

Dragon's Breath

Eluña Noelle

- 00:00:00 Hallo allemaal. Ik wil je graag het Shamanic Dragons Breathwork leren. Dit is dus een ademhalingsoefening die door me heen is gekomen of die ik me herinner, en daarom noem ik het sjamanistisch. Ik ben er zeer zeker van dat bij andere sjamanistische praktijken ook dit soort ademhaling is toegepast, en ik heb me er zojuist weer op afgestemd.
- 00:00:22 Ik dacht in eerste instantie dat dit Breath of Fire was, maar na verder onderzoek naar Breath of Fire ben ik erachter gekomen dat dat niet het geval is. Dus ik wil je graag het Shamanic Dragons Breathwork leren. Dit is een ademhalingsoefening die ik doe met mensen die op initiaties met mij komen. En het doel van dit ademwerk is om de onderste drie centra van het lichaam te stimuleren en energie naar boven te brengen die zich op die plaatsen bevindt waar je door eenvoudige oefeningen of andere energieoefeningen niet naar buiten kunt komen.
- 00:00:57 Soms zit energie zo vast in deze lagere drie centra dat ze een beroep doet op fysieke manipulatie, gecombineerd met een intentie en energetische beweging om echt naar boven te halen wat hier beneden is en het vervolgens naar buiten te laten komen. Er is dus veel te zeggen over wat dit ademwerk te bieden heeft.
- 00:01:18 Het vrijkomen van stagnerende energie is daar één van. Als die energie eenmaal vanuit deze lagere centra omhoog is gegaan, zul je dat zeer waarschijnlijk in je hart opmerken. Maar als je het niet meteen in je hart opmerkt, dan heeft het waarschijnlijk al zijn weg gevonden naar je topcentra en naar je hersenen. En wat er zal gebeuren, is dat je verschillende fysieke sensaties zult opmerken, en ook mentale stimulatie zal beginnen in termen van fysieke sensatie.
- 00:01:46 Je merkt misschien dat je lichaam vanzelf begint te bewegen, op verschillende manieren. Dat is weer energie die door je heen beweegt. Dus als je je daar bewust van wordt, is dat oké. Laat het gewoon blijven bewegen zoals het moet. Zolang je in staat bent om het patroon van deze ademhaling vast te houden, laat je lichaam gewoon bewegen. Het andere dat je fysiek zou kunnen opmerken, is dat je handen of tenen kunnen samentrekken en vervormen en een heel vreemde klauwvorm aannemen die weer stagnerende energie is die naar boven en uit je komt.
- 00:02:20 Volkomen normaal. Laat je lichaam gewoon doen wat het moet doen. In termen van mentale stimulatie is het heel normaal om verschillende geometrische vormen te ervaren. Wanneer je deze ademhaling doet of net nadat je deze ademhaling hebt voltooid. De reden hiervoor is dat de manier waarop deze ademhaling je stimuleert, in feite neurotransmitters in je hersenen activeert die de chemische stof dimethyltryptamine afgeven.
- 00:02:47 Dus dat is DMT. Het is dus heel normaal om verschillende kleuren of verschillende vormen te zien wanneer je dit ademwerk doet, omdat het in zekere zin een psychedelische ervaring is. Dat is een van de redenen waarom. Ik weet ook dat het verbonden moet zijn met een of andere vorm van sjamanistische beoefening, omdat het een manier is om in contact te komen met een ander soort energie die je te boven gaat, maar die tegelijkertijd ook jezelf bent.
- 00:03:10 Dus als je die dingen weer begint op te merken, is dat heel normaal. Dus laat dat gewoon doorkomen. Ik moedig je aan om niet te proberen te begrijpen wat je ziet. Maak er geen verhaal omheen. Laat het gewoon zijn wat het is. Laat het een bewegend beeld zijn dat voor je ligt en zoals het bedoeld is, zul je het begrijpen.

- 00:03:31 Het komt vanzelf tot inzicht in je wezen als je het gewoon laat zijn wat het is. Nee, probeer het niet te analyseren of uit te zoeken of betekenis te hechten aan wat je ziet of zelfs wat je in je lichaam ervaart. Laat het gewoon energie zijn en niets meer. Dat is echt wat ik aanmoedig met deze oefening wat betreft de techniek, je focus ligt vooral op de uitademing.
- 00:03:57 Dat betekent dat je van nature je lichaam gaat laten inademen en je aandacht op de uitademing gaat richten. Dus als je uitademt, is het enige wat je doet je aandacht daarop vestigen, evenals op hoeveel je je buik naar binnen en naar buiten beweegt. Door je buik naar binnen en naar buiten te bewegen, kun je de grootste energie geven wanneer je loslaat bij het uitademen.
- 00:04:23 En dat brengt op zijn beurt de meeste energie naar boven en komt vrij die is opgeslagen in onze lagere centra. Dus het gaat ongeveer zo klinken. Zoals je kunt zien beweegt mijn buik naar binnen en naar buiten en ik heb mijn hand hier. Zo kun je echt zien hoeveel mijn buik naar binnen en naar buiten beweegt.
- 00:04:45 Dat is natuurlijk wat er gebeurt als je je concentreert op de uitademing. En ik denk niet eens aan de inademing. De inademing gebeurt gewoon vanzelf wanneer je volledig gefocust bent op de uitademing. Het zal er dus weer zo uitzien.
- 00:05:07 Ik gebruik mijn buikspieren om licht samen te trekken als ik uitadem. Dus ik breng mijn buikspieren naar binnen en span ze een beetje aan zodat de kracht die eruit komt sterker is.
- 00:05:27 Ik blaas opzettelijk de lucht uit mijn mond. Je kunt het proberen waar je bent, je mond meer open laten en je ademt zo uit. Ha ha ha ha. De reden dat ik dat persoonlijk niet doe, is omdat ik vind dat mijn adem mijn keel erg droog maakt, en dan moet ik uiteindelijk mijn mond sluiten en mijn ademhaling onderbreken om te proberen mijn keel te bevochtigen, maar sommige mensen vinden dat dat makkelijker voor hen is, dus ik raad je aan om beide manieren te proberen.
- 00:05:58 Als je moeite hebt met het vinden van het ritme van de ademhaling, kan het nuttig zijn om je hand op je buik te houden, zodat je weet dat elke keer dat je uitademt, het net als het ritme van een trommel is. Dit ademwerk wordt meestal gedaan met sjamanistisch drumwerk, zo houd ik dit ademwerk meestal vast.
- 00:06:18 Als je dit doet, oefen jezelf dan met het nummer dat ik heb verzorgd, er zal muziek zijn en mijn ademhaling om je op het ritme te houden. Maar als je op zoek bent naar een drumoefening die bij je past, een nummer waar je dit mee kunt doen, dan raad ik je ten zeerste aan om dat te doen. Misschien vind je het ook nuttig om deze ademhaling te beginnen met je mond open en je tong naar buiten, om te proberen het ritme te vinden van hoe het is om je alleen op de uitademing te concentreren.
- 00:06:47 Het is voor de meeste mensen heel onnatuurlijk om zich gewoon te concentreren op de uitademing. We zijn erg bezig met inademen, wat een metafoor is, maar we concentreren ons op de uitademing. We concentreren ons op hoeveel we in deze oefening kunnen weggeven via de uitademing. Dus als je het moeilijk vindt of als je gewoon wilt beginnen, dan ben ik zo begonnen.
- 00:07:09 Elke keer oefende ik deze ademhaling tot ik het echt onder controle had. Open je mond en steek je tong uit en je gaat hijgen als een hond. Zo op deze manier.
- 00:07:18 Ha ha ha ha ha ha ha.
- 00:07:22 Dat helpt je echt om het patroon naar beneden te krijgen. En nogmaals, je kunt gewoon je buik voelen, want als je doet alsof je zo hijgt, gaat je buik natuurlijk naar binnen en naar buiten. Je hoeft het niet eens echt te contracteren.
- 00:07:34 Haha ha ha ha ha ha.

