

Zhineng qigong 2^{ème} qigong, qigong de la sagesse

Ce *qigong* est pratique, simple, utile pour nous tous les médecins.

Il augmente notre *qi*, notre énergie vibratoire, vitale, en captant pour les chinois l'énergie cosmique dans tous les points cardinaux. Il est très intéressant, car il s'accompagne d'un joli poème qui célèbre également la vie et la douceur de l'instant.

Ce *qi gong* de la sagesse concentré de nombreux *qigong* a été mis en place par un médecin contemporain, Pang He Ming.

Actuellement, ce *qigong* fait fureur au Canada en particulier auprès des médecins puisqu'il nous aide à augmenter notre énergie et à respecter notre mandat ou ciel le *Ming* notre destinée qui est de protéger la vie d'autrui, de la secourir. Ces termes sont empruntés à la littérature taoïste .

Le *zhineng qigong* est composé de trois méthodes :

- la première permet la captation d'énergie ;

- la dernière méthode travaille sur les organes et la maîtrise des émotions avec l'utilisation de mudras et de sons ;

- la deuxième méthode est intéressante pour notre congrès puisqu'elle travaille la circulation d'énergie dans nos méridiens tendino-musculaires. Elle permet ainsi d'assouplir les muscles et les articulations en augmentant la résistance à l'effort d'où son intérêt dans certaines pathologies longues à soigner comme la neuroalgodystrophie, les myasthénies etc.

Cette deuxième méthode est particulièrement affectonnée par les chinois dans les familles des arts « la calligraphie, la musique » puisqu'elle les aide à augmenter leur dextérité manuelle dans la tenue du pinceau ou de l'instrument de musique.

Cette méthode fait travailler toutes les articulations, la colonne vertébrale bien sûr en utilisant le langage métaphorique des animaux ; tête de la grue, tête du dragon, mouvement de serpent etc. Elle utilise aussi le toucher de points d'acupuncture le *jingmen* 25VB, *mu* du Rein et le *zhangmen* 13F *mu* de la Rate.

Si les mouvements sont difficiles à réaliser la « mentalisation » et visualisation du mouvement pourra aider en utilisant la force du *yi* : l'intention par la pensée après avoir éliminé les pensées parasites par la concentration.



D^r Martine Depondt-Gadet

✉ martine.depondt@wanadoo.fr

14, rue de Thann, 75017 Paris

Médecin acupuncteur homéopathe

Diplômée d'acupuncture par l'OEDA en 1986

Disciple du docteur Borsarello dans son école d'acupuncture de 1985 à 2000

Langue chinoise parlée et écrite.

Voyages biannuels dans les hôpitaux pratiquant l'acupuncture en Chine

Maître enseignant au sein de la fédération française de *Qigong*(FEQGAE)

Membre de la société de *Qigong* de Shanghai