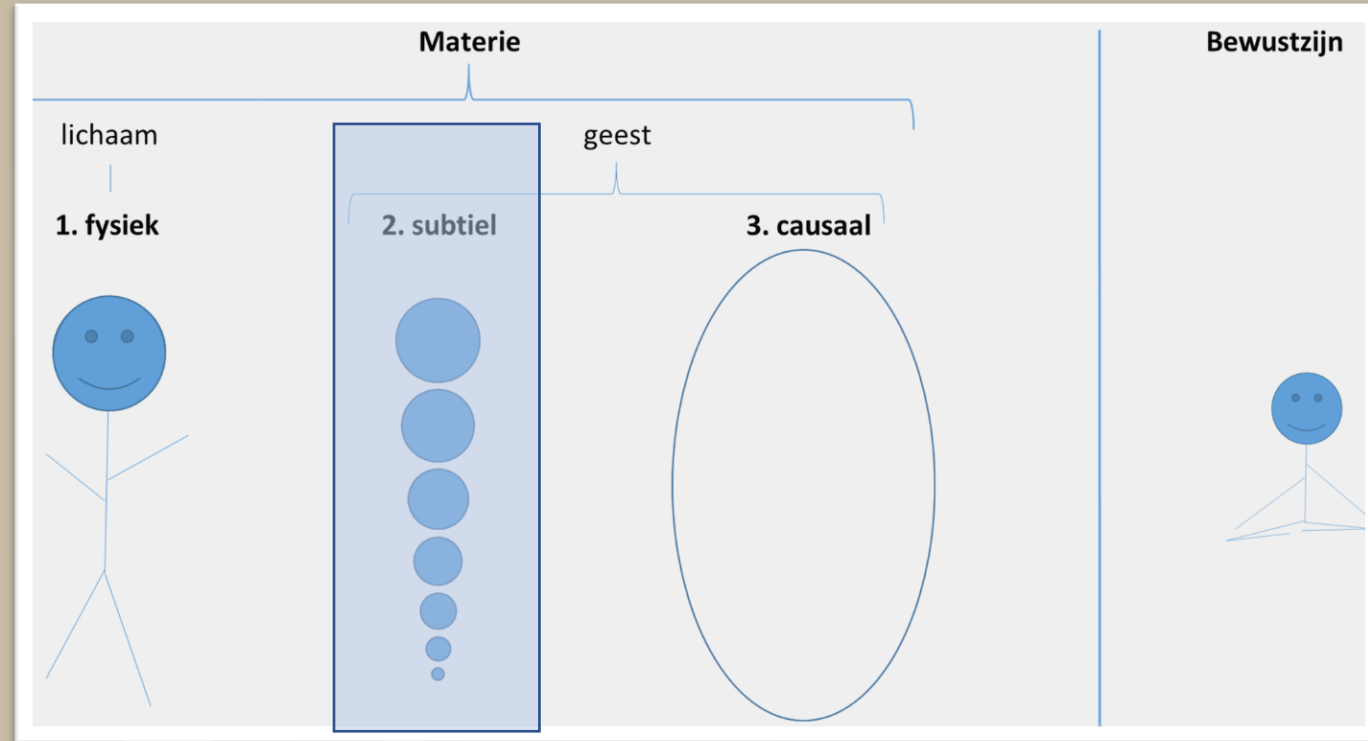


Bamboehuis



Ontdek jezelf

Cursus 4



3. De dualiteit zien

4. Overstijg dualiteit

Thema 4 – naar binnen kijken

Gaat over

- Reinigen van het subtiel lichaam

Je leert

- Pranayama
- Dualiteit overstijgen

Met als doel

- Uit de dualiteit kunnen komen

Contemplatie

causaal

Meditatie

Concentratie

subtiel

Pratyahara

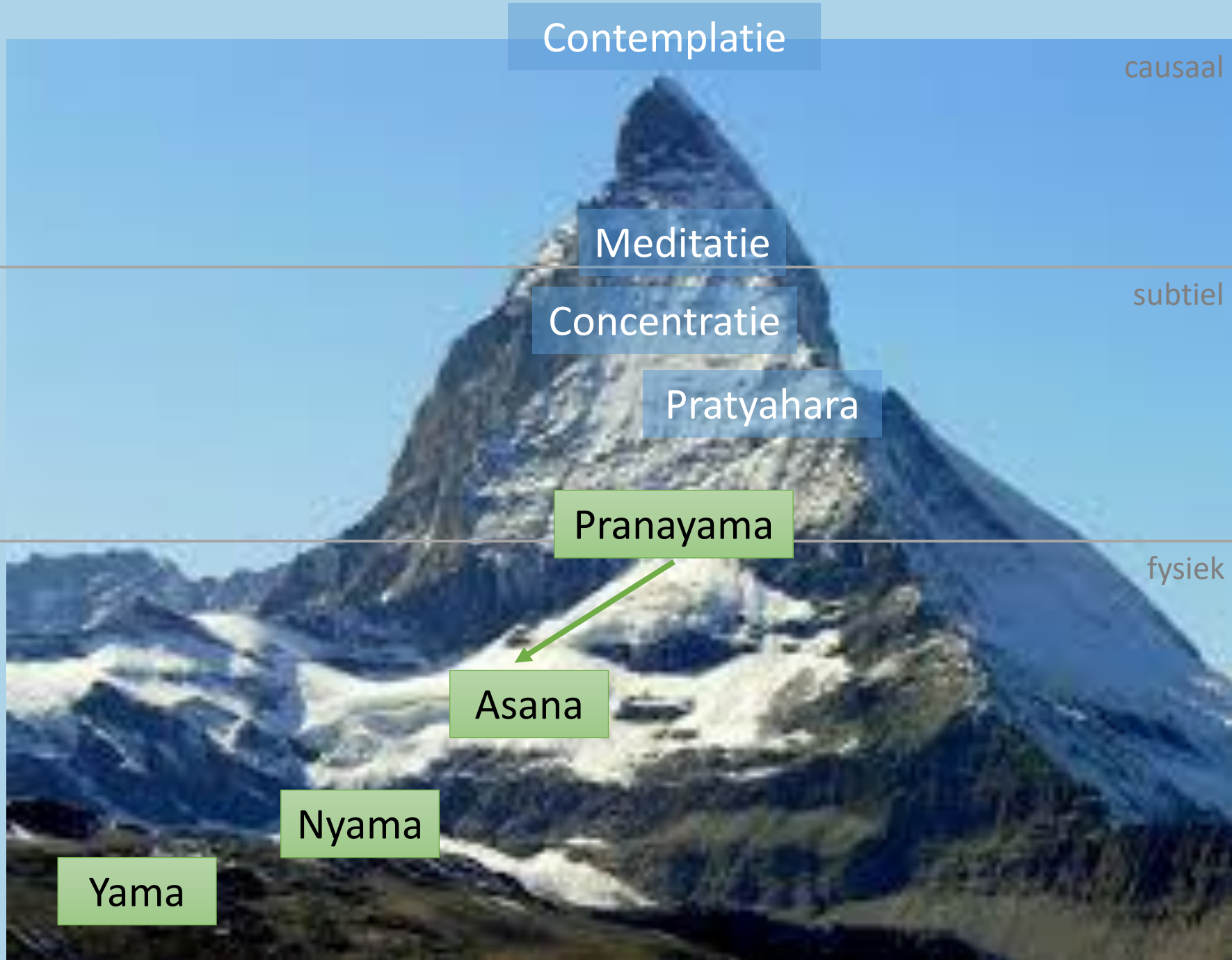
Pranayama

fysiek

Asana

Nyama

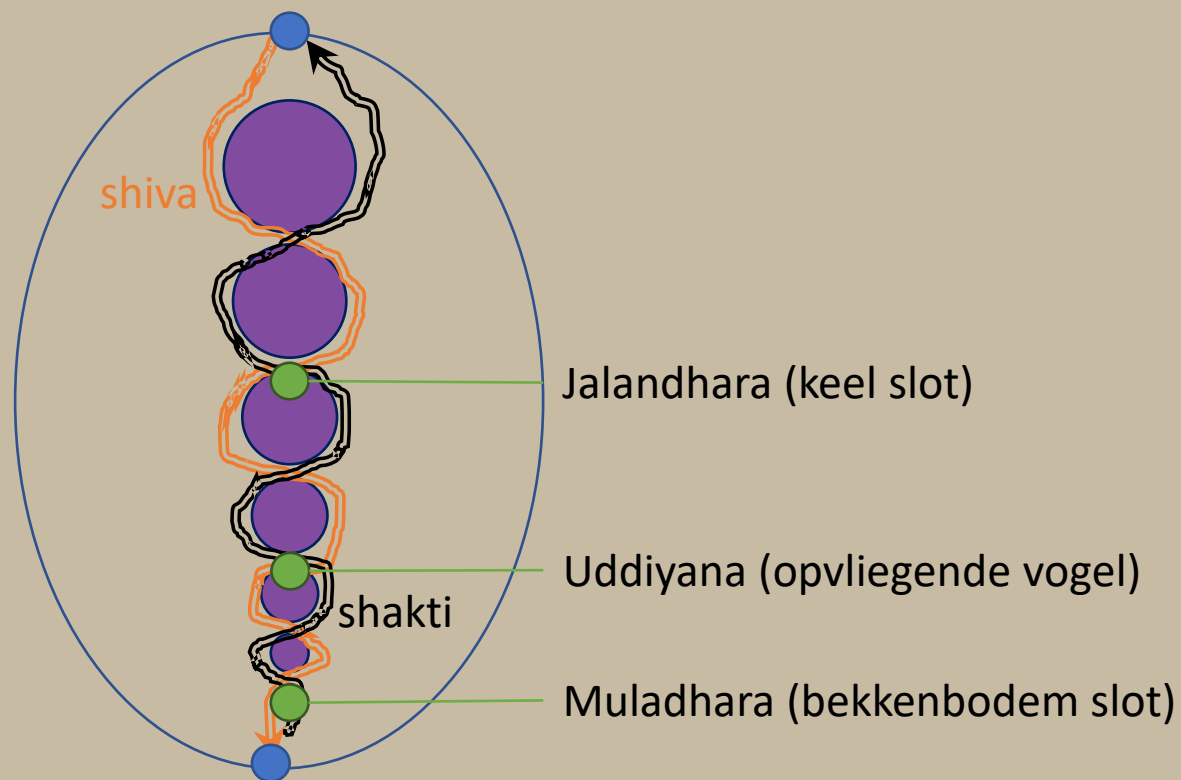
Yama



Pranayama

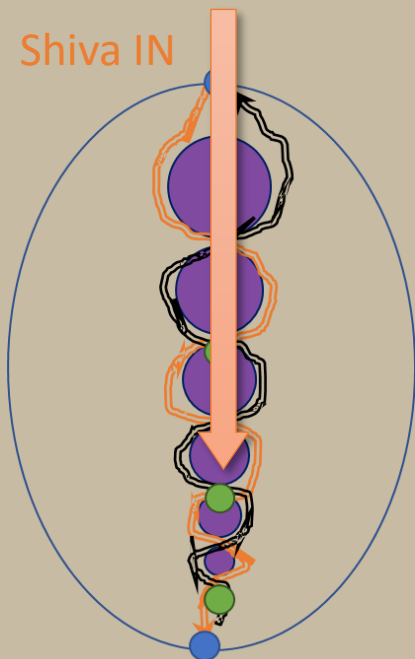
Naar Binnen Kijken - 1

Candra (maanpoort / tha)

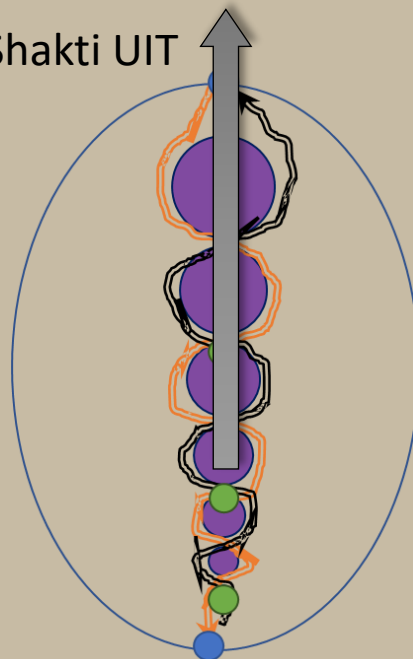


Surya (zonnepoort / ha)

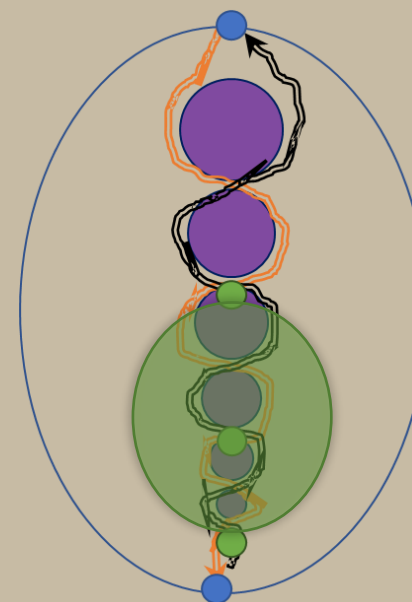
Shiva IN



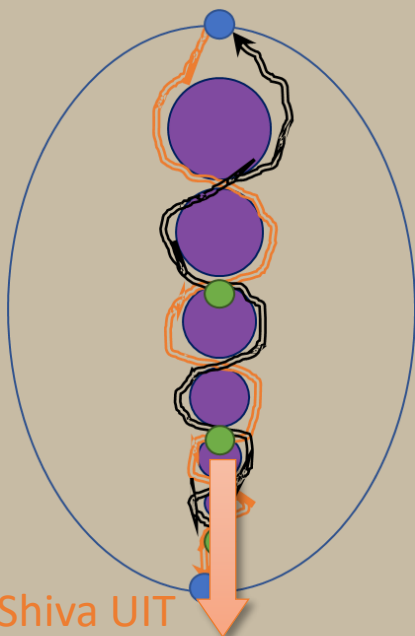
Shakti UIT



