

The Power of Breathing.

De kracht van ademhalen. Ademen is essentieel voor onze gezondheid. Er is een echte ontwikkeling die je kunt bereiken door te ademen. Het is fundamenteel voor het ontwikkelen van interpersoonlijke kracht. De reden waarom gezond en energiek zijn ons ook meer interpersoonlijke kracht geeft, is geworteld in ons diepste brein. Ons diepste brein heeft enkele reacties die verbonden zijn met ons verleden. Hoe was het in prehistorische tijden mogelijk om de status van een persoon vast te stellen?

Fysiologie was fundamenteel. Een gezond persoon werd sterker geacht. Dit idee dat een gezonder persoon sterker is, blijft zelfs nu nog in onze diepste geest. De fascinator streeft naar een specifieke verandering in zijn fysiologie, om een ander mens te zijn. Deze wijziging is zichtbaar. Daarom is het belangrijk om de kracht van de blik, houding en natuurlijk ademhaling te ontwikkelen.

Deze les gaat over ademen. Ademen is fundamenteel in veel culturen. Een specifieke tak van yoga, Pranayama genaamd, is bijvoorbeeld alleen gewijd aan ademhaling. Met ademen bereiken we niet alleen een fysiologische verandering, maar kunnen we ook meer mentale energie krijgen. Door te ademen creëren we een verbinding tussen onze innerlijke realiteit en de uiterlijke realiteit.

Op deze manier zullen we enkele concepten verder ontwikkelen die we al hebben ontwikkeld in de les over concentratie op de lichaamsdelen. Ademen is voor buiten en binnen. En we kunnen nog meer: we kunnen de ademhaling doordrenken met onze gedachte en ze tot leven brengen. Elke ochtend bij het opstaan, en in de vroegste periode van de dag wanneer frisse lucht kan worden verkregen, moet je rechtop staan, met de borst goed vooruit, zijn mond gesloten en langzaam door zijn neusgaten inademen en zijn longen volledig uitzetten.

Het kan enkele weken duren voordat je goed lang kan ademen en deze bv één minuut in de longen kan houden voordat je uitademt. Je mag niet snel uitademen - integendeel, evenveel

controle uitoefenen over de laatste handeling als de vorige twee, namelijk de inspiratie van de lucht en de kracht om deze in de longen vast te houden.

MEER OVER ADEMHALING.

Een belangrijk element is het kunnen uitoefenen van twee soorten ademhalingen:

De eerste (we zullen het "eerste type" noemen) begint vanaf de bovenborst en vult de buik. Dit soort ademhaling geeft energie.

De tweede (we noemen het "tweede type") begint vanaf de buik en vult vervolgens het bovenste deel. Dit soort ademhaling is rustgevend.

VERDERE OEFENINGEN

Een nuttige ademhaling (gebruik het eerste type ademhaling) Dit soort ademhaling geeft je meer "kracht" Inspireer 7 seconden lang Houd 3 seconden vast Vervalt gedurende 7 seconden Houd 3 seconden vast Doe deze ademhalingsoefening recht vooruit kijkend en zonder te knipperen. Dit soort ademhaling is erg handig voor het opbouwen van kracht. Het is

belangrijk terwijl je je inspireert om te denken dat je de energie van het universum in jezelf brengt. Terwijl je vasthoudt, begint deze energie zich in je lichaam te verspreiden. Een andere nuttige ademhaling is de volgende (gebruik het tweede type ademhaling) Inspireer 5 seconden Houd 20 seconden vast Vervalt gedurende 10 seconden Het belangrijkste is het ritme en de verhouding tussen deze tijden: je kunt ook 6, 24, 12 of 4, 16, 8 doen. Met ervaring, in plaats van de seconden, kun je hartslagen gebruiken.