

# **Dao Yin du Coeur**

## **Qi Gong Cardio Vasculaire**

**(ZHANG GUANG DE)**

**« Il fait nuit, tout est tranquille...  
On rejette les inquiétudes et les soucis...  
La concentration de l'esprit se porte au DAN TIAN  
et sur le rythme de la respiration,  
léger comme l'oiseau qui prend son envol »**

- 1** Danser en entendant chanter le coq
- 2** Le singe blanc offre le fruit
- 3** L'éléphant d'or enroule sa trompe
- 4** L'hirondelle fait trembler ses ailes
- 5** Le vieux médecin masse ses oreilles
- 6** Frapper les bras et les jambes
- 7** Les racines de l'arbre mort s'enchevêtrent
- 8** Equilibrer DU MAI et masser REN MAI

***Aller vers la respiration inversée***