

QI GONG DU BATON

Dans cet enchaînement au bâton de huit exercices , les mouvements sont conduits par le bâton et coordonnés à la respiration .

Il facilite les étirements , permet de masser le corps et certains points d'acupuncture et permet également une meilleure coordination tout en fortifiant le corps .

Sa pratique permet d'assouplir les tendons et les articulations , de travailler la structure du corps dans sa globalité et de développer la maîtrise et la conduite de l'énergie, la précision du geste , la qualité d'ancrage et la qualité de présence .

Ce Qi Gong est accessible à tous .

