

## Astuce détente : équilibrer le « chi »

Juliet 18, 2012 | Rubrique: Paroles d'expertes



Selon la médecine orientale, on désigne l'énergie vitale par le terme « Chi »

Atteindre un style de vie équilibré et se sentir stable intérieurement sont des éléments importants qui permettent d'être plus serein face aux défis quotidiens. En plus d'adopter de saines habitudes comme bien manger, bien dormir et faire de l'exercice, il est important d'inclure à son horaire des périodes de relaxation afin de libérer les tensions et d'observer son état actuel pour s'ajuster au besoin.

Voici une série de petits exercices que nous vous invitons à pratiquer quotidiennement à n'importe quel moment de la journée. Ces astuces-détente vous aideront à retrouver le calme et la concentration, tout en profitant d'être pleinement présent à la tâche. Votre astuce-détente de la semaine...

### 3 | ÉQUILIBRER LE « CHI »

Selon la médecine orientale, on désigne l'énergie vitale par les termes suivants : En Chine on dira le « chi », au Japon on dira le « ki » et en Inde on appelle cette énergie le « prana » (en sanskrit). Cette énergie doit circuler librement dans le corps, à travers les méridiens. Elle peut être parfois bloquée par le stress, causant ainsi des déséquilibres énergétiques.

L'acupression est une technique utilisée pour fluidifier cette énergie. Un des principaux points de pression est situé dans la main (gauche ou droite) à la jonction entre le pouce et l'index. Avec l'autre pouce, on applique à cet endroit, une pression ferme et constante pendant environ 2 minutes.

Bonne pratique !



Julie Banville  
Consultante en bien-être corporatif  
Fondatrice, Zen&Cie

### Donnez votre avis

f Like

Twitter 0

+1 0

in Share

### Dans la même rubrique



Devenir un leader en s'impliquant dans sa communauté



Cet été, réfléchissez à votre carrière !



Astuces détente : masser le ventre