

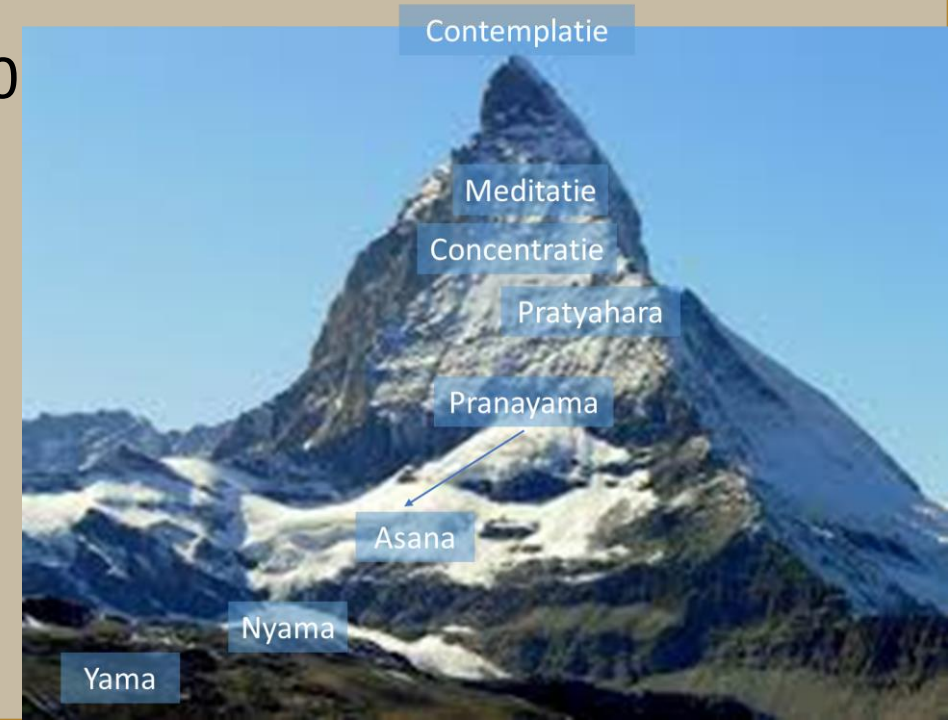
Bamboehuis



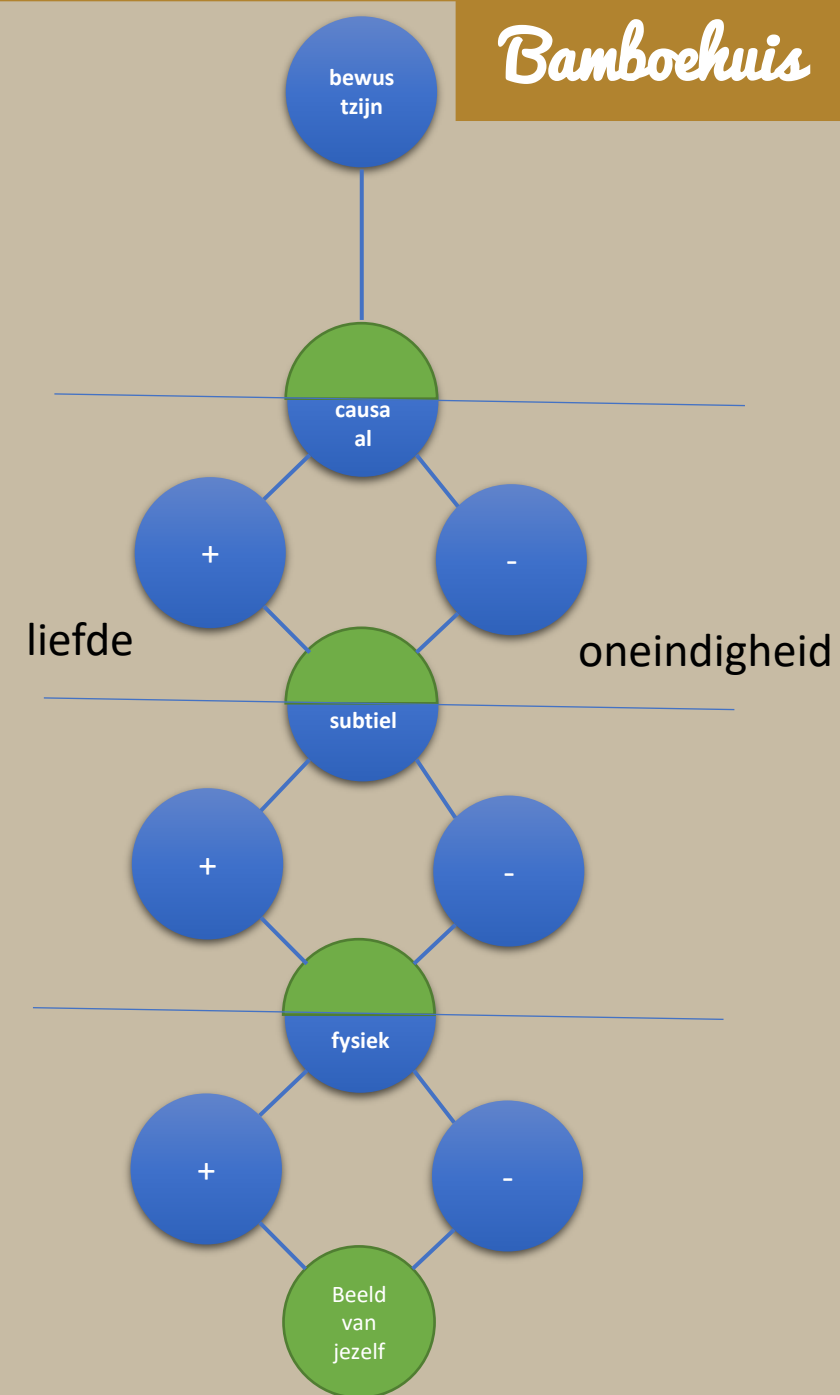
