

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Ujjayi Pranayama

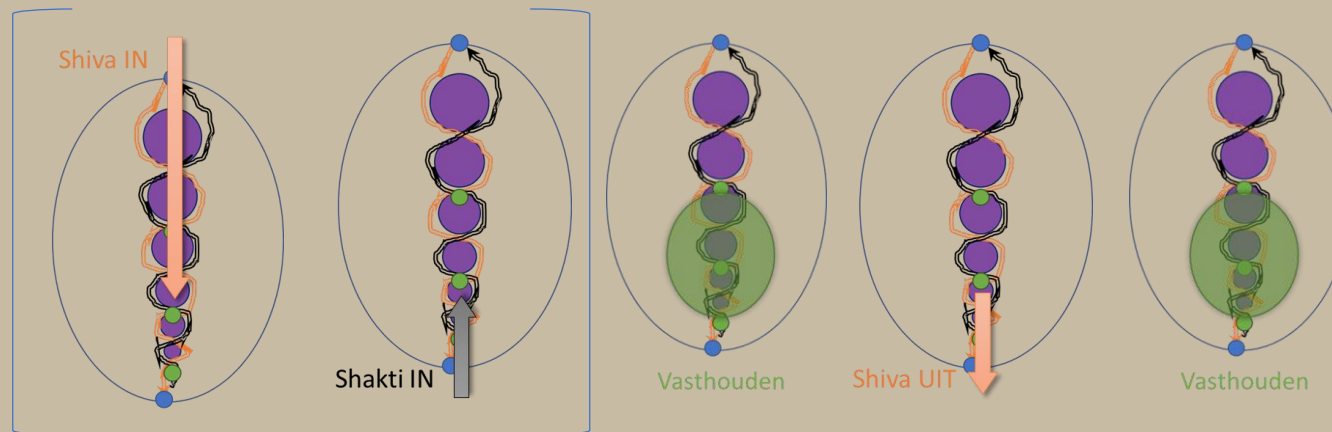
Naar binnen kijken - 5



Ujjayi Pranayama

Ujjayi staat voor overwinnen. Deze pranayama is bedoeld voor het opbouwen van kracht. Het lichaam wordt net als bij Surya Bhedana verwarmd en daarmee worden oneffenheden glad gestreken.

In deze pranayama neem je tegelijkertijd shiva en shakti in. Je aandacht gaat daarbij dus naar jezelf als geheel. Je kunt ook de aandacht naar je hart streek brengen, waar de stromen samen komen.

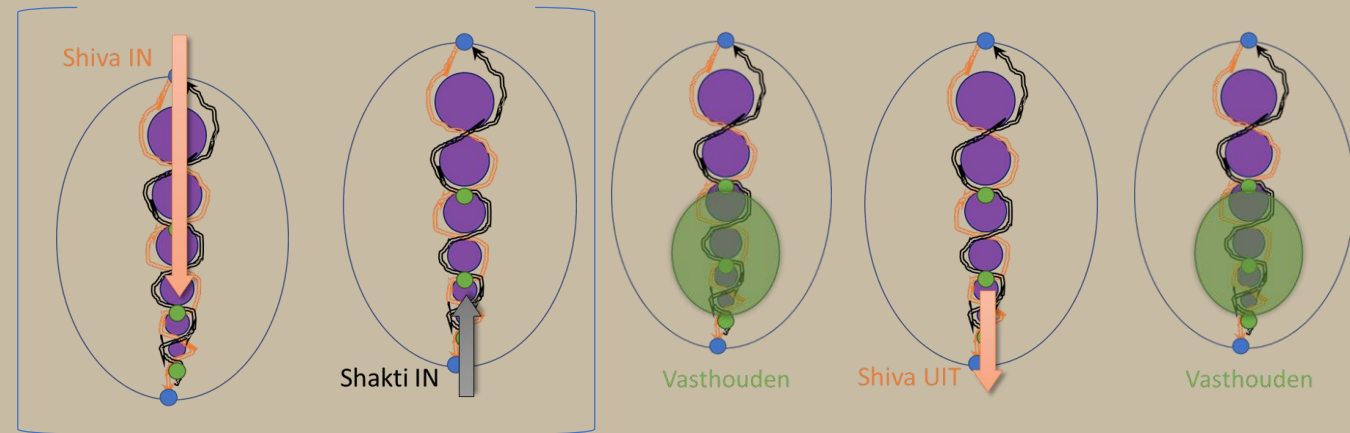


Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- Halasana (ploeg)
- Paschimottanasana (westen uitgestrekt)
- Triangmukhaikapada Paschimottanasana (3 ledematen...)
- Padmasana (lotus)
- Virasana (held)
- Ardha Matsyendra I

Ujjayi Pranayama

- Oefening om krachtig te worden
- Ritme: 12:48:24:48
 - Energie instromen: 12 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
 - Energie uitstromen: 24 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN & Shakti IN : vast :
Shiva UIT : vast

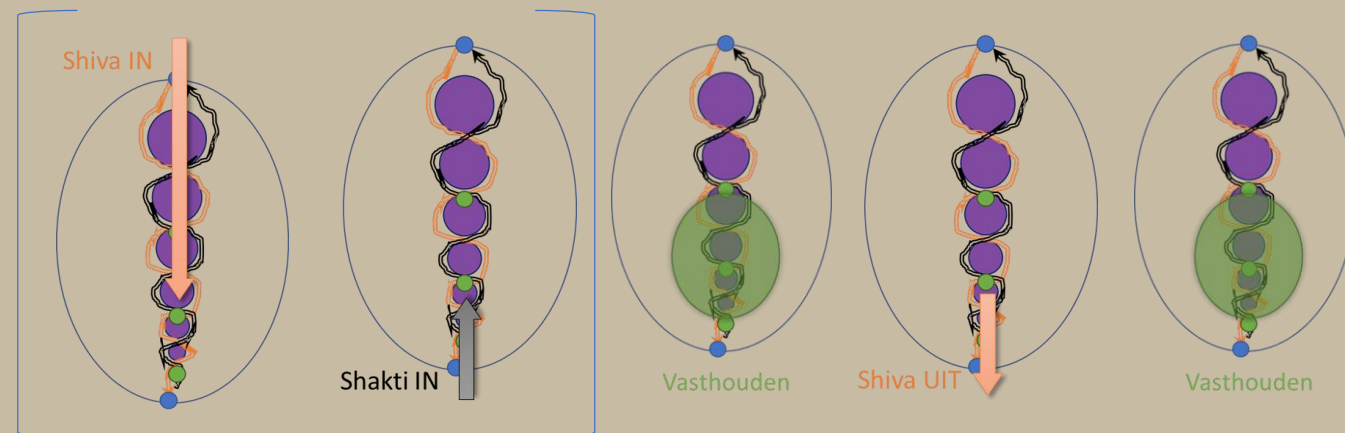


Meditatie

- **Tadasana (3 min)**
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- **Pranayama (8 min)**
 - Ujjayi Pranayama
 - Ritme: 12:48:24:48
- **Sukhasana**
- **Concentratie (19 min)**
 - Nada

Totaal 30 min

zuiverheid



Effecten van ujjayi pranayama

- Het 'probleem' is tamas overheersing, daar worden mensen futloos van
- Het tekort aan energie lossen we gewoonlijk op met eten en slapen
- Dit kan ook met ujjayi pranayama
 - Hiermee vul je jezelf met energie, dat geeft kracht
 - Voorkomt opdrogen/stoppen van energie
 - Helpt ziekte te bestrijden
 - Goed voor keel
 - Voorkomt ziekte van verdichting
- Merk op: iedere effect van een pranayama is tijdelijk
 - in contemplatie permanent oplossen

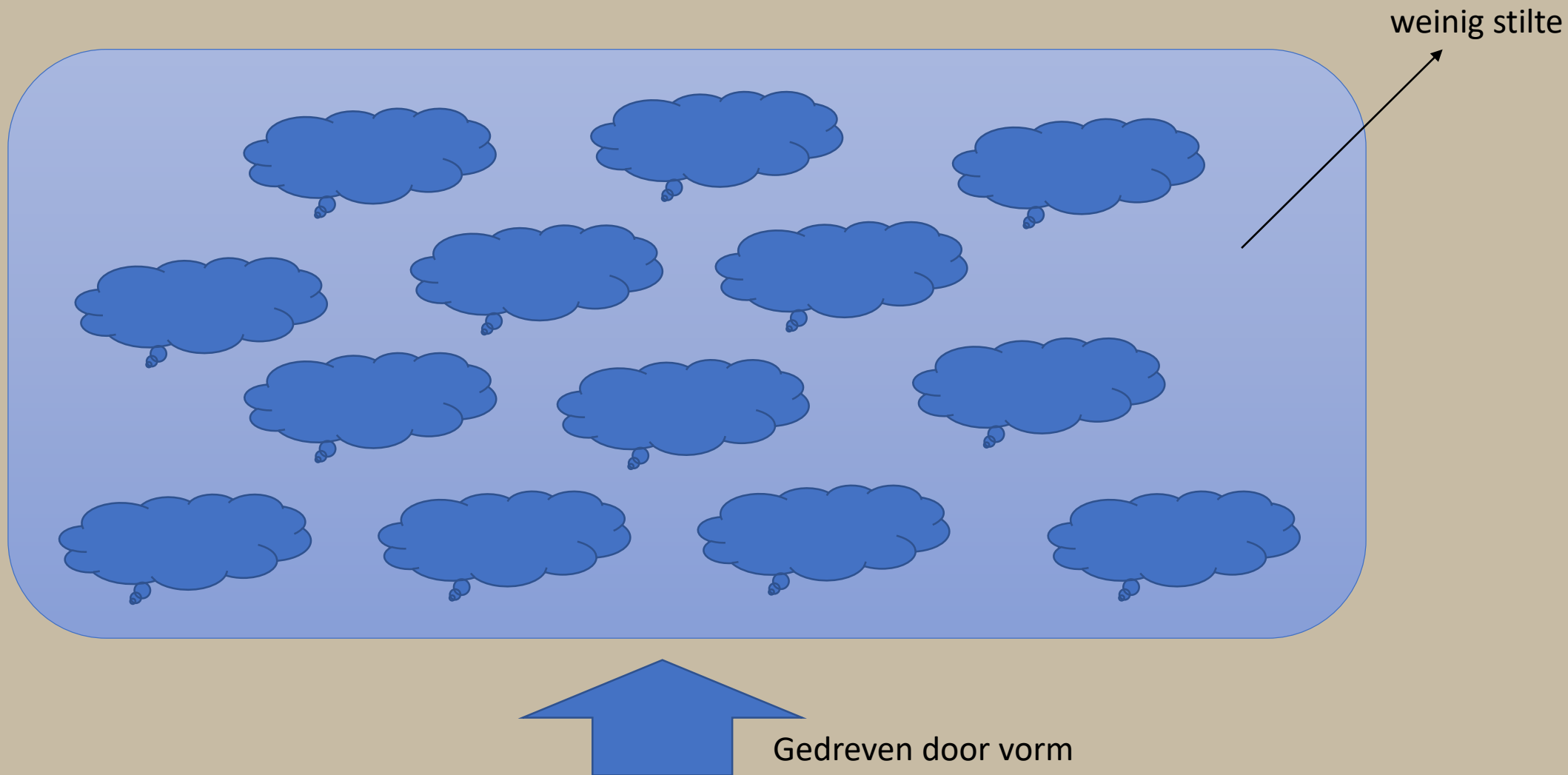
Verdichting:

- Plasma
- Bloed
- Spier
- Vet
- Bot
- Hersenen
- Zaad - eicellen

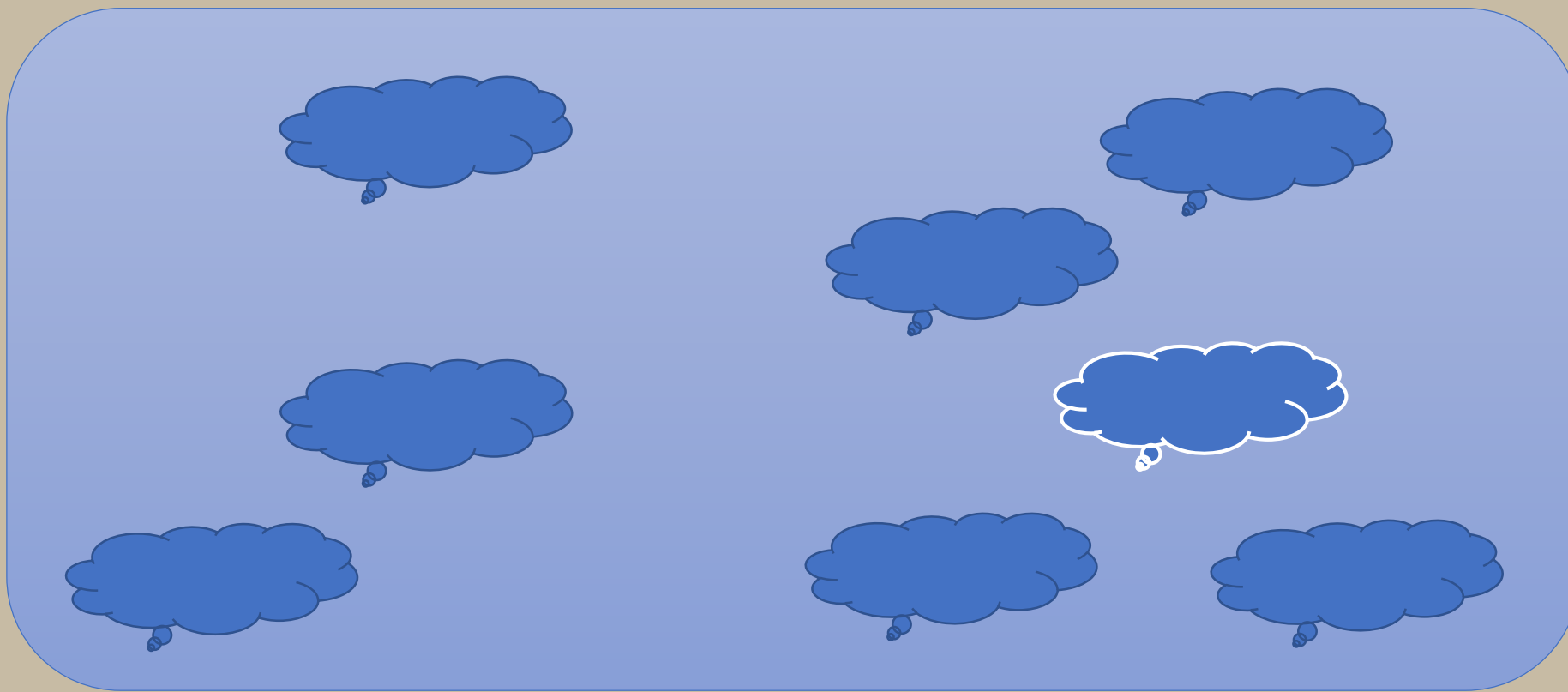
Een meer visuele kijk op gedachten

- King Ego en King Soul komen weer terug
 - Ook wel lagere zelf en hogere zelf
- De volgende sheets laten zien dat denkbeelden vanzelf verminderen en veranderen door concentratie
 - en dat we dat niet kunnen begrijpen met onze ego mind

