

Le spécial RESPIRATION

Le tai chi chuan est un art dans lequel intervient simultanément

le mouvement, l'intention et la respiration

◆ Les biens faits d'une bonne respiration

- favoriser la concentration
- bien oxygéner toutes les cellules de votre corps
- mieux gérer les émotions, apaiser votre stress et vos angoisses

la façon dont nous respirons reflète notre état «intérieur».. En sachant retrouver une respiration calme et profonde, nous retrouvons un état de calme, de relaxation profonde.

C'est Le Dixième des 10 principes essentiels "Garder la tranquillité au sein du mouvement."

L'aspect le plus important c'est d'être conscient de l'acte de respirer, pour cela il vous suffit de ressentir physiquement le va et vient naturel de votre respiration, d'écouter le son qu'elle produit, de suivre mentalement son trajet dans l'organisme.

◆ Réunir les bonnes conditions

- le bon endroit (calme et bien aéré)
- de nettoyer le nez (stérimar)

tous les jours pensez au reflexe détente sur 1-2 ou 3 respirations profondes à n'importe quel moment de la journée (redresser le dos et à relâcher les épaules et la nuque)

◆ les défauts que nous avons tous en commun

- on n'utilise pas assez le diaphragme (il doit s'abaisser dans l'inspire)
- on ne remplit pas assez les poumons (respiration superficielle)
- on n'expulse pas à fond l'air vicié dans l'expiration

◆ pour une meilleure circulation du prana nous devons donc apprendre :

- apprendre la respiration complète (dans l'expire et dans l'inspire)
- apprendre les temps intermédiaires
- apprendre à jouer sur la longueur des respirations

Arrêtez la séance si vous vous sentez « bizarre » ou pris de vertiges

1 - debout

Pour commencer, une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine, observer sans intervenir notre façon de respirer, soyez le simple spectateur de votre respiration, prenez conscience de l'inspir et de l'expir, écoutez votre respiration, visualiser l'air qui rentre dans les narines, dans votre gorge, les épaules, le mouvement des cotés et du diaphragme
Remarquez dans les narines l'air qui est frais à l'inspir et tiède à l'expir

l'INSPIR complet,

l'inspiration apporte énergie, chaleur, vitalité à l'esprit et au corps

l'inspir est une phase d'accueil, relâchez toutes tensions de la cage, du dos, du ventre laissez descendre le souffle vers le ventre, vous sentez la résistance du diaphragme que vous repoussez doucement vers le bas au fil de l'inspir.

Laisser ensuite se prolonger l'inspir dans le centre de la cage qui se déploie dans toutes les directions, ressentez le souffle remplir l'avant, les cotés et le dos. L'inspir se termine par le remplissage des alvéoles pulmonaires sous claviculaire, veillez à conserver les épaules et la nuque relâchées,

l'espace qui accueille le souffle s'agrandit petit à petit grâce à la détente, le souffle inspiré descend comme une vague le long de la colonne vertébrale pour s'épanouir dans le tan dien

il s'agit d'accueillir le souffle et non d'une volonté

l'EXPIR complet

l'EXPIR purificateur et rééquilibre, il soulager les tensions siégeant dans différentes parties du corps. En envoyant l'air dans l'expir vers une zone précise (dos – reins – poitrine – tête)

il faut avant tout expirer le plus possible, on ne remplir que ce qui est vide

l'inspir se faisant ensuite tout naturellement.

contractez doucement le ventre pour chasser l'air depuis la base des poumons vers l'extérieur puis laissez le sternum s'abaisser et enfoncer le nombril vers la colonne

pendant la phase d'expiration, très lente, ressentez toutes les zones du thorax qui y participent, les muscles qui se contractent pour chasser l'air conservez la détente mentale

la Rétention

la rétention crée un espace de circulation dans tout le corps librement de l'énergie

une pause naturelle (même courte) prend place à la fin de l'inspir et de l'expir

ne chercher pas à la prolonger, détendez vous simplement à cet instant l'esprit présent de cette échange

Créer pendant ce court instant, un espace de circulation dans le corps qui permet au prana de se diffuser librement et nous remplir d'énergie

QIGONG de la respiration en 4 temps

<p>Depart Wu Ji avec les principes de la respiration abdominale</p> 	<p>Dan si'inspir Inspirer par le nez, monter par les cotés jusqu'à hauteur de poitrine. Tournez ensuite les paumes vers l'intérieur en le rapprochant du cœur.</p>
	<p>He...xpiration puis expirer par la bouche en prononçant le son Heeee, afin de chasser l'énergie perverse du cœur, diriger alors les mains vers le Dantien</p>

2- Assis

7 EXERCICES de RESPIRATION

3

1 - Souffler la bougie par le nez (sur l'expir)

inspirer par le nez , contracter vivement les muscles abdominaux puis expirer puissamment par le nez comme si vous vouliez éteindre une bougie avec le nez

puis 2 respiration normale recommencer 4 X

2 - la respiration triomphante léger sifflement (pendant l'inspir et l'expir)

4X émettre un sifflement léger et continue pendant l'inspir et l'expir en contractant les muscles de la gorge, le son ressemble à celui de la mer quand on porte un coquillage à l'oreille ; cette respiration augmente la température du corps (à faire un hiver quand vous avez froid)

3 - expir par la bouche en « haaa » (sur l'expir)

4 X expulser l'air par la bouche avec le son « ha » comme pour embuer une vitre

4 - la respiration la corne de brume (sur l'expir)

4 X inspirer profondément par le nez, expirer en émettant un bourdonnement régulier et rond. Variez en l'intensité, laissez-le circuler dans votre tête et votre poitrine. Petit à petit vous trouverez la vibration qui vous convient

5 - La respiration rafraîchissante (sur l'inspir)

4 X exercice à faire quand vous êtes incommodé par la chaleur

Creuser la langue, la pointe appuyée contre la lèvre inférieure. Inspirer par la bouche aspirant l'air le long du sillon formé par la langue incurvée. Fermez la bouche, reprenez votre respiration quelques secondes puis expirer.

6 - Equilibre l'inspir et l'expir

4 X Égaliser le temps de l'expir sur le même temps de l'inspir

7 - la respiration Taoïste TUNA

En temps normal nous respirons en moyenne 16 à 18 fois par minutes. Pendant la pratique du Tai Chi Qi gong nous respirons 10 fois par minute, souvent moins.

Sans vouloir brûler les étapes, compter simplement les secondes pour un inspir et pour un expir puis augmenter progressivement pour ne pas créer de tensions musculaires et laisser les alvéoles se distendre; **apprivoiser et réguler sa respiration.**

La respiration Qi : Elle est profonde, lente, fine et régulière.

Passer progressivement d'une respiration naturelle. Cette respiration consiste à inspirer par le nez et expirer par la bouche. A l'inspiration la langue se place derrière les incisives supérieures

« Si tu respirez par le nez, tu contrôles ce qui t'arrive. Si tu respirez par la bouche, c'est ce qui t'arrive qui te contrôle »

La respiration Taoïste TUNA se déroule en quatre temps :

- 1er temps : l'inspiration

- 2ème temps : une rétention d'une durée infime, les poumons pleins.

- 3 ème temps : l'expiration.

- 4 ème temps : une rétention d'une durée infime, les poumons "vides".

pendant la rétention, relâcher au maximum la cage thoracique et visualiser l'échange air qui diffuse dans tout corps

4

augmenter progressivement les 4 temps

2 – 1 – 2 – 1

faites un petite pause entre chaque étape

4 – 2 – 4 – 2

pause

6 – 3 – 6 – 3

Pause

8 – 4 – 8 – 4

3- couché sur le dos

Ressentir physiquement le va et vient naturel de votre respiration, de visualiser l'énergie qui rentre et de suivre mentalement son trajet dans l'organisme, de la laisser s'échapper dans chaque espace de votre corps sur les expirations

Ohresser Richard Tous droits réservés