

L'IMPORTANCE DE L'EXPIRATION

Les Taoïstes disent ; «plus vous expirez, plus vous prolongez la vie ».

L'expiration joue un rôle très important dans la purification de l'organisme. Plus vous rejetez du gaz carbonique, plus votre corps se purifie et se fortifie il y a une règle primordiale dans les exercices respiratoires : toujours expirer à fond avant d'inspirer. Ainsi vous videz les poumons qui sont gorgés d'air impur. Après cette opération, vous pouvez les remplir d'air neuf. L'expiration prouve son efficacité dans le cas des asthmatiques. Ces malades ne peuvent expirer à fond ; par l'apprentissage de l'expir, ils apprennent à vider leurs poumons, ils sont à moitié guéris.

À l'expiration, le diaphragme remonte dans la cage thoracique, grâce à quoi, l'air vicié est expulsé.

Pourquoi retenir son souffle ?

La rétention du souffle est un miracle pour l'organisme. Cette pratique a sur lui des effets biologiques des plus surprenants et permet d'emmagasiner une grande quantité de Chi ou Prâna. Les bénéfices sont extraordinaires non seulement sur l'appareil digestif et respiratoire, mais aussi sur le système circulatoire et tout le système nerveux.

Le rôle de la rétention du souffle est d'une importance capitale : en effet, cette pratique nettoie à fond toutes les petites poches d'air de vos poumons et vous les stimulez à une plus grande activité les impuretés et les toxines dans le sang sont progressivement chassées.

La rétention permet enfin de RELAXER LE DIAPHRAGME, car entre l'expir et l'inspir, c'est le seul moment où il soit possible de le relaxer consciemment.