

Il respiro a soffietto

Il respiro a soffietto [Bhastrika] viene dal Kundalini Yoga Upanishad, il respiro più importante nel Kundalini Yoga.

Le ragioni date nei testi sono che risveglia il Kundalini, apre il canale centrale, ed usato con i Banda lavora per rompere i tre nodi.

Fa anche circolare il fuoco attraverso i chakra e i nadi lavorando per purificarli.

L' anima si connette nel Chakra dell' ombelico.

Questo è il perché nel Kundalini Yoga il respiro a soffietto è usato con il Mulabanda.

Nei testi alchemici il soffietto è spesso mostrato nelle immagini per descrivere questa tecnica di respirazione come l' obiettivo dell' alchimia spirituale era usare il fuoco segreto dei filosofi, il serpente di fuoco per trasformare i metalli, i chakra.

Traduzione del sermone Bellows Breath di HP Mageson666
viewtopic.php?f=24&t=21343