



## DAOYIN YANGSHENG GONG & YANGSHENG TAIJI

### Arts traditionnels chinois de santé

Enseignant : Rémy REGINE

#### Qu'est-ce que le Daoyin Yangsheng Gong ?

Le Daoyin Yangsheng Gong est une **méthode de Qi Gong** basée sur les principes de la médecine chinoise. Ce Qi Gong est caractérisé par des mouvements de torsion modérée, impliquant un contrôle de la respiration, la stimulation des méridiens et points d'acupuncture et une concentration mentale.

#### Qu'est-ce que le Yangsheng Taiji ?

Le Yangsheng Taiji est une forme de santé, **dans l'esprit du Tai Ji Quan**, mais sans son aspect martial. Cette méthode est basée sur la stimulation des points d'acupuncture.

#### Quels bienfaits ?

Le Daoyin Yangsheng Gong et le Yangsheng Taiji ont avant tout une action préventive. Les mouvements lents, réguliers et harmonieux ont pour but d'améliorer la circulation de l'énergie dans tout le corps, de dénouer les articulations, de tonifier et d'oxygéner les muscles et de détendre le système nerveux.

Ces deux disciplines sont également des formes de méditation dans lesquelles on apprend à se mouvoir avec fluidité à partir d'un calme intérieur. En se concentrant sur la respiration abdominale et sur le mouvement, le mental s'arrête de "travailler" : plus de ruminations, plus d'idées noires, etc.

#### Comment se déroule une séance ?

Les cours sont accessibles aux débutants.

- Durée de la pratique : 1h
- Réveil corporel et énergétique (postures, mouvements, auto-massages) : 20 min.
- Apprentissage de la méthode : 25 min.
- Enchaînement de la méthode en silence : 15 min.
- Tenue conseillée : Vêtements souples et chaussures confortables
- Matériel nécessaire : Aucun