



Five
Yourself



Vuur

Find your Fire

DEEP SOULSATION

Je hoeft niet altijd een retraite te volgen om een vuurritueel uit te voeren.

Sta even stil bij de vraag:

Wat is jouw LEVENSDROOM ?

Wat is momenteel jouw grootste beperking om deze levensdroom waar te maken ?

Wat houdt de levensstroom in jou nog tegen?

Wat trekt jou nog terug in een oude vorm?

Dit kan een gehechtheid zijn, een gedachte, een overtuiging ... Je schrijft het op een briefje en offert het aan het houtvuur in je huiskamer of het kampvuur in de tuin en je voert dankbaarheid uit naar wat jou vanaf nu niet meer dient.

SWEET SOULSATION

De vuurademhaling geeft een enorme energie boost aan het lichaam. Door de techniek toe te passen worden de organen als het ware gemasseerd, hierdoor komt er veel zuurstof vrij in de hersenen.

Tijdens het uitvoeren van de vuurademhaling worden de buikspieren bij een uitademing krachtig aangetrokken. Hierdoor komt het middenrif omhoog wat als gevolg heeft dat de lucht in de longen eruit wordt geduwd. De uitademing duurt langer dan de inademing. VOLG onderstaande VIDEO:

https://youtu.be/PI7uZlr_7c8

Fire yourself.

