

Bamboehuis



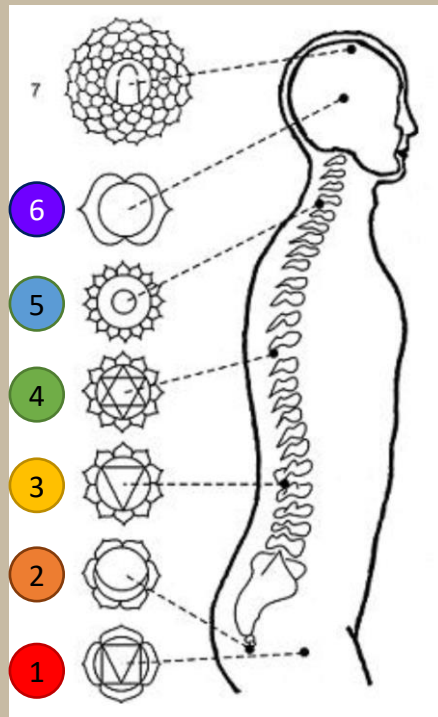
Ontdek jezelf

voorhoofd chakra

energie - 8



voorhoofd chakra



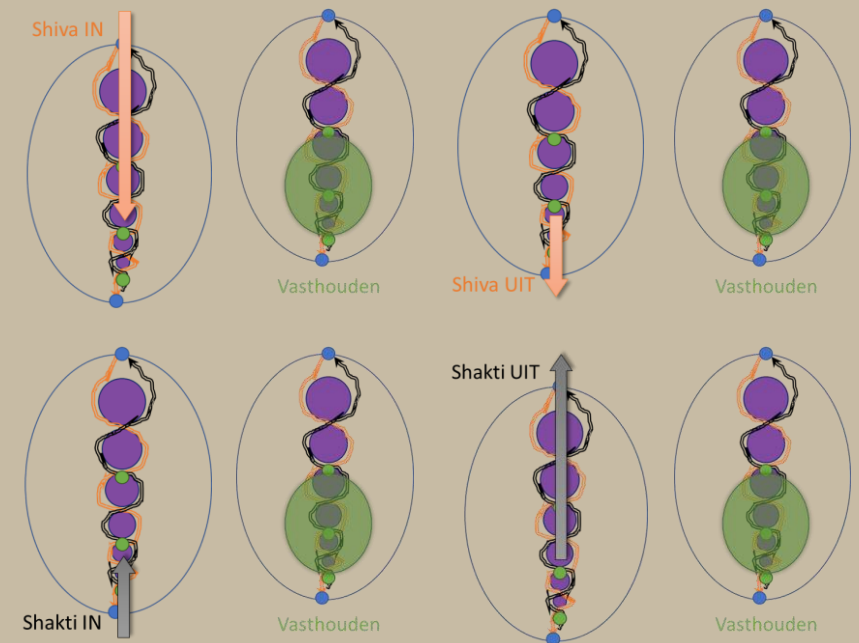
Naam	ajna
Fysieke locatie	voorhoofd
Klank	la
Mantra	aum
Kleur	indigo
Element	mind (gedachtevorming)
Zintuig	intuïtie → subtiele resultaat: 6 ^e zintuig
Expressie	mentale projectie (voorstellingsvermogen)
Creatie	gedachten ← fysieke uitdaging
Functie	niet denken (unmani)
Activatie	concentratie en meditatie

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)
- Halasana (ploeg)
- Dandasana (stok)
- **Purvottanasana (oosten uitgestrekt)**
- **Virasana (held)**
- 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

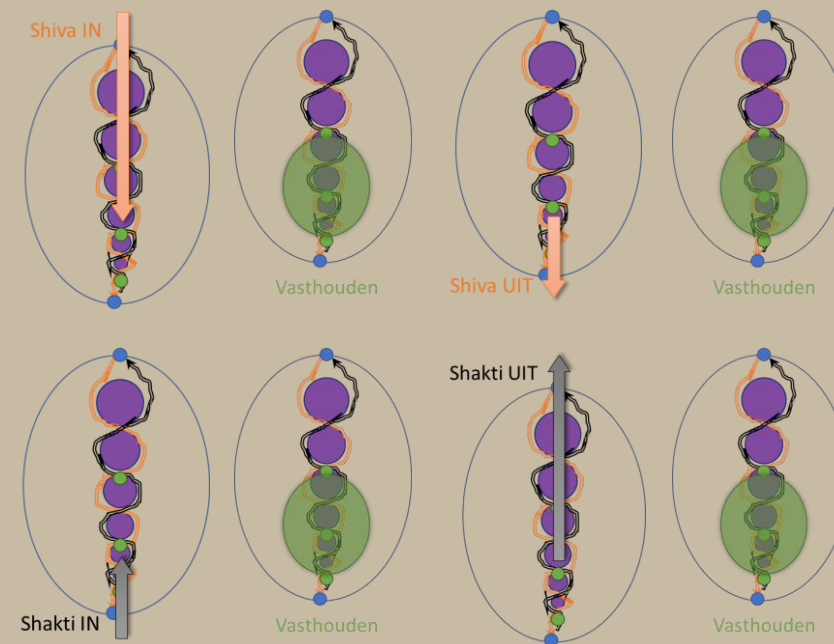


Meditatie

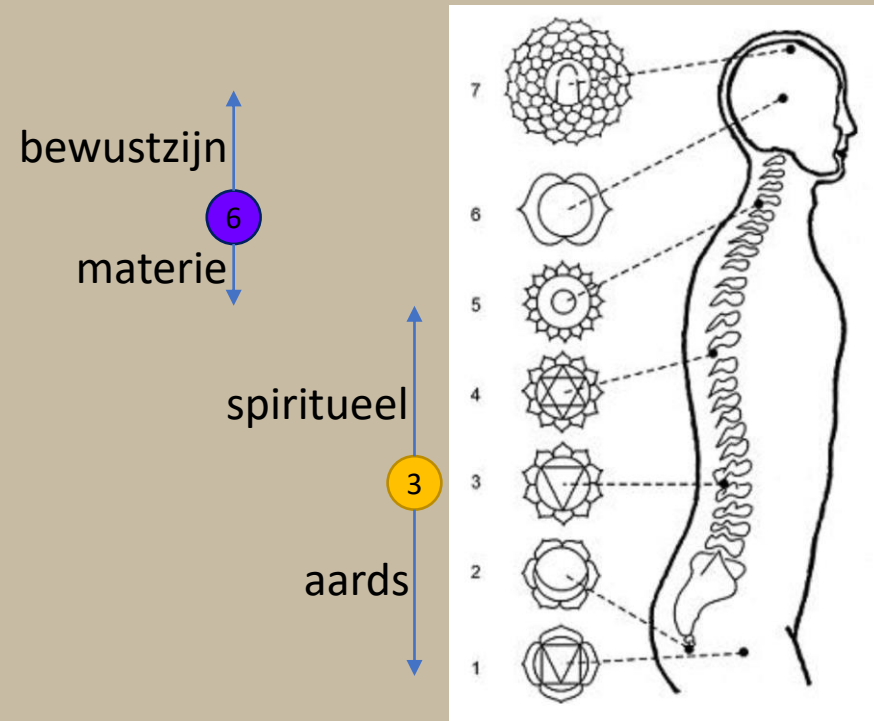
- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
 - Nadi Sodhana Pranayama
 - Ritme: 8:32:16:32
- Concentratie (19 min)
 - Nada

Totaal 30 min

zelfstudie



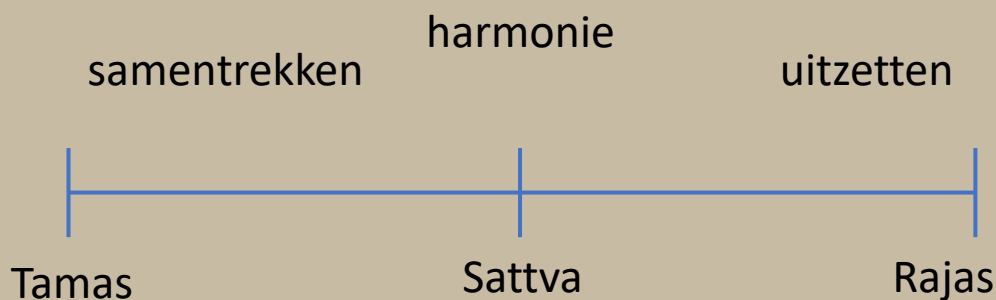
Keuzes – fysieke wil (3) vs mentale wil (6)



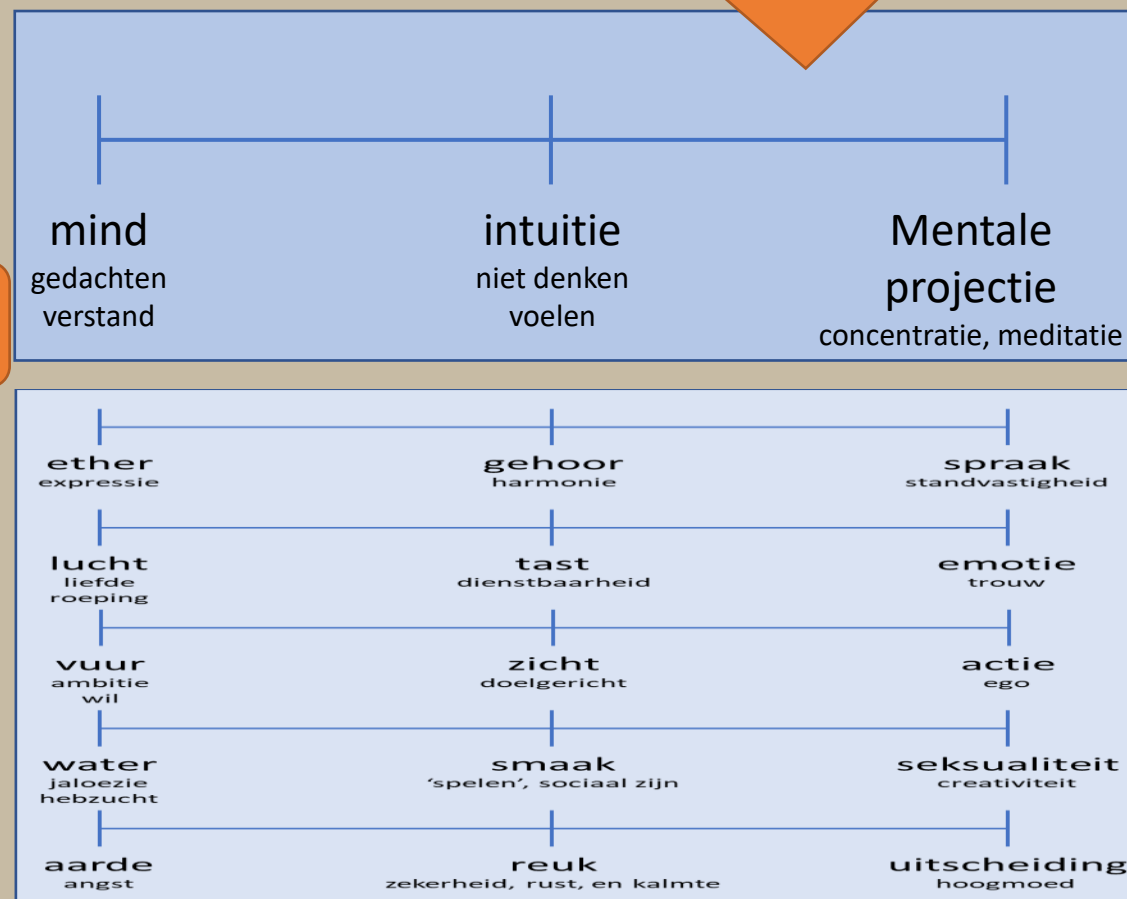
Zie de dualiteit!

- Zo kom je in harmonie:
 - Causaal: observeren (en accepteren)
 - Subtiel: shiva/shakti toevoegen
 - Fysiek: bewegen (en doen)
- (6) A-U-M, energietrilling

Gedachten zijn jouw
vertaling van AUM



Antwoord op veelgestelde vraag bij meditatie:
door toevoegen shakti, komt er meer mentale projectie



see the light

In deep meditation, when one's eyes and gaze are fixed in between the eyebrows, the light energy pouring from behind the wall of illusive man-made darkness through the sluice gates of the two eyes floods the center of will in the forehead as a mass of brilliant energy – a bubbling lake of white light. This light may change into colors or shapes of infinite variety. The different rates of thought vibrations of the meditating devotee produce the variations. **The common first fruit of concentration is white light**; expressions of devotion, love, wisdom, all produce different variations. But when the devotee is established in the intensive, desireless, calm, intuitive state of meditation, then all variations of the light in the spiritual eye begin to change into the one true spiritual eye.

Uit: the bhagavad gita - yogananda

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam