Qigong is een eeuwenoude meditatieve manier van bewegen die wordt ingezet voor verschillende doeleinden zoals gezondheid, training voor martial arts en verlichting van bewustzijn. In die eeuwenoude traditie zijner verschillende stromingen met hun eigen accenten te onderscheiden, zoals bijvoorbeeld Confucianistische qigong, Boeddhistische qigong, martial arts qigong en medische qigong.

Zhineng Qigong is een richting binnen de qigong die in de tachtiger jaren van de vorige eeuw ontwikkeld is door Dr. Pang Ming. In tegenstelling tot de traditionele qigong, waarin deze tot dan toe in een individuele relatie werd over gedragen van leraar op leerling, had hij tot doel qigong breed toegankelijk te maken. Hij heeft daarvoor vele aspecten uit de diverse richtingen gecombineerd toe een stelsel van oefeningen, die gemakkelijk toegankelijk en uitvoerbaar zijn terwijl ze ook eindeloos verdiept kunnen worden.

Zhineng Qigong beschouwt de ontwikkeling van het lichaam als onlosmakelijk verbonden met de ontwikkeling van bewustzijn. Zhi betekent wijsheid, Neng betekent vermogen. Qi betekent levensenergie, Gong betekent werken. Zhineng Qigong zou je dus kunnen vertalen als: door te werken met de levensenergie het vermogen van wijsheid ontwikkelen. Dat vertaalt zich concreet in de beoefening als de inspanning om met de mind voortdurend van binnenuit gefocust te zijn op de lichaamsbewegingen. De lichaamsbewegingen dienen zacht, rond, vloeiend en rustig uitgevoerd te worden. Daarbij is het streven om zowel met de mind samen te vloeien met de lichaamsbewegingen als tegelijkertijd met de mind te observeren wat er gebeurt tijdens de lichaamsbewegingen. Deze observatie heeft zowel betrekking op het lichaam (goede doorstroming, spanning, pijn, etc.) als op emoties (positief of negatief beleefde emoties) en waarnemingen op het vlak van de mind (beelden, inzichten, associaties, enz.).

Zhineng Qigong biedt een methode om structureel aan de ontwikkeling van lichaam en geest te werken. Het maakt daarin onderscheid tussen zes verschillende niveaus. De eerste drie niveaus worden in Nederland onderwezen.

Niveau 1 wordt het externe niveau genoemd, omdat de oefeningen op dit niveau werken aan de uitwisseling van interne en externe qi. Daarbij ligt de focus op het maken van de verbinding met externe qi en het doorlaatbaar maken van de buitenkant van het lichaam voor de uitwisseling tussen deze beide vormen van qi. Zhineng Qigong heeft als uitgangspunt dat het universum – en wij dus ook – voortkomt uit en in stand gehouden wordt door oorspronkelijke hunyuan qi (hunyuan betekent heelheid en drukt uit dat alles in de schepping onderling verbonden is). Alles in dit universum heeft zijn eigen hunyuan qi. De oefeningen op niveau 1 bevorderen de uitwisseling van eigen hunyuan qi met oorspronkelijke hunyuan qi. Deze uitwisseling bevordert de gezondheid omdat de oorspronkelijke hunyuan qi door het lichaam gebruikt wordt om de eigen hunyuan qi te vervangen en aan te vullen.

Niveau 2 en 3 worden gerekend tot het interne niveau. De oefeningen op niveau 2 zijn gericht op het dieper naar binnen brengen van de hunyuan qi in het lichaam. Daarbij gaat het vooral om de huid, de spieren, de pezen, de botten en de bloedsomloop. De oefeningen op niveau 3 doen hetzelfde, maar dan voor de 5 belangrijke interne organen hart, longen, lever, nieren en milt.

De laatste drie niveaus 4, 5 en 6 hebben betrekking op de ontwikkeling van het centrale kanaal en worden daarom gerekend tot het centrale niveau. Deze niveaus worden in Nederland niet onderwezen.