

## QI GONG DE LA FEMME

Cette méthode a été créée par Mme Lui Ya Fei, directrice du centre de Qi Gong de Beidaihe (Chine), elle comporte une série de mouvements pouvant être travaillés indépendamment.

Ce Qi Gong fait appel à des techniques d'auto-massages et grâce à des mouvements calmes, souples, harmonieux basés sur la physiologie féminine et adaptés à son équilibre énergétique, le Qi Gong de la femme joue un rôle de prévention des problèmes féminins, aide à la régularisation de l'équilibre hormonal, à l'harmonisation des émotions et accompagne les différentes périodes physiologiques de la femme (règles, grossesse, ménopause,...).

Le Qi Gong de la femme est basé sur la mise en mouvement et la régularisation des fonctions de l'énergie et du sang, la relation entre le corps et l'esprit.

Les exercices agissent en particulier sur les zones de la poitrine, du ventre, l'accent est mis sur la mobilité du bassin et la souplesse de la colonne vertébrale.

Cette pratique de santé alliant le mouvement, la respiration et la concentration de l'esprit peut être pratiquée par toutes les femmes quelque soit leur âge, la période de leur vie de femme (par exemple femme enceinte).

La méthode est basée sur l'harmonisation des trois principes : Qi (l'énergie, le souffle vital), Yi (l'esprit, l'intention) et Li (la force).

« Le principe de ce travail est la souplesse.

Si le bassin n'est pas relâché, l'impulsion de l'énergie de départ n'est pas réveillée

et nous n'avons pas cette souplesse naturelle du corps.

Tout le travail énergétique réside dans la présence de la rondeur partout.

La spirale naît de ce travail énergétique »

Madame Liu Ya Fei

