

Bamboehuis



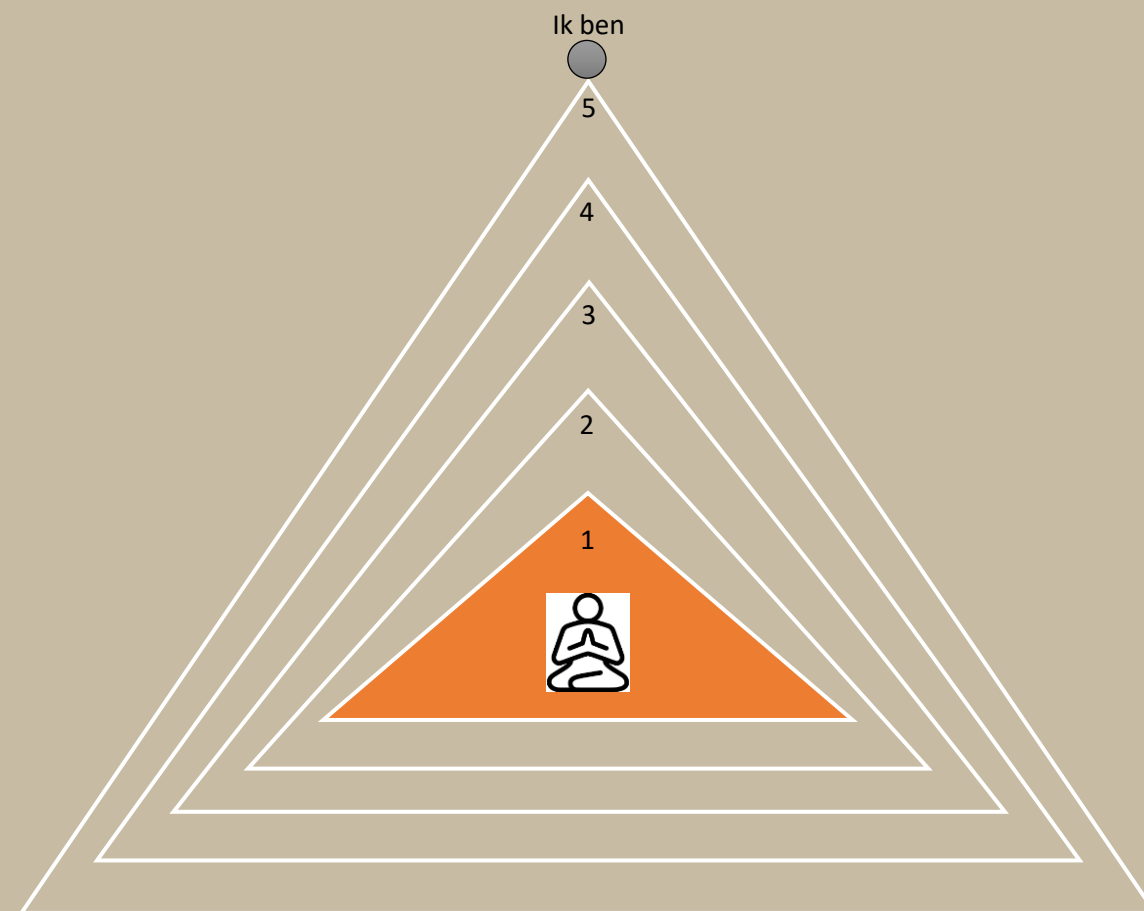
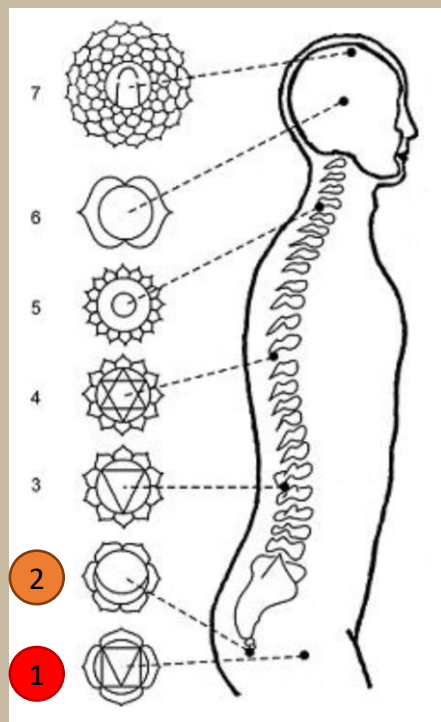
Ontdek jezelf

