

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Mudra Viparita Karani

Intuïtie & intentie - 7

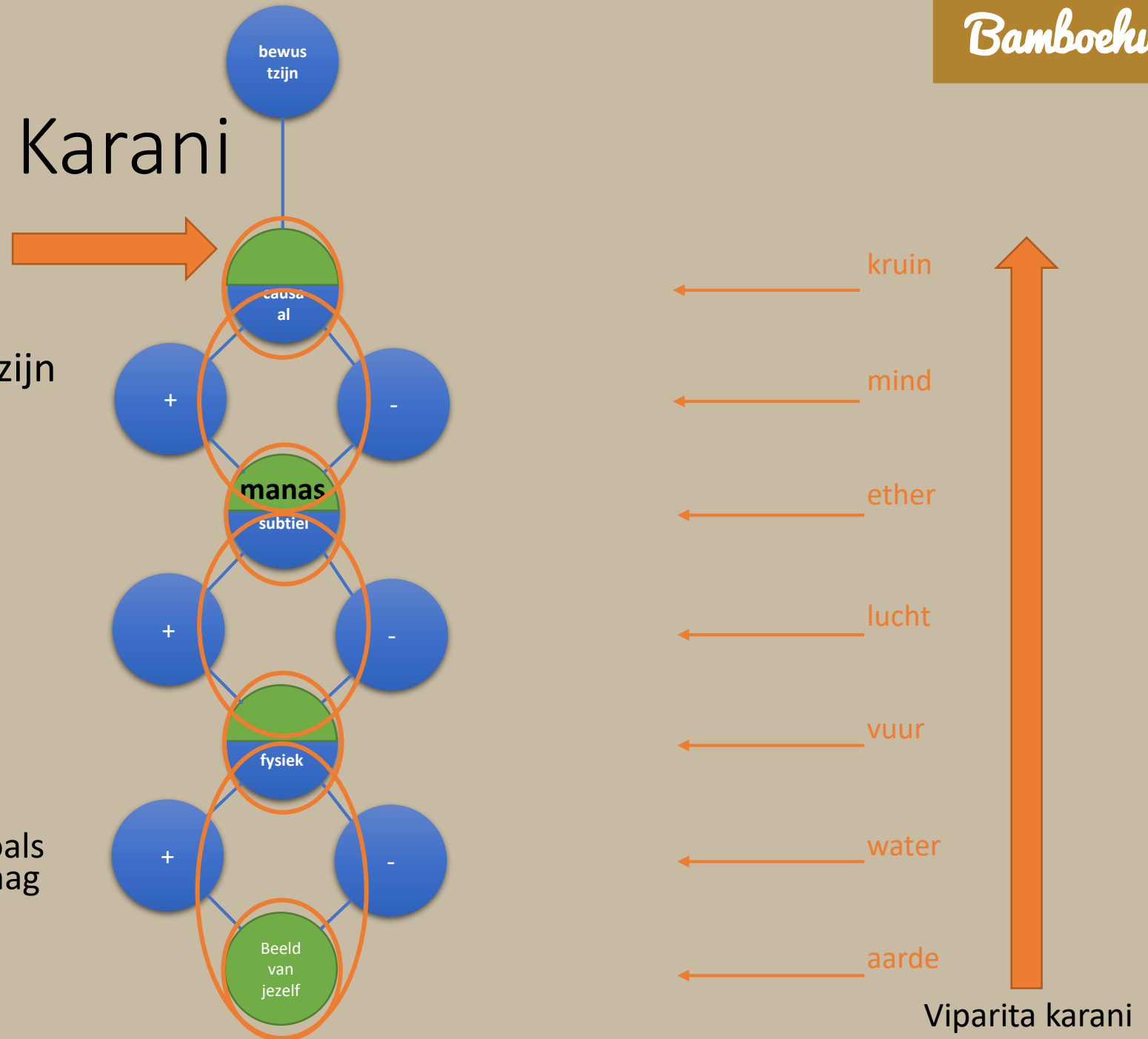


Waarom ook alweer mudra's

- Mudra's zorgen voor vrije beweging van energie
 - Ze brengen voornamelijk shakti energie/kundalini omhoog
- Met als doel het vergroten van het bewustzijn, voorbij het denken
- Mudra's werken heel snel, een intentie uitspreken om energie te ontvangen is voldoende
 - Het moet goed voelen, je moet er zin in hebben

Mudra Viparita Karani

- Vanuit aandacht bij AUM (nada) bedenken dat iedere vorm van energie je bewustzijn omhoog brengt
- Haal de energie uit alles!
 - Handelingen
 - Lichamelijke reactie, zoals zweten
 - Emotionele reactie, zoals blijheid, woede
- Energie stijgt omhoog
 - Processen keren zich om, zoals het opborrelen vanuit je maag tot in je keel

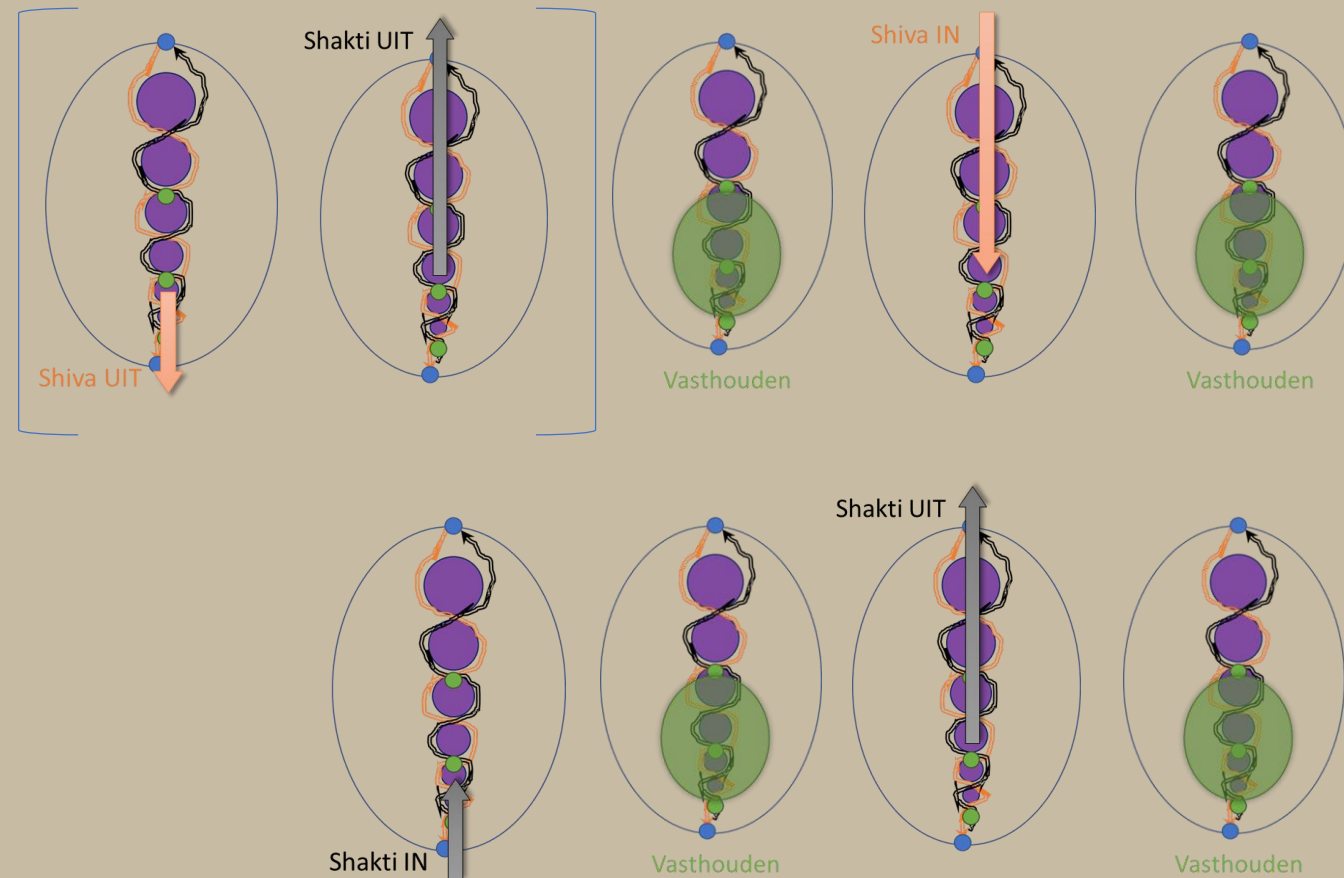


Asana's

- Virabhadrasana II (krijger)
- Ardha chandra (halve maan)
- Sirsasana II (hoofdstand met handen)
- Niralamba Sarvangasana I (Kaars met armen boven hoofd)
- Ustrasana (kameel)
- Tolasana (lotus op handen)
- Marichyasana II / I

Bhastrika Pranayama

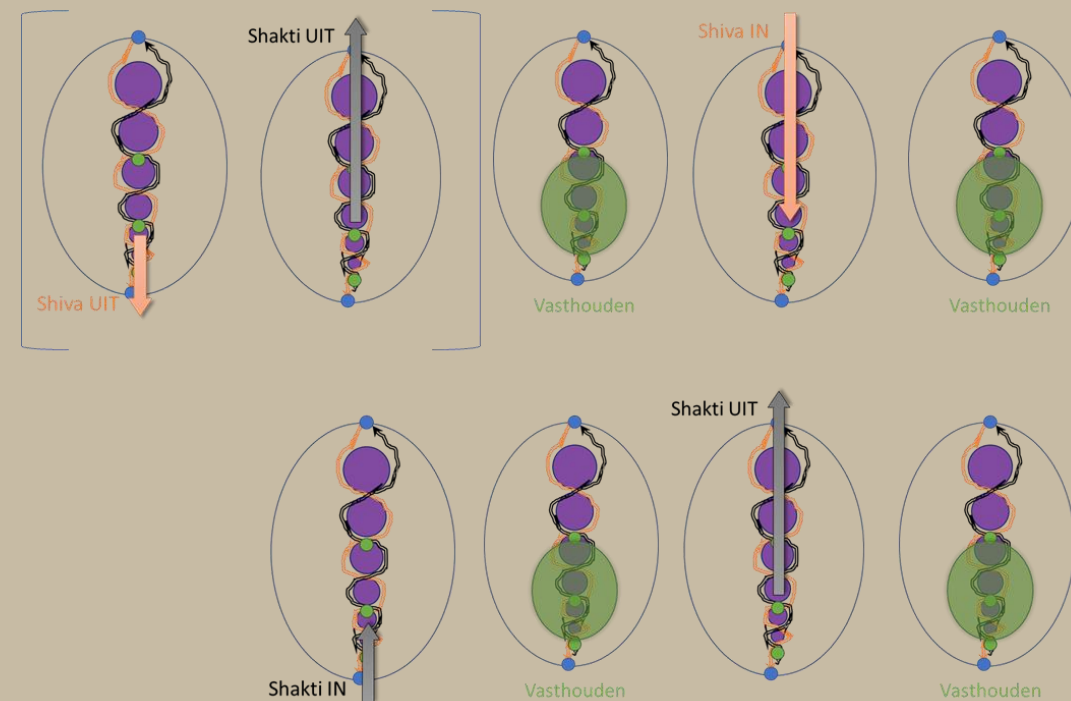
- Grote schoonmaak oefening
- Ritme: **40:80:20:80**
 - Energie **uit**stromen: 40 tellen
 - Energie vasthouden: 80 tellen
 - Energie **in**stromen: 20 tellen
 - Energie vasthouden: 80 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva UIT & Shakti UIT : vast :
Shiva IN : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT: vast



Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Bhastrika Pranayama
 - Ritme: 40:80:20:80 + 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
 - **Mudra Viparita karani**

tevredenheid



Totaal 50 min

Het omkeringsproces: Shiva wordt Shakti, negativiteit wordt positiviteit.

Door het opheffen van de dualiteit en de realisatie dat alles energie is kun je alle aanwezige energie gebruiken om je bewustzijn verder te vergroten. Dit is de overgang van het persoonlijke causale lichaam naar het ene bewustzijn. Ben je jij of ben je alles?

Hier verbrand je alle karma.

“Herman”

Ps: er is geen referentie in een boek dat dit op deze manier uitlegt. In de hatha yoga pradipika wordt in boek 3, vers 78, p 363 verwezen naar de instructie van de guru.

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam