

Tantra Tempel – Training

Transmuterende Ademhaling I

Transmuterende Ademhaling I combineert pranayama met bandha en mantra **Ohm**. Deze techniek is om energie in de hersenen te bevorderen en te concentreren.

1. Adem door de neus in terwijl je de PC-spier of anus aanspant
2. Tijdens het inademen trek je de energie van het seks-center omhoog naar het 3^e oog
3. Hou de adem gedurende 7 tellen vast
4. Adem nog een extra snuifje in en projecteer de adem van het 3^e oog naar de kruin van je hoofd (Bindu)
5. Adem door de neus uit en relax de anus terwijl je tevens in gedachten de mantra **Ohm** chant
6. Doe deze oefening 7 maal of totdat de seksuele energie getransmuteerd is.

Transmuterende Ademhaling II

Transmuterende Ademhaling II maakt gebruik van een andere mantra **EE-AH-OH**. Deze oefening is om de energie over het gehele lichaam te verdelen.

Als je van de vorige oefening een te warm hoofd krijgt of voelt dat de energie niet voldoende doorstroomt doe dan in ieder geval de volgende oefening in het begin maximaal 7 rondes om de doorstroming en verdeling van de energie te bevorderen. .

1. Adem in door de neus terwijl je de PC-spier of anus aanspant
2. Tijdens het inademen trek je de energie van het seks-center omhoog naar het 3^e oog
3. Hou de adem gedurende 7 tellen vast
4. Adem door de neus uit en relax de PC-spier of anus terwijl je tevens in gedachten de mantra **EE-AH-OH** chant
5. Doe deze oefening 7 maal of totdat de seksuele energie uit het sperma of het vaginale vocht getransmuteerd is en over het gehele lichaam is verdeeld.

Hierna kan zelfs een orgasme en/of ejaculatie plaats vinden zonder verlies van energie.