

---

# Qi gong général pour renforcer la santé

« DAO YIN YANG SHENG GONG »

---

La méthode de Maître « ZHANG Guang-De » est très répandue en Chine et dans le monde, elle a été introduite en France en 1989.

Ce Qi gong comprend huit mouvements souples et gracieux, destinés à faire circuler l'énergie dans le corps, assouplir les articulations, entretenir la fonction des organes et équilibrer les émotions tout en relâchant le mental.

Les exercices s'adressent à l'ensemble du corps et font travailler aussi bien les bras et les épaules, que les jambes, le bassin et la colonne vertébrale.

Les noms des huit mouvements sont :

1. Régulariser la respiration
2. Pousser le bateau en suivant le courant
3. Les épaules soutiennent le soleil et la lune
4. L'oiseau Peng déploie ses ailes
5. Le colosse soulève les pierres
6. Pousser la fenêtre pour contempler la lune
7. Chassez la poussière selon le vent
8. Le vieux sage lisse sa barbe

