

## Le Qi Gong

Qu'est-ce que le QI GONG ? QI : Energie qui anime l'homme de la naissance à la mort, substance essentielle, souffle de vie.

GONG : Méthode, école, travail.

Le Qi Gong est l'ensemble des exercices du corps, de la respiration et de l'attention, pratiqués pour maîtriser, entretenir et renforcer l'énergie vitale dans la détente, le calme et l'attitude juste.

Sa pratique permet d'utiliser nos ressources afin de maintenir en bonne santé esprit et corps, sans se laisser perturber par les agressions externes (facteurs climatiques) et internes (émotions excessives, déséquilibres énergétiques).

Le Qi Gong utilise les méridiens d'acupuncture comme réseaux de concentration et de circulation de l'énergie.

- EFFETS : Sur le plan physique : Tonification de l'organisme, assouplissement, coordination, équilibre renforcé, éliminations progressives des tensions, blocages, douleurs, augmentation de la résistance immunitaire, accroissement de la longévité.

Sur le plan énergétique : Action sur les organes internes, ouverture des canaux énergétiques et régulation, meilleure circulation des liquides.

Sur le plan psychique : Développement de la vigilance, l'attention, l'observation, la disponibilité. Contrôle des émotions et affinement des perceptions.

- PRATIQUE : Harmonisation du corps : exercices du corps (assouplissements, étirements, mouvements fluides et lents, postures, déblocages articulaires, auto massages&hellip;).

Harmonisation du souffle : exercice de la respiration.

Harmonisation du cœlur : exercice de la conscience et de l'attention (sur certains centres et points d'acupuncture, intériorisation, visualisation, méditation).

Le QI GONG est un art de santé qui peut être exercé par tous à tout âge.

Il nécessite, pour bénéficier de ses effets, une pratique régulière, le pratiquant devant faire preuve de confiance, patience et constance. L'attention qu'il demande conduit à la maîtrise d'une énergie de plus en plus fine dont le but est d'être en harmonie avec soi et avec les autres.