



---

## « DAO YIN YANG SHENG GONG »

---

*Ou "Qi Gong général pour nourrir la santé »*

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

Ce mouvement permet de rentrer dans l'état de calme, il harmonise le geste et le souffle.

Fonctions thérapeutiques : Evacuer la chaleur du cœur par les « lao gong » et les « Yong Chuan ».

### 2. Pousser le bateau en suivant le courant

Ce mouvement permet d'harmoniser le bas et le haut du corps (c'est la taille qui fait le lien), c'est le bas qui guide le haut du corps.

Fonctions Thérapeutiques : Evacuer la chaleur

### 3. Les épaules soutiennent le soleil et la lune

Ce mouvement permet de travailler sur la conscience de notre axe, par la spirale de la colonne vertébrale.

Fonctions thérapeutiques : Favorise la circulation du Qi dans les méridiens Yin et yang et libère les épaules.

### 4. L'oiseau Peng déploie ses ailes

Ce mouvement permet de travailler sur l'axe, et sur l'équilibre.

Fonctions thérapeutiques : Tonifie les organes : poumons / Rate / Estomac.

### 5. Le colosse soulève les pierres

Renforce les jambes, permet l'ouverture et le relâchement des lombaires.

Fonctions thérapeutiques : Renforcer l'énergie des reins

### 6. Pousser la fenêtre pour contempler la lune

Permet le travail de l'équilibre par le transfère du poids du corps, et la coordination des bras et des jambes.

Fonctions thérapeutiques : renforce les méridiens yin et yang des jambes. Renforce les Reins

### 7. Chassez la poussière selon le vent

Fonctions thérapeutiques : Evacuer la chaleur du cœur et renforce la communication cœur et reins.

### 8. Le vieux sage lisse sa barbe

Mouvement de fermeture

Fonctions thérapeutiques : Renforce la circulation du Qi dans les méridiens de l'estomac.