

# Stage de Qi Gong

Discipline énergétique chinoise de santé et de longévité

## Zhi-Neng 1 - 2 - 3

Qi Gong de la Sagesse

## Corps-Nuds

11 au 14 juillet 2024

## Animé par Jean-Marc CHIARRI

Affilié à la Fédération Européenne du Qi Gong et Arts Energétiques, il a étudié le Zhi Neng Qi Gong à l'Institut Européen de Qi Gong. Il a pratiqué avec André Castanet et est assistant de Maître Yuan Hong Hai (élève de Maître Pang Hé Ming), à l'école Jing Wu de Paris.



## Les Saisons du Corps

### Renseignements

[www.lesaisonsducorps.fr](http://www.lesaisonsducorps.fr)  
[contact@lesaisonsducorps.fr](mailto:contact@lesaisonsducorps.fr)

L'Association de Corps-Nuds qui compte près de 80 adhérents, organise :

- des cours hebdomadaires (adhérents), le mardi à 20h45, le mercredi à 9h00 et 20h45
- des ateliers mensuels le dimanche (ouverts à tous),
- un stage d'été (ouvert à tous).  
Présence des débutants indispensable le jeudi).



# Zhi Neng Qi Gong

Le **Zhi Neng Qi Gong** ou **Qi Gong de la Sagesse** constitue une pratique corporelle globale et complète unissant un travail physique et un entraînement du mental.

**“Zhi “** pour le développement de l'intelligence suivant les plans de :

- La Conscience, l'intuition,
- La Connaissance profonde de soi-même,
- L'Intelligence corporelle et émotionnelle

**“Neng”** pour l'amélioration de ses capacités et la découverte de ses potentiels,

**“Qi”** pour l'énergie originelle, **“Gong”** pour la méthode, les exercices.

Le Zhi Neng Qi Gong (ZNQG) fût créé en 1969 par **Maître Pang He Ming**, médecin et acupuncteur traditionnel chinois, Il est aussi formé à la médecine occidentale.

C'est l'un des Qi Gong les plus populaires en Chine et l'un des plus pratiqués de par le monde.

Le Zhi Neng Qi Gong, se compose de **4 méthodes principales** :

**1er niveau** :: a pour objet de capter l'énergie qui nous entoure afin de la fusionner avec celle notre corps. La méthode favorise ainsi les échanges entre nous, la nature et le monde extérieur qui nous entoure.

Ce travail améliore les processus naturels d'échange et de transformation en œuvre dans notre corps et restaure le centrage, l'ancrage au sol et la confiance en soi.

**2me niveau** : vise à harmoniser l'énergie dans tout le corps.

La méthode favorise une circulation de l'énergie dans tout le corps, elle guide l'énergie jusqu'au bout des membres. La gestuelle permet de débloquer l'énergie, de la faire circuler et de l'équilibrer dans tous les niveaux du corps. Au plus profond des systèmes osseux, tissulaires, musculaires, articulaires, veineux, organiques et neuronaux. Par certains de ces mouvements, le travail a l'avantage de mobiliser des zones corporelles rarement sollicitées dans la vie courante.

**3me niveau** : renforce les 5 organes principaux du corps et agit sur les 5 émotions correspondantes. Selon la médecine traditionnelle chinoise, nos émotions sont en correspondance avec nos organes. En harmonisant l'énergie, nous agissons sur les 5 organes (le cœur, les reins, la rate, le foie et les poumons). Le fonctionnement des organes est régulé ce qui équilibre les émotions.

La gestion du stress s'améliore ce qui rend notre vie plus sereine.

**4me niveau** : fait pénétrer l'énergie au centre du corps.

La méthode a une influence sur la colonne centrale. Elle alimente en énergie le méridien central, véritable canal qui nous relie au Ciel et à la Terre. Par un contrôle de la respiration et un état méditatif, nous amenons l'énergie dans des niveaux très profonds du corps.

Que l'on soit débutant ou expert en pratique de Qi gong, les exercices commencent toujours par l'ouverture et se terminent par la fermeture. Le mouvement d'ouverture permet de se préparer solidement dans la bonne position. Ainsi placé on peut capter les énergies environnantes pour commencer le travail d'harmonisation, de recharge énergétique et d'élimination des toxines. A la fin de l'exercice le mouvement de fermeture permettra de reprendre le cours de nos activités habituelles ou de notre journée, bien harmonisé et rechargé en énergie.



Il existe une forme d'énergie qui provient de la terre, l'énergie Yin, et une autre qui provient du ciel, l'énergie Yang. Dans le corps ces énergies se mélangent, s'équilibrent, s'harmonisent et circulent par les méridiens.