

C'è un'altra versione del Respiro del Fuoco, che è menzionata insieme a quella normale nel testo: Kumbhaka Paddhati.

Notare che una versione di questo è insegnata anche nel Kundalini Yoga, ma non è così forte come questa.

Dal Kumbhaka Paddhati:

Chiudi la narice sinistra ed espira e inspira rapidamente e con forza diverse volte. Quindi inspira attraverso la narice destra, trattieni il respiro fino a che riesci ed espira attraverso la narice sinistra. Dopo ciò chiudi la narice destra ed espira e inspira rapidamente più volte attraverso la narice sinistra. Quindi inspira e trattieni il respiro fino a che puoi ed espira attraverso la narice destra.

Lo scopo del Kundalini Yoga, come affermato dai testi, è la purificazione delle tre principali nadi della colonna vertebrale. Questa tecnica si riferisce ai canali del sole e della luna dove il metodo principale con entrambe le narici aperte si riferisce al canale centrale. Il fuoco è l'elemento di purificazione.

- Alto Sacerdote Mageson666

Fonte

Kumbhaka Paddhati di Raghuvira

— — —

IMPORTANTE NOTA DEL TRADUTTORE

Con trattenere il respiro finché si può si intende farlo in sicurezza, non spingete troppo. Non dovete esagerare né nel trattenere il respiro né nelle ripetizioni. **ESAGERARE PUÒ PORTARE A SERI DANNI PERMANENTI.**

— — —

Traduzione del Sermone pubblicato il 12 febbraio 2020, link <https://www.ancient-forums.com/viewtopic.php?f=5&t=34403>

webarchive <https://web.archive.org/web/20200304170455/https://www.ancient-forums.com/viewtopic.php?f=5&t=34403>