

# QI GONG BIEN-ÊTRE ET SÉRÉNITÉ

Vous cherchez à gagner en sérénité et en flexibilité pour vous sentir mieux dans votre peau ? à harmoniser votre corps et votre esprit ? Le Qi Gong est sûrement fait pour vous ! Si vous souffrez de stress, d'insomnie ou de problèmes de concentration et que vous souhaitez y remédier par le biais d'une gymnastique douce, la pratique du Qi Gong peut-être une excellente solution.

## **Chi Gong, Chi Kong, Chi Kung... qu'est-ce que le Qi Gong ?**

Vous avez peut-être déjà entendu parler du Qi Gong et vous vous demandez de quoi il s'agit ? Alors qu'elle est pratiquée en Chine depuis des millénaires, ce n'est que depuis les années 70 que cette discipline a été introduite en France. Le Qi Gong (que l'on appelle également "chi gong" ou "chi kung" et que l'on prononce "chi kong") est une gymnastique chinoise douce.

Le Qi (le chi) signifie en chinois : souffle, énergie, esprit et Gong : maîtrise, travail, exercice, discipline. Bien qu'il s'agisse de notions vastes, on comprend alors assez aisément que le Qi Gong est axé sur le "travail du souffle" ou la "maîtrise de l'énergie".

Accessible à tous et à tout âge, cette discipline issue de la médecine traditionnelle chinoise consiste à nettoyer et renforcer sa propre énergie vitale en la faisant circuler dans son corps grâce à la pratique de : gestes lents et fluides et d'exercices de respiration. Développant nos capacités tant sur le plan physique que mental, elle est une parfaite réponse à la nécessité de trouver équilibre et sérénité face au stress de plus en plus présent dans notre société occidentale.

## **Le Qi Gong et ses bienfaits**

Les bienfaits du Qi Gong sont nombreux. Alors que les positions statiques renforcent la vitalité, les mouvements sont essentiels pour un bon maintien, un renfort de la musculature et des articulations. Mais ce n'est pas tout, il faut également savoir que cette pratique facilite la digestion, qu'elle est particulièrement recommandée pour lutter contre le stress et favorise la concentration, grâce aux techniques de respiration synchronisée à ces mouvements.

**Voici 10 des bienfaits de la pratique du Qi Gong :**

### **1) Diminution du stress**

Vous êtes de nature stressée ? En faisant travailler simultanément le corps et l'esprit, le Qi Gong permet de réduire le stress grâce à la synchronisation de mouvements du corps avec des techniques de respiration.

### **2) Augmentation de la concentration**

Vous avez tendance à vous éparpiller et à ne jamais finir ce que vous avez commencé ? En vous focalisant sur les mouvements à réaliser en accord avec votre respiration, vous apprendrez à développer votre concentration et votre pleine conscience.

### **3) Développement des pensées positives**

Vous broyez du noir ? En vous connectant au présent à travers la pratique régulière du Qi Gong, vous éviterez de ressasser le passé et de vous projeter dans le futur. Le fait de savourer le moment présent et de vous y sentir bien favorisera alors les pensées positives et donc votre bien-être et bonheur.

### **4) Gestion des émotions**

Vous êtes émotif(ve) et/ou à fleur de peau ? En diminuant votre stress et en développant concentration et pensées positives, vous réussirez à prendre peu à peu du recul sur vos émotions et à les maîtriser.

### **5) Amélioration du sommeil**

Vous avez le sommeil léger et/ou vous faites des insomnies ? La réduction du stress et la relaxation profonde dans laquelle nous plonge la pratique du Qi Gong vous aidera à retrouver une bonne qualité de sommeil.

### **6) Retour de la vitalité**

Vous manquez de dynamisme ? Les mouvements lents et fluides répétés lors d'une séance de Qi Gong font circuler l'énergie présente dans votre corps, mais bloquée. En irriguant tous vos canaux corporels, vous retrouvez donc peu à peu l'énergie qui vous faisait défaut.

### **7) Drainage de l'organisme**

Besoin de détox ? En stimulant les points d'acupuncture durant les exercices de Qi Gong, vous rétablissez le bon fonctionnement de vos organes (poumons, reins, foie) et éliminez les toxines.

### **8) Meilleure digestion**

Vous avez des troubles digestifs ? Grâce au drainage de l'organisme, la transformation des aliments est activée et le Qi Gong permet ainsi d'améliorer sa digestion.

### **9) Gain de souplesse**

Vous vous sentez à l'étroit dans votre corps ? Le Qi Gong développe la bonne perception de son corps et vous permettra grâce aux séries de mouvements et d'étirements de gagner en souplesse, et donc de vous sentir mieux dans votre peau.

### **10) Accélération de la guérison**

Vous allez vous faire opérer ? Suite à l'intervention, vous pouvez pratiquer le Qi Gong sur certaines parties corporelles qui n'ont pas de lésions. La transmission de l'énergie se fera tout de même à travers l'ensemble de votre corps, ce qui permettra aux zones opérées de se soigner plus rapidement.

## **Exercices de Qi Gong**

Entrez dans la pratique du Qi Gong en intégrant quelques exercices à réaliser le matin, ou à tout moment de la journée. Que vous soyez de niveau débutant ou initié, cette vidéo vous permettra de mieux visualiser les mouvements lents du Qi Gong. Pratiqués de façon régulière, vous pourrez ainsi observer l'évolution tant sur votre mental que sur votre corps.

Avec une pratique régulière, vous vous rendrez compte peu à peu des nombreux bienfaits que procure le Qi Gong tant sur votre corps que sur votre mental.

Et si la seule pratique de cette discipline ne suffit pas à dissiper votre anxiété, vos problèmes de sommeil ou tout autre mal-être, n'hésitez pas à consulter un psychologue afin d'en comprendre les causes et de les traiter à la source pour gagner plus encore en bien-être et sérénité.