

ZHI NENG QI GONG

Le QI GONG de l'intelligence

Créé par Maître PANG He Ming

NIVEAU 1

PENG QI GUAN DING FA

Soulever le Qi et le verser sur la couronne

Préparation

DING TIAN LI DI

Toucher le Ciel, s'enraciner/debout sur la Terre

XING SONG YI CHONG

Le corps est détendu, l'esprit calme/remplit tout le corps

WAI JING NEI JING

Respectueux à l'extérieur, sérénité à l'intérieur

XIN CHENG MAO GONG

Cœur limpide, humble d'attitude/d'apparence

YI NIAN BU QI

Aucune pensée ne surgit/libre de pensées

SHEN ZHU TAI KONG

L'esprit part dans l'immensité du ciel/s'envole vers l'Azur

SHEN YI ZHAO TI

Et revient se poser sur moi/se refléter à l'intérieur de moi

ZHOU SHEN RONG RONG

Agréable sensation de bien-être/tout mon être est en harmonie

Ouverture

Partie 1

Soulever le Qi d'abord vers l'avant, puis sur les côtés

Partie 2

Soulever le Qi d'abord sur les côtés, puis vers l'avant

Partie 3

Soulever le Qi en diagonale

Fermeture