

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



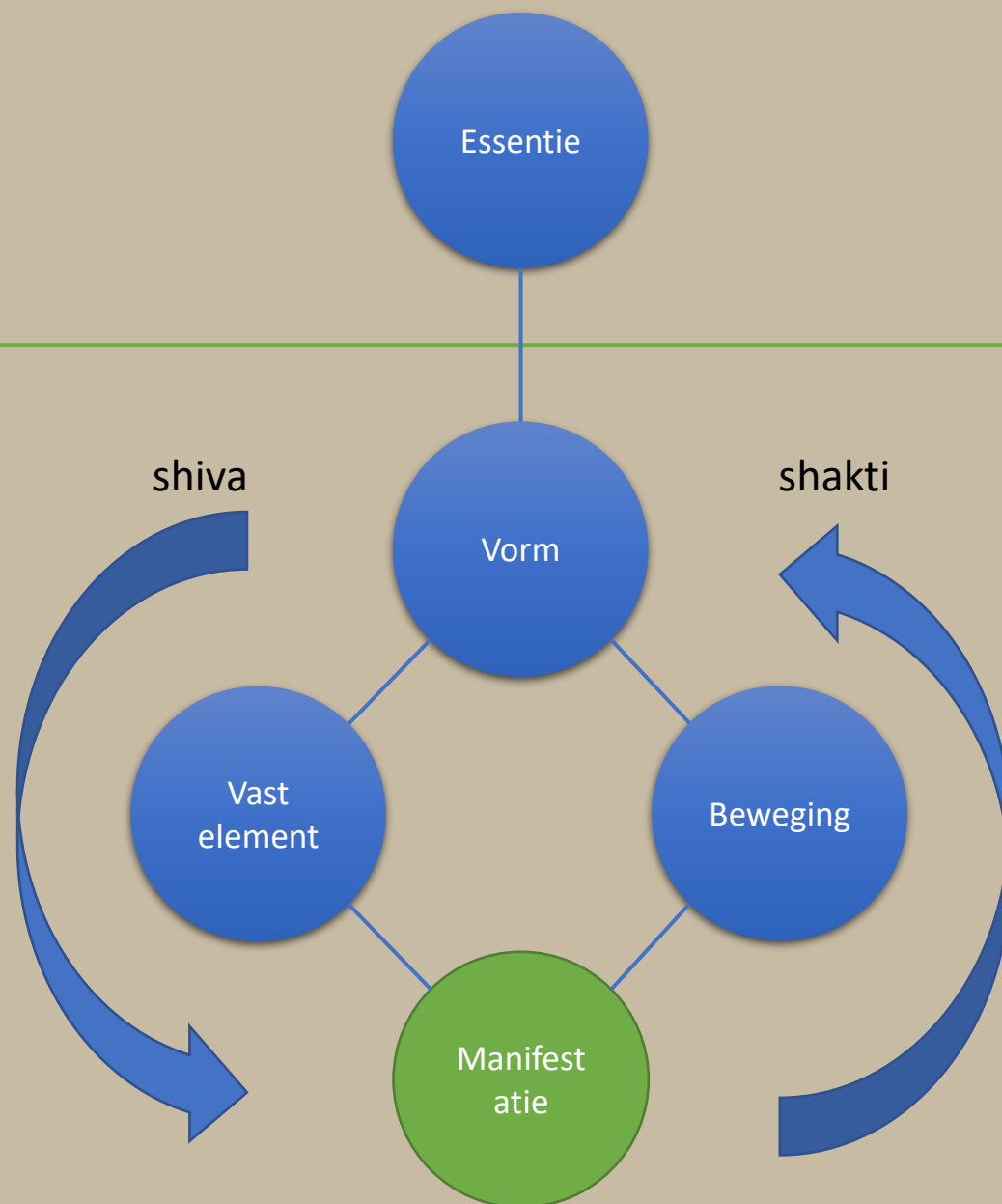
# Nada & de essentie van jezelf

Het grote plaatje - 3



Achter iedere vorm schuilt een essentie.

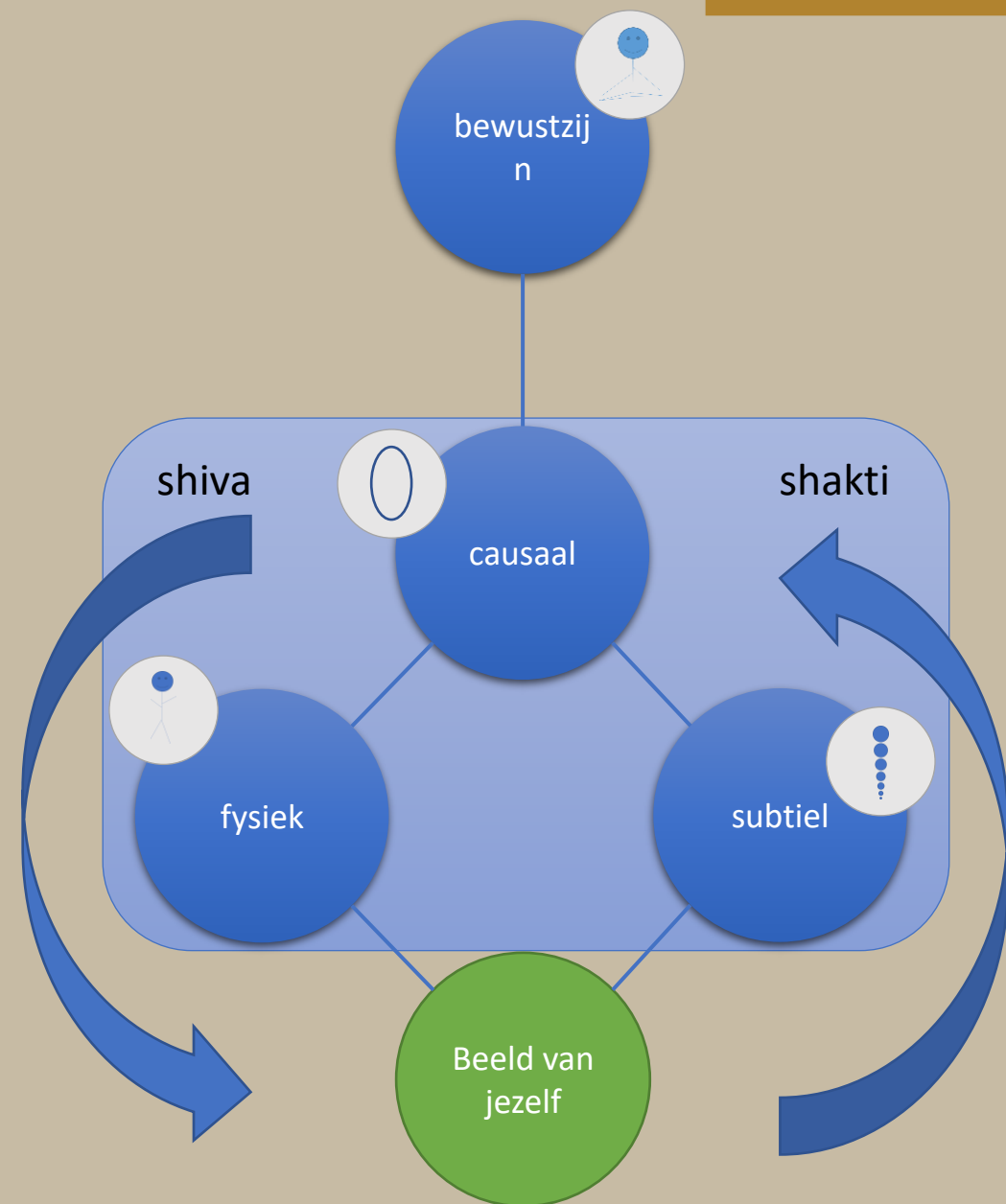
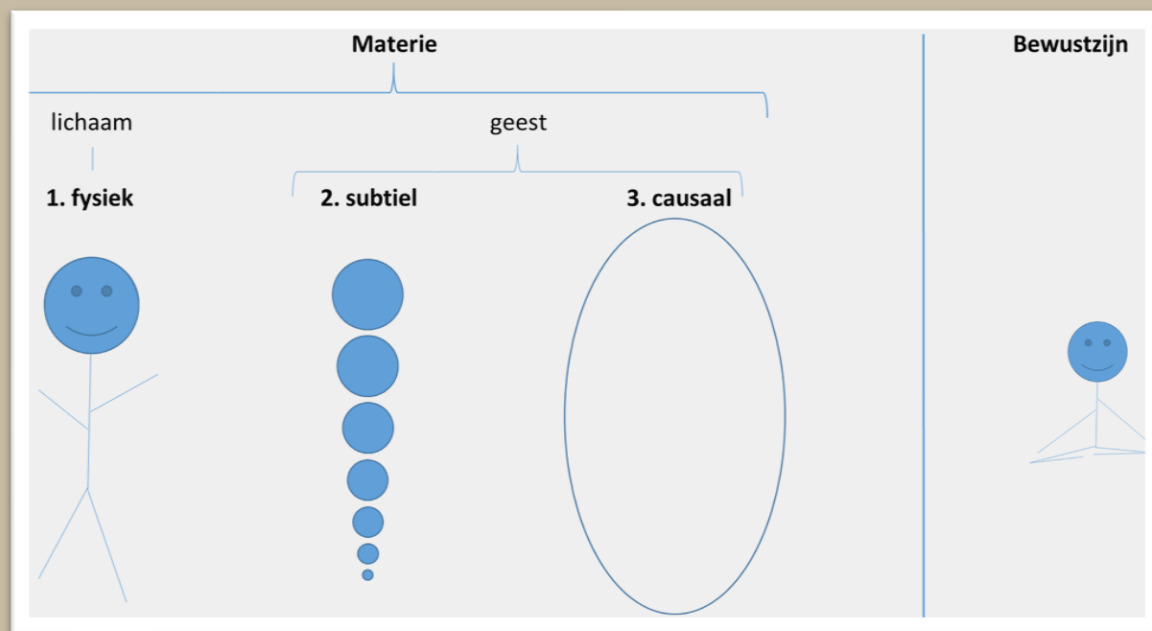
De vorm manifesteert zich (aan jou) in een bepaalde hoedanigheid. Die hoedanigheid is een combinatie van vaste elementen (hoeveelheid shiva) en beweging (hoeveelheid shakti).



Bewustzijn

Materie

# Essentie van jezelf



# Stadia van nada

De weg van je beeld van jezelf naar je echte zelf

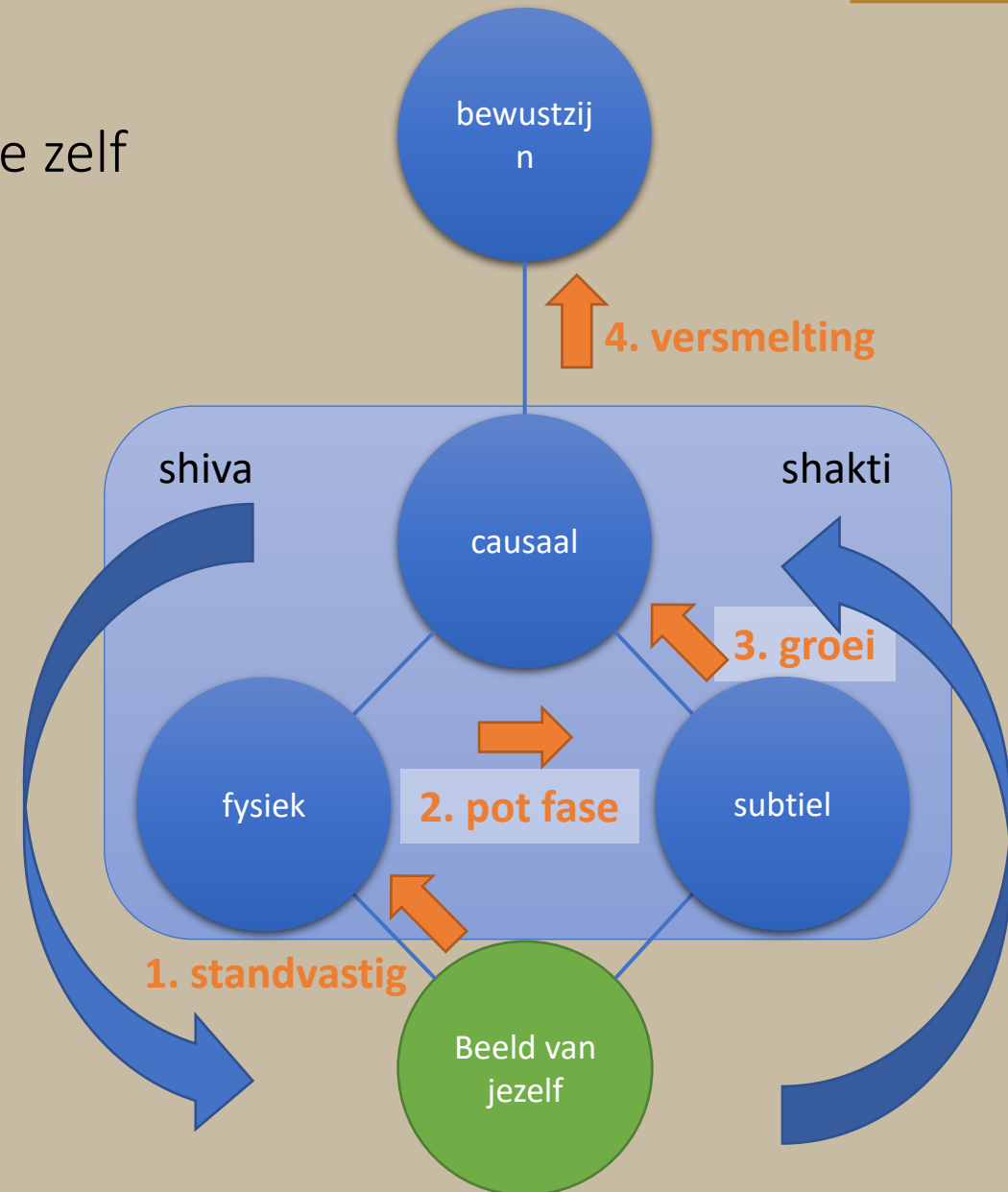
Vereniging van de drie werelden brengt je tot één.

Die vereniging kun je herkennen in het gevoel dat je krijgt bij het luisteren naar nada.

Daarin zijn 4 stadia te ontdekken.

1. Standvastig / opstrekken
2. Pot fase / afsluiten
3. Groei
4. Versmelting

**Verdiep je concentratie!**

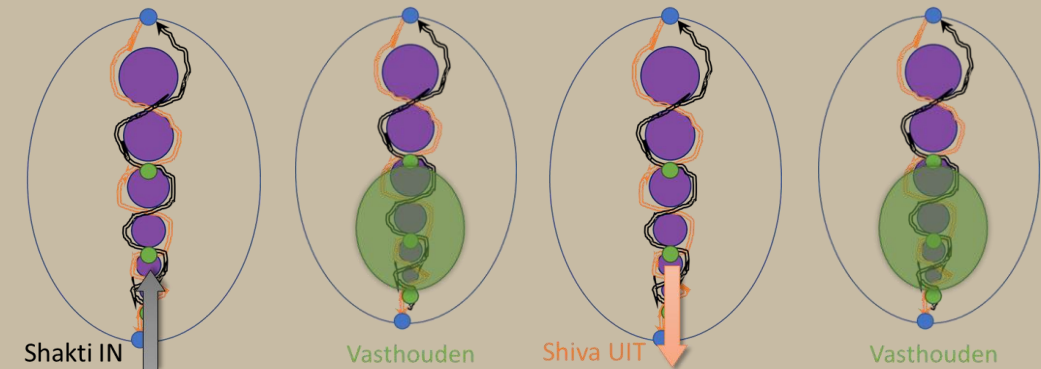


# Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- **Karnapidasana (oor drukken)**
- **Supta virasana (liggende held)**
- **Parvatasana (berg, lotus met handen omhoog)**
- Ardha Matsyendra I

# Surya Bhedana Pranayama

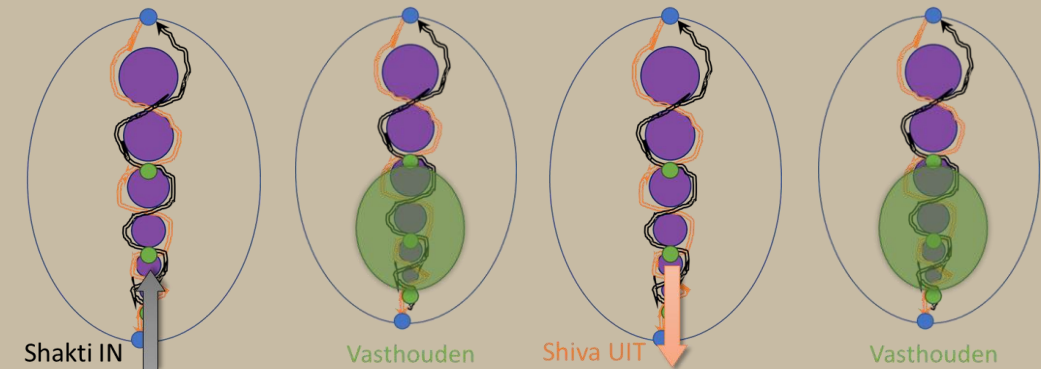
- Oefening om te verwarmen en te verfrissen (zoals een wandeling)
- Ritme: 12:48:24:48
  - Energie instromen: 12 tellen
  - Energie vasthouden: 48 tellen
  - Energie uitstromen: 24 tellen
  - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
  1. Shakti IN : vast : Shiva UIT : vast



# 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)
  - Surya Bhedana Pranayama
    - Ritme: 12:48:24:48
- Pratyahara (3 min)
  - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (26 min)
  - **Nada**
    - **Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting**
  - Sambhavi Mudra

Totaal 40 min





*When practising ... and percieving the inner sound, you must listen to it in such a way as if listening for another sound within or beyond that sound. Keep on searching for finer and subtler sounds.*

...

*In the initial state of the practice, there is awareness of the external sounds and movements but eventually this awareness drops away and only the nada remains. Just as in the dream state the external sounds and movements are not percieved, so is the mind withdrawn while consciously listening to nada. When the mind is absorbed in nada there are no vrittis. Mind is still like a crystal clear pool of water. The reflection seen inside is the nada.*

*“Hatha Yoga Pradipika – Deel 4, Verse 81”*

# Contact

[herman@dompseler.nl](mailto:herman@dompseler.nl)

[www.bamboehuis.amsterdam](http://www.bamboehuis.amsterdam)