

MAWANGDUI DAOYIN SHU

Le MAWANGDUI DAOYIN TU a été recréé sur base de dessins anciens trouvés dans les tombes de Mawangdui lors des fouilles archéologiques des anciennes tombes de la dynastie des Han à Changsha en Chine.

L'association Chinoise de Qi Gong de la Santé a demandé à l'université de Shanghai de recréer ce qi gong très ancien.

Principes généraux :

Ce Qi Gong a pour but d'harmoniser la forme et le corps dans une succession de mouvements d'ouverture et de fermeture, ascendants et descendants, d'étirement et de relâchement. Durant l'exercice on fait circuler l'énergie à travers les méridiens ce qui a pour effet de réguler le qi et le sang, d'équilibrer le Ying et le Yang et de renforcer le corps tout en nourrissant le sang.

Par des mouvements lents, fluides et doux cet exercice est facile et varié et permet de pratiquer des étirements et des rotations bénéfiques pour le corps. Ce daoyin est très populaire car il est très complet et convient à un grand nombre de personnes .

Ceux qui le pratiquent longuement constatent un effet bénéfique sur leur moral et leur état émotionnel. En outre il a pour effet d'affiner la silhouette, de brûler les graisses et d'améliorer la condition physique générale.

Ce qi gong est très beau, très gracieux et s'apprend rapidement.

