

## DAWU LA GRANDE DANSE QI GONG SANTE 6'



### Préparation



### 1. Tenir la tête haute

Sur place de face

1 pas à gauche de côté

1 pas à droite de côté



### 2. Ouvrir les hanches

1 pas en avant regard à gauche

1 pas en arrière regard à droite



### 3. Etirer les reins

Sur les côtés

1 pas à gauche

1 pas à droite



### 4. Ebranler le corps

Sur place de face

pied gauche levé

pied droit levé



### 5. Masser le dos

Étirer à gauche

Étirer à droite



### 6. Balancer les fesses

Sur place de face

1 fois à gauche 1 fois à droite

1 tour dans le sens horaire



### 7. Masser les flancs

À droite en arrière 2 fois

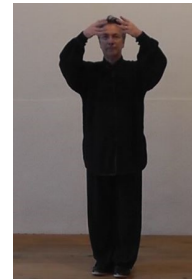
À gauche en arrière 2 fois



### 8. S'envoler

Pied gauche levé 1 pas en avant pied droit levé tourner à droite regarder derrière

Pied droit levé 1 pas en arrière tourner à gauche regarder derrière



### Fermeture