

Pourquoi respirer par le nez en Qi Gong

Respirer par le nez en Qi Gong est une pratique essentielle qui repose sur des principes énergétiques, physiologiques et symboliques. Voici les principales raisons :

1. Favorise une respiration plus naturelle et profonde

- **Le nez régule le flux d'air** : Il ralentit et filtre l'air, ce qui permet une respiration plus calme et contrôlée.
 - **Active la respiration abdominale** : En Qi Gong, on cherche une respiration lente et profonde qui descend dans le **Dan Tian inférieur** (centre énergétique situé sous le nombril). La respiration nasale favorise ce type de respiration.
-

2. Purifie, humidifie et réchauffe l'air

- Le nez filtre les particules, les bactéries et les impuretés.
 - Il **réchauffe et humidifie** l'air avant qu'il n'atteigne les poumons, ce qui protège l'organisme, surtout lors de pratiques en extérieur ou en hiver.
-

3. Favorise la circulation du Qi (énergie vitale)

- Dans la tradition taoïste, le nez est considéré comme un **canal direct pour le Qi du ciel (air)**.
 - Respirer par le nez permet une meilleure **intégration de l'énergie externe (Qi céleste)** dans le corps.
 - Une respiration nasale rythmée et consciente aide à **faire circuler le Qi dans les méridiens**.
-

4. Facilite la concentration et l'ancrage

- Respirer consciemment par le nez **apaise l'esprit** (Shen) et favorise l'état méditatif.
 - Cela aide à **ralentir le rythme cardiaque**, réduisant le stress et augmentant la présence dans le mouvement.
-

5. Équilibre les polarités internes

- Selon certaines écoles, le nez est en lien avec les canaux énergétiques gauche (yin) et droit (yang).

- Respirer par les deux narines équilibre ces polarités, favorisant l'harmonie intérieure.

En résumé :

Respirer par le nez en Qi Gong permet de purifier l'air, de renforcer le corps, de calmer l'esprit et d'harmoniser le Qi.

C'est une composante fondamentale d'une pratique énergétique efficace et alignée.

Tableau comparatif : Respiration par le nez vs. par la bouche

Critère	Respiration par le nez	Respiration par la bouche
Filtration de l'air	Filtres naturels (poils, mucus) qui piègent les poussières et microbes	Aucune filtration : air entre directement dans les poumons
Température et humidité de l'air	Réchauffe et humidifie l'air	Laisse entrer un air plus froid et sec
Contrôle du flux respiratoire	Lent, régulier, profond → favorise la respiration abdominale (idéale en Qi Gong)	Plus rapide, irrégulier, souvent thoracique
Effet sur le système nerveux	Active le système parasympathique → détente, concentration, ancrage	Tendance à activer le système sympathique → stress, agitation
Circulation du Qi (énergie vitale)	Favorise la circulation fluide du Qi dans les méridiens	Peut perturber le flux énergétique, Qi plus "dispersé"
Effet sur la posture	Encourage une posture droite et détendue	Peut favoriser une posture bouche ouverte, cou tendu
Utilisation dans les arts internes (Qi Gong, Tai Chi, Yoga...)	Privilégiée pour son lien avec l'énergie subtile et la pleine conscience	Généralement évitée sauf en cas d'expulsion volontaire (ex. sons ou souffles guidés)
Santé bucco-dentaire	Protège la bouche en gardant un bon équilibre salivaire	Risque de sécheresse buccale, caries, mauvaise haleine
Respiration nocturne (sommeil)	Favorise un sommeil réparateur et calme	Associée aux ronflements, apnée du sommeil, fatigue

✅ Conclusion :

- **En Qi Gong, la respiration nasale est clairement supérieure** pour :
 - Maintenir l'état de calme et de concentration
 - Favoriser une respiration profonde et énergétique
 - Harmoniser le corps, l'esprit et le Qi

La respiration par la bouche n'est utilisée que de façon **exceptionnelle**, par exemple pour expulser un excès d'énergie (souffle purificateur) ou en cas de blocage nasal.