

DAO YIN qi gong UHTS Mantak Chia

Avec Franck Delevallez

Le 06 février

**salle Klassdane
à Montpellier**

10h-12h /14h-16h

Places limitées



contact Franck: 07 69 06 44 49

www.sonmudo-qiqongmontpellier.eu

Le dao yin une série d'exercices au sol, Nous pourrions considérer le dao yin comme un yoga chinois (mais cela reste du qi gong)

L'étude de la respiration sera primordiale pour effectuer les postures.

Elle permettra ainsi, une entrée dans les profondeurs de notre corps.

Le dao yin aura pour effet d'augmenter sa capacité respiratoire (respiration abdominale), d'atteindre un profond relâchement autant musculaire que nerveux.

En effet, la respiration, dans son mouvement de va et vient, aura une action bénéfique au niveau du gros intestin et des organes internes, du plexus solaire.

Un massage naturel et salvateur au service de la circulation énergétique et des émotions.

Les bénéfices du dao yin se verront aussi sur la prise de conscience de son planché pelvien et le renforcement des muscles du périnée. Un soulagement se fera sentir au niveau des psoas iliaques aussi La ceinture transversale sera renforcée pour une meilleure prévention, pour mieux prévenir les descentes d'organes. La respiration du stomach vacuum sera à l'étude pour la réalisation des postures.

Le dao yin insiste principalement sur la zone lombaire, sur la mobilité du bassin, sur un mouvement fluide au niveau de la colonne vertébrale en maintenant sa conscience respiratoire.. C'est une porte précieuse pour sentir les mouvements énergétiques.

C'est une pratique éclairante pour les arts comme le qi gong, le taichi ou les arts martiaux mais aussi pour toutes les personnes désirants prendre conscience de son corps, de son être.

Un délice de sensation, de subtilité et de joie intérieur

