



**OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS
SALON DE PROVENCE**

DA GONG (Massage par percussion)

Respiration WUGI

Pieds position « MABU »

1. Stimule les reins en balançant les bras : tape devant - derrière 36x
2. Tape épaule – dos 36x
3. Tape poitrine, vers l'avant, bouche ouverte 36x (sternum)
4. Tape Dan Tian inférieur (ventre) bouche fermée
5. Recentrage
6. Avec les paumes des mains, tape sur le visage, tête, nuque
7. Avec la main droite comme un fouet, tape sur le bras gauche dessus – dessous jusqu'à l'épaule et redescendre sur la main. Idem à droite
8. Pieds écartés tendus, tape sur le dos 12x et descendre le long de l'arrière des jambes 2x
9. Genoux fléchis, tape sur l'avant des jambes 12x et descendre le long du côté des jambes 2x
10. Mains jointes en prière, lancer les mains avec la tranche sur le côté intérieur (aine) 12x et avec le dos des mains frapper le long des jambes côté interne
11. Recentrage
12. Frotter les mains au point Laogong
13. Placer la chaleur dans les yeux et partir sur le côté 2x, reprendre en ayant au préalable frotter les mains. (amène la clarté dans les yeux et dans l'esprit)
14. Pencher la tête en avant sur l'inspire, en arrière sur l'expire 2x
15. Inspire tête sur le côté, expire tête droite D et G 2x
16. Inspire tête en avant, rotation de la tête bouche ouverte D et G 1x (libère les tensions)