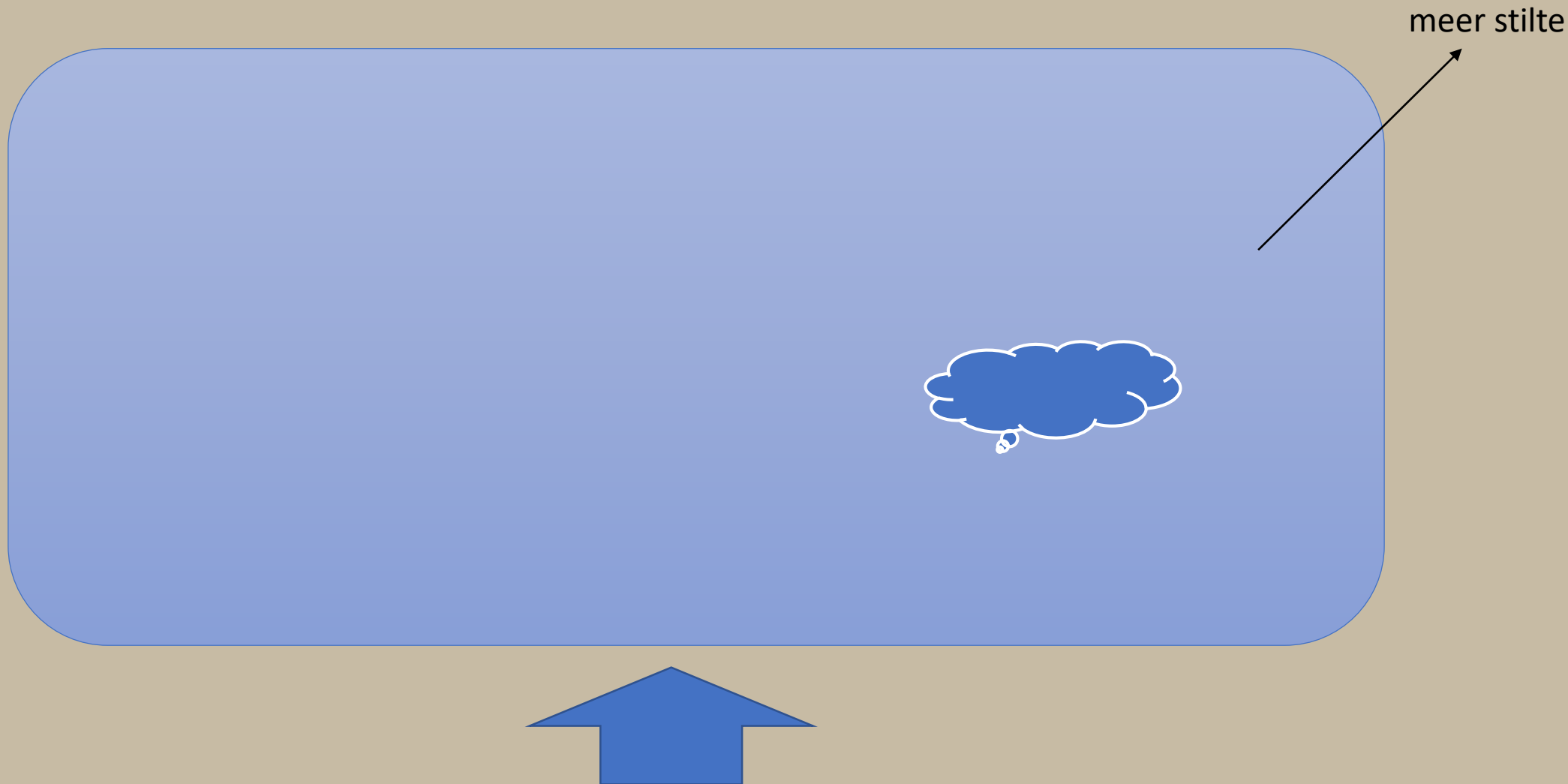
Ego mind met gedachten



Door concentratie verminderen gedachten



In meditatie is er nog maar één



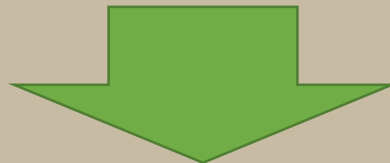
De Ego mind switch naar Soul mind



We geven ons over aan ons hogere zelf



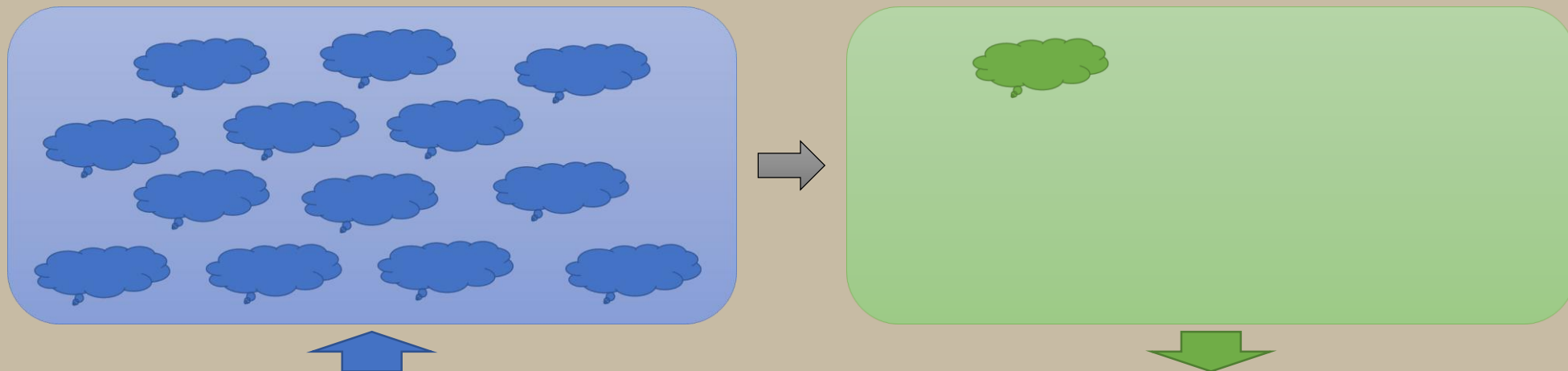
Daar kunnen nieuwe denkbeelden ontstaan (contemplatie)



Heeft positieve impact op onze vorm

Hoe veranderen denkbeelden

- Wij handelen uit verlangen
- De Ego mind creëert positieve, negatieve en neutrale gedachten
- De Ego mind blokkeert de Soul mind
- We hoeven niets te leren in de Ego mind
 - NIET bestaande gedachten veranderen (negatief of positief is om het even)
 - WEL gedachten verminderen door concentratie
- Dan komt de Soul mind vanzelf
- De Soul mind creëert positieve gedachten
- Wij gaan handelen vanuit het doel van onze Soul mind
 - LET OP: de Ego mind hoeft dit niet te begrijpen / kan dit niet begrijpen



The deeper the yogi's meditations, and the more he is able to hold on to the aftereffects of awakened soul-virtues and perceptions and express them in his daily life, the more spiritualized his bodily kingdom becomes. His unfolding Self-realization is the triumphal reestablishing of the reign of King Soul. Amazing changes take place within an ordinary man when King Soul and his noble courtiers of intuition, peace, bliss, calmness, self-control, life-force control, will power, concentration, discrimination, omniscience, rule the bodily kingdom.

"Yogananda – The Bhagavad Gita – p43"

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam