

NOUVEAU SOUFFLE

Le Ba Gua Zhang Art Martial Taoïste

八卦掌



Avec François Ducotterd

Les 8 paumes mères ou les 8 paumes fixes constituent l'exercice de base en mouvement du baguazhang (tous styles confondus). C'est un enchaînement de huit positions de paumes que l'on pratique dans un mouvement circulaire dans un sens, puis dans l'autre. Si le Bagua Zhang est d'abord un art martial, ces 8 paumes constituent avant tout un exercice de Qigong visant deux objectifs:

- Renforcer la santé du pratiquant par le biais des torsions, des étirements, de la stimulation du DAN TIAN inférieur et de Mingmen
- Conduire le QI du DAN TIAN inférieur vers les paumes par la visualisation et la respiration

Cet exercice peut donc être utile, tant pour les adeptes des arts martiaux que pour les personnes malades ou les thérapeutes. Il a en outre l'avantage d'être simple à retenir.

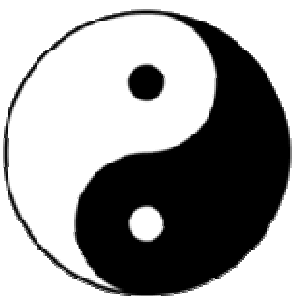
19 Janvier 2019

16 Mars 2019

De 9.30 à 17 h : 55 € la journée

Préau de l'école Jean Moulin

69530 Brignais



« Eduquer le Corps pour ouvrir le Cœur! »

06 60 05 44 44

nouveausouffle69530@orange.fr

www.nouveausouffle.sitew.com

