

LIAN GONG

Les cours ont lieu le mercredi de 11h à 12h15 et le samedi de 10h à 11h au Dojo du Clos des Moines avec le professeur Christine Ripart.

Le LIAN GONG est une gymnastique thérapeutique chinoise issue du TUINA.

Il a été créé par Le Dr Zhuang Yuan Ming né en 1919 à Shanghai, un médecin spécialiste en massage TUINA, orthopédiste et pratiquant d'arts martiaux . Ses recherches ont été primées.

Le Dr ZHUANG a élaboré 3 séries de 18 mouvements, pour les articulations et le bon fonctionnement des organes internes. Il contribue à réduire les douleurs dues aux mauvaises postures et contribue à l'amélioration de l'état général.

Avec le LIAN GONG le pratiquant est partie prenante de l'amélioration de son état. La pratique est lente, répétée, les mouvements sont debouts.

Pour le pratiquant d'arts martiaux le Lian Gong contribue à établir les bonnes postures et la connaissance des principes du mouvement.