

# Bamboehuis

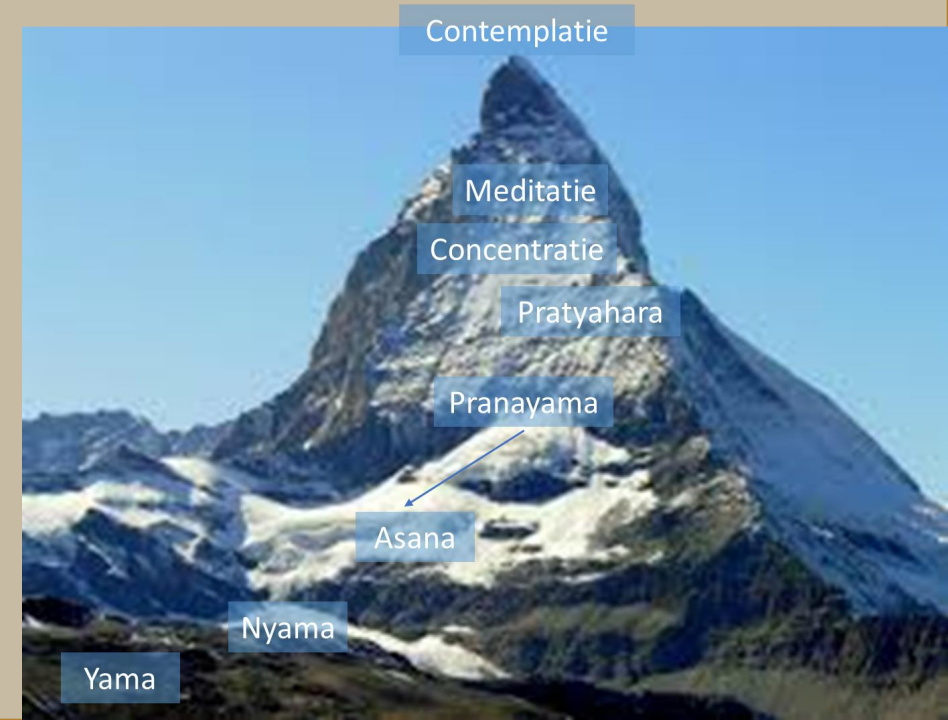


*Ontdek jezelf*



# Het pad

Vreugde, Liefde, Vrede - 7



Yoga

Filosofie

Meditatie

# Raja Yoga

## Raja Yoga stappen

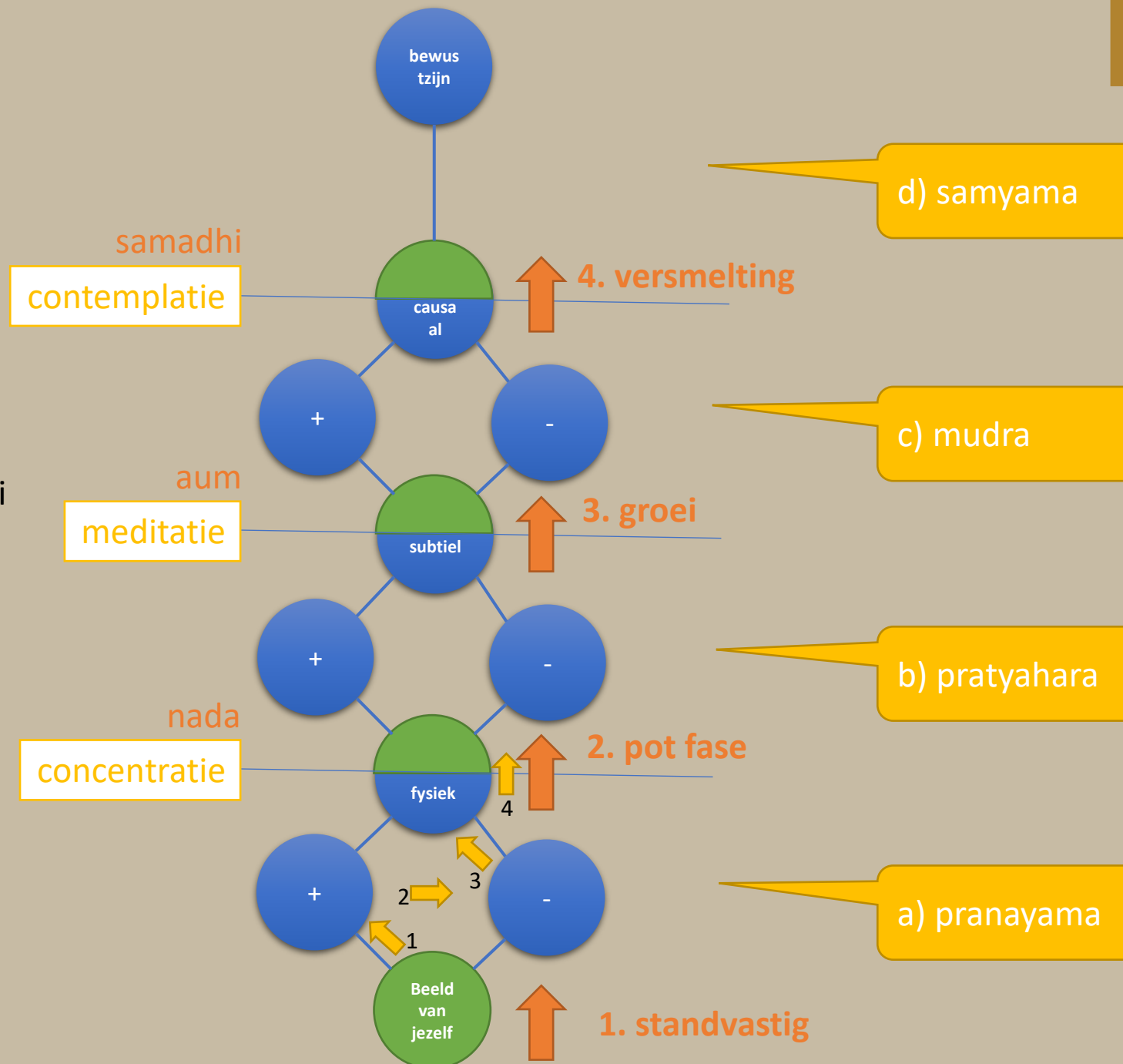
1. Concentratie op nada
2. Meditatie op aum
3. Contemplatie in samadhi

