

QI GONG



Indissociable de la tradition taoïste, le **QI GONG** a suivi différents courants comme le bouddhisme et le confucianisme, regroupés sous le terme de « médecine traditionnelle chinoise ».

Littéralement, il signifie :

- exercices corporels relatifs au Qi (énergie, esprit, souffle vital),
- maîtrise de l'énergie vitale affiliée à la respiration (Gong – exercice, travail).

La pratique régulière du QI GONG – *ses mouvements lents, ronds, en spirale, en lien avec la respiration, sous forme statique ou dynamique* – augmente la capacité de résistance aux maladies, participe **au maintien de la santé et du bien-être**.

Sont pratiqués les arts énergétiques chinois issus de l'Association Européenne et Internationale Chinoise de Qi Gong :

BA DUA JIN (renforce la fonction cardiovasculaire)

YI JIN JING (améliore la souplesse articulaire, agit sur le système digestif et nerveux)

LUI ZI JIN (les 6 sons agissent sur les organes foie, cœur, rate, reins, poumons et triple réchauffeur)

WU QIN XI (les 5 animaux augmentent les capacités cognitives positives)

MA WANG DUI (rend le corps souple, aide à la circulation du sang et du Qi)

DA WU (assouplit les articulations, disperse l'humidité du corps et améliore la circulation du sang et du Qi)