

## Les points communs

### DAO YIN

Qi Gong

Taijiquan

Circulation de l'énergie (Qi)

Harmonie du geste

Ancrage

Bien être global

Corps - Esprit

6 Énergies

Respiration

Gérer les émotions 5 Éléments

Yin Yang

Forme Yin du Wu Shu

Basculement du Ciel

Mental - Souffle

Mouvement

Prévention santé

Temps - Espace

Images

Fluidité

Alternance

Aucune performance

Les 8 Directions et le Centre

Lent comme le Ciel

Fan Song

Travail interne (Nei)

Travail externe (Wai)

Méditation

Swastika sens polaire et solaire

Verticalité

Origine chinoise

Présence à Soi

Structure du corps

Ne pas faire "le dragon" mais "Être le dragon"



Qi Gong

Taijiquan

## Particularités

Art énergétique chinois — Art martial relié au Wu SHU

Tout public (Qi Gong adaptés) — Public en bonne condition physique

Mémorisation facile — Travail long de mémorisation

Petites séquences — Formes courtes moyennes et longues

Grande diversité — 5 Écoles majeures

Instruments : bâtonnet, balle — Instruments : épée, éventail, bâton  
bâton semi-long, éventail ... long, sabre, hallebarde ...

