

Respiraciones en el Sistema Lohan Qigong

Hay 6 formas de respirar en el sistema Lohan Qigong. Realizar 3 a 5 veces cada una de las respiraciones relaja y es meditativo. No hay que realizar muchas repeticiones de una forma particular de respiración. Si siente que debe hacer un número mayor, descanse unos minutos y comience nuevamente.

1. Respiración natural:

Propósito: ayuda a relajar el cuerpo y a calmar la mente

Método: inspire suave y largo a través de la nariz y expire suave y largo a través de la boca, mismo largo la inspiración que la expiración

2. Respiración YANG o respiración energizante

Propósito: aumenta el Chi, energiza y fortalece Shen, es bueno para quienes tienen la presión sanguínea baja

Método: Inspire largo a través de la nariz y expire corto a través de la boca

3. Respiración YIN o respiración relajante-calmante

Propósito: disminuye el Chi, relaja el cuerpo, calma Shen, es bueno para quienes tienen la presión sanguínea alta

Método: Inspire corto a través de la nariz y expire largo a través de la boca

4. PAO SEIK o respiración explosiva

a. Parte 1:

Propósito: ayuda a expeler energía que está bloqueada en el pecho, ayuda a recuperar el aliento luego de un ejercicio fuerte

Método: inspire a través de la nariz, bote en forma explosiva a través de la boca con el sonido PAA... dejar la boca abierta.

b. Parte 2:

Propósito: ayuda a disminuir el Chi, ayuda a relajar el estómago, es bueno para problemas digestivos

Método: inspire a través de la nariz, bote suave y explosivo a través de la boca con el sonido Paa... hasta que desaparezca suavemente.

5. KWAI SEIK o retención de la respiración

a. Parte 1:

Propósito: ayuda a la parte alta del cuerpo, ayuda a sanar, se visualiza un punto del cuerpo mientras se mantiene la respiración

Método: la lengua debe estar en la parte alta del paladar, inspire a través de la nariz, se mantiene la respiración y se visualiza un punto mientras se cuenta hasta 6, bote en forma suave explosiva a través de la boca, con el sonido Paa...

b. Parte 2:

Propósito: ayuda al Wei Chi y la parte baja del cuerpo

Método: inspire a través de la nariz y expire a través de la boca, hundiendo el cuerpo hacia abajo y doblando levemente las rodillas. Mantenga la respiración contando hasta 6, inspire cortito y estire las rodillas, bote en forma suave explosiva a través de la boca, con el sonido Paa...

6. TUI SEIK o respiración embrionaria

Propósito: ayuda a cultivar el JING, ayuda a relajar el cuerpo entre movimientos

Método: concentrarse entre el ombligo y el Ming Men, contraer y relajar esa zona, el pecho no se mueve.