

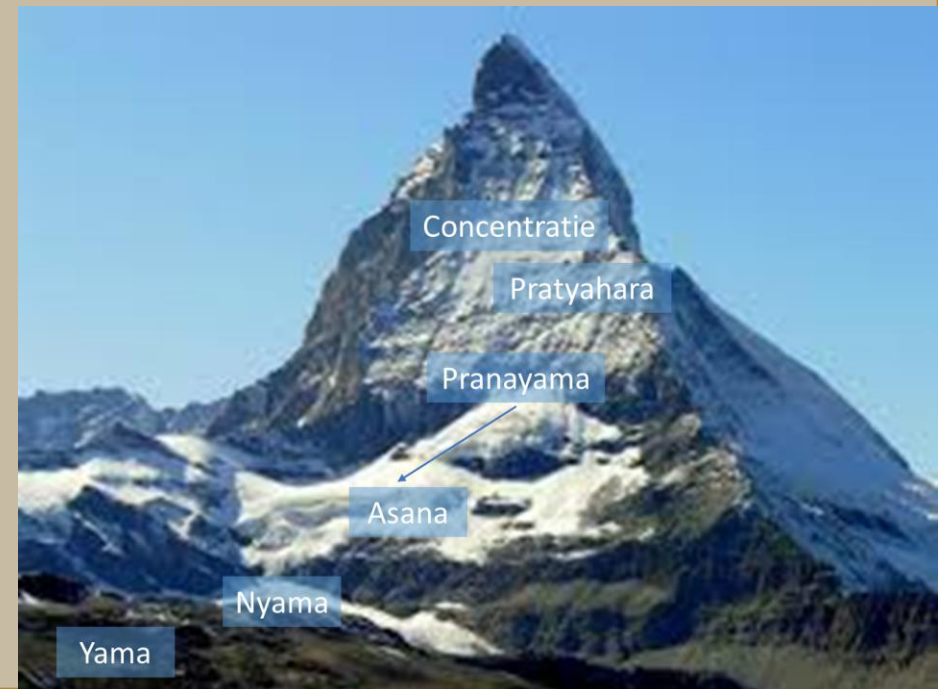
Bamboehuis



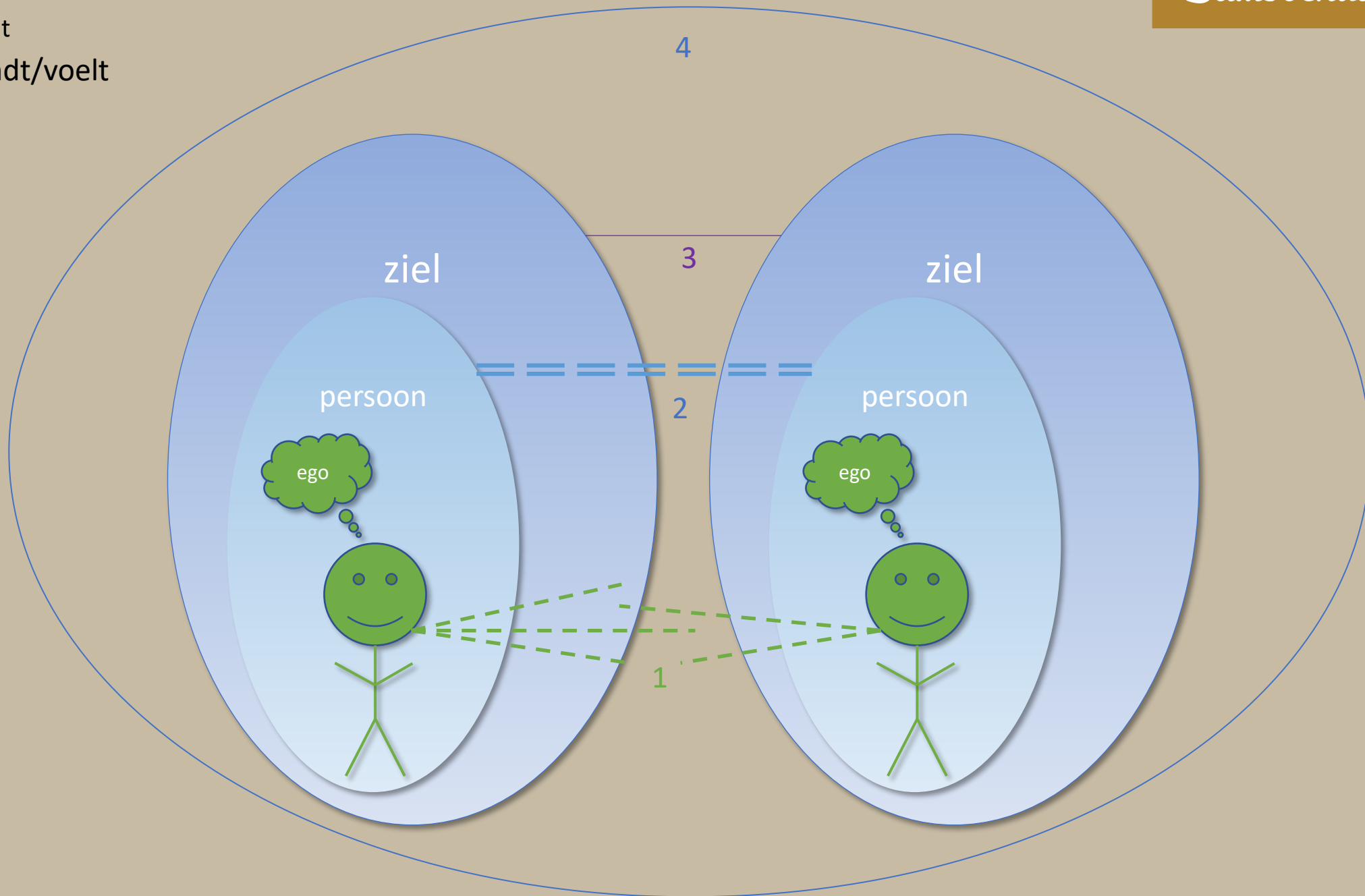
Ontdek jezelf

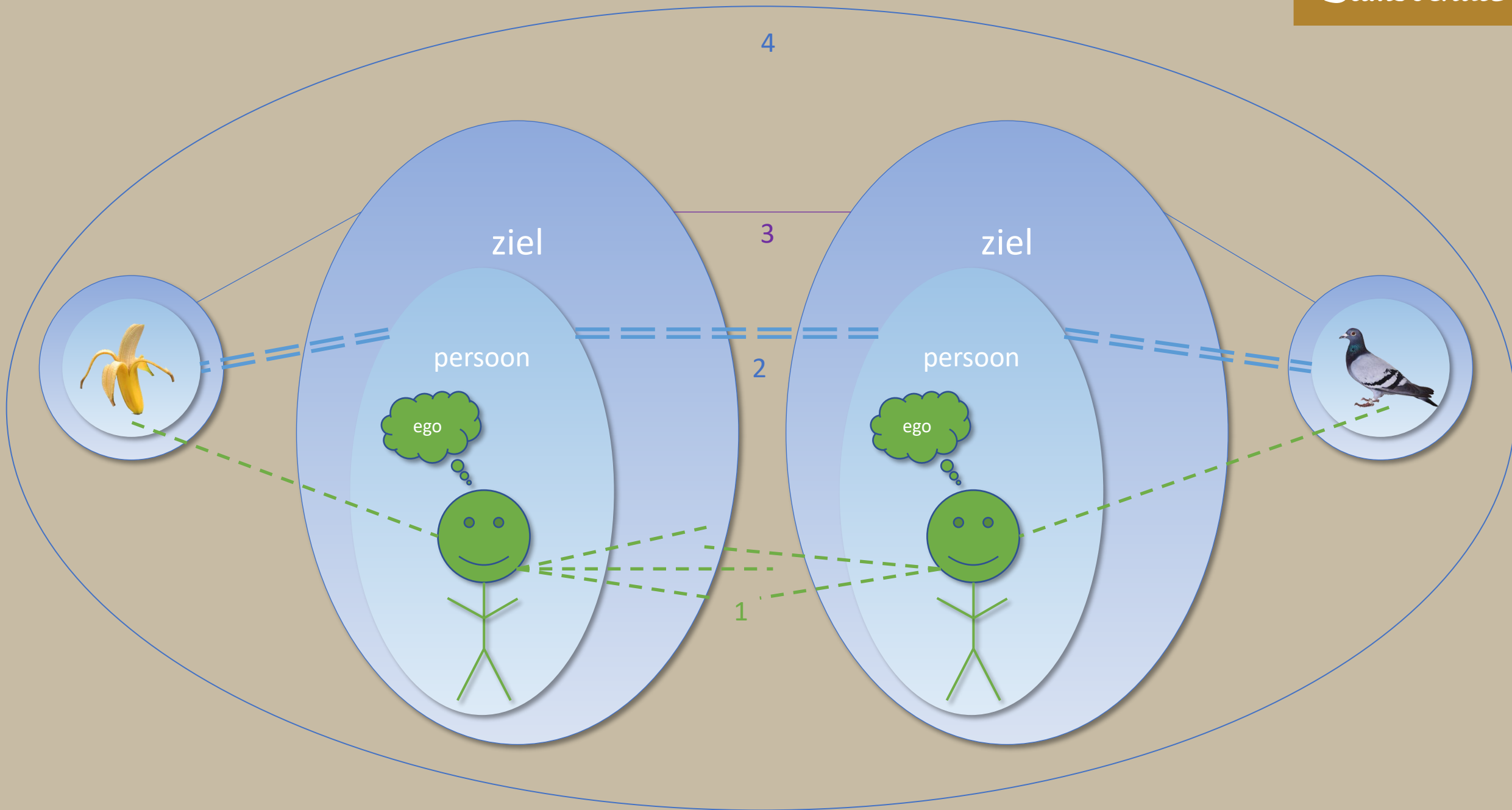
Ziel – Communicatie

Inzicht - 9



1. Ego denkt
 - Lichaam handelt
2. Persoon verbindt/voelt
 - energie
3. Ziel is
 - Bewustzijn
4. Niet-zijn



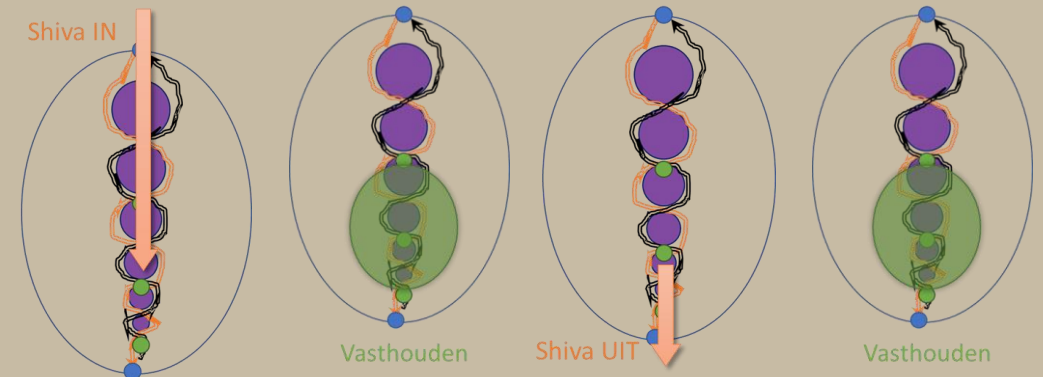


Asana's

- Virabhadrasana II (krijger)
- Garuda (adelaar)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Upavistha Konasana (zittende hoekhouding)
- Supta padangustha (liggende grote teen/voet houding)
- Krounchasana (reiger)
- Parsva Dhanurasana (zijwaartse boog)
- Ardha Matsyendra I

Bhramari Pranayama

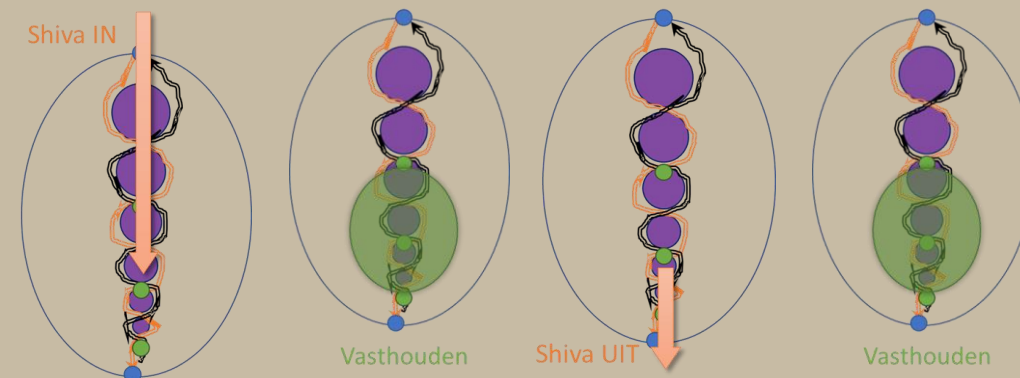
- De verbinding herstellen
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen (**versneld!**)
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast

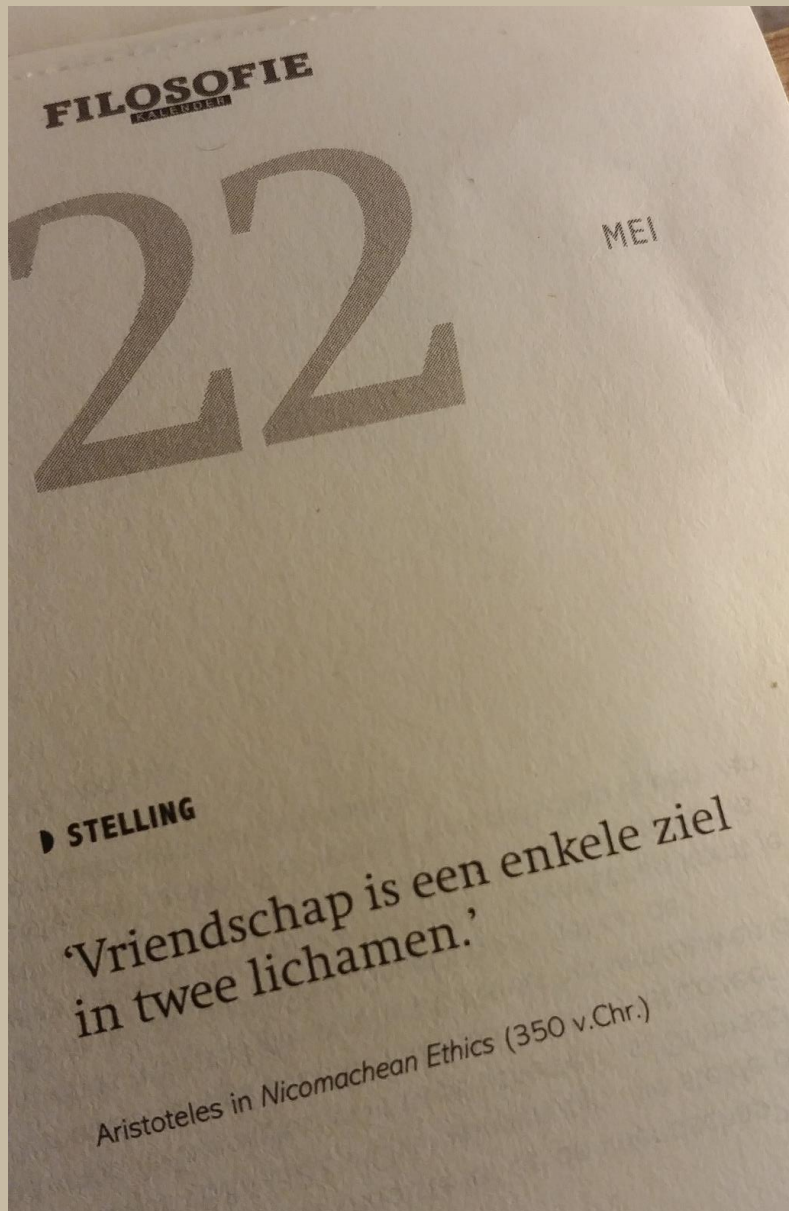


Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (12 min)
 - Bhramari 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





Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam