

Daoyin du Dragon



Le dragon chinois est une créature mythologique fantastique. Il est représenté comme un animal puissant avec sa tête, son long cou, ses membres et sa queue en spirale quand il se déplace dans l'air.

La danse du dragon pour célébrer les fêtes traditionnelles du Nouvel An chinois est réputée dans le monde entier. Les costumes colorés et des danses exotiques offrent un spectacle fascinant. Son exécution, cependant, peut n'être qu'un mouvement purement physique sans force intérieure.

La danse du dragon a inspiré au Dr Shen Hongxun de développer neuf exercices avec des mouvements de spirale, qui ont abouti à la création des Daoyin du Dragon. Les Daoyin du Dragon se composent de : le dragon se réveille de son hibernation, le dragon étire ses griffes, le dragon remue la queue, le dragon sort de sa tanière, le dragon prie, le dragon joue avec la perle, le dragon joue avec l'eau, le dragon danse la danse de l'amour, le dragon retourne en hibernation.

Si l'on veut atteindre un niveau encore plus élevé après l'ouverture des cinq canaux et en activant les trois circulations, on a alors encore besoin d'ouvrir les canaux spiralés le long de la colonne vertébrale. Ces canaux s'ouvrent lorsque les forces internes bougent le long de la colonne vertébrale comme deux dragons, qui partent du coccyx et se déplacent jusqu'à la couronne.

Les mouvements en spirale sont très efficaces pour corriger la colonne vertébrale, améliorer la posture, activer le Dantian, nettoyer et ouvrir les cinq canaux et ont donc un effet d'harmonisation de l'énergie physique et mentale.