

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Bhramari Pranayama

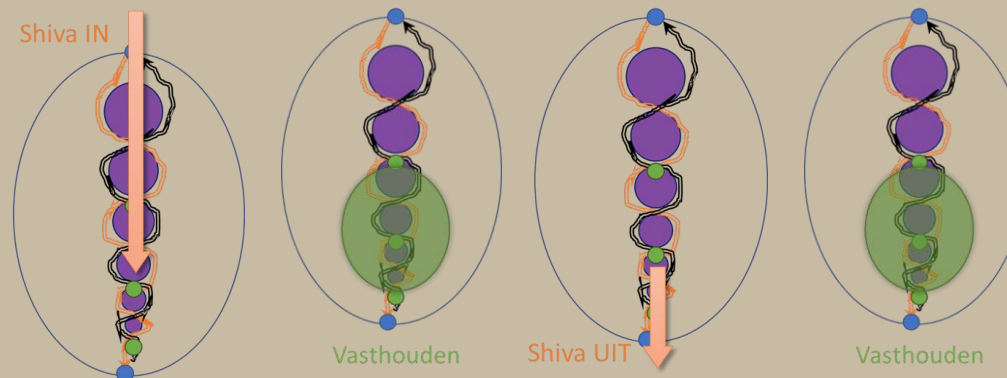
Naar binnen kijken - 9



Bhramari Pranayama

Deze pranayama is bedoeld om je verbinding met het goddelijke te herstellen.

In deze pranayama laat je **versneld** shiva instromen. Dit klinkt als het zoemen van een bij.

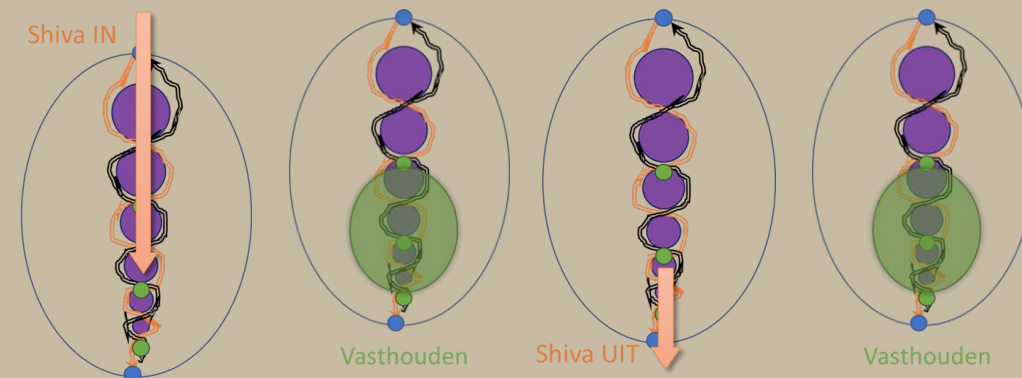


Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- **Salamba Sarvangasana II (kaars, zonder handen)**
- Gomukhasana (koe)
- Simhasana (leeuw)
- Padmasana (lotus)
- Ardha Matsyendra I

Bhramari Pranayama

- De verbinding herstellen
- Ritme: 12:48:24:48
 - Energie instromen: 12 tellen (**versneld!**)
 - Energie vasthouden: 48 tellen
 - Energie uitstromen: 24 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast

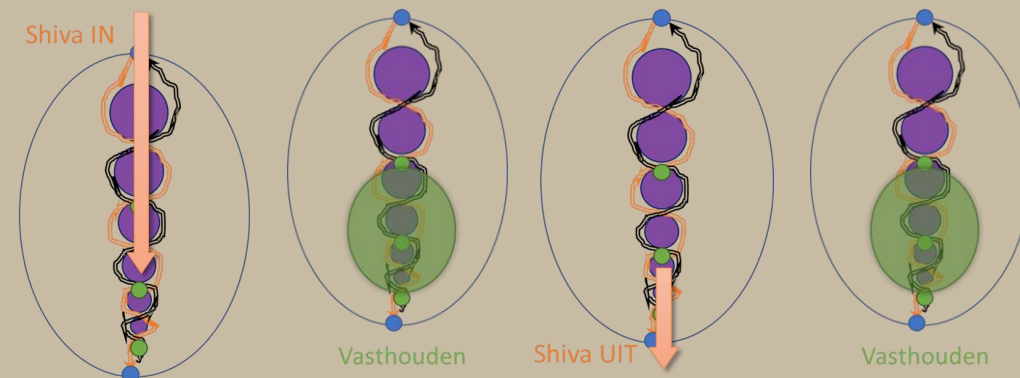


Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
 - Bhramari Pranayama
 - Ritme: 12:48:24:8
- Concentratie (24 min)
 - Nada
 - Sambhavi Mudra

Totaal 35 min

overgave



Effecten van bhramari pranayama

- Het doel van deze pranayama is om je verbinding met het goddelijke te herstellen
- Wanneer gebruiken
 - Voeding van cellen (net als eten en drinken)
 - Regeneratie (net als slapen)
 - Als basis voor genezing
- Dit is het resultaat
 - Schoonheid (net als een schoonheidsslaapje)
 - Je voelt je niet alleen, vertrouw op energie die je helpt en voedt
 - fysieke sensatie van geluk
- Je hoort het sissen of je hoort het zoemen van een bij
 - dat is nada
- Je kunt ook alleen shiva instromen
 - Dat verhoogt je trilling en geeft je meer weerstand tegen problemen

5 pranayama's op een rij

Bamboehuis

Pranayama	Doel	Wanneer / waarom	Met welk resultaat	Balans
Nadi sodhana	Energiebanen zuiveren	-Betere energie huishouding	- Verminderd stijfheid	Shiva en Shakti laten doorstromen
Surya bedhana	Verfrist al je zintuigen	-Als je niet vooruit te branden bent	- Helpt ziekte te bestrijden (op lucht en ether niveau)	Shakti overheersing
Ujjayi	Maakt je krachtig	-Als je energie tekort komt -Voorkomt opdrogen / opstoppen van energie	-Hiermee vul je jezelf met energie -Helpt ziekte te bestrijden (op ether niveau, maar voorkomt alle ziekten van verdichting)	Shakti en Shiva activeren
Bhastrika	Grote schoonmaak (van energie en lichaam)	-Als je niet lekker in je vel zit -Als je niet weet wat te doen	-Hernieuwt je energie -Helpt alle ziekten te bestrijden (dit is een paardenmiddel)	Shakti en Shiva vernieuwen
Bhramari	Verbinding met het goddelijke	-Voeding van cellen -Regeneratie -Als basis voor genezing	-schoonheid -verbondenheid	Shiva overheersing

The purpose of all pranayama practices is to create a perfectly still state in the body so that inhalation and exhalation stop with the cessation of pranic movement. Control of the breath, prana and body means control of the wavering tendencies or oscillations of the mind. All hatha yoga techniques eventually lead to this state of kevala kumbhaka, when prana and mind stop moving.

“HYP – Chapter 2 – versus 71-74”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam