

## ***Adem Frequentie***

Wanneer we bewust de frequentie van de adem per minuut te verlagen, krijgen we grote voordelen. Normaal gesproken ademen mannen met een snelheid van 16-18 cycli per minuut; vrouwen ademen met 18-20 cycli per minuut.

### ***8 cycli per minuut.***

Je voelt je meer relaxed. Stress glijdt van je af en je verkrijgt een verhoogd mentaal bewustzijn. De parasympathicus begint te worden beïnvloed. Genezingsprocessen worden verhoogd.

### ***4 cycli per minuut.***

Positieve verschuivingen in de mentale functie. Intense gevoelens van bewustzijn, verhoogde visuele helderheid, verhoogde lichaam gevoeligheid. De hypofyse en de pijnappelklier beginnen samen te werken op een hoger niveau, en een meditatieve staat te geven.

### ***1 cyclus per minuut, (Een Minuut Ademhaling).***

*20 seconden inhaleren*

*20 seconden vasthouden*

*20 seconden om uit te ademen*

Geoptimaliseerde samenwerking tussen de hersenhelften. Dramatische kalmering van opwinding, angst en zorgen. Openheid voor het gevoel van je aanwezig zijn en de aanwezigheid van de geest. De intuïtie ontwikkelt zich. De totale hersenen werken - vooral de oude hersenen en de frontale hemisferen.