

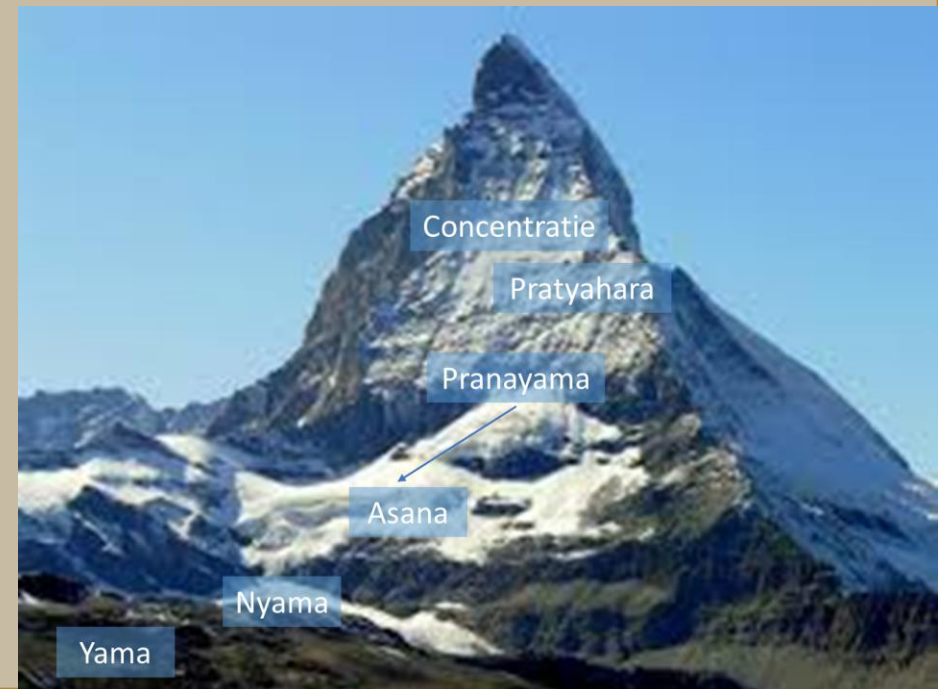
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Persoon - Samskara

Inzicht - 3



Samskara

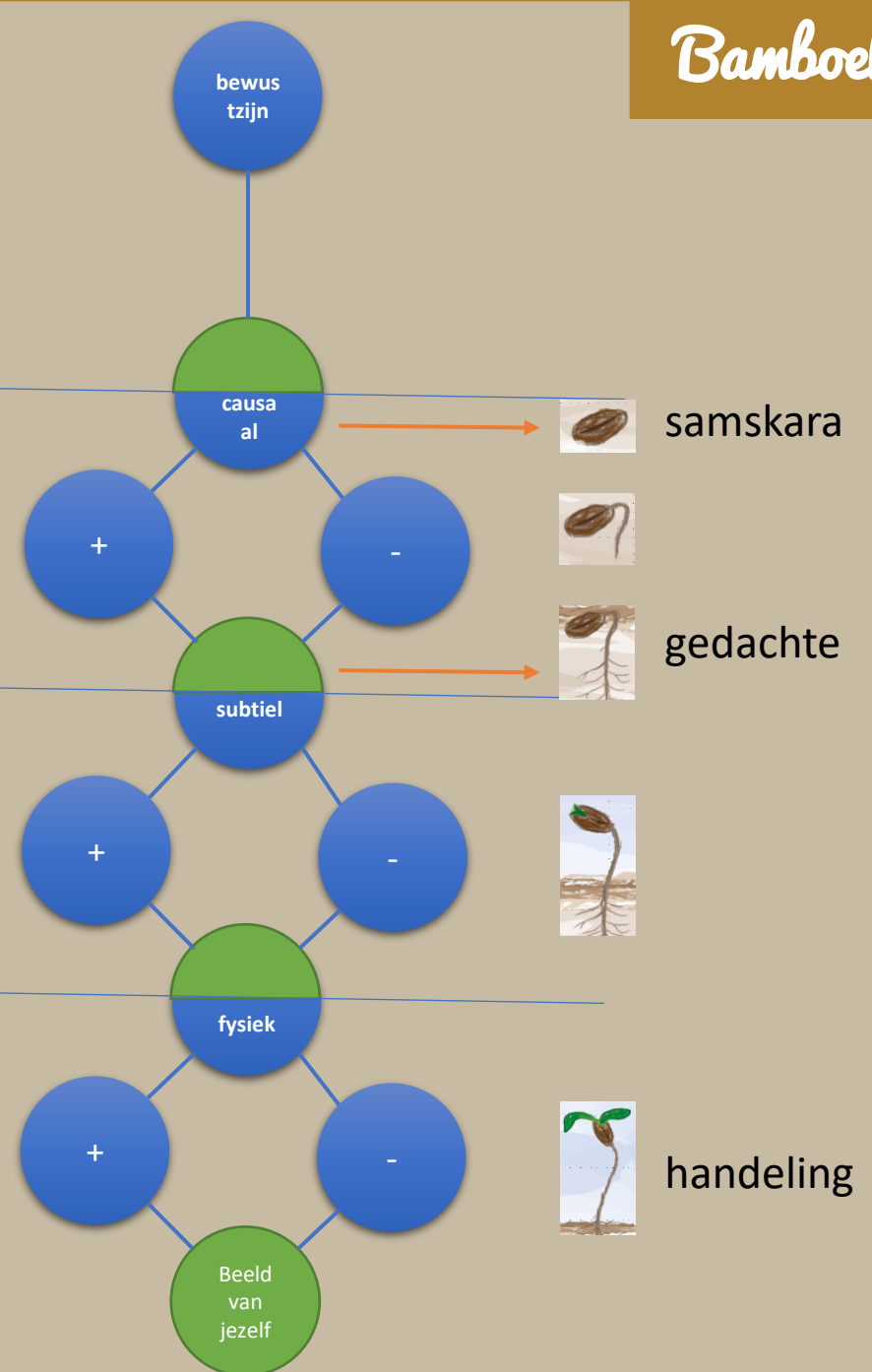
- Samskara
 - Zaadje
- Vrtti
 - Ontkiemen van zaadje
- Gedachte
 - Wortelen van zaadje
- Energie
 - Open gaan van zaadje
- Fysiek
 - Groei van plantje



Samskara

- Het zaadje wat ten grondslag ligt aan een gedachte
- Hoe herken je die
 - Een rimpeling in de energie
 - [Ether] een nada geluid
 - Je 'voelt' ze aan
 - [Lucht] liefde, vreugde, vrede
 - Een vlek in het witte licht
 - [Vuur] een wazige sluier

persoon

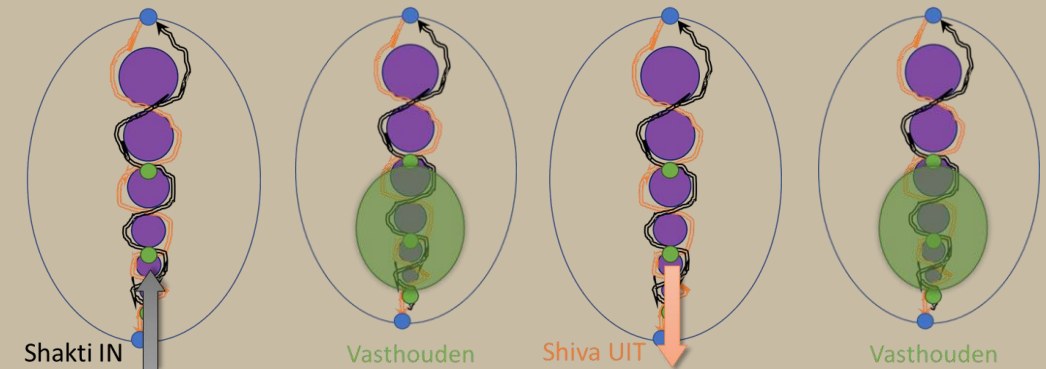


Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Garuda (adelaar)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- **Upavistha Konasana (zittende hoekhouding)**
- Akarna Dhanurasana (oor boog houding)
- Padmasana (lotus)
- Baddha Konasana (vlinder)
- Ardha Matsyendra I

Surya Bhedana Pranayama

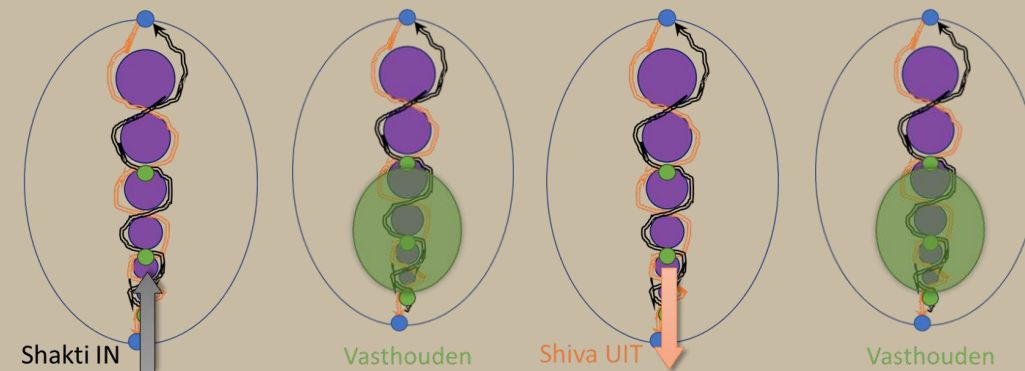
- Oefening om te verwarmen en te verfrissen (zoals een wandeling)
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shakti IN : vast : Shiva UIT : vast



Meditatie

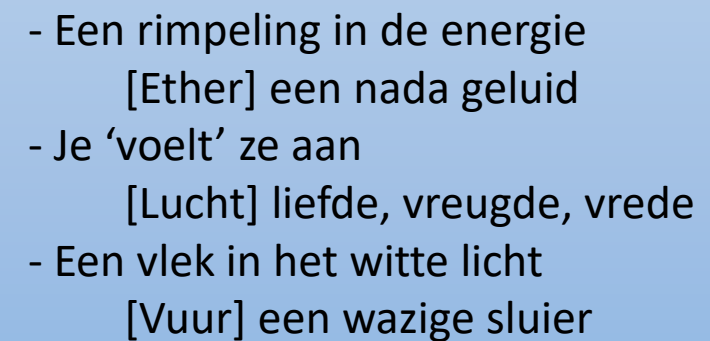
- Sukhasana (3 min) ↗ Kuisheid
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (12 min)
 - Surya Bhedana Pranayama
 - Ritme: 16:64:32:64
- Pratyahara (3 min)
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (27 min)
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Sambhavi Mudra

Totaal 45 min



Over samskara's

- Het is jouw persoonlijkheid
- Wat moet je er mee
 - Leef je leven! Doe wat je moet doen!
- Hoe krijg je ze
 - Geboorte
 - Jouw karma
 - Iedere handeling, oordeel, reactie levert samskara's
 - Iedere samskara resulteert in handeling
- Hoe kom je er vanaf
 - Door concentratie verschijnen ze (ego)
 - In meditatie herken je ze (persoon)
 - In contemplatie verdwijnen ze (ziel)

- 
- Een rimpeling in de energie
[Ether] een nada geluid
 - Je 'voelt' ze aan
[Lucht] liefde, vreugde, vrede
 - Een vlek in het witte licht
[Vuur] een wazige sluier

Samskaras:

This level of consciousness is the place where thoughts, emotions, images, and sensations go when they recede from their actions in the Waking and Dreaming states. These formless forms, or deep habit patterns are called samskaras, which are the driving force of actions, or karma.

“Yoga Nidra”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam