

# Exercices à la maison pour toutes et tous: Les multiples effets avantageux du qi gong

Le qi gong est une ancienne discipline chinoise qui combine relaxation et gymnastique. Sa pratique présente de nombreux bienfaits, tant au niveau physique que mental.



Le qi gong est un ensemble d'exercices basés sur la concentration, la méditation et le contrôle du corps et de la respiration. S'ils sont régulièrement effectués au réveil dans un environnement tranquille, ces exercices aident à maintenir un bon état de santé psychophysique et augmentent l'énergie intérieure (le qi).

Les mouvements et les positions exigent un degré élevé d'attention. L'énergie doit pouvoir circuler correctement dans le corps suivant des canaux invisibles à l'œil nu – les méridiens – afin d'agir sur le fonctionnement des organes vitaux.

Les bienfaits du qi gong:

- augmente la vitalité et l'énergie
- améliore la concentration
- favorise la détente
- renforce le système cardiovasculaire
- améliore les capacités respiratoires
- renforce les muscles, les articulations et les os
- soulage le stress

## Exercices

### Vidéo explicative



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**