

Tantra Tempel – Training

Totale Ademhaling Techniek – Complete Breath

Vorbereiding

Begin een paar minuten (5 tot 15 min) met het Kundalini schudden.

Verdeel daarna in gedachten de longen in 3 niveaus, elk 4 gebieden - richtingen:

Voor = 1 Zijkanten = 2 en 3 Achterkant = 4

Leg steeds de handen op het gebied waar naartoe geademd wordt, als eerste vlak onder de navel. Adem 3x naar ieder gebied via de neus in en wees bewust van het betreffende deel van de longen. Hou na het inademen de adem zolang mogelijk in en adem rustig weer uit. Forceer longen niet. Doe na de afzonderlijke gebieden 4x een complete ademhaling naar het gehele gebied rondom.

A Onderste gedeelte - niveau

A1	Buik	A2 en A3	de Zijkanten
A4	Sacrum	A1 + A2 + A3 + A4	Rondom

B Midden gedeelte - niveau

B1	Onderste rib gedeelte Voor	B2 en B3	de Zijkanten
B4	Onderste rib Achter	B1 + B2 + B3 + B4	Rondom

C Bovenste gedeelte - niveau

C1	Borstbeen	C2 en C3	Oksels
C4	Tussen Schouderbladen	C1 + C2 + C3 + C4	Rondom

Totale ademhaling (Complete Breath)

Ga in een meditatieve houding zitten, lotus zit of op een stoel of met de ruggen tegen elkaar.

Sluit de ogen en blijf gefocused op het heiligbeen.

Wees bewust van de verbinding tussen het heiligbeen en het derde oog.

1. Adem voor $\frac{3}{4}$ in door de neus, waarbij eerst de buik gevuld wordt en daarna de borstkast. Trek daarbij de schouders op en naar voren om het bovenste gedeelte van de longen te laten vullen.
2. Span iedere spier aan, ook de billen. Hou dit zo lang mogelijk vol. Forceer niet.
3. Haal een snuifje adem in. Daardoor vloeit de spanning weg. Het is nu eenvoudiger om langzaam via de mond weer uit te ademen.
4. Adem uit. Relax de schouders terwijl de buik aangespannen / ingetrokken wordt. Beweeg voorzichtig vanuit het bekken (heiligbeen) naar voren en naar achteren waarbij de Muladhara Chakra (seks centrum) wordt gemasseerd.