



Vuurademhaling met leeuwenklauwen p.1 Reset het Elektromagnetische Veld van de Hersenen

*"Kundalini Yoga is... a practice of experience of a person's own excellence
which is dormant and which is awakened." –Yogi Bhajan 7/26/96*

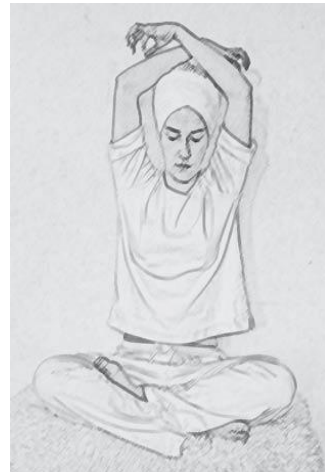
Zit in kleermakerszit met een lichte Jalandhara Bandha.

Mudra: Maak met beide handen een Leeuwenklauw: buig de vingers van elke hand en trek ze strak. Houd de spanning in de handen gedurende de gehele oefening. Spreid beide armen uit naar opzij, parallel met de vloer met de handpalmen omhoog.

Adem en Beweging: Breng beide armen boven het hoofd, zodat de handen kruisen boven de kruin. De ellebogen buigen en de handpalmen zijn naar beneden gericht. Breng dan de handen weer terug naar de uitgangspositie.. Begin een ritmische beweging op deze manier. Verwissel welke pols voor is, als ze elkaar kruisen boven het hoofd.. Creëer een krachtige adem samen met de beweging van de armen. De armbeweging gaat in een snel tempo. Je ademt in als de armen zich spreiden en uit als ze boven het hoofd kruisen. De adem wordt een gelijkmatige Vuurademhaling,

Tijd: Ga hier mee door voor 9 minuten.

Beëindigen: Zonder de beweging te onderbreken, steek je de tong uit en naar beneden. Ga door voor 15 seconden. Adem dan in, trek de tong terug en fixer de armen op 60 graden, zodat ze een boog om het hoofd vormen met de handpalmen naar beneden, ongeveer 6 cm van het hoofd. De handen zijn nog steeds in Leeuwenklauw. Houd de armen in deze positie als je uitademt en helemaal inademt. Houd dan de adem vast voor 30 seconden. Ontspan en laat de armen naar beneden. Mediteer op het Hart Centrum. Volg de zachte stroom van de adem. Chant een inspirerend en verheffend lied. Ga hier mee door voor 3-5 minuten.





Opmerking:

Deze korte oefening heft een krachtig en direct effect op de hersenen en zijn elektromagnetisch veld.. De druk in de handposities brengt reflexen teweeg in de vingertoppen naar elk gebied in de hersenen. De beweging van de armen brengt het lymfe vocht in het lymfe systeem in beweging., Het geeft ook een spanning in het zenuw gestel om zijn staat te veranderen. De Vuurademhaling aan de beweging toegevoegd stimuleert de werking van de hypofyse en de epifyse, waarbij de uitstraling en subtiële frequentie van de projectie van de hersenen wordt vergroot.