

Anne-Laure Gandy-Levionnais enseigne le Qi Gong depuis maintenant environ 10 ans sur le bassin annécien et à Rumilly. Depuis plusieurs années, elle se spécialise entre autres, dans le Qi Gong au féminin, la gestion des émotions et le travail sur la colonne vertébrale.

## LE QI GONG AU FEMININ

Au cœur de nos vies trépidantes, s'accorder une pause, un moment rien que pour soi entre femmes, pour se reconnecter à sa nature profonde dans la douceur, grâce à des auto-massages, des mouvements lents, des mouvements spontanés et des exercices méditatifs.

Le Qi Gong de la Femme a été créé par Mme Liu Ya Fei, médecin, Maître de Qi Gong et directrice du Centre National de Qi Gong Chinois de Beidahe à l'est de la Chine, avec laquelle j'ai eu la chance de me former à plusieurs reprises.

Cette méthode spécifique pour les femmes, met l'accent sur l'**équilibre hormonal** : elle permet ainsi de les aider à traverser tout les grands caps de leur vie, **de la puberté à la ménopause**, sans oublier la **grossesse**, avec le plus d'aisance et harmonie possible.

L'accueil, l'apaisement des **émotions et du stress** est favorisé et constitue aussi une des grandes bases de ce travail au féminin.

La **colonne vertébrale** est aussi beaucoup mobilisée afin que ce que les chinois appellent "l'Arbre de Vie" ou "la Colonne Céleste" trouve ou retrouve de l'aisance, de la souplesse, de la mobilité. Elle retrouvera ainsi de la fluidité et l'énergie pourra circuler de la manière la plus optimale possible.

Il peut s'agir aussi tout simplement de reprendre contact avec cet axe qui nous permet d'être debout et d'aller vers notre élan de vie.

### **Tout le monde peut pratiquer quelle que soit sa condition physique.**

La seule condition est de ne rien forcer, de respecter ses possibilités en restant à l'écoute, sans émettre de jugement mais avec la plus grande douceur et bienveillance envers soi-même.

Ce travail au féminin permet de se reconnecter à notre nature profonde, de la laisser s'exprimer librement dans toute sa beauté et sa joie d'être.

C'est un chemin vers soi-même, au Cœur de Soi.

Le Qi Gong **agit sur l'ensemble du corps**. Il renforce aussi le système immunitaire, vise à réduire le stress et ses effets néfastes, favorise un meilleur sommeil, une meilleure attention, la longévité dans de bonnes ou du moins, meilleures conditions, fait circuler l'énergie et le sang, favorise une respiration plus ample, plus profonde et donc plus régénératrice et réparatrice, etc.

Quelques mots clés pour finaliser la présentation de cette activité :

**douceur, écoute, accueil, attention, attention à soi, présence.**