



Association SPIRALE

28 rue de l'église - 50330 - Le Theil

☎ : 06.67.75.03.04

💻 : <http://www.spirale-asso.org>

✉ : contact@spirale-asso.org

Dawu, Qi Gong de la Grande Danse

Dawu signifie "La grande Danse".

Cette méthode inspirée de mouvements très anciens, allie la grâce de la danse et la profondeur du travail interne de qi gong.

La "Chinese Health Qi Gong Association" a fait appel au professeur LEI Bin pour actualiser cette ancienne méthode.

Le DA WU a été recréé sur base de textes anciens et agit sur les mouvements ascendants et descendants du corps ainsi que sur les mouvements d'ouverture et de fermeture. Durant les exercices on synchronise les mouvements avec la respiration et le mental afin de réguler les organes, de fluidifier les méridiens et de nourrir le Qi et le sang. Ainsi ce qi gong est curatif et préventif et permet de préserver la santé.

Yubei Shi	Préparation
1. Angshou Shi	Tenir la tête haute
2. Kaikua Shi	Ouvrir les hanches
3. ChenYao Shi	Etirer les reins
4. Zhenti Shi	Ebranler le corps
5. Rouji Shi	Masser le dos
6. Baitun Shi	Balancer les fesses
7. Molei Shi	Masser es flancs
8. Feishen Shi	S'envoler
Shoushi	Fermeture