

Qi Gong de la Femme et de la Beauté du Visage

L'énergie au service de la beauté et de la santé psychocorporelle de la femme

Les femmes présentent une physiologie particulière de par le fonctionnement hormonal, la disposition des organes dans le bassin et le déroulement des cycles : cycles périodiques, mais aussi les grandes étapes liées à la fécondité et à la ménopause, les émotions participant grandement à ce fonctionnement spécifique.



Le Qi Gong de la femme apporte d'abord un meilleur équilibre psycho corporel et émotionnel. En développant un meilleur ressenti ainsi qu'une perception harmonieuse et positive des parties du corps, ce Qi Gong favorise l'équilibre nerveux et améliore la confiance et le rapport à soi. Le travail énergétique en relation avec les organes permet, selon les règles de la médecine chinoise, de mieux gérer le stress et de rééquilibrer les émotions aux différents stades de la vie à l'origine de troubles psychosomatiques.

Le Qi Gong de la femme est aussi une méthode de prévention de santé en ce qui concerne les problèmes gynécologiques car il régularise le système hormonal et aide les femmes à mieux gérer la ménopause. Cette méthode convient donc aux femmes de tout âge, mais est particulièrement conseillée aux femmes de plus de 35 ans.

Le Qi Gong de la femme travaille principalement sur 3 méridiens merveilleux le Chong Mai, le Ren Mai et le Dai Mai qui font partis des 8 Merveilleux Vaisseaux (Qi Mo) œuvrant pendant la gestation. Ces méridiens se replient à la naissance pour laisser place aux 12 méridiens principaux qui vont alors nourrir et entretenir la vie. Cependant Les 8 Qi mo se réactivent pour reconstruire l'individu (« tous les 7 ans chez la femme », lors de remises en question, ménopause).

Le Qi Gong pour la beauté du visage nourrit le teint en harmonisant l'énergie interne et externe et participe à la tonicité du visage en stimulant l'énergie yang du visage. Il active les sens, exalte la sensorialité féminine et participe à combattre les marques de fatigue. Comme les méridiens principaux présentent tous des points d'acupuncture localisés au visage, ce Qi Gong pour la beauté du visage régularise aussi l'énergie dans tout le corps.

◆ *Pratique*

Cette activité s'adresse à toute femme désireuse de préserver et maintenir son capital beauté et sa santé à tous les stades de sa vie de femme. Elle ne nécessite pas d'aptitudes particulières aux sports.

◆ *Contenu*

- Se sensibiliser à l'énergie féminine pour la développer harmonieusement selon ses propres besoins et son propre ressenti
- Assimiler des enchainements spécifiques de Qi Gong spécifiques pour la beauté et la santé psycho corporelle de la femme

- Pratiquer des exercices de Gymnastiques Energétiques douces pour maintenir la tonicité et la souplesse du corps et de l'esprit

- Harmoniser l'esprit et le corps par la régulation des émotions et le relâchement des tensions psychiques

- S'initier aux principes énergétiques traditionnels chinois

- Apprendre les principaux gestes de beauté quotidiens issues des Traditions Orientales (Automassages chinois et acupression avec des huiles essentielles - Yoga du visage - Mudras - Do In et Soins de la peau Japonais)