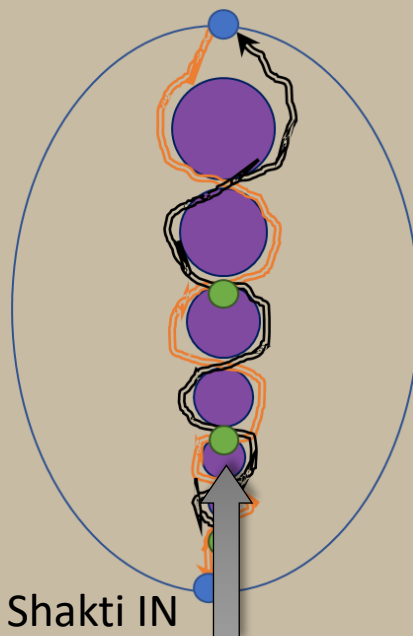
Vasthouden



Shiva UIT



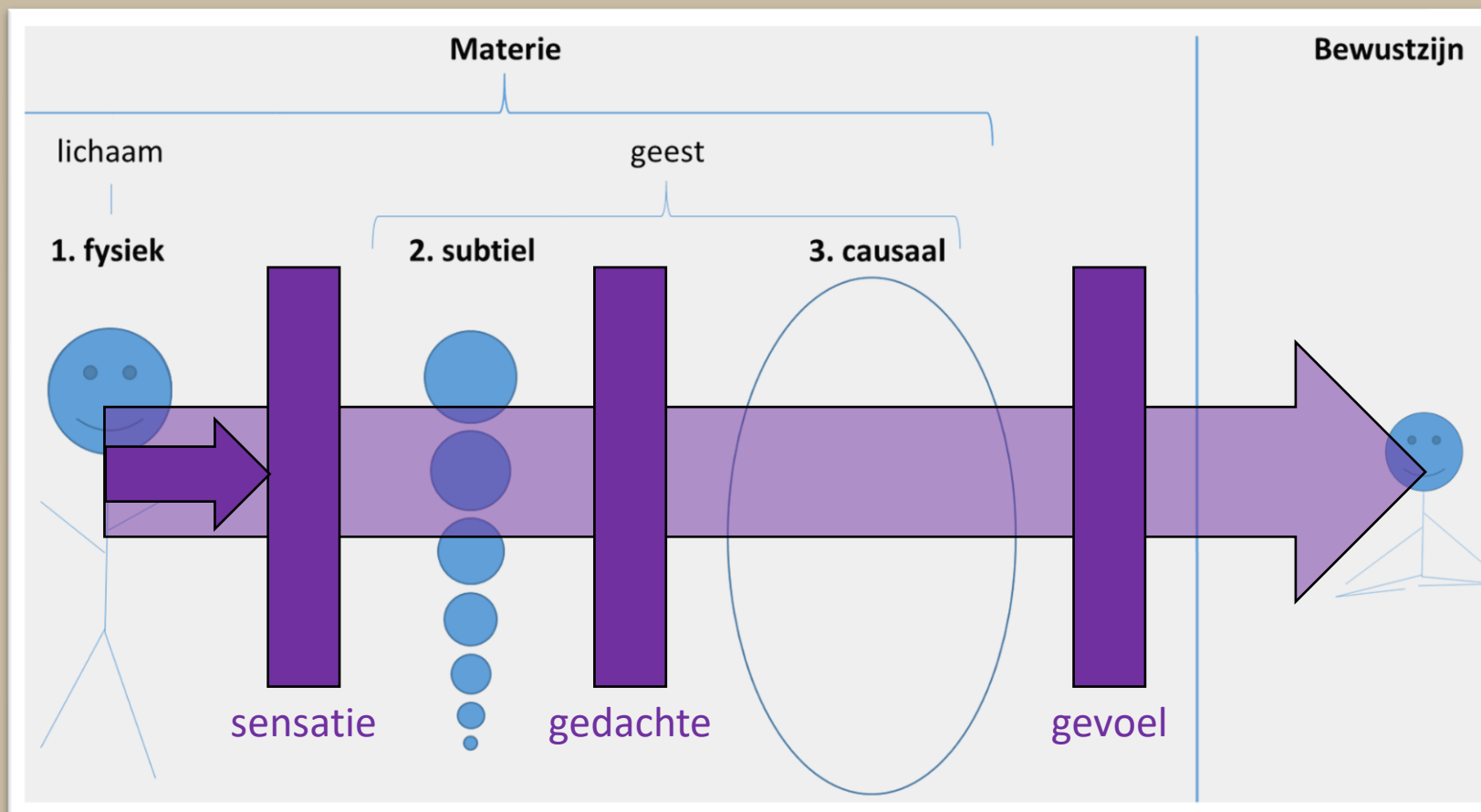
Shakti IN



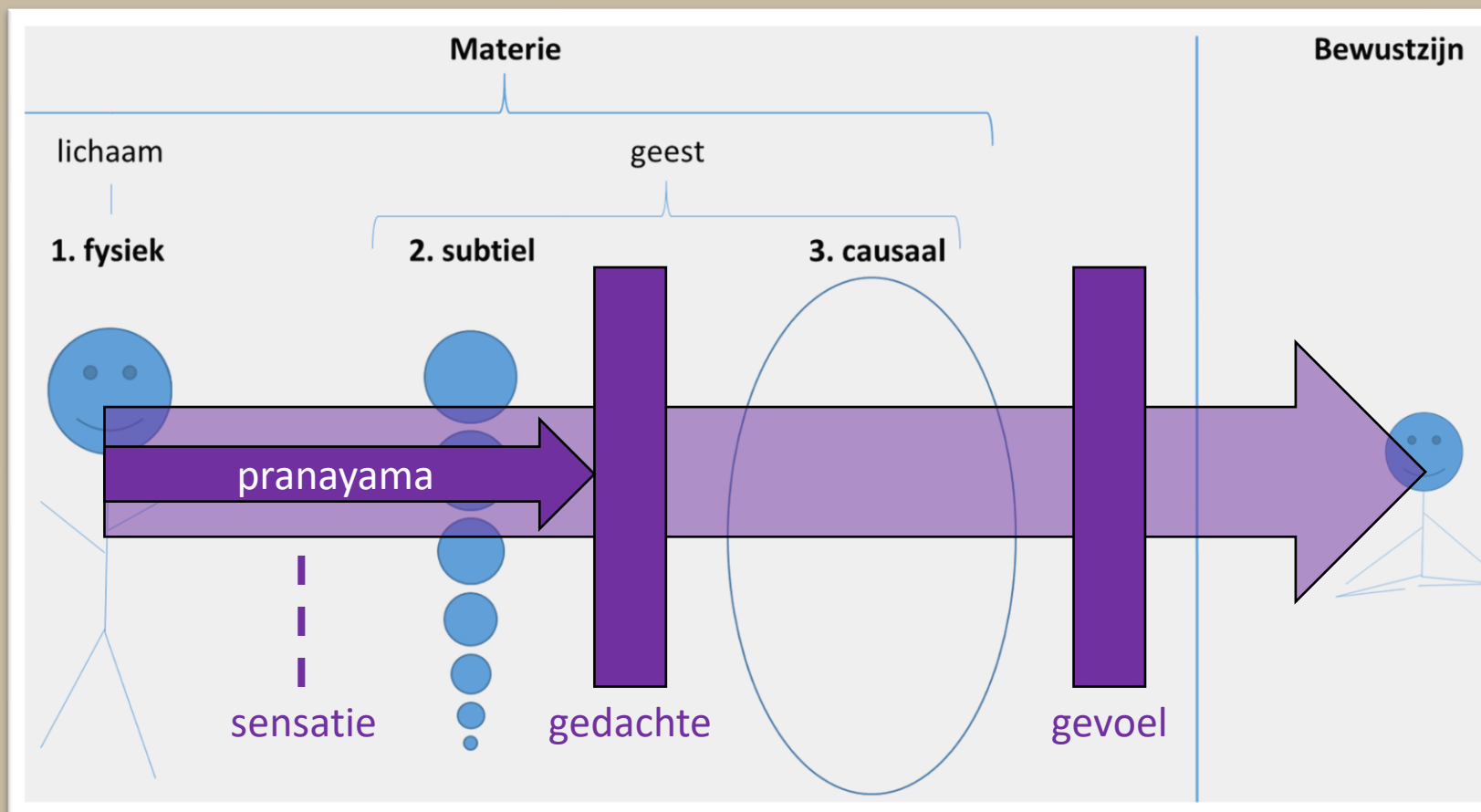
Energie beheersen doe je door met gedachten de energie te sturen.

De energie oefening (pranayama) is een oefening om in een vast ritme verschillende stromen te activeren.

4 werelden, 3 overgangen



De fysieke wereld achter ons laten

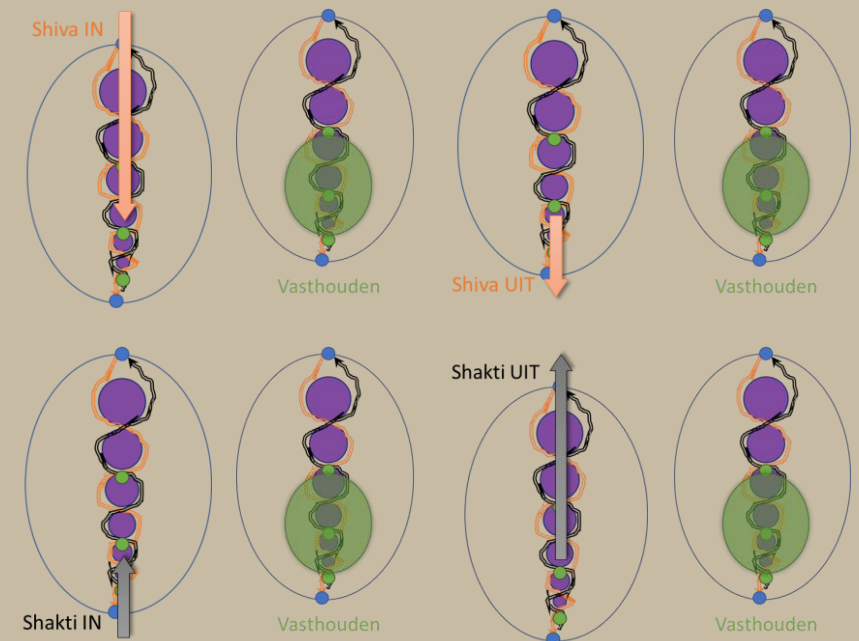


Asana's

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

Nadi Sodhana Pranayama

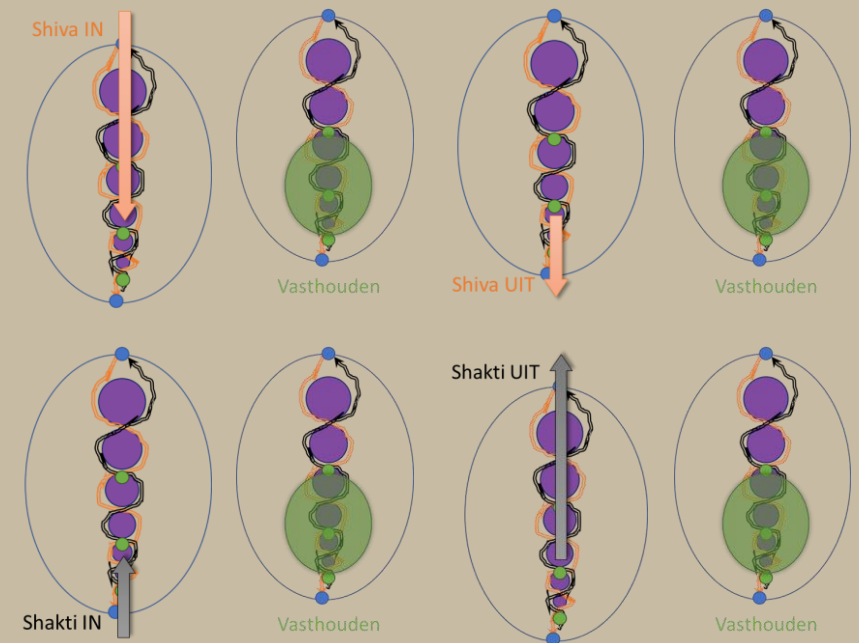
- Oefening om de energiekanaal te zuiveren
- Ritme: 8:32:16:32
 - Energie instromen: 8 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
 - Energie uitstromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT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



Klaar om te onthechten van je lichaam?

“Oei, ik heb pijn aan mijn been van het zitten, zo stijf...”

- Simpele vragen, moeilijke antwoorden
 - Welke ‘ik’?
 - Wat is ‘pijn’?
 - Wie zijn been?
 - Hoezo ‘stijf’?
- Allemaal dualiteit!
 - Door jezelf af te scheiden van de rest ervaar je een ‘ik’
 - Door verlangen en afkeer ervaar je pijn

Hmm...

- Is er dan geen ik
 - Natuurlijk wel
 - Maar je gaat zien dat je die 'ik' zelf hebt gecreëerd
- Heb je dan geen pijn meer
 - Natuurlijk wel
 - Maar je hebt er geen last van, het is onderdeel van het spel geworden
- Vanaf nu je gezichtspunt omdraaien
 - Niet meer naar het lichaam kijken
 - Naar binnen kijken!
 - Vraag je af: welke ik? Welke pijn?

*Laat het vuur en de rust
van de innerlijke beschouwing
dit lichaam doordrenken,
doordringen en vervullen.*

“Dagelijkse overwegingen – 5 september”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam