

# Les cahiers du Taichi chuan et du Neigong

Christian Bernapel – taichi-inpact.fr

## Fiche pratique 1 : Neigong

### A quoi sert le Nei gong ?

- Une pratique de méditation consciente active qui peut se faire n'importe où n'importe quand selon le temps dont on dispose.
- Un préalable et un accompagnement du Taichi chuan.
- Un outil de régénération physique et psychique puissant.
- Une porte d'entrée vers un univers insoupçonné.

### Il permet de :

- S'extraire du quotidien pour s'occuper de soi.
- Apaiser l'esprit, le cœur, le corps et ses fonctions métaboliques vitales.
- Se ressourcer en se recueillant.
- Se recentrer en unifiant l'esprit, la respiration et la sensation du geste juste.
- Retrouver son unité et le lien profond à soi-même.
- Elever sa nature vibratoire en apaisant le cœur et l'esprit
- Tisser un lien avec la terre et la nature du ciel, des astres et des étoiles.

### Principes de base

#### **1- Position du corps**

- Le corps est immobile, l'intérieur est mobile
- S'asseoir confortablement sans s'adosser en se tenant droit dans le relâchement du bassin, des reins, de la poitrine et de la ceinture scapulaire.
- La nuque est légèrement étirée, le menton légèrement rentré sans tension de la gorge
- Les yeux sont détendus, paupières relâchées.
- Le regard retourné vers l'intérieur vers le « 3ème œil » ( Shuan guan)
- La langue est au palais supérieur
- L'esprit en éveil des sensations du corps, de la respiration et de son action sur le corps par l'intérieur.
- L'attention posée sur soi, sans excès.
- Les jambes croisées aux chevilles, genoux ouverts.
- Les mains réunies par le sceau de la main du tao posées sur le dantien inférieur, les poignets posés sur le haut des cuisses près des aines.
- Les bras et épaules relâchées.

## **2- Respiration**

- Douce, fluide, silencieuse, équilibrée entre inspire et expire.
- Nasale dans une première étape avec la langue au palais jusqu'à ce que les étapes de la position du corps soient en place.
- Bucco nasale quand le corps et l'esprit sont posés.
- Prise de conscience des 4 étapes de la respiration :  
inspire - entre inspire et expire – expire - entre expire et inspire .
- La langue suit « l'entre deux » du geste respiratoire. Elle :
  - Remonte et entre en contact avec le palais à la fin de l'expire pour que l'air entre par le nez
  - Se relâche à la fin de l'inspire pour que l'air s'exhale par la bouche.

## **3- Mouvement du diaphragme, du ventre, des lombes, du périnée :**

- **Pendant l'inspire :**
  - Le diaphragme descend, pousse les viscères vers le bas, le bassin se relâche et s'ouvre (sacro iliaques et symphyses pubiennes ),
  - La partie inférieure du ventre se gonfle naturellement (pas de contraction abdominale) ainsi que à moindre titre la région lombaire
  - Le plancher pelvien et le périnée se relâchent, (sensation d'ouverture sans pression)
- **Pendant l'expire :**
  - Le périnée se resserre légèrement sans tension (sensation de remontée vers l'intérieur du corps : action des muscles pubo-coccygiens)
  - Le ventre se rétracte naturellement sans contraction .
- L'esprit suit en attention l'ensemble du processus, sans tension, en étant simplement éveillé.
- Peu à peu l'ensemble se coordonne naturellement

## **4- Rythme respiratoire – durée de pratique**

- Confort et bien être
- Pas de contrainte au-delà des possibilités naturelles. (les contraintes respiratoires et physiques ou les réactions émotionnelles agissent sur le rythme cardiaque)
- Suivant la capacité personnelle : entre 4 et 6 secondes pour l'inspire et l'expire et 1 s pour les entre deux.
- Soit entre 4 et 6 respirations par minute
- Durée moyenne de l'exercice entre 4 et 20' selon la possibilité et l'envie .
- Ne pas se contraindre ni dans le temps, le lieu ni dans un challenge personnel.

## **5- Comment conclure et revenir à soi**

- Reprendre conscience de l'environnement extérieur et de soi même
- Bouger, s'étirer en douceur.
- Passer ses mains sur le corps et le visage,
- Faire des percussions douces
- Se lever, marcher en conscience
- Boire en conscience quelques gorgées d'eau douce
- Reprendre le cours ordinaire de la vie