Van een zittende houding hieruit gaan we drie rondes doen van wat we noemen de vuur ademhaling.

### **Eerste ronde**

**Strek je armen naar voren uit**, plaats je handpalmen plat op je knieën of bovenbenen.

we beginnen zo[pause strong]. Bij deze ademhaling ligt de nadruk volledig op de **uitademing**.  
 De adem gaat krachtig naar **buiten, buiten, buiten**, en je aandacht is gericht op het **gebied van de sinussen**, boven in je gezicht.

Als je er klaar voor bent, begin dan met de **eerste ronde** van Kapalabhati — ongeveer **30 seconden**. in 3. 2. 1. start. [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong]

Laatste **5. 4. 3. 2. 1.** **Adem diep in door de neus.** **Adem uit door de mond**, laat alles los.

### **Tweede ronde**

**Adem in**, breng beide armen omhoog boven je hoofd.  
 **Vlecht je vingers in elkaar**, draai de handpalmen van je af — omhoog.

**Tweede ronde van Kapalabhati.**in 3. 2.1. [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong]

Laatste **5... 4... 3... 2... 1...** **Adem diep in door de neus.** **Adem uit**, breng je handen weer terug op je knieën of bovenbenen.

### **Derde en laatste ronde**

**Adem in**, armen weer omhoog, handpalmen wijzen omhoog.

Nu. **kruis je armen**, en breng je handen naar de tegenovergestelde schouderbladen — alsof je jezelf omhelst. Ellebogen wijzen omhoog.

**Adem in door de neus.** En begin... **laatste ronde van Kapalabhati. in 3. 2. 1. start**

[pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong]

Laatste **5. 4. 3. 2. 1.  
Adem diep in door de neus.**  
 **Adem uit**, handen terug naar je knieën of bovenbenen.

Sluit nu zachtjes je ogen.

Merk op wat deze vuur-ademhaling voor je gedaan heeft, op een subtiel, energetisch niveau.

Laat jezelf zakken in die stilte, in dat heldere bewustzijn.

Kom dan rustig terug naar de gelijkmatige ademhaling, evenlang in als uit.  
 vloeiend en constant.  
 in en uit.  
 door de neus.