

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Surya Bhedana Pranayama

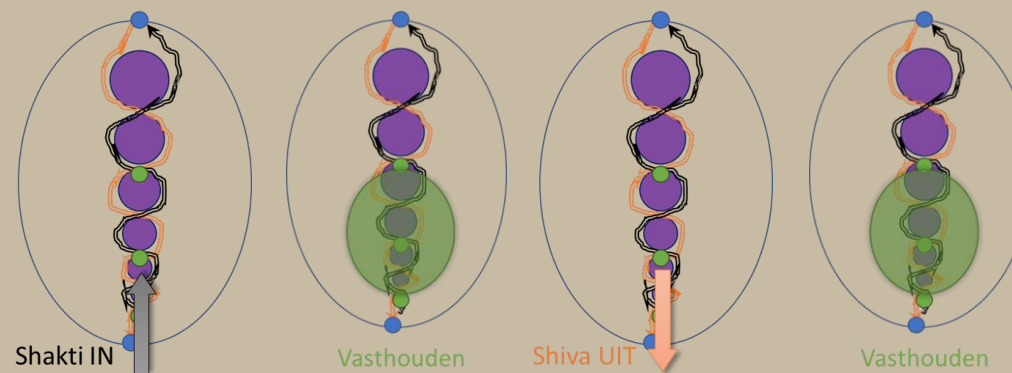
Naar binnen kijken - 3



## Surya Bhedana Pranayama

Surya is de zon. Deze pranayama is bedoeld om de shakti stroom te activeren. Het lichaam wordt daardoor verwarmd.

Warmte verbrandt de oneffenheden in je lichaam en geest. Te vergelijken met een natuurlijke lichamelijke reactie die helpt een infectie te bestrijden, zoals koorts.

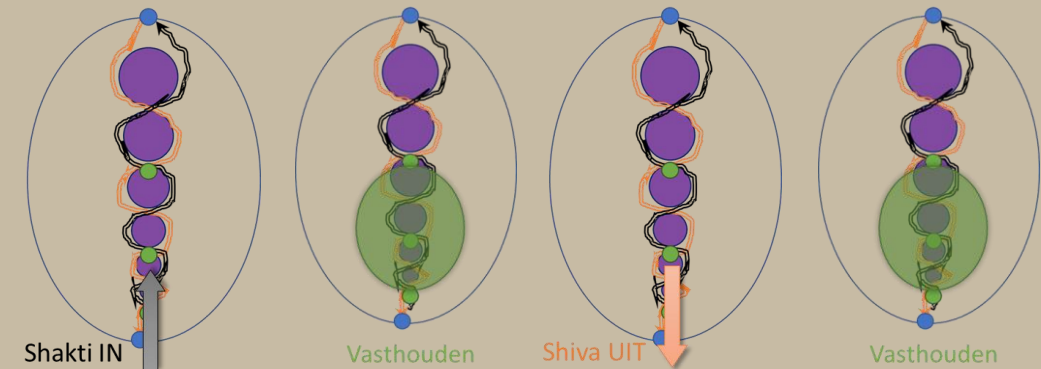


# Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Halasana (ploeg)
- Paschimottanasana (westen uitgestrekt)
- Triangmukhaikapada Paschimottanasana (3 ledematen...)
- Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (halve lotus...)
- Purvottanasana (oosten uitgestrekt)
- Virasana (held)
- Ardha Matsyendra I

# Surya Bhedana Pranayama

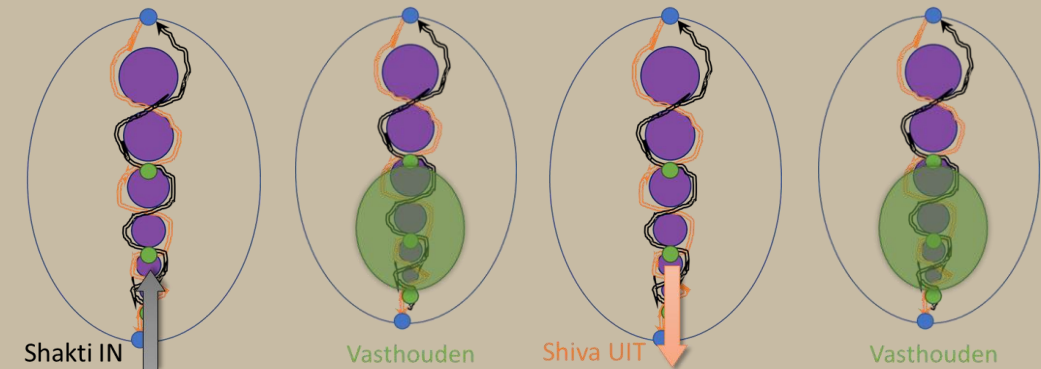
- Oefening om te verwarmen en te verfrissen (zoals een wandeling)
- Ritme: 12:48:24:48
  - Energie instromen: 12 tellen
  - Energie vasthouden: 48 tellen
  - Energie uitstromen: 24 tellen
  - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
  1. Shakti IN : vast : Shiva UIT : vast



# 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
- Concentratie (19 min)
  - Nada

Totaal 30 min



# Effecten van pranayama's

- Pranayama is sturen van energie met gedachten
- Nadi sodhana pranayama
  - Energiebanen zuiveren
  - Betere energie huishouding → energie voorziet in levendigheid van het lichaam
  - Vermindert stijfheid
- Surya bhedana pranayama
  - Verfrist al je zintuigen
  - Geeft je energie als je niet vooruit te branden bent
  - Helpt ziekte te bestrijden
    - voornamelijk op lucht en ether niveau

# Achterliggend doel van pranayama

- Effecten zijn niet belangrijk
  - Maar wel mooi meegenomen 😊
- De oefening is een belangrijk hulpmiddel:
  - Gedachten worden opgeruimd
  - Voorbereiden op concentratie en meditatie
- Als je zuiver bent met energie, dan verdwijnen gedachten, en kun je niet anders dan mediteren



*It is very difficult to train a wild animal, especially a lion, tiger or elephant, but if from young age they are given calm and continual training, they will respond to their master's commands. Control of prana is also a tedious and delicate process which requires alertness, awareness, patience and constancy.*

*"HYP – II:15"*

# Contact

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

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