

## Gezondheidsritueel

### 1. Ademhalingsoefening

#### **Inleiding:**

1. Zit comfortabel op een goede stoel, 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 (soort van middenrif ademhaling).
2. Dan 1 keer heel diep in- en heel diep uitademen en dan vasthouden (relax! niet forceren!) en voelen. Dus longen zijn leeg tijdens dit vasthouden. Zolang tot dat 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 keer in totaal doen. Dus al de bovenstaande stappen. Zonder forceren. Neemt in het totaal max. een kwartiertje tijd in beslag!

-----

4. Na de 3<sup>de</sup> keer de cyclus gedaan 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 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 relaxt!) kan je

tintelingen voelen op heel wat plaatsen in je lichaam omdat alle cellen een zuurstofboost gekregen hebben. Je voelt/hoort ook je hart kloppen.

De periode van vasthouden kan met de tijd langer worden, vooraleer je terug de prikkel voelt om in te ademen (zelfs tot 3 min. voor yogakenners).

Je voelt dat alles van top tot teen stroomt enzovoort...

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 een totale cyclus van 3 keer wordt meer en meer een meditatie. Neem je tijd daarvoor want er kunnen ervaringen komen.

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 ....Enfin, dit is mijn eigen ervaring van ...Voor het overige: lees het besluit!

6.O ja, nog dit: wie graag chant kan voor de oefening te beginnen een tijdje chanten: het "om" of "om namo" of whatever....???

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

Nadat je zalig en voldoende nagevoeld hebt is het tijd voor de douche.

Je neemt eerst gewone douche met warm water. Dan douche je koud af dus **met koud water eindigen!** In het begin kan je geleidelijk beginnen met aangezicht(niet op het hoofd!), voeten en armen koud af te douchen.

Maar als je goed blijft ademen en ook je lichaam afstemt door daarbij krachtig stemgeluid te maken dan kan je echt al snel de douchekraan van warm naar koud zetten met de sproeier op je rug gericht. Je houdt die dan vast met je ene hand en zo op de rug gericht. Bij mij helpt het echt als ik krachtig stemgeluid maak. En goed blijf ademen en dan ga je een aantal keer over de rug, de armen, de voeten, het aangezicht, 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 van in 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 immuuniteitsysteem 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...Good Luck!**

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