

## Respiro a soffiutto

Il respiro a soffiutto [Bhastrika] viene dal Kundalini Yoga Upanishad, il respiro più importante nel Kundalini Yoga. Le ragioni date nei testi, è 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 soffiutto è usato con il Mulabanda.

Nei testi alchemici il soffiutto 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.

-Alto Sacerdote Mageson666

—

Risposta dell'Alto Sacerdote Hoodedcobra666

Il respiro a soffiutto è un'alterazione stravagante del già noto Kapalabhati o Breath of Fire mentre si abbatte un po' di più le persone, tutto qui.

Il respiro del fuoco realizza lo stesso, se non meglio, in modo più sicuro.

<http://www.itajos.com/X%20AVANZATO/Respiro%20del%20fuoco.htm> [ITA]

[https://www.joyofsatan.org/www.angelfire.com/empire/serpentis666/Breath\\_of\\_Fire.html](https://www.joyofsatan.org/www.angelfire.com/empire/serpentis666/Breath_of_Fire.html) [ENG]

## Il Respiro del Fuoco [Kapalabhati]

1. Contraete I vostri muscoli addominali con forza, creando un'espiazione attraverso il "pompaggio" dei muscoli dello stomaco all'infuori ed all'indietro in maniera veloce e decisa, ma controllata. L'aria entrerà da sola nella parte alta dei vostro polmoni. Utilizzate le rapide contrazioni dei vostri muscoli addominali per inspirare ed espirare in questo esercizio. Le contrazioni dovrebbero essere ritmiche.
2. Fatelo alcune volte, per impratichirvi.
3. Fatene 20 di fila, usando i vostri muscoli addominali e facendo il movimento dentro/fuori in rapida successione; alla fine della ripetizione numero 20 espirate, poi ispirate e riempite i polmoni, contraete il vostro ano, abbassate il mento fino a toccare il petto, trattenete il respiro fin quando riuscite senza troppo sforzo – NON ESAGERATE.
4. Espirate lentamente.

Questa è una ripetizione. L'espiazione deve essere breve, l'inspirazione invece è più passiva e più lunga. Si possono rafforzare le ripetizioni aumentando il numero di "pompate" che vengono fatte con gli addominali. Fate prima tre ripetizioni da 20, e poi dopo un po' di tempo aumentate fino a 30, poi 40, finchè non arrivate a farne 60.

Cosa fa questo esercizio:

- Aumenta il quantitativo di ossigeno nel corpo.
- Aumenta il calore. Gli alchimisti nel periodo Gotico e Medioevale usavano simbolicamente "i soffiutti" usati per il camino nei dipinti alchemici, per rappresentare questo esercizio.
- QUESTA TECNICA DI RESPIRAZIONE E' LA BASE DELLO YOGA KUNDALINI.

NON FATE questo esercizio se siete in gravidanza, se avete la pressione alta, se avete un'ernia o altri problemi fisici che riguardano il vostro addome.

Link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=Axs2dq06s9M>

NOTA\* Questo video viene linkato solo per dare una breve dimostrazione [soli 17 secondi], facile da capire, e non è collegato in alcun modo con il Clero di Joy of Satan.

—

Traduzione del Sermone pubblicato il 27 luglio 2019, link <https://www.ancient-forums.com/viewtopic.php?f=24&t=21343>

webarchive <https://web.archive.org/web/20191019151059/https://www.ancient-forums.com/viewtopic.php?f=24&t=21343>