

LA COVID-19 est toujours présente

Il faut continuer à pratiquer un sport afin de développer la capacité respiratoire et augmenter l'immunité pour mieux lutter.

Nous vous proposons un exercice nommé :

Qì chén dāntián 气沉丹田

Qu'est-ce que c'est ?

C'est la conscience du mouvement du ventre, qui, au moment de l'inspiration et de l'expiration, doit onduler comme une vague.

Inspirer, rentrer le ventre, continuer à inspirer. Gonfler le haut du ventre (descendre le diaphragme). Expirer en poussant vers le bas, gonfler le bas du ventre (**dāntián**).

Actuellement, il n'y a pas encore de traitement, ni de vaccin



Il faut protéger les autres



Inspirer



continuer à inspirer

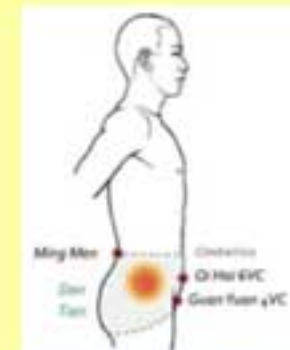


expirer

Cet exercice peut être pratiqué debout, assis ou allongé. Relâcher le corps, inspirer lentement sans bruit. Il permet ainsi d'améliorer le système respiratoire et la tonicité musculaire de la cage thoracique.

Le mouvement d'ondulation ventral masse les organes internes et a pour but d'améliorer les fonctions digestives, le système urinaire et offre une bonne relaxation.

A pratiquer de 5 à 10 mn.
2 fois par jour.



Qì chén dāntián 气沉丹田



Méthode enseignée par
Maître YUAN Zumou
shoubo.international@gmail.com



TAI CHI CHUAN 78

