



ZHINENG QIGONG 2^e 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^e 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^e Méthode
 - Introspection du corps physique et application aux articulations (des pièces 1 à 3)
 - 2^e 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^e 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^e 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^e 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^e 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^e et 3^e 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^e Méthode
 - Révision : San Xin Bing Zhan Zhuang
 - 2^e Méthode : 10^e 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^e 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^e Méthode
 - Révision : San Xin Bing Zhan Zhuang
 - 2^e Méthode : approfondissement
 - Xun Jing Dao Yin Fa

Evaluation théorique et pratique

SEMINAIRE 6 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Approfondissement de la théorie de la 2^e 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^e Méthode
 - Révision : San Xin Bing Zhan Zhuang
 - 2^e 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^e Méthode
 - Révision : San Xin Bing Zhan Zhuang
 - 2^e 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^e année
- **Pratique :**
 - Révision générale de la pratique de la 2^e année

Examen de fin d'année