

Vuurademhaling

Bij deze ademhaling, die vaak gebruikt wordt bij Kundalini Yoga, is het brandpunt van de energie het navelpunt. De ademhaling is vrij snel (twee tot drie ademhalingen per seconde), ononderbroken en krachtig, zonder pauze tussen in- en uitademing. Als je uitademt wordt de lucht naar buiten gedrukt doordat je de navel en de buik naar de ruggengraat toe trekt. Bij deze beweging blijft het gebied van de borstkas zoveel mogelijk ontspannen. Je voelt het spannen van de spieren in de buurt van de navel. Als je inademt ontspant de buik en gaat het middenrif naar beneden. De adem stroomt naar binnen, meer als gevolg van de ontspanning dan van de inspanning.

Als je deze ademhaling gaat oefenen zul je misschien merken dat je meer nadruk legt op de uitademing of omgekeerd op de inademing. Als je meer vertrouwd raakt met de techniek, streef dan naar een evenwichtige ademhaling, dus geen nadruk leggen op in- of uitademing, geef ze allebei evenveel kracht.

De vuurademhaling wordt geoefend met een gesloten mond tenzij anders wordt aangegeven. Doordat de lucht minder snel door de neusgaten naar binnen en naar buiten stroomt wordt hyperventilatie voorkomen. De ademhaling moet langzaam en methodisch aangeleerd worden, omdat zij een ontgiftende werking heeft in het lichaam. Er komen gifstoffen vrij in de longen, de slijmvliezen en de bloedvaten. Deze gifstoffen verlaten het lichaam via het bloed en het lymfestelsel. Als resultaat van dit reinigingsproces kun je je tijdelijk duizelig of misselijk voelen. Als dit gebeurt, ontspan je dan even en geef de gifstoffen de tijd om uit de bloedstroom te verdwijnen. Om het reinigingsproces te versnellen is het goed om veel water te drinken, dagelijks meer te gaan bewegen en op een dieet te gaan van groenten, fruit en noten. Houd dit een paar weken vol.

Vuurademhaling is eigenlijk Langzame Diepe Ademhaling versneld.

Wat deze ademhaling voor je zal doen

Van de vuurademhaling wordt gezegd dat zij al het bloed in het lichaam in drie minuten kan reinigen. Zij verhoogt de spanning van het zenuwstelsel en maakt zwakke zenuwen sterker. De vuurademhaling ontgift niet alleen maar vergroot ook de longcapaciteit en maakt het magnetisch veld sterker, net zoals bij de langzame diepe ademhaling. Zij helpt ook bij ontwenningkuren.

Een overzicht:

- 1. Zij zuivert het bloed in 3 minuten*
- 2. Zij stimuleert de zonnevlecht de natuurlijke energie vrij te geven door het gehele lichaam*
- 3. Zij verhoogt het voltage van het zenuwstelsel*
- 4. Als het op de juiste manier wordt toegepast, produceert zij een globaal alfa ritme in de hersenen*
- 5. Zij verhoogt het fysieke uithoudingsvermogen, wanneer dat nodig is in een overlevings of concurrerende situatie*
- 6. Zij versterkt zwakke zenuwen.*
- 7. Zij stimuleert het navelpunt om standvastigheid in zowel uw geestelijk als uw fysieke gebied te produceren. Bijvoorbeeld, zij kan corrigeren het onvermogen om een belofte te houden, het onvermogen om te concentreren bij afleidende factoren, enz.*
- 8. Zij kan helpen verslaving te overwinnen en je te reinigen van de slechte gevolgen van het roken, drugsgebruik, suiker, alcohol, tabak, en cafeïne.*
- 9. Zij breidt de longinhoud uit voor een betere gezondheid en het geluksgevoel.*
- 10. Zij helpt bij het concentreren van de aandacht*
- 11. Zij vergroot de longinhoud in een geval dat iemand de adem voor een langere periode wil inhouden, bijvoorbeeld in geval van onderwater zwemmen*
- 12. Zij produceert energie, geestelijk en fysiek, voor het volledige lichaamssysteem.*
- 13. Zij geeft toxines en neergeslagen stoffjes in de longen en de slijmerige voering en de bloedvaten en de cellen vrij.*
- 14. Zij helpt je controle te herwinnen in een stress of overlevingssituatie.*
- 15. Zij laadt je aura op, om je een grotere bescherming tegen negatieve krachten te geven.*

Pinklotus: vrijheid zonder gehechtheid