- 00:07:39 Dus gewoon doen alsof je een hond bent die net is gaan wandelen. Je kunt het patroon makkelijk vinden en je voelt de beweging van je buik. En als je klaar bent, maak de oefening dan een beetje uitdagender door dat te verwijderen wanneer je je klaar voelt om weer waar je mond is, net in een O zit, of als je het makkelijker vindt om je mond open te houden, doe dat dan en trek dan tegelijkertijd je buik samen.
- 00:08:02 Dus ik zal dat nog eens laten zien. Dus dat is de ademhaling. Dit huidige nummer waar je naar gaat luisteren. Het zal je een paar minuten lang door deze ademhaling leiden.
- 00:08:23 Ik zal niet zeggen hoe lang de ademhaling zal duren, want het is heel gemakkelijk om in gedachten te raken over hoe lang je deze ademhaling doet. Als je je gewoon overgeeft aan de ervaring, en als je je alleen concentreert op de uitademing, dan doe je aan de ademhaling. Uiteindelijk zul je je alleen concentreren op de uitademing, en je zult je buik niet eens opmerken, omdat die van nature vanzelf beweegt, en je gaat natuurlijk de lucht naar buiten dwingen.
- 00:08:52 Dat is het idee. Dus laat dat gewoon zijn waar je bewustzijn is, alleen bij het uitademen. Ik raad je ten eerste aan om dit met je ogen dicht te doen. Je zult veel meer kunnen zien, maar het is ook makkelijker om je op één ding te concentreren tijdens deze krachtige uitademing die je maakt terwijl je niets anders om je heen kunt zien.
- 00:09:14 Als je een oogmasker hebt, kun je dat misschien gemakkelijk doen met een oogmasker. Dat is persoonlijk hoe ik dit ademwerk beoefen. Tenzij ik in het donker ben in een donkere kamer, dan doe ik het op die manier. Maar altijd met de ogen dicht is wat ik aan het einde van dit nummer aanraad. Daar. De muziek zal veranderen, de ademhaling zal beginnen te vertragen en de muziek zal veranderen.
- 00:09:36 Dan nodig ik je uit om even te gaan liggen. En dat kan overal zijn waar je ook bent, gewoon heel langzaam. Doorbreek de toestand waarin je net bent beland niet. Heel langzaam. Langzamer dan je denkt. Neem een ontspannen houding aan, of die nu volledig achterover of juist meer ontspannen is, en laat je autonome zenuwstelsel alles opnemen wat je zojuist hebt gecreëerd, en ook genoeg nemen met alles wat je net hebt losgelaten, want er komt veel naar boven.
- 00:10:16 Er zijn momenten waarop mensen het gevoel hebben dat ze nog meer moeten loslaten dan de ademhaling. Dus soms lijkt het erop dat mensen veel geluid ervaren dat ze willen maken vanwege wat deze ademhaling naar voren brengt. Ik moedig je aan om dit je reis te laten zijn. Ademwerk is een manier om je bewustzijn te veranderen, net zoals het innemen van plantenmedicijnen een manier is om je bewustzijn te veranderen, net zoals ademwerk dat ook is.
- 00:10:45 Dus laat dit je reis zijn en laat je adem je leraar zijn. Als je bewustzijn wegdrijft, keer je meteen terug naar de krachtige uitademing. En ik raad je aan om rechtop te zitten zoals ik op de grond zit of in een stoel te zitten met je rug van de rugleuning van de stoel, rechtop te zitten zodat je een rechte rug hebt en je echt je volledige aandacht kunt besteden aan het uitademen van je ademhaling.
- 00:11:15 Dus ik hoop dat je van dit nummer geniet. Ik moedig jullie ten eerste aan om in de kring in de ledenkring met elkaar te praten. Als je vragen hebt en gewoon om je ervaringen hierover te delen. Het kan erg nuttig zijn om te lezen wat andere mensen doormaken en als er bepaalde tips zijn waarvan je vindt dat die voor jou werken, dan heet ik je van harte welkom om dat te delen.