

# Qi Gong





# Qi Gong



Le Qi Gong (Chi Kong) est un art millénaire chinois.

Via la méditation, des postures, des massages, des exercices respiratoires et des mouvements, l'enveloppe corporelle est entretenue pour que l'esprit est envie de l'habiter. Ces pratiques permettent de mieux capter l'énergie vitale contenue dans l'air et la nourriture et de mieux la faire circuler dans tout le corps.

Ainsi, notre corps serait en mesure de mieux se défendre contre les maladies et ses capacités seraient améliorées pour que nous profitons plus de cette vie.



# Qi Gong Santé



Pour bien développer le Qi Gong, le ministère des sports de Chine a créé en 2001 l'association nationale de Qi Gong santé dont l'objectif essentiel est une large diffusion du Qi Gong.

Pendant 10 ans, une étude a regroupé plus de 200 experts de Qi Gong issus des hôpitaux et des universités pour mieux comprendre la nature des mouvements et leurs effets sur la santé.

Ils ont mis en évidence la qualité des différentes pratiques traditionnelles en y apportant un éclairage scientifique. Ce travail a débouché sur la création de nouveaux enchaînements et de la musique qui les accompagne.



# Qi Gong Santé



Depuis 2006, des experts chinois sont allés enseigner ces nouveaux enchaînements dans une trentaine de pays : on estime à 2 millions le nombre de personnes qui pratiquent le Qi Gong santé hors de Chine.

La Fédération Internationale de Qi Gong santé a été créée en 2012 : elle organise des congrès, des compétitions, des stages et des passages de grades.