

## La respirazione taoista

Nelle pratiche psicofisiche tradizionali cinesi i Maestri svilupparono tecniche di respirazione altamente raffinate che si svolgevano secondo modi molto precisi. Essi ritenevano che il controllo cosciente del respiro fosse un tipo di meditazione, che andava oltre il semplice, seppure fondamentale, rilassamento del corpo e che i suoi effetti fossero ben superiori alla mera riduzione dello stress.

Il respiro anticamente era considerato una sorta di “portale” attraverso il quale un praticante poteva raggiungere una maggiore livello di consapevolezza.

Quando si pratica una respirazione consapevole si aumenta la capacità di aumentare e controllare il proprio *qi*, influendo positivamente sulla salute e sulle malattie.

***"Il controllo del respiro dà all'uomo forza, vitalità, ispirazione e poteri magici." Zhuang Zhou 369-298 a.C.***

Controllando la respirazione si possono controllare anche le proprie emozioni.

Le tecniche fondamentali di respirazione sono quattro: la respirazione **naturale**, la respirazione **ventrale**, dove durante l'inspirazione si gonfia l'addome e durante l'espirazione si contrae, la respirazione **inversa** o toracica, dove durante l'inspirazione si contrae l'addome e si stringe lo sfintere anale (o il perineo) e all'espirazione si gonfia il ventre, e la respirazione **mantrica**, nella quale vengono utilizzati i suoni.

Secondo il qigong Taoista nella respirazione possiamo considerare **due principi e tre fasi**; i due principi sono:

- l'inspirazione tonifica;
- l'espirazione disperde.

Le tre fasi sono rappresentate da:

- fase di inspirazione;
- fase di espirazione;
- fasi di apnea.

Per riequilibrare un organo o una zona del corpo li si visualizzeranno durante l'esecuzione delle tecniche.