La respiration en Qi Gong

Juillet 2025

La **respiration en Qi Gong** est un élément fondamental de cette pratique énergétique chinoise, qui vise à harmoniser le corps, l'esprit et l'énergie vitale (le **Qi**). Elle est utilisée pour calmer l'esprit, renforcer la vitalité, améliorer la circulation du Qi et équilibrer les organes internes.

Voici les **principes de base** de la respiration en Qi Gong :

🌬️ **1. Respiration lente, profonde et naturelle**

- **Respiration abdominale (ou diaphragmatique)** : à l'inspiration, le ventre se gonfle ; à l'expiration, il se dégonfle.
- Cette respiration mobilise le diaphragme, favorisant une meilleure oxygénation et un apaisement du système nerveux.

2. Respiration consciente

- On prête une **attention constante à la respiration**, souvent en la coordonnant avec les mouvements du corps.
- Cela permet de **connecter l'esprit et le corps** dans un état de pleine conscience.

☯️ **3. Coordination avec le mouvement et l'intention**

- En Qi Gong, chaque mouvement est **accompagné d'une respiration spécifique** :
  - **Inspiration** : souvent associée à l'ouverture, à la montée, à l'accueil de l'énergie.
  - **Expiration** : liée à la fermeture, à la descente, au relâchement ou à l'évacuation des tensions.
- L'intention (**Yi**) dirige le Qi : on imagine par exemple l'énergie qui circule dans les méridiens à chaque souffle.

🌱 **4. Respiration silencieuse et fine**

- Plus la respiration est **silencieuse et subtile**, plus elle est efficace pour nourrir le Qi.
- On cherche à "respirer comme un bébé endormi", sans forcer ni bruit.

🧭 **5. Types de respiration selon les objectifs**

Certaines formes de Qi Gong utilisent des types de respiration spécifiques :

- **Respiration inversée** (le ventre se rentre à l'inspiration) : utilisée dans certaines pratiques avancées pour mobiliser l'énergie dans le Dan Tian (centre énergétique).
- **Respiration rythmée** : pour renforcer l'endurance ou purifier certains organes.
- **Respiration avec visualisation** : pour guider l'énergie dans des zones spécifiques du corps.

🌞 **Bienfaits de la respiration en Qi Gong :**

- Réduction du stress, de l'anxiété et des tensions.
- Renforcement du système immunitaire.
- Amélioration de la concentration, de la qualité du sommeil et de l'énergie vitale.
- Meilleure circulation du sang et du Qi.