

Bamboehuis



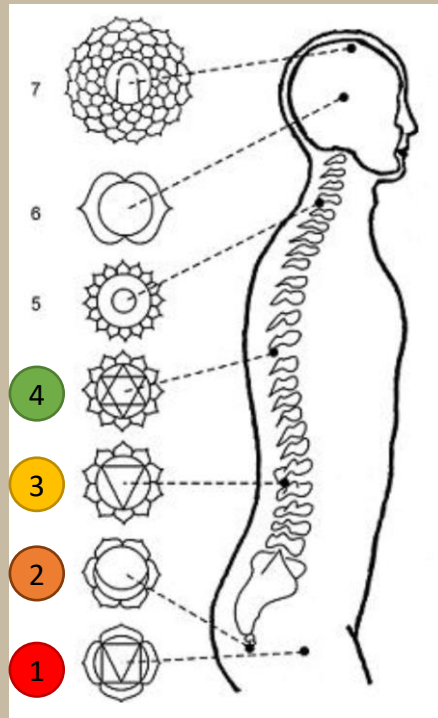
Ontdek jezelf

lucht chakra

energie - 6



lucht chakra

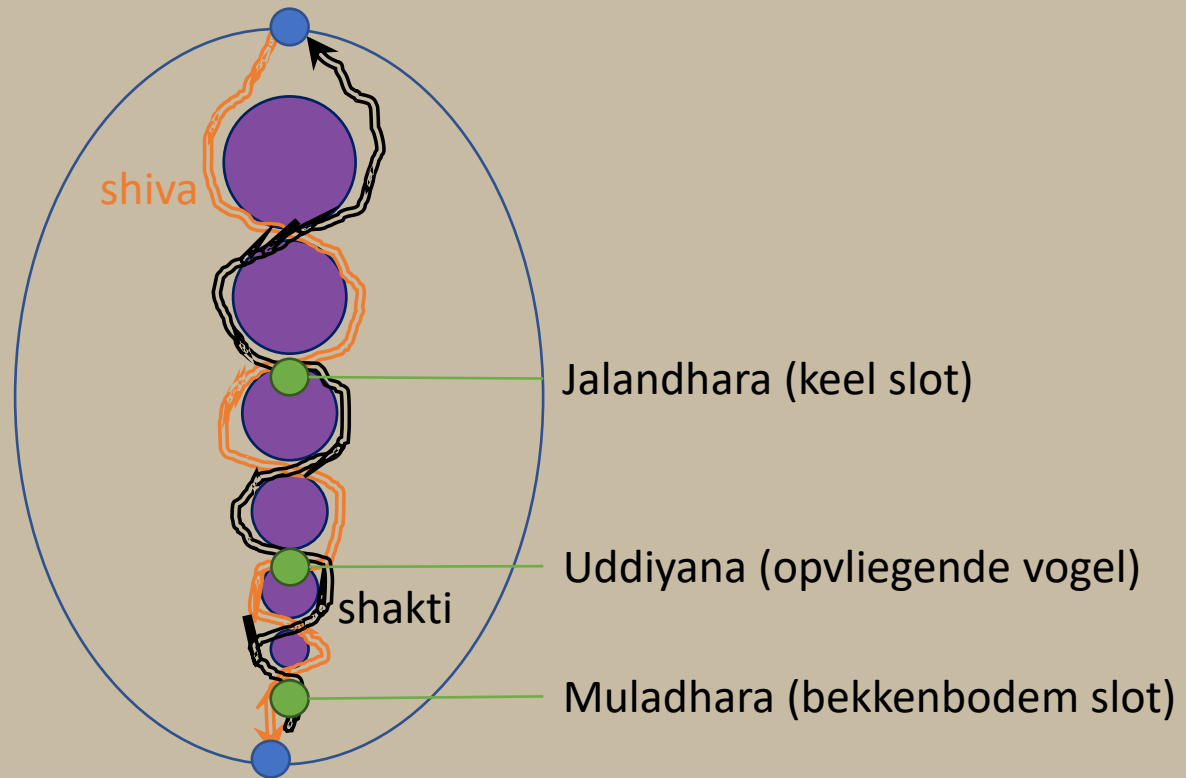


Naam	anahata
Fysieke locatie	hart, midden van de borst
Klank	fa
Mantra	yam
Kleur	groen
Element	lucht
Zintuig	tast → subtiele resultaat: 'zachtheid'
Expressie	emotie
Creatie	liefde en roeping ← fysieke uitdaging
Functie	dienstbaarheid
Activatie	trouw

Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Ardha Baddha Padmottanasana (half verborgen lotus)
- Utkatasana (heftige houding)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Janusirsasana (knie hoofdhouding)
- **Bhujangasana (slang)**
- **Ustrasana (kameel)**
- Dandasana (stok)
- Chaturanga dandasana (vier ledenmaten stok / plank)
- Bharadwajasana I (zijwaarts gedraaid)

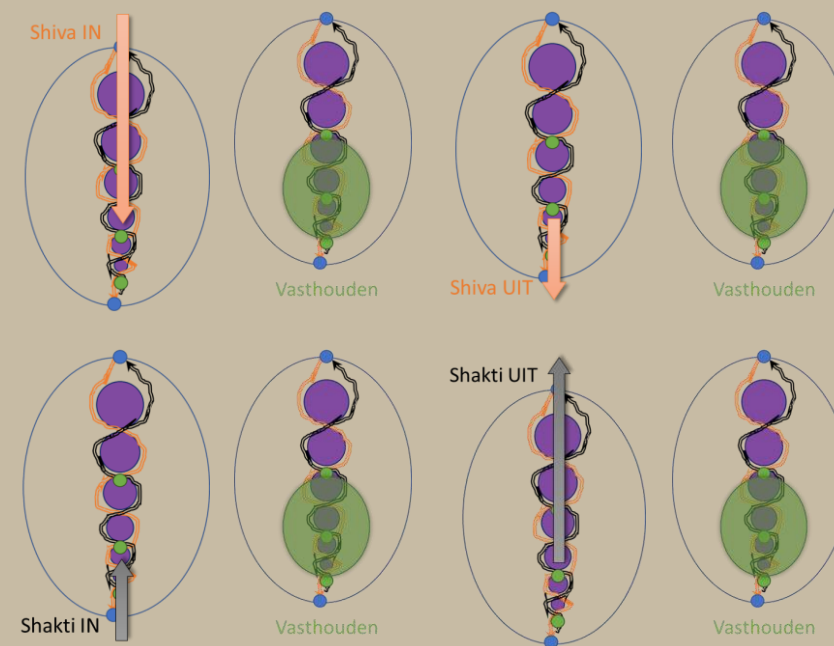
Candra (maanpoort / tha)



Surya (zonnepoort / ha)

Nadi Sodhana Pranayama

- Oefening om de energiekkanalen te zuiveren
- Ritme: 8:32:16:32
 - Energie instromen: 8 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
 - Energie uitstromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT : vast



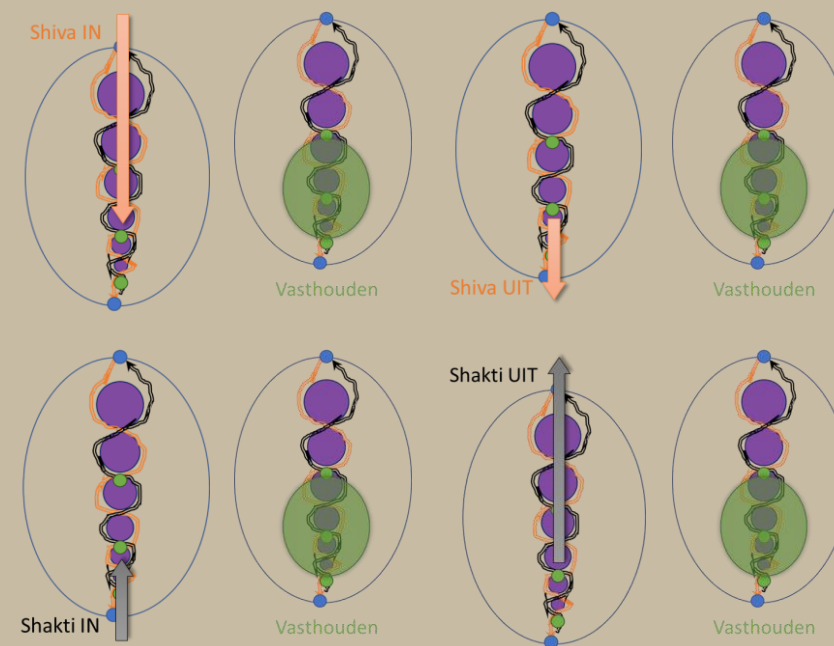
Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
 - Nadi Sodhana Pranayama
 - Ritme: 8:32:16:32
- Concentratie (19 min)
 - Nada

tevredenheid

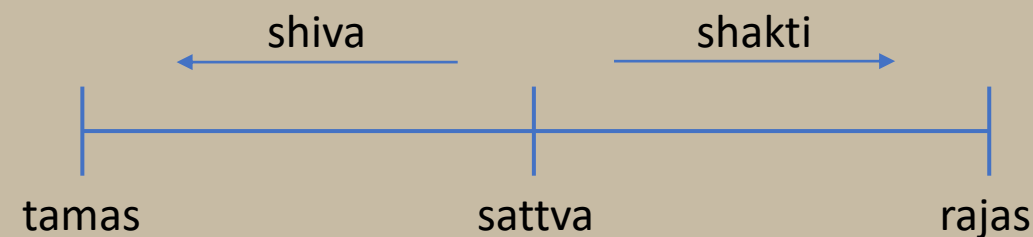
liefde

Totaal 30 min



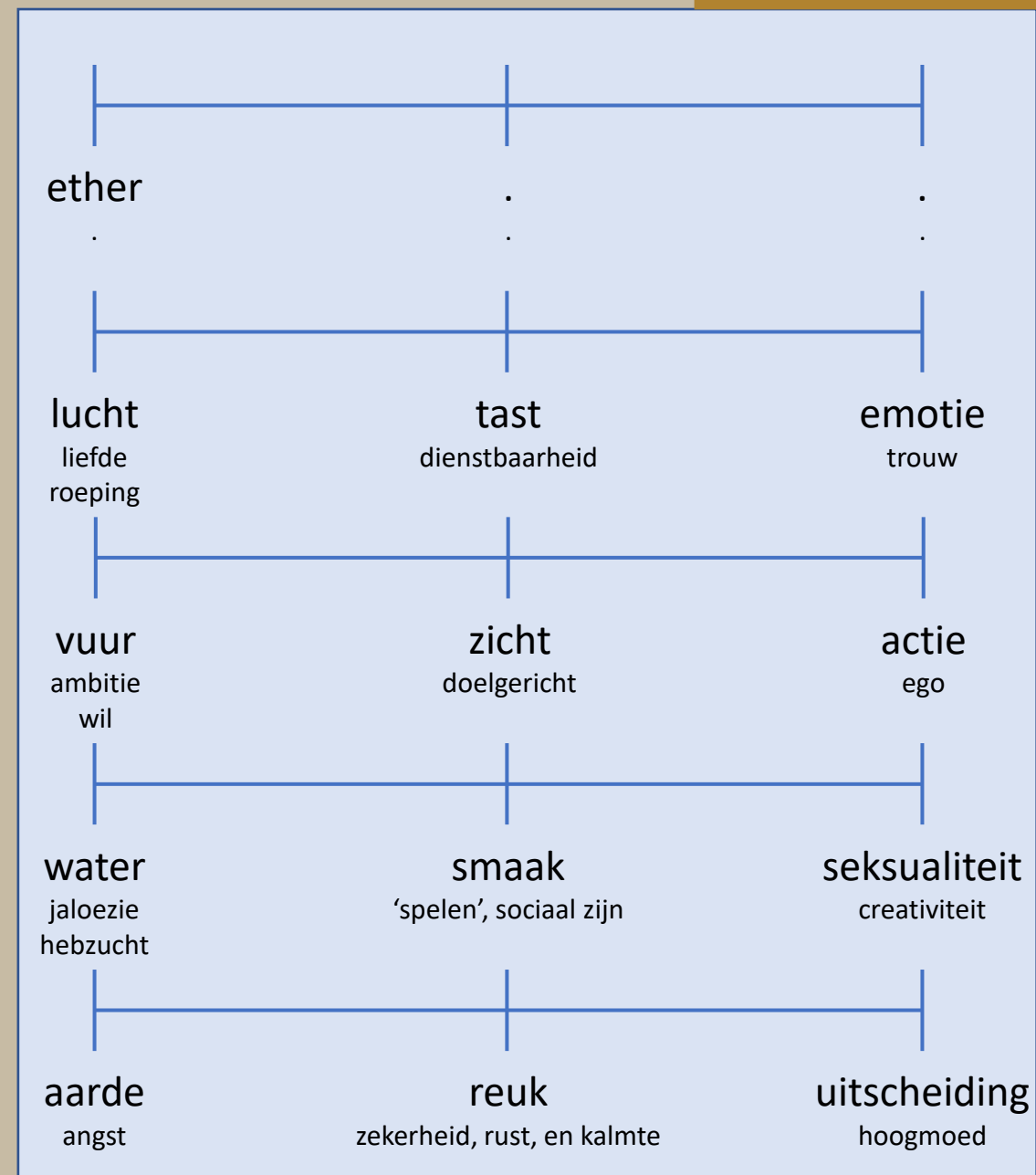
Hogere begeerte... is ook begeerte

- Hier komt de wens tot uiting
 - Het hart staat in verbinding met je kruin
- Het gaat hier over gevoel, voelt het goed?
- Het zuivere gevoel is positief
 - Liefde, vrede, vreugde
- Alle andere gevoelens zijn gekleurd door ego
- Hoe kom je daar?
 - Luister naar je zelf (het nada) → volg je hart/roeping
 - Stel je dienstbaar op, doe het voor je 'roeping' niet voor je ego



Zie de dualiteit!

- Zo kom je in harmonie:
 - Causaal: observeren (en accepteren)
 - Subtiel: shiva/shakti toevoegen
 - Fysiek: bewegen (en doen)
- (4) Zuivere emotie (hoge begeerte):



We worden allen geboren voor de liefde... ze is
de oorsprong van het leven en het enig
mogelijke einde ervan.

Liefde is als een vlinder: wanneer je hem tracht
te grijpen blijft hij altijd net buiten je bereik,
maar wanneer je rustig blijft zitten, strijkt hij
misschien op je neer.

Uit: Duizend wegen naar liefde

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam