

Randonnée Qi Gong : entrer en symbiose avec la nature : qu'est-ce que cela signifie ?



Définition Larousse : Symbiose = Association étroite de deux ou plusieurs organismes différents, mutuellement bénéfique, voire indispensable à leur survie.

Depuis quelques années plusieurs d'études ont été réalisées dans le monde pour comprendre les effets de la nature sur les personnes. Elles démontrent que :



« La fréquentation de la nature a un effet direct sur la régulation du pouls, la pression artérielle, calme le système nerveux parasympathique autonome (qui gère le calme et la digestion), réduit l'émission de cortisol hormone du stress » ⁽¹⁾

Des personnes ayant suivi des ateliers spécifiques de Qi Gong m'ont fait retour de l'impact positif, par la pratique du Qi Gong, sur leur sommeil, sur leur stress. Elles ont vu leur état s'améliorer.

« La nature améliore nos capacités d'apprentissage, restaure notre concentration et rafraîchit notre mémoire de travail. Elle atténue la fatigue mentale et peut même accroître l'optimisme l'empathie l'altruisme et renforcer la confiance en soi. » ⁽¹⁾

Là encore des élèves, pratiquant en cours hebdomadaires, m'ont témoigné qu'ils parvenaient à prendre plus de recul dans leur quotidien, à mieux gérer leurs émotions, à avoir plus de confiance en eux.

À plusieurs reprises, dans les enquêtes, on retrouve le terme, la notion, de « notre lien inné avec la nature »

Conjuguer les effets du Qi gong avec toutes les énergies que la nature nous offre est un fabuleux cadeau que l'on peut facilement offrir à notre corps, à notre esprit.



Retrouvez tous nos ateliers, randonnées et stages sur le site www.artsqigong.com rubrique Agenda

(1) Pascale d'Erm