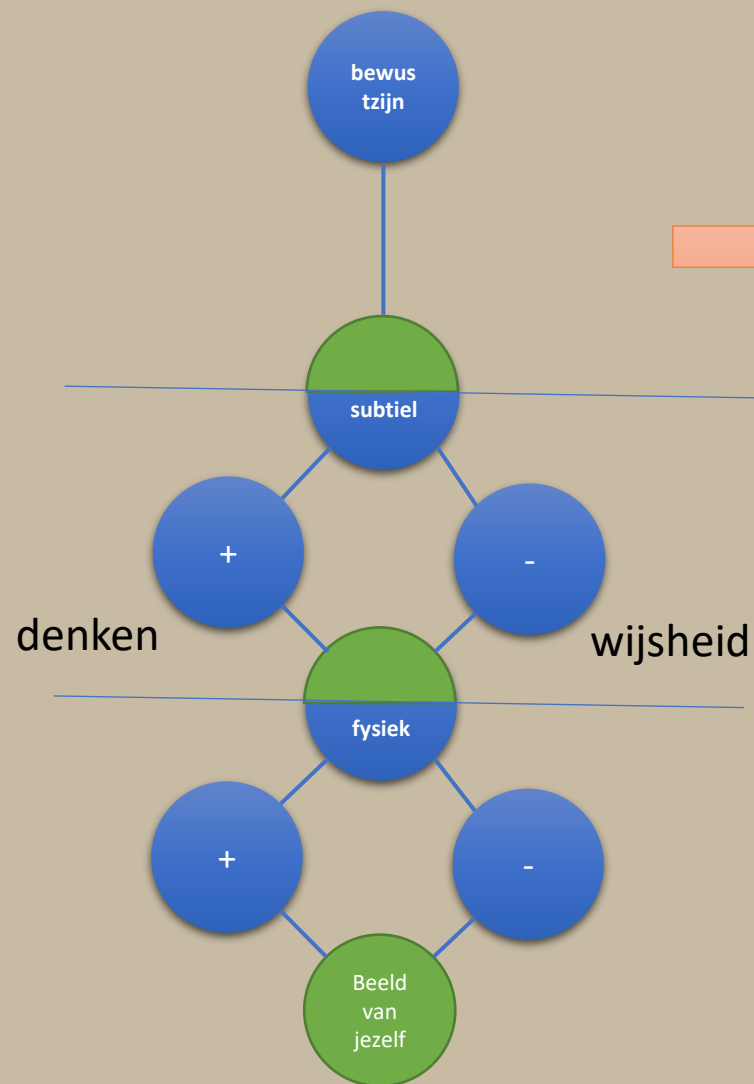
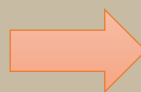
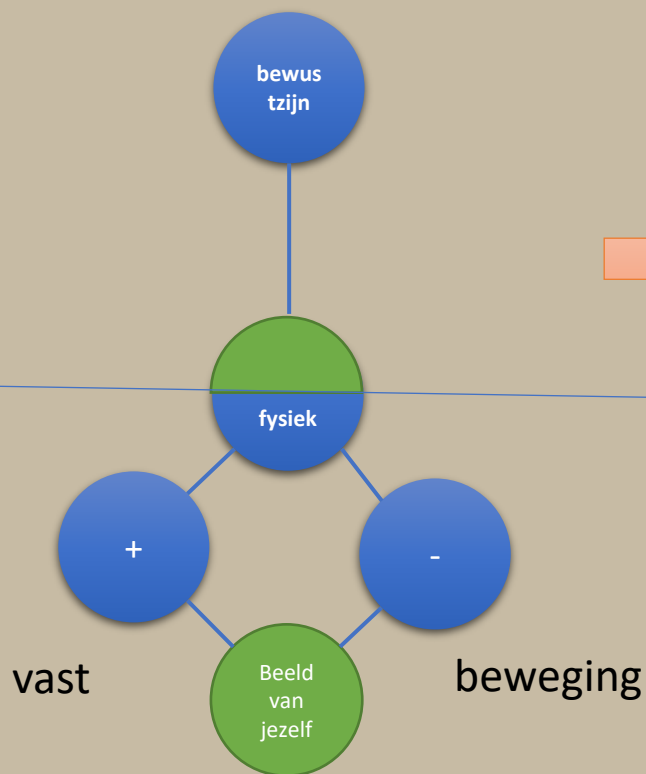
Ontdek jezelf

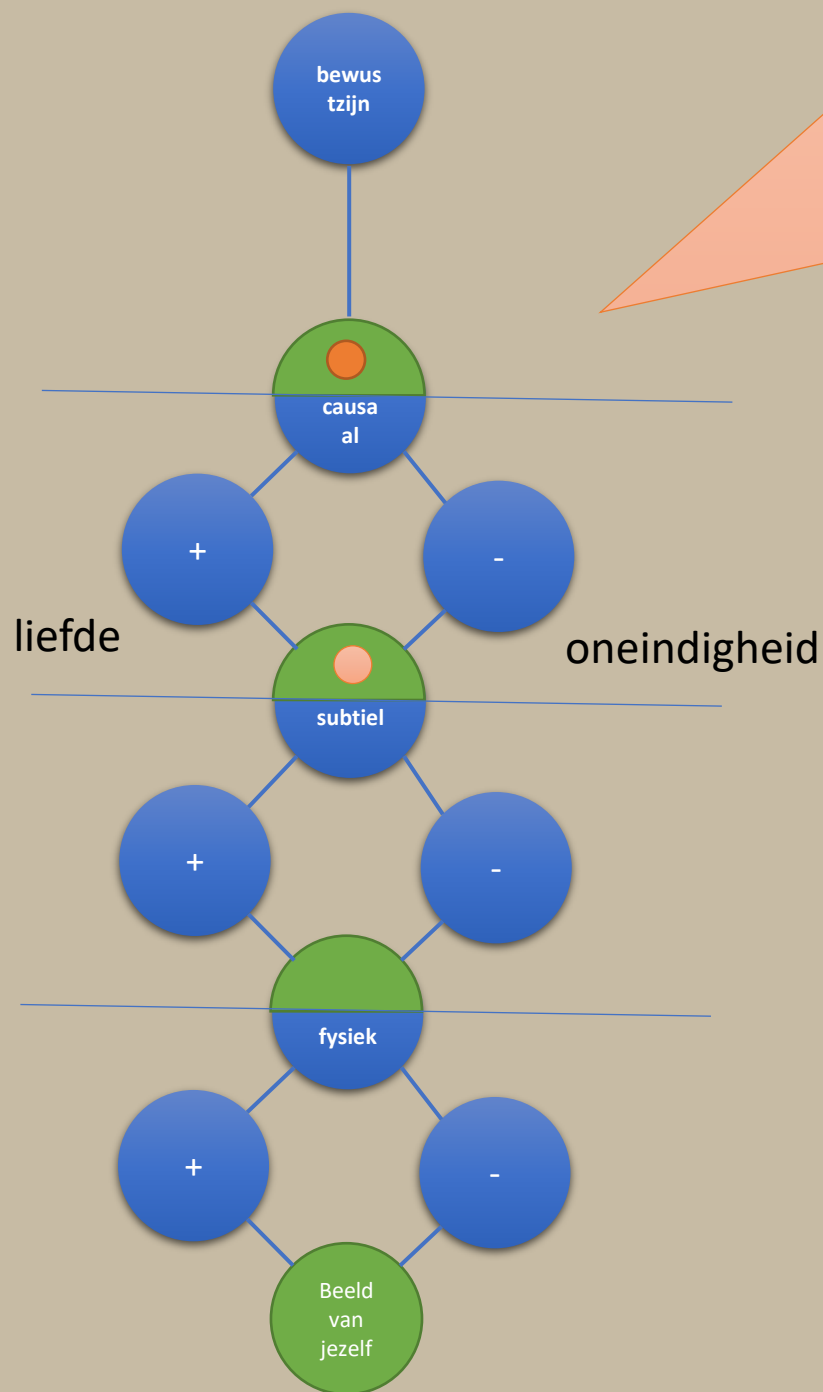
Zelfrealisatie

Vreugde, Liefde, Vrede - 10



Het beeld van jezelf verruimt

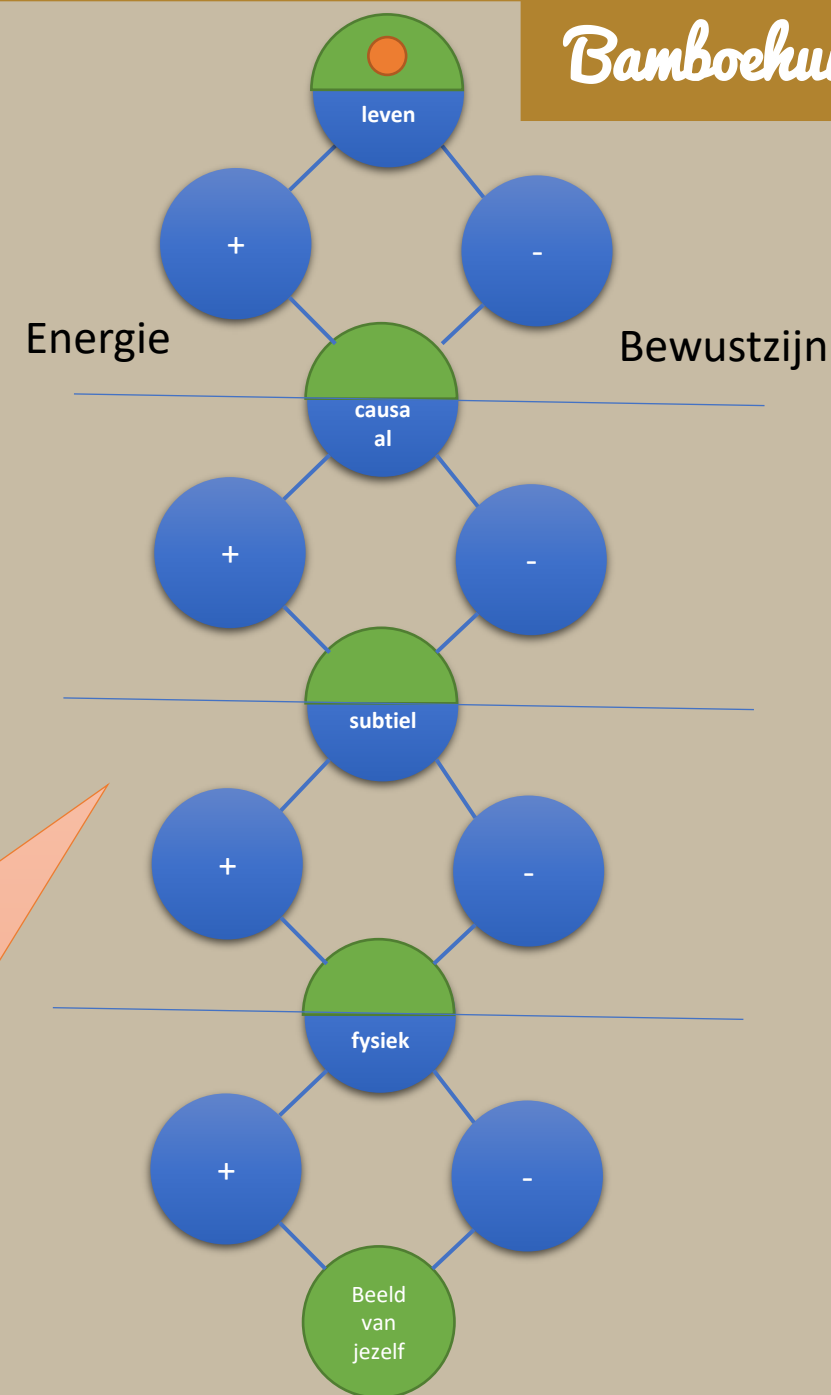




Zelfrealisatie van
kleine zelf.

'Ik' ben een
manifestatie van het
leven.

Ego: ik ben
Persoon: ik ben dat

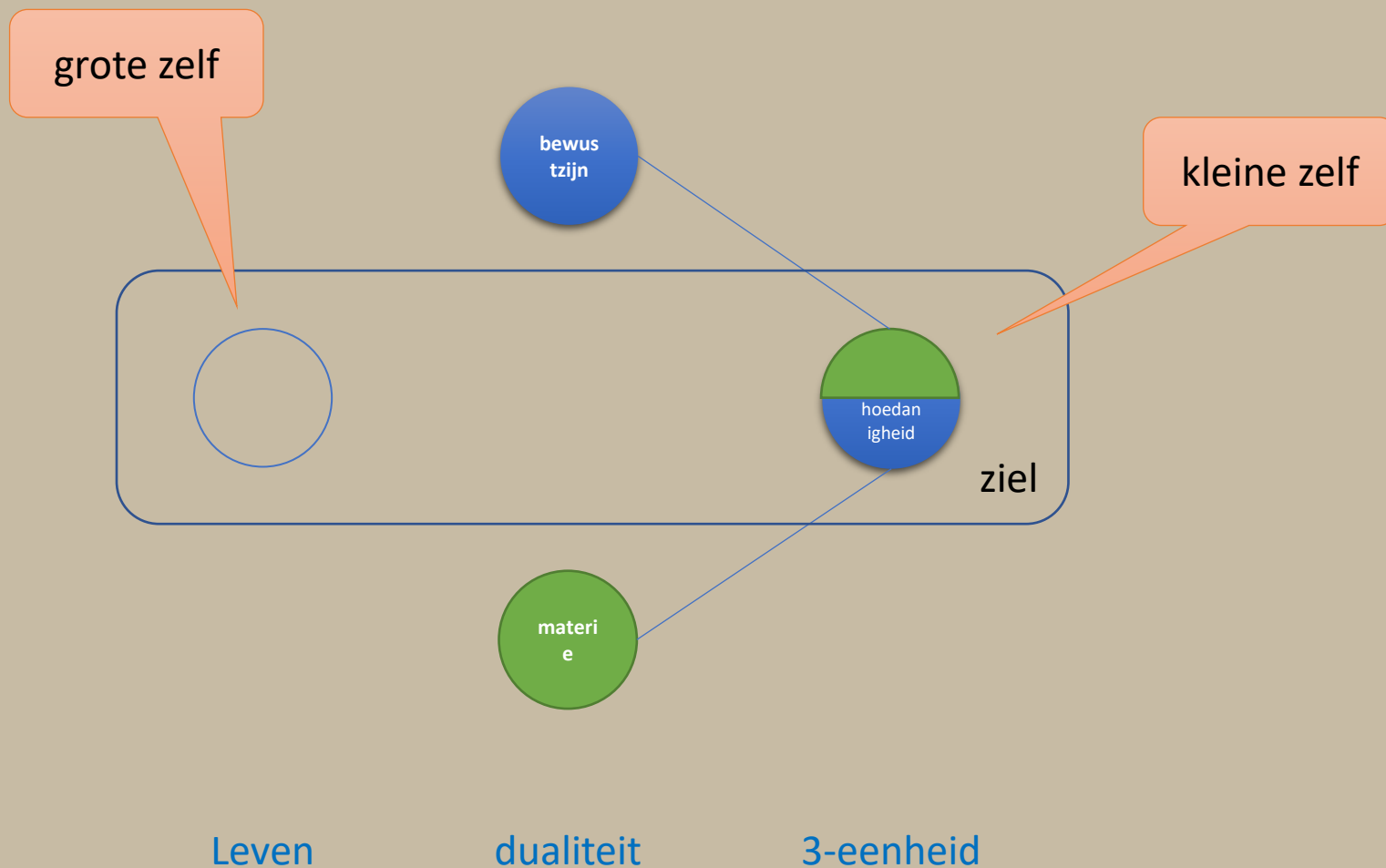


Zelfrealisatie van
grote zelf.

'Ik' ben het leven,
energie en
bewustzijn, en
manifesteer mij in
ALLES.

Ziel: ik ben die ik ben

Les 57: Het 1... 2... 3... van de ziel

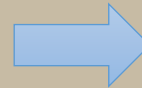


Je hebt het gezien

Yoga is de reis van je leven, naar ontwaken. Maar beseef, dat er geen reis is, alleen ontwaken. Er is zelfs geen pad, geen tijd. Yoga biedt een plaats om rust te vinden.



Kleine zelf



Grote zelf

Wekelijks oefenen in de masterclass

Inhoud

- Yoga
- Meditatie
- Filosofie -> sangha, op basis van vragen en/of onderwerpen

Beoefening meditatie

- Concentratie -> meditatie -> contemplatie
- Samadhi en Samyama -> inzicht en verlichting

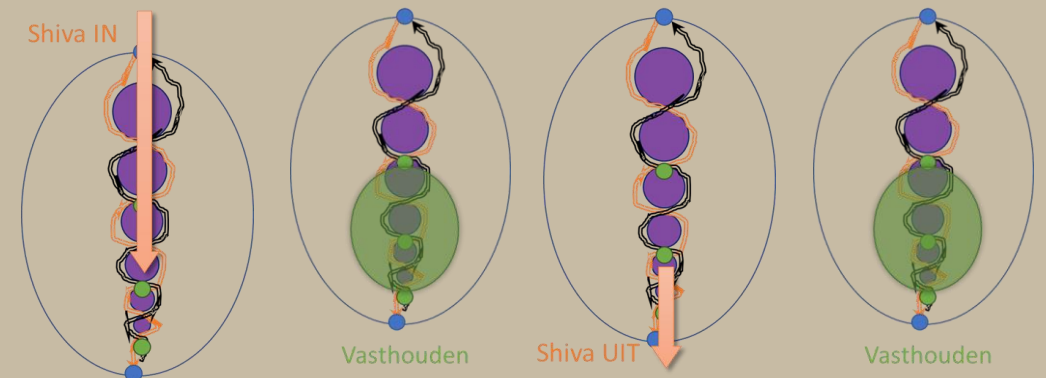
Asana's

- Tadasana (berg)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Chakrasana (wiel)
- Urdhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)
- Ananta (oneindigheid)
- Ardha Matsyendra I

Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Bhramari Pranayama
 - Ritme: 20:80:40:80
- Pratyahara
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Overgave (laat ego los)
- Meditatie
 - AUM
 - Maha Mudra
 - Overgave (laat persoon los)
- Contemplatie
 - Asmita Samadhi
 - **Intuïtie → Verlichting**

Totaal 50 min



Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam