

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Raja Yoga & Energie oefening

Je Eigen Weg - 10



Energie laat zich het beste omschrijven aan de hand van:

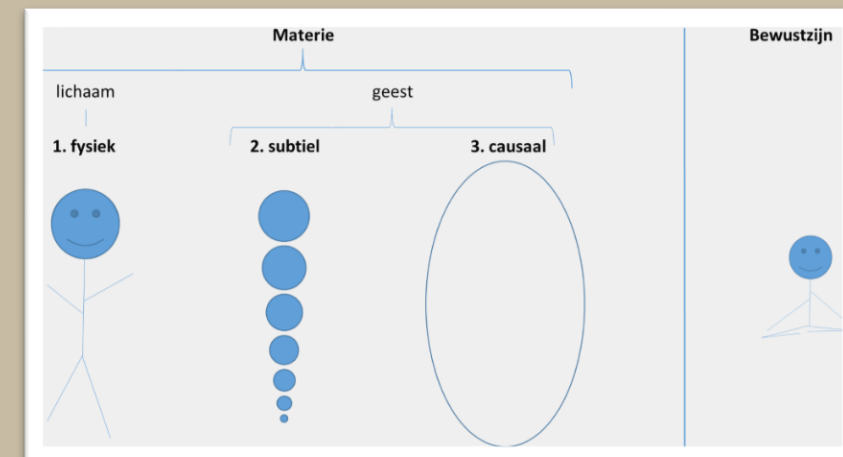
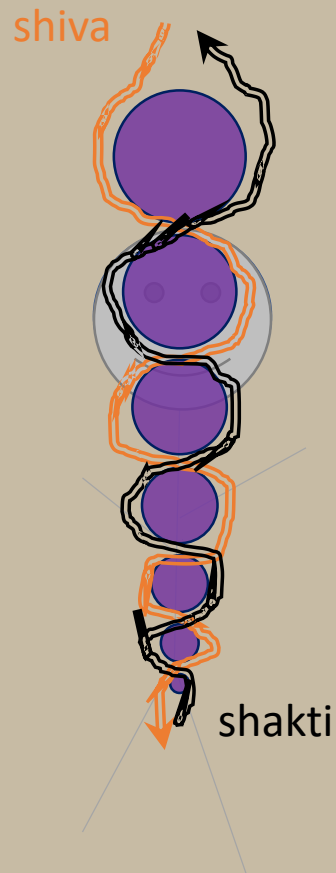
Energiecentra – Chakra's



Energiebanen – Nadi's



Energiestromingen – shiva & shakti



# Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Padanghusta (voet met grote teen)
- Padahasta (voet op hand)
- Prasarita Padottan 1 (spreidstand)
- Ardha Chandra (halve maan)
- Ekapada Sarvangasana (één been kaars)
- Halasana (ploeg)
- Urdhhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)
- Parighasana (balk)
- Salabhasana (sprinkhaan)
- Jatar Parivartanasana (buik gedraaide houding)

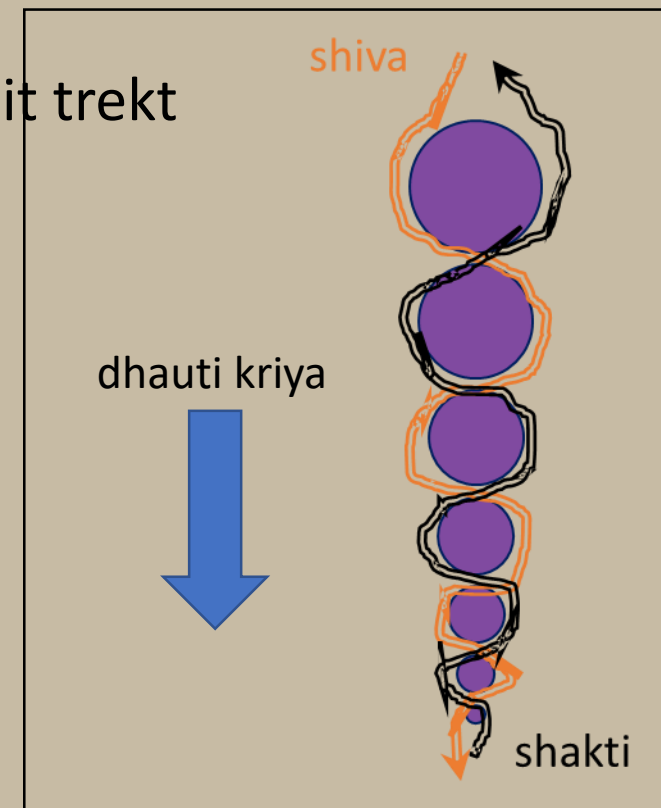
# Kriya

- Oefening om energiebanen schoon te maken
- Niet fysiek uitvoeren 😊
- Uitgangspunt: energie volgt gedachten
- Bij het oefenen van een kriya gebruik je een fysiek object in gedachten om het lichaam schoon te maken
  - De energie volgt en maakt schoon
- Iedere sensatie die de oefening teweeg brengt observeer je (warmte, koude, prikkeling, gedachte).
  - Je herkent de sensatie, maar je vindt er niets van

# Meditatie

- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Kriya (5 min)
  - Dhauti Kriya, visualiseer een sjaal die je inslikt en er weer uit trekt
- Concentratie (12 min)
  - Annapana

Totaal 20 min



# Yoga stromingen

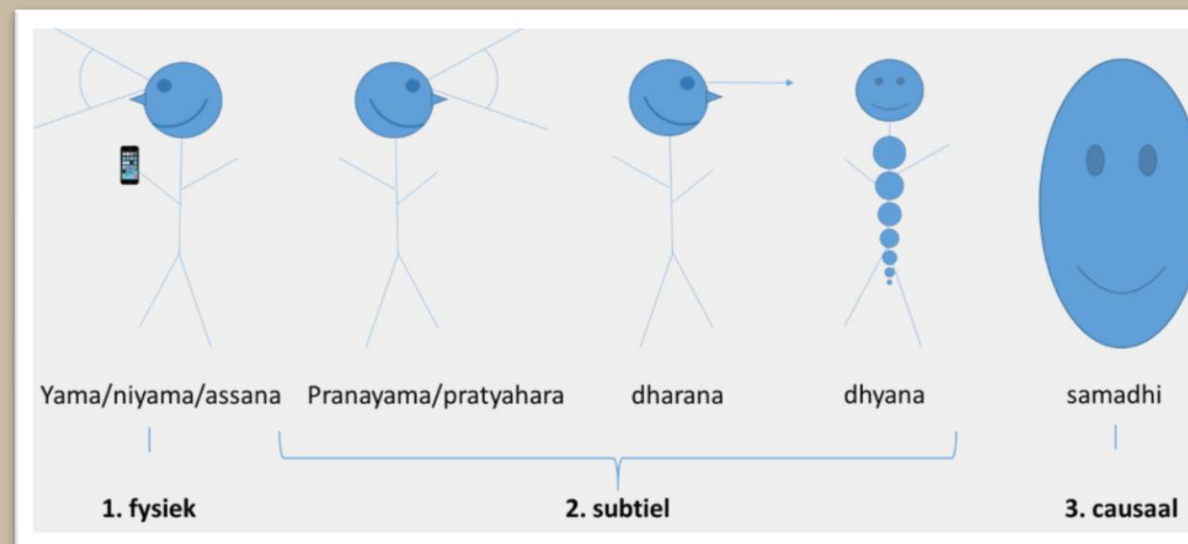
BOE: bewust (jnana), overgave (bhakti)  
en eenvoud (karma)

- Raja Yoga omvat andere vormen van Yoga, **tot en met bewustzijn**
- Hatha Yoga
  - De basis van alle Yoga stromingen
  - Beschrijft, asana's, kriya's, pranayama, mudra's etc. **Alles wat met energie te maken heeft**
  - Ha = zon, Tha = maan, zijn de twee polen van onze energie
- Jnana Yoga: de weg van de kennis
- Karma Yoga: de weg van de handeling/dienstbaarheid
- Bhakti Yoga: de weg via geloof/overgave
- Er zijn verschillende interpretaties van Yoga, afgeleid van Hatha Yoga. En dat draait om houdingen.
  - in beweging: Asthanga Yoga / Vinyasa Yoga / Power Yoga
  - in een warme ruimte: Bikram Yoga
  - In rust: Yin Yoga

# Raja Yoga - Ajita

## Raja Yoga

- Koninklijke Yoga
- 8-voudig pad



## Ajita

- Werkt veel op subtiel niveau, vanuit gedachten en controle door gedachten
- Eigen boekje: subtiele anatomie
- Heeft commentaar gegeven op & maakt gebruik van:
  - Hatha yoga pradipika
  - Wetenschap van de ziel
  - Yoga sutra's van Pantanjali
- <https://rajayoga.home.xs4all.nl>



“Yoga citta vrtti nirodhah”

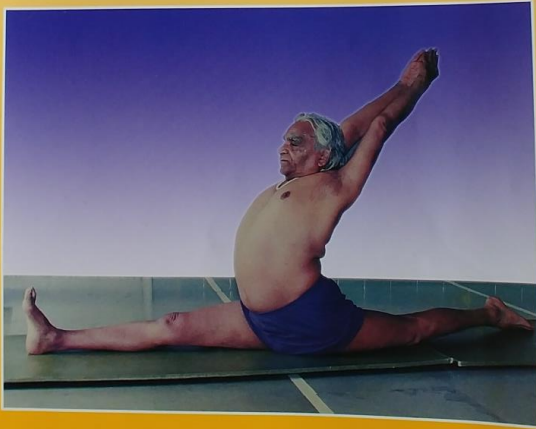
Yoga is het stilzetten van (de wijzigingen van) het denken

Het woord “Yoga” betekent verbinden. Het betreft de bewuste hereniging van jezelf met de éénheid.

B.K.S. Iyengar

# Yoga Dipika

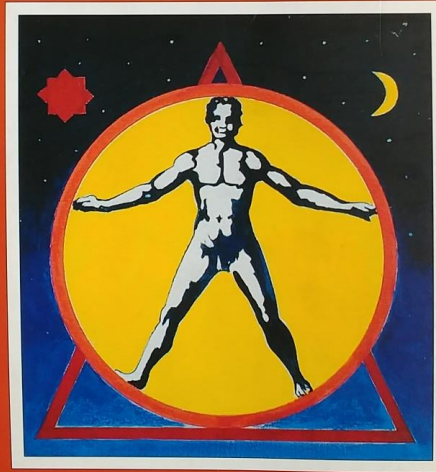
*(Licht op Yoga)*



Het meest complete Hatha-Yoga boek  
Voorwoord: Yehudi Menuhin

## Hatha Yoga Pradipika

Swami Muktibodhananda

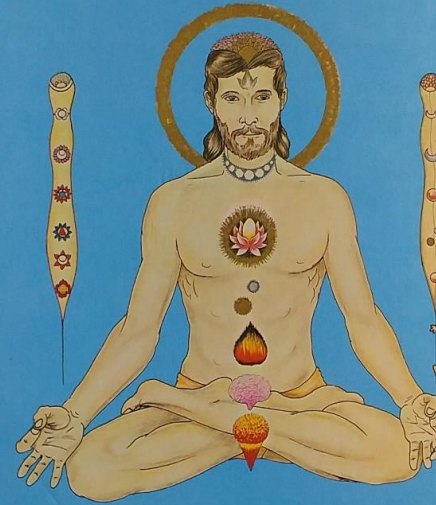


Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

Swami Yogeshvarananda Sarasvati

## WETENSCHAP VAN DE ZIEL

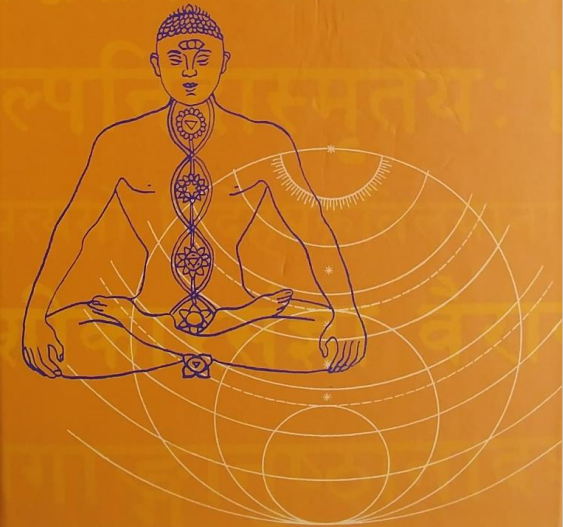
(Atma-Vijñāna)



Aanschouwing van de innerlijke wereld door yoga

## De Yoga-Sūtra's van Patañjali

Dr. I.K. Taimni



# Contact

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

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