



# Qi Gong, Harmonie du Corps et de l'Esprit

## Qi gong de la femme

Le Qi Gong de la femme a été conçu par Liu Ya Fei, directrice du centre national de Qi Gong de Beidaihe (Chine). Spécialiste des applications du Qi Gong médical, du Nei Yang Gong et du Qi Gong de la femme.

Le Qi Gong de la femme nous permet d'appivoiser l'énergie externe et interne pour y trouver notre harmonisation dans cette circulation de l'énergie qui nous apporte équilibre et régénérescence.

La pratique de ce Nei Yang Gong dans sa partie féminine est bénéfique pour la prévention et l'amélioration de la santé de la femme, soit :

- ouvre et renforce le centre énergétique de la femme situé entre les deux seins au niveau du cœur et la 2ème barrière entre les omoplates qui favorise la libération des émotions négatives,
- améliore la circulation énergétique, lymphatique et sanguine de tout le corps,
- nourrit et renforce toute l'énergie vitale du corps,
- débloque les stagnations et libère le corps des énergies usées,
- harmonise et recentre,
- régularise la tension artérielle (hypo et/ou hyper),
- harmonise l'énergie du bassin,
- soulage les problèmes digestifs et intestinaux,
- prévient et améliore les problèmes vertébraux, l'arthrose, les lombalgies et les problèmes liés au nerf sciatique, au syndrome sacro-iliaque, à la cruralgie...,
- améliore la posture,
- régularise le système hormonal,
- prévient les désordres gynécologiques (incluant problèmes ovariens, spm, menstruations douloureuses, absentes ou irrégulières, pré et post ménopause, frigidité...),
- favorise le retour à la normale de l'hydratation des muqueuses (vaginales, buccale, oculaire...),
- prévient et favorise l'amélioration dans les cas de descente de l'utérus, de prolapsus, d'hémorroïdes...
- nourrit l'utérus, le foie et la rate,
- en pré et post ménopause cette pratique apaise les bouffées de chaleur, régularise les émotions et favorise le sommeil,
- chez la femme en général, prévient et favorise le retour à la santé dans les cas de cancers féminins.

***Au plaisir de se retrouver dans de contexte féminin qui nous allège, mesdames !***

*Louise-Maëna*