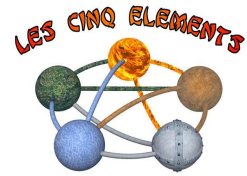


# Le Qi Gong



氣  
Qi



功  
Gong

Le Qi Gong fait partie des **arts énergétiques chinois**. Son but est le développement et la circulation de l'énergie interne, nommée « chi », au sein de l'organisme humain (microcosme) en liaison avec l'univers (macrocosme). La pratique du Qi Gong se compose de nombreux **exercices physiques, respiratoires** et **méditatifs** exécutés en mouvement (Qi Gong dynamique) ou dans l'immobilité (Qi Gong statique).

Pilier de la médecine traditionnelle chinoise, cette discipline stimule l'organisme de façon douce et répétitive, apportant de nombreux **bienfaits**, tant sur le plan physique que mental.

L'origine de cette gymnastique chinoise de l'énergie se perd dans la nuit des temps, à une époque où les hommes vivaient dans un environnement naturel, en contact étroit avec les "éléments", la Terre, le Ciel, le Vent, le Feu, et l'Eau. Grâce à leur sensibilité, à leur compréhension cosmologique de l'univers ces hommes ont élaboré un réservoir inépuisable de techniques de santé et de longévité, reliant la respiration, les mouvements lents, la circulation du chi et la conscience.

Accessibles quelque soit le niveau de pratique, nos cours permettent d'aborder, au fil de l'année, des **séries de Qi Gong** de natures différentes : harmonisation des organes, stimulation des [méridiens](#), renforcement du corps, Qi Gong martiaux, Qi Gong des animaux...

**Simple**s ou plus **complexes**, les mouvements sont répétés en boucle afin d'être assimilés rapidement et offrir au pratiquant un maximum d'autonomie pour la pratique personnelle. La pratique régulière du Qi Gong est préventive de la dégénérescence et du vieillissement cellulaire prématuré, elle tonifie le corps, assouplit les muscles et rend plus heureux.

Voici la description de quelques points énergétiques pour la pratique du qi cong

--> [Quelques points énergétiques](#)