

Daoyin* du Dragon d'Or 10 au 12 avril 2015

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



*Le mot daoyin se compose de deux termes distincts dao et yin qui signifient « guider », associés ces deux termes se renforcent pour atteindre un objectif précis celui de la santé

Les neuf exercices qui composent les Daoyin du Dragon sont

1. le dragon se réveille de son hibernation
2. le dragon étire ses griffes
3. le dragon remue la queue
4. le dragon sort de sa tanière
5. le dragon prie
6. le dragon joue avec la perle
7. le dragon joue avec l'eau
8. le dragon danse la danse de l'amour
9. le dragon retourne en hibernation



Maître Shen Zhengyu



Né en 1965 dans la région du Xinjiang il a reçu très tôt la formation traditionnelle Taiji, transmise de père en fils. Enfant, Shen Zhengyu a également reçu la formation de Taiji de son grand-père Xia Zixin. Dès l'âge de 16 ans, il devient l'assistant de son père le Dr Shen Hongxun, et a ainsi acquis une connaissance approfondie de la médecine traditionnelle chinoise. Il est par ailleurs diplômé en médecine préventive de l'Université Chongji Médicale dans le Xinjiang. Fils et petits-fils d'une lignée spécialiste de la Force Vide et des Forces Taiji, il aide les élèves à activer rapidement le dantian et à ouvrir les canaux d'énergie.

Shen Zhengyu a suivi son père en Belgique, où il travaille comme professeur de Taiji indépendant depuis 1992. Il a développé la forme bâton Nanpai Taiji 37, ainsi que la forme épée de style Yang Nanpai Taiji 52 et s'est spécialisé dans la poussée des mains, Tianshan-SanShou, les techniques de Daoyin et Tuina. Il donne des leçons hebdomadaires en Belgique ainsi que des cours et des ateliers en Belgique, Norvège, Pays-Bas, France et Royaume-Uni.

