

Bamboehuis



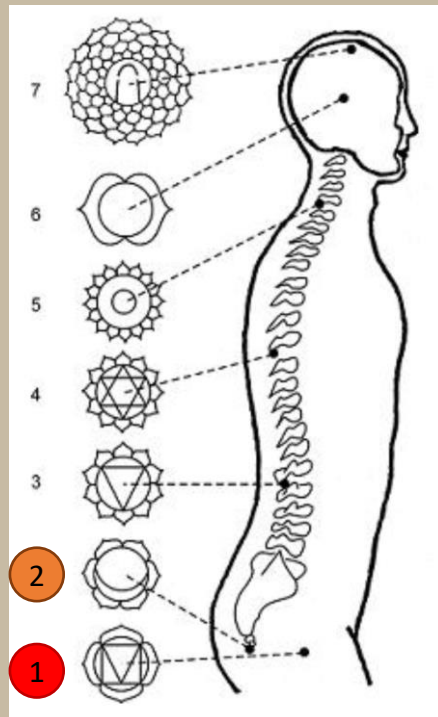
Ontdek jezelf

Water chakra

energie - 4



water chakra



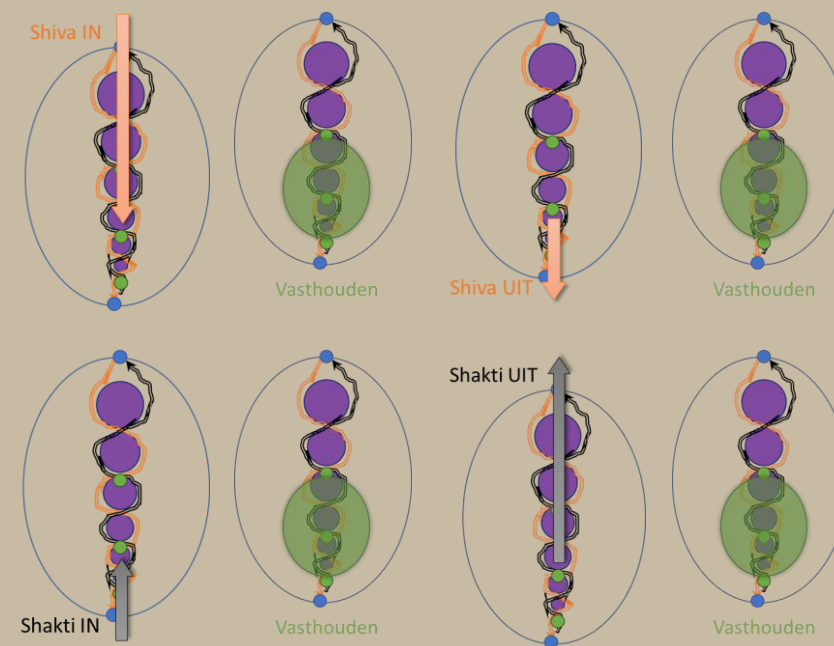
Naam	svadhisthana
Fysieke locatie	staartbeen
Klank	re
Mantra	vam
Kleur	oranje
Element	water
Zintuig	smaak → subtiele resultaat: honing
Expressie	seksualiteit
Creatie	jaloerie en hebzucht ← fysieke uitdaging
Functie	‘spelen’, sociaal zijn
Activatie	creativiteit

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)
- Ekapada Sarvangasana (één been kaars)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Janusirsasana (knie hoofdhouding)
- Dandasana (stok)
- Chaturanga dandasana (vier ledenmaten stok / plank)
- Bharadwajasana I (zijwaarts gedraaid)

Nadi Sodhana Pranayama

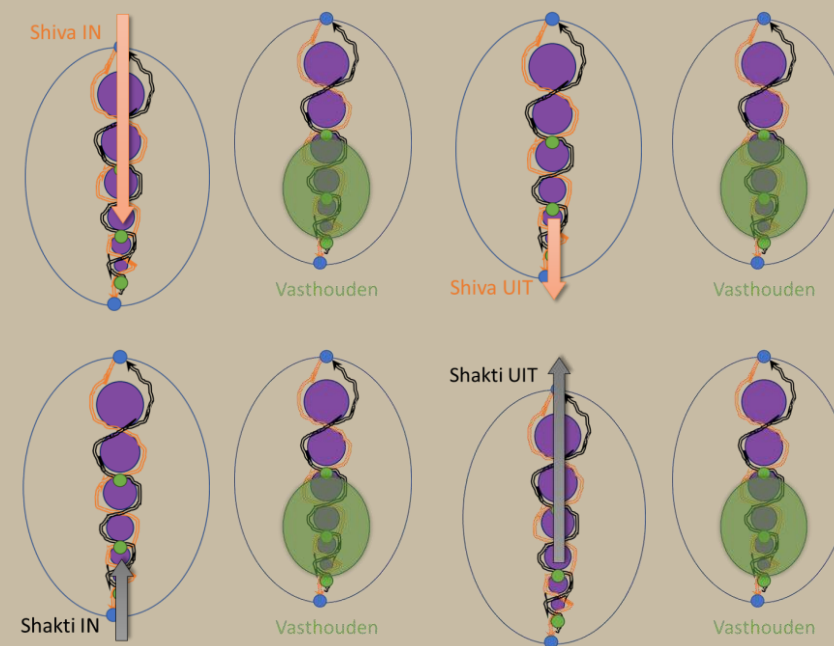
- Oefening om de energiekkanalen te zuiveren
- Ritme: 8:32:16:32
 - Energie instromen: 8 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
 - Energie uitstromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti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



Meditatie

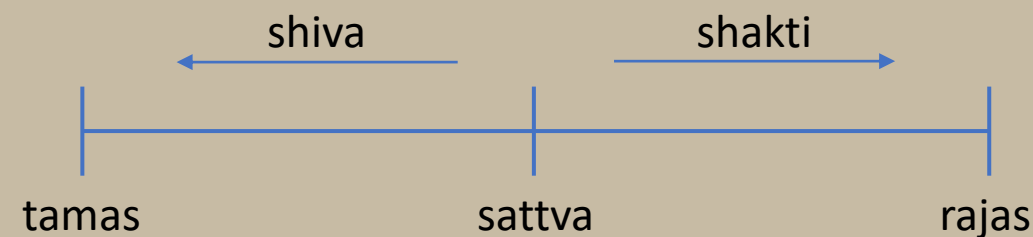
- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
 - Nadi Sodhana Pranayama
 - Ritme: 8:32:16:32
- Concentratie (19 min)
 - Nada

Totaal 30 min



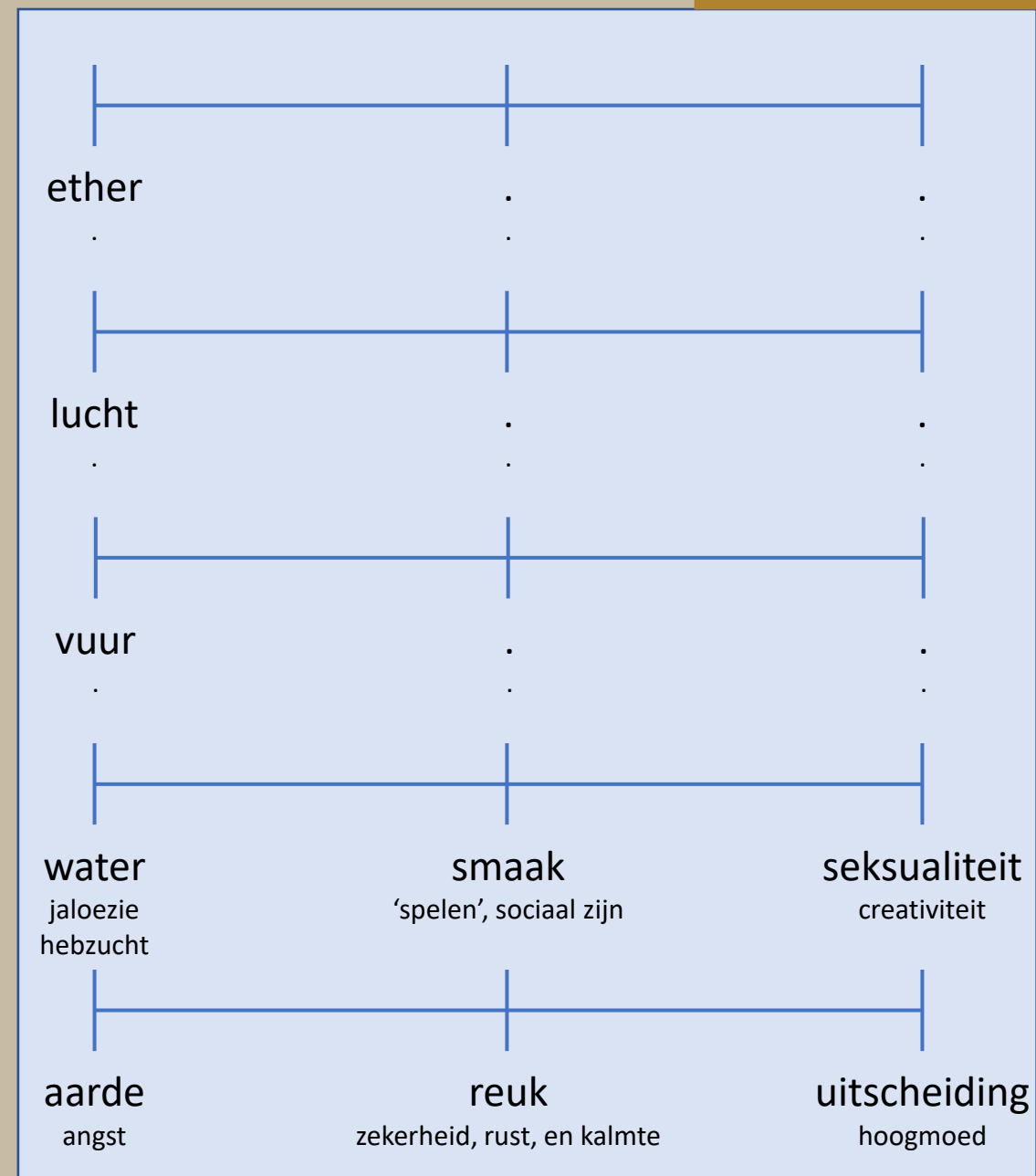
Spelen (in de dualiteit)

- Op zoek naar harmonie
- De balans vinden
- Wat klikt er / wat spreekt je aan
 - Maar kom ook eens uit je comfort zone
- Geniet van het leven, van de ervaring
- Gebruik elke situatie om van te leren



Zie de dualiteit!

- Zo kom je in harmonie:
 - Causaal: observeren (en accepteren)
 - Subtiel: shiva/shakti toevoegen
 - Fysiek: bewegen (en doen)
- (2) Oorzaak (lage begeerte):



Als je iets wil laten krimpen,
moet je het eerst laten opzwellen.

Als je je ergens van wilt ontdoen,
moet je het eerst laten gedijen.

Als je iets wilt nemen,
moet je het eerst laten geven.

Dit noem je het subtiele inzicht
in hoe de dingen zijn.

De zachtheid overwint de hardheid.

De traagheid overwint de snelheid.

Laat je handelingen een mysterie blijven.

Laat mensen alleen de resultaten zien.

Uit: Tao Te Ching

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam