

COMMENT BIEN RESPIRER, QUEL EST L'INTÉRÊT ?

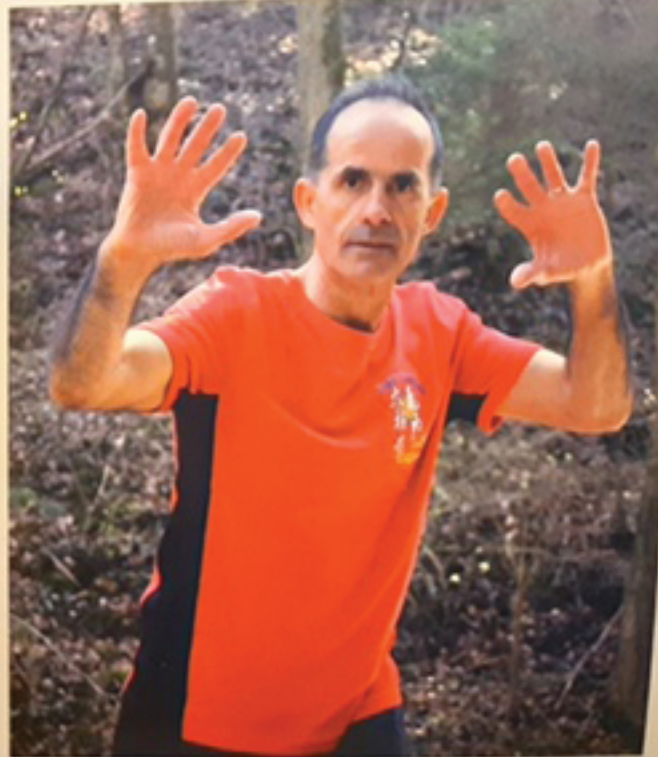
Dans cet article, je vais traiter du besoin le plus fondamental de tout ce qui vit, inspirer et expirer. Je vais mettre en évidence le rôle de la respiration dans la pratique du TaiChi – QiGong et dans notre quotidien. Sans toutefois que cela constitue une finalité, je partage à nouveau le fruit de mes recherches. Je vais concentrer cet écrit sur comment bien respirer, ce que cela signifie, et explorer les implications pour l'être humain. Par Alain Jacopino.

Alain Jacopino est le Directeur Technique de Sakura l'Art du Mouvement, expert en Arts Énergétiques Chinois, thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise - Diplômé de l'École Haoren et de l'association d'acupuncture de la Province de GuanXi de la République Populaire de Chine. Élève de maître Kangji Tokitasu, du docteur Toshiro Yuyama et du docteur Chen Guobing. CN. 7e dan de Sanda Combat, CN. 7e dan FJK et CN. 7e dan, diplômé par Maître Kangji Tokitasu.

Pour débiter, je vous propose cette réflexion personnelle, nous intervenons nous à la respiration, pourquoi voudrions nous la modifier, la améliorer ? Pour quelles raisons, voudrions-

nous « respirer ». À part de ce constat, je vais tenter au mieux de répondre aux différentes questions que beaucoup se posent. Commençons par une meilleure perception de processus respiratoire du point de vue énergétique : si l'énergie est le combustible qui alimente notre métabolisme sur le plan énergétique, voyons quel est son voyage à l'intérieur du corps. Apprenons à le comprendre. De notre première inspiration à notre dernière expiration, une respiration embryonnaire, instinctive et automatique à la naissance, une respiration « vasculaire » dans la vieillesse, voilà le chemin que va utiliser notre souffle de vie de son premier à son dernier mouvement. Si vous avez pu observer la respiration d'un

Qig, puis la maintenir en bas. Ceci permet d'avoir une respiration profonde. Sans étape, le Ren se redistribue au Periton et aux autres organes de façon équilibrée. Le Ren est le fondement de toutes les énergies Yin et Yang du corps, racine de la vie, racine du Qi du Ciel/Antrieur. On le nomme aussi Qi né ou Qi original. En avançant dans l'âge, de façon inévitable, il va diminuer. Devenir plus faible, c'est le cycle de la vie. Ainsi, le temps passant, le Ren aura de moins en moins de force pour assurer le soutien du Qi du Periton et le contact. Le Qi du Periton, se passant plus des respirations et maintenant par le Ren, va notamment de façon dite « rebelle ». La respiration de façon dite « rebelle ». La respiration de façon dite « rebelle », c'est un état où le Qi du Periton est plus faible et il y a plus le Periton qui est trop faible et il y a plus le



Alain Jacopino est expert en Arts Énergétiques Chinois et thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Une fois inférieure, elle se favorise la descente de Qi par le Tai. Cette façon de faire, associe à d'autres techniques que nous verrons plus loin, favorisent efficacement la res-

piration. Chaque mode respiratoire, déterminé par un rythme et une amplitude en sinus, celle qui est induite par notre SNA (Système Nerveux Autonome), est, comme toute,

nos vécus. Chaque mode respiratoire, déterminé par un rythme et une amplitude en sinus, celle qui est induite par notre SNA (Système Nerveux Autonome), est, comme toute,