

## LA SALUTATION AU TAO

Le Qi Gong en Chine a une histoire qui remonte à plusieurs milliers d'années. Il permet d'équilibrer le Yin et le Yang dans tout l'organisme et fait circuler de manière harmonieuse l'énergie vitale dans les méridiens d'acupuncture.

La santé s'en trouve globalement améliorée et un processus de prévention des maladies peut alors s'installer.

La "salutation au Tao" ou "petit vol des oies sauvages" est appelé ainsi parce que les postures et les mouvements imitent les oies sauvages connues comme des oiseaux de longévité en Chine.

Ce Qi Gong est simple d'apprentissage gestuel mais d'une grande richesse interne, il est constitué de mouvements doux et symétriques s'exécutant sur place.

Pratiqué tous les matins comme un Qi Gong de réveil, il prévient les problèmes articulaires des épaules et de la nuque, il purifie l'esprit, améliore l'énergie vitale et stimule l'activité cérébrale.

Une pratique régulière et juste peut prévenir aussi l'apparition de certaines maladies nerveuses, cardiovasculaires, respiratoires, digestives, articulaires...