

Qu'est-ce que le QI GONG ?

Un art énergétique chinois ?

De la gymnastique ?

Une discipline de santé Plurimillénaire ?

Derrière ces 2 mots se cachent de nombreux aspects.

QI = énergie/souffle vital ... **GONG** = le travail/développer. Littéralement : entraîner le souffle vital pour prolonger la vie ! tout un programme à découvrir.

Il s'agit donc d'exercices simples issus de la tradition (Wushu (*art martial*), Taoïsme, Bouddhisme Chan, médecine chinoise).

Cette technique corporelle utilise des mouvements ou des postures méditatives associés à la respiration.

Le but est de faciliter et stimuler les grandes fonctions physiologiques du corps, pour renforcer la vitalité. Par la même occasion le système immunitaire est plus fort.

Le **QI GONG** peut être pratiqué à tous âges, sans restriction particulière. Il n'y a pas de "grades", pas de ceintures, ... chacun évolue à son rythme. La régularité de cette pratique participe à la détente et au bien-être de chacun.

Le résultat, c'est harmoniser "l'esprit" pour conduire à l'équilibre "intérieur".

&. &
&