 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
  - Rappel : racines taoïstes du Qigong, du Zhineng Qigong et des écrits du Dr Pang
  - Rappel : Xing-Qi-Shen et leur Qi respectif
  - Rappel : le champ de Qi
  - Théorie générale du Zhineng Qigong : théorie de l'entièreté (révision)
  - Théorie de la 2<sup>e</sup> Méthode
  - Révision : poème des Huit Phrases
  - Révision : Risques et contre-indications pour la pratique du Qigong
- Pratique :
  - Automassages et déblocages articulaires
  - État de Qi
  - Ressentir le Qi entre les mains (La Qi)
  - Chen Qi
  - Composer le champ de Qi
  - Révision : 1<sup>e</sup> Méthode
  - Introspection du corps physique et application aux articulations (des pièces 1 à 3)
  - 2<sup>e</sup> Méthode : ouverture – fermeture et pièces 1 à 3

### SEMINAIRE 2: 14H (2 JOURS)

- Théorie :
  - Théorie générale du Zhineng Qigong : théorie de l'entièreté (approfondissement)
  - Révision des méridiens : théorie générale, Introduction au système des méridiens, Du Mai et Ren Mai
  - Révision des Neuf Palais et Treize Portes
  - Révision : poème de San Xin Bing Zhan Zhuang
  - Révision des méthodes d'activation de l'esprit
- Pratique :
  - Automassages et déblocages articulaires
  - Composer le champ de Qi (avec état de Qi et La Qi)
  - Chen Qi
  - Révision : 1<sup>e</sup> Méthode
  - Révision : San Xin Bing Zhan Zhuang
  - Renforcer le Shen : activation de l'esprit
  - Introspection du corps physique et application aux articulations (des pièces 4 à 6)
  - 2<sup>e</sup> Méthode : Pièces 4 à 6
  - Ressenti des Neuf Palais et Treize Portes et de certains points sur Du Mai et Ren Mai



### SEMINAIRE 3 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
  - Révision des méridiens Poumon/Rate/Estomac/Gros Intestin
  - Théorie de l'introspection des méridiens
  - Poème du Dantian
  - Le soin par le Zhineng Qigong : diagnostic et traitement
  - Rappel : pédagogie de l'enseignement du Qigong
- Pratique :
  - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
  - Composer le champ de Qi (avec état de Qi et La Qi)
  - Chen Qi
  - Révision : 1<sup>e</sup> Méthode
  - Révision : San Xin Bing Zhan Zhuang
  - Introspection des méridiens du Premier Cercle
  - Introspection du corps physique et application aux articulations (des pièces 7 à 9)
  - 2<sup>e</sup> Méthode : Pièces 7 à 9
  - Dun Qiang Gong (S'accroupir face au mur)
  - Pratique du diagnostic et du soin sur soi-même par le Qigong

### SEMINAIRE 4 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
  - Révision : poème des Huit Phrases
  - Présentation de Xun Jing Dao Yin Fa (méthode complémentaire entre 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> Méthodes)
  - Révision : le soin par le Zhineng Qigong – Diagnostic et traitement
- Pratique :
  - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
  - Automassages et déblocages articulaires
  - Composer le champ de Qi (avec état de Qi et La Qi)
  - Chen Qi
  - Révision : 1<sup>e</sup> Méthode
  - Révision : San Xin Bing Zhan Zhuang
  - 2<sup>e</sup> Méthode : 10<sup>e</sup> pièce et pratique de la méthode complète
  - Xun Jing Dao Yin Fa
  - Renforcer le Shen : activation de l'esprit
  - Révision : ressentir le Qi des 5 organes par l'extérieur (avec la main)



### SEMINAIRE 5 14H (2 JOURS)

- Théorie :
  - Approfondissement de la théorie de la 2<sup>e</sup> Méthode : les 7 Petites Étoiles, les 7 Grandes Étoiles
  - Révision : poème de San Xin Bing Zhan Zhuang
- Pratique :
  - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
  - Composer le champ de Qi (avec état de Qi et La Qi)
  - Chen Qi
  - Révision : 1<sup>e</sup> Méthode
  - Révision : San Xin Bing Zhan Zhuang
  - 2<sup>e</sup> Méthode : approfondissement
  - Xun Jing Dao Yin Fa

#### *Evaluation théorique et pratique*

### SEMINAIRE 6 14H (2 JOURS)

- Théorie :
  - Approfondissement de la théorie de la 2<sup>e</sup> Méthode : les 7 Étoiles Inversées, les 24 Étoiles
  - Révision : poème du Dantian
  - Approfondissement de la théorie du Qigong médical : lien entre le Qi et le vivant, importance des fréquences chez le thérapeute
  - Révision des méridiens Cœur/Intestin Grêle/Vessie/Rein
- Pratique :
  - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
  - Composer le champ de Qi (avec état de Qi et La Qi)
  - Chen Qi
  - Renforcer le Shen : activation de l'esprit
  - Introspection des méridiens du Deuxième Cercle
  - Révision : 1<sup>e</sup> Méthode
  - Révision : San Xin Bing Zhan Zhuang
  - 2<sup>e</sup> Méthode : approfondissement
  - Dun Qiang Gong (S'accroupir face au mur)
  - Pratique du diagnostic et du soin sur soi-même par le Qigong
  - Ressentir le Qi du corps physique et des organes d'une autre personne
  - Méditation



## SEMINAIRE 7 14H (2 JOURS)

- **Théorie :**
  - Révision des trois poèmes
  - Révision de toutes les Étoiles
  - Révision des méridiens Enveloppe du Cœur/Triple Réchauffeur/Vésicule Biliaire/Foie
  - Révision de la théorie du Qigong médical
- **Pratique :**
  - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
  - Automassages et déblocages articulaires
  - Composer le champ de Qi (avec état de Qi et La Qi)
  - Chen Qi
  - Révision : 1<sup>e</sup> Méthode
  - Révision : San Xin Bing Zhan Zhuang
  - 2<sup>e</sup> Méthode : approfondissement
  - Xun Jing Dao Yin Fa
  - Introspection des méridiens du Troisième Cercle
  - Pratique du diagnostic et du soin sur soi-même par le Qigong
  - Ressentir le Qi du corps physique et des organes d'une autre personne
  - Soins collectifs en cercle
  - Méditation

## SEMINAIRE 8 42 H (6 JOURS : 3 JOURS CHENG XIN, 3 JOURS PR. ZHANG)

*Note : les activités ci-dessous sont celles de l'école Cheng Xin. Les activités amenées par le Pr. Zhang seront présentées par celui-ci en début de séminaire.*

- **Théorie :**
  - Préparation du séminaire avec le Pr. Zhang Wenchun : organisation du séminaire, mots chinois employés par le Professeur, etc.
  - Révision générale de la théorie de la 2<sup>e</sup> année
- **Pratique :**
  - Révision générale de la pratique de la 2<sup>e</sup> année

**Examen de fin d'année**