

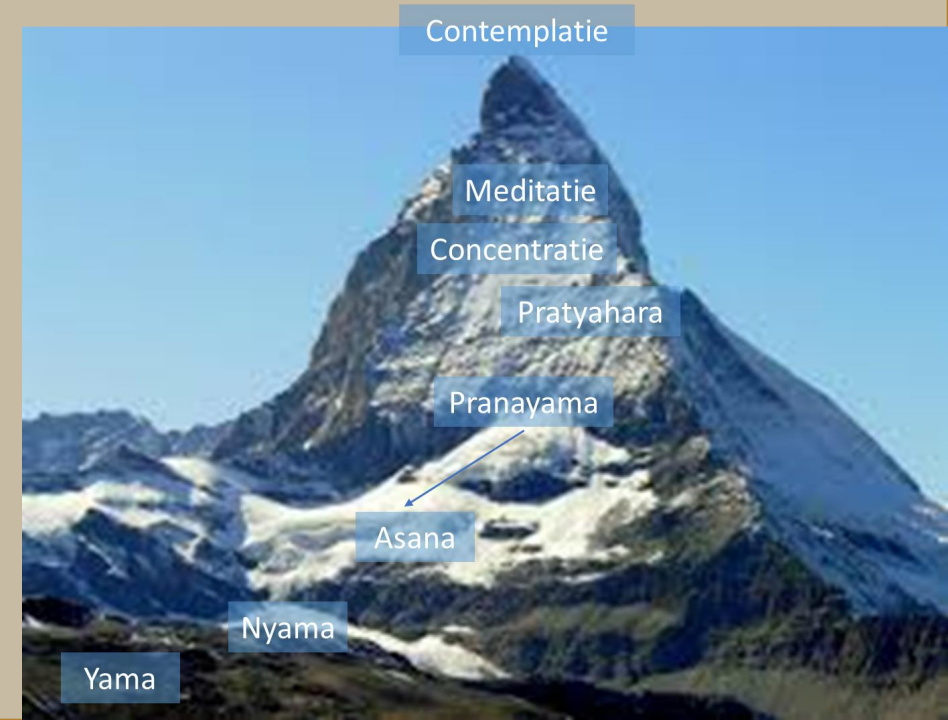
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Het pad

Vreugde, Liefde, Vrede - 7



Yoga

Filosofie

Meditatie

Raja Yoga

Raja Yoga stappen

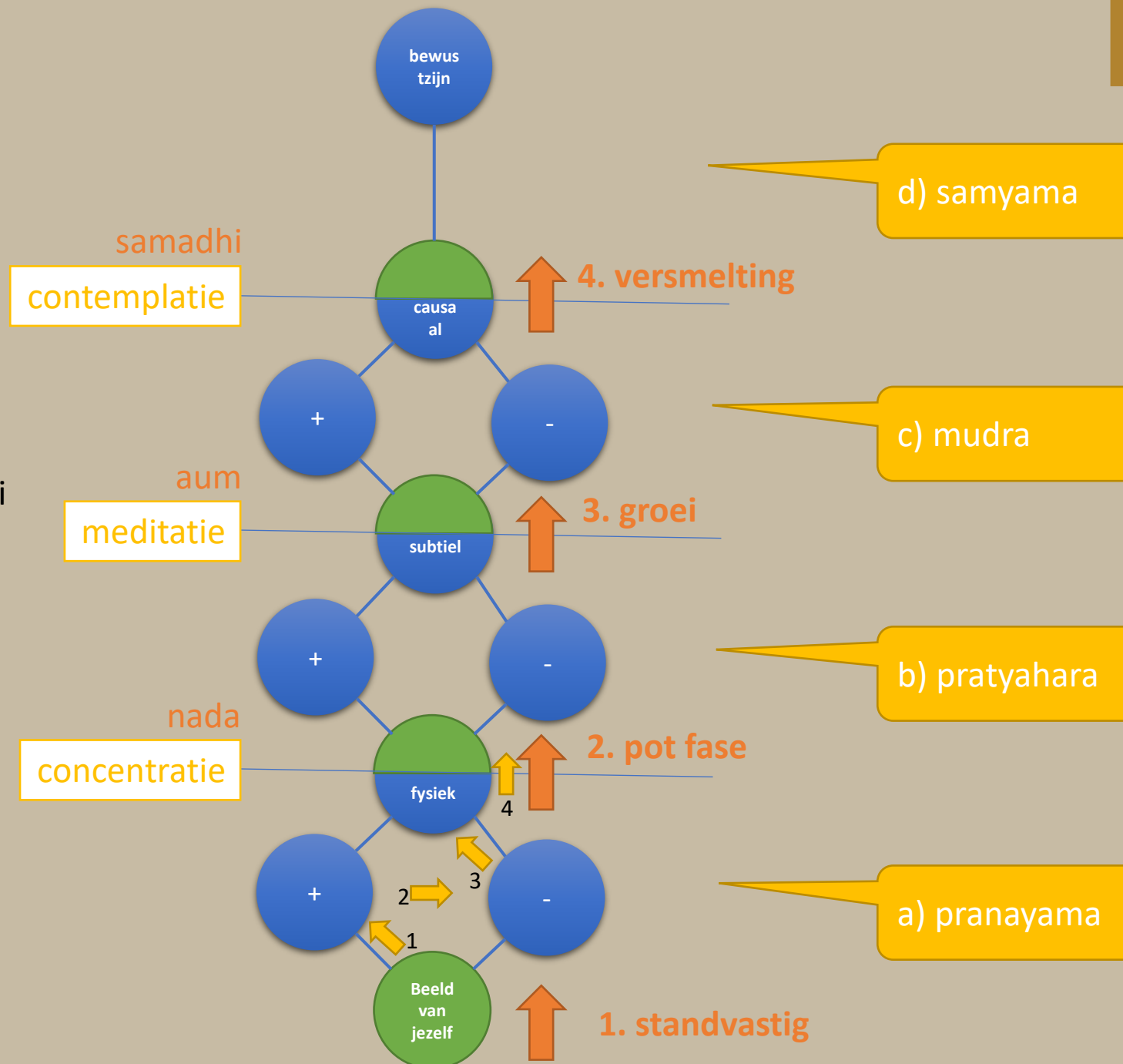
1. Concentratie op nada
2. Meditatie op aum
3. Contemplatie in samadhi

Bewustzijnsovergangen

1. Standvastigheid
2. Pot fase
3. Groei
4. Versmelting

Energiebeheersing

- a) Pranayama
- b) Pratyahara
- c) Mudra
- d) Samyama



Filosofie - fysiek

mindfulness

- Anapana

5 niyama's

- Zuiverheid
- Tevredenheid
- Soberheid
- Zelfstudie
- Overgave

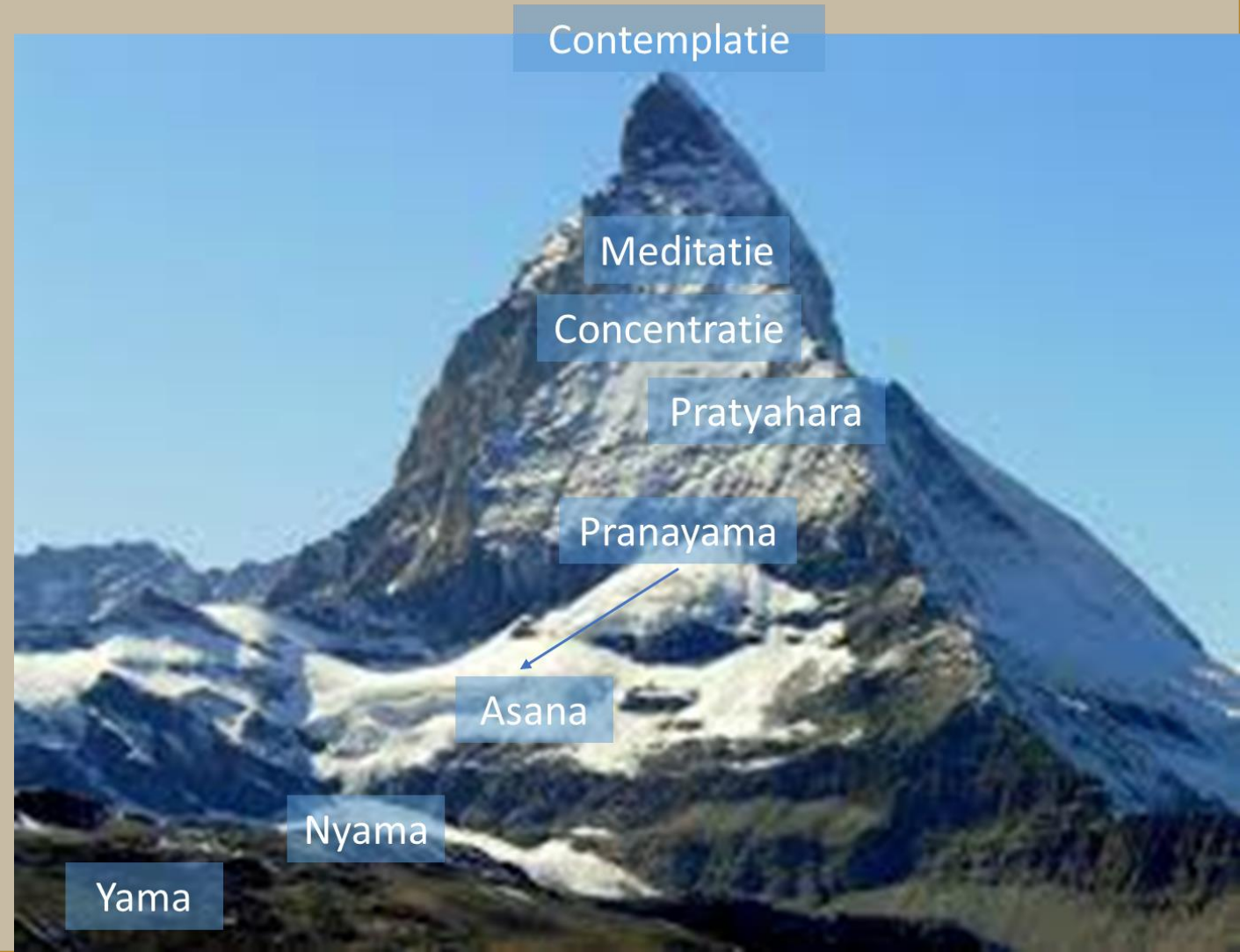
80+ asana's

7 kriya's

- Dhauti
- Vasti
- Neti
- Trataka
- Nauli
- Kapalabhati
- Gajakarani

5 yama's

- Geweldloosheid
- Waarachtigheid
- Niet stelen
- Gematigdheid
- Niet begeren



Contemplatie

Meditatie

Concentratie

Pratyahara

Pranayama

Asana

Nyama

Yama

Filosofie - subtiel

17x pratyahara

- 5 elementen
 - Aarde
 - Water
 - Vuur
 - Lucht
 - Ether
- 5 zintuigen
 - Reuk
 - Smaak
 - Zicht
 - Tast
 - Gehoor
- 5 expressies
 - Uitscheiding
 - Seksualiteit
 - Actie
 - Emotie
 - Spraak
- En
 - Gedachten
 - Gevoel

concentratie

- Nada

5 kosha's

- Annamaya
- Pranamaya
- Manomaya
- Vijnanamaya
- Anandamaya

5 pranayama's

- Nadi Sodhana
- Surya Bhedana
- Ujjaji
- Bhastrika
- Bhramari

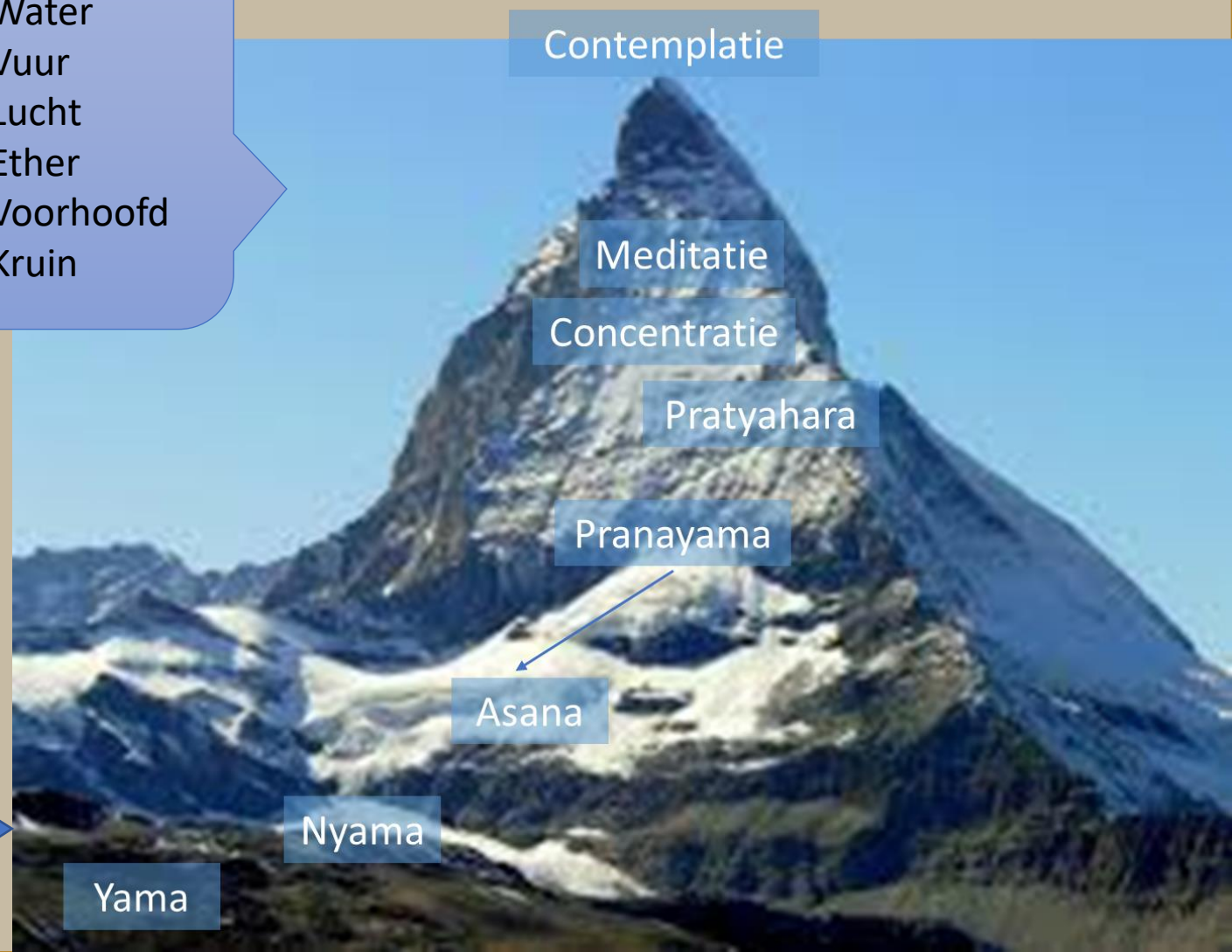
7 chakra's

- Aarde
- Water
- Vuur
- Lucht
- Ether
- Voorhoofd
- Kruin

energie

2 stromen

- Shiva
- Shakti



Contemplatie

Meditatie

Concentratie

Pratyahara

Pranayama

Asana

Nyama

Yama

Filosofie - causaal

persoonlijkheid

- Ego
- Persoon
- Ziel

art of living

- Samskara
- Karma
- Klesha

communicatie

- Intentie
- intuïtie

meditatie

- AUM

4 mudra's

- Sambhavi
- Maha
- Khechari
- Viparita karani

contemplatie

5 samadhi's

- Vitarka
- Vichara
- Ananda
- Asmita
- Asampranjata

3-eenheid

- Leven
- Bewustzijn
- Materie

Contemplatie

Meditatie

Concentratie

Pratyahara

Pranayama

Asana

Nyama

Yama



Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
 - Je kunt een Kriya doen
- Pranayama
 - Nadi Sodhana Pranayama
 - Ritme: 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
 - Sambhavi Mudra
 - Overgave (laat persoon los)
- Contemplatie
 - Vitarka Samadhi

Gebruik een
intentie

Varieer de
oefening

Iedere dag
een uur

Totaal 50 min

lichaam

energie

bewustzijn

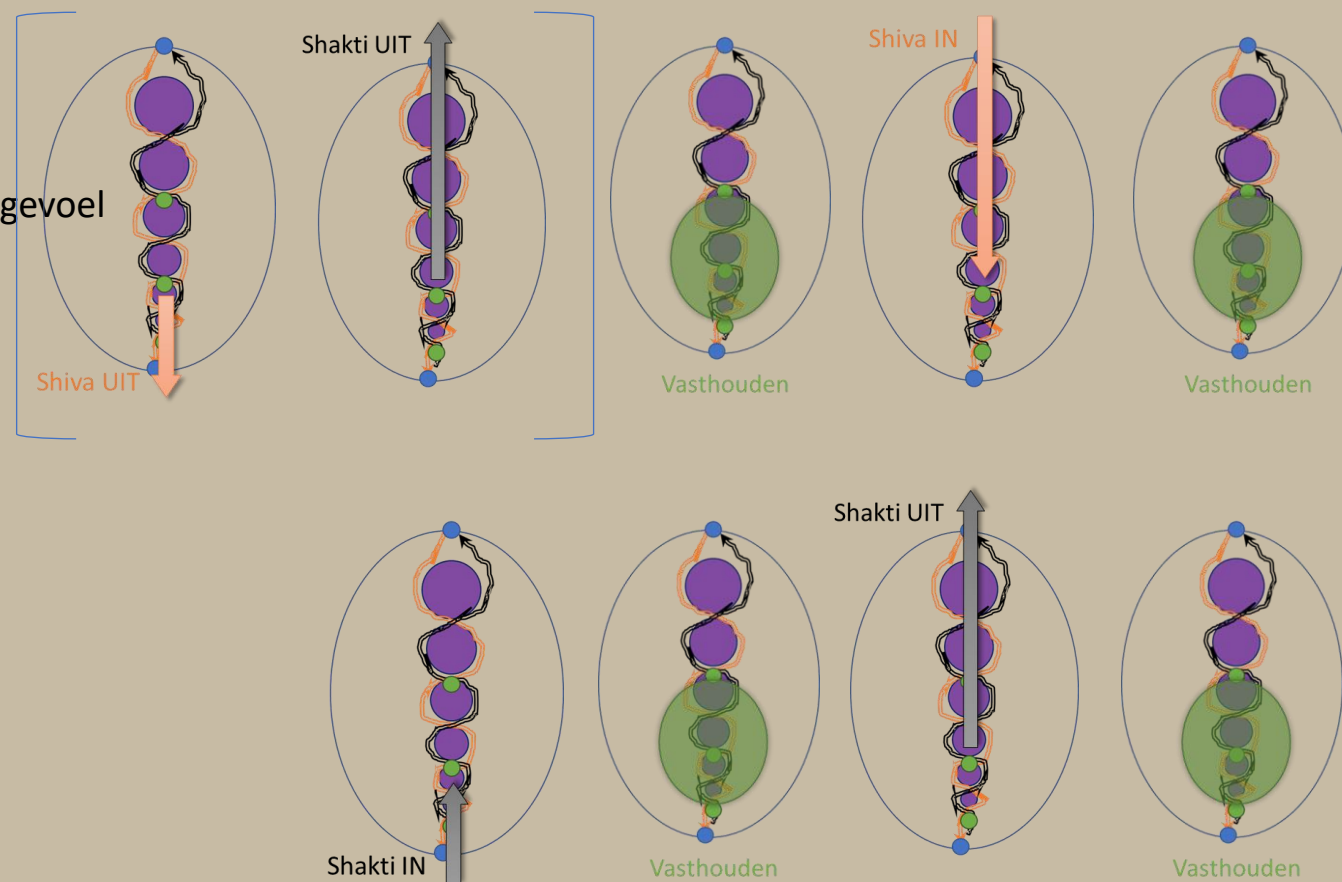
Asana's

- Ardha Baddha Padmottanasana (half verborgen lotus)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Padmasana (lotus)
- Urdhva padma in Sarvangasana (kaars met lotus omhoog)
- Pinda in Sarvangasana (kaars met lotus omlaag)
- Ardha Matsyendra I

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

→ Tevredenheid



Totaal 50 min

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam