



Chanson du Zhi Neng Qi Gong

DING TIAN LI DI

(la tête touche le ciel, les pieds touchent la terre)

XING SONG YI CHONG

(le corps est relâché, la conscience le remplit)

WAI JING NEI JING

(respect à l'extérieur, calme à l'intérieur)

XIN CHENG MAO GONG

(le Coeur pur, apparence respectueuse, humble)

YI NIAN BU QI

(pas une pensée ne monte)

SHEN ZHU TAI KONG

(la conscience est concentrée sur le vide suprême, vide de l'espace)

SHEN YI ZHAO TI

(la conscience rayonne dans le corps)

ZHOU SHEN RONG RONG

(partout dans le corps, le bien être confortable)

Cette chanson permet de composer le champ de Qi. Elle permet de fusionner le corps avec le Tao afin d'atteindre un état d'Amour inconditionnel dans la voie du Tao. La voix nous amène vers la Voie. On peut pratiquer cette chanson avant de commencer.

Compréhension du Poème selon Zhang Wen Chung

DING TIAN LI DI

(touche, le Ciel, contre, Terre) – la tête touche le Ciel, les pieds contre la Terre.

Imaginer que le corps est immense, c'est plus facile pour cueillir et ramener le Qi. On combine le Qi du vide de l'Espace avec le corps qui se dilate dans toutes les directions.

(les pieds contre la Terre, la tête touche le Ciel)

XING SONG YI CHONG

(corps, relâche, conscience, rempli) – le corps relâché peut se dilater dans le vide de l'Espace, devant, derrière, sur les côtés, la conscience remplit le corps relâché, le corps immense pour avoir du Qi immense.

(le corps est relâché, la conscience posée à l'intérieur remplit le corps)

WAI JING NEI JING

(extérieur, respecter, interne, corps) – il faut pratiquer dans le respect du Qi, ainsi le cœur est calme, l'intérieur plus concentré, plus profond.

(respect, humilité à l'extérieur, sérénité à l'intérieur)

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



XIN CHENG MAO GONG

(cœur, pur, visage, relâché) – le cœur pur, le visage relâché, calme du corps, calme du cœur
(Coeur pur, visage relâché, calme du Cœur, calme du corps)

YI NIAN BU QI

(trois, penser, tête, énergie) – dans la tête, rien, pas de désordre, calme du corps, calme du cœur
(dans la tête rien, pas de désordre, calme du Cœur, calme du corps)

SHEN ZHU TAI KONG

(conscience, vide, espace, poser) – poser la conscience dans le vide de l'Espace
(la conscience s'envole dans le vide de l'espace, s'envole dans le vide suprême)

SHEN YI ZHAO TI

(conscience, revenir, éclairer, corps) – la conscience rayonne dans le corps, illumine le corps
(et revient se poser sur moi, la conscience rayonne dans le corps, illumine le corps)

ZHOU SHEN RONG RONG

Tout autour du corps c'est confortable, tout le corps est relâché
(tout autour du corps c'est confortable, agréable sensation de bien-être)

Conseils de Zhang Wen Chung

Toujours lire ce poème avant de pratiquer le ZNQG.

Elle permet de poser la conscience sur le corps. Cette chanson représente le Qi qui va et vient de l'extérieur vers l'intérieur, de l'intérieur vers l'extérieur. Elle représente le corps qui se dilate pour cueillir le Qi, puis le retour vers l'intérieur dans le Dan Tian.

C'est comme faire Kai He. On remplit le champ de Qi.

Les intonations de la chanson montantes et descendantes permettent de matérialiser le va et vient du Qi.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*