Annamayakosha

Het grote plaatje - 6



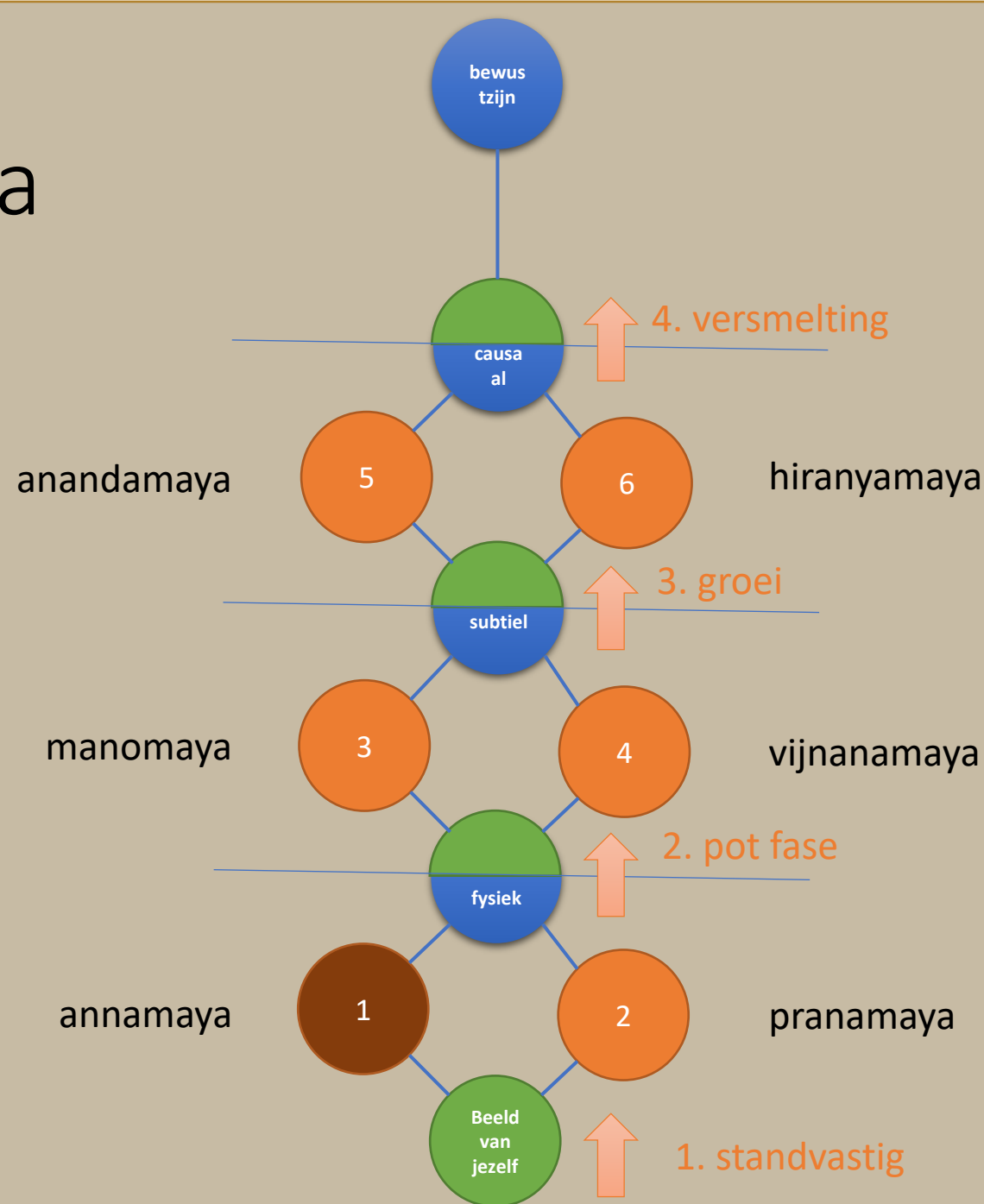
Bewustzijn: fysiek lichaam



Annamayakosha

Het vaste lichaam

- Zoals wij dat kennen uit de anatomie
- Volledige verdichting van shiva energie (passief)
- Omkering in bewustzijn
 - Was: je lichaam voeden met eten en drinken
 - Wordt: je lichaam voeden met energie



Verdichting:

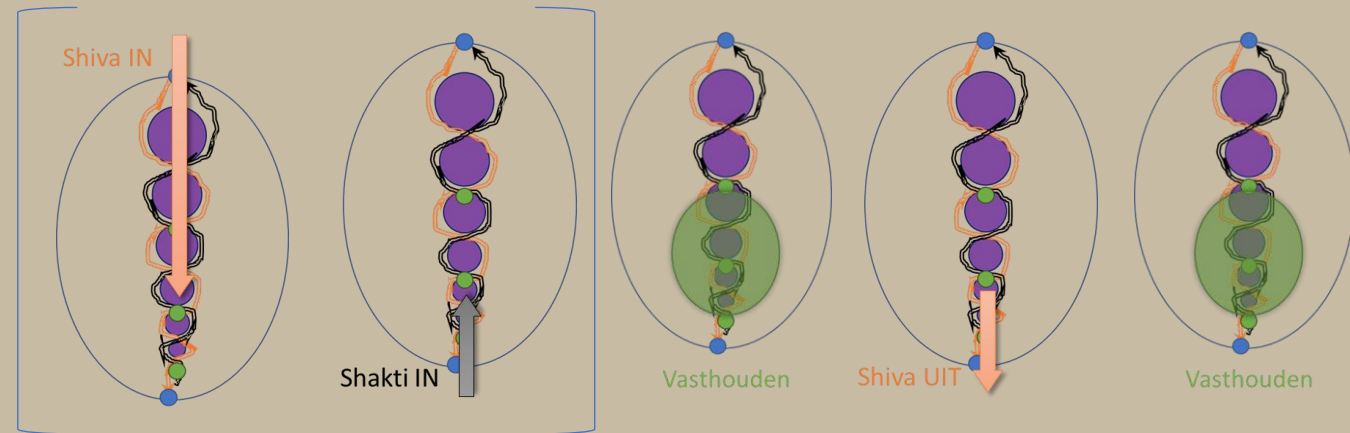
- Plasma
- Bloed
- Spier
- Vet
- Bot
- Hersenen
- Zaad-eicellen

Asana's

- **Virabhadrasana I (krijger)**
- **Virabhadrasana II (krijger)**
- **Virabhadrasana III (krijger)**
- **Sirsasana (hoofdstand)**
- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- Karnapidasana (oor drukken)
- Supta virasana (liggende held)
- Parvatasana (berg, lotus met handen omhoog)
- Ardha Matsyendra I

Ujjayi Pranayama

- Oefening om krachtig te worden
- Ritme: 12:48:24:48
 - Energie instromen: 12 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
 - Energie uitstromen: 24 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN & Shakti IN : vast :
Shiva UIT : vast

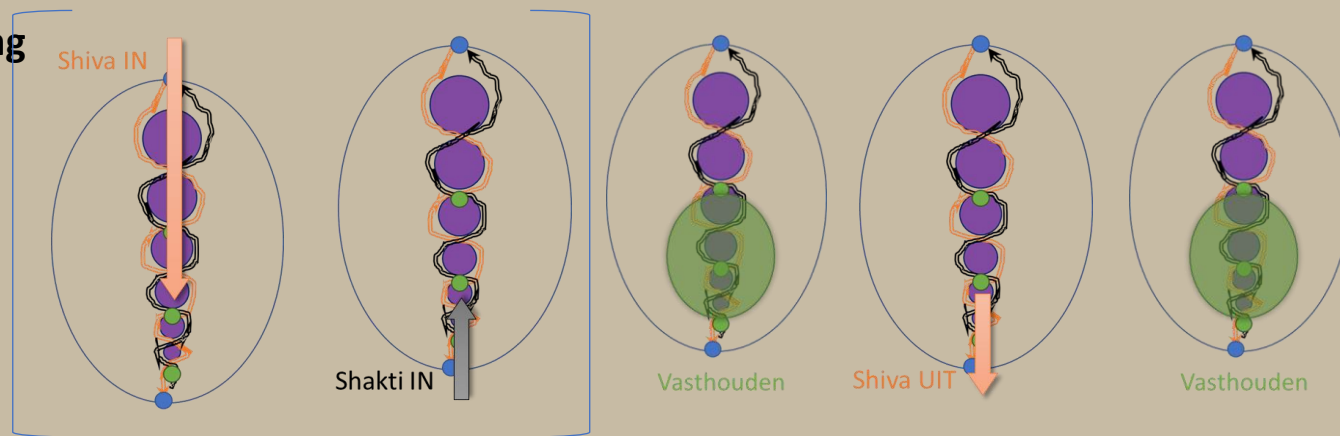


Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
 - Ujjayi Pranayama
 - Ritme: 12:48:24:48
- Pratyahara (3 min)
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (26 min)
 - **Nada**
 - **Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting**
 - Sambhavi Mudra

Tevredenheid

Totaal 40 min



Bewustzijn in annamaya kosha

- Thema 1 en Thema 2 spelen zich af in dit kosha
 - Yama's en Nyama's
 - Kriya's
- Met als doel je vaste lichaam met energie te reinigen
 - Energie is belangrijker dan voeding
- Energie wordt tot stof via chakra's en hormonen
 - Overheersende chakra's: aarde en water
- Je bewustzijn zit hier vast in de vorm en de materie

*Bewust ga ik deze
contemplatieve staat binnen
en bewust verlaat ik deze.*

“Dagelijkse overwegingen – 29 januari”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam