

Innerfire®

*Para mí solo recorren los caminos que tienen Corazon
Qualquier camino que tenga Corazon
Y la prueba única es atrevesar todo su largo
Por ahí yo recorro, mirando, mirando, sin aliento*

By Yaqui indian Don Juan Matus

≠

To me I go the road with heart, only with heart
Any way that has heart
And the challenge is to go all the way
There I go, looking, looking, breathless to it's eternal
destiny

Techniek Wim Hof om energie en immuuniteitsysteem op te laden

Inleiding:

1. Zit comfortabel zonder dat je gestoord kan worden.
2. Oefening werkt het best op lege maag, en in het bijzonder na het opstaan.

Schema:

1. 30 x in- en uitademen. Zonder forceren. Niet te diep, niet te oppervlakkig (middenrif ademhaling).
2. Dan 1 keer heel diep in- en heel diep uitademen en vasthouden (relax! niet forceren!) en voelen. Dus longen zijn leeg tijdens dit vasthouden. Zolang, totdat je de zuurstofprikkel voelt om terug in te ademen. Niet forceren!
3. Je ademt dan in en die houdt je dan 10 seconden vast en voelen (niet forceren!). Dus longen zijn vol. Hier zeker de ogen gesloten houden. Dan uitademen.

Dit is het einde van 1 cyclus. Dan onmiddellijk terug aan de cyclus van 30 x in- en uitademen beginnen. Zo 3/4 keer in totaal doen. Dus al de bovenstaande stappen. Zonder forceren. Dit neemt in totaal max. een kwartier tijd in beslag. Meer cyclussen kan geen kwaad, op een gegeven moment wordt het een tweede natuur.

4. Na de oefeningen afgerond te hebben is het tijd om na te voelen en na te genieten. Neem hier je tijd voor als je die hebt. Indien 's ochtends niet echt veel tijd: kort navoelen kan ook al veel deugd doen!

Verduidelijking van oefening Het vraagt een beetje tijd om aan de oefening te wennen:

1. De 30 x in- en uitademen worden echt gelijk een ballon opblazen en/of pompen en je krijgt/voelt het effect van een gecontroleerde hyperventilatie. Die 30 x in/uit is eigenlijk totdat het saturatiepunt van zuurstof opslag bereikt is. Als tellen je stoort dan kan je dat gewoon aanvoelen : zo van nu zijn alle cellen in mijn lichaam gesatureerd met zuurstof en je dus het ballon opblazen beëindigt met de diepe in- en uitademing en het vasthouden van stap 2.
2. Tijdens het vasthouden met lege longen (stap 2. rustig en relaxt) kan je tintelingen voelen op heel wat plaatsen in je lichaam omdat alle cellen een zuurstofboost krijgen. Je voelt/hoort ook je hart kloppen. De periode van vasthouden kan met de tijd langer worden. Je voelt dat alles van top tot teen stroomt.
3. Tijdens die 10 seconden dat je de longen vol vasthoudt (stap 3.) kan je elektriciteit voelen/zien (ruggengraat/hoofd); ook lichter in je hoofd. Sommigen zien helder, hebben mystieke ervaringen, zien/voelen chakra's enzovoort...Dit kan allemaal...Maar nooit iets forceren, als het er niet is, is het echt prima. Een zalig relaxt en stromend gevoel is goud waard.
4. Het navoelen na de oefening wordt meer en meer een meditatie. Neem daar je tijd voor.
5. Voor wie denkt: "ik heb geen tijd 's morgens om deze oefening te doen" dit: je gaat vanzelf wat vroeger opstaan als je de oefening dagelijks doet.

Douche...geleidelijk naar koud, o zo zalig opkikkerend en gezond!

Nadat je voldoende nagevoeld hebt is het tijd voor de douche. Je neemt eerst een gewone douche met **warm water**. Dan douche je koud af dus **met koud water eindigen!** In het begin kan je geleidelijk beginnen met het gezicht(niet op het hoofd!), voeten en armen koud af te douchen.. Goed blijven ademen en dan ga je een aantal keer over de rug, de armen, de voeten, het gezicht, terug de rug enzovoort. "Amazing effect" heeft dat!

Na dit koud afdouchen voel je nog na in de douchecel alvorens je af te drogen. Zo bouw je met de tijd op naar echt koud afdouchen zonder meer. En als de tijd rijp is dan kan je koud beginnen douchen (voeten, gezicht, armen, later geleidelijk ook rug en heel lichaam) dan naar warm gaan even en dan terug koud afdouchen. Na verloop van tijd zal je zien dat je gewoon koud kunt douchen zonder meer!

Je voelt al vanaf het begin dat je hiermee start het enorme verschil met enkel een warme douche. Warm douchen maakt je achteraf loom. Koud afdouchen kikkert je helemaal op, laadt je energie op en zo ben je klaar voor je dag! Blote voeten op het gras of buiten op terras: "kou is mijn nobele vriend" Zeer heilzaam: na de douche (en in de winter aangekleed) met de blote voeten op het koude gras rondwandelen. Tot het te koud aanvoelt. Daarna kan je, zo nodig, de voeten wat afdrogen. Je zult merken dat je dan lange tijd blootsvoets in huis kan lopen tot je de behoefte voelt om sokken aan te trekken.

Besluit

Gun al de cellen van jouw lichaam deze gratis gezondheidskuur die je energie oplaadt en je immuunsysteem een ware boost geeft. Je kunt de oefening in de loop van de dag herhalen, ze werkt het best als je maag niet met vertering bezig is dus dan voor de volgende maaltijd eigenlijk. Na verloop van tijd zal je ook merken dat je bewustzijn gevoed wordt, dat je conditioneringen aangepakt worden en je op een andere manier gaat leven: dieper, rijker, gelukkiger, genereuzer, liefdevoller voor alle leven enzovoort... En dat allemaal gratis met maar een kleine "inspanning". Het is gewoon een kwestie van er mee te beginnen en in je dagelijks leven in te bouwen. Laat de eenvoudige techniek zijn werk doen...Succes!

Nuttig neveneffect na korte tijd al: de verwarming in het huis kan lager!

Inner**fire**®

De natuur is mijn Sensei - de wereld mijn Dojo