

Bamboehuis



Ontdek jezelf

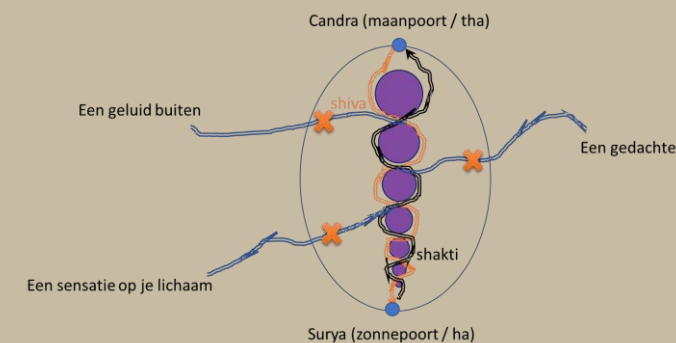
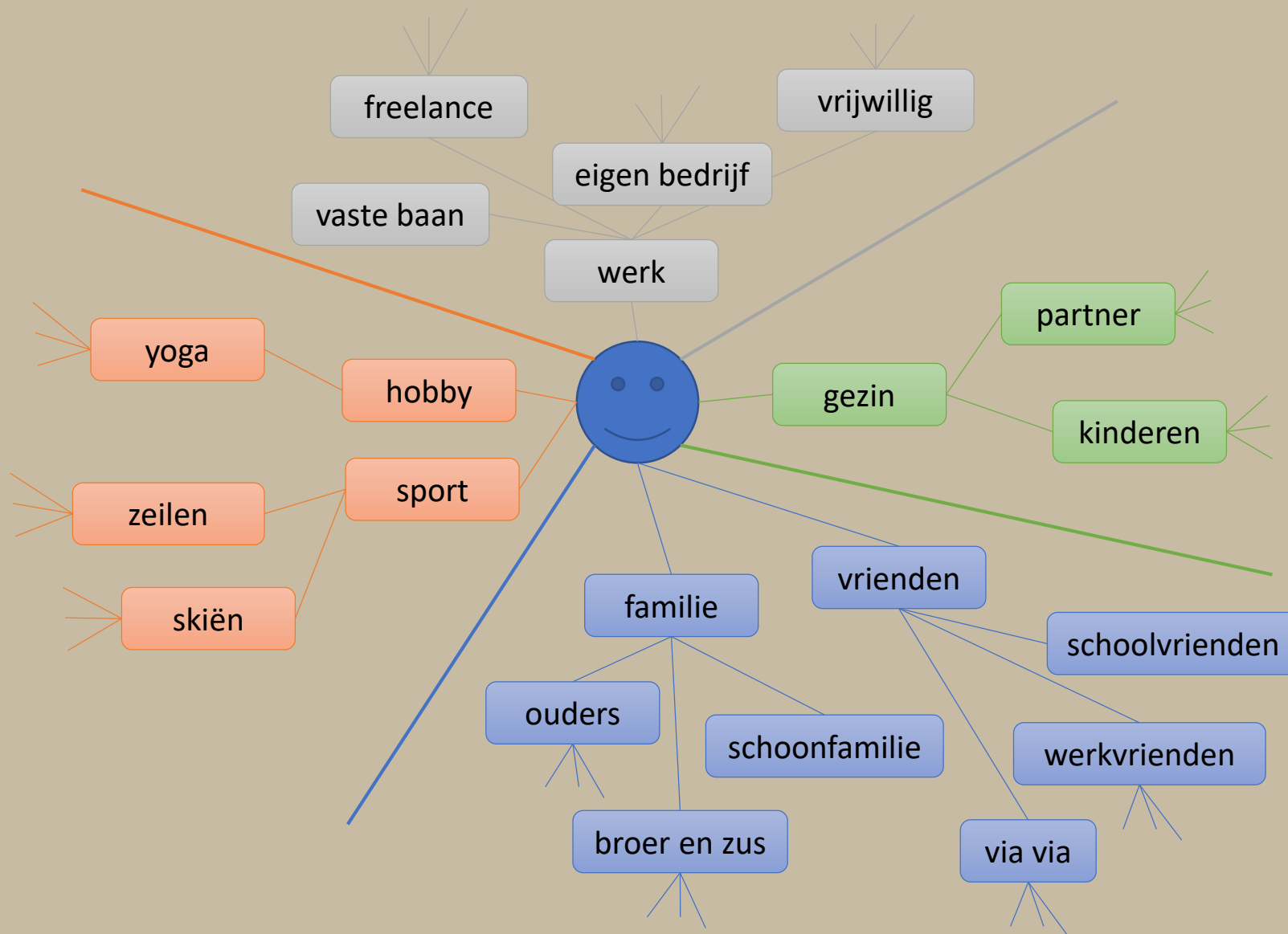
Toepassen van pratyahara

Het grote plaatje - 2



Waar kun je van onthechten?

Zet jezelf voor één keer centraal en breng in kaart waar je lijntjes lopen

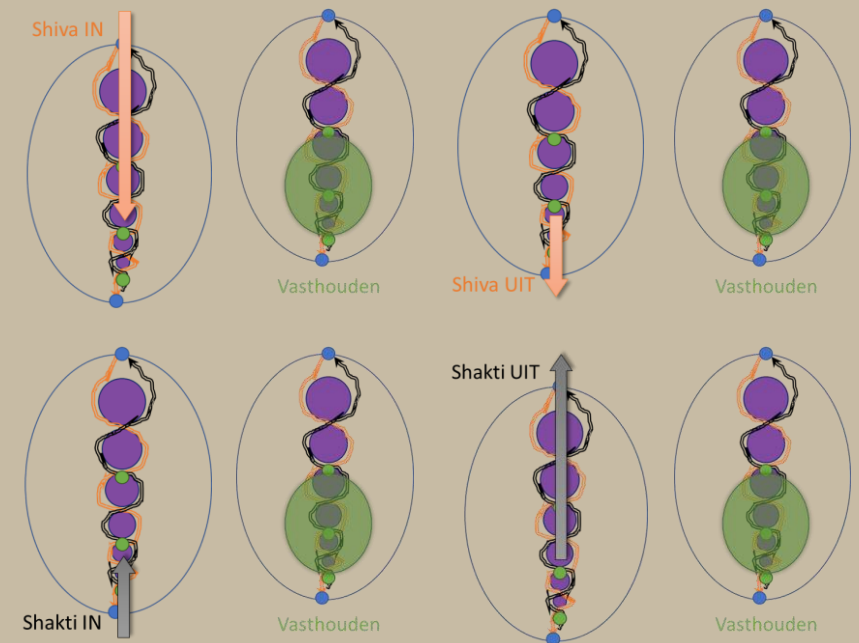


Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- Gomukhasana (koe)
- Simhasana (leeuw)
- Padmasana (lotus)
- Ardha Matsyendra I

Nadi Sodhana Pranayama

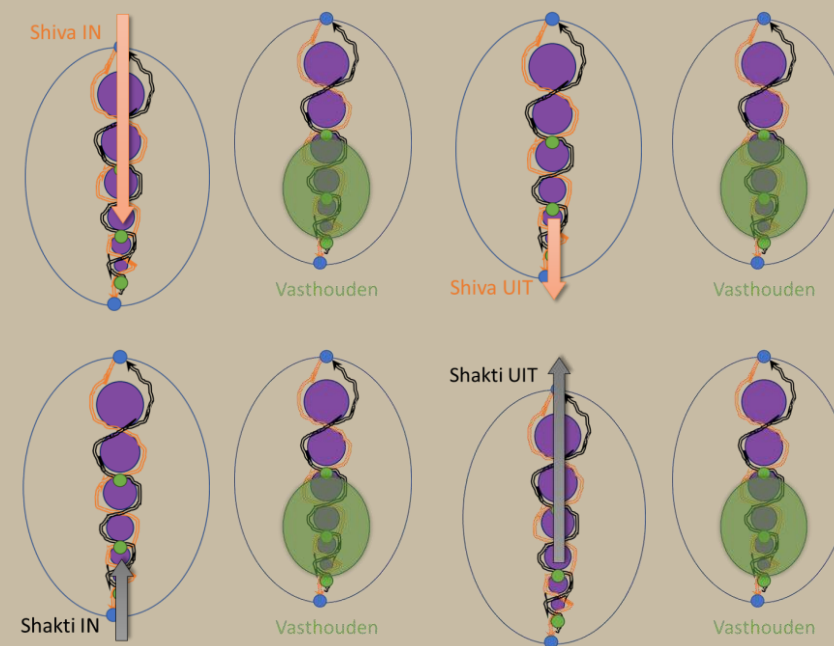
- Oefening om de energiekanaal te zuiveren
- Ritme: 12:48:24:48
 - Energie instromen: 12 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
 - Energie uitstromen: 24 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT : vast



Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (16 min)
 - Nadi Sodhana Pranayama
 - Ritme: 12:48:24:48
- Pratyahara (3 min)
- Concentratie (18 min)
 - Nada
 - Sambhavi Mudra

Totaal 40 min



Waar kun je van onthechten?

1. Progressieve pratyahara
 - Iets wat de tijd nodig heeft om van los te komen
 - Bijvoorbeeld een rouwproces
2. Exclusieve pratyahara
 - Een bepaald probleem wat in jezelf genesteld is
 - Bijvoorbeeld door opvoeding
3. Eén orgaan pratyahara
 - Focus op één van de 17 elementen
 - Bijvoorbeeld een verslaving
4. Gecontroleerde pratyahara
 - Daag jezelf uit (zoek een probleem op)
 - Bijvoorbeeld een goed voornemen

5 elementen

- Aarde
- Water
- Vuur
- Lucht
- Ether

5 zintuigen

- Reuk
- Smaak
- Zicht
- Tast
- Gehoor

5 expressies

- Uitscheiding
- Seksualiteit
- Actie
- Emotie
- Spraak

En

- Gedachten
- Gevoel

Kijk op een andere manier naar het leven

- Zorg voor de volledige beheersing over je zintuigen
 - Geen slaaf, maar meester

- Blijf met de 'problemen' werken

1. Wees je bewust
2. Besluit te stoppen
3. Onttrek de energie
4. Breng die energie naar iets anders

- Iedere ervaring is een les

- Elke dag opnieuw en fris beginnen

- Uiteindelijk moet je alles kunnen laten
 - Houd afstand van alles
 - Speel er mee
 - Dit is de weg naar bevrijding

*Het is interessant op te merken hoe de eerste vijf Yoga-Anga's één voor één de verschillende bronnen van verstoring voor het denken elimineren en dit voorbereiden voor de laatste strijd tegen zijn eigen vrtti's. Allereerst moeten door **Yama-Niyama** de emotionele verstoringen, die te wijten zijn aan morele gebreken in iemands karakter, worden geëlimineerd. Vervolgens moeten door de beoefening van **Asana** de verstoringen die in het fysieke lichaam ontstaan, worden geëlimineerd. Dan komen de verstoringen, veroorzaakt door de onregelmatige of onvoldoende stroming van levenskracht in het prana-omhulsel. Dit alles wordt volledig weggewerkt door de beoefening van **Pranayama**. En ten slotte wordt door **Pratyahara** de voornaamste bron van verstoringen, komend van de zintuigen, uit de weg geruimd. Zodoende wordt Bhiranga, of de uitwendige (uiterlijke) Yoga, tot stand gebracht en kan de Sadhaka de verdere trappen betreden van Antaranga, of innerlijke Yoga.*

“De Yoga Suttra's van Patanjali – Deel 2, Suttra 55”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam