

UN CENTRE MERVEILLEUX : XIA DAN

La zone du XIA DAN se trouve au niveau du bas-ventre et englobe la région pubienne et les glandes sexuelles, les ovaires, l'utérus et les testicules.

Tous les mouvements tournent autour de cette zone du XIA DAN, la réchauffent, accélèrent sa circulation sanguine en stimulant ainsi la production hormonale de ces glandes.

Il est donc nécessaire de se concentrer sur cette zone pendant les exercices.

Le terme XIA DAN a été créé par les moines du monastère HUA SHAN ; il s'agit d'un synonyme du terme moderne : système endocrinien, appelé SHEN dans la médecine traditionnelle. Grâce à la concentration sur le XIA DAN, les glandes génitales se trouvent tout particulièrement stimulées et produisent davantage d'hormones. En remontant à partir de là, chaque système glandulaire peut se régénérer et se reconstituer l'un après l'autre.

Le point se situe à trois doigts environ sous le TAN TIEN (centre vital).

Avec un peu de travail et beaucoup d'amour, vous pouvez obtenir des résultats merveilleux.

C'est ce que je vous souhaite de tout mon cœur.

Louis WAN DER HEYOTEN