

# LES BIENFAITS DU QIGONG (Et d'autres encore)

## Muscles et tendons

- Détente, force et élasticité
- Répare et stabilise les ligaments

## Organes

- Fortifie et équilibre
- circulation de l'énergie et du sang

## Fonctions vasculaires

- Elasticité des vaisseaux sanguins
- -Hyper et hypotension+

## Système lymphatique

- Circulation de la lymphe
- efficacité immunitaire

## Ligaments et os

- Souplesse et flexibilité
- Equilibre
- Prévention des chutes



## Fonctions cardio-pulmonaires

- Ralentit la respiration
- Transport d'oxygène profond dans les tissus
- Cohérence cardiaque

## Sommeil

- Diminution de la fatigue visuelle
- Renforce la vision

## Vision

- Diminution de la fatigue visuelle
- Renforce la vision

## Emotions et stress

- Force et élasticité
- Répare et stabilise les ligaments

## Système nerveux

- Capacité de perception
- Proprioception