

BIENFAITS DU QI GONG ET DU TAI CHI SUR LA SANTÉ

Bienfaits sur les articulations :

La **mobilisation douce**, avec des gestes **continus et fluides**, permet un assouplissement des articulations. Les exercices ramènent progressivement du mouvement là où il en manquait, gommant les raideurs et mettant « de l'huile » dans les rouages. Tout ceci apporte une lubrification bienfaisante des articulations.

Bienfaits sur le système musculaire :

La combinaison de **gestes lents** et de **positions statiques** sollicite les muscles en profondeur, développant l'assouplissement et le renforcement des fibres musculaires. L'alternance d'étirement et de contraction assure la vigueur et la solidité des muscles, des tendons et des fascias.

Bienfaits sur le système respiratoire :

Grâce à la **détente** procurée par les séances et l'**attention portée** à la respiration, celle-ci devient plus ample et régulière. Nous bénéficions ainsi d'une meilleure oxygénation et d'une plus grande cohérence cardiaque.

Bienfaits sur le système nerveux :

La pratique en **silence** favorise l'apaisement du système nerveux, lui offrant un temps de régulation. Les **mouvements lents** conjugués à la **respiration** procurent une agréable sensation de **sécurité intérieure**, propice à l'équilibre du système nerveux.

Bienfaits sur la sphère émotionnelle :

S'octroyer un temps de **calme** et de **retour à soi** permet de digérer les émotions, d'assimiler ce qui nous a heurté, ce qui nous est resté en « travers de la gorge ». Cette métabolisation des émotions, à l'image de notre digestion alimentaire, est favorisée par une pratique régulière.

Bienfaits sur le système digestif :

Les exercices de **torsion** et de **flexion**, associés à une **respiration** ample, massent en profondeur le ventre et les organes. L'ensemble du système digestif s'en trouve amélioré, le cycle digestion-assimilation-évacuation des nutriments devient plus fonctionnel.

Bienfaits sur le métabolisme :

Le Tai Chi et le Qi Gong **harmonisent les échanges** qui ont lieu dans le corps. Les circulations sanguine, lymphatique, énergétique, sont activées, favorisant le **drainage** et le **renouvellement** des tissus. Soutenus par une pratique régulière, tous les cycles - digestion, menstruation, sommeil, etc - sont régulés et optimisés.

Bienfaits sur le système psychomoteur :

À-travers la **coordination** et la **fluidité** des gestes, le pratiquant développe une idée plus précise de son corps dans l'espace, une sensation plus claire de ses perceptions internes. Petit à petit, chaque partie du corps retrouve sa place dans l'unité corporelle. Éprouver ces sensations de mobilité, de souplesse, d'unité, influence l'esprit et le rend plus souple, ouvert et confiant.