

## Les biens faits du Qi Gong



Le **qi gong**, **chi gong** ou **chi kung** (chinois simplifié : 气功 ; chinois traditionnel : 氣功 ; pinyin : qìgōng ; Wade : ch'i<sup>4</sup>gong<sup>1</sup>) est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondé sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration<sup>1</sup>. Le terme signifie littéralement « exercice (gong) relatif au **qi** », ou « maîtrise de l'énergie vitale ».

Dans une perspective plus large, « **qi gong** » signifie « méthode et efficacité du souffle » et regroupe des techniques traditionnelles de gymnastique, de respiration, de méditation...

Le **qi gong** compte plusieurs branches, lesquelles recouvrent des centaines de styles différents.