



Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

[info@scuola-taoista.it](mailto:info@scuola-taoista.it)

# Disp. 6

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

## Otto Metodi di Respirazione

Nella tradizione taoista della pratica Chi Kung (Qi Gong) vi è lo studio degli otto metodi di respirazione, i quali servono all'adepto taoista per purificare e tonificare il proprio corpo in modo da poter guadagnare vitalità e con essa salute.

Alcuni tipi di respirazione avvengono naturalmente senza che ce ne accorgiamo, altre hanno bisogno di una lunga pratica prima che siano assimilate e messe in pratica automaticamente, in seguito vengono descritte in base alla loro difficoltà le diverse tecniche di respirazione.

1. Respirazione Naturale, è il normale respiro al quale siamo abituati, costante e inconsapevole, ogni praticante dovrebbe prendere coscienza di questo fatto ed in base ad esso incominciare la pratica, è ovvio che la respirazione naturale sarà più o meno affannata in particolari condizioni di sforzo o salute, per cui delle cattive abitudini possono modificare nettamente il nostro normale modo di respirare.
2. Respirazione Purificante, il seguace taoista dovrebbe incominciare la sua pratica allenando la respirazione purificante, essa mette la sua attenzione nell'espiazione per cui, si inspira usando il naso e si espia molto lentamente attraverso la bocca, l'espiazione quindi dovrebbe essere molto più lunga dell'inspirazione, ciò aiuta a rilassare non solo la tensione muscolare- esterna, ma anche quella interna generata dalle diverse fatiche che affronta il corpo quotidianamente.
3. Respirazione Tonica, quando si è sotto sforzo o si ha la coscienza di andare contro a qualcosa di impegnativo la respirazione tonica avviene naturalmente, essa consiste nell'inspirare attraverso la bocca e di espirare tramite il naso, in questo modo l'attenzione viene messa nell'inspirazione, la quale è più lunga dell'espiazione.
4. Respirazione Alternata, usando il dito pollice ed il medio di una delle mani chiudiamo alternativamente una narice assegnando ad una di esse l'inspirazione e all'altra l'espiazione, dopo che tale metodo sia stato assimilato non vi sarà più la necessita di usare le dita e tale respirazione avverrà in modo automatico ogni qualvolta sia necessario. Questo tipo di respirazione è molto lenta e profonda, essa serve per allungare il respiro stesso riducendo la quantità di respiri al minuto e aumentando l'ossigenazione cellulare, questo tipo di respirazione è favorevole quando si hanno forti mal di testa, quando si soffre di ansia o preoccupazione, nonché di vertigini.
5. Respirazione Naturale Profonda, è un metodo del tutto semplice il quale avviene naturalmente in condizioni di rilassamento totale.
6. Respirazione Lunga o post- natale, questa respirazione è alla base non solo della pratica Chi Kung ma anche dell'intero Tai Chi, così come di tutte le arti marziali tradizionali, il termine post natale ricorda il tipo di respirazione che ha inizio esattamente quando il neonato è fuori del ventre materno, notiamo infatti che essi respirano velocemente espandendo e contraendo il basso addome, da qui



Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

[info@scuola-taoista.it](mailto:info@scuola-taoista.it)

# Disp. 6

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

nasce il metodo della respirazione post natale la quale esegue l'inspirazione rilassando i muscoli addominali, mentre li contrae quando avviene l'espiazione.

7. Respirazione pre- natale, osservando la respirazione che ha il feto mentre è dentro al grembo materno notiamo come l'inspirazione viene fatta contraendo la zona addominale, mentre nell'espiazione essa viene rilassata, questo è dovuto al fatto che il feto "respira" (ma non solo, si nutre anche) attraverso il cordone ombelicale, il feto riceve ossigeno e cibo ed elimina, usando la stessa via, l'anidride carbonica e altri materiali di scarto. Per fare questo il feto deve contrarre il basso addome, durante l'inspirazione, e espanderlo o rilassarlo, durante l'espiazione.
8. Respirazione della tartaruga, quando si sarà in grado di padroneggiare alla perfezione il metodo della respirazione pre- natale, forse si sarà in grado di passare all'ultimo stadio, quello della respirazione della tartaruga. L'immagine della tartaruga, non è soltanto immagine di lentezza, ma ad essa va anche legata l'immagine di longevità, per cui il respiro, se praticato nel modo più lento possibile: 2 o 3 respiri al minuto, diverrà ogni volta più sottile e leggero, permeando il corpo del Chi vitale, donando salute e longevità a colui che ne seguirà la strada. Un lento e profondo respiro non solo porta il Chi verso tutto il corpo, ma fa sì che ogni processo sia rallentato spendendo ad ogni momento meno energia "Chi" possibile, il quale potrà essere usato nel momento di necessità.