

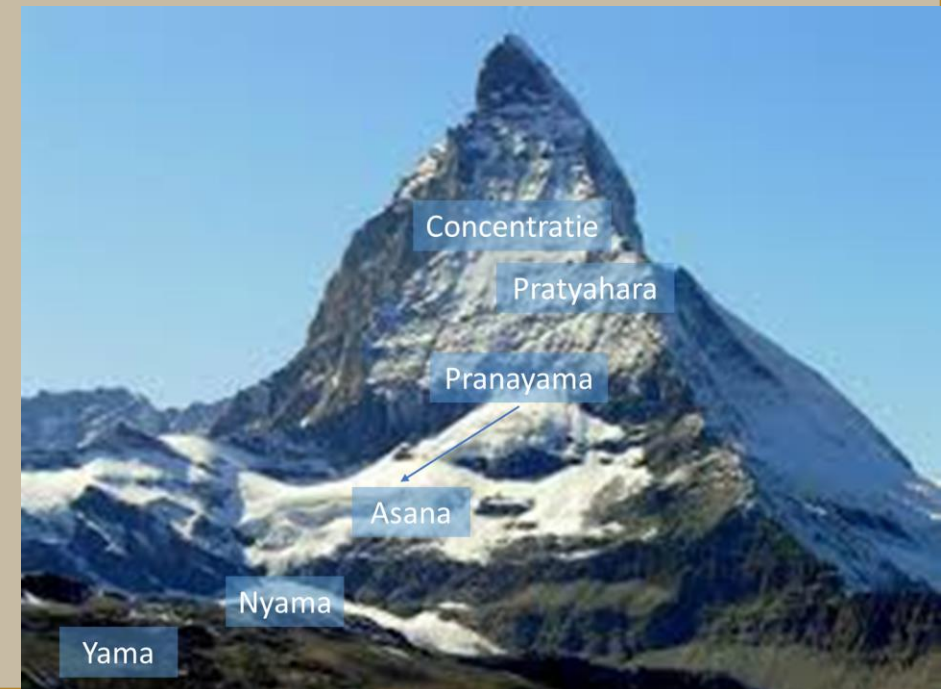
Bamboehuis



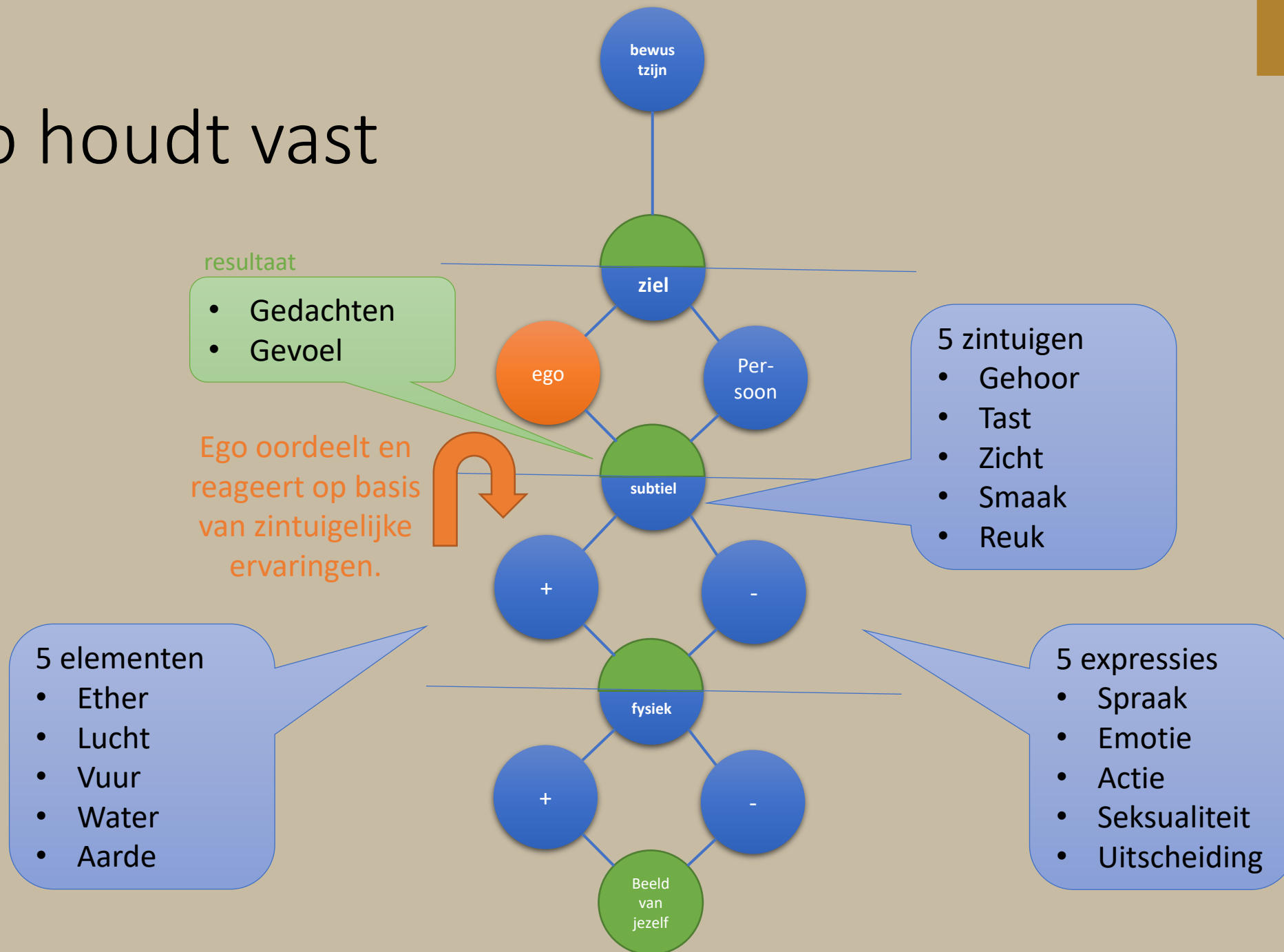
Ontdek jezelf

Ego - tot hier en niet verder

Inzicht - 2

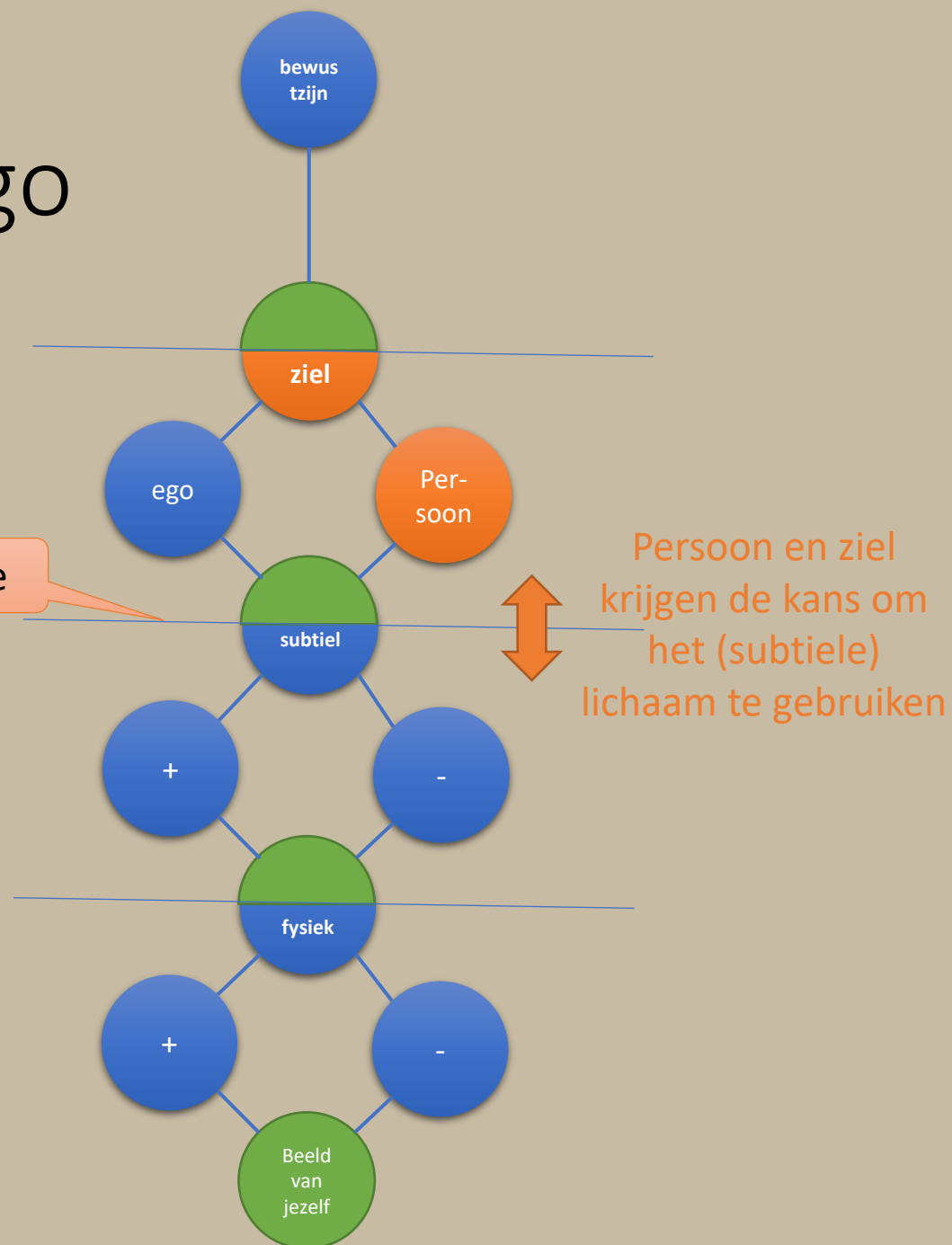


Ego houdt vast



Overgave van ego

Geen oordeel of reactie

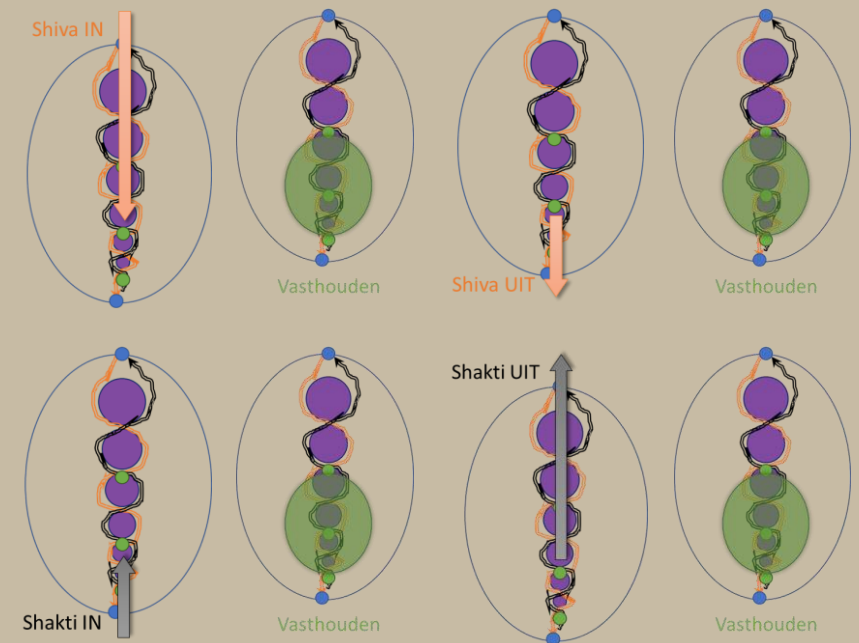


Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Garuda (adelaar)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- Akarna Dhanurasana (oor boog houding)
- Padmasana (lotus)
- Baddha Konasana (vlinder)
- Ardha Matsyendra I

Nadi Sodhana Pranayama

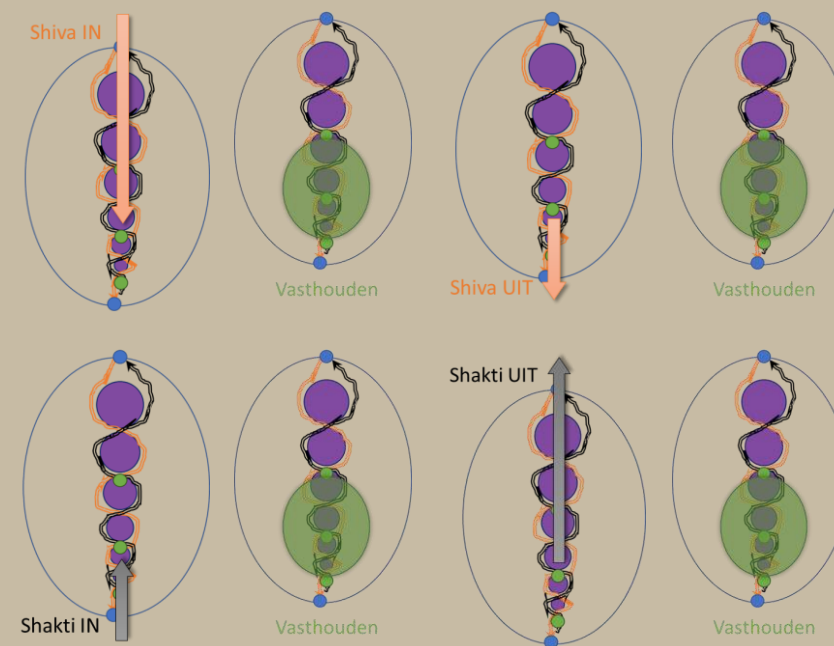
- Oefening om de energiekkanalen te zuiveren
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti 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 (20 min)
 - Nadi Sodhana Pranayama
 - Ritme: 16:64:32:64
- Pratyahara (3 min)
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (19 min)
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Sambhavi Mudra

Totaal 45 min



Er is niets meer te vertellen over ego

Geen dualiteit meer

Er is een plan: dingen gebeuren, zoals ze gebeuren

Er is geen plan: dingen gebeuren, zoals ze gebeuren

LAAT LOS !

Het einde van de rups is het begin van de vlinder.

“Duizend wegen naar wijsheid”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam