

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Speel je rol in het grote geheel

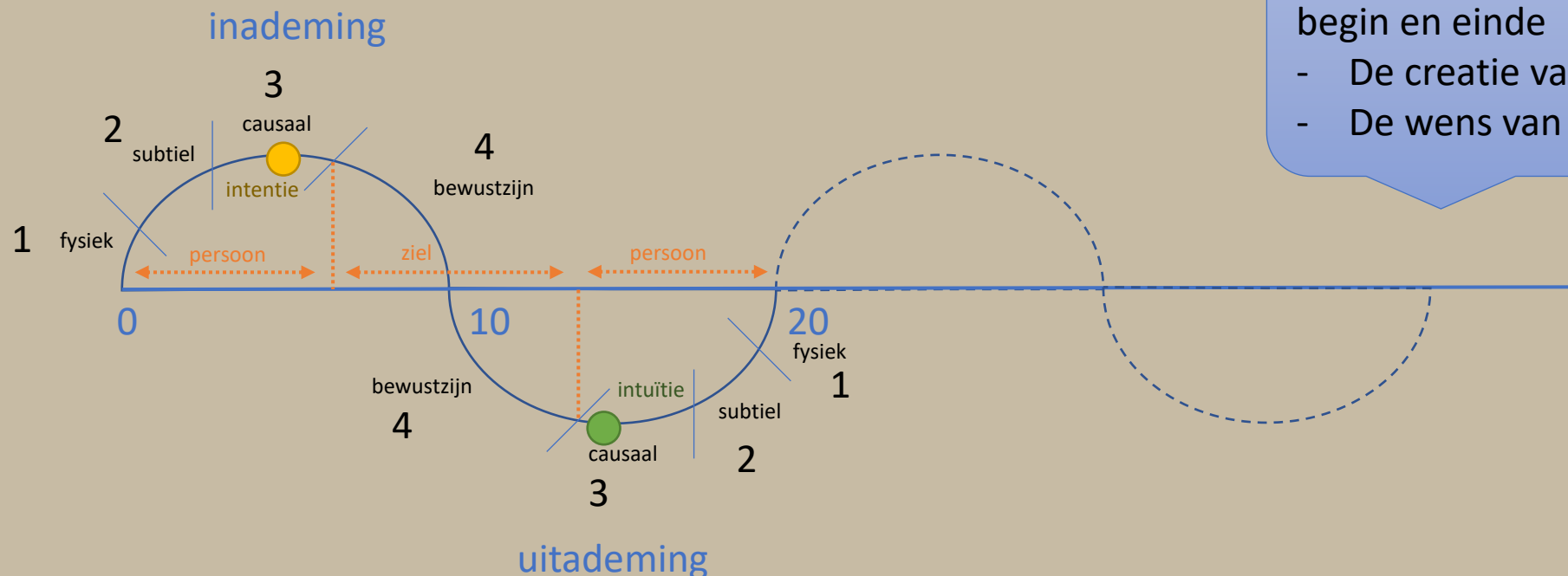
Intuïtie & intentie - 8



Creatie cyclus + tijd

Het is een continu proces in een ritme van 1.2..3...4....

- Voor ziel: inademen & uitademen, opheffen & creëren, shakti & shiva
- Voor persoon: intentie & intuïtie

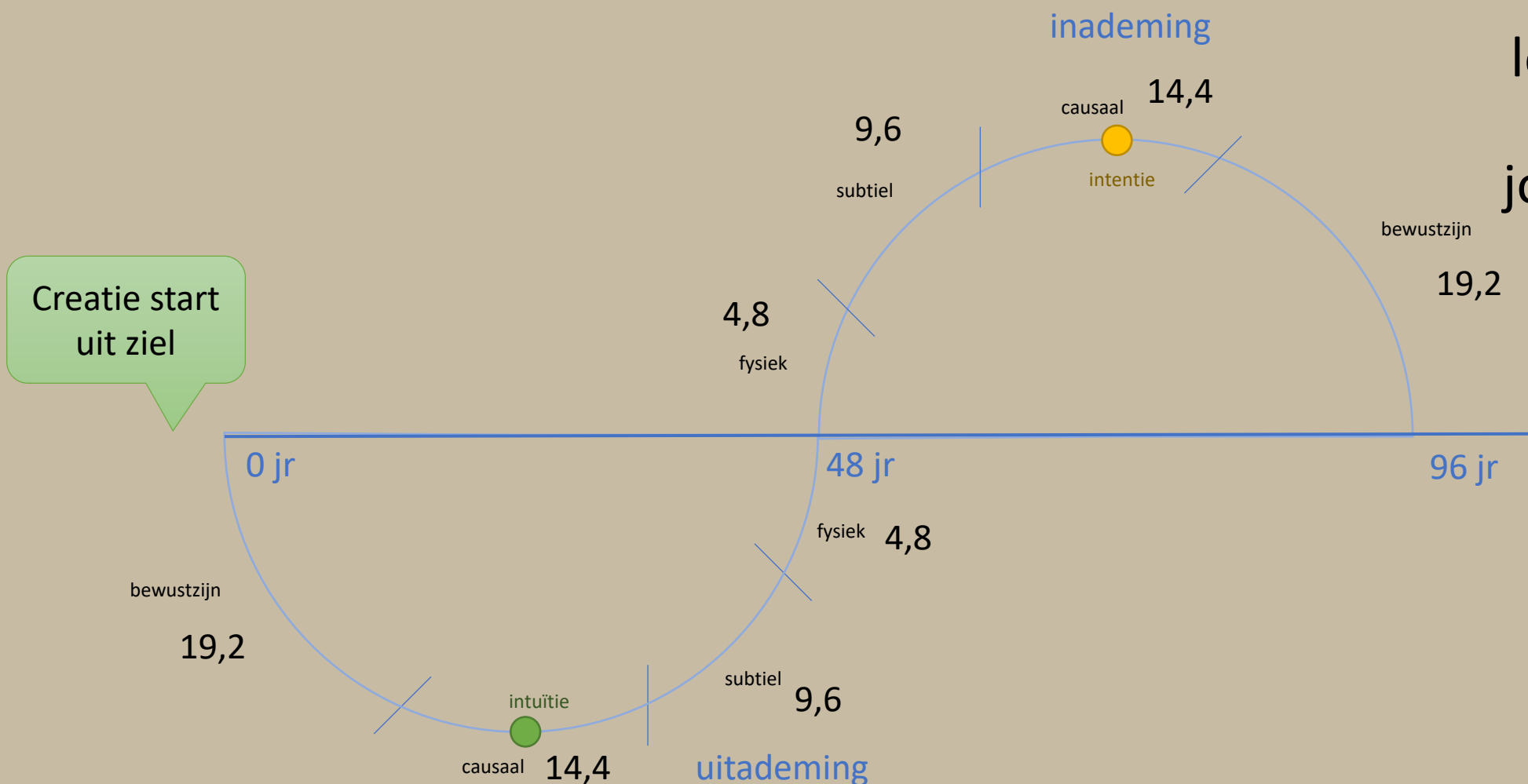


In- en uitademing zijn allebei
begin en einde

- De creatie van de ziel (uit)
- De wens van de persoon (in)

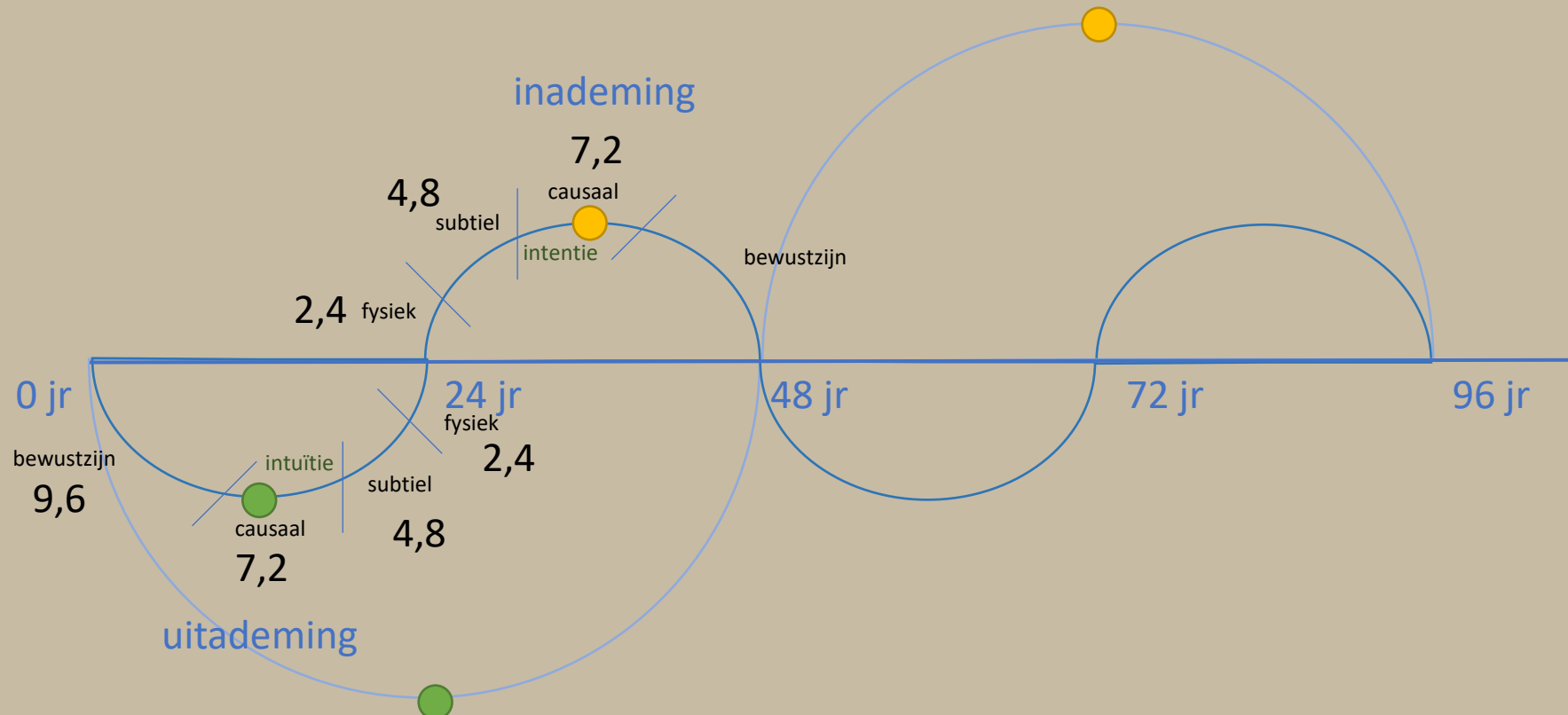
Voorbeeld: een leven van 96 jaar (1/4)

De zin van het leven ontdekken, wat is jouw rol, jouw levensloop?



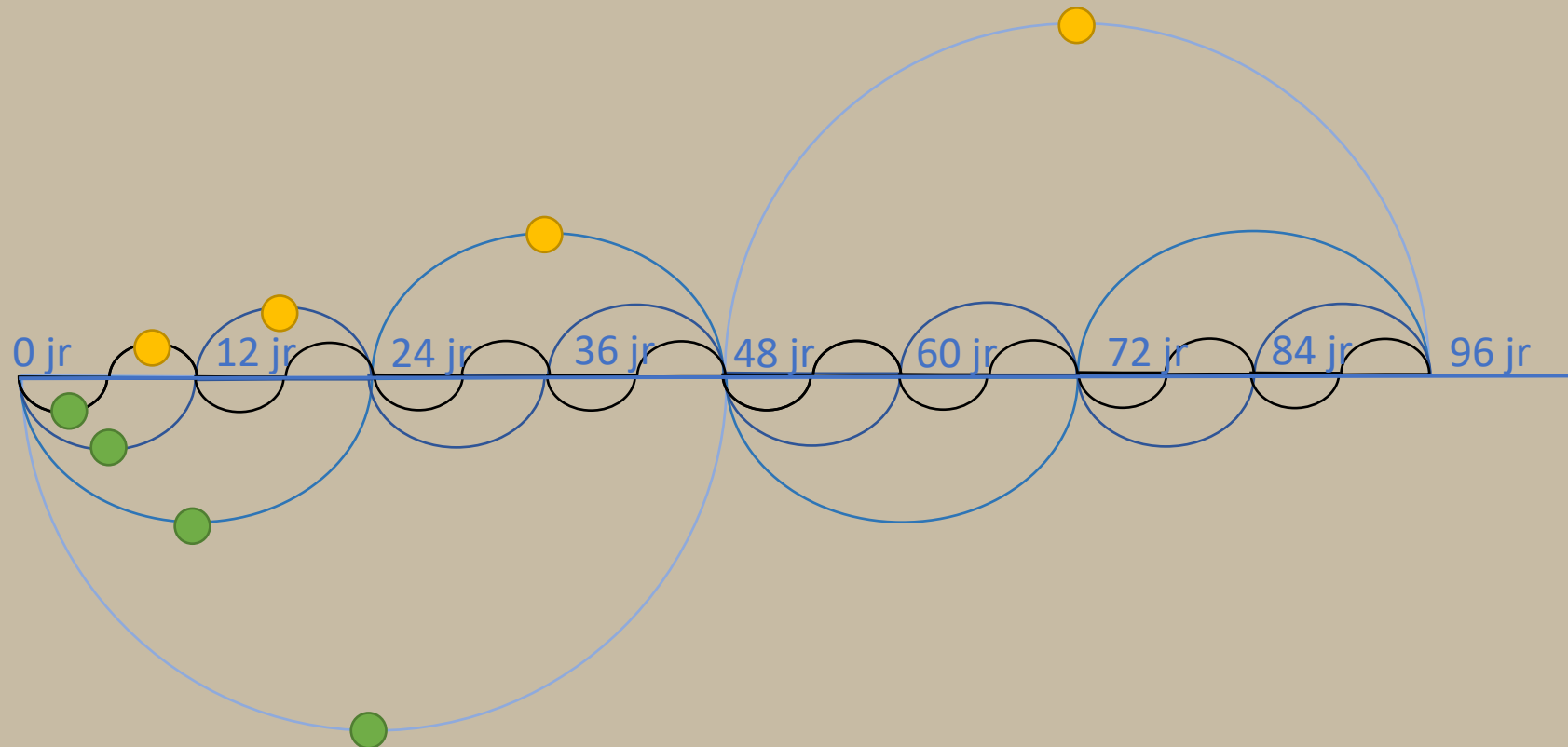
Voorbeeld: een leven van 96 jaar (2/4)

Iedere cyclus
bestaat uit
kleinere
onderdelen



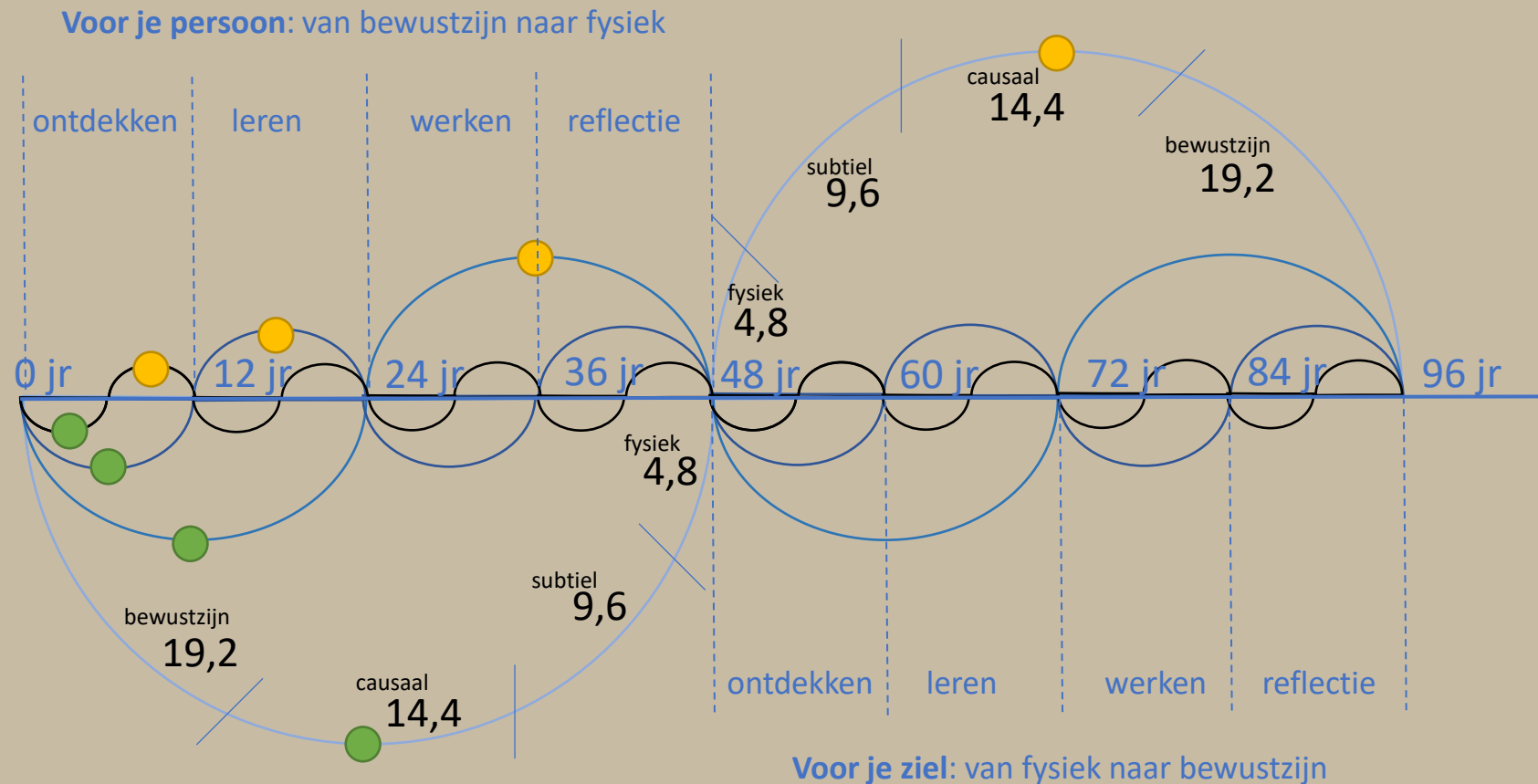
Voorbeeld: een leven van 96 jaar (3/4)

Door te
luisteren naar
de kleine
dingen, begrijp
je het geheel

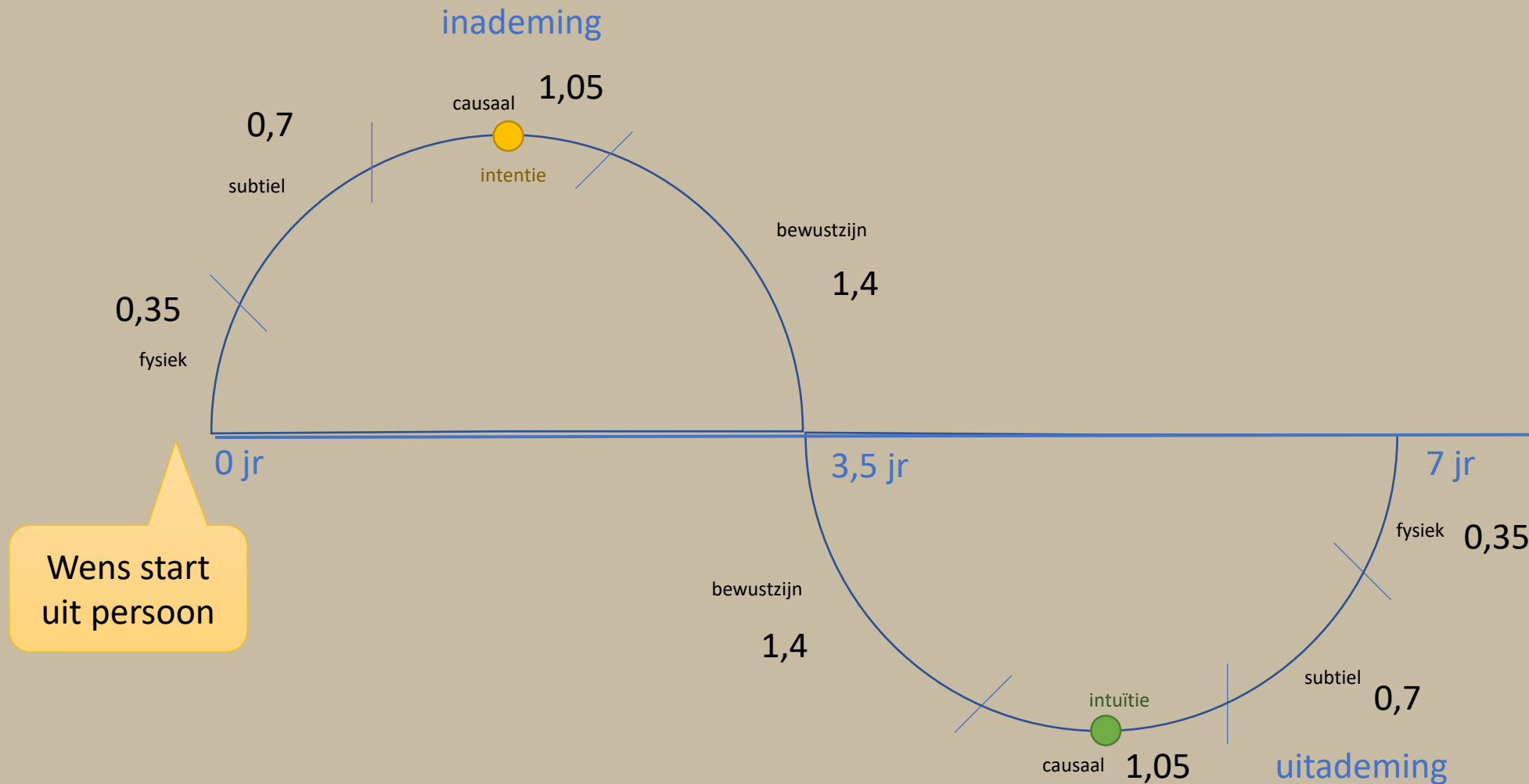


Voorbeeld: een leven van 96 jaar (4/4)

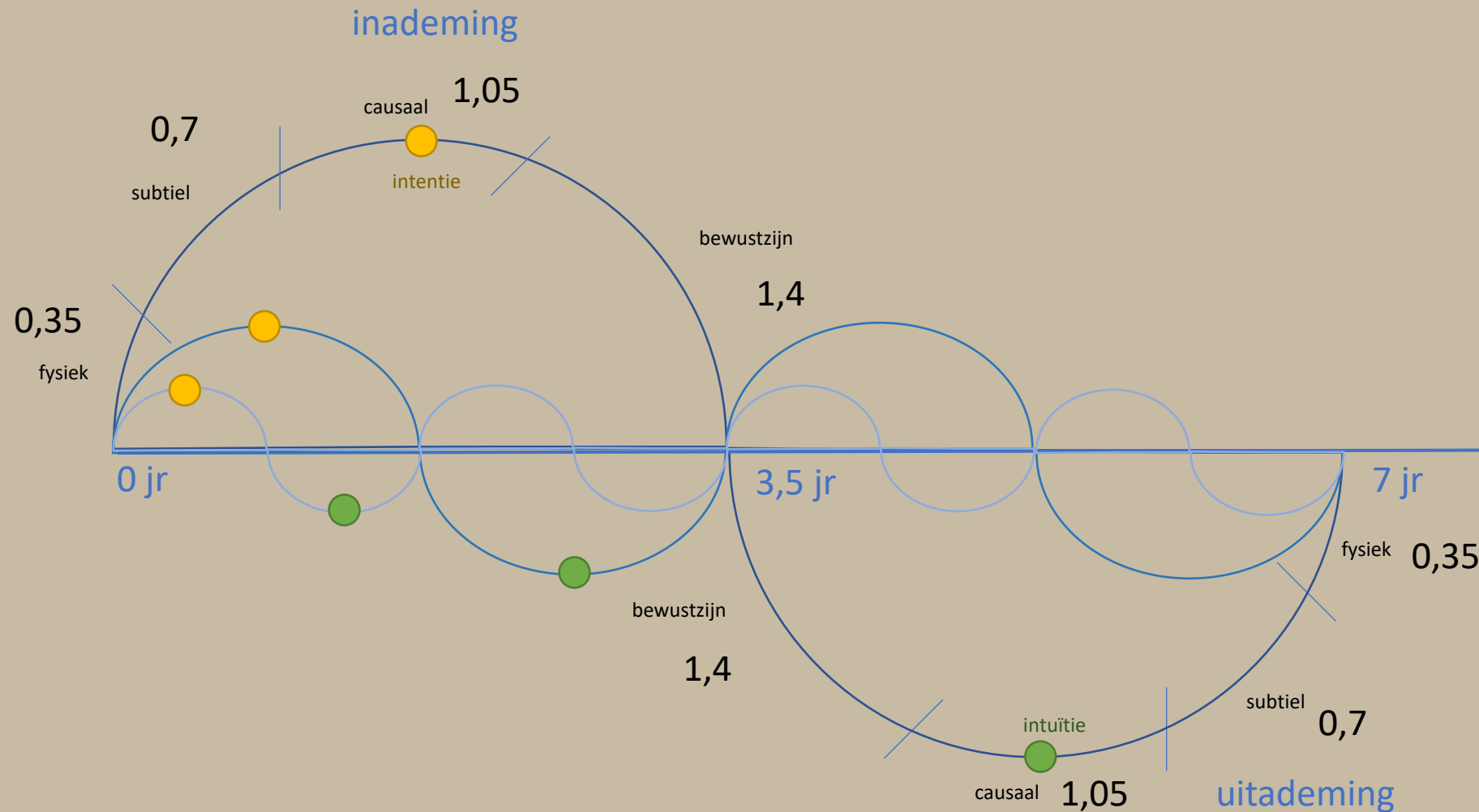
Je kunt
perioden
herkennen



Voorbeeld 2: een project van 7 jaar (1/2)



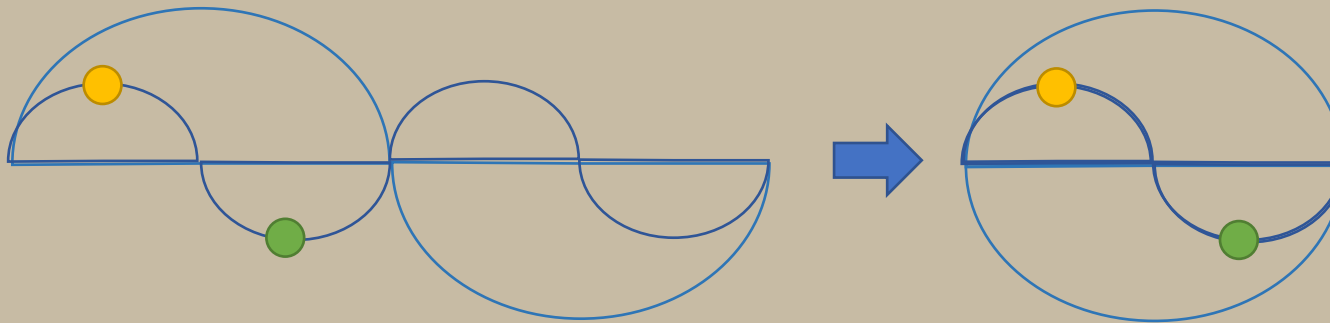
Voorbeeld 2: een project van 7 jaar (2/2)



Jouw invloed:
Iedere intentie
& intuïtie
markeert een
begin en einde

Twee tegenovergestelden die samen één geheel vormen

- intentie en intuïtie
- Communicatie tussen persoon en ziel
- Shiva & Shakti



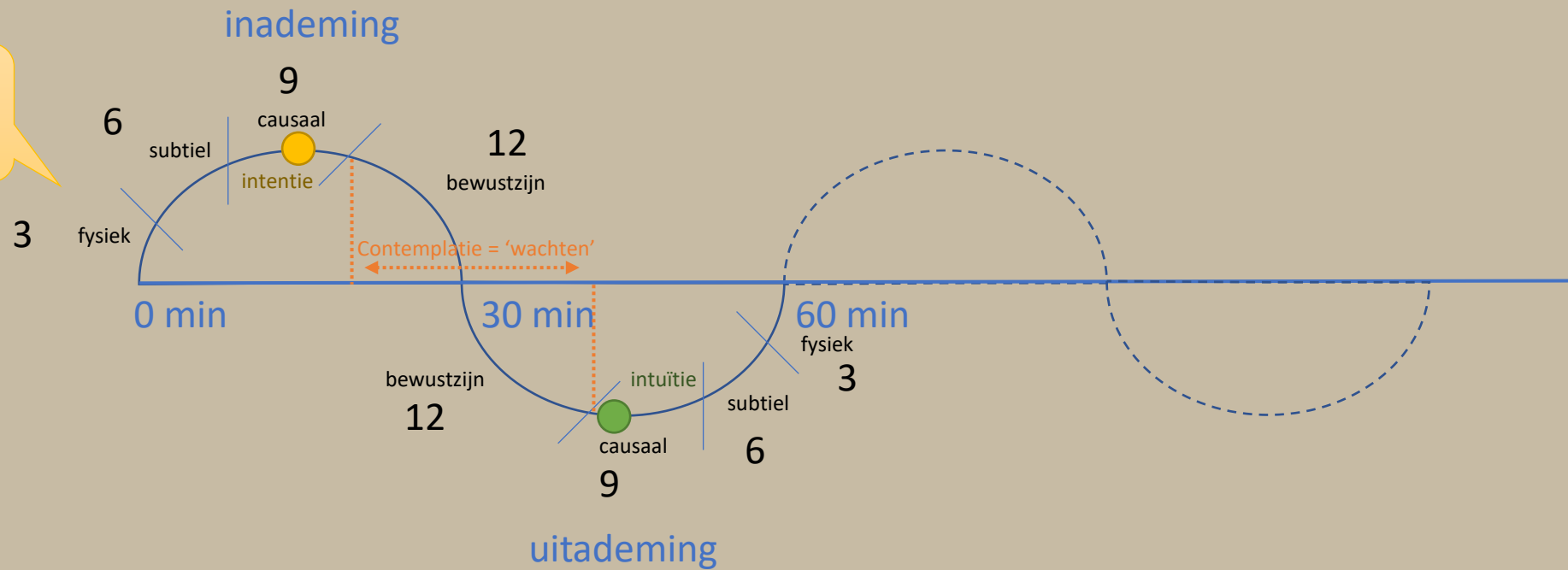
Yin & Yang

Asana's

- Virabhadrasana II (krijger)
- Ardha chandra (halve maan)
- Sirsasana II (hoofdstand met handen)
- Niralamba Sarvangasana I (Kaars met armen boven hoofd)
- **Simha II (leeuw)**
- Marichyasana II / I

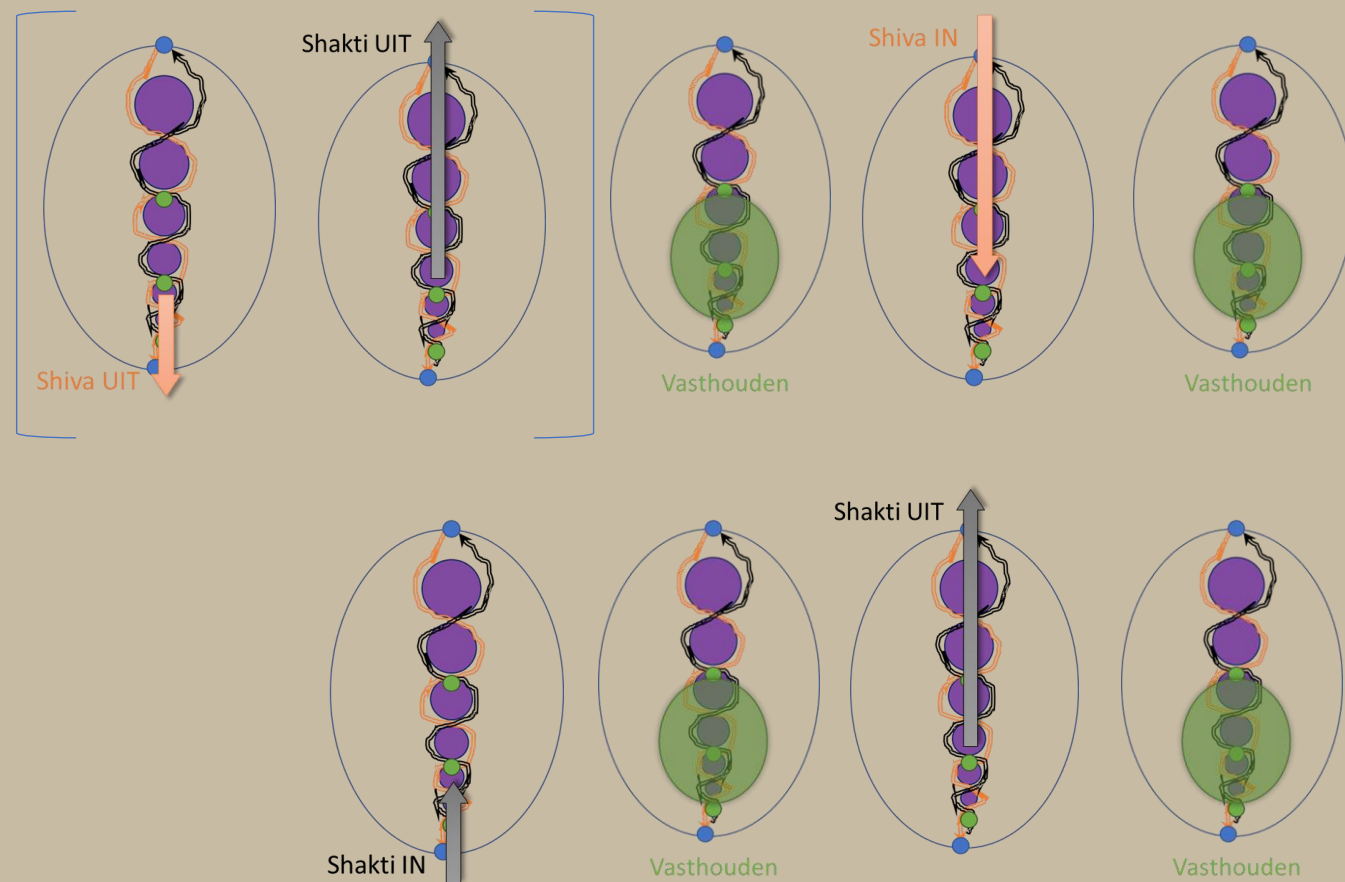
Voorbeeld: 1 uur meditatie

Wens start
uit persoon



Bhastrika Pranayama

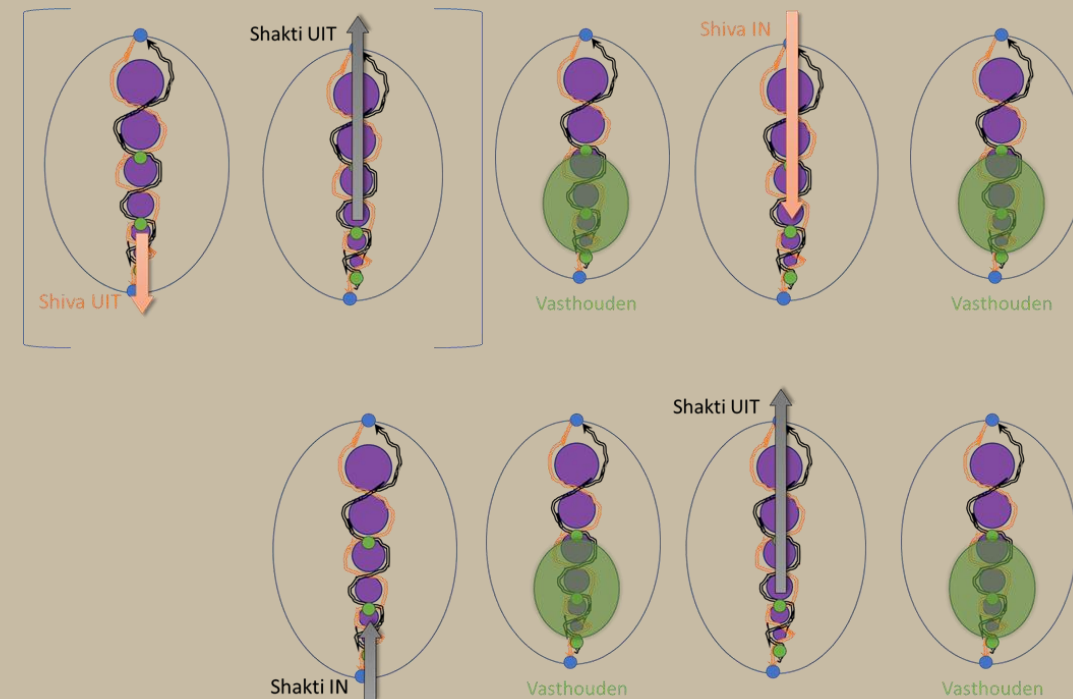
- Grote schoonmaak oefening
- Ritme: **40:80:20:80**
 - Energie **uit**stromen: 40 tellen
 - Energie vasthouden: 80 tellen
 - Energie **in**stromen: 20 tellen
 - Energie vasthouden: 80 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva UIT & Shakti UIT : vast :
Shiva IN : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT: vast



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 + 20:80:40:80
- Pratyahara
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Overgave (laat ego los)
- Meditatie
 - AUM
 - Mudra Viparita karani

soberheid



Totaal 50 min

Yin en yang

Yin en yang (☯) zijn Chinese begrippen die verwijzen naar twee tegengestelde principes of krachten waarvan alle aspecten van het leven en het universum doordrongen zijn. Het yin-yangsymbool is de Oud-Chinese voorstelling van de kosmische dualiteit, waarbij yin vrouwelijkheid (aarde, koude, het noorden, vochtigheid) symboliseert en yang mannelijkheid (hemel, warmte, het zuiden, droogte). Het zijn echter niet louter tegenstellingen, maar vooral complementaire (elkaar aanvullende) waarden.

Ontdek de
persoon en ziel
in alles. Dus ook
op wikipedia.

https://nl.wikipedia.org/wiki/Yin_en_yang



Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam