

Bamboehuis



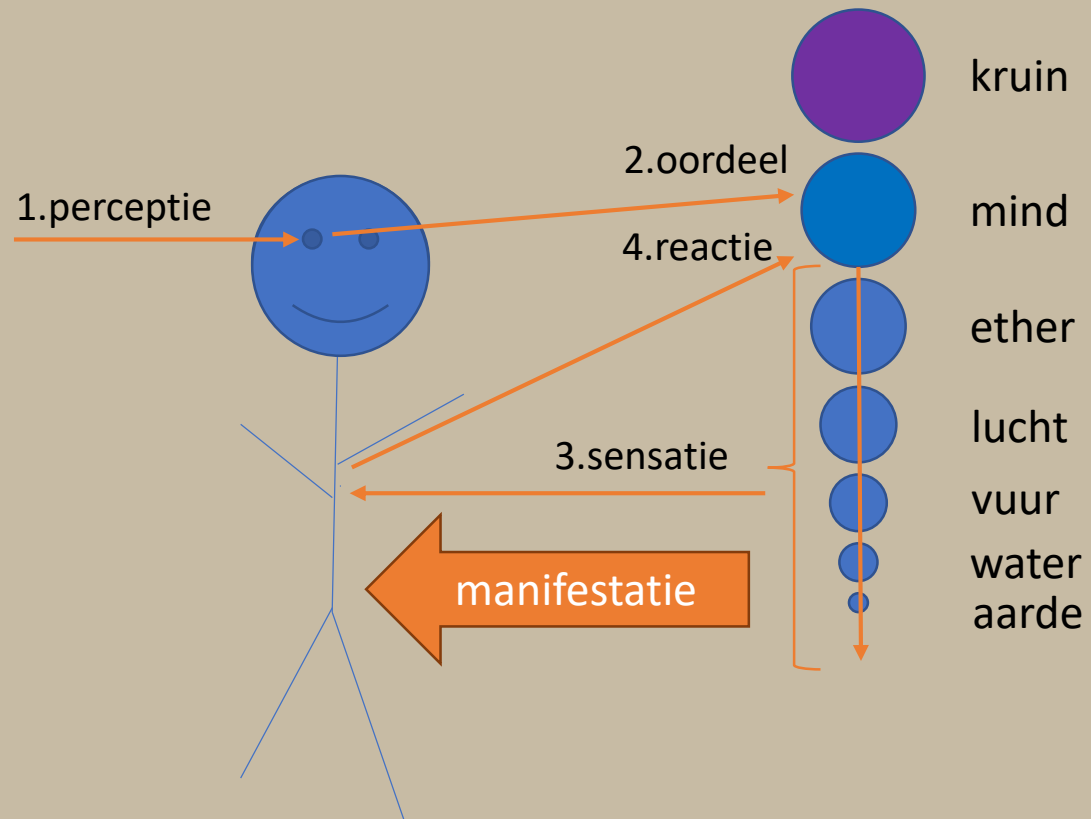
Ontdek jezelf

Schaduw van energie

Reinigen - 2



Je lichaam is de schaduw van je energie



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)

