

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Heldere zintuigen

energie - 10



Zo weet je dat je op de goede weg bent

Beter ruiken

Beter proeven

Beter zien

Beter voelen

Beter horen

Beter denken

Betere intuïtie

En dat heeft natuurlijk ook een keerzijde, want je krijgt dus veel meer/fijnere indrukken binnen. Wat moet je daar nu mee?

Doe er je voordeel mee. Zie zoals het is.

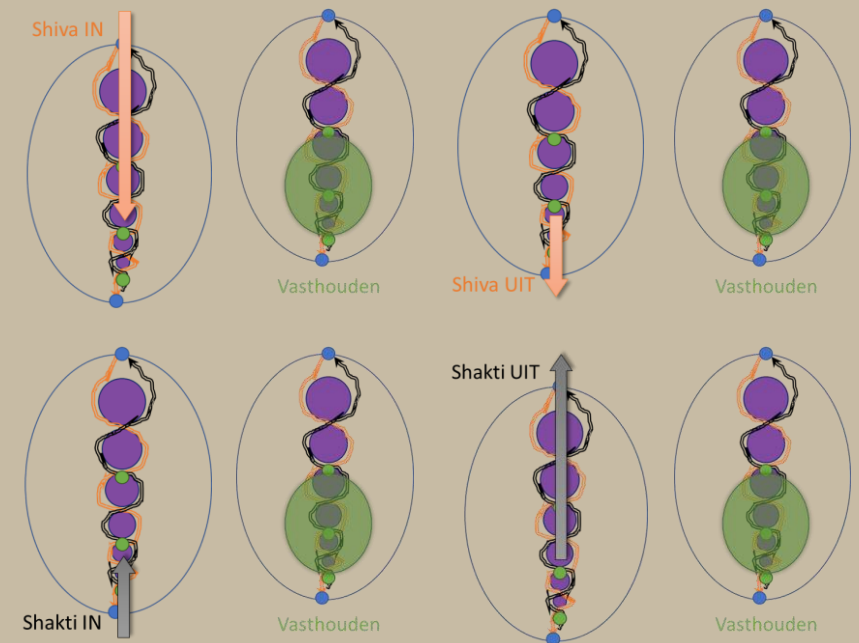
Maar laat je niet pakken, want het blijft allemaal dualiteit. Blijf je onthechten van de ervaring, hoe mooi of bijzonder die ook is, dat brengt je naar de stilte.

Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Ardha Baddha Padmottanasana (half verborgen lotus)
- **Sirsasana (hoofdstand)**
- Halasana (ploeg)
- Dandasana (stok)
- **Purvottanasana (oosten uitgestrekt)**
- **Virasana (held)**
- Chaturanga dandasana (vier ledenmaten stok / plank)
- Bharadwajasana I (zijwaarts gedraaid)

Nadi Sodhana Pranayama

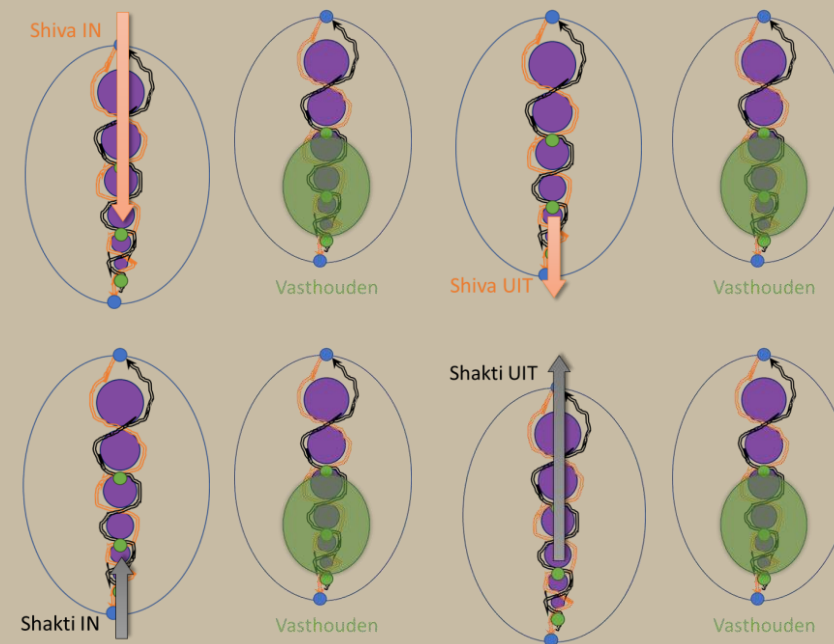
- Oefening om de energiekanaal te zuiveren
- Ritme: 8:32:16:32
 - Energie instromen: 8 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
 - Energie uitstromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT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

