

RESPIRAZIONE ADDOMINALE

Liberare e purificare il flusso delle energie nei meridiani ed equilibrare lo yin e lo yang sono i principi del Qigong per la salute migliore.

Un dei metodi è la *respirazione addominale*: posizione eretta e piedi abbastanza vicini, rilassatevi, una mano sotto l'ombelico e l'altra sovrapposta. Aprite leggermente la bocca e liberate il Cuore allontanando ogni pensiero.

Premete leggermente e continuo sull'addome e contate fino a quattro secondi, fermate in pressione per due secondi, non ispirate quando premete, poi rilasciate in altri quattro secondi e rifermatevi per due secondi nella posizione originale.

Ossia: pressione, mantenimento, rilascio, mantenimento deve poi diventare il vostro ciclo respiratorio; iniziate con almeno 10 cicli aumentando poi gradualmente.

Quando finite l'esercizio della respirazione addominale abbandonate le mani lungo i fianchi chiudete gli occhi e rimanete in meditazione per cinque minuti.

Nelle fasi successive durante la espirazione visualizzate il qi negativo che esce dopo aver depurato tutto l'addome ed il qi positivo che entra nutrendo tutto il corpo, in tal caso la respirazione sarà naturalmente addominale.

Nell'ultima fase eseguirete naturalmente la *respirazione addominale* senza premere associata alla visualizzazione dello scorrere del qi ed alla fine vi associate la *meditazione in posizione eretta*.



Figura 6.1 - La Respirazione addominale.

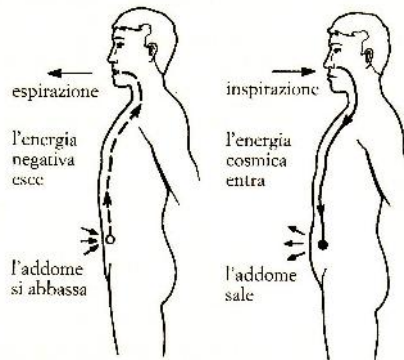


Figura 6.2 - Movimento di elevazione e abbassamento dell'addome.