



ZHINENG QIGONG 1^{re} ANNEE / 3 ANNEES

SEMINAIRE 1 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Présentation de l'école, du professeur, des élèves, du Qigong et du Zhineng Qigong
 - Racines taoïstes du Qigong, du Zhineng Qigong et des écrits du Dr Pang
 - Le concept de Xing-Qi-Shen
 - Le champ de Qi
 - Théorie générale du Zhineng Qigong : structure, concepts et terminologie
 - Théorie de la 1^{re} Méthode : structure et repérage des points énergétiques de l'ouverture
 - 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)
 - Composer le champ de Qi
 - Exercices pratiques pour la 1^{re} Méthode : mouvements et points énergétiques de base
 - Ouverture et fermeture de la 1^{re} Méthode
 - Méditation

SEMINAIRE 2: 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Révision : Xing-Qi-Shen et champ de Qi
 - Approfondissement de la théorie de l'entièreté
 - Approfondissement de la théorie de la 1^{re} Méthode (révision de la structure, repérage de tous les autres points clés ; les Neuf Palais et les Treize Portes)
- Pratique :
 - Automassages et déblocages articulaires
 - État de Qi, Ressentir le Qi entre les mains (La Qi) et dans le corps, Composer le champ de Qi
 - Révision des exercices pratiques de la 1^{re} Méthode
 - Ouverture, 1^{re} pièce et fermeture de la 1^{re} Méthode
 - Méditation



SEMINAIRE 3: 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Approfondissement de la théorie de l'entièreté
 - Rappel de la théorie de la 1e Méthode et révision des Neuf Palais et Treize Portes
 - Présentation de San Xin Bing Zhan Zhuang (posture des « Trois Centres s'assemblent »)
 - Poème des Huit Phrases (et prononciation des mots chinois)
 - Étude des méridiens : théorie générale, Introduction au système des méridiens
- Pratique :
 - État de Qi, Composer le champ de Qi
 - Ressentir le Qi entre les mains (La Qi), autour du corps et dans le Cœur par l'extérieur
 - Voir le Qi (au bout des doigts)
 - Faire circuler le Qi : Dun Qiang Gong (s'accroupir face au mur)
 - San Xin Bing Zhan Zhuang
 - Ouverture, 1e pièce, 2e pièce et fermeture de la 1e Méthode
 - Méditation

SEMINAIRE 4 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Révision de la théorie de l'entièreté
 - Théorie de Chen Qi
 - Méthodes d'activation de l'esprit
 - Approfondissement de la théorie de San Xin Bing Zhan Zhuang : points de concentration, poème.
 - Théorie de la 1e Méthode : présentation des derniers points et du mudra de la 3e pièce
 - Poursuite de l'étude des méridiens : Du Mai et Ren Mai
- Pratique :
 - État de Qi, Composer le champ de Qi
 - Ressentir le Qi entre les mains (La Qi), dans le corps et autour du corps
 - Renforcer le Shen : activation de l'esprit
 - Renforcer le Qi : Chen Qi
 - San Xin Bing Zhan Zhuang
 - 1e Méthode en entier : ouverture, 1e pièce, 2e pièce, 3e pièce et fermeture
 - Méditation



SEMINAIRE 5 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Pédagogie de l'enseignement du Qigong
 - Révision et approfondissement du poème des Huit Phrases
 - Approfondissement de la 1e Méthode
 - Révision de la théorie de San Xin Bing Zhan Zhuang : points de concentration, poème
 - Méridiens : Présentation des méridiens Poumon/Rate/Estomac/Gros Intestin
 - Théorie de l'introspection du corps physique
 - Éléments d'anatomie : le squelette
- Pratique :
 - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
 - Automassages et déblocages articulaires
 - Composer le champ de Qi
 - Renforcer le Shen : activation de l'esprit
 - Renforcer le Qi : Chen Qi
 - Approfondissement de la 1e Méthode
 - San Xin Bing Zhan Zhuang
 - Introspection du corps physique (squelette)

Evaluation théorique et pratique

SEMINAIRE 6 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Révision des deux poèmes (San Xin Bing Zhan Zhuang et Huit Phrases)
 - Méridiens : Présentation des méridiens Cœur/Intestin Grêle/Vessie/Rein
 - Révision du squelette
- Pratique :
 - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
 - Automassages et déblocages articulaires
 - Composer le champ de Qi
 - Renforcer le Qi : Chen Qi
 - Approfondissement de la 1e Méthode
 - Pratique de San Xin Bing Zhan Zhuang
 - Révision de l'introspection du squelette
 - Renforcer le Shen : activation de l'esprit
 - Méditation



SEMINAIRE 7 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Révision de la théorie de l'introspection du corps physique
 - Présentation des méridiens Enveloppe du Cœur/Triple Réchauffeur/Vésicule Biliaire/Foie
 - Les 5 organes internes : Présentation
- Pratique :
 - Mise en situation : pratiques guidées par des élèves
 - Renforcer le Shen : activation de l'esprit
 - Renforcer le Qi : Chen Qi
 - Approfondissement de la 1e Méthode
 - San Xin Bing Zhan Zhuang
 - Ressentir le Qi des 5 organes par l'extérieur avec la main
 - Introspection du corps physique : les 5 organes internes

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 1e année
- Pratique :
 - Révision générale de la pratique de la 1e année

Examen de fin d'année