## Bewustzijnsovergangen

1. Standvastigheid
2. Pot fase
3. Groei
4. Versmelting

## Energiebeheersing

- a) Pranayama
- b) Pratyahara
- c) Mudra
- d) Samyama



# Filosofie - fysiek

mindfulness

- Anapana

5 niyama's

- Zuiverheid
- Tevredenheid
- Soberheid
- Zelfstudie
- Overgave

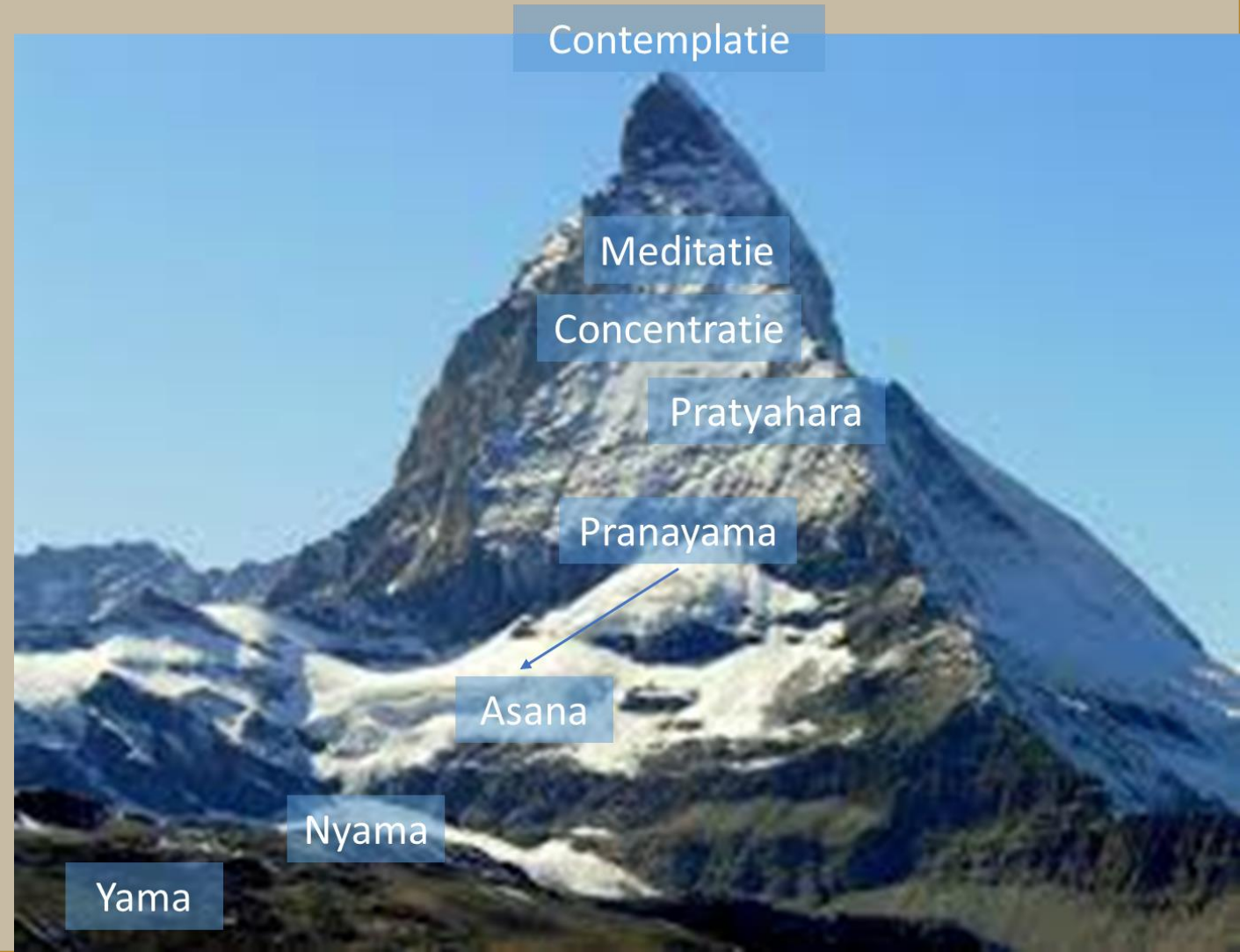
80+ asana's

7 kriya's

- Dhauti
- Vasti
- Neti
- Trataka
- Nauli
- Kapalabhati
- Gajakarani

5 yama's

- Geweldloosheid
- Waarachtigheid
- Niet stelen
- Gematigdheid
- Niet begeren



Contemplatie

Meditatie

Concentratie

Pratyahara

Pranayama

Asana

Nyama

Yama

# Filosofie - subtiel

## 17x pratyahara

- 5 elementen
  - Aarde
  - Water
  - Vuur
  - Lucht
  - Ether
- 5 zintuigen
  - Reuk
  - Smaak
  - Zicht
  - Tast
  - Gehoor
- 5 expressies
  - Uitscheiding
  - Seksualiteit
  - Actie
  - Emotie
  - Spraak
- En
  - Gedachten
  - Gevoel

## concentratie

- Nada

## 5 kosha's

- Annamaya
- Pranamaya
- Manomaya
- Vijnanamaya
- Anandamaya

## 5 pranayama's

- Nadi Sodhana
- Surya Bhedana
- Ujjaji
- Bhastrika
- Bhramari

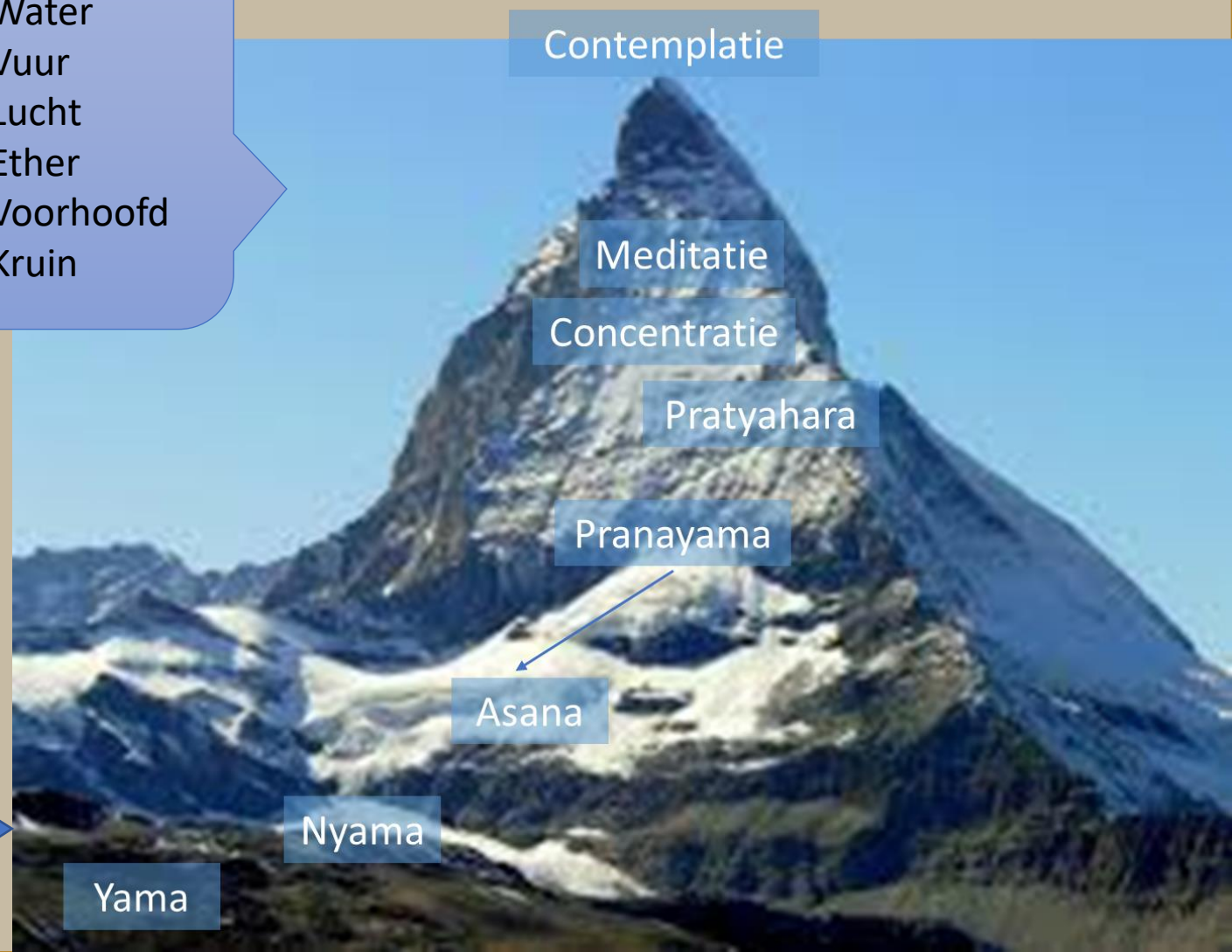
## 7 chakra's

- Aarde
- Water
- Vuur
- Lucht
- Ether
- Voorhoofd
- Kruin

## energie

## 2 stromen

- Shiva
- Shakti



Contemplatie

Meditatie

Concentratie

Pratyahara

Pranayama

Asana

Nyama

Yama



# Filosofie - causaal

## persoonlijkheid

- Ego
- Persoon
- Ziel

## art of living

- Samskara
- Karma
- Klesha

## communicatie

- Intentie
- intuïtie

## meditatie

- AUM

## 4 mudra's

- Sambhavi
- Maha
- Khechari
- Viparita karani

## contemplatie

## 5 samadhi's

- Vitarka
- Vichara
- Ananda
- Asmita
- Asampranjata

## 3-eenheid

- Leven
- Bewustzijn
- Vorm

## Contemplatie

## Meditatie

## Concentratie

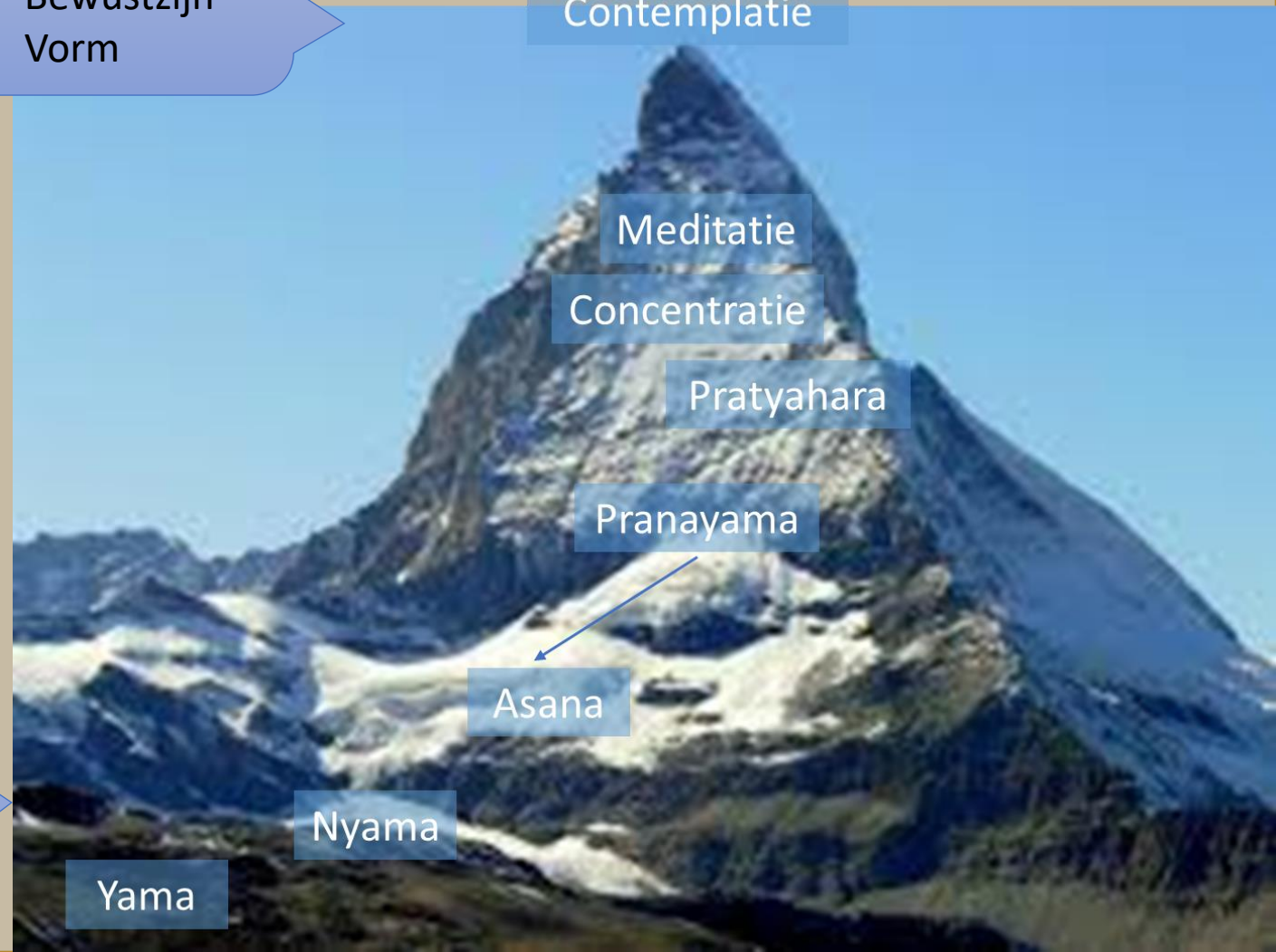
## Pratyahara

## Pranayama

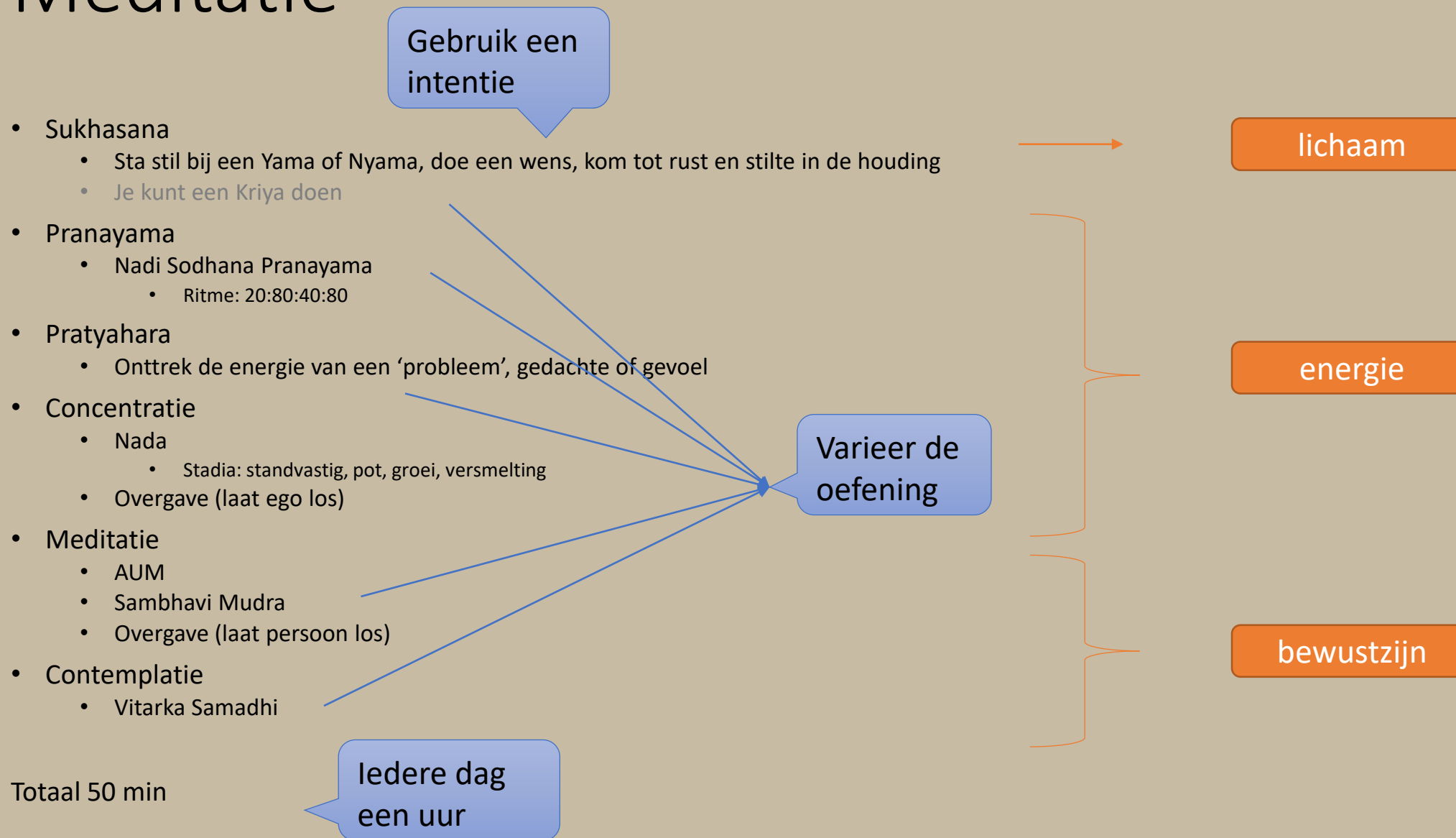
## Asana

## Nyama

## Yama



# Meditatie





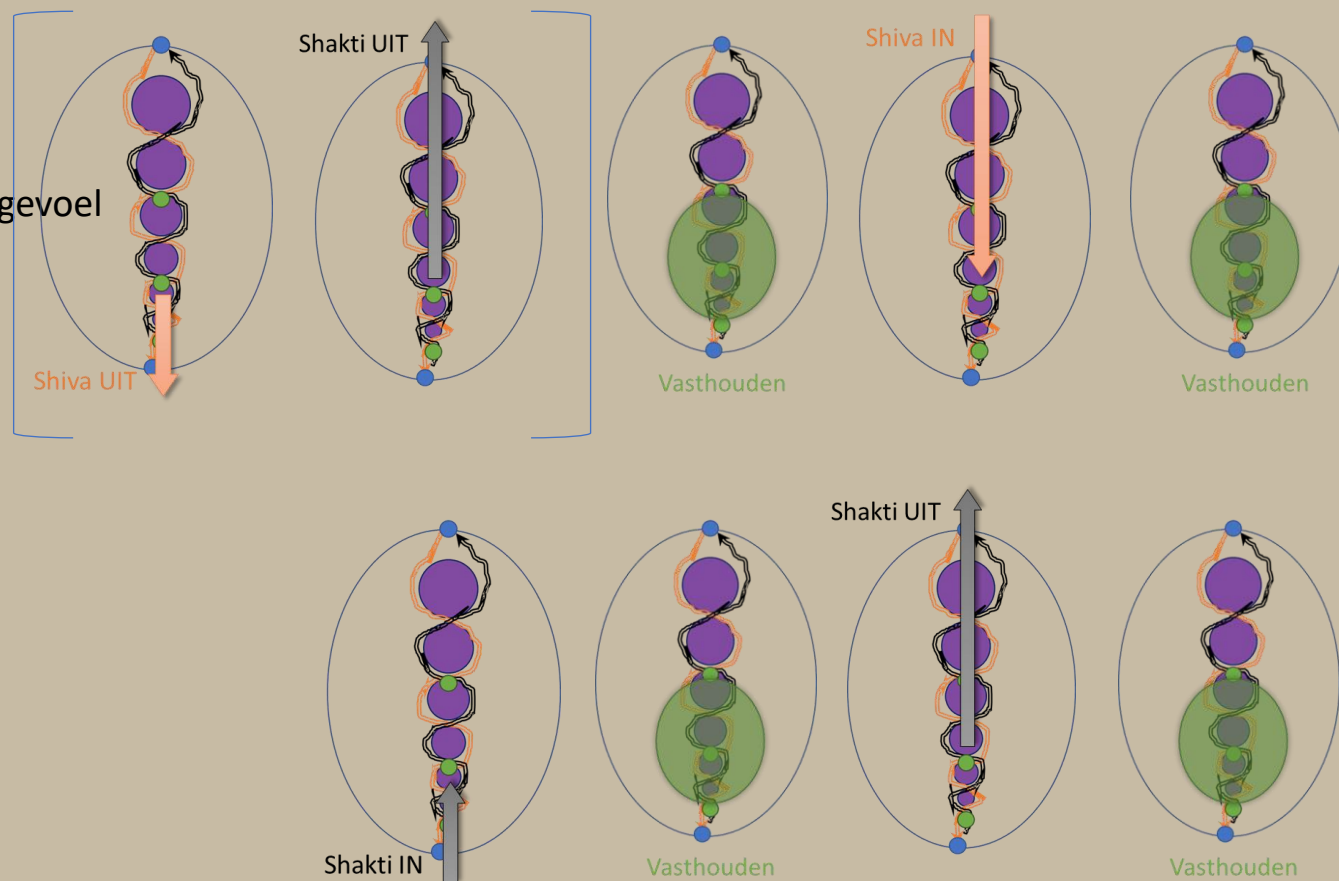
# Asana's

- Ardha Baddha Padmottanasana (half verborgen lotus)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Padmasana (lotus)
- Urdhva padma in Sarvangasana (kaars met lotus omhoog)
- Pinda in Sarvangasana (kaars met lotus omlaag)
- Ardha Matsyendra I

# Meditatie

- Sukhasana
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
  - Bhastrika Pranayama
    - Ritme: 40:80:20:80
- Pratyahara
  - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie
  - Nada
    - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
  - Overgave (laat ego los)
- Meditatie
  - AUM
  - Viparita karani Mudra
  - Overgave (laat persoon los)
- Contemplatie
  - Vichara Samadhi

→ Tevredenheid



Totaal 50 min

# Contact

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

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