

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Bhastrika Pranayama

Naar binnen kijken - 7

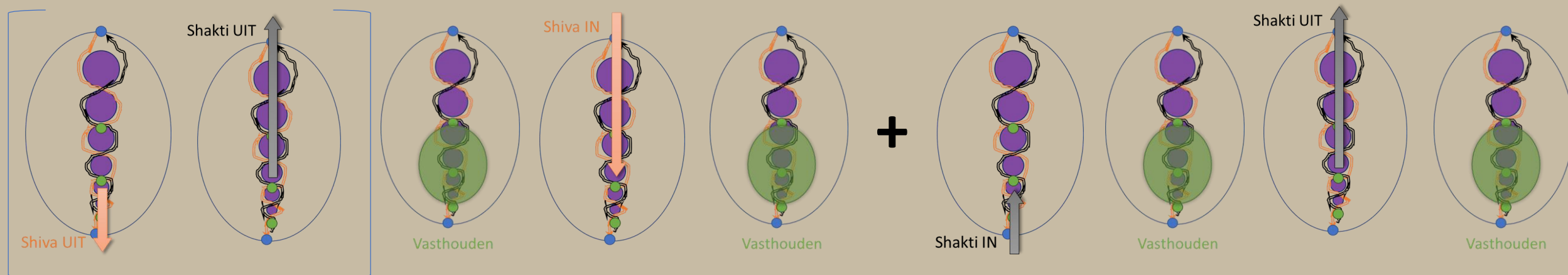


Bhastrika Pranayama

Deze pranayama is voor de grote schoonmaak. Het lichaam wordt ontdaan van alle overbodige energie en gevuld met nieuwe energie.

In deze pranayama laat je tegelijkertijd shiva en shakti uit. Je aandacht gaat daarbij dus naar jezelf als geheel. Je ontdoet je van al je ellende. Daarna worden weer nieuwe creaties mogelijk door innemen van shiva energie.

Vervolgens doe je een 2^e pranayama om het licht in jezelf te laten schijnen. Nu laat je shakti energie instromen, die je hele lichaam vult. Die shakti energie geef je weer weg aan iedereen die het kan gebruiken.



Asana's

Staand

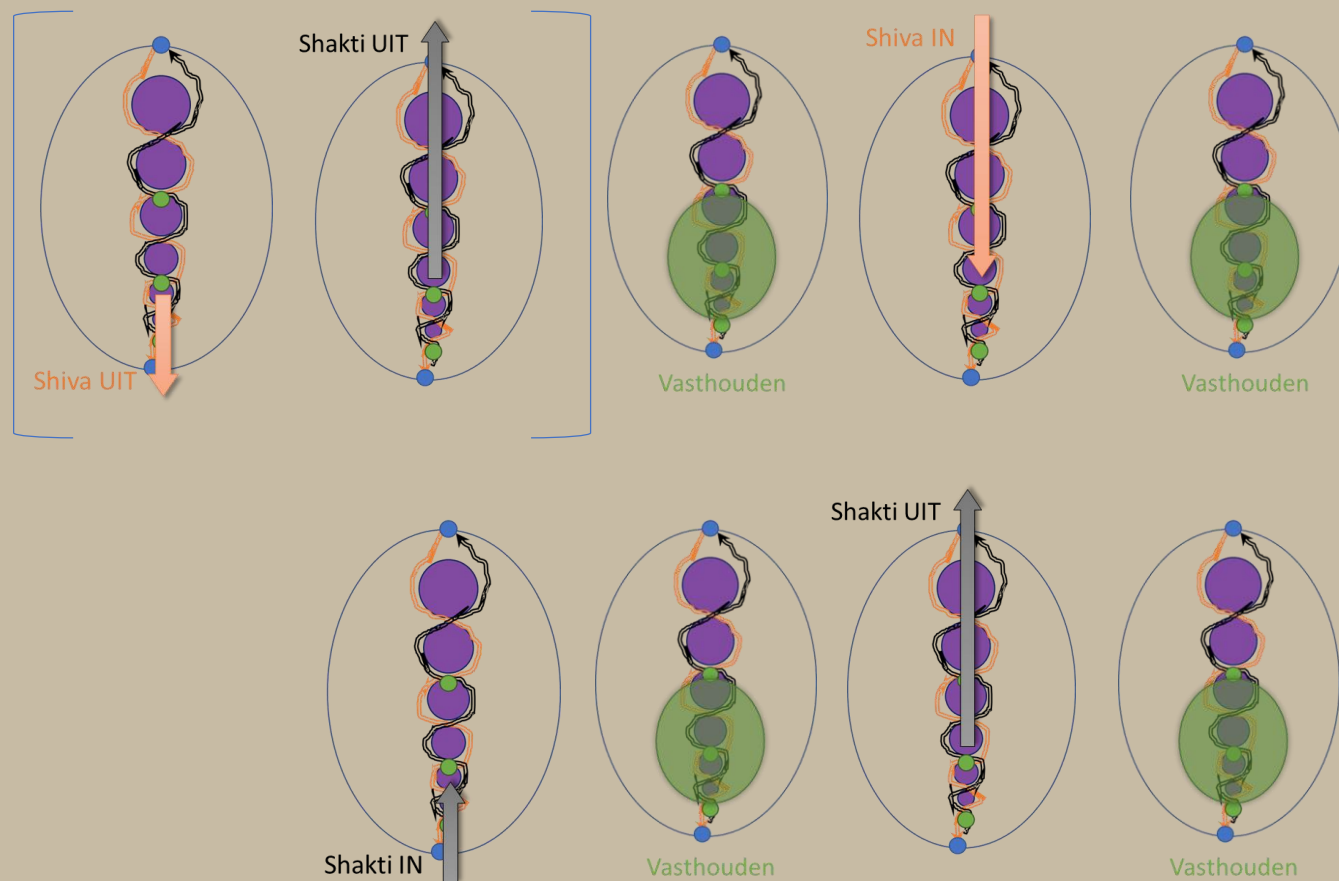
- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)

Zittend

- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- Halasana (ploeg)
- **Gomukhasana (koe)**
- **Simhasana (leeuw)**
- Padmasana (lotus)
- Virasana (held)
- Ardha Matsyendra I

Bhastrika Pranayama

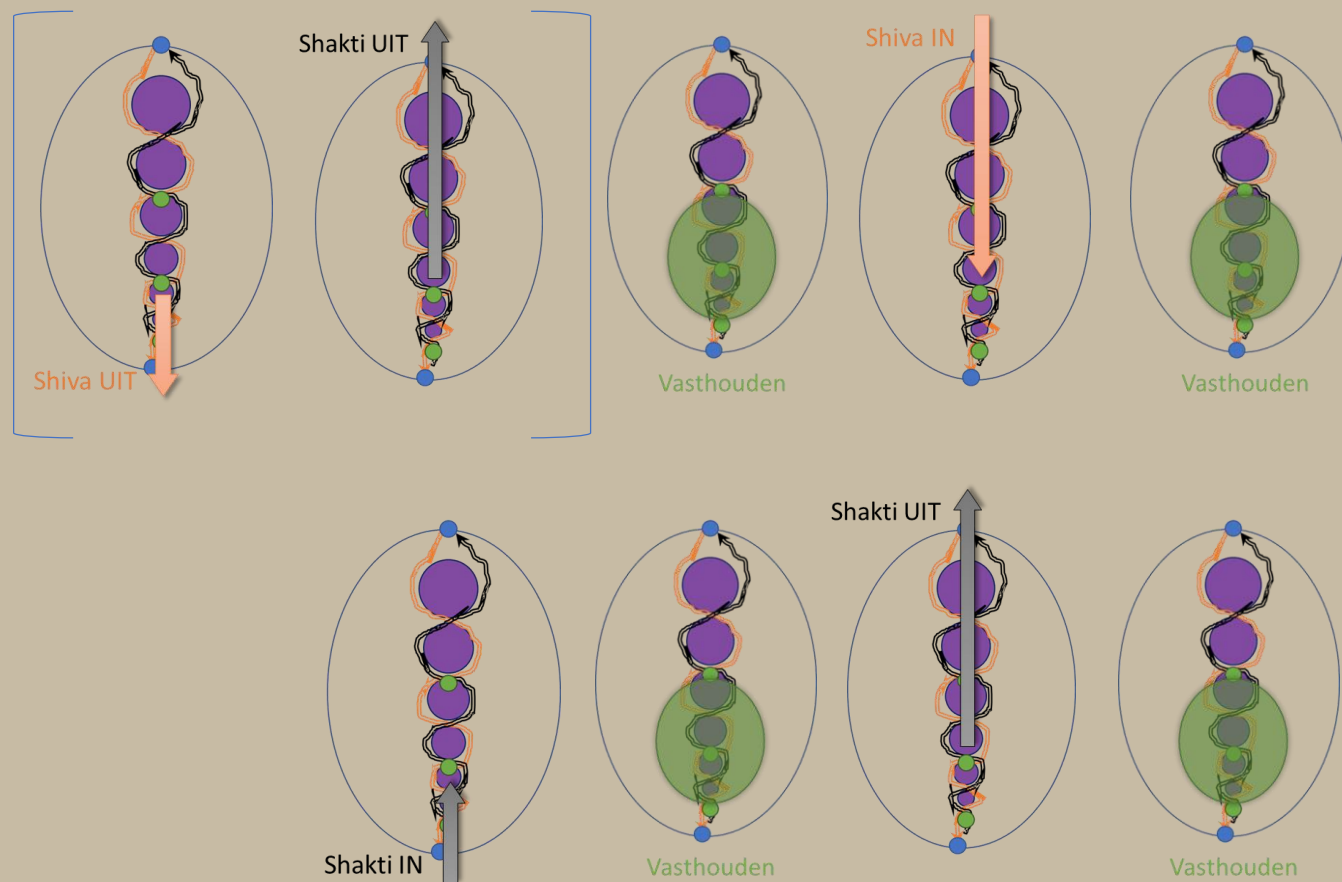
- Grote schoonmaak oefening
- Ritme: **24:48:12:48**
 - Energie **uit**stromen: 24 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
 - Energie **in**stromen: 12 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva UIT & Shakti UIT : vast :
Shiva IN : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti 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)
 - Bhastrika Pranayama
 - Ritme: 24:48:12:48 + 12:48:24:48
- Concentratie (16 min)
 - Nada
 - Sambhavi Mudra

soberheid



Totaal 35 min

Effecten van bhastrika pranayama

- Wanneer gebruiken?
 - Als je niet lekker in je vel zit
 - Als je niet weet wat te doen
- Dit doet bhastrika pranayama
 - De meest grondige reiniging van je lichaam en energie
 - Hernieuwt je energie
 - Helpt alle ziekten te bestrijden, dit is een paardenmiddel
- Je kunt deze pranayama vaker herhalen voor een groter effect
 - Let op als je ziek bent, dan is een paardenmiddel niet altijd geschikt

Vorbereiding op kundalini

Wat herhaal je in stap 1

- energie weghalen
- vervolgens shiva energie toevoegen

Het effect is in stap 2

- de shakti energie komt vanzelf om het evenwicht te herstellen

Je kunt de shakti energie sturen, laat het inkomen daar waar nodig is

- Naar je ether, voor standvastigheid
- Naar je lucht, voor trouw
- Naar je vuur, voor ego
- Naar je water, voor creativiteit
- Naar je aarde, voor moed

De shakti energie maakt los, dus wees voorbereid op wat turbulentie

- daar onthecht je weer van door concentratie

Pranic movement, particularly in the coccygeal, navel, thoracic and brain centres (red. langs de hele wervelkolom), is accelerated by bhasrika and this increases physical vitality and bestows clarity of mind. The tremendous heat generated by the practice clears sushumna nadi and prepares it for the ascent of kundalini.

“HYP – Chapter 2 – versus 66, 67”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam