

POURQUOI LES SQUATS CHI KONG SONT TRÈS IMPORTANTS

Les hanches sont le système hydraulique de notre corps.

Lorsqu'elles se compressent complètement (voir exercices), elles créent des ondes de pression qui pompent le sang, stimule la densité osseuse et déclenche des cascades hormonales (muscle pelvien = ZIA DAN)
Mais quand vous les verrouillez à 90°c pendant des années (sédentarité), ce système s'arrête.

Le squat profond (comme on le pratique dans notre école) est un déclencheur biologique. Les muscles des pieds sont aussi des organes endocriniens, ils libèrent des hormones anaboliques, testostérone, hormone de croissance etc.

Ce sont des MOLÉCULES DE JEUNESSE.

Avec mon cœur,

