

# QI GONG : l'allié de la Femme

A tous les âges clés, cette discipline nous accompagne en douceur, pour réguler nos hormones et stimuler notre humeur.

Ce travail énergétique associe exercices en mouvement, postures statiques, auto-massages et respiration régulée.

Il agit sur les méridiens, les points d'acupuncture et tous les flux d'énergie du corps. Il existe plusieurs méthodes. Le "Qi Gong de la Femme" entre autres, vise à mieux vivre sa féminité.

## **Harmoniser ses cycles**

Avec des mouvements qui partent de la taille et du bassin, on agit sur deux des grands méridiens qui régulent l'ovulation. Par des automassages et des tapotements, on stimule les points d'acupuncture importants pour des règles moins abondantes et moins douloureuses.

## **Gérer ses émotions**

Toute souffrance a une composante émotionnelle exacerbée chez la Femme. La répétition de mouvements fluides (balancements du buste, des hanches...) ainsi que des respirations permettent d'agir sur le trop plein.

Sur la colère, particulièrement, un travail plus spécifique aide à "verbaliser et permet d'éclairer les zones d'ombres", indique le Dr Martine DEPONDT-GADET.

## **Passer sereinement le cap de la ménopause**

Les exercices d'ondulation "en vague" de la colonne vertébrale libèrent le corps et évitent les tassements osseux. Et la stimulation de certains points sur les méridiens aide à surmonter le mal-être lié aux changements du corps.

## **Epanouir sa sexualité**

L'auto-massage des seins permet de travailler sur l'inconscient, l'ouverture du cœur et le manque de désir. Cela stimule le système nerveux central, la production de prolactine et de dopamine pour booster une libido en berne.