

Bamboehuis



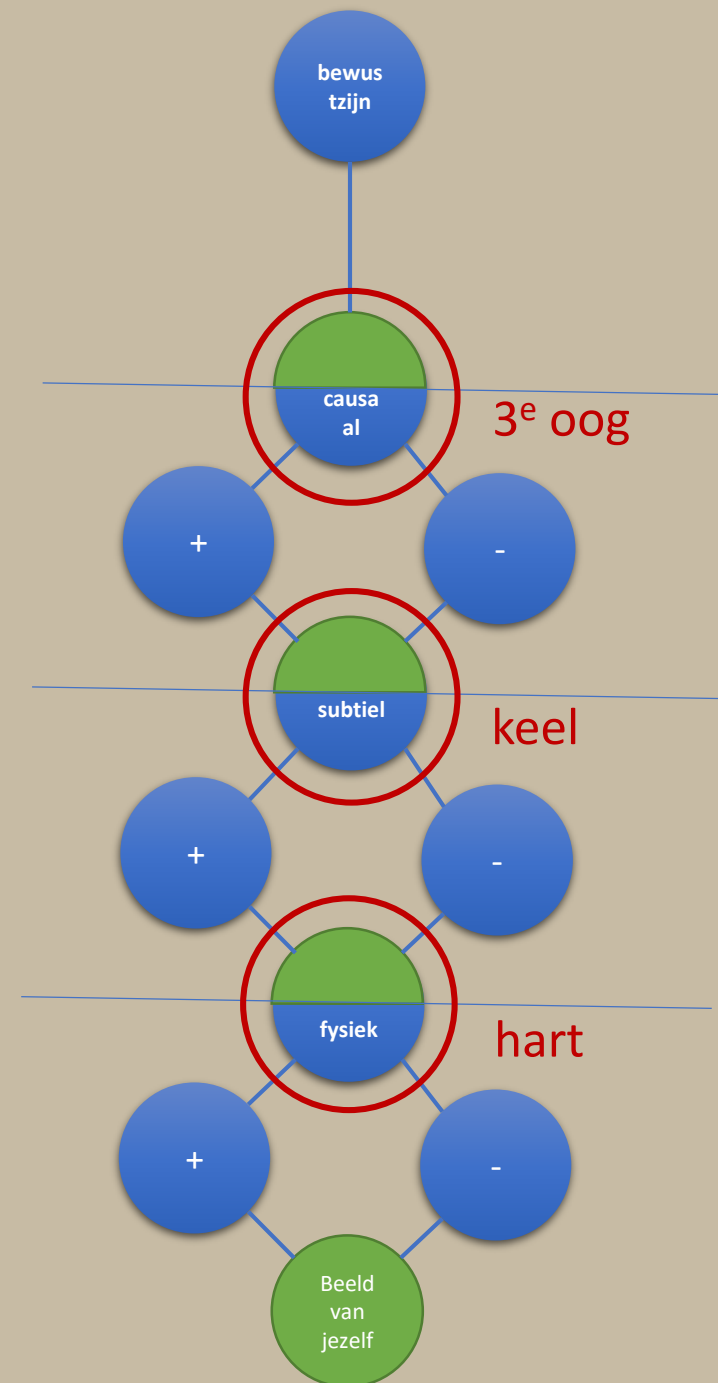
Ontdek jezelf

Energie knopen

Intuïtie & intentie - 2

Energie knopen

- De overgang/versmelting naar een andere wereld is als het openen van een deur
- Open je hart & ontvang energie
 - Verminder sensaties
- Open je keel & ontvang stilte
 - Verminder gedachten
- Open je 3^e oog en ontvang wijsheid
 - Verminder samskara's

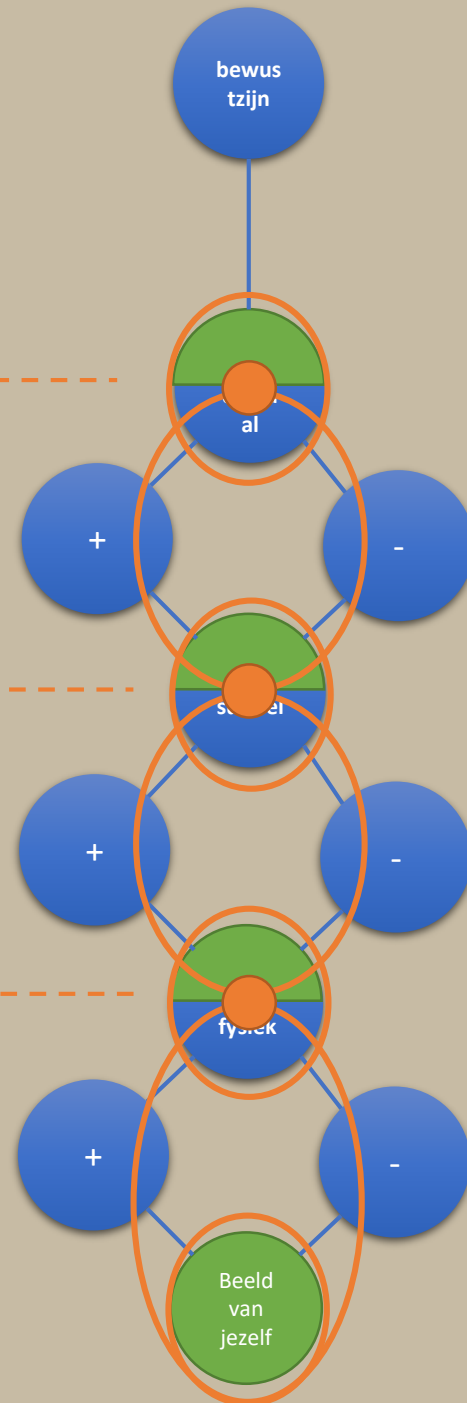


Energie knopen & chakra's

Rudra / voorhoofd / 3^e oog - - - - -

Vishnu / keel - - - - -

Bhrama / hart - - - - -



Mudra's doorboren energieknoopen

← kruin
← mind
← ether
← lucht
← vuur
← water
← aarde

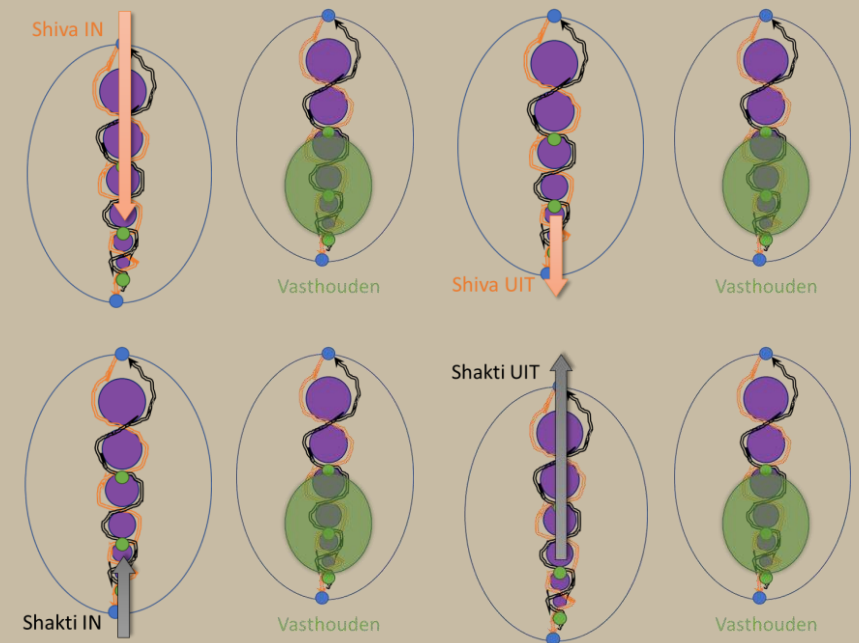


Asana's

- Virabhadrasana III (krijger)
- utkatasana (heftige houding)
- Sirsasana II (hoofdstand met handen)
- Niralamba Sarvangasana I (Kaars met armen boven hoofd)
- Bhekasana (kikker)
- Parivritta janusirsasana (gedraaide knie hoofd houding)
- Ananta (oneindigheid)
- Tolasana (lotus op handen)
- Marichyasana II

Nadi Sodhana Pranayama

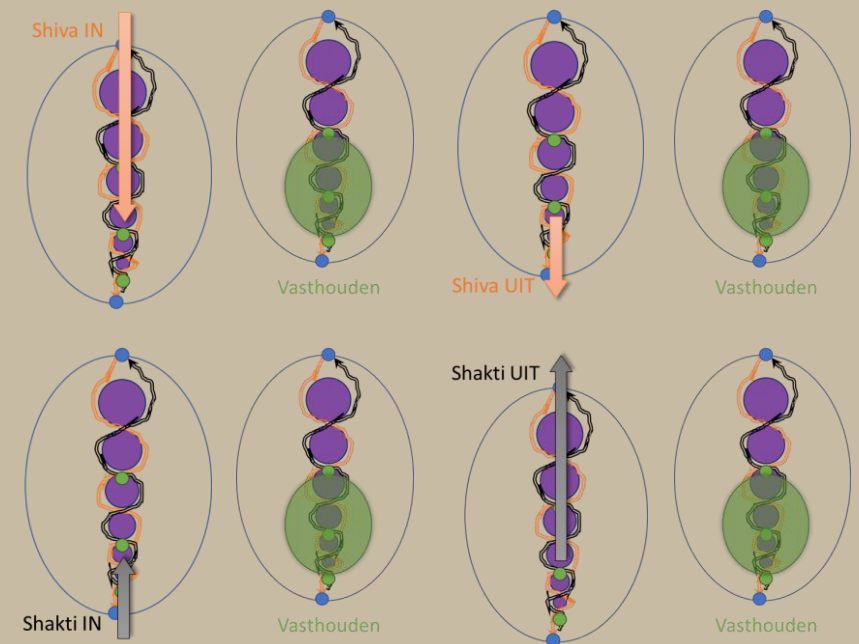
- Oefening om de energiekkanalen te zuiveren
- Ritme: 20:80:40:80
 - Energie instromen: 20 tellen
 - Energie vasthouden: 80 tellen
 - Energie uitstromen: 40 tellen
 - Energie vasthouden: 80 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT : vast



Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Nadi Sodhana Pranayama
 - Ritme: 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
 - Sambhavi Mudra

Totaal 50 min



Perception
of nada

*The Brahman granthi being pierced, the feeling of bliss arises from the void; wonderful, **tinkling sounds** and the unstruck sound (anahata) are heard within the body.*

“HYP – chapter 4 - verse 70”

*When the Vishnu granthi is pierced the greatest bliss is revealed. Then from the void **the sound of the kettledrum** manifests.*

“HYP – chapter 4 - verse 73”

*If the Rudra granthi is pierced, the fire of prana moves to the place of ishwara. Then the stage of nishpatti or consummation is **the tinkling sound of the flute** resonating like a vina.*

“HYP – chapter 4 - verse 76”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam