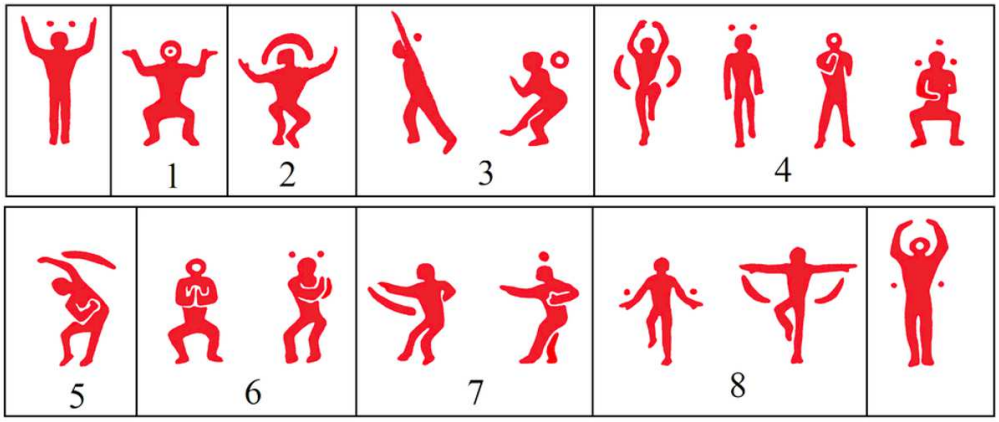
DA WU
Qi Gong de la Grande danse

Le Qi Gong « Da Wu » (Grande Danse) trouve ses sources dans les époques des souverains de ChineTang et Yao, il y a 5000 ans. Au début, la « grande danse » a été utilisée pour soigner les problèmes de santé.

Le Qi Gong de la Grande danse est l'une des formes officielles retenue par l'Association Nationale Chinoise du Qi gong pour la santé.
C'est un Qi Gong dynamique, grace à la façon de pratiquer et d'unir le mouvement, la respiration et l'esprit.

Les Bien-faits de ce Qi Gong sont:
- Assouplir les muscles, les tendons et les articulations,
- Régler le fonctionnement des organes,
- Nourrir le corps,
- Monter le niveau de santé en général.



Préparation

1- Tenir la tête et le cou en haut
2- Ouvrir les hanches
3- Etirer la taille
4- Secouer le corps
5- Masser le dos
6- Balancer les hanches
7- Massage des côtes
8- S'envoler

Fermeture