

Bamboehuis



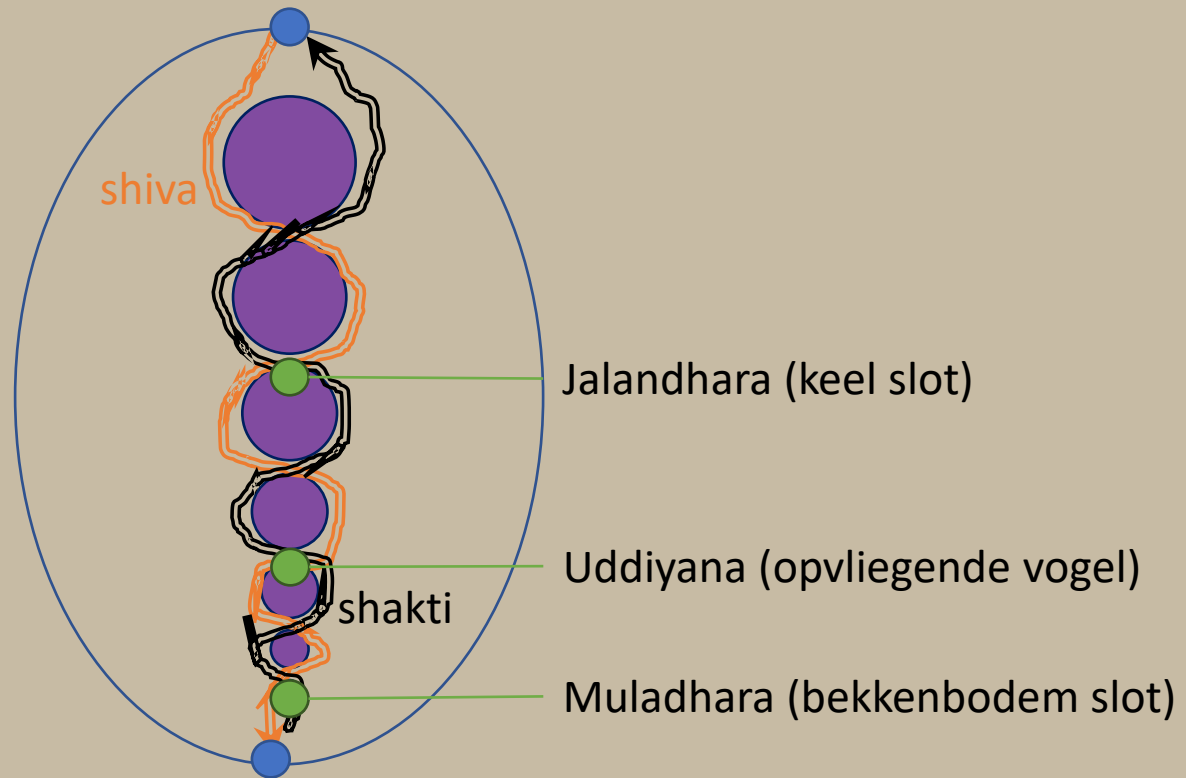
Ontdek jezelf

Energie beheersen

energie - 2

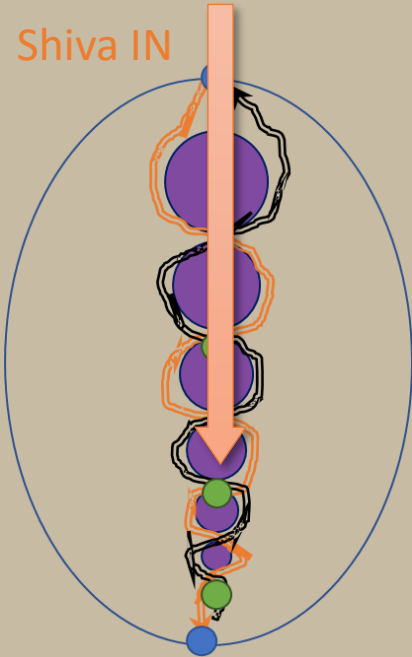


Candra (maanpoort / tha)

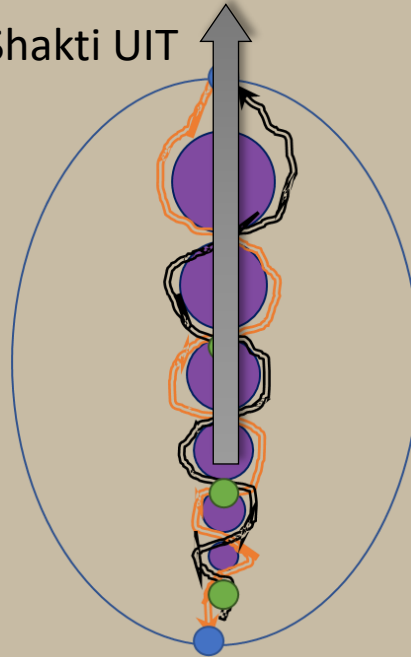


Surya (zonnepoort / ha)

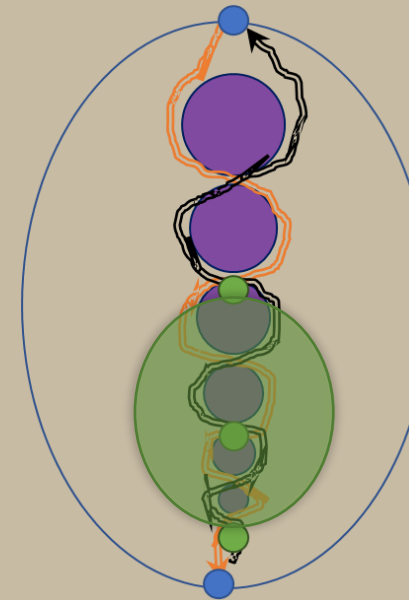
Shiva IN



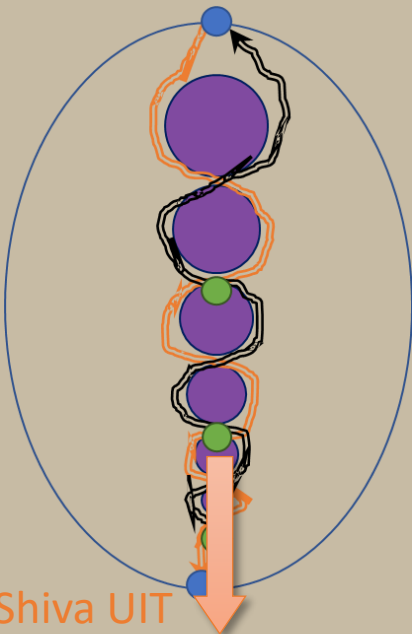
Shakti UIT



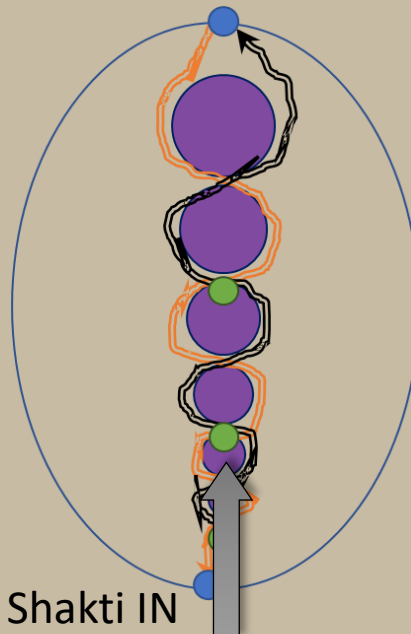
Vasthouden



Shiva UIT



Shakti IN



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

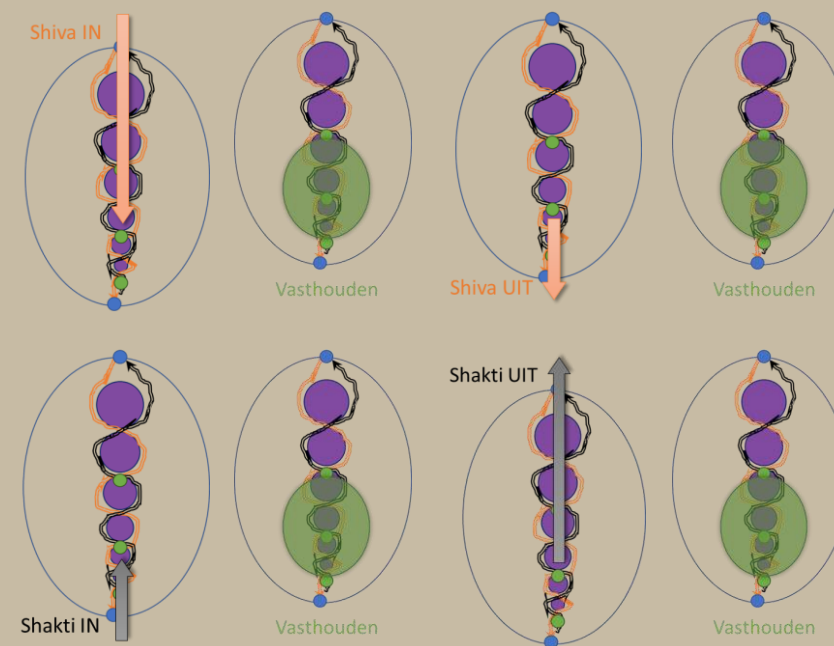
De energie oefening (pranayama) is een oefening om in een vast ritme verschillende stromen te activeren.

Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Uttanasana (intensief uitstrekken)
- Ardha Chandra (halve maan)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Ekapada Sarvangasana (één been kaars)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Janusirsasana (knie hoofdhouding)
- Salabhasana (sprinkhaan)
- Dhanurasana (boog)
- Bharadwajasana I (zijwaarts gedraaid)

Nadi Sodhana Pranayama

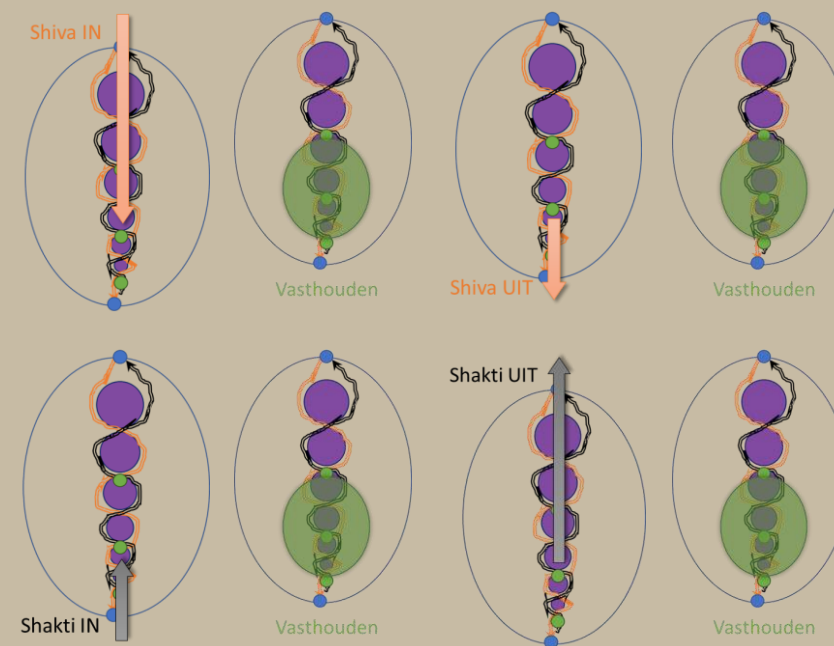
- Oefening om de energiekkanalen te zuiveren
- Ritme: 8:32:16:32
 - Energie instromen: 8 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
 - Energie uitstromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti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



Nadi Sodhana Pranayama

- Is er om energiebanen te zuiveren
- Pranayama heeft hetzelfde doel als kriya
 - Kriya was met een fysieke component
 - Pranayama is subtiel
- In het begin lijkt pranayama verwarrend
 - Maar je komt snel in een ritme
- Vaak oefenen!

Diepere inwerking

- Het doen van pranayama geeft energie
 - Je komt in beweging, je komt tot leven!
 - Dit kan ook ongemak veroorzaken, je energiebanen worden schoongemaakt en komen in een nieuwe balans.
 - Je lichaam wordt soepeler.
 - Observeer!
- AUM is de klank van energie
 - Daarom zo tellen: 1, AUM, 2, AUM, 3, AUM
 - AUM schoont je gedachten bij het tellen

Sitting in baddha padmasana, the yogi should inhale through the left nostril and hold the breath to capacity, and then exhale through the right nostril.

Then inhaling through the right nostril, gradually fill the abdomen, perform kumbhaka as before, then exhale completely through the left nostril.

Inhale with the same nostril through which exhalation was done, hold the breath to utmost capacity and exhale through the other nostril slowly and not forcibly.

“Verses II 7-9 of Hatha Yoga Pradipika”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam