

Qigong du Dragon

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



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 – le bois nourrit le feu - favorise la solidarité, la bienveillance, encourage l'ouverture du cœur 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,

Françoise vous propose de vous plonger ou vous replonger dans les fondements des exercices du dragon. Ils sont basés sur l'harmonisation des 3 dantians (centres énergétiques) : 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.
