



内家

Les respirations en Weitan QiGong

1) La Respiration normale consciente

Buts, effets : exercices de prise de conscience de la respiration et d'écoute de cette fonction
Conduite et applications : Inspire ■ ; expire □ : écoutes durant la journée, écoute médicale

2) La Respiration profonde ralentie

Buts, effets : accroître la capacité respiratoire, diminuer le stress
Conduite et applications : Inspire lent ■ ; expire lent □ : avant un stress (au travail), footing,

3) La Respiration abdominale (ventrale) lente

Initiation : ■ □ abdominal - tenir des 2 mains une petite balle imaginaire qui sort du Dantien
Buts, effets : relaxation, assouplissement du diaphragme, augmentation de la capacité respiratoire
Applications : travail habituel en Weitan QG et en relaxation
Conduite normale : 1) ■ en phase avec un mouvement de repli, d'intériorisation, de regroupement, de détente, d'accumulation d'énergie, d'augmentation du volume des poumons, d'abaissement du diaphragme 2) □ en phase avec un mouvement d'extériorisation, d'extension, d'attention, de concentration, de dissipation et d'expression de l'énergie
Conduite inverse ■ sur extériorisation, □ sur intériorisation : le lotus qui s'ouvre et se ferme
- Ba Duan Gin, tirer à l'arc : en conduite normale ou en conduite inverse
Avec ou sans apnée(s) sur inspire et/ou expire : Ba Duan Gin, porter le ciel
Avec inspire court et expire long : exercices de relaxation avec expires de plus en plus long

4) La Respiration abdominale de méditation simple : avec apnées

Buts, effets : gestion du stress, conduite consciente de la respiration
Applications : initiation à la méditation
Conduite en 4 temps : Inspire ■ ; apnée sur inspire ■ ; expire □ ; apnée sur expire □
Compter pour chaque temps comme suit ■ 4 - ■ 4 - □ 8 - □ 4 , puis ■ 4 - ■ 4 - □ 12 (ou 16) - □ 4

5) La Respiration costale (ou martiale)

Initiation : ■ □ costal - tenir les 2 mains sur le dantien : appuyer à l'■ , relâcher à l'□
Buts, effets : accroître les tonicités cardiaques et pulmonaires
Applications : certains QG, certaines formes Taiji (, etc.) et les arts martiaux
Conduite : ■ avec intériorisation, concentration de l'énergie, compression de la cavité thoracique (cœur et poumons) □ avec extériorisation, dissipation et expression de l'énergie, décompression
- Wu Qin Xi QiGong → le tigre 2) 40 formes Yang → séparé ou brossé
Variantes : - avec ou sans apnée(s) sur inspire et/ou expire - avec inspire long et expire court

Les respirations en Neitan QiGong : visualisation du Chi

1) La Respiration attentive ventrale (abdominale)

■ Inspire ■ apnée sur inspire □ expire □ apnée sur expire + visualiser RM6

Buts, effets : forcer le diaphragme à descendre, visualiser le Chi qui s'accumule et se disperse RM6

Application : visualiser le Chi au Dantien inférieur Qi-Hai RM6 de Ren Mai (Vaisseau Conception)

2) La Petite Circulation Céleste (avec apnées)

PCC en respiration abdominale R°A :

■ visualiser le Chi qui descend par Ren Mai RM (Vaisseau conception VC) de Chen Jiang RM24 (palais inf.) vers Shan Zhong RM17 (Dantien moy) jusque Qi Hai RM6 (Dantien inf.)

■ visualiser le Chi qui continue de Qi Hai RM6 vers Huiyin RM1 jusqu'à Weilu DM1 (VG)

□ visualiser le Chi qui monte le long de la colonne vertébrale par Du Mai DM (Vaisseau gouverneur VG) de Weilu DM1 jusqu'à Baihui DM20

□ visualiser le Chi qui contourne le crâne de DM20 vers Yin Tang PE1 (Dantien sup.) jusqu'à Yin Jiao DM 27 (palais sup.)

Applications : Neitan QG - Le mouvement Yin Yang du Taichi en R°A (respiration abdominale) rester assis dans le bassin ; allonger la colonne vertébrale, ouvrir le thorax

PCC en respiration inverse R°I :

■ visualiser le Chi qui monte dans le dos de Weilu DM1 jusqu'à Baihui DM20

■ visualiser le Chi qui contourne le crâne de DM20 vers Yin Tang PE1 jusqu'à DM 27 (palais sup.)

□ visualiser le Chi qui descend par RM (VC) dans le Dantien RM 6

□ visualiser le Chi qui continue de RM6 vers Huiyin - RM1 jusqu'à Weilu DM1 (VG)

Applications : Neitan QG - Le phoenix déploie ses ailes en R°I

3) La Grande Circulation Céleste

Conduite : avec un mouvement des deux bras

Visualiser l'énergie Chi qui, au lieu de faire une boucle, sort du corps par les mains ou par les pieds

■ visualiser le Chi qui monte dans le dos de Ming Men DM4 jusqu'à Da Zui DM 14 (épaules)

■ visualiser le Chi qui se sépare vers les aisselles g et d

□ visualiser le Chi qui descend par RM (VC) dans le Dantien RM 6

□ visualiser le Chi qui descend vers les mains

Applications : les 2 ouvertures Yin et Yang de l'école Wu Dang Xin Yi Taiji Qigong

4) La Respiration embryonnaire abdominale

Conduite : triade "concentration mentale - visualisation du Chi - respiration abdominale"

■ 4 inspire grossier, coller la langue au palais, antéversion, poids à l'avant

■ 4 inspire subtile sur apnée : l'onde Chi descend le long de VC (RM) vers Qi Hai RM6

□ 8 (12, 16) expire grossier, décoller la langue, rétroversion, poids aux talons

□ 4 expire subtile sur apnée : l'onde chi monte dans le dos le long de VG (DM)

Applications : le Neitan QG comme, par exemple, le Ling Pao Ming Qigong → tao-yin.com

Evolution : respirations ventrale ■ □ thoracique ▲△ et claviculaire ● ○

5) La Respiration fœtale

Conduite : respiration abdominale très douce où l'inspire et l'expire semblent s'être arrêtés.

Applications : Neitan Qigong, méditation profonde.