



ZHI NENG QI GONG (Qi Gong de la Sagesse) 1ère méthode. Soulever le Qi pour le faire pénétrer par la tête

Né en 1940, Peng He Ming, créateur du Zhi Neng Qi Gong, fut initié aux pratiques corporelles chinoises dès son enfance. Durant ses études en médecine chinoise, il s'est particulièrement intéressé au Qi Gong comme approche médicale et thérapeutique. Fort d'un potentiel exceptionnel et cela, depuis l'âge de 3 ans il a suivi l'enseignement de plus de 19 maîtres traditionnels taoïstes, bouddhistes, confucéens, experts en médecine traditionnelle et en arts martiaux.

Docteur, scientifique et chercheur en médecine traditionnelle chinoise et occidentale, Docteur Pang a su créer un style cohérent de Qi Gong adapté aux exigences de la vie contemporaine, tout en y réunissant de profonds messages des pratiques ancestrales chinoises d'entraînements du corps, de l'esprit et de l'énergie.

Grand maître de **Qi Gong**, reconnu et apprécié tant des pratiquants en Chine que ceux du monde entier, Maître Pang s'attacha à combiner ses connaissances traditionnelles avec les sciences modernes. Avec le *Zhi Neng Qi Gong*, il rétablit la culture corporelle chinoise ancestrale comme art préventif et curatif et développe une pratique moderne du corps et de l'esprit.

En 1979, il participe à l'organisation de la Réunion de synthèse sur le Qi Gong organisée par le ministère de la Santé et figure parmi les premiers chercheurs scientifiques à publier dans les revues de Qi Gong.

Dans les années 1980-90, plusieurs centres de pratique et de formation de ce style s'ouvrent en Chine. On pouvait compter alors jusqu'à 10 millions de pratiquants du *Zhi Neng Qi Gong* avec un réseau de transmission reliant le maître aux pratiquants, composé d'associations, d'écoles et de cliniques disposées à travers le pays. Les formations étaient offertes et des certificats d'enseignement étaient délivrés.

Un des centres le plus connu est celui de la province de Hebei où plus de 310 000 personnes dont 200 000 souffraient de différentes maladies et pratiquaient ensemble.

Dans ce centre y étaient expérimentées et étudiées en tant que science moderne du corps et l'esprit, les applications du *Zhi Neng Qi Gong* dans le domaine de l'auto-guérison. La pratique en groupe du *Zhi Neng Qi Gong* permet en effet de développer un champ d'énergie propice à l'équilibration et l'harmonisation de l'énergie de chacun mais aussi de la nature autour. Maître Pang He Ming fût le premier à conceptualiser et mettre en pratique « le champ d'énergie ou Qi Chang », dans le Qi Gong.

Il s'agit, en pratiquant le Qi Gong dans un même espace, d'inviter l'énergie de la nature à venir envelopper notre corps. Cette enveloppe crée un champ autour de nous. Et dans cette pratique en groupe, les différents champs d'énergie se rencontrent pour créer un plus grand potentiel énergétique dont tous bénéficient.

Cette pratique du champ d'énergie favorise le processus naturel d'échange et de transformation du Qi (Energie ou principe vital) qui circule dans notre corps et autour de nous.

La méthode Peng Qi Guan Ding est la première méthode de base du Zhi Neng Qi Gong. Ceci est une pratique de Qi externe qui a pour but de cueillir le Qi universel, le Qi de la nature pour l'intégrer dans notre corps. Cela a pour effet d'améliorer la qualité et la quantité de notre Qi corps. En assurant cet échange on renforce notre énergie de surface, on booste nos défenses immunitaires et notre santé et les fonctionnements physique et mental de notre corps s'en trouvent améliorés. Les 3 séquences de cette forme sont conçues pour rassembler le Qi dans les 3 Dan Tian. Les mouvements doux, synchronisés avec la visualisation méditative permettent de lever les blocages et facilitent l'échange du Qi entre le corps et l'Univers.

Peng qi signifie utiliser les mains pour tenir et soulever le hunyuan qi naturel. Guan signifie verser vers le bas, ding signifie haut de la tête. Guan ding signifie verser le Qi vers le bas par le haut de la tête dans et à travers tout le corps. Le mouvement de soulever le Qi vers le haut et de le verser vers le bas est le point clé de cette pratique de premier niveau.

Peng Qi Guan Ding Fa est composé de cinq sections : 1/une séquence d'ouverture ; 2/commencer par l'avant, soulever le Qi par les côtés ; 3/ commencer par les côtés, soulever le Qi par l'avant ; 4/soulever le Qi en diagonale ; 5/ une séquence de fermeture. Le but de cette pratique est simple : tirer le Qi et verser le Qi. Tirer le Qi est une préparation pour verser le 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***

PREPARATION

La préparation à la pratique est très importante et consiste à détendre le corps entier, à créer un champ de Qi autour de nous et à nous amener dans un état d'esprit de Qi Gong. Une bonne préparation nous permettra de tirer le meilleur parti du Qi généré par la pratique. Debout, les pieds joints, bien enracinés dans la Terre, le corps droit, les mains de chaque côté du corps, se détendre et regarder droit devant jusqu'à l'horizon. Ramener lentement la vision devant soi et fermez doucement les yeux (fig. 1). Détendez tout le corps, de la tête aux pieds.

C'est tout le corps qui fait les mouvements

Prendre le temps de sentir le champ de Qi à chaque moment

Pendant toute la pratique, imaginer les mains à l'infini, touchant la voûte céleste et baignant avec le corps dans l'énergie pure du Cosmos, du vide de l'espace, sans forme, sans limite, infini.

OUVERTURE

1/ Les bras le long du corps descendent dans la Terre, les mains se dressent et se tournent vers l'arrière puis les paumes de mains se posent contre la Terre (les mains à 90° forment un angle droit avec les avant-bras). Fig.1

2/ Les mains de chaque côté du corps, pousser en avant puis tirer pour ramener les mains de chaque côté du corps.

A la fin du « pousser » les doigts se relâchent et par un mouvement de vagues très léger, les mains et les doigts cueillent le Qi. Penser au Qi de la nature. Fig.2

Renouveler « pousser-tirer » plusieurs fois (au minimum 6 fois).

3/ Soulever les paumes pour les mettre face à face à hauteur du nombril. Creuser les paumes, les majeurs se dirigent naturellement vers le nombril. Fig.3

4 / Relâcher les doigts, paumes dirigées vers la terre, déplacer les bras vers l'arrière. Les paumes sont face à Ming Men, pouces vers la Terre. Fig.4

5/ Monter les bras latéralement jusqu'au niveau de Da Bao (entre la 6ème et 7ème côte, un travers de main sous l'aisselle). Faire rentrer le Qi par une pression du majeur sur Da Bao, ou bien en effectuant un petit cercle dans Da Bao (dessiner le cercle vers l'arrière, vers le haut, vers l'avant). Fig.5

6/ Paumes au ciel, allonger les bras vers l'avant jusqu'au niveau du visage. Lorsque les bras sont tendus (mais pas raides) creuser les paumes pour que les majeurs pointent naturellement Ying Tang entre les 2 sourcils. Fig.6

7 / ouvrir l'horizon avec le dos des mains en écartant les bras latéralement à la hauteur des épaules.

Tourner les paumes progressivement vers la Terre, puis lorsque les bras sont complètement ouverts et alignés, tourner les paumes vers le Ciel par les auriculaires. Fig.7

8/ Cueillir le Qi du vide de l'espace : les bras montent au-dessus de la tête et s'allongent dans le Ciel, ils ramassent le Qi. Joindre les mains en prière au-dessus de Bai Hui, Inspirer et étirer les doigts vers le ciel. Fig.8

9/ Expirer, les mains descendent au-dessus de la tête puis devant le visage. Tout en gardant les mains en prière continuer la descente jusqu'au niveau de la poitrine. Les avant-bras sont sur un même plan horizontal, les pouces en direction du cœur. Fig.9

On rassemble le Qi dans le coeur, la pensée est dans le Coeur. C'est un geste de respect.

On respecte le Qi de la Terre, du Ciel, de l'Univers, de tous les êtres.



fig. 1



fig. 2



fig. 3

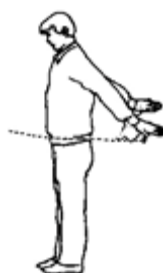


fig. 4



fig. 5



fig. 6

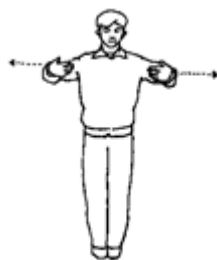


fig. 7

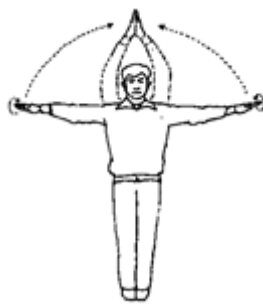


fig. 8



fig. 9

1^{er} MOUVEMENT - QIAN QI CE PENG QI

Commencer par l'avant puis soulever le Qi par les côtés - Faire communiquer le Qi entre l'extérieur et l'intérieur
Les bras sont tendus sans rigidité

1/ REMPLIR LE TRIANGLE AVEC LE QI, Fig.10

⇒ pousser les mains jointes vers l'avant et allonger les bras.

⇒ Progressivement les doigts se séparent (on commence par l'auriculaire, sauf le pouce et l'index qui restent en contact et forment un triangle ou un coeur) et les mains se dressent, paumes vers l'avant. Placer le regard à l'intérieur du triangle, regarder le vide de l'Espace, sans fin, sans limite, sans forme, à l'infini. Penser aux paumes et aux bras qui s'étirent jusqu'à l'horizon.

Le centre de gravité est sur toute la plante de pieds, les crêtes iliaques sont dirigées vers l'arrière, Bai Hui suspendu dans le Ciel, le coccyx dans la Terre.

2/ COMMENCER PAR L'AVANT

- TIRER – POUSSER, Fig. 11

⇒ les mains à 90° (paumes saillantes, bout des doigts dirigés vers le Ciel) se séparent à la largeur des épaules. Les paumes touchent l'horizon. Former la gueule du tigre avec les mains et tirer (Shou) le Qi vers soi, à l'intérieur. C'est le bloc épaules/omoplates qui fait le travail, les coudes fléchissent un peu.

⇒ Les paumes se relâchent et pousser (Tui) paumes saillantes, le bout des doigts dirigés vers le Ciel.

Répéter au minimum 3 fois.

Les petits cercles que l'on forme dans ce travail partent des épaules, les poignets poussent.

La force part de Ming Men, on pousse avec Ming Men - les paumes, les poignets vont plus loin, encore plus loin, ils s'allongent et on imagine qu'ils touchent l'horizon.

- OUVRIR/FERMER, Fig. 12

⇒ Bras espacés de la largeur des épaules, ouvrir / fermer (Kai He), les paumes vers l'avant à 90° par rapport à l'avant-bras, bout des doigts dirigés vers le Ciel, sans plier les coudes - (petite ouverture de 10 à 15°). Quand on ouvre les bras s'écartent légèrement. Fermer : on revient à la position initiale.

Les bras sont tendus mais pas raides pendant tout l'exercice. Penser aux paumes et aux bras qui s'étirent jusqu'à l'horizon.

Répéter au minimum 3 fois.

3/ SOULEVER LE QI PAR LES COTES

- POUSSER-TIRER, Fig.13

⇒ Les bras se séparent jusqu'à former une ligne à la hauteur des épaules, les mains à 90° (bout des doigts dirigés vers le Ciel). Les paumes touchent l'horizon par les côtés. Former la gueule du tigre avec les mains et tirer (Shou) le Qi vers soi, à l'intérieur. C'est le bloc épaules/omoplates qui fait le travail, les coudes fléchissent un peu.

⇒ Les paumes se relâchent et pousser (Tui) paumes saillantes, le bout des doigts dirigés vers le Ciel.

Les petits cercles que l'on forme dans ce travail partent des épaules, les poignets poussent.

La force part de Ming Men, on pousse avec Ming Men, les paumes, les poignets vont plus loin, encore plus loin, ils s'allongent et on imagine qu'ils touchent l'horizon.

Répéter au minimum 3 fois.

- MONTER-DESCENDRE, Fig. 14

⇒ Bras à la hauteur des épaules, paumes dressées de façon à former un angle droit avec les avant-bras (les bouts des doigts sont dirigés vers le Ciel), monter/descendre (Qi/Luo). Monter légèrement les bras tendus mais pas raides vers le haut, paumes verticales. Descendre, les bras tendus mais pas raides reviennent à leur position (à la hauteur des épaules), toujours paumes à la verticale.

Répéter au minimum 3 fois.

***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***



Fig.10



Fig.11

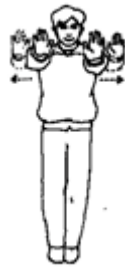


Fig.12



Fig.13



Fig. 14

4/ POUSSER-TIRER LE QI DANS LA TERRE

⇒ Abaisser les paumes puis tourner les paumes vers le Ciel. C'est l'auriculaire qui guide le mouvement. Ramasser, soulever le Qi de la Terre et du Ciel jusqu'au-dessus de la tête. Ressentir le Qi dans les mains. Les bras se dressent au-dessus de Bai Hui, bout des doigts dirigés vers le Ciel. Faire une respiration profonde et naturelle. Fig. 15

⇒ Les paumes de mains se tournent vers Bai Hui, déverser le Qi en passant au-dessus de Bai Hui puis les mains descendent frôlent le front, le visage, le corps jusqu'à Duqi le nombril. Les majeurs se posent contre le nombril. Déplacer les majeurs en contournant la taille jusqu'à Ming Men. Connecter les majeurs dans Ming Men. Fig. 16

⇒ descendre les mains le long des méridiens Yang à l'arrière des jambes, les pouces longent le méridien VB sur le côté des jambes. Au niveau du creux poplité, fléchir les genoux. Guider le Qi à l'intérieur des jambes jusqu'aux pieds. Fig.17

⇒ poser les mains sur les pieds, dans le sens des orteils. La tête est au même niveau que les fesses, menton rentré, poitrine sur les genoux. Fig.18

⇒ tirer le Qi de la Terre vers l'arrière, par Ming Men en tendant un peu les jambes (sans rigidité), la tête reste à la hauteur des fesses, pas plus bas, ni relevé vers le haut. Pousser le Qi du corps vers la Terre en fléchissant de nouveau les jambes, la tête est au niveau des fesses, menton rentré, poitrine sur les genoux. Fig.19

Répéter au minimum 3 fois

Lorsque qu'on pousse vers le bas, le poids du corps se déplace vers l'avant sur les mains. Quand on tire vers le haut, lever un peu les genoux sans rigidité, déplacer le poids du corps vers les pieds. Le mouvement est dirigé par Ming Men. Associer le travail des paumes avec les plantes de pieds.

⇒ tourner les paumes par l'auriculaire sans trop les écarter des pieds, puis les mettre face à face et ramener le Qi de la terre à l'intérieur des jambes par les méridiens Yin des jambes. Les mains se placent sur le nombril, bout des majeur contre le nombril. Séparer les mains et les place le long corps, de chaque côté du corps. Fig. 20

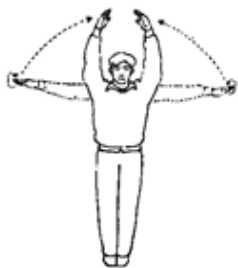


Fig.15



Fig.16



Fig.17



Fig.18



Fig.19



Fig.20

***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***

2^{ème} MOUVEMENT – CE QU

Soulever le Qi par les côtés puis par l'avant, faire communiquer le Qi entre l'extérieur et l'intérieur
Les bras sont tendus sans rigidité

1/ COMMENCER PAR LES COTES

- POUSSER-TIRER , Fig.21, 22 et 23

⇒ Lever les bras latéralement jusqu'à former une ligne à la hauteur des épaules, placer les mains à 90° (bout des doigts dirigés vers le Ciel). Paumes saillantes, la base des mains poussent (Tui) et touchent l'horizon par les côtés. Former la gueule du tigre avec les mains et tirer (Shou) le Qi vers soi, à l'intérieur. C'est le bloc épaules/omoplates qui fait le travail, les coudes fléchissent un peu.

Les petits cercles que l'on forme dans ce travail partent des épaules, les poignets poussent.

Répéter au minimum 3 fois.

– OUVRIR-FERMER, Fig.24

⇒ Bout des doigts Dirigés vers le Ciel (les mains sont donc à la verticale et forment un angle à 90° avec l'avant-bras), sans plier les coudes, on commence par fermer en dirigeant les bras vers l'avant, puis ouvrir en dirigeant les bras vers l'arrière. Faire des petites fermeture et ouvertures de 15°.

Répéter au minimum 3 fois.

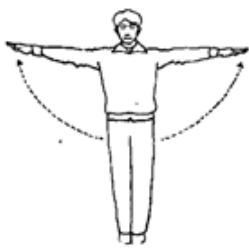


Fig.21



Fig.22



Fig.23



Fig.24

2/ SOULEVER LE QI PAR L'AVANT

– TIRER-POUSSER, Fig. 25

⇒ ramener les bras vers l'avant, les mains à 90° (bout des doigts dirigés vers le Ciel). Les mains, les bras sont espacés de la largeur des épaules. Les bases des mains poussent et touchent l'horizon. Former la gueule du tigre avec les mains et tirer (Shou) le Qi vers soi, à l'intérieur. C'est le bloc épaules/omoplates qui fait le travail, les coudes fléchissent un peu.

⇒ Les paumes se relâchent et pousser (Tui) paumes saillantes, le bout des doigts dirigés vers le Ciel.

Répéter au minimum 3 fois.

Les petits cercles que l'on forme dans ce travail partent des épaules, les poignets poussent.

La force part de Ming Men, on pousse avec Ming Men. Les paumes, les poignets vont plus loin, encore plus loin, ils s'allongent et on imagine qu'ils touchent l'horizon.

– MONTER-DESCENDRE, Fig.26

⇒ Paumes saillantes (elles forment un angle à 90° avec les avant-bras), monter/descendre (Qi/Luo). Monter les bras vers le haut, paumes verticales puis les redescendre à la hauteur des épaules, toujours paumes à la verticale. Effectuer des petites amplitudes de 15°.

Répéter au minimum 3 fois

***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***



Fig. 25



Fig. 26

4/ POUSSER-TIRER LE QI DANS LA TERRE

⇒ Abaisser les paumes puis tourner les paumes vers le Ciel. C'est l'auriculaire qui guide le mouvement. Ramasser, soulever le Qi de la Terre et du Ciel jusqu'au-dessus de la tête. Ressentir le Qi dans les mains. Les bras se dressent au-dessus de Bai Hui. Faire une respiration profonde et naturelle. Les paumes de mains se tournent vers Bai Hui, descendent jusqu'à Yin Tang (entre les sourcils), bout des majeurs contre Ying Tang. En suivant la ligne des sourcils, les majeurs se déplacent jusqu'à Yu Zhen à l'arrière de la tête. Descendre les mains le plus bas possible dans le dos jusqu'à Shen Zhu. Puis contourner les épaules par l'avant et revenir au point Shen Zhu. Descendre le long de la Colonne vertébrale jusqu'à Ming Men. Fig. 27, 28, 29 et 30

⇒ Les mains se séparent et contournent la taille pour venir se placer au niveau du nombril, majeurs contre le nombril.

⇒ descendre les mains le long des méridiens Yin à l'avant des jambes. Poser les mains sur les pieds, dans le sens des orteils. La tête est au même niveau que les fesses, menton rentré, poitrine sur les genoux. Comme dans la 1^{ère} pièce tirer le Qi de la Terre vers l'arrière, par Ming Men en tendant un peu les jambes (sans rigidité), la tête reste à la hauteur des fesses, pas plus bas, ni relevé vers le haut. Pousser le Qi du corps vers la Terre en fléchissant de nouveau les jambes, la tête est au niveau des fesses, menton rentré, poitrine sur les genoux. Fig. 31

Répéter au minimum 3 fois

⇒ tourner les paumes par l'auriculaire sans trop les écarter des pieds, puis les mettre face à face et les déplacer vers l'arrière des jambes. Tout en redressant le corps, les mains remontent jusqu'à Ming Men par l'arrière des jambes dans les méridiens Yang. Le bout des majeurs en contact avec Ming Men. Contourner la taille en ramenant les mains vers Duqi le nombril, bout des majeurs contre le nombril. Séparer les mains et les placer le long corps, de chaque côté du corps. Fig. 32, 33 et 34.



Fig. 27



Fig. 28



Fig. 29



Fig. 30



Fig. 31



Fig. 32



Fig. 33



Fig. 34

***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***

3^{ème} MOUVEMENT – CE QIAN QI PENG QI Soulever le Qi à l'oblique

⇒ les bras à 45° par rapport à la ligne médiane du corps montent, la gueule du tigre qui tire le Qi vers le haut par un fil imaginaire. Continuer de soulever le Qi jusqu'au-dessus du sommet de la tête. Les paumes se tournent vers Bai Hui, respirer un moment, prendre le temps de regarder le Qi qui descend dans la tête, la poitrine, dans le Dan Tian, dans les membres inférieurs et dans les pieds. Fig. 35

⇒ descendre les mains de chaque côté de la tête en frôlant les oreilles, les coudes fléchissent le plus bas possible. Ressentir le Qi de chaque côté de la tête, de chaque côté du corps. Au niveau des épaules, tourner les paumes vers l'avant, les coudes sont près du corps. Fig.36

⇒ à hauteur d'épaule, pousser la main droite paume saillante vers l'avant, le bras se tend sans raideur. Tourner la paume à gauche, dans la rotation les épaules tournent à gauche. La main droite cueille le Qi. C'est l'auriculaire qui guide le mouvement. A 90° arrêter la rotation, former le mudra (le pouce qui représente la rate, le Yi-la pensée se place contre la 2^{ème} phalange du majeur qui représente le cœur, le Shen). Plier le coude, le bras continue le mouvement vers l'arrière et ramène le Qi vers Qi Hu (au milieu et sous la clavicule gauche) en passant par-dessus l'épaule. Le corps se retrouve de face. Attention, le coude ne touche pas le corps. Faire la même chose avec le bras gauche. Fig.37, 38 et 39

⇒ les bras se retrouvent croisés devant la poitrine, les majeurs contre Qi Hu. Les coudes ne sont pas collés contre la poitrine.

⇒ faire 3 respirations profondes dans cette position. Sur l'inspiration les majeurs appuient contre Qi Hu (inutile de forcer, c'est dans l'intention). Ils se relâchent sur l'expiration. Fig.40

⇒ Défaire le mudra et pousser les mains en avant. Les mains tournent au niveau des poignets, forment une fleur de lotus. Fig.41

⇒ progressivement joindre les mains en prière et les ramener vers le cœur au niveau de Tan Zhong.



Fig.35



Fig.36



Fig.37



Fig.38



Fig. 39



Fig. 40



Fig. 41

***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***

FERMETURE

- 1/ Monter les mains jointes au-dessus de Bai Hui, les bras s'allongent dans le Ciel. Les 2 bras se séparent latéralement, les paumes tournées vers l'avant descendent au niveau des épaules jusqu'à former une ligne. Tourner les paumes vers le Ciel. Fig.42
- 2/ Ramener les bras (tendus mais pas raide) devant soi. Creuser les paumes et diriger les majeurs vers Yin Tang. Plier les bras, les mains comme un plateau ramènent le Qi vers Da Bao. Faire rentrer le Qi par une pression du majeur sur Da Bao, ou bien en effectuant un petit cercle dans Da Bao (dessiner le cercle vers l'avant, vers le haut, vers l'arrière). Fig.43
- 3/ Allonger les bras vers l'arrière, paumes au Ciel, poignets non fléchis. Les bras s'allongent à l'arrière puis écarter lentement les bras, les ramener vers l'avant en tournant progressivement les paumes vers l'avant. Fig.44
- 4/ Ramasser progressivement le Qi vers le nombril, les mains se superposent sur le Dan Tian. Concentrez-vous à l'intérieur du corps, dans le Dan Tian. Fig.45
- 5/ Séparer les mains, les bras le long du corps, ouvrir les yeux lentement. Fig.46

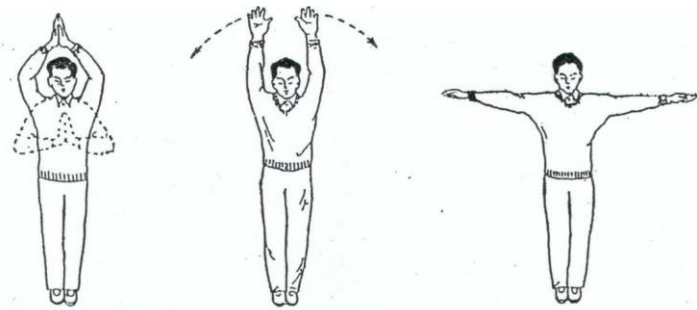


Fig.42



Fig.43



Fig.44



Fig.45



Fig.46

Vous pouvez visualiser l'enchaînement effectué par Maître Wei Qi Feng en suivant le lien ci-dessous :
<https://www.youtube.com/watch?v=IpQ28jJHk4A>

Vous pouvez également visiter son site internet : <https://www.daohearts.com/>

***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***