

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*

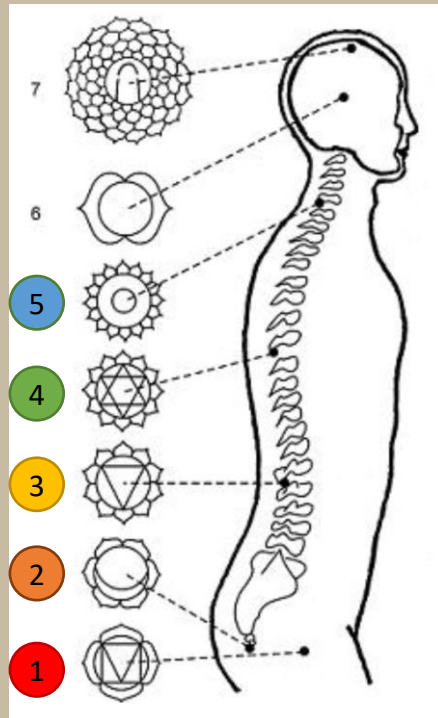


# ether chakra

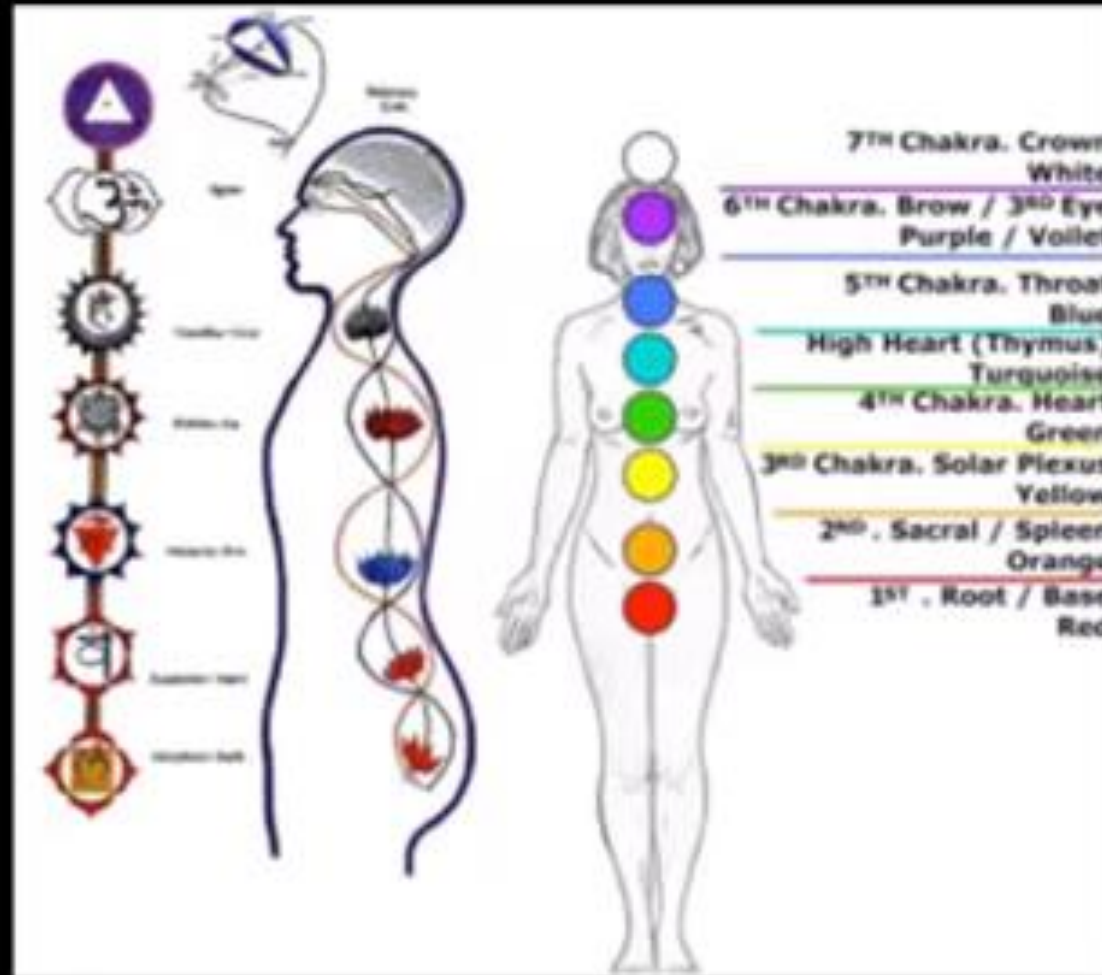
energie - 7



## ether chakra



Naam	vishuddhi
Fysieke locatie	keel
Klank	sol
Mantra	ham
Kleur	blauw
Element	ether
Zintuig	gehoor → subtiele resultaat: nada
Expressie	spraak
Creatie	expressie ← fysieke uitdaging
Functie	harmonie
Activatie	standvastigheid

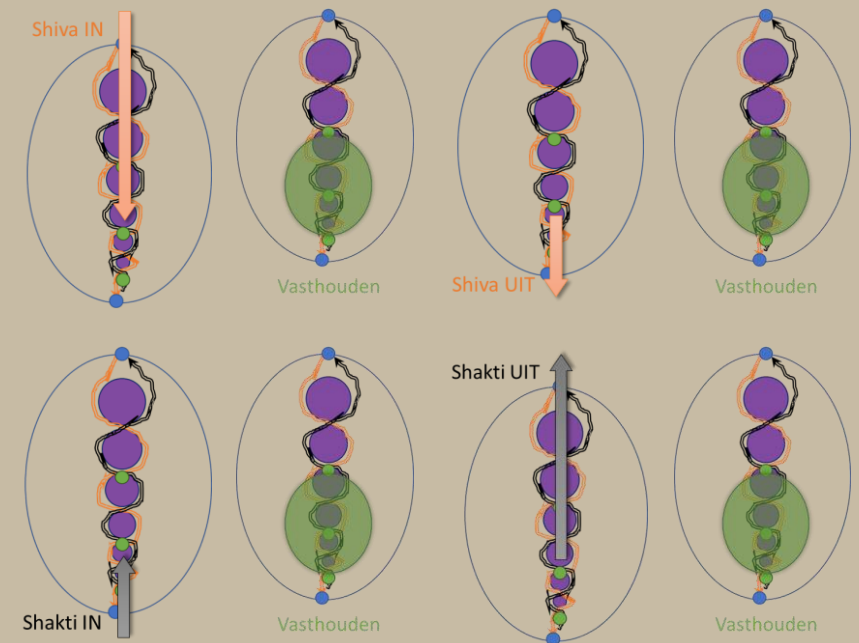


# Asana's

- **Vrksasana (boom)**
- **Virabhadrasana III (krijger)**
- Ardha Baddha Padmottanasana (half verborgen lotus)
- Utkatasana (heftige houding)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Janusirsasana (knie hoofdhouding)
- Dandasana (stok)
- Chaturanga dandasana (vier ledenmaten stok / plank)
- Bharadwajasana I (zijwaarts gedraaid)

# Nadi Sodhana Pranayama

- Oefening om de energiekanaal te zuiveren
- Ritme: 8:32:16:32
  - Energie instromen: 8 tellen
  - Energie vasthouden: 32 tellen
  - Energie uitstromen: 16 tellen
  - Energie vasthouden: 32 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
  1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
  2. Shakti IN : vast : Shakti UIT : vast

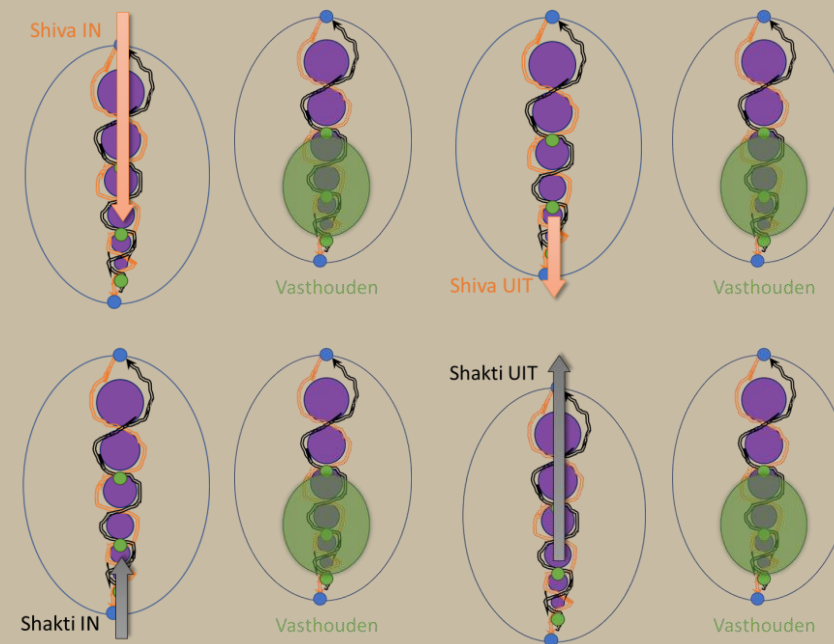


# Meditatie

- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
  - Nadi Sodhana Pranayama
    - Ritme: 8:32:16:32
- Concentratie (19 min)
  - Nada

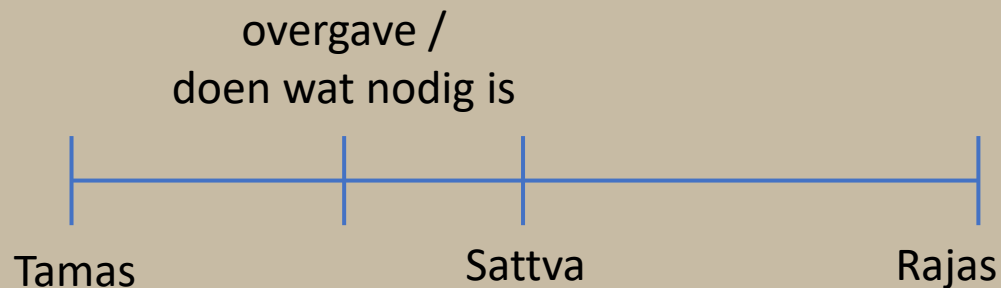
Totaal 30 min

soberheid



# Zie de dualiteit!

- Zo kom je in harmonie:
  - Causaal: observeren (en accepteren)
  - Subtiel: shiva/shakti toevoegen
  - Fysiek: bewegen (en doen)
- (5) Nada luisteren:





There is plenitude of bliss in the hearts of the great yogis who remain in samadhi through nada anusandhana or exploration of nada, which is unequalled and beyond any description, known by the one and only gurunath.

Having closed the ears with the hands, the muni should listen to the inner sound with the mind steady on that, then the state of stillness is achieved.

*Uit: Hatha Yoga Pradipika (IV – verses 81, 82)*

# Contact

[herman@dompseler.nl](mailto:herman@dompseler.nl)

[www.bamboehuis.amsterdam](http://www.bamboehuis.amsterdam)