



ZHINENG QIGONG 3^e ANNEE

Mise à jour 01/07/2026

SEMINAIRE 1 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Approfondissement de la théorie générale du Zhineng Qigong
 - Théorie de la 3^e Méthode
 - Présentation des sons associés à Hunyuan Qiao
 - Révision du poème des Huit Phrases
 - Rappel : les risques et contre-indications
- Pratique :
 - État de qi
 - Ressentir le qi entre les mains (La Qi)
 - Composer le champ de qi
 - Chen Qi
 - Pratique de la 1^e Méthode
 - San Xin Bing Zhan Zhuang
 - Sons associés à Hunyuan Qiao
 - 3^e Méthode : Pièces 1 à 4

SEMINAIRE 2 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Les 5 organes, leurs principaux points (points Mu et points de rassemblement), leurs émotions et leurs sons
 - Les fonctions du Cœur en MTC
 - Révision des méridiens Cœur, Intestin grêle, Enveloppe du Cœur, Triple Réchauffeur
 - Révision du poème de San Xin Bing Zhan Zhuang
 - 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
 - Pratique de la 2^e Méthode
 - Présentation des sons des 5 organes (3^e Méthode)
 - Révision des pièces précédentes de la 3^e Méthode
 - 5^e pièce de la 3^e Méthode (Cœur)
 - Introspection du Cœur
 - Approfondissement des sons du Cœur
 - Introspection de la conscience : révision des méthodes d'activation de l'esprit



SEMINAIRE 3 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Le Rein et la Rate, leurs fonctions en MTC, leurs principaux points (points Mu et points de rassemblement), leurs émotions, leurs sons
 - Révision des méridiens Rein, Vessie, Rate, Estomac
 - Introspection de la conscience : poème du Yiyuanti
- Pratique :
 - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
 - Composer le champ de qi (avec état de qi et La Qi)
 - Chen Qi
 - Pratique de la 1^e Méthode
 - Xun Jing Dao Yin Fa
 - Révision des pièces précédentes de la 3^e Méthode
 - 6^e et 7^e pièces de la 3^e Méthode (Rein et Rate)
 - Introspection du Rein et de la Rate
 - Approfondissement des sons du Rein et de la Rate
 - Introspection de la conscience : mudra de l'épée du ciel et mantra

SEMINAIRE 4 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Le Foie et le Poumon, leurs fonctions en MTC, leurs principaux points (points Mu et points de rassemblement), leurs émotions, leurs sons
 - Révision des méridiens Foie, Vésicule biliaire, Poumon, Gros Intestin
 - Quelques éléments d'alchimie interne et externe
 - Révision des poèmes des Huit Phrases et du Yiyuanti
 - Rappel des principes du soin par le qigong
- Pratique :
 - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
 - Composer le champ de qi (avec état de qi et La Qi)
 - Chen Qi
 - Pratique de la 2^e Méthode
 - Révision de tous les sons de la 3^e Méthode
 - Révision des pièces précédentes de la 3^e Méthode
 - 8^e et 9^e pièces de la 3^e Méthode (Foie et Poumon)
 - Introspection du Foie et du Poumon
 - Approfondissement des sons du Foie et du Poumon
 - Introspection de la conscience : prononcer ENG avec le poème
 - Soins collectifs en cercle



SEMINAIRE 5 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Présentation des mudras des 12^e et 13^e pièces de la 3^e Méthode
 - Révision du poème du Dantian
 - Utilisation du champ de qi pour un soin collectif
 - La projection de qi (Fa Qi)
- Pratique :
 - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
 - Composer le champ de qi (avec état de qi et La Qi)
 - Chen Qi
 - Pratique de la 1^e Méthode
 - San Xin Bing Zhan Zhuang
 - Révision des pièces précédentes de la 3^e Méthode
 - 10^e à 13^e pièces de la 3^e Méthode
 - Diagnostic sur soi et les autres personnes
 - Pratique du soin par le champ de qi et la projection de qi

Evaluation théorique et pratique

SEMINAIRE 6 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Révision des méridiens
 - Révision de l'introspection des méridiens
 - Théorie du soin à distance
- Pratique :
 - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
 - Composer le champ de qi (avec état de qi et La Qi)
 - Chen Qi
 - Pratique de la 2^e Méthode
 - Approfondissement de la 3^e Méthode
 - Révision supplémentaire pour la marche de la Grue (10^e pièce)
 - Révision de tous les sons de la 3^e Méthode
 - Révision : introspection des méridiens selon les Trois Cercles
 - Diagnostic et soin sur soi et les autres personnes en présentiel et à distance



SEMINAIRE 7 : 14H (2 JOURS)

- **Théorie :**
 - Rappel : théorie du soin par le qigong
 - Révision des 5 organes
 - Poème de l'École du Zhineng Qigong
 - Révision de tous les autres poèmes
- **Pratique :**
 - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
 - Composer le champ de qi (avec état de qi et La Qi)
 - Chen Qi
 - Pratique de la 1^e Méthode
 - Approfondissement de la 3^e Méthode
 - Révision : introspection des organes
 - Introspection de la conscience : mudra de la vision traversante
 - Révision : Pratique du soin par le champ de qi et la projection de qi
 - Révision : Diagnostic et soin sur soi et les autres personnes en présentiel et à distance

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 3^e année
- **Pratique :**
 - Révision générale de la pratique de la 3^e année

Examen de fin d'année