

10 bénéfices du Chi Kung

19 août 2018 dans [Habitudes saines](#) 0 Partagés



Le **chi kung** ou qigong est une pratique millénaire chinoise qui se traduit comme **l'art de cultiver l'énergie pour qu'elle circule de manière adéquate et harmonieuse dans notre organisme**. Selon plusieurs études, il s'agit d'une grande diversité de techniques qui concernent l'esprit, l'exercice physique et la respiration pour favoriser un état de quiétude, améliorer le rendement et générer le bien-être peu importe l'âge. Cette pratique combine des mouvements lents, des exercices de respiration et de concentration. Généralement, elle est basée sur des répétitions d'ensembles de mouvements très précis, conçus spécifiquement pour bénéficier à la **santé** sur plusieurs niveaux. En fait, **si elle est pratiquée régulièrement, on peut arriver à expérimenter certains bénéfices de manière immédiate.**

Les pratiques de **chi kung** testées dans les recherches sur la santé intègrent une gamme de mouvements simples. De plus, ils incluent un état centré sur la conscience relaxée et **une variété de techniques de respiration qui accompagnent les mouvements ou les postures.**

Les fondateurs du **chi kung** se sont inspirés de la nature, des animaux et des éléments de l'univers. Beaucoup de méthodes de cette pratique imitent les animaux pour acquérir certaines qualités ce qui a des effets très positifs sur

la santé. Parmi elles, on distingue la respiration de la tortue, une pratique inventée il y a 1400 ans pour les taoïstes. Ils observèrent l'impressionnante longévité de ces animaux, contemplèrent leurs gestes et leur respiration et développèrent des exercices d'imitation afin de **maintenir leur santé et de prolonger leur vie.**

En suivant, nous vous présenterons certains bénéfices du **chi kung** que vous devez considérer si vous doutez à commencer la pratique de cette discipline.



1. Le Chi Kung réduit le stress

Il s'agit d'un exercice dans lequel aussi bien l'esprit et le corps sont sollicités en raison de la combinaison des mouvements et des respirations profondes. Au travers de sa pratique, les deux vont donc commencer à se relaxer et **cela diminuera par conséquent les niveaux élevés de stress en favorisant un état de calme et de paix.**

2. Il améliore le sommeil

La **relaxation** profonde et la tranquillité mentale obtenues en pratiquant **chi kung** aident aussi bien à obtenir un meilleur sommeil qu'à en profiter.

3. Il augmente l'énergie

Les mouvements doux et lents facilitent l'ouverture de l'énergie dans les canaux du corps. Ainsi, les personnes qui pratiquent *chi kung* ont plus d'énergie ce qui est bénéfique pour leur vitalité sexuelle et leur **fertilité**.

4. Il équilibre les émotions

Pratiquer le *chi kung* favorise l'augmentation des capacités telles que la concentration et l'attention. Les deux sont indispensables pour gérer de manière adéquate les émotions et **développer un esprit clair et tranquille** qui nous permette de ne pas vivre de manière automatique.

5. Il élimine les toxines

La peau, telle que les intestins, est un organe qui parmi ses fonctions compte sur l'élimination des déchets du corps. Selon la médecine chinoise, **la pratique du *chi kung* permet au corps d'éliminer les toxines** par la peau qui va se clarifier.

6. Il favorise la connexion avec le présent

Les exercices menés à bout dans la pratique du *chi kung* sont dirigés vers la connexion au présent ce qui favorise ainsi une attitude optimiste et joyeuse envers la vie. De cette manière, expérimenter le bonheur sera beaucoup plus simple.



7. Il évite les lésions des articulations

L'équilibre apporté par la pratique du *chi kung* apprend à bouger le corps sans forcer ni bloquer les articulations. **Les étirements lents augmenteront la souplesse** et les lésions du corps seront donc évitées.

8. Il accélère la récupération

Il est possible de pratiquer le *chi kung* après une lésion ou une intervention chirurgicale. Faire des mouvements lents en utilisant les parties intactes aide à accélérer la récupération des autres parties. **Cela est dû à l'augmentation de la circulation et du flux d'énergie de toutes les parties du corps.**

9. Il soulage les migraines

Selon la médecine traditionnelle chinoise et le *chi kung*, la perte de bien-être et de santé se résout grâce à l'énergie. Cette dernière doit être en mouvement constant et elle doit également être uniforme. En fait, **les maux de tête se produisent par accumulation d'énergie.**

La pratique de différents exercices de *chi kung* contribue donc à soulager la migraine car en réalisant une relaxation profonde, on peut réussir à atteindre l'équilibre interne.

10. Il aide à la digestion

Le dernier bénéfice du *chi kung* est **l'amélioration du système gastro-intestinal** car cela régule et favorise les contractions de l'intestin en plus d'accélérer l'évacuation et d'éliminer les gaz. Nombreux sont les exercices qui aident à tonifier le foie et le pancréas.

Nous espérons que cette liste de bénéfices du *chi kung* vous ait convaincu(e) de tester la discipline. Rappelez vous qu'il en existe des milliers de styles différents dans le monde. **La clé est de commencer à pratiquer avec modération** jusqu'à trouver celui qui s'adapte le mieux à vous et à votre corps.