

国际智能气功中心

INSTITUT INTERNATIONAL DE ZHINENG QIGONG

**GLOSSAIRE CHINOIS-FRANÇAIS
DE ZHINENG QIGONG**

智能气功常用词汇汇编
(法汉对照)

Juillet 2024

Table des matières

Notes sur le glossaire	3
Remerciements	3
Avant-propos du Pr Zhāng Wénchūn	4
1. Termes généraux du Zhineng Qigong.....	5
2. Termes propres aux méthodes du Zhineng Qigong	10
2.1. Étapes et méthodes	10
2.2. Première méthode	11
2.3. Méthode complémentaire entre la première et la deuxième méthodes.....	12
2.4. Deuxième méthode	12
2.5. Méthode complémentaire entre la deuxième et la troisième méthodes	15
2.6. Troisième méthode.....	15
2.7. Méthode complémentaire après la troisième méthode	18
2.8. Lian Qi Ba Fa.....	19
2.9. Zhong Zi Zhuang.....	19
3. Introspection	19
4. Acupuncture du Cœur	22
5. Poèmes du Zhineng Qigong.....	23
5.1. Ding Tian Li Di (poème des huit phrases).....	23
5.2. San Xin Bing Zhan Zhuang (trois centres s'assemblent).....	24
5.3. Poème du Dantian	25
5.4. Poème du Hunyuan Qi	25
5.5. Poème de l'introspection des Trois Cercles	25
5.6. Poème de la posture du caractère zhong (Zhong Zi Zhuang)	26
5.7. Poème du Yiyuanti (1).....	26
5.8. Poème du Yiyuanti (2).....	27
5.9. Poème sur la méthode pour prononcer du son "eng"	27
5.10. Poème du Ling Qi (poème des quinze phrases).....	27
5.11. Poème du Ling Qi (poème des quatre phrases).....	28
5.12. Poème Shong Rong Ling Tong.....	28
5.13. Chanson de l'École du Zhineng Qigong.....	29

Notes sur le glossaire

Ce glossaire a été établi par Karim Benzineb, Isabelle Arguello, Maximin Gaillard et Lǐ Lì (李莉).

Il reprend les principaux concepts du Zhineng Qigong. Ce n'est pas un dictionnaire de chinois ni un glossaire général de qigong, il ne contient que des termes propres au Zhineng Qigong. Ce n'est pas non plus un manuel de Zhineng Qigong, mais simplement un glossaire. Cette version n'est pas exhaustive et devrait être complétée au fil du temps.

La première colonne (pinyin sans les tons) permet aux utilisateurs de chercher un terme lorsqu'ils n'en connaissent pas les tons (ce qui est le cas le plus fréquent). La deuxième colonne (pinyin avec les tons) permet de prononcer le terme correctement, et la troisième permet d'étudier les caractères chinois correspondant aux concepts. La quatrième colonne contient une traduction aussi simple et littérale que possible, sans la moindre interprétation (dans la mesure du possible), et la cinquième contient des explications ou des commentaires. Pour certains concepts dont la traduction est complexe, nous avons conservé le mot chinois en proposant quelques explications de base.

Tout nom d'organe portant une majuscule désigne l'aspect énergétique de l'organe plutôt que sa matière (ex. Cœur au lieu de cœur).

Les abréviations suivantes sont employées dans ce glossaire:

- MTC: médecine traditionnelle chinoise
- ZNQG: Zhineng Qigong

Remerciements

Les auteurs tiennent à exprimer leur plus profonde gratitude au Dr Páng Hè Míng (庞鹤明), qui a créé et transmis le Zhineng Qigong et ses méthodes thérapeutiques.

Ils adressent aussi un immense remerciement au Pr Zhāng Wénchūn (章文春) pour ses enseignements précieux et la vérification de ce glossaire.

Avant-propos du Pr Zhāng Wénchūn

智能气功，作为中华气功中的一颗璀璨明珠，在欧洲、在法国流传甚广，习练者众，深受众多爱好者的喜爱与推崇。然而，由于语言和文化差异，智能气功领域的一些名词在翻译和使用上显得不够规范，这无疑给学习者和研究者带来了一定的困扰。

鉴于此, Karim Benzineb, Isabelle Arguello, Maximin Gaillard, 李莉共同精心编写了《智能气功常用词汇汇编（法汉对照）》一书，旨在为智能气功的爱好者、学者和研究人员提供一个准确、规范的法汉对照词汇手册。

本书实用性强，便于携带与查询，对于推动智能气功领域的发展具有积极意义。我们鼓励广大读者积极参与智能气功的学习和实践，共同为智能气功的繁荣与发展贡献自己的力量。

江西中医药大学 章文春

2024 年夏，于法国安纳西

Parmi les différents Qigong pratiqués en Chine, le Zhineng Qigong est un joyau resplendissant, largement répandu en Europe et en France, il est profondément aimé et respecté par de nombreux passionnés. Cependant, en raison de différences linguistiques et culturelles, certains noms dans le domaine du Zhineng Qigong ne sont pas normalisés dans leur traduction et leur utilisation, ce qui pose sans aucun doute des problèmes aux apprenants et aux chercheurs.

Compte tenu de cela, Karim Benzineb, Isabelle Arguello, Maximin Gaillard et Li Li ont écrit conjointement le "GLOSSAIRE CHINOIS-FRANÇAIS DE ZHINENG QIGONG", qui vise à fournir aux passionnés, aux apprenants et aux chercheurs un manuel précis et standardisé du vocabulaire français-chinois.

Ce document est pratique, facile à transporter et à consulter, il apporte une dynamique positive pour promouvoir le développement du Zhineng Qigong. Nous encourageons les lecteurs à participer activement à l'étude et à la pratique du Zhineng Qigong, afin de contribuer à la prospérité et au développement du Zhineng Qigong.

Université de médecine traditionnelle chinoise de Jiangxi, Zhang Wenchun

Été 2024, à Annecy, France

1. Termes généraux du Zhineng Qigong

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
bu qi	bù qì	布气	organiser le qi	par la pensée
bu wang chu xin	bú wàng chū xīn	不忘初心	ne pas oublier l'intention initiale	rester fidèle à l'objectif du ZNQG : il ne faut pas se perdre pendant la pratique
chao chang si fa	chāo cháng sì fǎ	超常四法	quatre méthodes [pour développer] les facultés supérieures	ces facultés sont parfois appelées "capacités paranormales"
cun	cùn	寸	cun	unité de longueur en MTC (largeur du pouce du patient)
dantian	dāntián	丹田	dantian	centre du qi du corps physique (littéralement "champ de cinabre")
dao	dào	道	dao	la Voie, à la fois en tant que source et que chemin
dong gong	dòng gōng	动功	pratique en mouvement	les 6 méthodes principales du ZNQG (littéralement « travail de mobilisation »)
dong jing gong	dòng jìng gōng	动静功	pratique par des mouvements spontanés	mouvements spontanés ou automatiques en ZNQG (niveau avancé)
dun qiang gong	dūn qiáng gōng	蹲墙功	pratique « s'accroupir [face au] mur »	
fang song	fàng sōng	放松	détendre [le corps]	
hao le	hǎo le	好了	tout va bien	pour informer le qi
hun hua	hùn huà	混化	mélanger et transformer [le qi]	
hun yuan ling tong	hùnyuán líng tōng	混元灵通	hun yuan ling tong	littéralement "le qi originel est intelligent et connaît tout" formule à prononcer pour activer le qi (voir aussi "shong rong ling tong")

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
hunyuan qi	hùnyuán qì	混元气	énergie du mélange originel	au sens de l'unité primordiale. C'est le qi le plus pur dans l'Univers
hunyuan qiao	hùnyuán qiào	混元窍	hunyuan qiao	centre du qi des organes internes. Également appelé hunyuan wei (hùnyuán wèi, 混元位, emplacement du hunyuan)
jing	jīng	精	essence	substance vitale destinée à se transformer en qi ou en sang. L'un des Trois Trésors
jing gong	jìng gōng	静功	pratique immobile	postures, méditations, positions allongées du ZNQG
jiu gong shi san men	jiǔ gōng shí sān mén	九宫十三门	neuf palais treize portes	points de concentration pendant la pratique
kai he	kāi hé	开合	ouvrir, rassembler	ouvrir et cueillir le qi, le ramener dans le corps, parfois appelé "ouvrir fermer"
kong kong dang dang huang huang hu hu	kōng kōng dàng dàng huǎng huǎng hū hū	空空荡荡恍恍惚惚	vide, sans limite, flou, à peine visible	état dans un espace sans limite où quelque chose existe mais n'est pas concret, reste flou (référence à Lǎo Zi)
kong lan lai li	kōng lán lái lǐ	空蓝来里	le bleu du vide vient à l'intérieur	mantra pour mélanger l'esprit et le corps avec le Ciel
la qi	lā qì	拉气	tirer le qi	parfois considéré comme un synonyme de kai he (kāi hé)
li ji fa fa ji li	lǐ jì fǎ fǎ jì lǐ	理即法 法即理	la théorie c'est la méthode la méthode c'est la théorie	Expression indiquant que la théorie et la pratique se renforcent mutuellement
ling	líng	灵	ling	littéralement "rapide, alerte, efficace, intelligent" mais aussi "esprit, spirituel". Dimension spirituelle de l'esprit qui permet à la conscience de se manifester, de devenir visible

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
ling qi	líng qì	灵气	ling qi	le ling peut se combiner au qi pour devenir le "qi intelligent", qui provient directement du Dào. Il produit toutes les substances et permet de comprendre toutes les informations de la nature (voir hunyuan qi)
Pang He Ming	Páng Hè Míng	庞鹤明	(Dr) Pang He Ming	créateur du ZNQG
que qiao	què qiáo	鹊桥	pont de pies	mettre la langue au palais. Le nom vient d'un conte chinois
qi	qì	气	qi	énergie / souffle / air, vapeur, gaz. L'un des Trois Trésors
qi chang	qì chǎng	气场	champ de qi	à constituer avant toute pratique
qigong	qìgōng	气功	qigong	travail / pratique de l'énergie / du souffle
qu ti hunyuan qi	qū tǐ hùnyuán qì	躯体混元气	qi du corps physique	dont le centre est le dantian inférieur travaillé dans la deuxième méthode
ren zai qi zhong, qi zai ren zhong	rén zài qì zhōng, qì zài rén zhōng	人在气中, 气在人中	l'être humain est dans le qi, le qi est dans l'être humain	état recherché par la pratique du ZNQG
san bao	sān bǎo	三宝	Trois Trésors	jīng, qì, shén ou xíng, qì, shén
shen	shēn	身	corps (physique)	
shen	shèn	肾	rein	
shen	shén	神	esprit	l'un des Trois Trésors et l'aspect psychique du Cœur. Les aspects psychiques des 5 organes sont les suivants : Cœur shén 神 esprit Rate yì 意 intention Poumon pò 魄 âme corporelle Rein zhì 志 volonté Foie hún 魂 âme éthérée

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
shen fan shen zhong qi zhi hui	shén fǎn shēn zhōng qì zhī huì	神反身中 气之会	l'esprit revient au milieu du corps, le qi s'y rassemble	formule et méthode à employer à la fin de la pratique
shenji gong	shénjī gōng	神机宫	palais de shenji	centre du qi des cellules nerveuses du cerveau, foyer de la conscience (il n'a pas de forme)
shen yi	shén yì	神意	conscience	à distinguer de l'esprit (shén). Parfois appelée yishi
taiji qiu	tàijí qiú	太极球	ballon de taichi	exercice de ZNQG
tian bian	tiān biān	天边	le fonds du Ciel	littéralement "limite du Ciel"
tong tou	tōng tòu	通透	[le qi] pénètre en profondeur	
wu zang liu fu : xin pi fei shen gan xiao chang wei da chang pang guang dan san jiao	wǔ zàng liù fǔ : xīn pí fèi shèn gān xiǎo cháng wèi dà cháng pǎng guāng dǎn sān jiāo	五脏六腑 : 心 脾 肺 肾 肝 小肠 胃 大肠 膀胱 胆 三焦	cinq organes [et] six entrailles : Cœur Rate Poumon Rein Foie Intestin grêle Estomac Gros intestin Vessie Vésicule biliaire Triple réchauffeur	nom chinois des cinq organes (yin) et des six entrailles (yang) qui leur sont associées. Le Triple Réchauffeur est associé au Cœur (comme l'Intestin grêle) à travers le Péricarde (Xīn Bāo, 心包), qui ne figure pas dans la description classique des Cinq Organes (liés aux Cinq Éléments, aux Cinq Mouvements, etc.)
xiang xu kong	xiǎng xū kōng	想虚空	penser le vide de l'espace	
xin	xīn	心	cœur	mais aussi pensée / centre / principe
xin jing shen ning xin ping qi he	xīn jìng shén níng xīn píng qì hé	心静神宁 心平气和	le cœur calme, l'esprit tranquille le cœur calme, le qi harmonieux	préparation à la pratique
xing	xíng	形	forme (physique)	matière du corps. L'un des Trois Trésors
xu	xū	虚	vide	au sens du vide de l'espace / de l'Univers
yang	yáng	阳	yang	principe masculin

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
yi li zuo yi	yǐ lǐ zuò yì	以理作意	utiliser la théorie pour faire grandir la conscience	phrase du Dr Pang décrivant l'état dans lequel il faut pratiquer le ZNQG
yishi	yìshí	意识	conscience	au sens de l'intention. Parfois appelée shen yi
yi xing yin qi yi yi yin qi yi yin yin qi	yǐ xíng yǐn qì yǐ yì yǐn qì yǐ yīn yǐn qì	以形引气 以意引气 以音引气	utiliser le corps pour guider le qi utiliser la conscience pour guider le qi utiliser le son pour guider le qi	les trois techniques générales du ZNQG (dans cet ordre)
yi yuanti	yìyuántǐ	意元体	yi yuanti	la forme originelle de la conscience. C'est aussi le qi des cellules nerveuses du cerveau. Son mouvement est la source de la conscience.
yi zhe yi ye	yī zhě yì yě	医者意也	le médecin, c'est la conscience	autre façon de le comprendre : utiliser la conscience pour soigner
yin	yīn	阴	yin	principe féminin
zang zhen hunyuan qi	zàng zhēn hùnyuán qì	脏真混元气	hunyuan qi des organes internes	responsable du métabolisme des organes et des émotions travaillé dans la troisième méthode se compose de : - sheng, shēng, 生 : le qi du Foie (« produire ») - zhang, zhǎng, 长 : le qi du Cœur (« grandir ») - hua, huà, 化 : le qi de la Rate (« transformer ») - shou, shōu, 收 : le qi du Poumon (« ramener ») - cang, cáng, 藏 : le qi du Rein (« cacher »)
zhan zhuang gong	zhàn zhuāng gōng	站桩功	posture de l'arbre	littéralement: "se tenir droit comme un poteau"
zhi qi	zhī qì	知气	connaître / comprendre le qi	

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
zhineng qigong	zhìnéng qìgōng	智能气功	Zhineng Qigong	littéralement "qigong de l'intelligence", style de qigong créé par le Dr Pang
zhong	zhōng	中	centre, milieu	
zhong gong	zhōng gōng	中宫	palais central	l'un des Neuf Palais, dont l'emplacement est mobile entre yintang et duqi
zhong mai	zhōng mài	中脉	méridien central	méridien propre à la pratique du ZNQG (ne pas confondre avec chong mai, chōng mài, 冲脉, le vaisseau pénétrant, propre à la MTC)
zhongyi	zhōngyī	中医	médecine chinoise	médecine [traditionnelle] chinoise (MTC). On ajoute « traditionnelle » en français pour la distinguer de la médecine occidentale pratiquée en Chine
zu chang : 1. ju qi 2. tong bu 3. xin xi	zǔ chǎng : 1. jù qì 2. tóng bù 3. xìn xī	组场 : 1. 聚气 2. 同步 3. 信息	composer le champ de qi : 1. rassembler le qi 2. synchroniser 3. [envoyer] l'information	littéralement "organiser la scène" 3 étapes envoyer l'information: que doit faire le qi?

2. Termes propres aux méthodes du Zhineng Qigong

Note: les termes sont présentés dans l'ordre de chaque méthode et non par ordre alphabétique.

2.1. Étapes et méthodes

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
wai hunyuan	wài hùnyuán	外混元	hunyuan qi externe	1 ^e étape (contient la 1 ^e méthode)
nei hunyuan	nèi hùnyuán	内混元	hunyuan qi interne	2 ^e étape (contient les 2 ^e et 3 ^e méthodes)
zhong hunyuan	zhōng hùnyuán	中混元	hunyuan qi central	3 ^e étape (contient les 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e méthodes)
peng qi guan ding fa	pěng qì guàn dǐng fǎ	捧气贯顶法	méthode pour soulever le qi et le déverser sur le sommet de la tête	1 ^e méthode

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
xing shen zhuang	xíng shén zhuāng	形神庄	forme du corps et de l'esprit	2 ^e méthode
wu yuan zhuang	wǔ yuán zhuāng	五元庄	forme des cinq qi originels	3 ^e méthode (pour travailler sur le qi des 5 organes)
zhong mai hunyuan	zhōng mài hùnyuán	中脉混元	hunyuan dans le méridien central	4 ^e méthode
zhong hunyuan	zhōng hùnyuán	中混元	hunyuan dans le centre	5 ^e méthode (comme le nom de la 3 ^e étape)
ren tian hun hua	rén tiān hùn huà	人天混化	l'être humain et le ciel se mélangent et se transforment	6 ^e méthode

2.2. Première méthode

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
Titre et vocabulaire général				
peng qi guan ding fa	pěng qì guàn dǐng fǎ	捧气贯顶法	méthode pour soulever le qi et le déverser sur le sommet de la tête	titre de la première méthode
hukou	hǔkǒu	虎口	gueule du tigre	espace entre le pouce et l'index, guidé par le point hégu (合谷, 4GI)
tui la tui shou kai he qi Luo	tuī lā tuī shōu kāi hé qǐ luò	推 拉 推 收 开 合 起 落	pousser tirer pousser ramener ouvrir rassembler lever baisser	mouvement des mains selon la direction
Ouverture				
qi shi	qǐ shì	起式	commencer la forme	titre de l'ouverture
san cai shi	sān cái shì	三才式	forme des trois facultés	autre titre de l'ouverture (les trois facultés sont le Ciel, la Terre et l'Humain)
1^{er} enchaînement				
qian qi ce peng qi	qián qǐ cè pěng qì	前起侧捧气	soulever le qi devant [puis le] tenir [à deux mains] sur les côtés	titre du 1 ^{er} enchaînement de l'ouverture

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
2^e enchaînement				
ce qi qian peng qi	cè qǐ qián pěng qì	侧起前捧气	tenir [à deux mains] le qi sur les côtés [puis le] soulever devant	titre du 2 ^e enchaînement de l'ouverture
3^e enchaînement				
ce qian qi peng qi	cè qián qǐ pěng qì	侧前起捧气	soulever en tenant [à deux mains] le qi devant et sur les côtés (= <i>en diagonale</i>)	titre du 3 ^e enchaînement de l'ouverture
lian hua zhang	lián huā zhǎng	莲花掌	les paumes en fleur de lotus	posture des mains avant la posture he shi
he shi	hé shí	合十	he shi	littéralement : joindre [les] dix [doigts] posture des mains paumes jointes en prière devant la poitrine
Fermeture				
shou shi	shōu shì	收式	terminer la forme	titre de la fermeture

2.3. Méthode complémentaire entre la première et la deuxième méthodes

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
san xin bing zhan zhuang	sān xīn bìng zhàn zhuāng	三心并站庄	posture debout pour mélanger les 3 centres	voir plus bas le poème San Xin Bing Zhan Zhuang

2.4. Deuxième méthode

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
Titre et vocabulaire général				
xing shen zhuang	xíng shén zhuāng	形神庄	forme du corps et de l'esprit	titre de la deuxième méthode
dong zhong qiu jing	dòng zhōng qiú jìng	动中求静	dans le mouvement, rechercher le calme	état recherché dans la deuxième méthode

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
yì yīn qì qì yīn xíng xíng yīn qì qì dòng yì	yì yīn qì qì yīn xíng xíng yīn qì qì dòng yì	意引气 气引形 形引气 气动意	la conscience guide le qi le qi guide le corps le corps guide le qi le qi mobilise la conscience	processus pour guider le qi dans la deuxième méthode
1^{er} enchaînement				
he shou long tou qì chong tian	hé shǒu lóng tóu qì chōng tiān	鹤首龙头气冲天	le qi s'élève vers le Ciel [par] la tête de grue et la tête de dragon	titre du premier enchaînement
he shou	hé shǒu	鹤首	tête de grue	premier mouvement
long tou	lóng tóu	龙头	tête de dragon	deuxième mouvement
2^e enchaînement				
han jian suo xiang tong bi jian	hán jiān suō xiàng tōng bì jiān	寒肩缩项通臂肩	contracter les épaules froides et la nuque [et] faire circuler [le qi] dans les bras et les épaules	titre du deuxième enchaînement
zhan bi	zhǎn bì	展臂	étendre les bras	monter et descendre les avant-bras sur les côtés
tong bi	tōng bì	通臂	faire circuler [le qi] des bras	mouvement ondulatoire des bras (« le serpent »)
3^e enchaînement				
li zhang fen zhi chang jing mai	lì zhǎng fēn zhǐ chàng jīng mài	立掌分指畅经脉	paumes redressées, doigts écartés, [le qi circule] librement dans les méridiens	titre du troisième enchaînement
mei hua	méi huā	梅花	fleur de prunier	posture de la main : le pouce contre les 4 autres doigts
4^e enchaînement				
qi yi gu dang bi le jian	qì yì gǔ dàng bì lèi jiān	气意鼓荡臂肋坚	le qi et la conscience oscillent pour renforcer les bras et les côtes	titre du quatrième enchaînement

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
5^e enchaînement				
fu shen gong yao song du mai	fǔ shēn gōng yāo sōng dū mài	俯身拱腰松督脉	pencher le corps , courber les reins [pour] détendre le vaisseau Gouverneur	titre du cinquième enchaînement
6^e enchaînement				
zhuan yao shuan kua qi gui tian	zhuàn yāo shuàn kuà qì guī tián	转腰涮胯气归田	tourner le bassin pour nettoyer les hanches, le qi revient au dantian	titre du sixième enchaînement
7^e enchaînement				
ping zu kai kua fen qian hou	píng zú kāi kuà fēn qián hòu	平足开胯分前后	les pieds alignés, ouvrir les hanches, ouvrir [les articulations] à l'avant [puis] à l'arrière	titre du septième enchaînement
8^e enchaînement				
xi gui zu mian san jie lian	xī guì zú miàn sān jié lián	膝跪足面三节连	plier les genoux [sur] les pieds [pour] relier les trois articulations	titre du huitième enchaînement on imagine qu'on plie les genoux sur les pieds (et pas seulement vers les pieds)
9^e enchaînement				
tan tui qiao zu miao taiji	tán tuǐ qiáo zú miáo tàijí	弹腿翘足描太极	étirer la cuisse, lever le pied, dessiner le Taiji	titre du neuvième enchaînement
10^e enchaînement				
hui qi gui yi zhuan hunyuan	huí qì guī yī zhuàn hùnyuán	回气归一转混元	ramener le qi et l'unifier, faire tourner le hunyuan	titre du dixième enchaînement
hunyuan gui yi	hùnyuán guī yī	混元归一	le hunyuan revient à l'unité	premier mouvement (cercles avec les bras)
hui qi gui yi	huí qì guī yī	回气归一	ramener le qi et l'unifier	tous les mouvements suivants

2.5. Méthode complémentaire entre la deuxième et la troisième méthodes

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
xun jing dao yin fa	xún jīng dǎo yǐn fǎ	循经导引法	méthode pour guider le qi le long des méridiens	titre de la méthode
ming tian gu	míng tiān gǔ	鸣天鼓	frapper le tambour céleste	les mains sur les oreilles, les doigts frappent yùzhěn (玉枕, l'oreiller de jade, zone autour du 9V)

2.6. Troisième méthode

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
Titre et vocabulaire général				
wu yuan zhuang	wǔ yuán zhuāng	五元庄	méthode des cinq qi originels	titre de la troisième méthode
wu qi hunyuan zhuang	wǔ qì hùnyuán zhuāng	五气混元庄	méthode des cinq qi [dans] le hunyuan	titre plus détaillé de la troisième méthode
wu qi gui yuan zhuang	wǔ qì guī yuán zhuāng	五气归元庄	méthode des cinq qi [qui] reviennent [dans] le hunyuan	autre titre plus détaillé de la troisième méthode
1^{er} enchaînement				
ding tian li di he hua hunyuan	dǐng tiān lì dì hé huà hùnyuán	顶天立地 合化混元	le sommet de la tête dans le Ciel, debout sur la Terre, [le qi] s'assemble et se mélange dans le hunyuan [qiao]	titre du premier enchaînement
hunyuan zhi huan jue	hùnyuán zhǐ huán jué	混元指环诀	mudra des anneaux du hunyuan	former un anneau avec l'index sur le pouce
ding tian li di zhang	dǐng tiān lì dì zhǎng	顶天立地掌	posture des mains de ding tian li di	les deux mains forment le mudra des anneaux du hunyuan, mains perpendiculaires
chi long jiao hai	chì lóng jiǎo hǎi	赤龙搅海	le dragon rouge agite la mer	tourner la langue

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
kai san huang suo	kāi sān huáng suǒ	开三皇锁	ouvrir les trois serrures impériales	toucher la langue en bas, en haut et derrière les incisives
hunyuan (ling tong) zhang	hùnyuán (líng tōng) zhǎng	混元(灵通)掌	paumes de hunyuan	mudra : les doigts de la main gauche (paume à la terre) s'enroulent sur les doigts de la main droite (paume au ciel)
2^e enchaînement				
chang tong mao qiao kai qi san guan	chàng tōng máo qiào kāi qǐ sān guān	畅通毛窍 开启三关	libre circulation dans les pores, ouvrir les trois passages	titre du deuxième enchaînement
3^e enchaînement				
he qi si gu shen shou zhong huan	hè qǐ sì gù shén shǒu zhōng huán	鹤企四顾 神守中寰	la grue debout regarde dans les quatre [directions], l'esprit est au centre de l'univers	titre du troisième enchaînement on imagine que l'univers est à l'intérieur de notre corps
4^e enchaînement				
zhan chi ao xiang rou chen tan chan	zhǎn chì áo xiáng róu chēn tán chàn	展翅翱翔 揉抻弹颤	déployer les ailes, s'envoler, planer, frotter, étirer, lancer, vibrer	titre du quatrième enchaînement
kai xiao he he xiao kai	kāi xiǎo hé hé xiǎo kāi	开小合 合小开	ouvrir [grand], fermer petit fermer [grand], ouvrir petit	mouvement des ailes de la grue
5^e enchaînement				
xi xiao zhu xin shen zhong feng li shangen	xǐ xiào zhù xīn shén zhōng fēng lì shāngēn	喜笑助心神 中峰立山根	le rire aide le Shen du Cœur, le sommet central dressé [posé sur] shangen	titre du cinquième enchaînement (le Shen est l'aspect psychique du Cœur)
zhong feng zhi	zhōng fēng zhǐ	中峰指	mudra du sommet central	mudra du Cœur
xin kou	xīn kǒu	心口	la bouche du Cœur	sous la pointe du sternum

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
6^e enchaînement				
tu yao qiang shen zhi, mingmen liang er men	tū yāo qiáng shèn zhì, mìngmén lián ěr mén	凸腰强肾志 命门连耳门	arrondir les lombaires pour renforcer le Zhi du Rein, Mingmen est connecté à la porte des oreilles	titre du sixième enchaînement (le Zhi est l'aspect psychique du Rein)
7^e enchaînement				
chan mian zhong gong yi hunyuan si zang zhen	chán mián zhōng gōng yì hùnyuán sì zàng zhēn	缠绵中宫意 混元四脏真	tourner et filer [les mains avec] le Yi dans le palais central, [le qi] véritable des quatre [organes est connecté au] hunyuan [qi]	titre du septième enchaînement (ici le palais central est la Rate, le Yi est l'aspect psychique de la Rate)
shuang feng zhang	shuāng fēng zhǎng	双峰掌	paumes des deux sommets	posture des deux mains levées au-dessus de la tête, paumes vers l'avant
8^e enchaînement				
zhan bi hu riye zhuan mu lian gan hun	zhǎn bì hù rìyuè zhuǎn mù liàn gān hún	展臂护日月转目 炼肝魂	ouvrir les bras [pour] protéger Riye, tourner les yeux, affiner le Hun du Foie	titre du huitième enchaînement (Riye est le 24VB, le Hun est l'aspect psychique du Foie)
9^e enchaînement				
shen suo kai fei qi bei xin yi po shen	shēn suō kāi fèi qì bēi xīn yì pò shēn	伸缩开肺气 悲心益魄身	étirer et contracter le qi du Poumon, la compassion avec le Cœur nourrissent le Po du corps	titre du neuvième enchaînement (le Po est l'aspect psychique du Poumon, la compassion est la forme douce de la tristesse)
10^e enchaînement				
you you he bu yun xing qu	yōu yōu hè bù yùn xíng qū	悠悠鹤步运形躯	la grue marche et déplace son corps sans se presser	titre du dixième enchaînement

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
11^e enchaînement				
dou ling xin ning xi mo qi	dǒu líng xīn níng sì mò qí	抖翎心宁四末齐	secouer les plumes, le Cœur tranquille, les quatre extrémités unies	titre du onzième enchaînement
12^e enchaînement				
xiao yao qi luo shen guan ding	xiāo yáo qǐ luò shén guàn dǐng	逍遥起落神贯顶	monter et descendre librement, l'esprit pénètre le sommet de la tête	titre du douzième enchaînement
he ju jin	hè jǔ jìn	鹤咀劲	la grue mâche énergiquement	mudra du bec de grue
nian hua zhi	niān huā zhǐ	拈花指	les doigts qui cueillent la fleur	autre nom du mudra du bec de grue
13^e enchaînement				
hun yuan yi qi lian tian di	hùn yuán yī qì lián tiān dì	混元一气连天地	le hun yuan qi unifié se connecte au ciel et à la terre	titre du treizième enchaînement
ding yin	dìng yìn	定印	le sceau de la détermination	mudra du dos de la main gauche posé sur la paume de la main droite, pouces connectés

2.7. Méthode complémentaire après la troisième méthode

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
zang zhen gui yuan fa	zàng zhēn guī yuán fǎ	脏真归元法	méthode pour faire revenir le qi des organes dans l'origine	titre de la méthode dans ce contexte, il faut comprendre : méthode pour unifier le qi des organes dans le hun yuan qiao.

2.8. Lian Qi Ba Fa

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
lian qi ba fa	liàn qì bā fǎ	练气八法	Méthode des huit mouvements pour pratiquer le qi	titre de la méthode
chi qi	chī qì	吃气	manger le qi	1 ^{er} mouvement
rou qi	róu qì	揉气	pétrir le qi	2 ^e mouvement
chen qi	chēn qì	抻气	pousser le qi	3 ^e mouvement
la qi	lā qì	拉气	tirer le qi	4 ^e mouvement
ju qi	jù qì	聚气	rassembler le qi	5 ^e mouvement
lian qi	liǎn qì	敛气	concentrer le qi	6 ^e mouvement
hun qi	hùn qì	混气	mélanger le qi	7 ^e mouvement
hua qi	huà qì	化气	transformer le qi	8 ^e mouvement

2.9. Zhong Zi Zhuang

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
zhong zi zhuang	zhōng zì zhuāng	中字桩庄	posture du caractère zhong	après les lian qi ba fa

3. Introspection

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
zhongyi nei zheng ti cha xue	zhōngyī nèi zhèng tǐ chá xué	中医内证体察学	étude de l'introspection du corps en médecine [traditionnelle] chinoise	nom complet de l'introspection (et titre du livre du Pr Zhang publié en 2019)
1. yishi 2. si wei 3. qing gan	1. yìshì 2. sī wéi 3. qíng gǎn	1. 意识 2. 思维 3. 情感	1. conscience 2. pensée 3. émotion	les trois niveaux de conscience (yishi est la conscience du ressenti, des sensations)

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
yishi huo dong 1. gan zhi 2. fan ying 3. si wei	yìshì huó dòng 1. gǎn zhī 2. fǎn yìng 3. sī wéi	意识活动 1. 感知 2. 反映 3. 思维	activités de la conscience 1. ressentir 2. réagir 3. penser	
jue zhou yi	jué zhòu yì	决咒意	mudra, mantra, conscience	les "trois secrets" pour réussir l'introspection
shen xing bing zhong 1. shen nian xing 2. shen guan xing 3. shen ru xing zhong 4. shen xing xiang he (ou : shen xing he yi)	shén xíng bìng zhòng 1. shén niàn xíng 2. shén guān xíng 3. shén rù xíng zhōng 4. shén xíng xiāng hé (ou : shén xíng hé yī)	神形并重 1 神念形 2.神观形 3.神入形中 4.神形相合 (神形合一)	l'esprit et le corps ont la même importance 1. l'esprit pense le corps 2. l'esprit observe le corps 3. l'esprit entre au centre du corps 4. l'esprit et le corps s'unifient	première étape au début du travail d'introspection, pour combiner l'esprit et le corps
shen qi bing zhong 1. shen nian qi 2. shen guan qi 3. shen ru qi zhong 4. shen qi xiang he (ou: shen qi he yi)	shén qì bìng zhòng 1. shén niàn qì 2. shén guān qì 3. shén rù qì zhōng 4. shén qì xiāng hé (ou :shén qì hé yī)	神气并重 1.神念气 2.神观气 3.神入气中 4.神气相合 (神气合一)	l'esprit et le qi ont la même importance 1. l'esprit pense le qi 2. l'esprit observe le qi 3. l'esprit entre au centre du qi 4. l'esprit et le qi s'unifient	deuxième étape, pour combiner l'esprit et le qi
1. ju qi 2. zhuan yi xin nian 3. xu jing	1. jù qì 2. zhuān yī xīn niàn 3. xū jìng	1. 聚气 2. 专一心念 3. 虚静	1. rassembler le qi 2. Cœur et pensée s'unissent 3. vide [et] calme	trois méthodes pour ressentir le yiyuanti (pratiquer dans cet ordre)
jian li da wo	jiàn lì dà wǒ	建立大我	construire un "grand soi"	phrase du Dr Pang pour décrire l'état qu'il faut ressentir
shen guang	shén guāng	神光	lumière de l'esprit	exercice pour renforcer le qi dans la tête
tian jian jue	tiān jiàn jué	天剑决	mudra de l'épée du ciel	pour nourrir le point Kunlun (voir mantra ci-dessous)

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
yin tian he jing qi ju wo kunlun	yǐn tiān hé jīng qì jù wǒ kūnlún	引天河精气 聚我昆仑	ramener l'essence de l'énergie de la Voie Lactée pour l'assembler en soi dans Kunlun	mantra à prononcer en utilisant le mudra de l'épée du ciel. Il s'agit du point Kunlun situé dans la tête, 1.5 cun en-dessous de Bai Hui (ce n'est pas le 60V)
xu yin	xū yīn	虚音	son du vide	mantra pour calmer le cœur et vider la tête (comme le vide de l'espace)
shen shui jue	shèn shuǐ jué	肾水决	mudra de l'eau des reins	pour concentrer l'esprit
shangen	shāngēn	山根	racine de la montagne	c'est-à-dire la racine du nez
yu guang	yú guāng	余光	vision périphérique	utilisée dans l'étape 2 avec le mudra de l'eau des reins
shong	shōng	眚	shong	concept et mot créés par le Dr Pang à partir des mots espace (kòng, 空) et temps (shí, 时), qui ont donné naissance à la théorie du shong (shōng lùn, 眚论). Le shong est l'espace-temps unifié en un seul bloc et contrôlé par le ling de la conscience.
zi ran	zì rán	自然	nature	une composante du shong, avec le dao et l'être humain (ren)
tian di ren yi shong rong ling tong	tiān dì rén yì shōng róng líng tōng	天地人意 眚融灵通	tian di ren yi shong rong ling tong	"le ciel, la terre, l'être humain et la conscience fusionnent [en un seul bloc d']espace-temps par la spiritualité" nouvelle formule qui remplace "hun yuan ling tong" (voir le poème)
shou shi fan ting	shōu shì fǎn tīng	收视 返听	ramener le regard, inverser l'écoute	ramener horizontalement au centre de la tête, dans le yiyuanti. préparation au son "eng"
zhi jiao hu xi fa	zhí jiǎo hū xī fǎ	直角呼吸法	méthode de respiration orthogonale	pour stimuler la conscience

4. Acupuncture du Cœur

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
zhenjiu xin fa	zhēnjiǔ xīn fǎ	针灸心法	méthode de l'acupuncture du Cœur	
zhenjiu xin fa qian tan	zhēnjiǔ xīn fǎ qiǎn tán	针灸心法浅谈	brève discussion sur la méthode de l'acupuncture du Cœur	titre du livre écrit par le Dr Pang en 2016
xiu shen zhi xue	xiū shēn zhì xué	修身治学	parfaire le corps et faire les études	apprendre en renforçant son corps et en cultivant son caractère moral
yi wo zhi bi	yǐ wǒ zhī bǐ	以我知彼	utiliser soi-même pour connaître l'autre	s'appuyer sur son propre ressenti pour savoir ce qui se passe chez le patient
fang song ru jing jing luo min gan fa 1. yi nian fang song fa 2. san xian fang song 3. fa yin fang song fa	fàng sōng rù jìng jīng luò mǐn gǎn fǎ 1. yì niàn fàng sōng fǎ 2. sān xiàn fàng sōng fǎ 3. fā yīn fàng sōng fǎ	放松入静经络敏感法 1. 意念放松法 2. 三线放松 3. 发音放松法	méthode de relâchement pour atteindre le calme [afin de] sentir les méridiens 1. méthode de relâchement par la pensée 2. méthode de relâchement sur les trois lignes 3. méthode de relâchement par le son	trois méthodes pour se relâcher afin de mieux sentir les méridiens les trois lignes sont devant, sur les côtés et derrière
song song	sōng sòng	松送	relâcher, transporter	les deux sons à prononcer pour se relâcher et faciliter la circulation du qi
de qi	dé qì	得气	obtenir le qi	contact entre l'aiguille et le qi dans le méridien, et sensations correspondantes chez le patient et le praticien

Pinyin	Pinyin avec tons	Mandarin	Français	Notes
1. ying sui bu xie 2. nian zhuan bu xie 3. ti cha bu xie 4. kai he bu xie	1. yíng suí bǔ xiè 2. niǎn zhuǎn bǔ xiè 3. tí chā bǔ xiè 4. kāi hé bǔ xiè	1. 迎随补泻 2. 捻转补泻 3. 提插补泻 4. 开合补泻	1. tonifier et disperser en orientant [l'aiguille dans le sens du méridien ou en sens] inverse 2. tonifier et disperser en faisant tourner [l'aiguille] 3. tonifier et disperser en soulevant et en abaissant [l'aiguille] 4. tonifier et disperser en ouvrant et en rassemblant [le qi]	quatre méthodes pour tonifier ou disperser le qi
ju sheng xing	jù shēng xíng	聚生形	rassembler [le qi] engendre la forme	
san sheng feng	sàn shēng fēng	散生风	disperser [le qi] engendre le vent	
xuan zhen	xuán zhēn	悬针	aiguille suspendue	piquer sans faire pénétrer l'aiguille

5. Poèmes du Zhineng Qigong

5.1. Ding Tian Li Di (poème des huit phrases)

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
dǐng tiān lì dì	顶天立地	la tête touche le Ciel, [les pieds] contre la Terre
xíng sōng yì chōng	形松意充	le corps relâché, la conscience remplit [l'espace]
wài jìng nèi jìng	外敬内静	respect à l'extérieur, calme à l'intérieur
xīn chéng mào gōng	心澄貌恭	Cœur limpide, attitude humble
yī niàn bù qǐ	一念不起	pas une pensée ne monte

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
shén zhù tài kōng	神注太空	l'esprit se concentre sur le vide de l'espace
shén yì zhào tǐ	神意照体	l'esprit et la conscience éclairent le corps
zhōu shēn róng róng	周身融融	tout le corps est relâché / harmonieux

5.2. San Xin Bing Zhan Zhuang (trois centres s'assemblent)

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
qī qiào bì hé bí liāo tiān	七窍闭合鼻撩天	sept orifices fermés, le nez orienté vers le Ciel
cǎi qì liǎng shǒu zài xué biān	踩气两手在穴边	marcher sur le qi, les deux mains sont à côté du point (dantian)
sān xīn bìng hé xīn niàn chù	三心并合心念处	trois centres s'assemblent à l'endroit [où se dirige] la pensée du Cœur
shēn qīng qì shuǎng xiào kāi yán	身轻气爽笑开颜	le corps léger, le qi serein, sourire ouvre le visage
dǐng xīn xiàng xià guī dāntián	顶心向下归丹田	le centre du sommet de la tête, orienté vers le bas, revient au dantian
shǒu xīn xiàng nèi guī dāntián	手心向内归丹田	le centre des mains, orienté vers l'intérieur, revient au dantian
jiǎo xīn xiàng shàng guī dāntián	脚心向上归丹田	le centre des pieds, orienté vers le haut, revient au dantian
sān xīn bìng hé guī dāntián	三心并合归丹田	trois centres s'assemblent dans le dantian

5.3. Poème du Dantian

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
qí xià shèn jiān dòng qì zhě	脐下肾间动气者	sous le nombril, entre les reins, le qi en mouvement est
wǔzàng liùfǔ zhī běn	五脏六腑之本	la racine des cinq organes et des six entrailles
shí'èr jīng zhī gēn	十二经之根	l'origine des douze méridiens
hū xī zhī mén	呼吸之门	la porte de la respiration
shǒu xié zhī shén	守邪之神	l'esprit qui protège contre les perversités
sānjiāo zhī yuán	三焦之源	la source du triple réchauffeur

5.4. Poème du Hunyuan Qi

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
hùnyuán yī wù háng	混元一五行	le hunyuan [qì] est l'union des cinq éléments
yǒu xíng yì wú xíng	有形亦无形	il a une forme et il est sans forme
zhōng yù yīn yáng zào huà jī	中寓阴阳造化机	en son centre demeurent le yin et le yang, [qui] assurent le mécanisme de transformation
kāi hé jù sàn wàn wù shēng	开合聚散万物生	[quand] il s'ouvre et se rassemble, il assemble et disperse les dix mille êtres vivants

5.5. Poème de l'introspection des Trois Cercles

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
tí dǐng qiè lǐng yāo hòu sāi	提顶挈领腰后塞	tirer le sommet de la tête et la nuque, pousser les lombaires en arrière
yuán dāng shōu gāng kuà chēng kāi	圆裆收肛胯撑开	arrondir l'entrejambe, contracter l'anus et ouvrir les hanches
yǒngquán jiē dì sōng jiǎo huái	涌泉接地松脚踝	yongquan touche la Terre et les chevilles se relâchent

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
shén qīng qì shuǎng xiào yíng sāi	神清气爽笑盈腮	l'esprit est clair, le qi circule bien et le sourire remplit les pommettes

5.6. Poème de la posture du caractère zhong (Zhong Zi Zhuang)

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
zhōng zì zhuāng	中字庄	posture du caractère zhong (中, le centre)
shēn jù tiān dì rén	身具天地人	dans le corps, il y a le ciel, la terre et l'être humain
zhōng cáng qián kūn zhù	中藏乾坤柱	au centre se cache la colonne de l'univers
sān guāng zhào xíng qū	三光照形躯	trois lumières éclairent le corps
bǎihui běnshén hù	百会本神护	baihui (20DM) et benshen (13VB) protègent [la conscience]
zhōng zhōng fù yī zhōng	中中复一中	au centre du centre, encore plus au centre
hùnyuán yí qì zhù	混元一气铸	fusionne [avec] le hunyuan qi unifié
dòng zé rú shān bēng	动则如山崩	le mouvement, c'est comme la montagne qui s'écroule
jìng zé bǐ shān gù	静则比山固	le calme, c'est plus que la montagne solide

5.7. Poème du Yiyuanti (1)

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
xū huò líng róng	虚豁灵融	vide, ouvert, intelligent, unifié
qīng chè tòu tōng	清澈透通	limpide, transparent, circulant
chún jìng wú zá	纯净无杂	pur, propre, sans impureté
néng yìng néng yīng	能映能应	[il] peut refléter [les choses] [et] peut réagir

5.8. Poème du Yiyuanti (2)

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
wú zài wú bú zài,	无在无不在,	sans être présent, il est présent partout,
wú yòng wú bú yòng,	无用无不用,	sans être utile, il est utile partout,
wú yǒu wú bù yǒu,	无有无不有,	sans avoir, il possède tout,
wú néng wú bù néng,	无能无不能,	sans pouvoir, il peut tout,
wú zhī wú bù zhī.	无知无不知。	sans connaître, il connaît tout,
wú yīng wú bú yìng.	无应无不应。	sans réagir, il réagit à tout.

5.9. Poème sur la méthode pour prononcer du son "eng"

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
bú niàn ér niàn	不念而念	ne pas prononcer et pourtant prononcer
niàn ér bú niàn	念而不念	prononcer et pourtant ne pas prononcer
niàn niàn xiāng xù	念念相续	prononcer [par sons] successifs
niàn niàn bú duàn	念念不断	prononcer sans interruption

5.10. Poème du Ling Qi (poème des quinze phrases)

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
wú wēi bú rù	无微不入	quelle que soit la subtilité, il peut la pénétrer
wú dà bù róng	无大不容	quelle que soit la grandeur, il peut la recouvrir
wú yuǎn bú dào	无远不到	quelle que soit la distance, il peut y aller
wú gāo bù dēng	无高不登	quelle que soit la hauteur, il peut y monter
wú wù bú huà	无物不化	quelle que soit la substance, il peut la faire disparaître
wú xíng bù chéng	无形不成	quelle que soit la forme, il peut la construire

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
wú néng bù zhuǎn	无能不转	quelle que soit l'énergie, il peut la transformer
wú néng bù shēng	无能不生	quelle que soit l'énergie, il peut la créer
wú jiān bù cuī	无坚不摧	quelle que soit la solidité, il peut la briser
wú ài bù tōng	无碍不通	quel que soit le blocage, il peut le dégager
wú dú bù jiě	无毒不解	quel que soit le poison, il peut l'éliminer
wú bìng bù píng	无病不平	quelle que soit la maladie, il peut la guérir
wú yuàn bù mǎn	无愿不满	quel que soit le désir, il peut le satisfaire
wú qiú bú yìng	无求不应	quelle que soit la demande, il peut la réaliser
wú zāi bú kè	无灾不克	quelle que soit la catastrophe, il peut la surmonter
wú shì bù líng	无事不灵	quelle que soit la problématique, il peut réussir

5.11. Poème du Ling Qi (poème des quatre phrases)

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
wǒ men rén jiù zài qì zhōng	我们人就在气中	nous sommes déjà au centre du qi
jiù zài líng qì zhōng	就在灵气中	au centre du ling qi
líng qì yě jiù zài shēn zhōng	灵气也就在身中	le ling qi est aussi déjà au centre du corps
líng qì jiù zài xīn zhōng	灵气就在心中	le ling qi est déjà au centre du Cœur

5.12. Poème Shong Rong Ling Tong

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
xíng tǒng yú dǐng	形统于顶	le corps est contrôlé par la tête
qì shè yú xīn	气摄于心	le qi est géré par le Cœur

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
tiān dì rén yì	天地人意	le ciel, la terre, l'être humain et la conscience
shōng róng líng tōng	昏融灵通	fusionnent [en un seul bloc d']espace-temps par la spiritualité
<i>autre 4^e vers possible:</i>		
shōng róng líng hún	昏融灵浑	se mélangent [en un seul bloc d']espace-temps par la spiritualité

5.13. Chanson de l'École du Zhineng Qigong

Pinyin avec tons	Mandarin	Français
zhìnéng qìgōng xuéxiào xiàogē	智能气功学校校歌	Chanson de l'École de Zhineng Qigong
wǒ men lái zì sì miàn bā fāng,	我们来自四面八方,	Nous venons des quatre coins du monde,
wèi le yī gè gòng tóng lǐ xiǎng	为了一个共同理想。	pour le même idéal.
tàn suǒ shēng mìng ào mì,	探索生命奥秘,	Explorer les mystères de la vie,
zhēng qǔ shēng mìng jiě fàng.	争取生命解放。	parvenir à libérer la vie.
lái dào zhìnéng gōng dà xué xiào,	来到智能功大学校,	[Nous] venons à la grande école du Zhineng Qigong
kè kǔ liàn gōng, wán měi shēn xīn.	刻苦练功, 完美身心。	[pour] pratiquer avec ténacité [et] perfectionner le corps et le Cœur.
hé xié huān chàng, zì rán duān zhuāng.	和谐欢畅, 自然端庄。	Harmonieux et joyeux, naturel et charismatique.
zhìnéng chāo cháng, dào dé gāo shàng.	智能超常, 道德高尚。	Intelligence supérieure, noble morale.
shēng mìng zì yóu jiě fàng.	生命自由解放。	Une vie libérée.
gòng tóng bēn xiàng dà tóng shì jiè,	共同奔向大同世界,	Courons ensemble vers un monde de paix et de fraternité universelles,
dà dào kāng zhuāng!	大道康庄!	la voie royale!