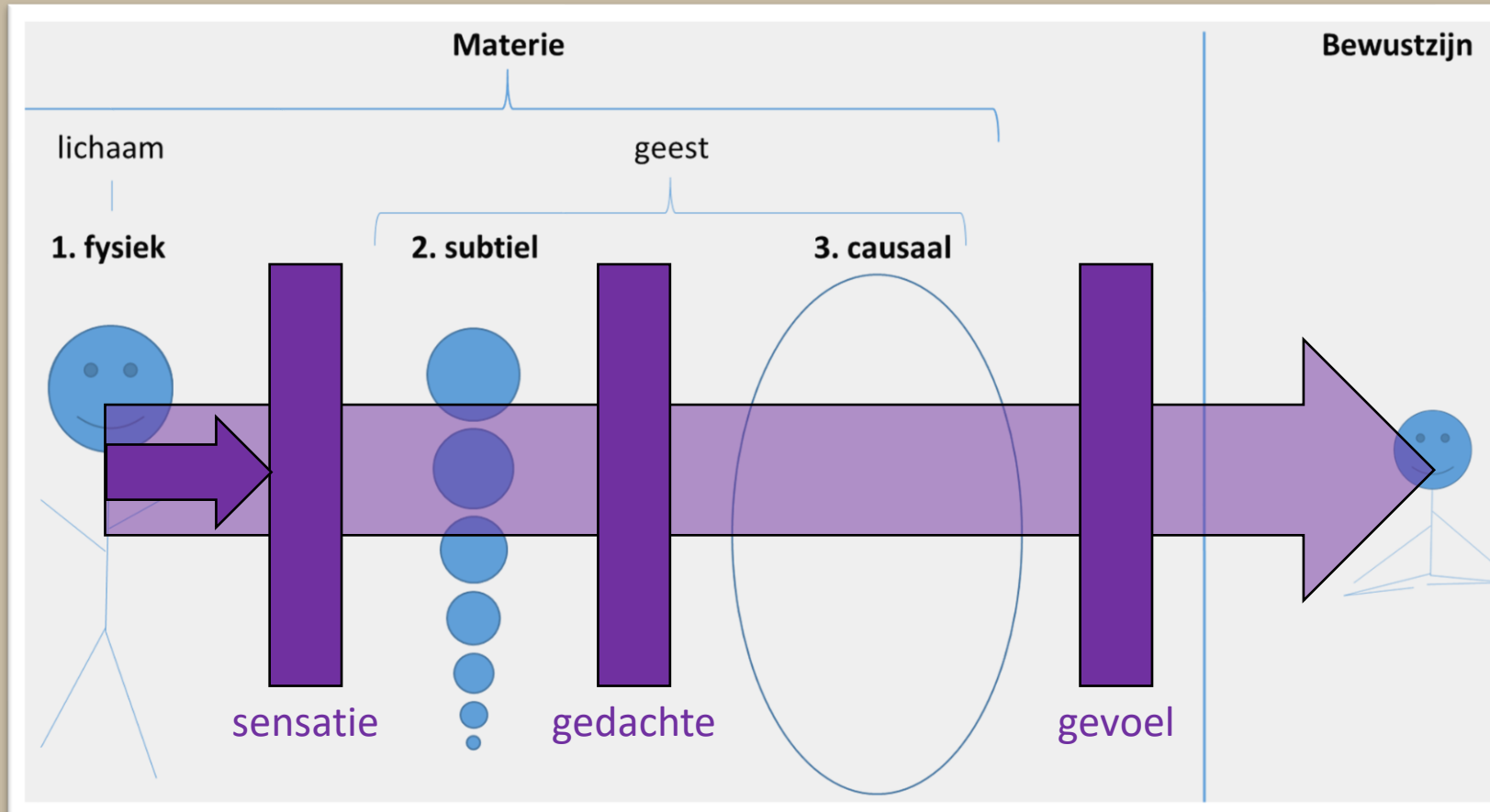
Totaal 30 min



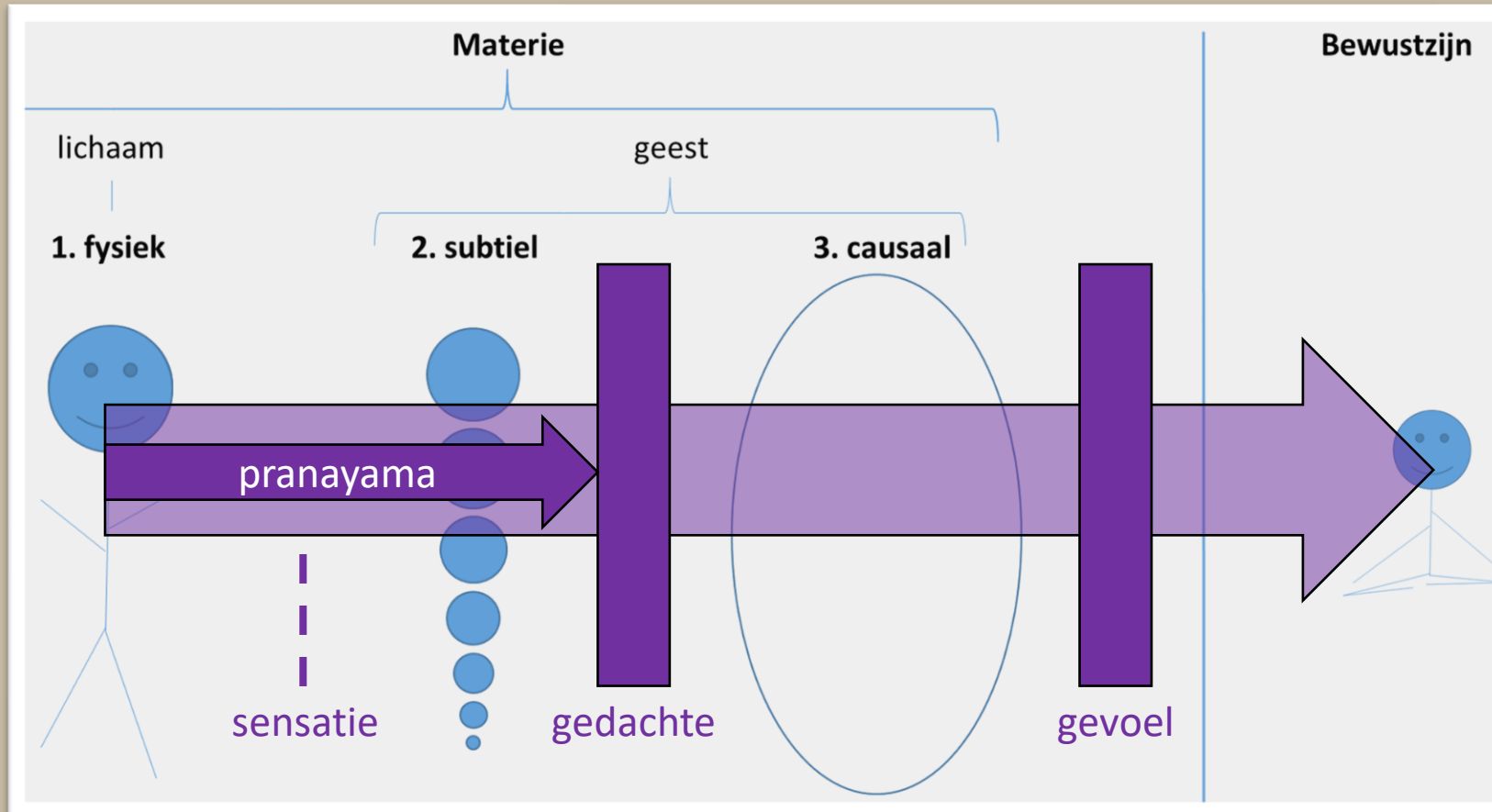
Tijd om te onthechten van het lichaam

- Zie dat alle zintuigelijke ervaring, een ervaring is
- Zie dat ervaringen komen en gaan
- Betrek de ervaring niet op jezelf
 - Valkuil: kijk eens hoe goed mijn zintuigen werken, ik ruik alles..., ik voel alles...
- Kun je loskomen van de sensatie, van het genot, van de pijn?
 - Zonder oordeel, zonder reactie
- Probeer te onthechten door bij het geluid van je energie te blijven

4 werelden, 3 overgangen



De fysieke wereld achter ons laten



*Stel dat je lichaam veel ongemak of spanning met zich meedraagt, maar dat je je daar niet bewust van bent; je draagt dit zonder het te weten met je mee. Dat ongemak conditioneert dan onwillekeurig hoe je bent en hoe je je voelt. Wanneer dat lichamelijke ongemak overheersend genoeg wordt, ga je je aandacht erop richten. Als je het kunt aanvaarden en ervoor open kunt staan, vloeit daaruit een gevoel van ontspanning voort. Door de gecombineerde kracht van **helder inzicht en aanvaarding** ontstaat er ontspanning en verlichting van het ongemak.*

De pijnlijke gewaarwording is er wellicht nog steeds, maar nu ga je daar heel anders mee om. Je gaat er nu vanuit een vredige houding mee om, in plaats van met verblinding of onwetendheid.

Uit : Vipassana – Joseph Goldstein

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam