

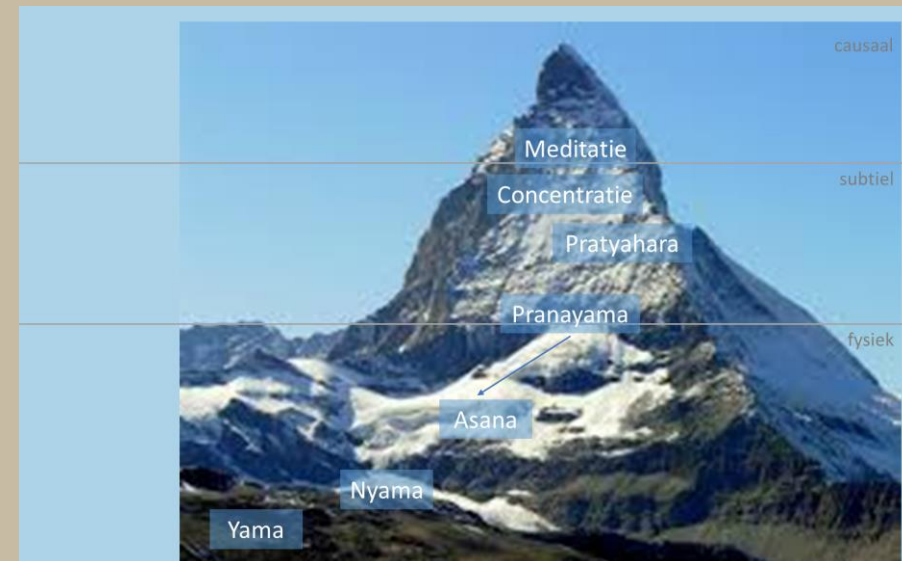
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Pranayama

Niet denken - 6



Pranayama

Alles is energie

Gedachten sturen energie

- Energie zet lichaam in werking

1. Jouw ervaring

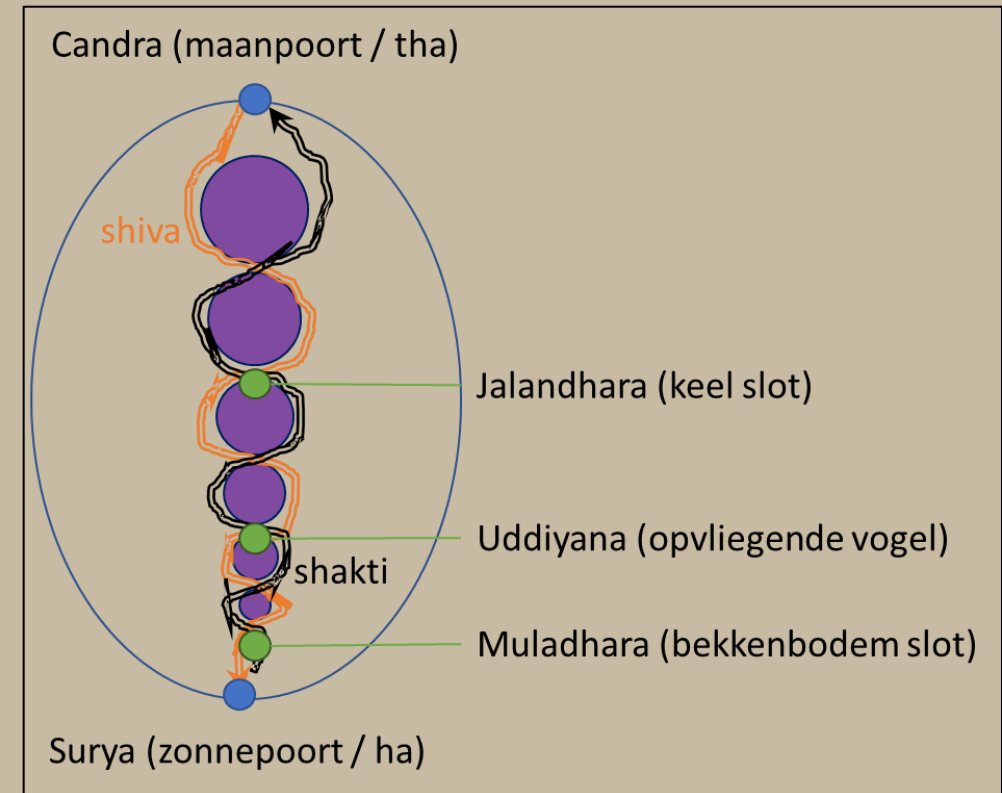
- Je stuurt energie en voelt dat in je houding

Intentie stuurt ook energie!

- Wat zet je in werking?

2. Jouw ervaring

- Je hebt **géén** gedachten, observeert energie en hoort een verandering in toon

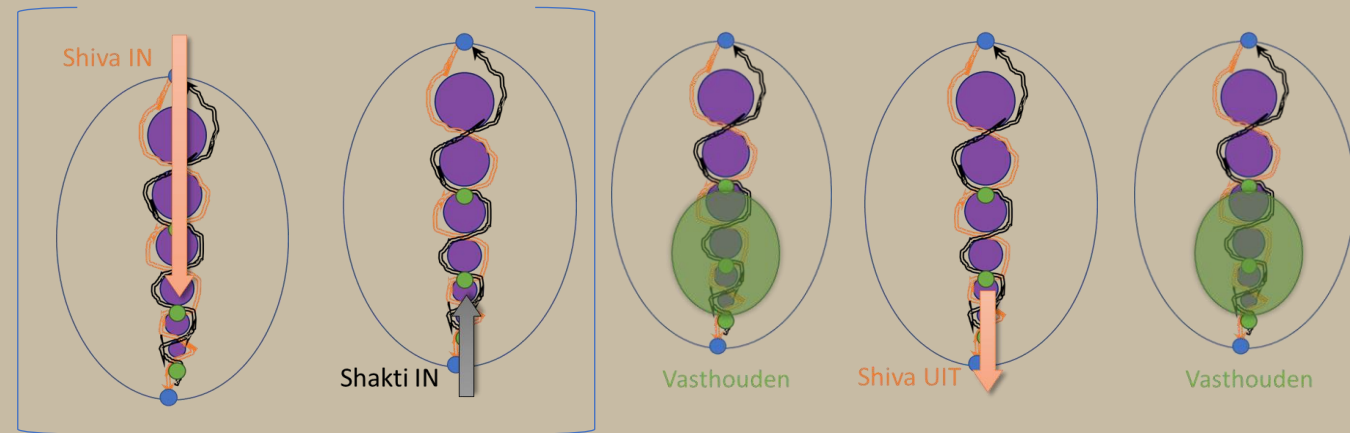


Asana's

- Virabhadrasana II (krijger)
- utthita hasta padangustasana (gestrekt hand, grote teen)
- Ardha baddha padmottanasana (half gebonden lotus)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Mala (krans)
- Baddha padmasana (verborgen lotus)
- Vatayan (paard)
- Ardha Matsyendra I

Ujjayi Pranayama

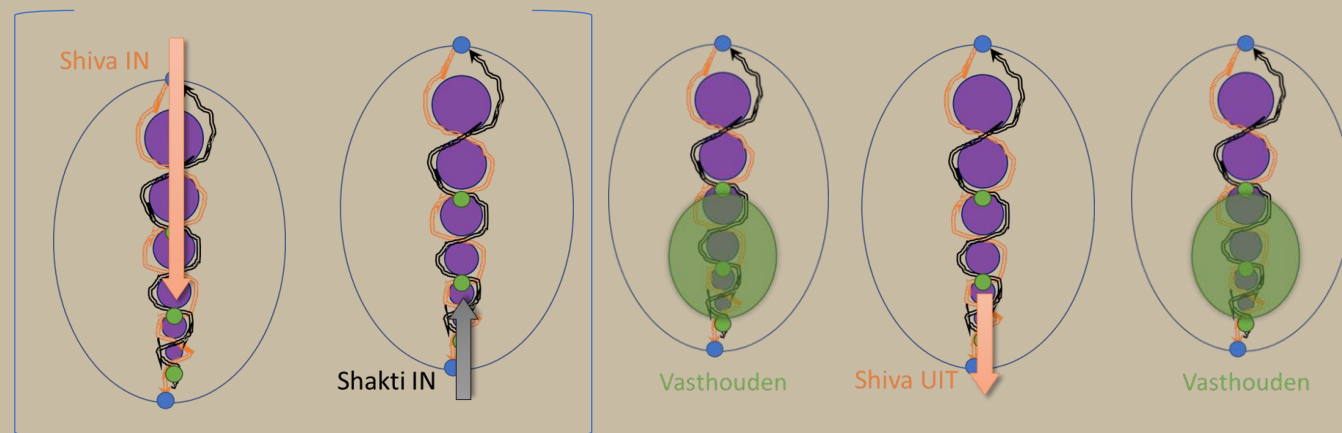
- Oefening om krachtig te worden
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN & Shakti IN : vast :
Shiva UIT : vast



Meditatie

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

Totaal 45 min



Energie krijgen we er gratis bij

- Er is bewustzijn en er is materie
- Energie is de verbinding tussen deze twee
 - Energie is de drager van bewustzijn en de maker van materie
- De energie stroomt vrij, dat horen we als Nada. Je kunt met je aandacht overal zijn, in jou en buiten jou.
 - Kies je derde oog als je genoeg ontdekt hebt 😊
- De aanwezigheid van licht en geluid helpen je energie te begrijpen

Years later I understood by inner realization how Gandha Baba accomplished his materializations. The method, alas, is beyond the reach of the world's hungry hordes.

The different sensory stimuli to which man reacts – tactual, visual, gustatory, auditory and olfactory – are produced by vibratory variations in electrons and protons. The vibrations in turn are regulated by prana, 'lifetrans', subtle life forces or finer-than-atomic-energies intelligently charged with the five distinctive sensory idea-substances.

Gandha Baba, attuning himself with the pranic force by certain yoga practises, was able to guide the lifetrans to rearrange their vibratory structure and to objectify the desired result. His perfume, fruit, and other miracles were actual materializations of mundane vibrations, and were not inner sensations hypnotically produced.

Uit: Autobiography of a Yogi – p. 54

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam