

# Le Nei Yang Gong

## Qi Gong pour nourrir l'intérieur

**Le Nei Yang Gong est la base du Qi Gong médical contemporain.**

**Il est issu des recherches du professeur  
Liu Gui Zhen à l'hôpital de Beidaihe (en Chine).**

Le Nei Yang Gong est pratiqué depuis 1954 dans les hôpitaux Chinois. Madame Liu Ya Fei, directrice du Centre national de Qi Gong, continue l'œuvre de son père, et transmet les différentes méthodes du Nei Yang Gong. En France le Nei Yang Gong est diffusé par centre de culture chinoise "Les Temps du Corps" à Paris.

### Qu'est-ce que le Nei Yang Gong ?

Le système de Qi Gong médical Nei Yang Gong est constitué de deux méthodes dynamiques, d'une méthode statique et d'auto-massages. Le Nei Yang Gong convient parfaitement à ceux qui veulent s'entretenir, renforcer leur corps, leur santé et leur énergie. Il est accessible à tous, débutants ou pratiquants réguliers.

Chaque méthode dynamique comporte deux parties de 6 mouvements et constitue le premier niveau du travail énergétique. Les méthodes dynamiques forment un excellent travail, assez intenses sur le plan physique. Elles sont utilisées dans le travail interne de l'énergie.

Le travail statique comprend des relaxations et respirations spéciales. C'est un excellent outil pour reconstituer l'énergie vitale et travailler sur les blocages énergétiques ou émotionnels.

Sur le plan physique, le Nei Yang Gong insiste en particulier sur un travail complet de la colonne vertébrale par des mouvements d'ondulation, d'étirement, de rotation, de balancement, afin d'assouplir et de renforcer le fonctionnement de cette « Colonne Céleste » qui est le support de notre structure interne.

Au niveau du souffle, il propose tout d'abord une respiration naturelle puis de plus en plus fine, lente, profonde et longue. Deux méthodes respiratoires accompagneront la pratique corporelle selon les cas : la respiration douce, calmante (Inspiration / Expiration / Suspension) la respiration dure, tonifiante (Inspiration / Suspension / Expiration). L'objectif est de régulariser et de rééquilibrer l'énergie à travers ces respirations spécifiques.

Dans la pratique statique l'intention est à l'intérieur du corps, davantage sur le souffle pour un meilleur équilibre. "Où est l'intention, l'énergie arrive et le sang circule davantage". Les 6 méthodes de relaxation permettent aux pratiquants de retrouver rapidement, en profondeur, le calme et la paix du Corps/Esprit, et ainsi de libérer les blocages physiques ou émotionnels quelques soient les particularités individuelles. Elle permet aussi de lutter efficacement contre les effets néfastes du stress.

Les méthodes de massages et d'auto-massages permettent de soigner un grand nombre de petits problèmes quotidiens sans devoir faire appel à de la pharmacopée.

