



La pratique de la *Sarbacane sportive* (Blowgun : BLOW = souffler) est dérivée du Fukiya (Sarbacane Japonaise 吹き矢) caractérisée non seulement comme un jeu mais aussi un moyen naturel pour augmenter la force des organes internes du corps, en employant la respiration abdominale, ainsi que la satisfaction mentale éprouvée lorsque les darts touchent très facilement la cible.

La méthode de respiration utilisée en Fukiya est différente de la respiration inconsciente permanente. Juste avant de tirer, prenez une grande inspiration puis soufflez fort en utilisant simultanément l'expiration pulmonaire et abdominale. L'efficacité de cette méthode de respiration spéciale (mixte) est bénéfique pour la santé sur les points suivants :

- 1. Bulbe (medulla oblongata).** **Activation importante du bulbe et amélioration des conditions de santé.** Lors d'une forte expiration mixte, un ordre est envoyé du cortex cérébral au système central de la respiration. En conséquence, le bulbe devient très actif. Cela a pour conséquences de réduire considérablement l'insomnie et les conditions de santé s'en voient améliorées.
- 2. Muscles pectoraux.** **Entraînement des muscles pectoraux et renforcement de la respiration pulmonaire lors de grandes inspirations.** Vous utilisez naturellement vos muscles pectoraux efficacement, ce qui permet de leur donner plus de force ainsi qu'à la respiration pulmonaire. C'est très efficace pour ceux qui souffrent d'asthme.
- 3. Muscles abdominaux.** **Entraînement des muscles abdominaux en renforcement de la respiration abdominale.** Lorsque l'expiration pulmonaire est effectuée, il y a utilisation instantanée du muscle abdominal. En conséquence, vos muscles abdominaux et la respiration abdominale en sont renforcés. Vous pouvez rendre du coup vos organes internes très actifs.
- 4. Oxygène.** **Entrée de l'oxygène dans chaque partie du corps.** La respiration intense permet d'envoyer l'oxygène à la partie la plus inférieure de vos poumons (l'espace mort), qui habituellement n'est pas utilisée dans la respiration ordinaire, ainsi, toutes les parties de votre corps se sentent régénérées.
- 5. Sang.** **Meilleure circulation du sang et activation des organes internes.** Après avoir inhalé l'air dans la partie la plus profonde des poumons, vous cessez de respirer juste avant de souffler le dart. Puis, vous soufflez le dart aussi fort que possible. Dans ce processus, vous contractez vos muscles abdominaux intensément. En conséquence, tout le sang usagé stocké dans les organes internes est expulsé dans le processus, et les organes internes essentiels sont activés.
- 6. Intestins.** **Stimulation et activation des intestins.** Dans le processus d'arrêt de la respiration pendant le moment de la visée puis de l'expiration totale de tout l'air du corps, les intestins sont stimulés. En outre, cela décharge le mauvais gaz stocké vers le haut des intestins. Le processus est très efficace en améliorant le processus de post-digestion et permet d'obtenir un meilleur appétit.
- 7. Concentration.** **Renforcement de la concentration.** En pratiquant la Sarbacane sportive, il est recommandé de se remémorer en permanence les fondamentaux de la pratique du tir. Ceci inclut votre bonne position et votre méthode appropriée de souffler. Plus vous essayez d'être précis dans le tir du dart, plus vous vous concentrez. Ceci a pour effet de sortir toutes les autres pensées de votre esprit.
- 8. Anti-stress.** **Libération importante de stress.** Le fait de se concentrer sur la précision du tir du dart au milieu de la cible permet de relâcher une quantité importante de stress. En outre, lorsque vous entendez le bruit d'un tir parfaitement réussi au milieu de la cible, vous ressentez le sentiment de la satisfaction parfaite. Ceci relâche encore plus votre stress.

La Sarbacane sportive possède sa méthode spéciale de respiration mixte, pulmonaire et abdominale. Celle-ci permet de fournir à toutes les majeures parties de votre corps l'oxygène, les hormones, et la nutrition nécessaire. La pratique de ce sport permet l'activation de toutes les cellules de votre corps et vous pouvez facilement ajuster votre système nerveux autonome. C'est très efficace pour non seulement obtenir des organes internes sains, pour la prévention de la maladie et du manque d'appétit, mais aussi pour la prévention du vieillissement et l'amélioration du régime d'alimentation.

