

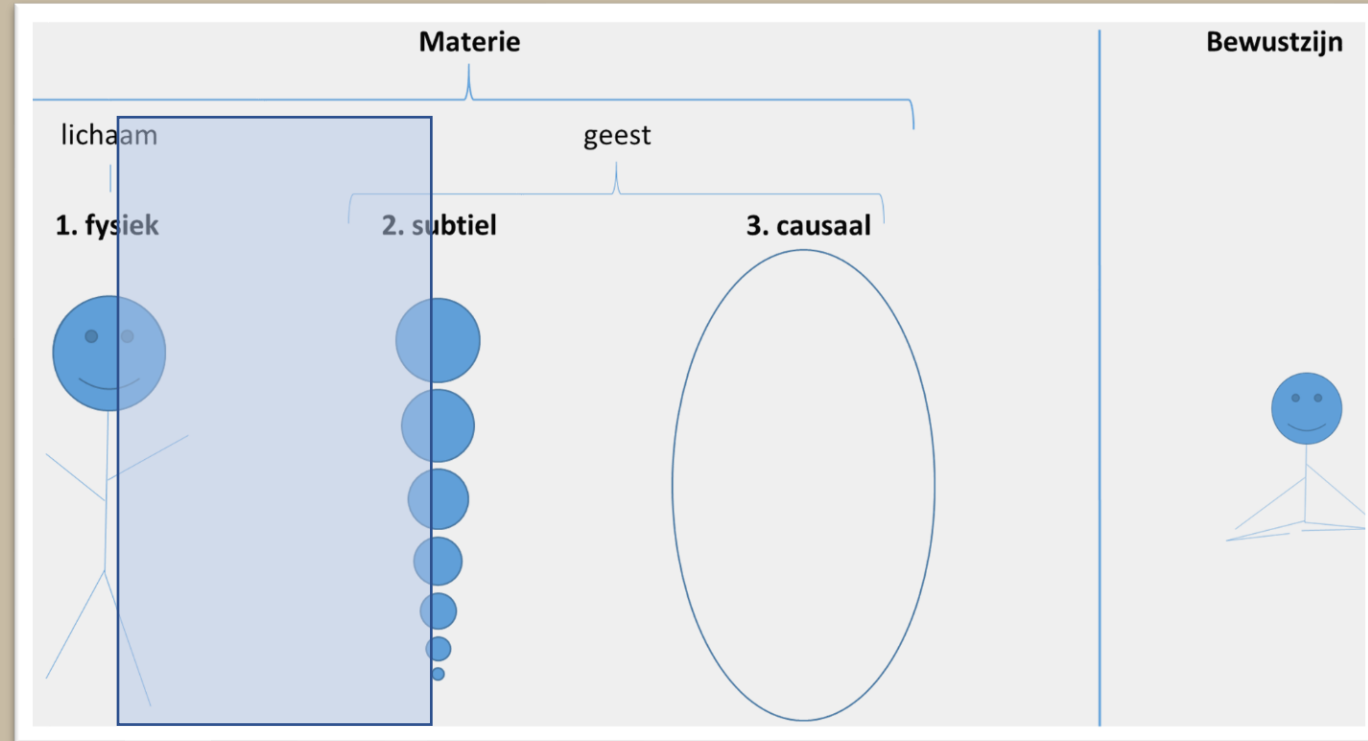
# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



## Cursus 2



1. Bij het begin  
beginnen

2. Hoe het  
lichaam ontstaat

# Thema 2 - Reinigen

Gaat over

- De basis op orde maken
- Het effect van energie op het lichaam

Je leert

- Nyama's
  - 'geboden' (richtlijnen)
- Kriya's
  - Oefeningen om energiebanen schoon te maken

Met als doel

- Je lichaam te reinigen

Contemplatie

causaal

Meditatie

Concentratie

subtiel

Pratyahara

Pranayama

fysiek

Asana

Nyama

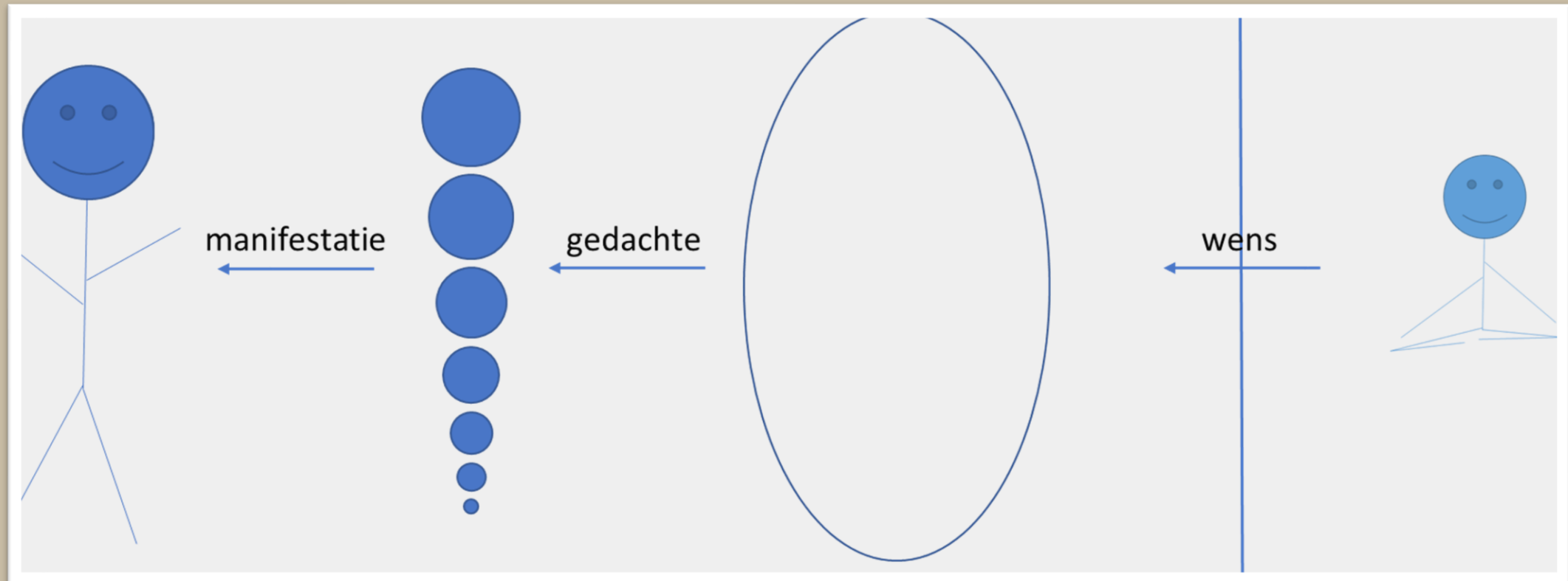
Yama



# Energie volgt gedachten

Reinigen - 1

Energie volgt gedachten



*Ter herinnering: het creatie proces*

# Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Padanghusta (voet met grote teen)
- Padahasta (voet op hand)
- Prasarita Padottan 1 (spreidstand)
- Ardha Chandra (halve maan)
- Ekapada Sarvangasana (één been kaars)
- Halasana (ploeg)
- Urdhhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)
- Parighasana (balk)
- Salabhasana (sprinkhaan)
- Jatar Parivartanasana (buik gedraaide houding)

# Kriya

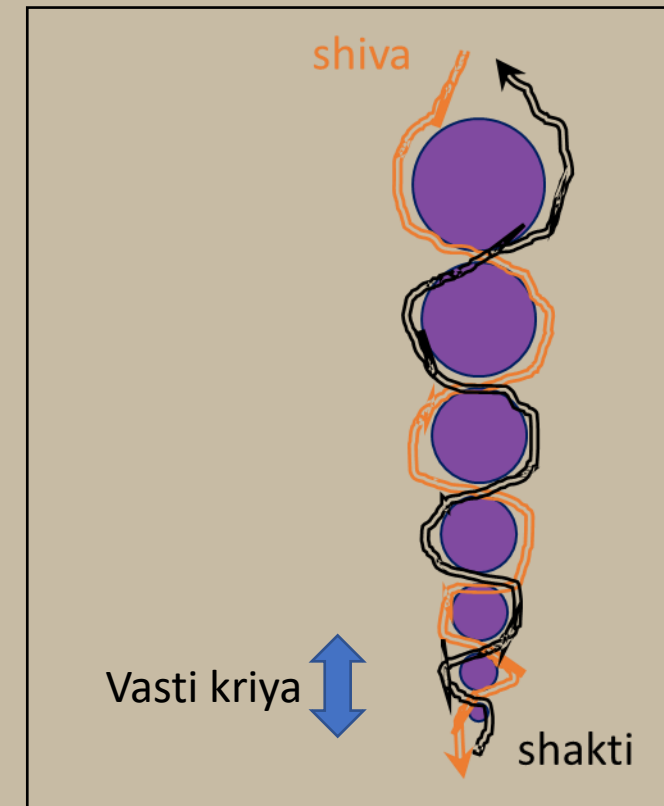
- Oefening om energiebanen schoon te maken
- Niet fysiek uitvoeren 😊
- Uitgangspunt: energie volgt gedachten
- Bij het oefenen van een kriya gebruik je een fysiek object in gedachten om het lichaam schoon te maken
  - De energie volgt en maakt schoon
- Iedere sensatie die de oefening teweeg brengt observeer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



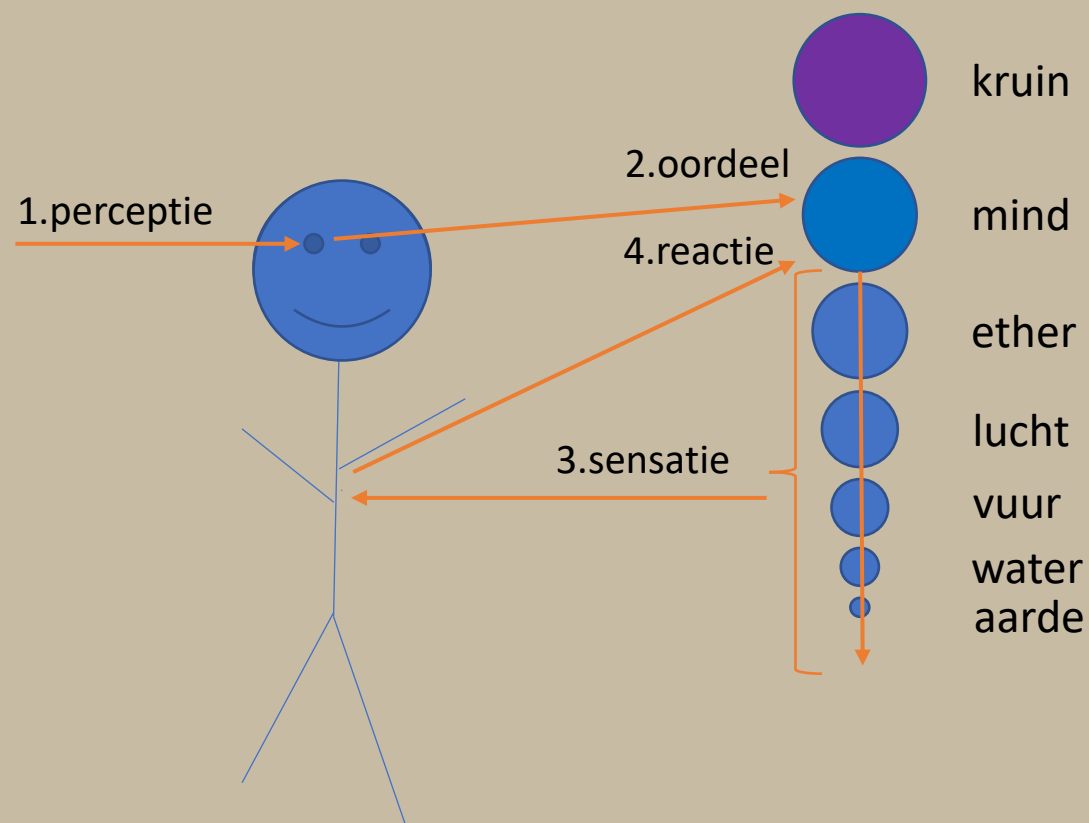
# Meditatie

- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Kriya (5 min)
  - Vasti Kriya, visualiseer een darmspoeling
- Concentratie (12 min)
  - Annapana

Totaal 20 min



# Wisselwerking van gedachten, energie & lichaam



Jouw oordeel (2) en reactie (4) bepaalt

- de samenstelling van de energie
- En daarmee de conditie van je lichaam

# Zintuigen

Er zijn vijf zintuigen die zorgen voor perceptie van de omgeving

- Neus
  - Is verbonden aan aarde en reuk
- Mond
  - Is verbonden aan water en smaak
- Ogen
  - Is verbonden aan vuur en zicht
- Huid
  - Is verbonden aan lucht en tast
- Oren
  - Is verbonden aan ether en geluid



Als mensen die verlichting zoeken vormen zien  
vragen zij zich af wat het is dat ziet. Als ze horen  
vragen zij wat het is dat hoort. Als zij voelen  
vragen zij wat het is dat voelt. Als zij iets weten,  
vragen zij zich af wat het is dat weet.

*Uit: 'de poort tot zen'*



# Contact

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

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