

Qigong du Dragon

vendredi 12, samedi 13 et dimanche 14 juillet

L'année du dragon : un tempérament de feu pour 2024



Cette année commence par une année dragon de bois, le bois nourrit le feu.

L'année du dragon de bois encourage à être ouvert au changement, explorer de nouveaux horizons.

L'année 2024 fait place à l'action et au mouvement, le dragon de bois favorise la solidarité, la bienveillance du bois encourage l'ouverture du coeur et apaise le mental.

Dans cette année spéciale 2024 année du dragon de bois, idéale à la pratique des exercices du dragon et à toutes les compréhensions qui en découlent, Shen Zhengyu vous propose de vous plonger ou vous replonger dans les fondements des exercices du dragon. Ils sont basés sur l'harmonisation des 3 dantians : dantian supérieur, dantian médian et dantian inférieur grâce à l'utilisation de la force en spirale de tout le corps générée par la connexion des pieds à la terre et du sommet de la tête au ciel. Ceci va créer une force en spirale afin que les 3 systèmes appelés San Jiao travaillent ensemble : système respiratoire, système circulatoire et système digestif et puissent s'harmoniser, se réguler de manière optimale. Les exercices du dragon contribuent à l'équilibre du corps physique/énergétique, du mental et des émotions, il régule donc les émotions et prévient colère et dépression.

