

ZHI NENG QI GONG

Le QI GONG de l'intelligence

Créé par Maître PANG He Ming

NIVEAU 2

XING SHEN ZHUANG

La pratique de la forme du corps et de l'esprit

Ouverture

1. Enchaînement 1

Le Qi prend son essor vers le ciel par la tête de la grue et la tête du dragon

2. Enchaînement 2

Les épaules et la nuque se contractent, l'énergie circule entre les bras

3. Enchaînement 3

Les paumes debout/ les doigts écartés pour que l'énergie circule dans les vaisseaux/méridiens

4. Enchaînement 4

La conscience conduit le balancement du Qi pour amplifier l'énergie dans les côtes et les bras

5. Enchaînement 5

Se pencher en avant et fléchir les lombaires pour détendre le vaisseau gouverneur

6. Enchaînement 6

Tourner les lombaires et les hanches – le Qi retourne au DAN TIAN

7. Enchaînement 7

Les pieds alignés, ouvrir l'aîne à l'avant et les articulations sacro-iliaques à l'arrière

8. Enchaînement 8

S'agenouiller sur les pieds pour relier les trois articulations (chevilles, genoux, hanches)

9. Enchaînement 9

Lever la jambe, lever le pied, dessiner le TAIJI

10. Enchaînement 10

Ramener et unifier le Qi, faire tourner le HUNYUAN

Fermeture