

DAWU - Grande Danse



Le DAWU fait partie des séries du Qi Gong de santé élaboré par des maîtres chinois qui se sont inspirés des techniques puisées dans les documents anciens. Le DAWU met l'accent sur le fléchissement, l'étirement et la rotation des articulations du corps tout entier.

A travers cette « grande danse » les mouvements favoriseront l'assouplissement des articulations et l'activation de la circulation du sang et du Qi.

On retrouve le terme DAWU dans des écrits datant de 1200 : « Sous Yinkangshuun chef tribal des temps préhistoriques, les inondations sévissaient et les fleuves débordaient. L'humidité ambiante provoqua des maladies articulaires, ce qui donna lieu à création d'une danse appelée DAWU, cette danse gymnastique pratiqué par le peuple devait leur permettre d'assouplir leurs articulations »



la

De même, vers 200 avJC, on retrouve cette description : « Le « Dawu » ou « danse servant à faire dégonfler » est pratiqué afin d'assouplir les articulations en dispersant l'humidité du corps et en débloquent la circulation du Qi et du sang »

Un autre ouvrage antique dit : « Le centre (de la chine antique), avec sa vaste plaine et son climat humide, abonde en produits variés et divers, et la population qui bénéficie d'un éventail de nourriture, s'adonne donc peu aux travaux agricoles, ce qui engendre des maladies comme le dysfonctionnement des organes et la malaria. Pour soigner ces maladies, on fait appel au déblocage de la circulation du sang et du Qi et au massage sous toutes ces formes »

On peut en conclure que Wu (danse) est directement lié au DAO (ou Tao = déblocage de la circulation du sang et du Qi).

Par ailleurs, sur une poterie remontant à 5000 ans des peintures représentant des pas de danse.



Les APPORTS :

- Débloquer la circulation du sang et du Qi pour assouplir les articulations : par des étirements, des rotations, des fléchissements l'on met en mouvement le tronc pour assouplir les tissus, les muscles, les articulations.
- Conduire la Danse et s'exercer à garder la forme par la danse : par les aspects de la danse : charme,

rythme, esthétisme, nous entrons en lien direct avec l'harmonie du sang, l'équilibre du yin et du yang, un esprit serein et doux

- Sobre et naturel, le Dawu coordonne le mouvement interne et externe : Douceur, sobriété, fluidité des rythmes permettent de coordonner la « danse interne » : mouvements des viscères, qi dans les méridiens, du sang avec la « Danse externe » mouvement du corps.
- Coordination des mouvements corporels avec l'exercice respiratoire et l'activité de la conscience : le mariage du charme esthétique et des mouvements concrets de la danse produit un rythme propre au Dawu, très représentatif de son charme et de son harmonie. La respiration accompagne le qi au moyen du mental.