

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*

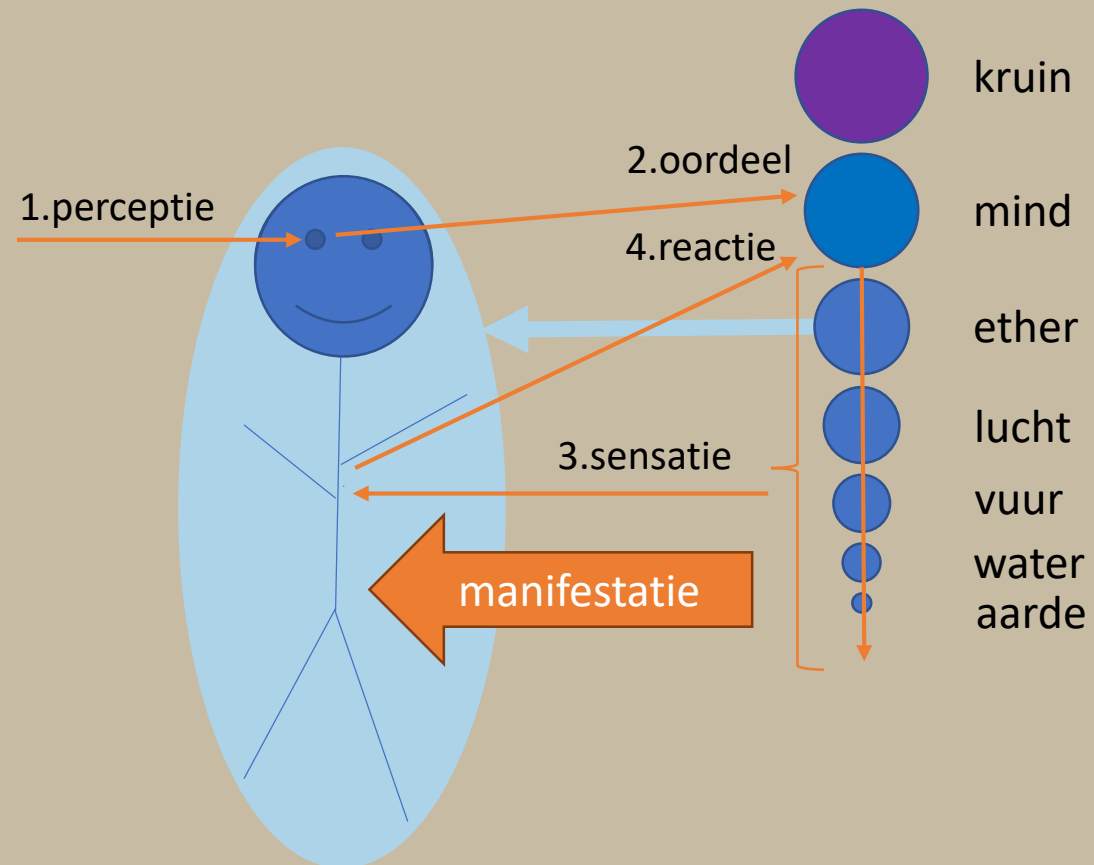


# Ether

Reinigen - 4



Ether is de ruimte waarin de creatie wordt gemaakt.



# Asana's

## Staand - **aarde**

- Virabhadrasana I (krijger)
- Uttanasana (intensief uitstrekken)
- **Aarde + ether:** Vrksasana (boom)

## Staand - **water**

- Utthita trikonasana (gestrekte driehoek)
- Parsvottanasana (gestrekte flank)
- **Water + ether:** Ardha Chandra (halve maan)

## Zittend - **vuur**

- **Ether:** Salambha Sarvangasana I (kaars)
- **Vuur + ether:** Paripurna Navasana (boot)
- Dhanurasana (boog)

## Zittend - **lucht**

- Bhujangasana (cobra)
- **Lucht + ether:** Ustrasana (kameel)
- Jatara Parivartanasana (buik gedraaide houding)

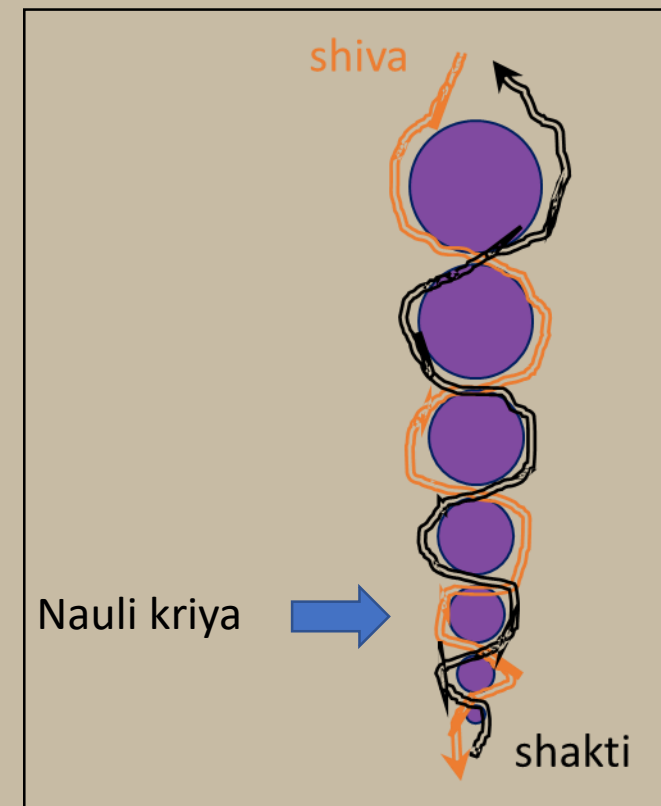
# Kriya

- Oefening om energiebanen schoon te maken
- Niet fysiek uitvoeren 😊
- Uitgangspunt: energie volgt gedachten
- Bij het oefenen van een kriya gebruik je een fysiek object in gedachten om het lichaam schoon te maken
  - De energie volgt en maakt schoon
- Iedere sensatie die de oefening teweeg brengt observeer je (warmte, koude, prikkeling, gedachte).
  - Je herkent de sensatie, maar je vindt er niets van

# Meditatie

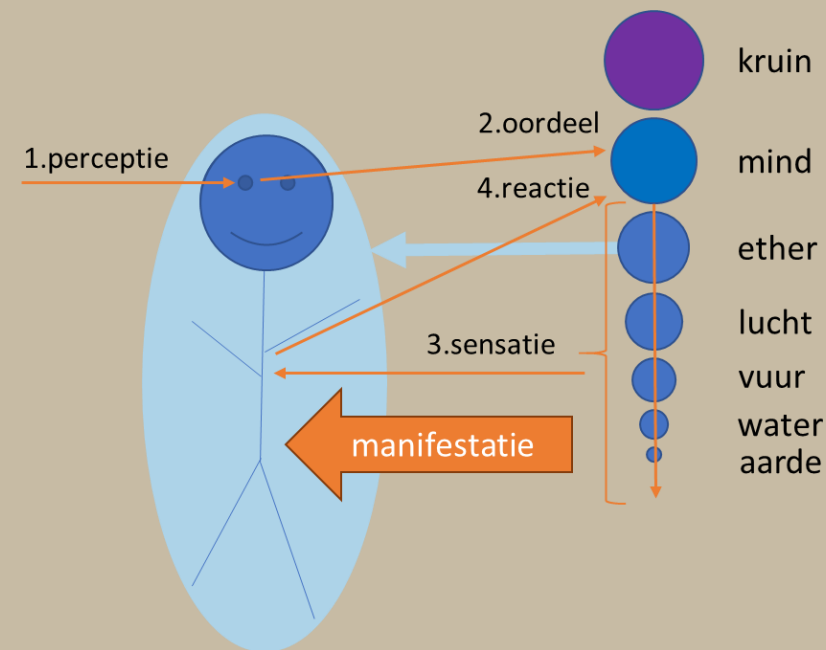
- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Kriya (5 min)
  - Nauli Kriya, breng je aandacht naar het vuurcentrum (net boven je navel) en draai met de energie mee
- Concentratie (12 min)
  - Annapana

Totaal 20 min



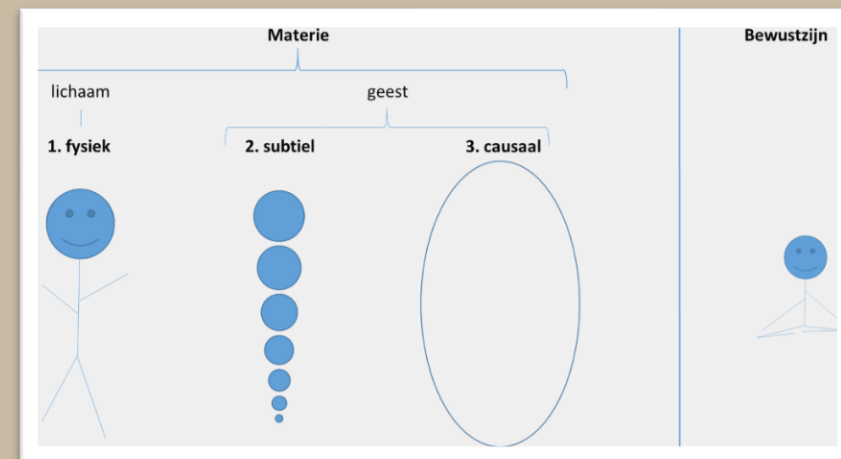
# Over ether

- Blauwdruk van de creatie
  - De ether bevat alle informatie die nodig is om de creatie te maken
- Je kunt het voelen
  - Ga maar met je hand heel langzaam naar een object/je lichaam. Wanneer voel je weerstand?
- Je kunt het zien
  - het is als een witte rand/gloed om de materie



# Meer over ether

- Eigenlijk is de ether een container vol energie
  - Dit kun je horen (Nada)
  - Dit is je subtiele lichaam (andere benaming: etherische lichaam)
- De grenzen van het subtiele lichaam
  - Het ontstaat uit je gedachten/ideeen
  - Het is de blauwdruk van het fysieke lichaam





“ Daar ether de hoedanigheid heeft, dat hij de ruimte geeft en de grondslag vormt, helpt de ether de andere elementen bij de opbouw van het lichaam. En daar het het gehele lichaam heeft doordrongen, maakt het dat de ruimte de bewegingen van de diverse ledematen toelaat.

Ether maakt dat er voortdurend ruimte is in het lichaam, waardoor er beweging kan zijn voor alle elementen. Ook is deze ether oorzaak van weerstandsvermogen en elasticiteit van het lichaam. ”

*Uit: wetenschap van de ziel*

# Contact

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

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