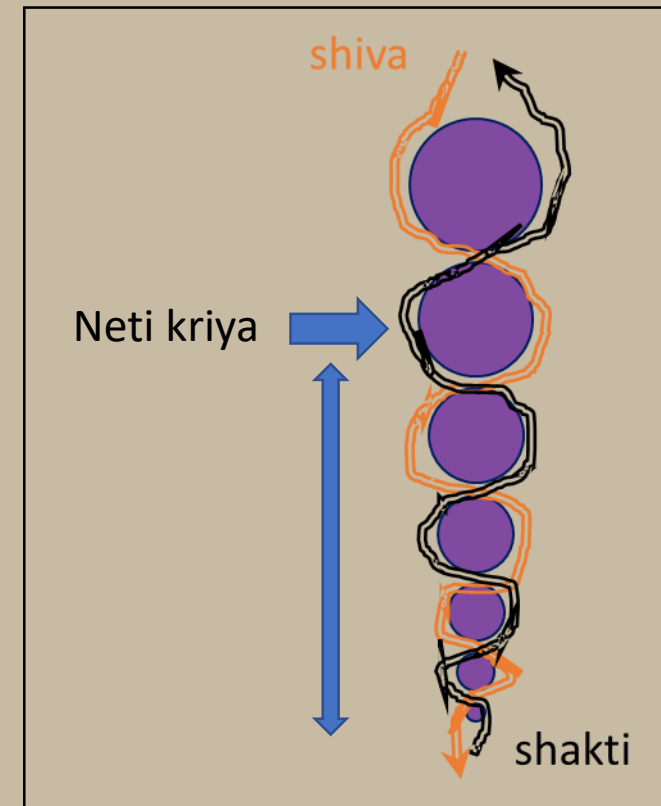
Kriya

- 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

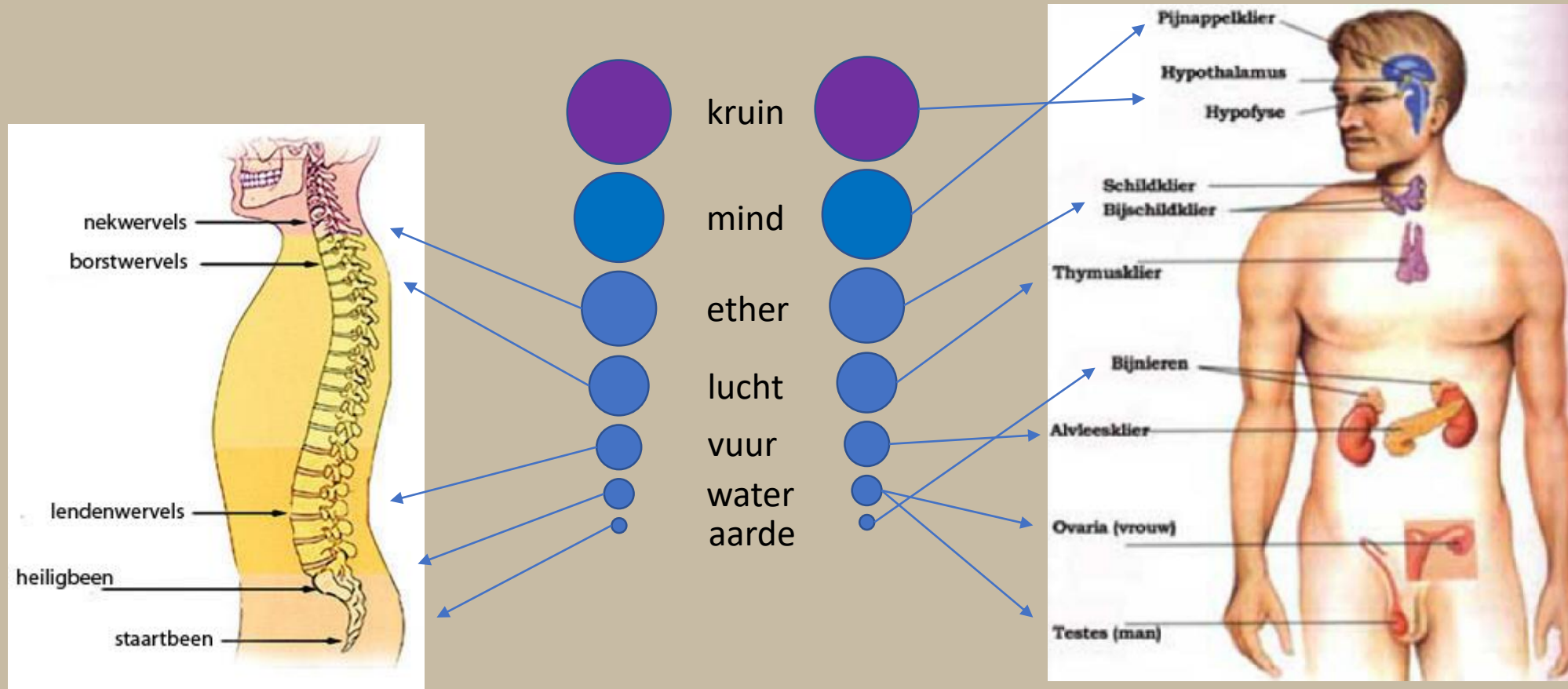
- Sukhasana (3 min) ^{waarachtigheid}
 - Sta stil bij een Yama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Kriya (5 min)
 - Neti Kriya, visualiseer een touwtje door je neus en mond
- Concentratie (12 min)
 - Annapana

Totaal 20 min



Invloed van energie op lichaam

Hormonen geven de boodschap door



<https://www.artrosezorg.nl/content/artrose-de-rug-en-nek>

Meest grove vorm / vast (tamas)

<https://procorpo.nl/anatomie/hormoonstelsel.htm>

Meest fijne vorm / beweging (rajas)

Hoe verzorg je je lichaam?

- Door het verzorgen van je energie
 - Stuur je je hormonen
 - En daarmee verzorg je je lichaam
- Energie verdicht tot lichaamselementen / organen
- Heb je dan nog energie van buitenaf nodig?
 - Eten
 - Drinken
 - Beweging

Verdichting:

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

We moeten bidden voor **een gezonde geest in een gezond lichaam**.

Vragen om een dapper hart dat de angst voor de dood niet kent,
en de lengte van het leven als minste der natuurgaven acht,
elke inspanning verdraagt en toorn noch verlangen kent,
het zwoegen van Hercules hoger acht dan de lusten, banketten
en zachte kussens van Sardanalalus.

Wat ik u aanbeveel kunt u uzelf bieden;
de enige weg naar een vredig leven is deugdzaamheid.

Juvenalis: 'Mens sana in corpore sano'

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam