

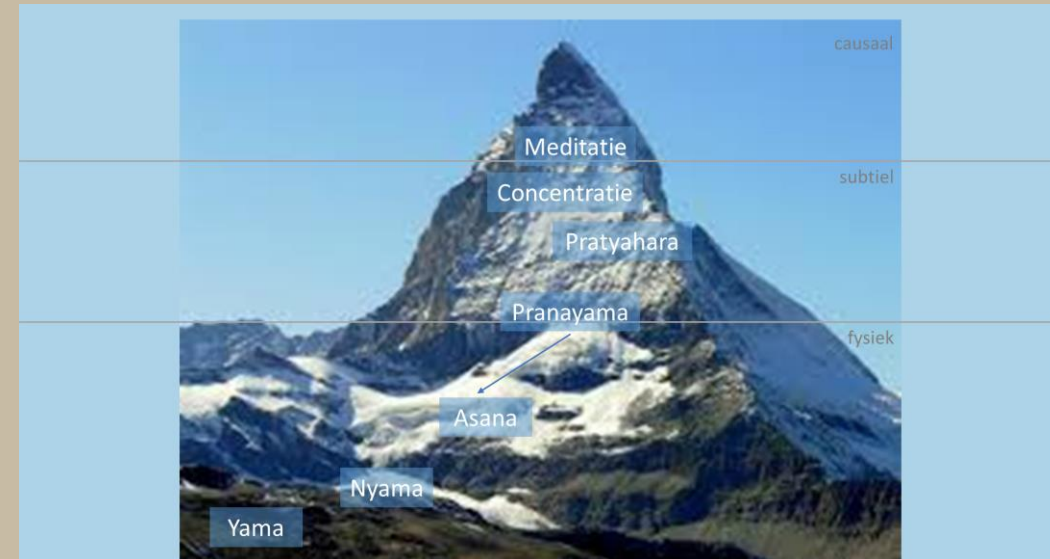
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Niyama

Niet denken - 4



5 Niyama's

1. Sauca – zuiverheid
2. Samtosa – tevredenheid
3. Tapas – soberheid
4. Svadhyaya – zelfstudie
5. Isvara-pranidhanani – overgave

Niet redeneren, maar abstract maken

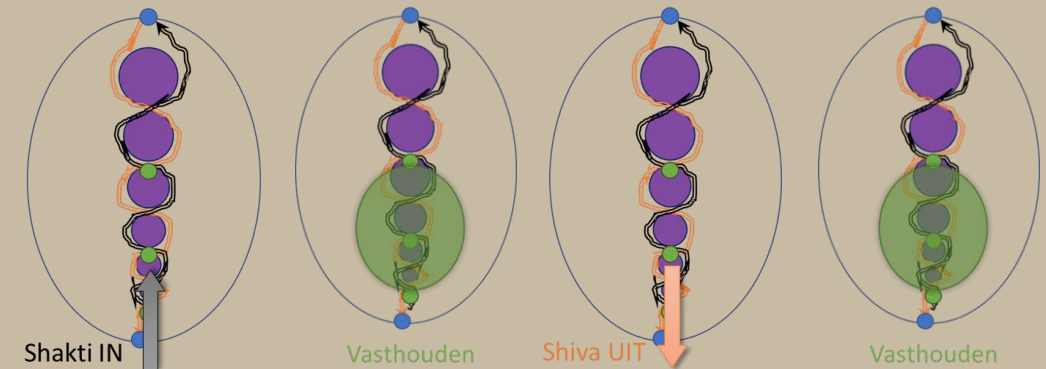
- Het 'doel' is je leven zo in te richten dat je klaar bent voor Yoga
- Daar zijn geen gedachten bij nodig
 - Niet oordelen, maar concentreren op één object, samskara's observeren en intuïtief leven

Asana's

- Virabhadrasana II (krijger)
- utthita hasta padangustasana (gestrekt hand, grote teen)
- Ardha baddha padmottanasana (half gebonden lotus)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Mala (krans)
- Baddha padmasana (verborgen lotus)
- Vatayan (paard)
- Ardha Matsyendra I

Surya Bhedana Pranayama

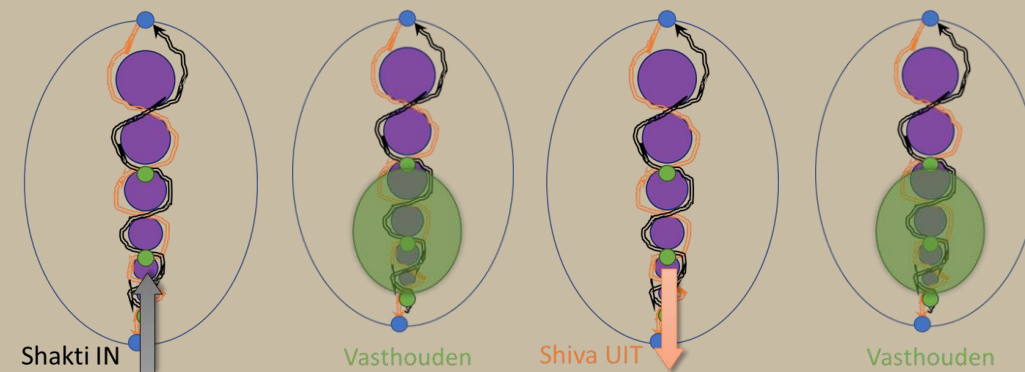
- Oefening om te verwarmen en te verfrissen (zoals een wandeling)
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shakti IN : vast : Shiva UIT : vast



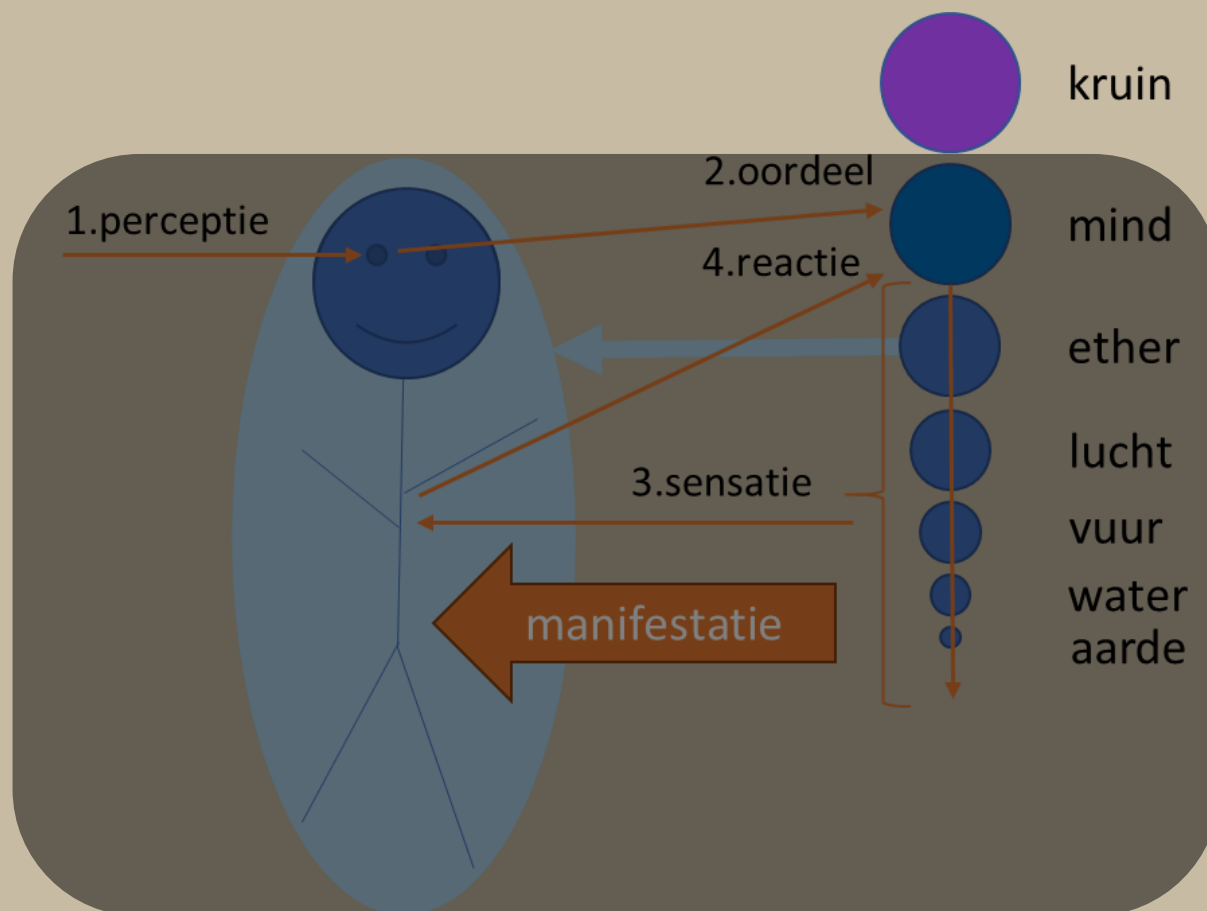
Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Surya Bhedana Pranayama
 - Ritme: 16:64:32:64
- 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

Totaal 45 min



Abstracte blik op Niyama's



Als je in meditatie boven je gedachten uitstijgt. Dan word je automatisch intuïtief.

In je kruin chakra is er geen ruimte voor iets anders.

Daar is zuiverheid, tevredenheid, soberheid, zelfstudie en overgave.

Daar is alles.

In de voorgaande sutra is erop gewezen dat de Sadhaka zich ten doel moet stellen om binnendringende gedachten, die verstrooiingen worden genoemd, te elimineren en dat hij ervoor moet zorgen dat dergelijke onderbrekingen in toenemende mate in aantal afnemen. Als hij het klaarspeelt om de verstrooiingen van het denken volledig te elimineren en zijn concentratie op het object zonder enige interruptie kan volhouden, zolang hij wil, bereikt hij het stadium van dhynana (red. meditatie).

Uit: de yoga sutra's van patanjali – deel III – vers 2

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam