

RESPIRATION DES 6 PORTES

Préparation

La respiration est calme, lente et naturelle.

Peut se réaliser :

- en position assise, en posant simplement les paumes sur les cuisses paumes vers le ciel.
- En position debout du Qi Gong statique de l'arbre.

Inspiration, les 2 bras montent à 90 °, les genoux sont tendus.

Expiration, les 2 bras descendent et reviennent le long du corps, les genoux se fléchissent légèrement.

Les 2 portes

Tout en maintenant la concentration précédente, on rajoute qu'à l'inspiration, l'air entre par le nez (et ou le sommet du crâne) et l'anus pour aller vers le Dan Tian. A l'expiration l'air ressort par le même chemin. On peut contracter le périnée à l'inspiration et le relâcher sur l'expiration.

Les 6 portes

Idem 2 portes avec l'énergie qui rentre à l'inspiration par les paumes de main (points 8 Maître du Cœur) et les plantes de pied (points 1 Rein), suit les membres, passe dans le tronc et rejoint le Dan Tian. A l'expiration, le Qi emprunte le chemin inverse.

Rôle de cette respiration

- conscience de la respiration dans les membres et tout le corps
- charge les mains d'énergie et permet de se recharger globalement
- vitalisation et amélioration de la santé.

Un entraînement assidu et régulier apportera de plus en plus d'efficacité, renforçant la mobilisation de l'énergie et son extériorisation.