

Bamboehuis



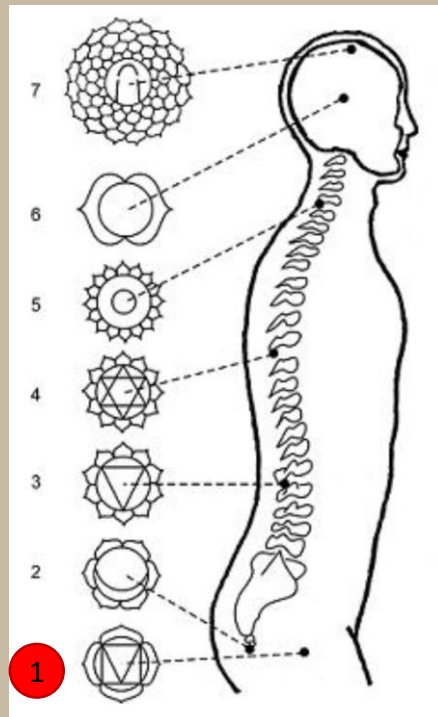
Ontdek jezelf

Aarde chakra

energie - 3



Aarde chakra



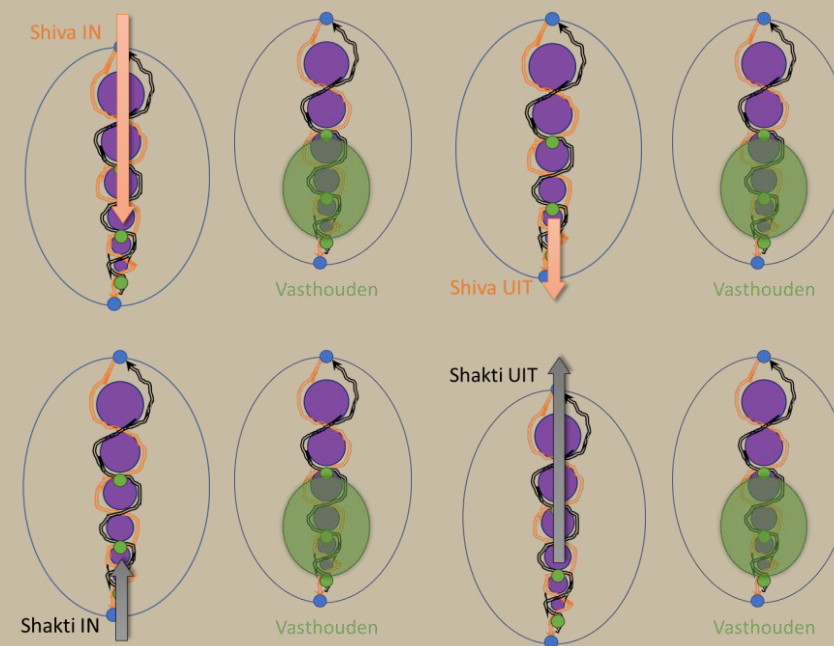
Naam	muladhara
Fysieke locatie	bekkenbodem
Klank	do
Mantra	lam
Kleur	rood
Element	aarde
Zintuig	reuk → subtiele resultaat: roosjes
Expressie	uitscheiding
Creatie	angst ← fysieke uitdaging
Functie	zekerheid, rust, en kalmte
Activatie	hoogmoed

Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- **Ardha Baddha Padmottanasana (half verborgen lotus)**
- **Utkatasana (heftige houding)**
- 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)
- **Dandasana (stok)**
- **Chaturanga dandasana (vier ledenmaten stok / plank)**
- Bharadwajasana I (zijwaarts gedraaid)

Nadi Sodhana Pranayama

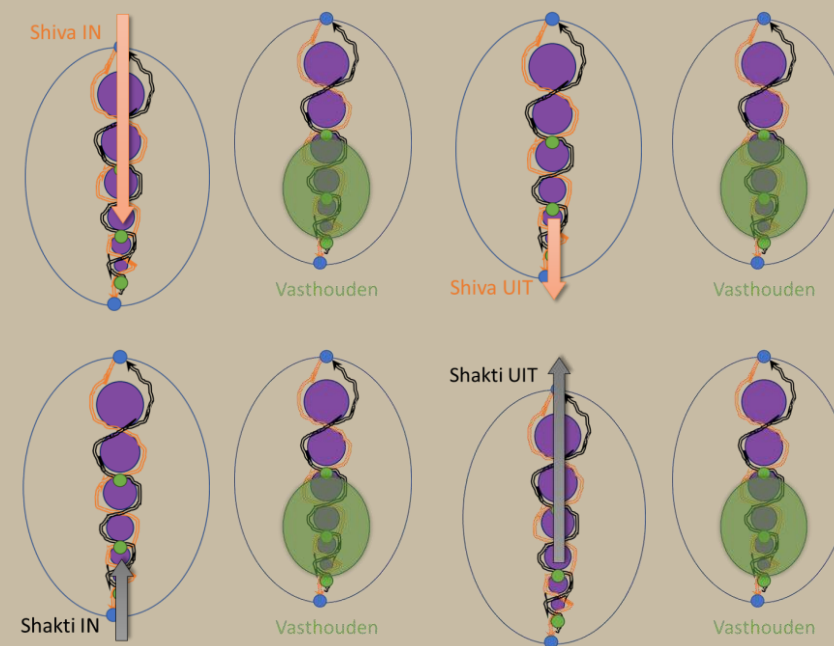
- Oefening om de energiekkanalen te zuiveren
- Ritme: 8:32:16:32
 - Energie instromen: 8 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
 - Energie uitstromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti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



Meditatie

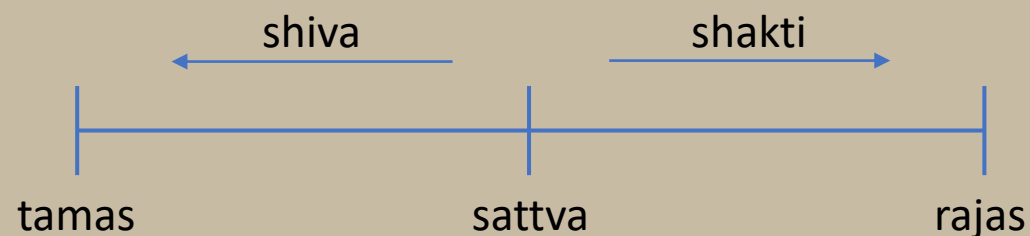
- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
 - Nadi Sodhana Pranayama
 - Ritme: 8:32:16:32
- Concentratie (19 min)
 - Nada

Totaal 30 min



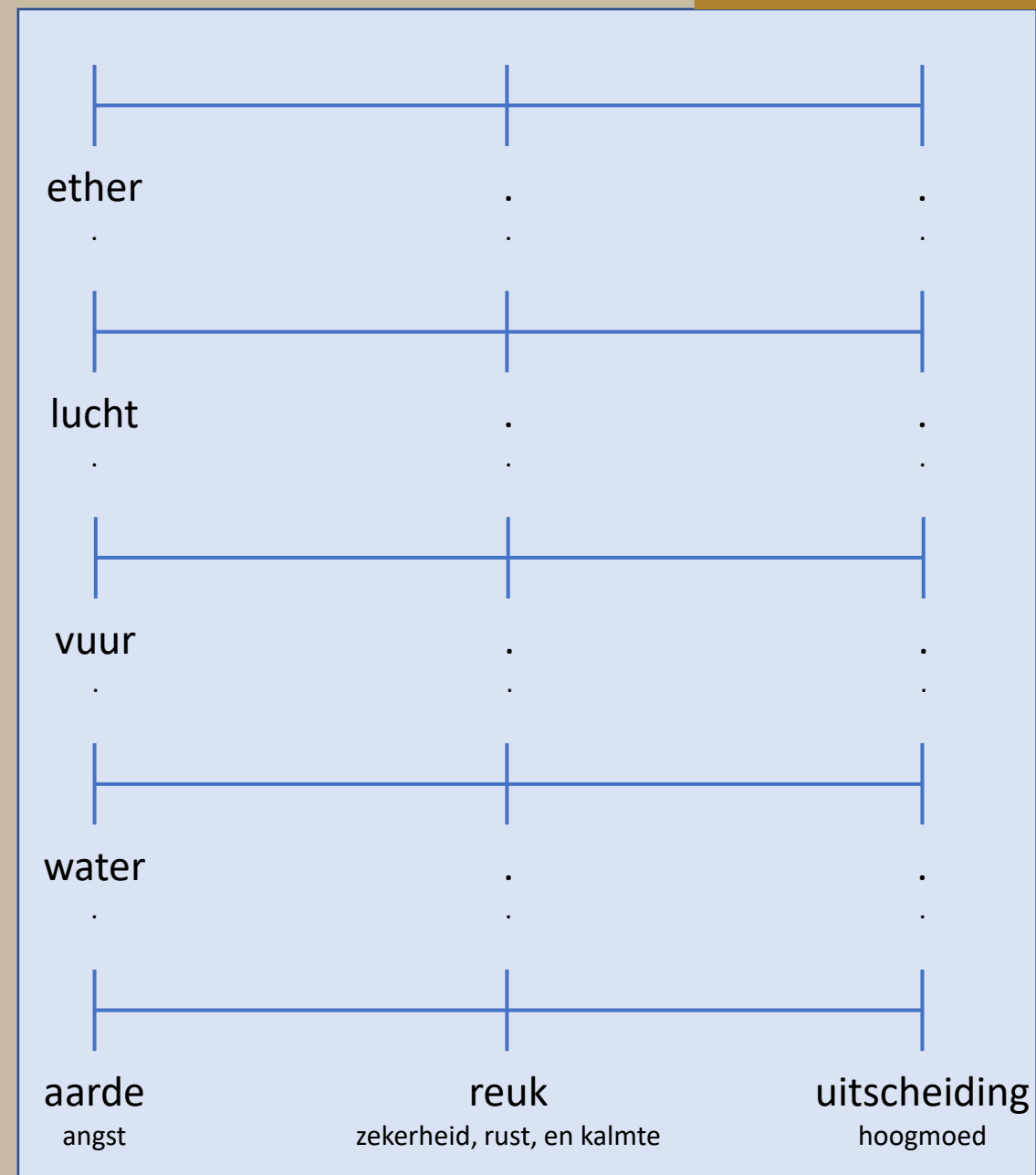
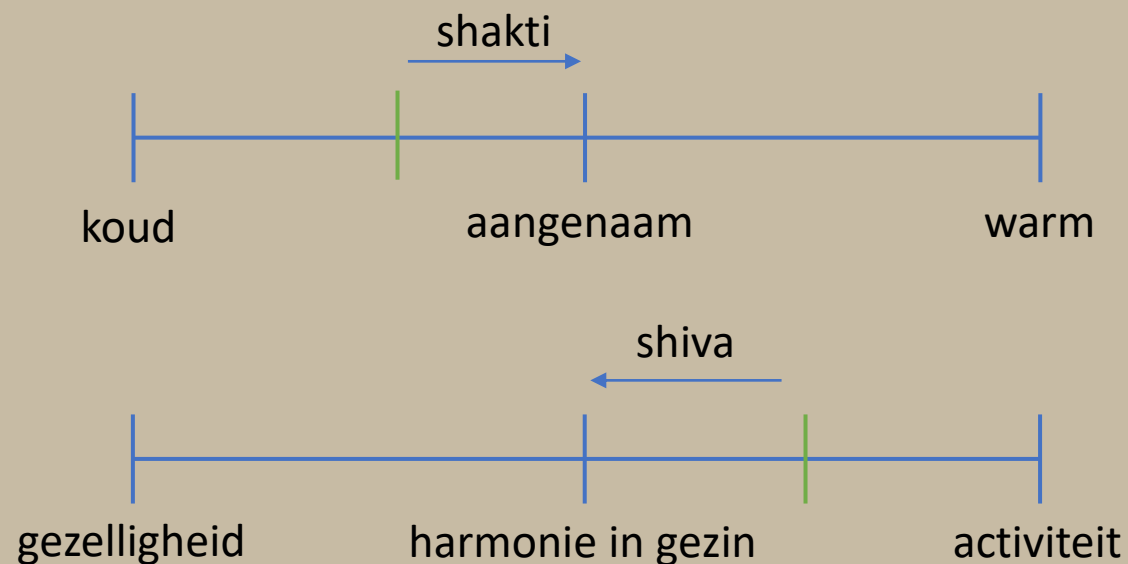
Waarom gebruiken we shiva en shakti?

- Voor het schoonmaken van energiebanen en energiecentra
- Met als doel **harmonie**
 - Dat is evenwicht tussen shiva en shakti energie
 - Dat is uit de dualiteit komen
- De twee energie stromen hebben drie hoedanigheden
 - Meer shiva, dan ontstaat verdichting, dat heet tamas
 - Meer shakti, dan ontstaat uitzetting, dat heet rajas
 - Shiva en shakti in evenwicht, dan ontstaat harmonie, dat heet sattva



Zie de dualiteit!

- Zo kom je in harmonie:
 - Causaal: observeren (en accepteren)
 - Subtiel: shiva/shakti toevoegen
 - Fysiek: bewegen/doen
- (1) Voorbeelden:



Het belang van dit centrum voor onze spirituele groei is enorm en kan niet genoeg benadrukt worden. Omdat in dit centrum Surya Bindu (de zonnepoort) aanwezig is, die de verbinding vormt met de microkosmos of de onderwereld, en de Kundalini Shakti (het slangenvuur) uit deze poort ons lichaam binnenkomt, kan hierlangs de fantastische kracht van het atoom ons ter hulp snellen bij onze langdurige en zware oefeningen om de spirituele wereld te bereiken.

Uit: Wetenschap van de Ziel - Ajita

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam