

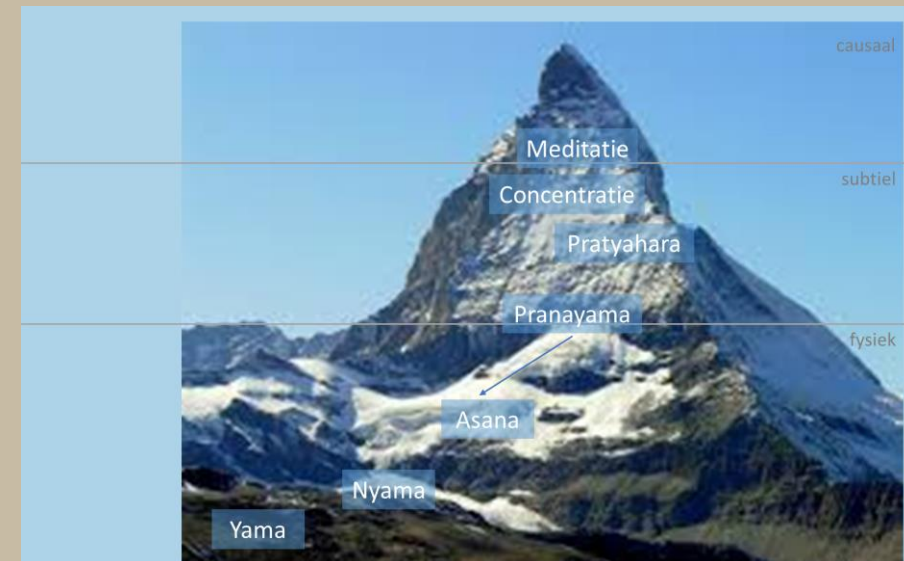
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Asana

Niet denken - 5



Asana

Iedere yoga houding is een meditatie houding

- Om in meditatie te komen gebruik je concentratie
 - Om je goed te kunnen concentreren moet je energie goed doorstromen
 - Om energie te laten stromen moet je een houding aannemen waarin je 'fysiek' stil kunt zijn

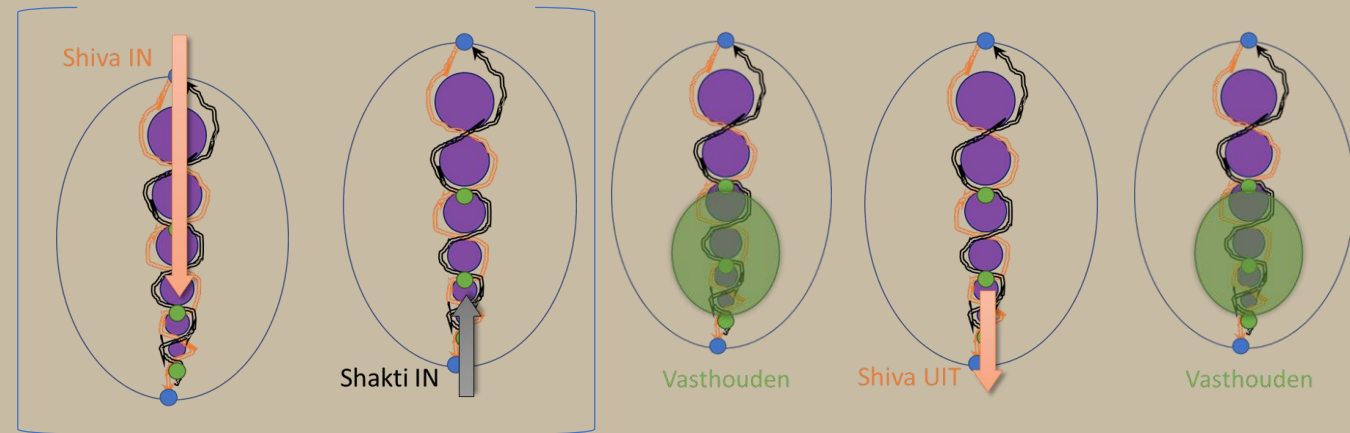
Een 'grove' beweging in je houding overschaduwet een 'fijne' beweging van energie, en kan zo je concentratie en daarmee je meditatie verstoren.

Asana's

- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Gomukhasana (koe)
- Virasana (held)
- Kurmasana (schildpad)
- Padmasana (lotus)
- Kukkutasana (haan)
- Mayurasana (pauw)
- Simhasana (leeuw)
- Matsyendrasana (gedraaide houding)

Ujjayi Pranayama

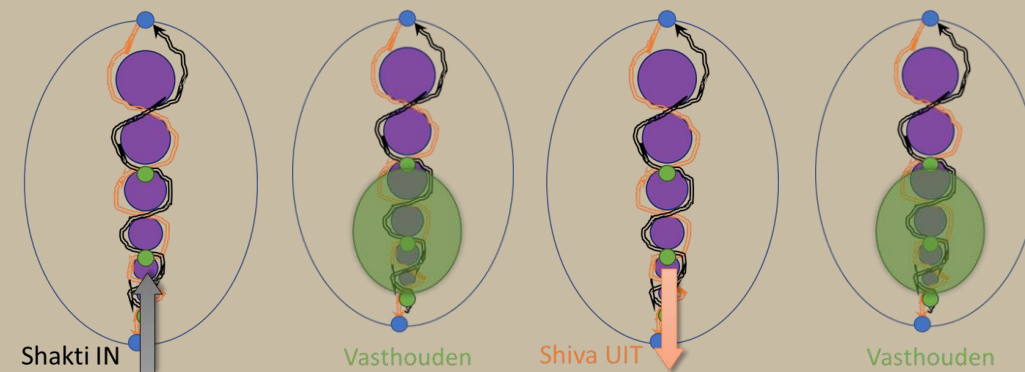
- Oefening om krachtig te worden
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN & Shakti IN : vast :
Shiva UIT : vast



Meditatie

- **Tadasana**
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- **Pranayama**
 - Ujjayi Pranayama
 - Ritme: 16:64:32:64
- **Pratyahara**
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- **Sukhasana**
- **Concentratie**
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Overgave (laat ego los)
- **Meditatie**
 - **AUM**
 - Sambhavi Mudra

Totaal 45 min



Een asana is een standbeeld

De toestand van 'niet denken' (unmani) zorgt er voor dat zintuigelijke waarneming en motoriek worden stilgezet

- Het lichaam kan aanvoelen als een blok hout als de geest onbeweeglijk wordt en er stilte optreedt
- De energie stroomt vrij, dat horen we als Nada. Je kunt met je aandacht overal zijn, in jou en buiten jou.
 - Kies je derde oog als je genoeg ontdekt hebt 😊

The body becomes like a log of wood in the unmani avastha and not even the sound of the conch or dundhubhi (drum) is perceived by the yogi.

Uit: HYP – Chapter 4 – verse 106

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam