

Généralités

Il s'agit de la première méthode du ZHI NENG QI GONG (Qi Gong de l'intelligence du Cœur et de la sagesse) : « **Soulever le Qi et le faire pénétrer de la tête aux pieds** ». créé par PENG HE MING. Synthèse des 5 écoles de Qi Gong (confucianisme, taoïsme, bouddhisme, arts martiaux, médecine chinoise). Préventif et curatif (stress, fatigue chronique, dépression nerveuse, favorise concentration, mémoire et créativité). On fait rentrer le Qi du ciel par le sommet de la tête, et l'énergie de la terre par les paumes des mains et les plantes des pieds. Permet la circulation énergétique entre les 3 DANTIAN, entre l'intérieur et l'extérieur du corps (microcosme) et entre le corps et l'univers (macrocosme). L'Homme debout devant l'univers capte le Qi du Ciel et de la Terre, jusqu'à se fondre dans l'univers. L'enchaînement de la première méthode se compose d'une phase d'ouverture, de 3 parties et d'une phase de fermeture.

Phase préparatoire

Debout, pieds joints, BAI HUI tiré vers le haut, la langue au palais. Réciter mentalement le poème :

*Atteindre le ciel, S'enraciner dans la terre. Le corps détendu,
L'esprit calme. Respect à l'extérieur, Sérénité à l'intérieur. Cœur
paisible, Humble d'apparence. Libre de pensée Mon esprit s'envole
dans l'azur, Et revient se poser sur moi. Agréable sensation de bien-
être.*

NB : Vous pouvez retrouver des illustrations des mouvements (avec parfois quelques variations de forme) sur le lien suivant (commentaires en anglais) :

[Illustrations Zhi Neng Qi Gong](#)

Phase d'ouverture

Paumes des mains vers l'avant, on met en mouvement l'énergie en pliant les doigts un à un en partant de l'auriculaire pour arriver poings légèrement serrés. Puis on tourne les mains paumes face à la Terre en desserrant les poings, bras tendus poignets cassés pour capter le Qi de la Terre, en avançant et ramenant les mains par trois fois. Puis on tourne les paumes pour tenir le ballon de Qi face à la base DAN TIAN. Puis on le soulève jusqu'au nombril, en pointant ensuite les deux majeurs en direction du nombril pour remplir le DAN TIAN de l'énergie captée.

Puis on tourne les paumes vers le sol et légèrement sur le côté pour ramasser en écartant les bras le Qi environnant pour finalement l'injecter (comme pour le nombril) au niveau de Ming Men. Puis on masse les Reins. Ensuite on injecte le Qi au niveau des DA BAO

Puis on monte les bras au niveau de la tête et les délie vers l'avant paumes au ciel pour finalement injecter le Qi dans le YIN TANG. Puis on étire la boule de Qi latéralement jusqu'à arriver bras écartés. Là, on tourne les paumes des mains vers le bas pour capter le Qi de la Terre. Puis on tourne les paumes des mains vers le haut pour ensuite embrasser le Qi du ciel en montant les bras, jusqu'à mettre les mains en prière au-dessus de BAI HUI pour injecter le Qi à ce niveau. Puis on guide ce Qi le long des méridiens DU MAI et REN MAI en descendant dans l'axe antérieur les mains en prière toujours, jusqu'au plexus solaire (9mn29)

1° partie

Avancer les main jointes vers le haut et l'avant. Séparer les doigts progressivement, sauf index et le pouce, puis en tournant les paumes vers l'extérieur, faire un cœur (symbole de la compassion). Ecarter les mains et allonger les bras paumes vers le sol, puis capter le Qi devant soi, comme avec un ballon de Qi, que l'on repousse ensuite. 3 fois.

Puis à trois reprises on écarte les bras tendus poignets cassés de 30 ° et on les ramène, en captant le Qi via les LAO GONG (« Capter l'énergie en écartant les mains »). Puis on écarte les bras à 180 ° sur le côté, poignets cassés avant de les relâcher pour capter l'énergie sur les côtés (comme dans l'hirondelle pourpre s'envole du WU DANG) à trois reprises. Puis poignets cassés on capte le Qi en montant les bras de 30 ° aller-retour à 3 reprises.

Puis bras à l'horizontale on tourne les paumes vers le haut, on embrasse l'énergie du ciel, puis on l'injecte au BAI HUI. Puis on guide le Qi le long du méridien DM et RM jusqu'au nombril (guide le Qi jusqu'au nombril). Puis on suit le trajet du méridien ceinture pour aller masser les reins. Puis on balaye les méridiens Yang des jambes en descendant et fléchissant le tronc.

On pompe 3 fois le Qi de la Terre par des accroupis avec contact des mains à la Terre. Puis on ramasse le Qi de la terre autour des pieds, et on la ramène par les méridiens Yin en redressant le corps, arrêt au nombril : fin de la 1° partie, qui avec l'ouverture constitue la phase préparatoire !

2° partie

Pieds joints :

- Capter le Qi sur les côtés à 3 reprises.
- Ensuite capter le Qi bras allongés sur le côté, en avançant les bras de 15°, à 3 reprises.
- Puis rapprocher les bras allongés parallèle à hauteur poitrine, puis capter le Qi devant soi 3 fois.
- Puis capter le Qi en montant les mains de 15°

Tenir le ballon de Qi devant soi, l'amener au-dessus de la tête, et injecte le Qi au point 20DM. Puis descendre sur le point YIN TANG et le masser avec le bout des doigts, puis les tempes. Contourner les oreilles pour aller masser ensuite le 14DM, puis les points SHU du Poumon et du Cœur ensemble (zone). Puis contourner les épaules par l'avant et descendre pour masser les autres points SHU des Organes en descendant progressivement. Et on termine en massant globalement les Reins.

Puis on revient au nombril et de là on descend le long des méridiens Yin de jambe : on pompe 3 fois le Qi terrestre en s'accroupissant et posant les mains au sol (en redressant jambes tendues à chaque fois, bout des doigts aux orteils).

On ramasse le Qi autour des pieds et on redresse en passant les mains par les méridiens Yang de jambe, et une fois redressé, on masse à nouveau les Reins. On revient au nombril et on relâche les bras sur le côté.

3° partie

Pieds joints. Ouvrir les HE GU (4GI), bras légèrement écartés sur le côté. Puis monter les mains en diagonale, HE GU orientés au Ciel (capter le Qi du ciel), un peu en-dessous de l'horizontale. Puis tourner les paumes des mains vers le haut, bras écartés à l'horizontale, puis monter pour capter le Qi céleste jusqu'au-dessus de la tête. De là faire tomber le Qi sur la tête et les épaules. On se retrouve paumes rapprochées, vers l'avant à hauteur de poitrine, couds pliés pointe en bas.

Pousser avec la paume du bras droit, arrivé à l'horizontale, la main en tranchant puis ramasser le Qi à gauche dans un mouvement circulaire, pour arriver avec un mudra (bec pouce et majeurs joints) sur le 13 ES (Qi Hu). Même opération à gauche : on se retrouve donc bras croisés, bec posés sur chaque point 13ES.

Concentration sur la respiration. De là, inspire on reste sur les points, expire on s'éloigne des points, en gardant les bras croisés au niveau des poignets. A trois reprises.

Puis on glisse les mains l'une sur l'autre pour mettre en place la Fleur de lotus, à hauteur du visage (symbole bouddhiste), puis les mains en prière on revient au plexus solaire.

Phase de fermeture

Toujours mains en prière, remonter REN MAI, puis DU MAI jusqu'au sommet de la tête et tendre les bras au-dessus de la tête. De là ouvrir les paumes vers l'avant, séparer les bras en les amenant de chaque côté à l'horizontale, puis ensuite paumes vers le haut.

Ramener les bras vers l'avant tranchants face à face et injecter le Qi sur Yin Tang avec les deux majeurs pointés dessus.

Puis injecter le Qi dans les DA BAO. Ensuite glisser les bras vers l'arrière en les tendre pour capter le Qi paumes vers l'arrière, puis ramener le Qi vers l'avant, croiser les mains (main droite plus près de la poitrine pour les femmes, inverse pour les hommes), bras relativement allongés. Puis on va vers le nombril par à-coups, pour faire pénétrer le qi dans le nombril, on finit par poser sur le DAN TIAN.

Pointer les deux majeurs dans le nombril, puis fermer en laissant les bras retomber le long du corps.