

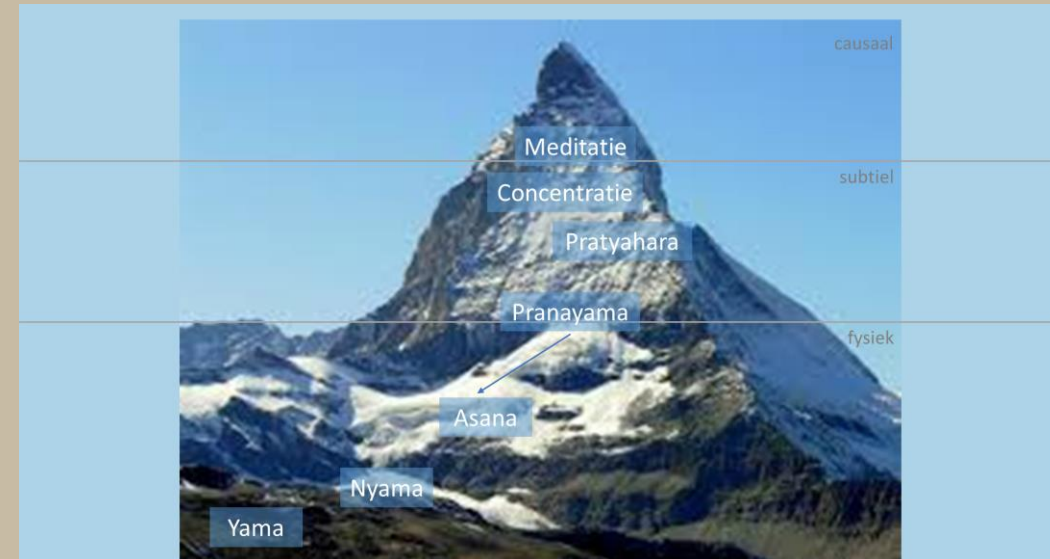
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Van dharana naar dhyana

Niet denken - 8

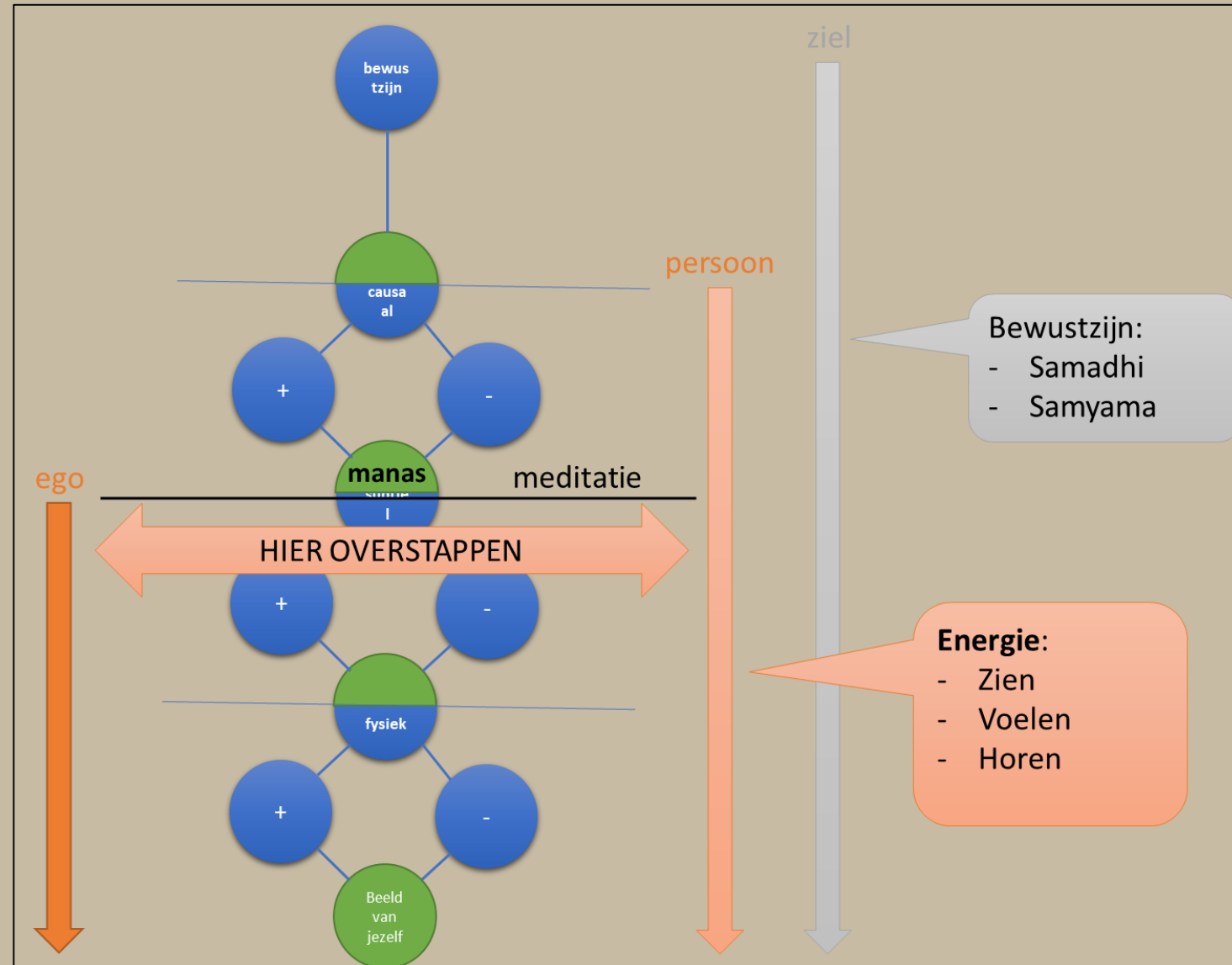


Van concentratie naar meditatie

- Dat kan niet via ego
- Wel via **persoon** en ziel

Blijf op de energie stroom,
door het luisteren naar
Nada.

- Luister naar de
afzonderlijke klanken van
A-U-M

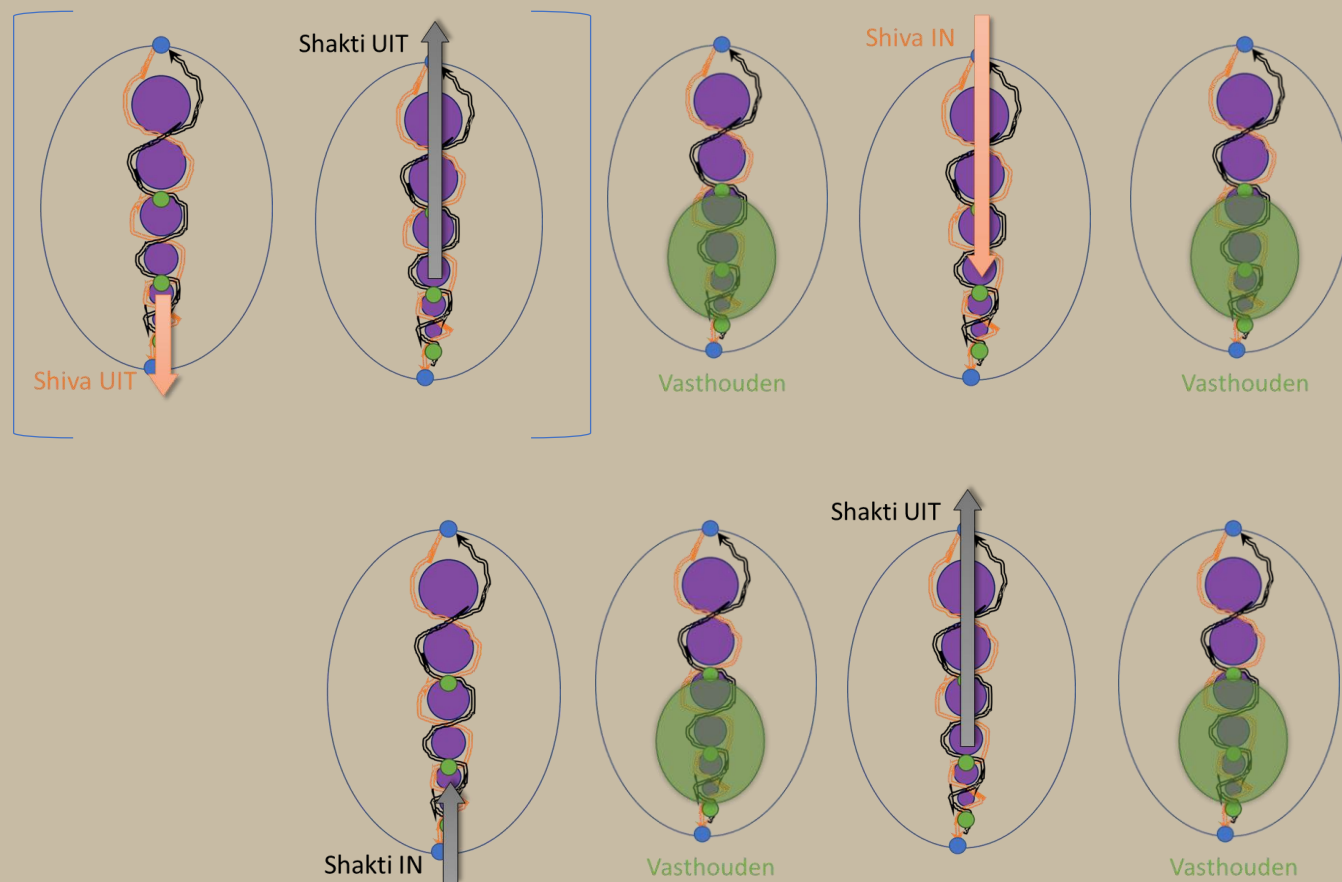


Asana's

- Virabhadrasana II (krijger)
- utthita hasta padangustasana (gestrekt hand, grote teen)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Mala (krans)
- Baddha padmasana (verborgen lotus)
- Parivritta janusirsasana (gedraaide knie hoofd houding)
- Ananta (oneindigheid)
- Ardha Matsyendra I

Bhastrika Pranayama

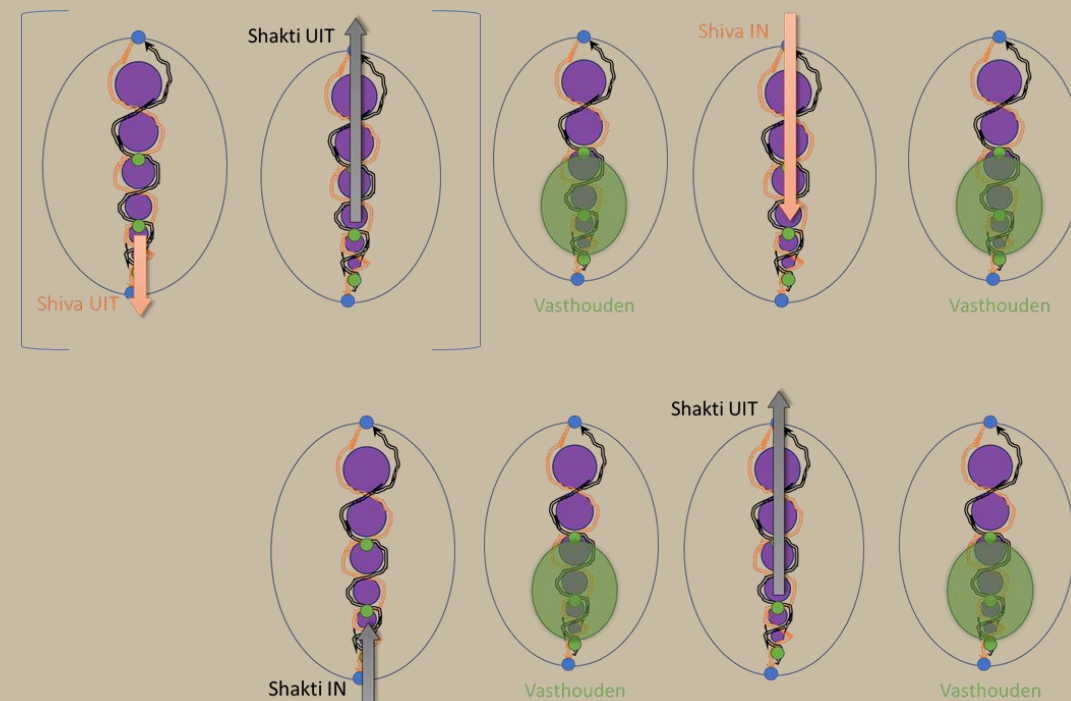
- Grote schoonmaak oefening
- Ritme: **32:64:16:64**
 - Energie **uit**stromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie **in**stromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva UIT & Shakti UIT : vast :
Shiva IN : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT: vast



Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Bhastrika Pranayama
 - Ritme: 32:64:16:64 + 16:64:32:64
- Pratyahara
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Overgave (laat ego los)
- Meditatie
 - **AUM**
 - Sambhavi Mudra

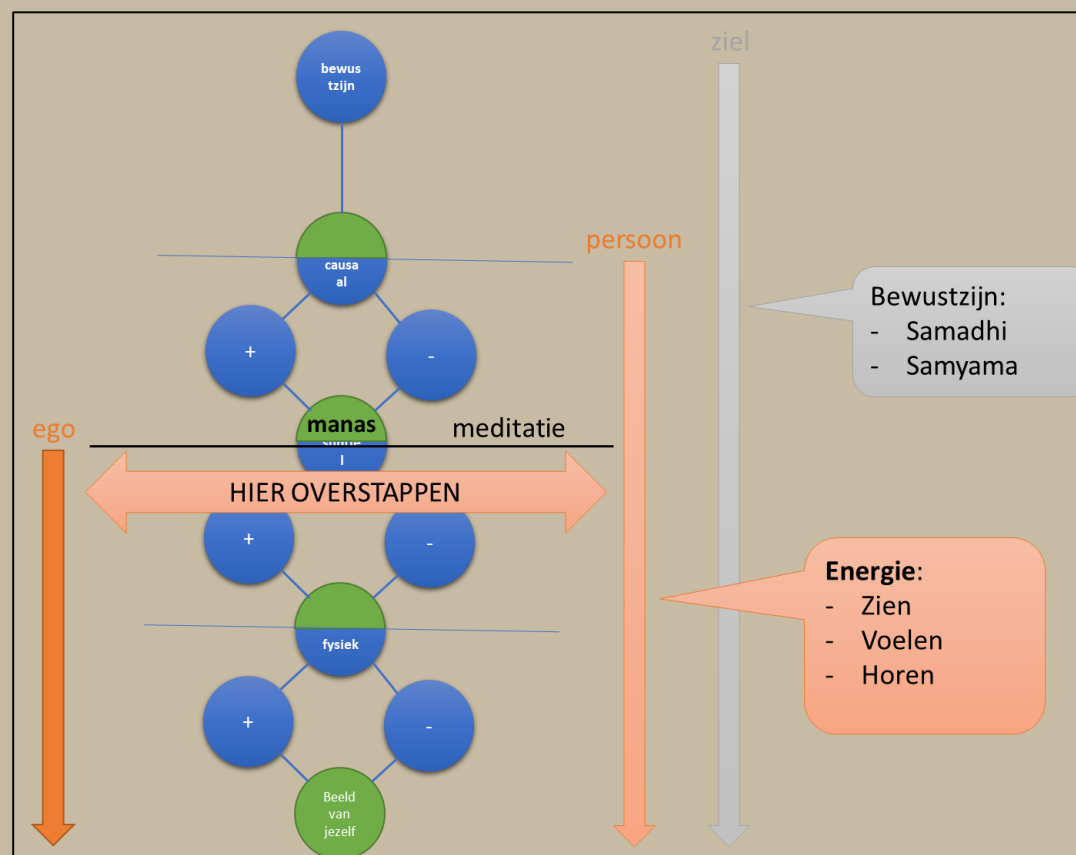
zelfstudie



Totaal 45 min

Energie zien, voelen en horen

		Vuur (zien)	Lucht (voelen)	Ether (horen)
Ego & persoon	Concentratie	Donker	Gedachten / Emotie	Nada
Persoon	Meditatie	Blauw / Wit / Rood	Liefde / Vrede / Vreugde	A-U-M



Zoals een plant opgroeit uit zaad, opbloeiend van binnenuit, zo is het ook met ons.

Uit: duizend wegen naar rust

De persoon brengt ons naar het observeren van het zaad. De samskara's / ons karma.

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam